El lama del Tíbet Tulku Lobsang llena hoy el Rita Hernández con sus enseñanzas sobre la esencia de la vida, felicidad y meditación. El aforo, de 1.500 personas, está completo para disfrutar, a las 20.30 horas, de las palabras de este sabio de la existencia.

Tulku Lobsang

Lama y médico del Tíbet

"Cada vez que surge un problema, es una oportunidad para hallar la felicidad"

Brenda Saavedra Casiano
TELDE

¿Es usted feliz y cree que la felicidad puede ser plena?

Sí, por supuesto.

¿Cómo?

Tienes que hacer que ocurra. Es posible, porque la felicidad es nuestra naturaleza. Las piedras no tienen la posibilidad de hablar otras lenguas, y si intentas enseñarlas jamás te dirían 'hola', porque no tienen la naturaleza del conocimiento, pero nosotros tenemos la de la felicidad y por eso es posible. Sabemos que la tenemos por tres razones. En primer lugar, todos queremos ser felices, pero nadie nos ha enseñado cómo, queremos serlo por naturaleza. En segundo lugar, cuando sólo te relajas, la felicidad está ahí y descubres la calma, es una felicidad sin motivos. La tercera, radica en que para ser feliz no necesitas hacer nada, lo que es un gran problema. Pensamos que tenemos que hacer algo y no, la felicidad es gratis, es natural. La gente no es feliz porque piensan que tienen que hacer constantemente cosas para conseguirla, y no, sólo hay que relajarse, meditar y sentirse bien.

¿El error podría ser que se busca fuera de uno mismo?

La felicidad y los problemas son cosas diferentes. Es posible ser feliz, pero no sabemos ser felices con problemas. No podemos liberarnos de tenerlos, todo el mundo los tiene. Si tengo mucho dinero porque tengo mucho, si no tengo nada, igual. La gente piensa que lo primero que tenemos que hacer es trabajar para evitarlos y así ser felices, pero eso no pasa nunca, tenemos que aprender a ser felices así. En el mundo occidental, no es posible ser feliz teniendo problemas, para los occidentales alcanzar una vida de felicidad es un desafío. Siempre le digo a la gente que tener problemas no es bueno, pero que hay una buena noticia, y es el no estar muerto. Todo el mundo está en busca de la felicidad, pero buscamos en una dirección errónea y, por eso, no se encuentra. Si se busca fuera de uno mismo, sólo se hallará más sufrimiento porque, en primer lugar, puede no encontrarse y, en segundo, porque cuando creemos que la hemos encontrado, la perdemos, ya que cualquier cosa ajena se puede perder y no tiene por qué ser tuya para siempre. La felicidad es cosa de uno mismo, porque si dependiera de los demás no te quedaría nada.

Ha viajado mucho por el mundo enseñando sus técnicas, ¿cree que el lugar influye en la felicidad de las personas?

Sí, por mi experiencia, la gente de Oriente es más feliz que la de Occidente. Así, en el sur de Europa las personas lo son más que en el norte. Hay varios factores que influyen, pero creo que puede tener que ver con el clima y la cultura. En esas sociedades en las que constantemente se bromea, se ríe, se baila y se fomentan actividades alegres, la felicidad está más presente. Tener amigos, bromear y reír es muy importante. La gente piensa que los inteligentes o las personas importantes no deben bromear o reír, y es una gran equivocación. Definitivamente, es cierto que según el país la gente es más o menos feliz.

Tulku Lobsang, lama y médico del Tíbet, en La Puntilla ayer.| ANDRÉS CRUZ

> "Si el saber hiciera feliz, en Occidente todos lo serían, pero no. Hay una gran crisis en este campo, cada vez más"

¿Cómo influye la meditación y la relajación en todo esto?

