

50+ LEYES DEL PODER

20 de octubre de 2024

Índice

Lama Rinchen Gyaltzen, muchísimas gracias por recibirme por acogerme y por mantener esta charla que vamos a tener ahora

pues encantado de estar aquí en este podcast muy lindo de conocerte y de compartir con todo tu audiencia todos los amigos

es increíble el entorno que tenemos le comentaba ahora a Ernesto y a damso que nos están ayudando que no creo que vuelva a grabar salvo que vuelva aquí pero que no que no vuelva a grabar en un entorno como este

si es un espacio muy especial le llamamos el Templo del Buda y recién fueron consagradas las estatuas y hay un ambiente una energía muy positiva. Tenemos aquí tres estatuas enormes que cuando las vi por primera vez me epataron y lo siguen haciendo y pemma monja budista que me recibió y me enseñó el templo amablemente un poco la historia de las estatuas y me pareció brutal no sé si podría hacerme un resumen para para la audiencia

pues se dice contempla nuestra completo hasta que tenga una representación del Buda y tuvimos la suerte de que unos maestros en Francia -tibetanos que Residen en Francia- se ofrecieron a donar estas estatuas y es un proyecto de 8 años que culminó hace unas semanas. Las construyeron en Francia las cortaron transportaron en camión y aquí las hemos construido y están repletas de bendiciones dentro tienen todo el Canon budista y muchos artículos muy especiales: agua tierra de todos los continentes, de todos los mares, piedras preciosas y muchas reliquias

Entonces ahora sirven como como tenemos un imán reflejan nuestras oraciones y nos inspiran a practicar De cuántos metros de altura estamos hablando? cuánto tienen las estatuas lo sabrías?

Con la base y todo creo que la central al Buda es 9.5 m y las otras deben ser en ~ 8 m con la plataforma -con el trono- para que quienes nos escuchen se haga una una idea Y están pintadas con pan de oro y hechas de una especie de cemento que se puede moldear

Ese es espectacular yo subiré alguna foto a redes y este episodio estará disponible en vídeo y recomiendo encarecidamente a la audiencia que lo vea porque de verdad que merece la pena

Entiendo algo de gallego -mi familia es de pontevedra- y yo nací en Uruguay. Entonces mi primer idioma es Castellano pero me crié en EEUU así que aprendí inglés y viví por 10 años en la india pal con los tibetanos. entonces aprendí algo de tibetano también

Por qué decido aprender acerca del budismo y formarme? Guarda relación con un interés por la muerte, algo que siempre me atrajo desde que tenía 12 13 años. Iba la biblioteca y sacaba libros sobre lo que pasa después de la muerte, reencarnación y demás. Entonces cuando llegué a los 18 años empecé a meditar con un grupo allí en EEUU; en realidad pertenecía dos o tres grupos simultáneamente de meditación y luego uno de esos amigos en ese grupo me invitó a un taller de fin de semana de un drama tibetano en NY. y de ahí me inspiró mucho y poquito a poquito fui explorando fui leyendo fui entrevistando personas reflexionando y meditando hasta que vi que había algo especial.

El budismo me inspiró algo que no se comparaba con todo lo que había visto antes y recuerdo la impresión que le causaban los maestros cuando me estaba formando en la India y Nepal. Si, en mi primer viaje está muy poco desilusionado porque tenía una idea muy romántica de lo que debería ser un monasterio mental; la idea de

película de Hollywood. Y una vez allí ves que hay: es complejo. Hay mucha suciedad, hay algo de corrupción, hay algunos monjes perezosos, hay perros ladrando, ...

Entonces: hay de todo, básicamente; el mundo se rReflexiona y en el monasterio toda la dinámica y por suerte tuve encuentros con maestros -yo diría:- iluminados Y maestros que encarnan verdad y las cualidades espirituales: la compasión la ecuanimidad la sabiduría

Y solo estar en su presencia -y más después, recibiendo sus instrucciones o enseñanzas, uno de ahí desarrolla **confianza**. Confianza en la tradición y en ellos, pero confianza en mi potencial porque dices "aquí hay un ser humano, y si él lo ha logrado, yo también puedo.

Eso es algo que traigo desde pequeño: Si alguien lo puede hacer yo también. Atrevimiento. Y de ahí empecé a seguir sus pasos e instrucciones; hice retiros, me formaba,

yo le preguntaba por la impresión que le habían causado los metros por la que usted causa ahora a sus seguidores he tenido la oportunidad -Llevo unos días aquí en el templo- de charlar con ellos y todos cuando se refieren a usted lo hacen con mucha emoción y admiración. Y yo soy consciente de la envidia que produce el que ahora yo tenga este privilegio de charlar con usted y lo decía sobre todo pues por eso por aquello que yo sentía

Ahora yo produzco eso de alguna manera, porque hay mucha necesidad; hay un despertar de conciencia en España y Latinoamérica y honestamente para mí es mala noticia -que yo tenga que desarrollar este papel; deberían haber personas mucho más cualificadas; es más por necesidad que yo estoy aquí, que mi maestro me ha mandado aquí. Pero todos nosotros anhelamos un mundo diferente

Queremos creer que es posible vivir en armonía que es posible confiar en alguien que es posible ser bueno y salir ganando. Entonces cuando vemos que alguien, siguiendo otro modelo de vida, refleja esas cualidades nos da mucha tranquilidad, e inspiración. Se puede. Entonces de la misma manera que estos grandes maestros tibetanos me han inspirado de alguna manera yo reflejo un poquito de su luz

esa necesidad de una guía de una orientación de una mentoría se refleja también en los tiempos que corren no podría ser de otra forma se refleja en las redes se refleja en YouTube donde los vídeos que se registran de sus charlas cuentan con millones de visualizaciones y creo que tiene que ver con ese despertar de la conciencia del que del que usted habla

Qué está pasando? ¿por que la gente Ahora parece en desesperada necesidad de encontrar a alguien que marque un camino?

Hubo un salto muy grande con la pandemia pero aparte de ese estrés psicológico no de la incertidumbre que produjo, la necesidad de tener herramientas o instrumentos para desarrollar.. más paz, más equilibrio; o sea, instrumentos terapéuticos.

Hay de fondo un despertar espiritual.: estamos cada vez más interconectados y el modelo que hemos heredado de lo que es la felicidad y el éxito en la vida ya no funciona -esto se puede corroborar, que no funciona- y hay personas que se están abriendo a la posibilidad de explorar diferentes modelos de vida, de felicidad de la satisfacción lo que es una vida plena lo que es contribuir a la sociedad y no es un porcentaje muy grande pero está aumentando en muchos países está llegando a una masa crítica en donde está creando un movimiento y el budismo tibetano tiene herramientas para empoderar a personas en esa búsqueda y exploración.

No sirve para todos. Debería haber muchas presentaciones muchos caminos y más tradiciones porque estamos con diferentes intereses, diferentes *temperamentos* y diferentes *niveles de despertar*

pero cuando coinciden es bellissimo ver que una persona que quiere puede. Que puede encontrar cada vez más equilibrio, más control de lo que siente, lo que atiende, lo que piensa, lo que quiere ... y adueñarse de sí mismo; ser el arquitecto de su propio futuro. Y eso es bellissimo verlo no es fácil verdad porque hay todo tipo de fricciones. Algunas internas y algunas externas pero hay obstáculos que tenemos que superar.

Dice que el budismo no es para todos o que todos no son para el budismo. O sea: muchas veces se dice que tenemos que respetar a todas las tradiciones o a todas las religiones y cuando indagas un poquito lo que quieren decir es 'que hagan lo que quieran mientras no me molesten; (un cada Loco con su tema)' pero en realidad *lo que deberíamos pensar y querer es que todos sean exitosos.*

Yo realmente deseo que diferentes tradiciones que están aportando algo en el mundo y contribuyendo, que realmente se extiendan que puedan florecer que puedan mejor servir a la humanidad y hay la necesidad para muchas

diferentes presentaciones hay todo un desarrollo de conciencia que necesita pasar por etapas de identificación, de postura filosófica de cosmovisión ...

