

RECOBRAR LA PAZ

LAMA GANGCHEN TULKU RINPOCHE

Lama tibetano sanador del mundo

Transcripción de las enseñanzas impartidas en Kunpen Lama Gangchen,
Milán, Italia.

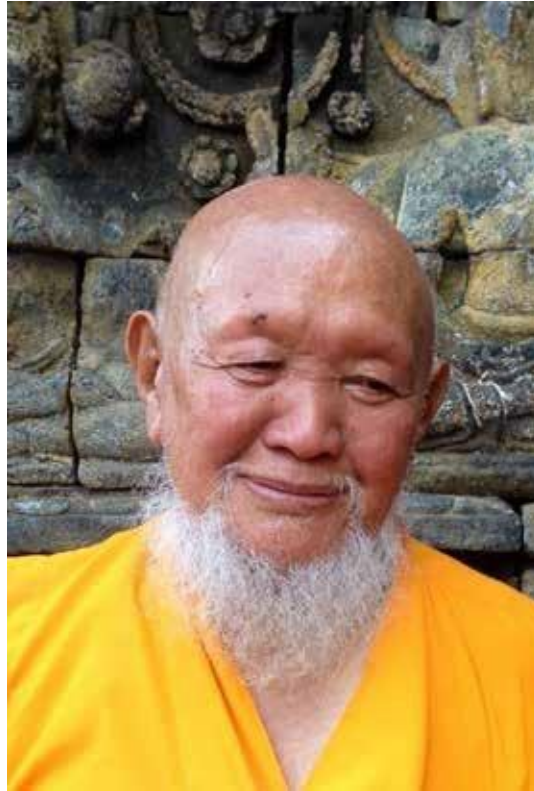
Diciembre 1994 a enero 1995

Primera edición en inglés: 1996

Segunda edición en inglés: 2017

Traducción al español: 2020 (María Corniero. Ediciones NgalSo)

La transcripción inglesa se ha editado para facilitar su lectura. Ahora bien, se ha tratado de minimizar las modificaciones del inglés de Lama Gangchen con objeto de transmitir la energía tan especial que fluye de sus palabras.



Lama Gangchen Tulku Rinpoche es el sostenedor de un linaje de lamas sanadores y maestros tántricos largo e ininterrumpido. Posee un profundo conocimiento de la relación interdependiente del cuerpo y la mente, y ha desarrollado la capacidad de comprender las causas y condiciones de las enfermedades tanto mentales como físicas, yendo más allá de los meros síntomas físicos. Gracias a ello, puede ayudar a numerosas personas a superar y sanar sus problemas físicos y mentales, guiándolas para que se reconecten con su energía profunda autosanadora de cristal puro.

20 de diciembre de 1994

Kunpen Lama Gangchen

Estamos trabajando todos juntos por la paz. Paz para nuestro mundo, el contenedor, y también para todos los seres y el entorno, el contenido. Antes de nada, debemos reconocer qué es la paz, puesto que no significa exclusivamente ausencia de guerra. Nuestro grupo se dedica a trabajar por la paz y, por eso, aprender bien el verdadero significado de *paz* es de especial importancia para nosotros. En este mundo hay muchas tradiciones políticas, religiosas, morales... que, en el fondo, lo que pretenden es lograr la paz. Su objetivo último es la paz, pero antes de hacerla realidad, debemos comprender muchas cosas. Y la primera es que en estos tiempos vivimos en unas condiciones opuestas a la paz.

Debemos convertir la paz en el objetivo básico de la vida. Si así lo hacemos, el resto de nuestras necesidades serán satisfechas de manera automática o bien comprenderemos que en realidad hemos dejado de tener esas necesidades. Sean cuales sean nuestros intereses: del samsara, del nirvana, cuestiones políticas o empresariales; tanto si vivimos solos como en compañía, tanto si tenemos un puesto de trabajo común y corriente como si trabajamos para la Iluminación; sean cuales sean nuestros deseos y necesidades, si tenemos paz, todo se desarrollará positivamente para nosotros. Si carecemos de paz, quizá vivamos en una situación que de momento nos parezca buena, pero como las cosas funcionan de otra manera en el plano energético, a la larga experimentaremos problemas. Antes de emprender cualquier actividad, es muy importante tener una base de paz.