Tenemos tres tipos de conocimientos. Está el que no se aprende, el que se aprende y el de la meditación. El apego, la ira, los celos y el ego es un conocimiento que no aprendemos, ya lo sabemos, aunque podamos hacerlo mayor. Así, nadie te lo enseña y nadie lo aprende, y no es suficiente para hacerte feliz. Tenemos otro, el que estudiamos, como idiomas, ciencias, economía o biología. Este es bueno, pero tampoco es suficiente, porque aprender no es algo que te haga realmente feliz, y si fuera así, en Occidente todo el mundo sería feliz, tendríamos tanta felicidad que no sabríamos donde ponerla, incluso podríamos dársela gratis a Asia, pero no. En Occidente hay una gran crisis de felicidad, y cada vez más. Así, necesitamos el conocimiento a través de la meditación. Cuando llegas a la relajación profunda ves un gran espacio de calma en tu mente, esto te hace sentir paz y felicidad. Es la única manera de ser feliz de forma natural y sin condiciones, sin tener una razón, y esta es la verdadera felicidad.

¿Qué técnicas se pueden usar para liberar los pensamientos?

Depende de la persona. Para algunos es fácil no pensar, para otros es muy difícil. Normalmente, los pensamientos no son algo que puedas parar, así que los tienes que dejar. No sigas tus pensamientos del pasado, no invites a los del futuro y no mantengas los del presente, sólo relájate. Cuando se vayan no los sigas, cuando vengan no los rechaces, cuando estén aquí no los sostengas y tranquilo. Si permites que vayan, vengan y permanezcan, se irán pronto. Sé que es difícil, pero una técnica sencilla es enfocarse en la respiración, sentirla y contarla para reducir el número de pensamientos. También correr media hora o 45 minutos y después meditar, o contar los pensamientos de manera que si viene uno, digamos el número uno y así hasta los que sean, porque contando correctamente no puedes pensar mucho, y esto ayuda más de lo que parece.

¿Somos esclavos de nuestros pensamientos?

Nadie lo cree y nadie quiere escucharlo, pero sí. Somos esclavos del apego, ejército de la ira, amigos de los celos y nuestro rey es el ego, lo que significa que nadie es libre de esto. Así, lo que la gente espiritual buscamos es liberarnos de la mente y ser libres. Cuando estás enfadado, a veces ves este enfado y puedes separarlo de tu persona, pero otras no, te conviertes en él, la ira viene y, como resultado, se pueden tomar decisiones muy peligrosas, porque la ira es ciega y no es inteligente.

¿Cómo se puede parar?

Lo primero es entender que la ira no te traerá nada de lo que quieres. Si te enfadas con otra persona, el daño te lo haces a ti mismo, porque la ira no la puedes pasar. Cuando lo entiendes, no encuentras razones para enfadarte, porque no hay beneficio. Hay que practicar la bondad, que es lo opuesto a la ira, esa que te hará una persona fea y no ayudará a crear un mundo bonito. Bromeo con la gente y les digo que una de las cosas espirituales más sexis que hay es ser bondadoso.

¿Las respuestas a las preguntas que se plantean a lo largo de la vida están en uno mismo?

No necesitamos respuestas, siempre están ahí, lo que necesitamos son preguntas. La vida está llena de estas últimas por sufrimientos o dificultades, y la única respuesta es la felicidad. Cada vez que tenemos un problema tenemos una oportunidad para encontrarla o acercarnos a ella. Hay que aprender a verlos como ayuda, porque un problema nunca se equivoca, siempre es correcto y el mejor maestro.

¿El amor es capaz de curar?

Sí. El amor es la mejor medicina de la mente, del cuerpo y de los problemas, y puede curar todo sufrimiento y dolor. Cualquier dificultad de la vida es posible solucionarlo con amor. Lo tenemos y tenemos que darnos el permiso para usarlo.

¿Qué consejo daría a las personas para aprendan a vivir con paz interior?

Que no busquen la paz fuera, sino dentro. Que no quieran cambiar a los otros, sino a sí mismos, porque es la manera de sentir paz. Si cambias algo, todo cambia. Si tú cambias, todo cambia. Todo lo que buscas está dentro de ti.