Entonces a plena vista pareciera que están todas casi compitiendo en un plano horizontal por razones culturales por historia y demás pero realmente están todas organizadas en vertical, y responden a cómo nos definimos; a cómo definimos ese yo de la manera que nos definimos personalmente de esa manera proyectamos el aspecto objetivo definimos el mundo y nuestra relación con el mundo y eso va creciendo evolucionando verdad por por diferentes etapas a través de la historia la humanidad y hoy en día en diferentes poblaciones Incluso un individuo en una vida atraviesa diferentes niveles de conciencia

Entonces el budismo encaja en uno de esos niveles o sea para personas que se están introduciendo en la visión trascendental o de la no-dualidad, que están reconociendo la interdependencia de todas las cosas, que nada surge por sí mismo y solo, que todo depende de muchos factores externos e internos.. entonces para esa persona la presentación del mahayana del budismo tibetano coincide muy bien y le beneficia mucho

le he leído decir que vienen en busca de orientación muchas más mujeres que hombres y que eso tiene una relevancia que tiene un porqué un significado podemos especular realmente no no sabemos pero yo soy atrevido y

te doy mi teoría normalmente 60% de mujeres a 40 de hombres tanto para eventos presenciales como los cursos en línea y no solo en España se ve reflejado en diferentes países latinoamericanos y yo creo que tiene que ver con el machismo. Porque los hombres tienen mucha presión social de *tener la solución*. De ser el líder de la familia verdad de tener las cosas claras. Y eso crea mucho estrés para no aceptar lo vulnerables que somos, por ejemplo, muchos hombres tienden a esperar más que las mujeres antes de ir buscar cualquier ayuda externa. Al médico: haces un examen porque eso es una señal de debilidad o -lo típico que dicen- cuando nos perdemos conduciendo el hombre se resiste mucho más a bajar la ventanilla y pedir direcciones; la mujer es más más propuesta si estamos perdidos el hombre No no estoy perdido entonces

Pero cuando uno participa de enseñanzas de filosofía o recibe instrucción de cómo meditar uno de alguna manera tiene que admitir que no sabe o que necesita ayuda y eso es más difícil hoy para los hombres, que arrastran esa identidad machista que para las mujeres es masculinidad tóxica no como diríamos no quiero decir que uno es un macho verdad sino que es algo precioso Social para no ser no admitir nuestra vulnerabilidad o debilidad o la necesidad de ayuda

Cuando hablábamos de su ascendencia gallega le iba a comentar que algunos protagonistas Gallegos que he tenido en el podcast me hablaban acerca de la fama de pesimistas que tenemos los gallegos quería preguntarle si usted tiene esa sensación por por sus padres son gallegos los abuelos son Gallegos tiene esa sensación Como de que hay un poso como de pesimismo pues es curioso nunca lo escuché de esa manera había una noción de crítica en mi Circo en mi familia de que no no todo está nada estabas perfectamente bien verdad siempre Había algo que criticar pero el factor que más pude apreciar no lo que distingue por lo menos mi círculo mi familia extendida era lo de trabajar mucho.

Y hoy en día eso realmente me ayuda; me ha ayudado todo a mi vida y me sigue ayudando O sea la peor crítica que le podían hacer a los gallegos en mi entorno era vago: podía ser alguien “que juega, que bebe, que es abusador, peero: es trabajador”. lo peor que puede ser alguien es vago Incluso cuando yo era pequeño algunas veces estaba todos colaborando al fin de semana siempre estaban haciendo algo trabajando colaborando en la casa de alguien pintando mudanzas Y si yo de repente estaba quieto de pie simplemente ahí observando con las manos en el bolsillo una bofetada ¿no? ¿Cómo puedes estar con las manos en el bolsillo cuando hay gente trabajando?

Entonces siempre había que estar contribuyendo siempre había que estar arreglando mejorando y eso es parte del espíritu del inmigrante Pero tiene que ver también con ese ese grupo de familiares y La parte positiva de ser un emprendedor y de siempre poner lo mejor de ti mismo y estar empeñado en trabajar y mejorar. Eso me ha ayudado mucho en estudiar y meditar el budismo

Y con esa crianza no le genera cierto sentimiento de culpa el descansar el relajarse el no hacer yo mismo lo vivo quizá también porque me he creado una forma similar pero cuando no hago algo productivo tengo como cierto sentimiento de culpa y hay una voz de la que me gustaría también hablar con usted que me dice eres un vago haz algo no estés ahí relajándote viendo una película haz algo produce

sí a lo mejor por un tiempo y es una especie de *culpa sana*. O sea: no todo sentimiento de culpa es negativo -no todo miedo es negativo- Si los podemos encarar bien nos fortalecen y dan energía. Hoy en día he resuelto ese problema -a través de los estudios del dharma se enseña *la cualidad del entusiasmo*:

¿Donde debemos tener energía e interés? (fervor y ganas) y poner lo mejor de nuestra parte?

Pero tiene que ser moderado nada está compuesto de cuatro energías:

- interés
- autoestima
- alegría
- moderación

queriendo decir que:

- *nos tenemos que medir*;
- la vida no es un sprint de 100 metros; la vida es un maratón.

Entonces tenemos que optimizar el proyecto. Para que rinda largo plazo para que sea sostenible para que no nos queme no nos agoten o nos sature. A todo nivel: para cualquier cambio que quieras introducir en tu vida ... (si quieres ir al gimnasio si quieres emprender una carrera si quieres desarrollar una práctica meditativa) ... hay que *encontrar ese ritmo sostenible* que después se pudiera inventando la medida que nos fortalecemos encontrar un equilibrio: En cierta medida: tener entusiasmo pero el justo. Frenar un poco incluso el entusiasmo no reflexivo porque es lo que nos pasa cuando es

hay un ejemplo con las ganas de gimnasio del año nuevo. El propósito está; se va la primera semana todos los días y durante horas. y las siguientes semanas empieza el “es demasiado” e incluso ese impulso inicial te quema un poco y te desgasta y te hace que lo vayas abandonando en lugar de de asegurarte sostener el camino a través del equilibrio.

Sí eso me cuenta mi hermana y en EEUU que ella es un fan va al gimnasio cinco o seis días a la semana y Súper peor meses en enero verdad para todo el mundo se inscribe y están todas las máquinas ocupadas Pero ella dice no hay problema: en febrero ya tiene el gimnasio para ella otra vez

y eso pasa también por supuesto para personas que intentan adoptar la meditación. se inspiran cuando toman un curso o participan en algún retiro y después se saturan y hartan. El empacho de la meditación. Entonces hay que tener por encima de todo una idea de *ser práctico*

Y a mí Lo que más me interesó en el budismo es su pragmatismo: no son ideales y menos aún ideologías metafísicas (aunque hay alguna creencia) sino un cuerpo central de ver cómo podemos implementar y hacer realmente efectivo en nuestra vida algo que es y se ve valioso.

Desarrollo:

todo el desarrollo que hagamos a todo nivel debe ser por encima de todo práctico debe acomodarse a como nuestra capacidad de los recursos a mano

esa saturación y ese desgaste creo que tiene que ver con eso que mencionaba de la voz interior a la que si no me equivoco usted llama a la mente discursiva leía unos estudios sobre neurociencia que decían que cada día el ser humano tiene 60 sobre 60 pensamientos diarios 60 pensamientos diarios y de ellos El 90% son repetitivos y el 80% negativo que es también lo que se conoce un poco en psicología si no me equivoco como rumiación y tiene que ver también con el Por qué dejamos de hacer las cosas porque se satura el meditador que se inician o por qué poco a poco hay algo que opone una resistencia para que sigas yendo al gimnasio muy bien Sí esto Esto puede encajar en el tema de saturación pero es más disolución

estar demasiado ilusionados y no informados. Entonces una vez que empezamos a meditar el primer logro espiritual o sea la primera experiencia positiva que dicen los maestros la tradición la primera de cinco es le llaman cascada Verdad que es un sin cesar de pensamientos la mente discursiva que parece operar por sí mismo en común comentarista de fútbol que no para no Y pareciera que es negativo y muchas personas dicen bueno la intente quería meditar pero no es para mí tengo muchas distracciones pero en realidad es para todos la meditación potencialmente para todos lo que en el proceso de atender la mente cultivar la mente vamos descubriendo en realidad lo que pasa dentro de nosotros.