*La puerta de cualquier actividad es la motivación
que desarrollamos para emprenderla y esta motivación siempre
debe ser la paz.*

La paz es la vida cotidiana, es la vida pasajera y es la vida permanente. Es importante en todo momento de la vida, y así debemos comprenderlo. La paz es como la base de la columna vertebral. Es nuestra compañera constante, nuestra amante, nuestra maestra y nuestra amiga. La paz es nuestra familia. Reconozcamos su importancia en la vida y abracémosla. Cuando la tengamos entre los brazos, sonriremos, sintiéndonos relajados y en armonía; nuestra

memoria y sabiduría aumentarán; saldremos triunfantes de todo lo que decidamos hacer.

En cada segundo experimentamos tanto el samsara como el nirvana, así que, por favor, reconoced nuestro trabajo por la paz. Llegar a conocer la paz interior no es una cuestión religiosa o budista, es una necesidad vital de todo ser humano puesto que la paz es la raíz de la vida, su fundamento. Si imbuimos nuestra mente de paz, nos sentiremos bien de forma automática. Si la mezclamos con reacciones emocionales, nos sentiremos mal automáticamente y nada de lo que emprendamos saldrá bien. Hagamos las paces, es lo que os pido y el motivo de que crease la Fundación Lama Gangchen para la Paz en el Mundo. La paz es nuestro objetivo principal.

Iluminación significa gran paz.

Debemos aumentar nuestro porcentaje de paz interior desde la primera luna hasta la luna llena, desde la primera paz hasta la paz plena. Estamos trabajando juntos con este objetivo y por ello debemos regocijarnos y sentirnos felices. *Tendrel ñingpo* significa elegir siempre la paz. Guru Buda Shakyamuni explicó muchas cosas y sus enseñanzas están recogidas en ciento un textos. La gente de hoy se queja de que no hay suficiente tecnología aplicada a los coches o a los aviones, pero Buda comprendió y explicó el surgimiento dependiente y la ley de causa y efecto, que son la base del movimiento y de la tecnología. De hecho, el surgimiento dependiente y la ley de causa y efecto lo explican todo. Todas las explicaciones condensadas en un punto. Y esta explicación, de 2 500 años de antigüedad, sigue siendo tan válida hoy como lo era en su momento. Sigue funcionando hoy porque esta explicación tiene el poder de la verdad. Ahora nos toca a nosotros utilizar esta explicación de una manera positiva, para lograr la paz.

Si hoy nos falta paz, mañana tendremos un problema. Por eso necesitamos centros, fundaciones, y publicaciones de paz. Debemos trabajar juntos por la paz. En mi juventud, cuando vivía en Tíbet, rezaba por todos los seres sintientes y les dedicaba mis actos positivos. Ahora, he dejado atrás la vida monástica y vivo en el mundo moderno, así que hablo en la radio, salgo en la televisión y en los periódicos, y anuncio la Autocuración y la paz allí donde vaya. Siempre estoy corriendo de aquí para allá, transmitiendo mensajes de paz. ¡Calculad cuántos kilómetros recorro al año! Mientras viajo, mientras sobrevuelo diferentes países, continúo rezando por la paz de cada país, por

la paz en las familias, en esta o aquella sociedad, por la paz de los enfermos. Podéis tomarme por loco, pero todos necesitamos ser felices y, por eso, todos debemos trabajar por la paz. Por lo general, trabajamos mucho y nos queda poco tiempo para las vacaciones, pero cuando trabajamos por la paz no necesitamos vacaciones. Todos estamos obligados a escoger algo para el mundo: hay quienes eligen la guerra, ¡pero nosotros podemos elegir la paz. Y, para hacerlo, debemos ser capaces de reconocer muy bien la paz.

La paz es muy preciosa para nuestra generación y, por ello, hemos de dar buen ejemplo a Europa y a nuestro mundo. Algún día los gobiernos reconocerán nuestro trabajo por la paz; pero si no lo hicieran, seguiremos siendo reconocibles por cultivar la paz.

