

tú mismo

VALENCIA

EDICIÓN GRATUITA

Nº 52

Julio
2011

www.tu-mismo.net

EL PROCESO
CREATIVO

NUEVO MÉTODO
EDUCATIVO

EL ARTE DE RESPIRAR,
EL ARTE DE VIVIR

LA VALENTÍA DEL SILENCIO

EL MIEDO Y LAS EXPECTATIVAS SON LOS PRINCIPALES ENEMIGOS DEL HOMBRE, SOSTIENE TULKU LOBSANG. ESTE MAESTRO TIBETANO HA CREADO UNA TÉCNICA QUE CONDUCE A LA MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO. "LA VIDA ES UNA GUERRA DE EMOCIONES", EXPLICA EL JOVEN GUERRERRO PACÍFICO

EL GUERRERO PACÍFICO

Nació en el techo del mundo. Hoy viaja alrededor del planeta, llevando un conocimiento del que se destaca la práctica meditativa acompañada de una espada de madera. Tulku Lobsang, sonriente y joven maestro tibetano, estará pronto en Valencia y adelantamos su visita con el siguiente diálogo

-¿Que significa Tog Chod, esa forma de meditación con espada que tú practicas?

-Tog quiere decir "pensamiento", Chod es "cortar". Pensamiento, inteligencia, conocimiento, no es sabiduría. Sabiduría es el silencio, la paz del amor incondicional. En el mundo occidental se focaliza en el aprendizaje de cómo pensar, pero saber cómo hacerlo no cambia mucho tu sufrimiento. La mente intelectual no es la solución del sufrimiento, necesitas la mente silenciosa. El mundo occidental siempre enseña a cambiar. El cambio es siempre la solución, para librarse del sufrimiento o ser feliz. Yo enseño "no cambies, deja que sea". Sin cambio es la forma de cambiar. Lo más importante es no hacer nada.

-¿Estás hablando de "no acción" o "no mente"?

-Me refiero a no pensar tanto.

-Es decir que la sabiduría llega cuando el silencio aparece...

-Exacto, si tienes un problema no pienses tanto. No hace mucha diferencia. Trata de estar en silencio, luego abre los ojos y te aseguro que la mitad del problema ha desaparecido. Pensando sólo lo multiplicas.

Tienes un problema pero después de un año tienes cien problemas. No pensar es más sabio. Cuando le digo a un occidental "quédate en silencio" lo ve como algo imposible, es como hablarle a una vaca. No entiende, no existe en su cultura "no hacer nada", pero eso es lo que necesita, no pensar en nada. Con los ejercicios de Tog Chod, hechos especialmente, vas hacia una mente vacía, en silencio. La conclusión de la filosofía de Tog Chod es que las expectativas y el miedo son enemigos de tu vida. La vida es solo un día. Hoy es el día para vivir. Hoy es el día, es la forma de cambiar el resto de tu vida. Hoy es la causa del ayer y a su vez la causa del mañana. El ayer y el mañana están pasando ahora. Tog Chod es una forma de estar en el presente, en el momento, y reducir el miedo y las expectativas.

-¿Usas la espada con algún propósito?

-La vida es como una guerra de emociones. Tal vez no tengas guerra afuera, pero la tienes dentro porque eres débil, por lo tanto temes. La espada es símbolo de sabiduría o de bravura. Decimos que somos guerreros pacíficos o practicantes espirituales, quiere



Pablo Arturi

decir que luchamos para liberarnos de nuestras emociones negativas.

-¿Es un arte marcial o una técnica meditativa?

-Yo no lo llamaría un arte marcial, sino una manera de meditar. No es arte marcial ya que no buscamos pelear con alguien afuera sino con los propios temores. Fuera no encontrarás ningún enemigo. Tú eres el enemigo de ti mismo, el enemigo de este planeta.

-¿No hay riesgo de que esta técnica sea otra trampa del ego?

-La motivación te dará la dirección. Tal vez la motivación errónea te ayude a usar estos ejercicios para el ego, pero no sólo estos ejercicios, también la religión. Las enseñanzas espirituales son buenas, sin embargo, con una motivación errónea pueden ser mal interpretadas.

-¿Cuál debe ser la correcta motivación para esta técnica?

-La motivación principal debe ser liberarte de tu propio miedo y el ego. En especial, el miedo. Actuamos principalmente movidos por el miedo. Es muy sutil, define lo que te gusta de lo que no te gusta. La raíz



"Compasión o amor es el poder que te lleva adonde quieres, pero no es suficiente, también necesitas sabiduría", dice Tulku.

Quién es

Tulku Lobsang es un joven maestro budista, médico y astrólogo. Sus enseñanzas se centran en métodos específicos cuyo objetivo es la consecución de la salud física, la alegría vital y el desarrollo de la mente. Sigue el enfoque del "camino medio", reaviva la sabiduría innata que existe en cada persona. Enseña la práctica de meditación con una espada de madera ligera llamado Tog Chod. Seminarios, talleres, retiros, consultas y tratamientos lo llevan a diferentes países alrededor del mundo y a través de centros locales.

Estará en España a fines de agosto y principios de septiembre de este año. Específicamente, en Valencia ofrecerá un taller, charla y consultas en el Hotel Beatriz Rey Don Jaime, avenida Baleares 2. Más informes a través del teléfono 699 018 287, o la web www.tulkulamalobsang.org.

de todas las emociones humanas es el miedo. Y es sólo una técnica simple para que la practique cualquier persona.

-Como médico tibetano budista que también eres, ¿podrías explicar la forma en que tratas el cuerpo, la mente, el alma?