hoy en día estamos tan atentos a lo que pasa fuera verdad a la estimulación sensorial y de más gratificación inmediata que no comprendemos realmente cómo funcionamos los procesos mentales Cómo se activa esta mente discursiva como empieza a tener vida propia y apoderarse de nosotros y entrar en fantasías; proyectarse al futuro, reciclar el pasado, rumiar. Entonces cuando te empiezas a dar cuenta piensas que estás volviendote loco o

empeorando. Yo no pero en realidad estás descubriendo lo que ya estaba ahí que no detectábamos solo detectamos las voces más fuertes no los gritos

pero ahora empezamos a esos diálogos internos Y cómo nos manipulan y cómo se encadenan los procesos y los ensamientos y ese descubrimiento es valioso Y si insistimos verdad ese ruido se va aquietando como el torrente de agua la cascada se va aquietando y cada vez somos más conscientes y podemos tener más voz y voto de lo que transcurre dentro de nosotros los pensamientos no son malos lo que queremos es que pensamientos involuntarios no se apoderen de nosotros a tener más control por decirlo así de lo que pasa dentro de nosotros Y eso se consigue a través de la meditación

podemos entrenarnos para decir dar un golpe en la mesa y decirle a nuestro a nuestra mente a nuestra cabeza no Aquí llevo yo el control y yo te controlo a ti no tú a mí sí es un proceso de entrenamiento hoy en día yo creo que la mayoría de las personas conscientes están teniendo cuidado de lo que consumen no lo que toman lo que lo que comen porque les afecta su salud longevidad calidad de vida muchos están haciendo algún tipo de deporte como dicen en España ejercicio por lo menos caminar y también deberíamos ejercitar la mente también deberíamos cultivar estados positivos y mejorar nuestras como diríamos cualidades cognitivas Y eso se puede entrenar independiente en donde estemos podemos mejorar meditación

en este sentido la podemos definir como el sentido más amplio como un ejercicio consciente verdad de la mente para mejorar sus cualidades

Me gusta mucho la analogía entre la mente y un comentarista deportivo Yo solía hablar también de ello como un como un jefe militar y de estos que te gritan a la cara que veíamos en las películas como la chaqueta metálica o el sargento de hierro que te Grita la cara y para el que nunca es suficiente todo lo estás haciendo mal estos días que he venido al monasterio he conocido de golpe a mucha gente. Yo últimamente me he vuelto alguien más solitario y no estoy acostumbrado y al abrirme a tanta gente eso me ha generado cierta ansiedad social en la que ese Sargento evalúa todas tus interacciones incluso cuando íbamos el otro día a dar un paseo juntos yo iba evaluándome a mí mismo de estoy lo estoy haciendo bien estoy diciendo lo que conviene o esto no debería Haberlo dicho y eso se puede controlar sí se puede mejorar O sea una cosa es el comentarista que es como diríamos

estar siempre opinando juzgando evaluando y demás, y otra cosa, es la voz del Sargento que muchas veces somos muy severos con nosotros incluso más que con cualquier enemigo nos decimos cosas horribles que nos aplastan no entonces debemos exigir de nosotros verdad no debemos ser como diremos conformistas debemos siempre animarnos a mejorar y es muy importante reconocer nuestros errores verdad eso es una joya saber que atender y que y que mejorar pero aquí es el tono verdad si hay ese tono crítico de reproche en donde nos aplastamos y nos identificamos con esos errores

Y pensamos bueno ya no puedo cambiar; soy así y demás eso es muy negativo nos

Entonces el peor enemigo está dentro es esa voz crítica que nos aplasta

yo creo que cuando eso nos pasa porque afortunadamente para otros no a todo el mundo por lo menos no es tan severa esa voz No es para todo el mundo igual Creo que muchas ocasiones tiene que ver con como crecemos como nos educan nuestro entorno nos el pasado nos condiciona o nos podemos liberar de aquello que hemos vivido y que nos ha traído hasta El hoy porque yo soy una piedra tallada o un tronco tallado durante 37 años entonces no sé cuánto de eso un tema una pregunta muy importante Entonces por supuesto nuestra vida a todos sus experiencias la sociedad la familia nos condiciona y nuestra biología los genes nos condicionan y en el budismo creemos en El karma cercano o lejano también nos con

@@@@@pero condicionamiento no quiere decir que estamos programados verdad quiere decir que nuestro pasado influye a nosotros verdad pero en el presente tenemos lugar para maniobrar para elegir y dependiendo del nivel de presión que tenemos algunas acciones son tan verdad repetidas que queda ese patrón verdad arraigado en nosotros y sentimos mucha presión de regresar a ese hábito esa costumbre y demás pero siempre hay la opción de cambiar si nos entrenamos para ganar más equilibrio emocional para desarrollar más atención plena tenemos más espacio y tiempo en el presente para evaluar discernir y girar tomar otras opciones la mayoría estamos ese condicionamiento [Música] no se convierte en impulsos automáticos donde no tenemos mucho que decir y somos Víctimas de las circunstancias verdad somos programados por nuestro pasado entonces una manera de describir lo que es desarrollo personal O desarrollo espiritual es ganar en libertad liberarnos de los patrones conductuales liberarnos de los estados emocionales y liberarnos de nuestra propia dogma no de nuestras creencias y demás y tener más libertad para elegir el camino normalmente solo nos permitimos un desvío verdad de 5 grados Es raro

la persona que hace un cambio drástico de 90 grados verdad y dan un giro muy importante en su vida

quizá también ese pasado que al que uno alude cuando habla de sus problemas del hoy también uno se puede aferrar a eso Por cierta comodidad quizá por utilizarlo como escudo le he oído a usted le he escuchado también hablar de la de la victimización hay una creencia hay una adicción a la victimización que también ha hecho como muy tangible las redes sociales las redes sociales en estos tiempos que corren en los que todos tienen voz es más común que nunca la ofensa al sentirse ofendido el sentirse aludido el sentirse atacado O al menos se muestra más que nunca A lo mejor antes alguien te ofendía y te vas a casa lo rumias vas recorriendo de nuevo a ese verbo y se te pasaba al día siguiente pero aquí la gente va directamente al ordenador y lo cuenta

