

NEW
AGE

Superando nuestro Ego

Una travesía por cuerpo,
mente y espíritu...

AL MINIMIZAR NUESTROS APEGOS
Y AVERSIONES CONSEGUIMOS UN
ESTADO MENTAL DE CALMA.

POR PILAR ANDRADE

Tulku Lama Lobsang nos habla de la importancia de practicar los ejercicios tibetanos y las postraciones. El objetivo de las postraciones tiene dos aspectos. A nivel mental, nos permiten experimen-

tar nuestra sabiduría innata y aproximarnos a nuestra verdadera naturaleza. Al minimizar nuestros apegos y aversiones conseguimos un estado mental de calma. A nivel físico, la naturaleza fría y caliente de nuestro cuerpo se igua-

la, lo que crea un equilibrio en la temperatura corporal, previniendo y curando enfermedades.

Lama Lobsang habla, además, de la necesidad de superar el ego en el camino espiritual, esto es importante tan-

to para los estudiantes, como para el maestro. Nos dice que el propósito principal de las postraciones es aplacar nuestra fuerte sensación de "yo". Normalmente esta fuerte sensación de "yo" surge espontáneamente en nuestra mente e inmediatamente establecemos una separación entre nosotros y los demás, basados en ella el apego y la aversión.

Sentimos apego hacia las personas que consideramos próximas y aversión hacia las que no nos sentimos conectados. Como resultado de la aversión hacia los demás generamos sentimientos no deseados, como el enfado, la mala voluntad o el odio, que podemos expresar verbal o físicamente, causando multitud de problemas en nuestra vida. Como resultado de tener apego hacia uno mismo intensificamos nuestros deseos.

Nuestro ego nos hace creer que surgen sentimientos negativos a causa de otra persona, vemos fácilmente defectos en ella, pero en realidad estos sentimientos surgen de esta fuerte sensación de "yo". Siempre que ocurre algo que no es favorable para el "yo", tendemos a protegerlo y a reaccionar negativamente hacia los demás.

Debido a esta fuerte sensación del "yo" cultivamos este apego excesivo hacia nosotros mismos. Creemos que todo lo que hacemos esta bien y es correcto y que nunca estamos equivocados. Todo el mundo, políticos, hombres de negocios o practicantes espirituales, pensamos desde esta sensación de "yo". Esta fuerte sensación de "yo" hace muy difícil

que nos relacionemos con los demás de una forma sincera y honesta y también recibamos de los demás de una manera franca.

Puede ser que la otra persona intente relacionarse con nosotros de forma honrada, pero lo percibimos de manera negativa. Al mismo tiempo, puede ser que nosotros intentemos ser honestos, pero cambiamos la verdad a nuestro favor.

Esta sensación del "yo" se puede experimentar de dos formas diferentes: en la primera nosotros mismos nos consideramos mejor que los demás y los menospreciamos. Pensamos que podemos hacer ciertas cosas mejor que ellos, que valemos más que ellos. La segunda forma es que nos sentimos más débiles o inferiores que los demás.

Todo el mundo desea que su vida y su camino sea recto, sin ningún inconveniente o zigzag. Si de verdad queremos eso, tenemos que trabajar con esa fuerte sensación de "yo"

Cuando hacemos las postraciones, nos experimentamos a nosotros mismos, somos nosotros mismos, estamos cerca de nosotros mismos. Nuestra mente es pacífica y feliz de forma natural. Las postraciones nos dan la oportunidad de contemplarnos. Antes de hacer postraciones no somos conscientes de nuestros pensamientos, tampoco de nuestros problemas, pero después obtenemos más conciencia sobre nosotros mismos.

Aprovechemos la venida de este sabio médico tibetano que nos enseña la importancia de

superar el ego para alcanzar nuestra verdadera naturaleza asistiendo a sus conferencias y talleres.



TULKU LAMA LOBSANG

TULKU LAMA LOBSANG EN QUITO

Tulku Lama Lobsang regresa a Quito a impartir sus enseñanzas, dictará conferencias y talleres desde el 20 al 23 de Agosto en el Auditorio de las Cámaras. El médico tibetano Tulku Lama Lobsang nos hablara:

- El día jueves 20 de agosto de 18:30 a 20:00 sobre: "La Esencia de la Sanación"
- El día viernes 21 de agosto de 18:30 a 20:00, nos hablara sobre: "las 108 Preguntas de la Sabiduría Secreta del Tibet"
- El día sábado 22 de agosto dictara un taller de 9:00 a 14:00 sobre: "Como tener mas energía y vitalidad"
- El día domingo 23 de agosto dictará un taller de 9:00 a 14:00 sobre: "La meditación de la iluminación del fuego interno"

Las entradas las pueden obtener en cualquier Librería Española, ya sea en el C.C. El Bosque, en Av. Colon y Juan León Mera en la Amazonas y J. Washington. Para mayor información llamar al teléfono: 2506676 o e email: enchantedislands@accessinter.net