-Básicamente, en la medicina tibetana tenemos cuatro niveles diferentes de tratamiento. Empezamos a nivel del cuerpo a través de consejos de conducta para el cuerpo, con ejercicios especiales para ciertos tipos de enfermedades. Asimismo, damos pautas a seguir en cuanto a la alimentación, luego ofrecemos consejos sobre medicinas. Y finalmente, lo referido a aplicaciones de acupuntura, o un procedimiento externo. También le damos mucha importancia al pensamiento, cómo piensas. Para cualquier enfermedad que quieras sanar debes tener en cuenta tres estados de la mente: antes que tengas un problema de salud aparece el miedo, la duda. Es lo que llamamos "invitar el problema". Por ejemplo, muchos en Occidente tienen cáncer, entonces empezamos a pensar "tal vez yo tenga cáncer, tal vez no". El segundo estado se corresponde a cuando tienes el problema: te das cuenta y te derrumbas. Y el tercero es, aun cuando has solucionado el problema, persiste el recuerdo y piensas "esto pasó, pero puede volver a suceder".

-¿Cómo haces frente a las enfermedades de la mente?

-Todo el budismo es medicina de la mente. Las enfermedades de la mente son grandes y complejas. No nos damos cuenta de que nuestra mente es más grande que nuestro cuerpo. Mentalmente tenemos tres clases de problemas: uno, el

problema del problema, que no es para tanto; dos, el problema de la felicidad, y tres, el problema de la existencia. El problema del problema está conectado con el enfado, el problema de la felicidad lo está con el apego, y el problema de la existencia, con la ignorancia. Para solucionarlos necesitas sabiduría y compasión. Compasión o amor es el poder que te lleva adonde quieres, pero no es suficiente, también necesitas sabiduría. La sabiduría te da la dirección y la compasión, la energía. Cabeza y corazón van juntos. El intelecto no te da poder, eso lo da el amor, que a su vez precisa una dirección.

-Tú hablas de tres conceptos muy comunes en el budismo: compasión, felicidad y amor incondicional, que muchas veces son mal interpretados. ¿Puedes clarificarlos?

-Usualmente hay diferentes niveles de compasión. El más simple es la generosidad, el dar. Después pasamos a otro nivel en el que te das cuenta que no es suficiente y necesitas tomar. Entonces compasión significa dar y recibir. Necesitamos practicar en dar lo que nos gusta. Lo que nos hace feliz es importante dar. Y lo que es un problema para ti es importante que lo tomes. ¿Por qué? Cualquier cosa que te hace feliz puede ser tu futuro problema, porque cuando la felicidad se presenta en tu vida está bien, pero cuando se va, entristesces. La vida es 50-50, felicidad-infelicidad. Lo que no quieres perder, debes darlo. Dar es la forma de no perderlo. Cuanto más das, menos pierdes. Practica dar. Tomar es tomar lo que no quieres. Tomar es la forma de perder.

Nuestra forma de actuar es una locura: retenemos lo que nos hace

felices y evitamos lo que nos hace infelices.

-¿Algo más sobre el amor incondicional?

-Amor incondicional significa ser completamente feliz contigo mismo. Cuando no estás completamente feliz, siempre necesitas algo, siempre no quieres algo. Estamos 50-50 algo feliz y algo infeliz porque nuestro amor es condicionado. Precisamos estar libres de nosotros mismos y felices. Cuando eres completamente feliz no necesitas nada, no peleas con nadie. Que seas feliz es lo más importante en este planeta. Si lo estás es la única forma que realmente me puedes ayudar. Si no estás feliz no podrás ayudarme, tal vez lo hagas, pero traerá problemas.

-En todo el planeta hay un despertar global al mismo tiempo que surge mucho miedo. ¿Qué observas en este momento?

-Lo llamo "el siglo del miedo". Tenemos más riqueza, por eso tememos más perderlas. El miedo y la pérdida van juntos. En nuestras enseñanzas decimos que el temor es el demonio de la vida. El miedo entra en tu vida y te lleva en la dirección equivocada. He descubierto que mucha gente tiene mucho miedo y no saben cómo manejarlo. Por eso he creado una técnica que usa danzas tibetanas, pero pensando en la mente occidental.

Hay crisis económica, crisis de salud, crisis de todo, debido al miedo. El miedo es la mejor forma de hacer negocios actualmente. A veces hago este chiste: en las altas montañas de los Himalaya hay gente muy simple con yaks pero muy difíciles de engañar ya que están muy atentos en la realidad. En cambio, en Occidente hay gente muy inteligente que piensa

tanto que es muy fácil engañarla. En el mundo desarrollado encontramos personas que hablan hasta cinco idiomas, que saben lo que pasa en cada momento en el planeta, pero son muy fáciles de manipular. Piensan basándose en el miedo y las expectativas.

-Muchos se preguntan acerca del propósito de sus vidas, como

si estuvieran perdidos. ¿Qué les dirías?

-Un periodista me preguntó cierta vez "¿cuál es el propósito de tu vida?" y le respondí: "no tengo propósito". Entonces me preguntó por qué. "Porque soy feliz", contesté. Quiero decir que alguien infeliz tiene un propósito: ser feliz, pero alguien feliz no necesita

propósito, está en su propósito. El propósito de la vida debería ser feliz, nada más, nada especial.

-¿Pero a qué tipo de felicidad te refieres?

-No quiero dar más información intelectual, pero hay dos clases de felicidad: felicidad ignorante, la persona no es feliz pero cree que es feliz, y la felicidad despierta. **TM**