sin deberíamos identificar todo tipo de abusos injusticias y Buscar soluciones pero si es problemático identificarnos con el papel de víctima realmente nos debilita Entonces tenemos que tener una visión amplia verdad en donde detectamos todo lo que está contribuyendo a ese malestar ese problema en nuestra vida y después enfocarnos en lo que podemos cambiar enfocarnos en nuestra participación lo que nosotros hicimos de nuestra parte para Y eso realmente es poder verdad eso realmente nos permite hacer cambios no tenemos que esperar a que todos nos Traten bien para sentirnos bien verdad es un camino Muy muy lento imposible Entonces nosotros tenemos que estar por encima de críticas por encima de insultos por encima de las limitaciones de los demás Entonces no quieres ir negar verdad todos esos problemas injusticias sino después hay que saber qué acentuar en dónde me enfoco verdad Donde pongo mi energía mi tiempo mis recursos y eso es en fortalecerme yo en hacer cambios internos yo no demandar que otro cambie pensaba antes de de sentarnos a charlar ayer en el en el hecho de que nos tomamos nos llevamos todo al terreno personal todo nos duele de forma personal y yo mismo tomaba como ejemplo cuando estás en cuando pasas por una discusión de tráfico Cuando alguien te adelanta en un momento determinado Cuando alguien lleva muy pegado detrás tú lo entiendes Como que esa persona tiene algo contra ti no es una persona que es que conduce así me está haciendo algo a mí por eso la gente se pica que es lo que se suele decir coloquialmente en la carretera porque siente que hay y realmente la persona que va detrás la que te adelanta no sabe Quién está conduciendo si tomamos todo tan a pecho Todo Personal y realmente es más inocente verdad cada quien tiene sus problemas y yo para comunicarlo con mis amigos digo es como si fuera una tormenta verdad la persona entra en una tormenta está de mal humor o tiene una crisis y tarde o temprano esa tormenta choca verdad o ese coche te adelanta y realmente nosotros pensamos verdad que esa persona a propósito se levantó ese día y como las películas no tienen una pared en la casa con nuestra foto con líneas rojas dardos si Tuvo una conspiración para amargarnos el día o la vida pero es todo más como diríamos inocente o sea chocamos tropezamos y sus problemas nos salpican y nosotros lo tomamos como ataque personal cuando no es así Esa persona necesita ayuda eso es una oportunidad de desarrollar compasión Y empatizar por esa persona porque realmente lo que está pasando Es que estamos siendo egocéntricos eso es egocentrismo realmente el pensar Pues muchas veces la adoptar el papel de víctima al pensar que todo el mundo opera pues como como decía usted que se levanta por la mañana y tiene esas fotos tuyas con hilos y chinchetas no deja de ser egocentrismo realmente sí es bueno que saques ese término es muy a mí me ayuda a aclarar muchas cosas no Entonces cuando hay este ego solidificado su sombra su miedo produce egocentrismo que es lo que nos hace reaccionar verdad ante todo lo que suceda como si tuviera que ver con nosotros verdad Y eso es ese egocentrismo al ser reactivos es lo que produce la ira el enfado lo que nos hace también apegarnos y tener deseo celos verdad envidia todo viene del miedo del ego De no ser suficiente de no Tener suficiente y pensar que somos el ombligo del mundo que es todo gira en torno a nosotros verdad entonces esa distorsión verdad o esa exagerada preocupación por nosotros se puede corregir con meditaciones sobre altruismo amor bondadoso compasión y demás para encontrar más equilibrio para comprender que todos estamos viviendo la misma o sea todos estamos luchando la misma batalla verdad Todos queremos ser escuchados atendidos respetados todo el mundo quiere ser feliz verdad y entendemos que para encontrar una solución satisfactoria que perdure en el tiempo que sea sostenible todos tienen que salir ganando no es un juego de suma cero tenemos que encontrar soluciones en donde todos salen con ventaja todos podemos ser felices todos sí podemos ser felices Definitivamente hay una hay una frase suya que yo no sé si me la he apuntado o si mi memoria me va a ayudar en este caso pero es algo así como

el que da siempre es feliz y el que espera recibir siempre es desgraciado puede estar relacionado con algo no me acuerdo el contexto no pero sí todo lo que nosotros hacemos

como veremos produce condiciones produce efectos correspondientes Entonces si nosotros somos generosos eso va a traer generosidad y abundancia a nuestra vida no al en el tiempo que nosotros queremos o demandamos pero funciona sin uno atrae a su vida lo que mueve lo que inspira lo que parte de nuestra iniciativa eso es karma Entonces si queremos ser escuchados tenemos que escuchar a los demás si queremos ser como diríamos tener buenos amigos nosotros tenemos que ser buenos amigos no entonces mejorándonos personalmente por afinidad

vamos a traer a personas de esa calidad nada de ese compromiso de esa el obstáculo que parece que más nos está separando de la felicidad es la autoestima usted se ha referido a la autoestima como el gran problema del ser humano es una manera de ayudar a o sea trato de desarrollar estas enseñanzas que utilizan vocabulario muy sofisticado técnico sánscrito y demás para que sean accesibles y una manera de comunicarlo es a través de la autoestima o ya una progresión de autoestima espiritual no nos valoramos mucho no creemos que somos capaces verdad de encontrar satisfacción bienestar incluso de ser buenos y dignos y todo eso tiene que ver con paranoias internas verdad Entonces nuestro potencial es infinito el cuerpo tiene sus parámetros sus limitaciones pero la mente no la tiene y podemos crecer y madurar sin techo sin límite y cada uno de nosotros puede encontrar la plenitud en el bienestar la satisfacción entonces mucho de lo que vemos en el mundo y en nuestra vida es un intento de compensar por el vacío existencial la insatisfacción no entonces el orgullo la arrogancia compensa por esa baja autoestima verdad Buscar satisfacción en los sentidos trata de compensar por no encontrar esa satisfacción interna Entonces si descubrimos lo que yo trato de comunicar a mis amigos que están interesados en el budismo en el dharma es el la primera misión es descubrir que realmente es felicidad que realmente te va a satisfacer a largo plazo verdad porque hay todo un engaño verdad de lo que realmente es felicidad y luego a través de eso descubrimos nuestro potencial y de ahí desarrollamos una autoestima sana independiente de las circunstancias creemos en nuestro potencial y es casi como escribir el último capítulo de tu vida verdad si tú sabes cómo acaba todo verdad es una meditación que yo recomiendo amor bondadoso deseamos felicidad a próximas décadas incluso al fin de nuestros días y si tú meditas en verdad imaginando lo que será el último momento de esta existencia cambia todo nuestra vida la perspectiva los valores las prioridades Y si tú haces la paz con ese individuo no con tu futuro yo y sientes que tú eres su Aliado te conviertes en tu mejor amigo tu mejor Aliado entonces sabes cómo acaba has escrito el último capítulo y los altibajos éxito y fracaso ya no te amenaza son simplemente obstáculos que hay que Navegar verdad pero no es algo que te Define tú ya te has definido y te has comprometido con el éxito Genuino con la satisfacción plenitud bienestar hay que hacer las paces con el yo del futuro pero también con el yo del pasado

a cierto nivel Sí o sea debemos regresar al pasado lo suficiente para sanarlo pero no vivir reciclando verdad continuamente entonces hay todo un trabajo para auto perdonarnos para asumir la responsabilidad que nos toca y sanar ese episodio y salir de ello restaurado purificado verdad porque muchas veces no hemos completamente procesado algunos eventos los escondemos los enmascaramos y es muy importante regresar a su momento es difícil y procesarlos desde esta perspectiva madura Y tratar de extraer una lección y asumir la responsabilidad que no sea una culpa eterna que nos atrapa nos identifica pero si toma responsabilidad por nuestra participación perdonar a quien sea que perdonar y dar conclusión como si fuera un proceso de duelo dar conclusión a ese a ese momento de tu vida y tener la libertad de empezar de nuevo decía que lo primero es saber qué es la felicidad a mí una vez alguien me dijo que la felicidad es pedirle a la vida un poquito menos de lo que te da me parece una forma muy muy bonita de verlo no sé cuál es su definición de la felicidad sí pedirle a la vida un poquito menos de lo que te da es una buena manera negociar con el modelo actual verdad Y eso es importante reducir nuestras expectativas porque hoy en día especialmente esta Última Generación las expectativas son tan altas verdad exigimos tanto de los demás de la vida lo que va a pasar muy realista y nos caemos hoy en día hay más depresión que nunca entonces la felicidad genuina es tan sorprendente tan diferente a lo que nosotros Esperamos que no sé si lo puedo comunicar en poco tiempo

entonces vamos voy a decir ya tajante una manera radical felicidad es no querer ser feliz felicidad es no desear algo diferente entonces la felicidad genuina es la satisfacción de no tener trabas de no tener como diríamos engaños de no tener dependencias de no necesitar verdad la satisfacción vamos a usar esa palabra mejor que felicidad es estar completamente en paz contigo mismo con la realidad siempre pensando que puede mejorar y vamos a ser nuestro mejor intento para mejorar a todo niveles pero no la necesito para sentirme bien ya estoy bien mi estado base es bien arraigo de bien y intento mejorar entonces

para comprenderlo es útil entender que todos nosotros tenemos una mente base una conciencia base Por decirlo así y está envuelta de velos el ego verdad que después se va a cristalizando con máscaras con identidades el egocentrismo que mencionamos antes ese nerviosismo del ego ese miedo que nos hace reactivos pensar que somos el centro del universo y después todos los estados mentales que proyecta que produce ese egocentrismo no como emociones negativas Como deseo apego dependencias por el otro lado a presión frustración ira enfado enojo también envidia y después esos estados negativos nos mueven nos hace pensar de una manera negativa verdad nos hace hablar de una manera dañina a nosotros y a los demás y nos lleva a comportarnos de una manera destructiva Entonces mínimamente tenemos esos cuatro velos internos el falso Yo el egocentrismo los estados aflictivos que incluyamos yo negativas y patrones conductuales negativos y después ahí le agregas todos los problemas de la vida no problemas con el sueño problemas con los vecinos tener que pagar el alquiler todo todo

el estrés que es la vida entonces

podemos decir que la satisfacción o la felicidad genuina es quitar esos velos cuando quitas la conducta negativa no te carcome se dicen tú lo que has hecho en el pasado verdad estás No ensuciándote No por qué Por ejemplo muchas personas que están en la cárcel yo he visitado algunas veces a ayudar a meditar los que están en la cárcel en la peor tortura verdad es aislarles verdad ponerles una celda solos y allí se torturan ellos mismos internamente por todas las memorias por todo lo que han hecho no su conciencia les les hace daño y prefieren salir a estar con violadores asesinos que estar con sí mismos para un meditador es un premio estar solo por fin Muchas gracias entonces cuando estamos en paz con quién fuimos en el pasado eso lo no produce cierto bienestar y después cuando estamos en paz el segundo velo estados aflictivos Cuando no sentimos los tirones del deseo la dependencia cuando nos sentimos los tirones de la molestia la ira el enfado cuando nos sentimos los tirones de competir con los demás verdad entonces hay un nivel de satisfacción hay un nivel de felicidad que surge que florece por sí solo y cuando reducimos el egocentrismo con el amor y la compasión ya no estamos obsesionados con nosotros ya no todo rebota en esa reactividad del egocentrismo hay otro nivel de plenitud y satisfacción y el último verdad el falso Yo cuando realmente comprendemos Quiénes somos verdad y no hay esa ese vacío existencial verdad Esa incertidumbre base hay verdad una paz un bienestar una tranquilidad verdad muy muy como diríamos muy satisfactoria muy que te llena Entonces cuando nosotros carecemos de esas cuatro verdad el bienestar es de esas cuatro fases queremos Buscar Algo que compense queremos divertirnos con algo distraernos con algo entretenernos con algo sentir la adrenalina de un exporte extremo sentir la gratificación de los sentidos sentir las alabanzas de alguien verdad el reconocimiento de esto y lo otro pero esos son todos métodos de compensación verdad porque no estamos ya satisfechos en paz Con quienes somos y nos dejan como diríamos más empobrecidos no dejan más pobres No hay nada malo con disfrutar de la vida Tenemos que disfrutar de todo de la vida El único problema es pensar que nos va a ser feliz que esa persona me va a ser feliz a mí que esa botella de Whisky me va a ser feliz a mí que ese éxito en la carrera me va a ser feliz a mí no tú tienes que encontrar la felicidad dentro de ti y después eso puede sumar verdad Pero no te debe definir Entonces ahora felicidad es el producto de una conquista eso lo que se nos vende tú tienes un logro tienes una conquista posees algo disfrutas de algo y eso te da un pico de excitación Y eso le llamamos felicidad pero es una breve distracción de nuestro estado de miseria de no estar feliz con nosotros mismos en paz con nosotros mismos tiene sentido tiene todo el sentido Sí Sí aparte todos podemos todos hemos comprobado alguna vez esto que está comentando usted porque todos hemos anhelado algo y lo hemos conseguido no digo todo lo que anhelamos pero que quién más y quién menos alguna vez ha propuesto algo y lo habrá conseguido en su vida y piensas cuando yo consiga esto qué puede ser material o puede ser un objetivo de hacer algo cuando consiga esto es cuando ya sí voy a ser feliz y nos sorprendemos consiguiéndolo y volviendo al mismo estado en el que estábamos de desasosiego Y entonces decidimos que es que no era ahí sino que tenemos que conseguir esta otra cosa y vamos dando bandazos por la vida no entonces es por básicamente falta de conocimiento estamos haciendo nuestro mejor intento de recuperar ese estado base verdad la plenitud de la mente natural y pretina y estamos copiando el modelo de otros para ver si funciona verdad y algunos están ilusionados Especialmente los jóvenes no se dan por vencidos voy a conquistar a través del éxito material y satisfacción interna y después otros están derrotados por la vida y simplemente se conforman con subsistir no con ese nivel de mediocridad entonces estas enseñanzas abren un Nuevo Horizonte un nuevo mundo de posibilidades y nos pueden ayudar a encontrar plenitud y satisfacción me hablaba de tirones o de obstáculos si no me equivoco de cuatro obstáculos para alcanzar la felicidad creo que es que mientras me los iba explicando yo iba haciendo un check mental me iba diciendo el compararse con los demás el estar irascible el irritarse el enfadarse el desear lo que no se tiene y yo iba haciendo un check mental con lo que son las redes sociales con lo que nos están haciendo las redes sociales decía también que hoy por hoy las expectativas son mayores que nunca la depresión es mayor que nunca y no puedo evitar encontrar una relación entre todos estos puntos o sea que si partimos de todos ellos se acaban juntando No digo que tenga toda la culpa Pero creo que las redes sociales están haciendo mucho daño nuestra satisfacción personal quizá por el uso que hacemos de ellas pero no sé cuál es su visión al respecto sé que usted está en las redes no sé si la No creo que las gestiones usted pero tiene su perfil en redes sociales y seguro que está informado al respecto sí tenemos un equipo aquí que maneja las cuentas públicas y hoy en día es la manera de comunicarnos y mantenernos conectados y pero sí como tú sabes Y cómo está saliendo a la luz en las redes sociales están como deberíamos diseñadas para hackear nuestro sistema psicológico y realmente nuestro cerebro y como como funciona no los mecanismos de recompensa entonces

parte es un proceso de que estamos introduciendonos en un ámbito nuevo verdad la tecnología Está avanzando tan rápido que aún no sabemos cómo gestionar esta tecnología está por delante de las regulaciones y por delante del entrenamiento de la educación personal entonces hoy en día estamos siendo víctimas Por decirlo así de todo el sistema que está diseñado para retener nuestra atención a toda Costa no y casi siempre es provocando nuestras

emociones más bajas

y todo No necesariamente con una una conspiración diabólica sino es el producto verdad de un adelante tecnológico con mucha motivación de explotarlo verdad a nivel económico a toda Costa y después todo el conocimiento de que hoy que hoy se conoce de Cómo funciona la estimulación a nivel de las neuronas y demás todo eso se aprovecha verdad para hackear el sistema y está produciendo mucho daño más daño que el que hoy reconocemos o el que está reflejado por los estudios no solo a nivel personal reproduciendo más estrés más de expresión sino más como diríamos

pensamientos extremistas a nivel político está creando más división entre entre poblaciones e individuos Entonces nosotros mismos tenemos que aprender a mejor como diríamos

organizar nuestro uso de las redes sociales Si nos exponemos sin ningún control sin ningún límite sin ningún cuidado hoy en día somos manipulados y afecta controla manipula nuestros estados emocionales nuestras prioridades y como estábamos hablando es un poquito las expectativas de lo que debe ser mi cuerpo lo que debe ser mi pareja lo que debe ser mi carrera lo que debe ser mi círculo de amistades no Entonces es muy peligroso y Cuanto más joven inocente tierno es la persona más prioridad de causar daño y aparte de todo lo dicho con los dispositivos móviles las redes sociales estamos también hiperestimulados momentos cercanos quizá un estado meditativo que puede que podríamos tener antes momentos más refl que muchas ocasiones yo creo que incorrectamente asocia vamos al aburrirse al estar sin hacer nada simplemente pensando y en calma Eso es inviable todos tenemos una ventana en el bolsillo a un patio en el que siempre están pasando cosas hay gente bailando hay gente peleándose ahí chicos y chicas estupendas paseando siempre tenemos algo que reclama nuestra atención nuestro bolsillo entonces en el momento en el que podríamos entrar en ese estado Pues por llamarlo así de una forma ligera Pero meditativo reflexivo renunciamos a él sacando el teléfono y metiéndonos en otros mundos y en las vidas de otras personas

sí Entonces como diríamos es muy fuerte la experiencia que estamos viviendo a través de las redes es la vida saturada entonces no estamos programados a través de todo nuestro ciclo evolutivo a través de todo milenios de poder gestionar este nivel de intensidad Incluso si a un pájaro le pones un huevo verdad de madera de diferente tamaño pero los colores son más intensos más saturados hecha su propio huevo y se queda con de madera Entonces cuando nosotros tenemos estos picos de estimulación verdad Nos vamos acostumbrando a esos picos y después los bajones nos dejan más necesitados entonces no es solo adoptar una postura pasiva como antes existía con la televisión que estamos viendo una serie y vemos dos o tres horas de estimulación y todo el mundo queda como un zombie verdad simplemente pasivamente absorbiendo ahora es la misma pasividad pero con verdad con ciclos no de media hora una hora con ciclos de 8 o 5 segundos pum pum pum pum y ahora si tú notas las películas la música los videos la información incluso de los medios de información todo se ha reducido para obtener ciclos más cortos y más impactantes Y eso hace que nuestra nuestro estado interno sea mucho más volátil mucho más difícil de manejar y controlar Entonces en ese sentido hoy en día más que nunca es necesario meditar es necesario compensar para desarrollar cierto control mental cierta capacidad de estar enfocado sentir lo que quieras pensar lo que quieras o enfocarte en lo que quieras el pájaro echa su huevo y se queda con ese huevo de madera de colores más vivos y más intensos todos aspiramos a cosas mejores a reemplazar lo que ya tenemos por algo mejor por eso entiendo la envidia como uno de los sentimientos más humanos que existen no para mí es inconcebible que alguien no sienta envidia pero un budista envidia Pues un budista es una persona común y corriente como nosotros que está intentando mejorarse a través de las enseñanzas y las técnicas del Buda entonces naturalmente yo y todos los budistas sufrimos de las mismas cosas y las mismas emociones Pero hay un intento y ese intento produce una mejora verdad dependiendo cuánto invertimos en nosotros esa mejora puede ser muy grande pero se puede llegar a una etapa en donde superamos todas las emociones negativas todos los estados aflictivos uno de mis maestros que enseñaba esa etapa Yo viví exactamente con él y nunca lo vi molestarse enfadarse una persona completamente libre no en toda situación mantenía Esa esa dignidad entonces directamente para entender para neutralizar la envidia se utiliza el regocijo es un aspecto del amor queriendo decir que cuando vemos alguien exitoso nos alegramos verdad y deseamos que su éxito perdure Y eso es un entrenamiento que podemos hacer en el cojín verdad con personas que ya queremos ya apreciamos y después desarrollar esa fortaleza para llevarlo a la vida diaria no introducirlo en momentos espontáneos entonces debemos reconocer

el éxito y más importante de acuerdo en la tradición tibetana las causas del éxito que es la virtud cuando vemos algunas personas desarrollando proyectos que benefician a otros ahí tenemos que alegrarnos bellísimo ver una persona así en el mundo Ojalá sus actividades su proyecto se extienda Ojalá sea exitoso Ojalá reciba es reconocimiento para que sirva como modelo para los demás no entonces desear el éxito de los demás reconocer

el bien que hacen los demás es la manera para superar la envidia y sus dos primos O sea a los que están a nuestro par competimos a los que vemos por encima de nosotros envidia a los que interpretamos como estar debajo en los despreciamos Pero todo es la misma energía el egocentrismo que se define por lo que hacen los demás o sea los dos primos de la envidia son la competición y El desprecio hay un tipo de meditación que está enfocada Precisamente en entrenar el alegrarse por el bien ajeno porque me suena haber leído acerca de ello Si el gran amor se divide en cuatro aspectos bondad compasión regocijo y ecuanimidad y nos podemos entrenar haciendo ejercicios mentales poquito a poquito tiene que empezar con nosotros todo lo que deseamos para los demás lo debemos primero desear para nosotros no podemos amar si no nos amamos nosotros Entonces eso no es algo nuevo de la nueva era eso viene de Los grandes yoguis de los himalayas entonces debemos desearnos éxito en el futuro verdad como hablamos hace unos minutos de desarrollar una amistad hacia nuestro futuro ya sentirnos nuestros mejores aliados entonces querernos bien y querer que en el futuro tener salud querer que en el futuro seamos felices y satisfechos que tengamos libertad verdad que podamos tener éxito a todos nivel porque parece contradictorio hablándole egocentrismo que tanto tira para casa pero realmente no confiamos no queremos absolutamente que el futuro yo sea excelente muchas veces los sacrificamos por un pequeño logro verdad fugas en el presente a lo mejor tú sabes que algo te va a dañar verdad que tú tienes un problema de azúcar o demás Pero estás tan obsesionado con verdad saborear esa azúcar que sacrificas la salud o las rodillas de tu futuro yo no Entonces si realmente estamos comprometidos con el éxito de nuestro futuro yo de ahí nace un regocijo un aspecto de amor muy positivo que después se puede extender primero a personas que ya apreciamos y queremos y valoramos simplemente haciendo sacando el residuo egocéntrico de lo que harán por mí si son exitosos lo que yo salgo gano a cambio verdad haciéndolo más incondicional y después extendiéndolo a personas que conocemos y después incluso a nuestros enemigos o a las personas que identificamos como antagónicos o personas que nos quieren mal dice que primero tenemos que querernos a nosotros mismos para poder querer a los demás normalmente cuando caemos en una relación tóxica y le hablo de esto porque sé que usted ha hablado de esto cuando caemos en relaciones tóxicas realmente es un problema de amor propio no es de no nos queremos a nosotros por eso permitimos que otros nos quieran mal

sí muchas veces verdad O sea debería aclarar una cosa verdad todos nosotros al no estar iluminados al no ser perfectos tenemos como diríamos este impedimento este bloqueo de los cuatro velos y pueden ser más densos o menos densos hay personas que tienen menos brotes emocionales Hay personas que tienen menos como diríamos costumbres malas o patrones conductuales negativos que otros pero todos nosotros de alguna manera tenemos ciertas limitaciones de estos cuatro velos y eso no se detecta en la sociedad verdad porque en la sociedad solo se detecta cuando una persona va por encima de su egocentrismo normal cuando deja de funcionar cuando va en contra de las leyes de la tribu verdad Entonces ahí se es patológico es una patología ahí es una persona egoísta pero no todos somos egoístas si no estamos iluminados solo un súper egoísta ya no rompen nuestras leyes verdad egocéntricas va por encima Entonces cuando hablamos de relaciones tóxicas hay muchos niveles hay niveles patológicos verdad hay problemas que se repiten y personas que siguen atrayendo verdad personas dañinas o agresivas o abusivas a sus vidas no pero en términos generales no en la medida que nosotros carecemos de autoconfianza de satisfacción propia buscamos la reconocimiento de otros buscamos la aprobación de otros emprendemos una relación para que esa persona nos haga feliz verdad y no es el mejor modelo no es la mejor aspiración es como diríamos la garantía de de bloqueos y fracasos o sea deberíamos nosotros estar feliz gremiar deberíamos estar nosotros en armonía y después con esa relación amorosa o amistad lo que sea mejoramos nos apoyamos no la relación Es más que puedo contribuir a otro en vez de que puedo sacar de esta persona verdad que garantías me qué beneficio qué apoyo me puede dar que animo aliento me puede dar es más una vez estando fuerte nosotros que podemos aportar al otro que podemos contribuir Y eso hace que el beneficio se multiplica que dos sumen más que dos hay una energía muy muy linda que se crea cuando esa ese amor es recíproco y la otra persona te apoya sin exigencia sin expectativa sin demandar nada a cambio y como uno puede identificar que está en una relación tóxica porque las que nos vienen a la cabeza son las evidentes las de las discusiones las de las agresiones nos vienen a la cabeza los casos más gráficos Pero puede haber una persona que esté siendo tóxica para ti sin que tú seas consciente no sí como dije no hay que dudar ya estamos en una relación tóxica porque somos tóxicos hay un nivel de toxicidad verdad hay un nivel de toxicidad que están compartido generalizado que no se identifica como toxicidad pero es tóxico entonces nuestro labor es y ya sea en donde estemos con quién estemos mejorar reducir nuestra dependencia reducir nuestro apego reducir nuestra obsesión con nuestras necesidades y enfocar en el otro aprender a empatizar escuchando Mejor verdad y estar atendiendo en la medida que enfatizamos con los demás y atendemos verdad Tratamos de ayudar a los demás en esa medida disminuye nuestros problemas disminuyen nuestra debilidad nuestros miedos nuestra necesidad y exigencias una causa de que alguien caiga en una relación tóxica puede ser el miedo a la soledad usted mencionaba la soledad recordando sus visitas a la cárcel Y esa privación de libertad que sufren los presos estamos viendo estudios que muestran que

la soledad tiene tanta letalidad como el tabaquismo la obesidad o el sedentarismo que son las grandes epidemias de nuestro siglo y pero da la sensación de que estamos cada vez más solos o por lo menos sentimos esa soledad que al final es un sentimiento que no tiene tanto que ver incluso con lo físico esto que se dice de puedo estar solo rodeado de gente es verdad sí yo también he leído muchos estudios y sí es verdad que hoy en día para la mayoría de personas verdad el contacto social la Social es el factor principal o segundo tercero factor que produce longevidad de calidad de vida Esto es muy importante en la medida que la persona no esté entrenada que no practique meditación que no tenga esa libertad interna Entonces el aspecto Social es clave y como tú dices No necesariamente tiene que ver con el número de personas que te rodea o Cuántas personas interactúas a diario es la red social personas que realmente sientes que son tus aliados verdad en familia antiguamente hoy la amistad cada vez tiene un papel más grande en esa red social y la razón es porque estamos pasando verdad los últimos 100 años ha habido un movimiento muy grande de muchas personas que grado de la conciencia grupal donde se identifican con el trigo y en la familia el clan con una conciencia individual cuando nos identificamos como un individuo verdad por encima de todo y eso hace que verdad la desconexión social sea más impactante más destructiva entonces ahora es la sensación que tú estás solo contra el mundo tienes contactos tienes familia tienes amistades pero yo tengo que definir verdad lo que es bueno lo que es malo como salir adelante y antes era un poco diferente las personas seguían el modelo el ritmo de la tribu o Entonces ya estaba casi todo definido verdad lo que vas a hacer y cómo lo vas a hacer no había tanta incertidumbre Ahora hay tanta incertidumbre crea Tanto estrés en nuestro sistema y en la medida que estemos entrenados a nivel ético a nivel de altruismo a nivel de atención y a nivel de sabiduría de conocernos mejor ese estrés ambientales estrés interpersonal nos afecta menos y menos Entonces Mientras tanto estamos en el proceso lo que yo animo y una de las primeras lecciones en esta formación que hemos lanzado en línea entrenamiento mental integral es rodearte de personas sanas es un dicho verdad muy muy establecido pero que ignoramos aún no nos damos cuenta cuánto nos afectan las personas en nuestro entorno es tan importante hoy en día somos como diríamos el producto de nuestro entorno hoy en día hasta que no ganemos más libertad interna más equilibrio nuestras circunstancias nuestros hábitos y las personas que nos rodean definen lo que vamos a sentir definen nuestros valores y lo que vamos a perseguir Entonces el cambio más rápido en tu vida es cambiando fuera verdad mi trabajo es hablar de dentro verdad Cómo cambiar la mente pero siendo muy honesto muy práctico tenemos que empezar con lo más bruto verdad con tus hábitos con los horarios de tu día cuánto tiempo duermes cuando te acuestas tu dieta y tuve las personas con las que te relacionas cambias eso ya Sientes como diríamos mucho más armonía Entonces cuando carece esa cercanía ahora Perdona que me extendí un poquito regresando a tu pregunta no el tema de la soledad cuando carece ese contacto humano esa calidez verdad de esas esa red social Entonces nos sentimos solos pero el hecho de estar quieto en silencio verdad y aparece esa sombra de la soledad eso es la ilusión que proyecta el ego para alguien entrenado a eso mismo le llama libertad le llama Paz le llama bienestar o sea debemos poder disfrutar de la compañía y disfrutar de nosotros mismos verdad sin dependencias sin preferencias verdad Entonces cuando transicionamos verdad de estar solos con otros y eso causa problema verdad eso quiere decir que no tenemos equilibrio que hay dependencias que hay apegos entonces deberemos estar cómodos y alegres compartir con los demás y cómodos y alegres a compartir con nosotros mismos y eso podemos mejorarlo entrenándonos Y decía que para tener una vida sana para acercarnos más al bienestar Pues hay una serie de cosas relativas también a nuestro entorno que tenemos que chequear unos hábitos de sueño una higiene del sueño correcta una la dieta el entiendo que el ejercicio el moverse el darle algún tipo de estímulo a nuestro cuerpo y rodearse de personas sanas Yo veo que tengo bastante margen y bastante capacidad de acción en las primeras pero rodearte de gente sana eso es más o sea ya es difícil encontrar gente como para poder hacer esa discriminación de decir tú eres sano aparte de que muchas veces no es tan fácil percibirlo Cómo podemos encontrar a gente que nos haga bien sin no queremos dictar un juicio categórico no que esta persona es buena y mala Eternamente sino hoy en día verdad a corto plazo

Qué persona me va a apoyar Qué persona me va a inspirar Qué persona tiene buenos Morales una ética sana verdad Entonces si nos rodeamos de esas personas tenemos el acompañamiento la fuerza el apoyo y nos libramos de todos los conflictos y problemas influencia que ellos puedan tener en nosotros Entonces quiere decir que es algo que tenemos que atender sabemos que hay que atender la dieta eso es difícil hay que informarnos hay que educarnos verdad Ahora hay tanta información Ahora hay dos programas de nutrición hay programas para saber cómo hacer ejercicio al programa hay tantos estudios y en podcast se habla tanto de como hackear el sistema como mejor dormir Que luz tienes que ver entonces si nos interesamos verdad en desarrollar relaciones se convierte en un proyecto y valioso Entonces tenemos que trabajar en ello cultivar amistades con personas sanas a propósito y eso quiere decir básicamente si estamos hablando de forma directa reducir el número de personas Buscar más calidad y menos cantidad no entonces tener mejores relaciones con mejores personas y reducir la cantidad tiene usted amigos yoguis que viven completamente solos y son felices Sí hay un centro de

retiro en la India en donde yo estuve algún tiempo en donde hay dos yoguis dos Lamas tibetanos que están ahí por vida ya no van a salir nunca más y en el tiempo que estuve ahí eran las personas más felices y más energéticas más bondadosas que he visto Entonces definitivamente es posible verdad no es el modelo de vida para para todo ser un ermitaño o dedicarse a hacer retiros extensos de meditación podemos tener una vida completa dinámica y igual cultivar nuestro estado interno da igual cultivar las relaciones la clave es ganar esa libertad y no estar forzado obligado no estar dependiendo de circunstancias favorables y como diríamos lo que piensan los demás de nosotros

Pues me ha parecido interesantísimo lo que hemos hablado se me ha quedado una pregunta en el tintero se refería usted a uno de sus maestros con admiración porque nunca lo había visto incómodo enfadado molesto usted si tiene momentos en los que está molesto está enfadado por supuesto yo soy una persona común y corriente recién estoy introduciéndome en el camino tengo un poco de como diríamos conocimiento intelectual hecho algo de práctica De retiros y estoy intentando verdad mejorar y ser una mejor persona pero en realidad no soy un maestro como tal estoy cumpliendo la función porque hay la necesidad No sé cómo si habrás escuchado la expresión no en tiempos de guerra eligen soldado y lo hacen capitán verdad es más eso en tiempos que vivimos hoy en día donde hay tanto interés y necesidad están como rascando la en lo último que queda el barril tratando rescatar algo para ayudar Entonces sí a mí por supuesto hay cosas que me maravillan me encantan me seducen hay cosas que me molestan me enfadan pero noto todo el beneficio del entrenamiento que he hecho aunque es poco noto ese beneficio como he mejorado en el tiempo no entonces sé que funciona por los mini experimentos que desarrollaban no solo porque ha funcionado en mis maestros verdad sino por los mini experimentos que yo he desarrollado y eso lo que nos da confianza verdad Porque es importante que tenga coherencia intelectual verdad que internamente la sea coherente pero después lo tienes que poner en la práctica y eso es algo que realmente Me entusiasmo del budismo una de las sutras uno de los discursos del budas a una comunidad que se llamaba calamas dijo Por favor no acepten nada de lo que yo digo porque soy el iluminado verdad no lo acepten Simplemente porque está en un libro sagrado no lo acepten porque es la norma lo que está de moda lo que acepta la sociedad no entonces escuchen con mucho cuidado estas enseñanzas y después las valoras como si fueras un mercader que está comprando oro verdad no quieren que alguien les estafe entonces quemar el oro rasca en el oro y solo cuando están absolutamente seguros que solo lo compren lo adoptan entonces todas las enseñanzas libros debemos tener una mente muy abierta y evitar esos dos extremos un extremo es una adaptación ciega no fe ciega la del otro extremo es un escepticismo verdad sin saber ya estamos rechazando entonces debemos escuchar con detalle con una mente muy abierta y después nosotros indagar Nosotros tratar de armar ese rompecabezas tratar de encontrar el sentido y después hacer mini experimentos para ver si Realmente funcionan como se dice si realmente me beneficia entonces viendo verdad en esos mini experimentos que está funcionando poco a poco en mí Siento mucha confianza en compartirlo con mis amigos sé que es algo sano no sé cuánto les va a ayudar individualmente a cada uno depende mucho de lo que ponen por su parte no es magia es requiere trabajo verdad de entrenamiento pero definitivamente tiene mucho potencial usted recuerda Cómo era antes de iniciarse o de andar el camino de la meditación y del budismo sobre todo de aquello de lo que se pudo desprender por fortuna quiero decir pues era más era una persona más impulsiva o era una persona más reactiva era una persona Pues creo que era completamente normal no no veo nada que me destacaba de mis amigos cuando era adolescente cuando venía de vacaciones a pontevedra todos los veranos No veo nada era una persona muy abierta verdad a considerar todo pero igual con los amigos iba de parranda hasta las tantas de la noche tenía mis mis novias y me gustaba disfrutar de la vida y me sigue aprecio cuando hay un plato rico Cuando alguien tiene un detalle hace un regalo y demás

y lo que noto a nivel cognitivo a lo que sí recuerdo es que tenía muy mala memoria todo mis estudios secundarios tenía muy mala memoria me olvidaba hasta mi número de teléfono el código sabes que en EEUU tienes como estas taquillas no con un código para abrir no olvidaba de ese número constantemente los exámenes y a través de la meditación he ganado más memoria más el poder de recordar cosas importantes y claves Y eso es un pequeño detalle un beneficio y el otro de ser más moderado verdad porque al estar tan abierto enormemente aceptaba la invitación de todos nunca decía no muy lanzado se dice muy y ahora tomo tiempo para realmente evaluar las invitaciones y es algo que es bueno a corto plazo y a largo plazo si puede beneficiar a otros tengo esa tendencia ahora de ser más considerada no puedo evitar preguntarle antes de despedirle ha dicho lo de las novias usted Ahora tiene un voto de celibato se dice así Y esto es algo que usted adopta de forma natural o que un día dice pues para alcanzar la meta espiritual que yo tengo Esto es algo a lo que tengo que renunciar es un sacrificio En parte sí la sexualidad es perfectamente normal verdad es algo completamente sano Solo que algunas personas verdad algunas veces por toda una vida algunas veces por una parte de su vida es Útil no tener relaciones amorosas y uno cuando se hace monje adopta el paquete de votos verdad 253 y unos están relacionados con la sexualidad y se hace se incluye ahí porque

mantener una relación una relación amorosa verdad implica muchas complicaciones verdad muchas complicaciones y mucho tiempo y mucha energía no pareciera que es un acto aislado verdad depende la persona 4 15 minutos lo que sea pero realmente todo el proceso del cortejo se dice Sí toma tanto en la seducción seducción no personas que están ahora en la playa tomando sol verdad como lagartijas están preparándose para seducir van a peinarse con ese estilo preparándose eligen la ropa y van buscando algo que está de moda para ser atractivos no Y entonces si vemos objetivamente Cuánta energía cuánto tiempo verdad está dedicado en eso Entonces eliminar ese ese elemento te da de repente mucha atención energía y mucho tiempo para desarrollarte internamente entonces no se ve como un acto Negativo si no se ve como una complicación innecesaria para personas que quieren entrenarse mentalmente no Entonces los monjes y las monjas toman ese ese paquete de votos que incluye el celibato pero hay practicantes laicos que desarrollan estados muy muy elevados como uno de mis maestros principales su santidad con matrices reproche está casado tiene hijos nietos verdad es un practicante laico y para él no ha sido un obstáculo la parte de la seducción la entiendo perfectamente Yo como persona soltera Cada vez me da más pereza y cada vez me resulta más lo veo más demandante como usted ha dicho pero me cuesta más la parte biológica es decir yo una serie de necesidades el otro día veía un documental en el que se hablaba de la ayuda que necesitaban personas con dependencia porque seguían teniendo necesidades sexuales y ellos mismos las demandaban personas que por enfermedad por su propia condición son dependientes no pueden valerse por sí mismos pero aún así tenían sus necesidades sexuales que entiendo como algo biológico yo desde mi perspectiva mi ignorancia y la única experiencia de ser Álex Entonces eso es lo que me llama más la atención alguien también puede tener control absoluto y eh podar sus instintos y decir pues esto a partir de ahora ya no lo voy a sentir o lo siento y lucha contra ello sí En parte sí En parte sí en la medida que vamos creciendo evolucionando cada vez los impulsos sean por condicionamiento por la biología tienen menos peso menos influencia y podemos recanalizar esa energía ese interés en cualidades como hemos bondadoso como compasión y demás entonces no es algo como diríamos como respirar verdad es algo que está muy condicionado por nuestras experiencias por la sociedad entonces No necesariamente tiene que dictar lo que hacemos como nos comportamos la marrinche galsen le estoy muy muy muy agradecido por esta conversación me ha parecido tremendamente enriquecedora y toda la experiencia de haber estado en este en este templo de haber estado en su presencia de haber conocido a la gente que aquí reside ha sido algo que no olvidaré y que quizá si se me permite repita a lo mejor no con vistas a que grabemos sino simplemente a dedicarme por completo a la experiencia de estar aquí de aprender de sus enseñanzas espero que usted también haya disfrutado de la de la charla Sí muy muy contento que hayas podido venir y tener esta conversación con contigo a mí siempre soy curioso de se ve verdad O sea cada uno de nosotros solo se conoce a sí mismo Cómo funciona la mente estoy siempre muy curioso como una persona en cara verdad la vida como encara la felicidad como puede valorar el potencial el desarrollo personal el poder de la meditación eso es muy curioso Entonces yo soy como una un curioso de los humanos me interesa saber cómo funciona su realidad interna y estoy muy contento de compartir contigo y por supuesto bienvenido aquí con cuando quieras tenemos cursos en línea pero es otra experiencia cuando se comparten aquí con la comunidad cuál es la página web a través de la cual la gente puede informarse de los retiros de los cursos su nombre sánscrito pero es fácil de recordar para mitad para mitad para mitad.org ahí tenemos muchos cursos gratuitos para introducirnos en la meditación quiero que sepa que esa inquietud que ha mencionado por la mente el comportamiento humano son el motor que mueve este podcast y de ahí que ahora estemos sentados usted y yo y hayamos hablado de todo esto que son temas que creo que en mayor o menor medida preocupan a todos y cada uno de los oyentes de este podcast así que de nuevo Muchas gracias y le dejo que sé que tiene usted una agenda muy apretada muy bien muchas gracias Hasta pronto gracias [Música] amigas amigos si os ha gustado este episodio aquí podéis acceder a algunos de los mejores momentos del podcast y no os olvidéis de suscribiros [Música] gracias