La paz es básicamente energía femenina. Pero lo femenino y la mujer no son lo mismo. En términos generales, las mujeres son pacíficas. Pero si indagamos en el plano sutil, descubriremos que los hombres tienen en su interior energía femenina y las mujeres, energía masculina. Debéis llegar a comprender estas energías y a saber cómo emplearlas con sabiduría.

Debemos dar buenas imágenes y buenos ejemplos al mundo. Difundir imágenes positivas a través de los medios de comunicación. Crear compañía de paz en todo momento. Crear espacio de paz siempre. Cuando nos dejamos llevar por el enfado, nuestro espacio se bloquea, sufrimos pérdidas de memoria y decimos cosas absurdas. Si abrazamos a nuestro marido, mujer o pareja con paz, brillarán como la luna y disfrutaremos de verdad. ¡Besad y abrazad con paz!

21 de diciembre de 1994

Kunpen Lama Gangchen

Estamos aquí para hacer algo en favor de nuestro mundo personal, pero también del mundo en general. Todos deseamos muchas cosas para nuestra vida y, por lo tanto, debemos hacer algo para conseguirlas: debemos elegir trabajar por la paz. Si queremos tener éxito, ante todo necesitamos paz interior y paz en el mundo. Necesitamos desarrollar la paz para que crezca de pequeña a grande y, así, todo irá bien en nuestro trabajo y en la familia; ya estemos solos o rodeados de gente, seremos felices y todo se hará posible.

La paz es nuestra compañía.

La paz es la base de nuestra columna vertebral.

La paz es nuestra amiga.

Cuando tenemos dentro un espacio de paz, todo va bien, lo que hacemos y decimos, nuestras relaciones con los demás, los negocios y nuestro camino espiritual. Con paz, muchas cosas distintas se hacen posibles; quizá perdamos el trabajo o a la familia, tal vez perdamos un brazo o un pie, y esto son experiencias difíciles, pero si tenemos paz interior no son verdaderos problemas. No perdáis la paz interior, por favor, conservadla siempre. No perdáis nunca la paz. Siempre nos fijamos en las cosas materiales; queremos casas, coches y prendas de vestir bonitas, cuando lo más hermoso es la paz interior de la mente. Para desarrollar el espacio de paz no hace falta aceptar ni seguir ninguna religión en concreto. El espacio de paz es la mayor hermosura que podemos tener. Si nuestra mente es hermosa gracias a la paz interior, somos más bellos que un dios.

La paz interior es belleza de la mente.

Falta poco para el día de Navidad: este es el mensaje navideño que os doy a todos. Nuestro centro, Kunpen Lama Gangchen, es pequeño, como también lo es nuestro grupo, pero estamos trabajando por la paz de diversas formas: todos somos mensajeros de la paz. ¡Tenemos que llegar a parecernos a la prensa, la televisión y la radio y, así, tener la capacidad de difundir mensajes

de paz en el mundo entero! A todo lo largo y ancho de este mundo, la gente corre de un lado a otro de la mañana a la noche buscando buenos mensajes. Quizá pensemos que nos hace falta la ciencia, pero, en realidad, si tenemos paz interior, lo tenemos todo.

La paz debe ser el mensaje que nuestra generación transmita a las generaciones del siglo XXI. En Estados Unidos, la gente indaga en muchos campos, incluida la religión, porque no está satisfecha. Si queremos sentirnos satisfechos, necesitamos desarrollar la paz, que es lo más hermoso del mundo. Cuando tenemos paz interior, todo lo que necesitamos nos viene dado automáticamente, tanto si es un novio o una novia, como si es la Iluminación. Aunque estemos buscando muchas cosas, deseando y esperando muchas cosas, necesitamos mantener y desarrollar la paz interior. Al margen de los movimientos positivos o negativos del samsara, debemos abrazar la paz en todo momento. Ahora mismo, vamos a empezar a poner las bases para el año nuevo: «No quiero perder la paz». Si pensamos así, el año que viene nos irá bien.

Las Naciones Unidas y los gobiernos promueven la paz, pero la paz es también algo individual que cada persona debe atesorar. Hemos de comprender la importancia de la paz para todos los seres del samsara y del nirvana. Por ejemplo, una amiga me mandó una carta antes de morir. Tenía cáncer y también estaba enferma mentalmente, mostrando reacciones emocionales excesivas ante sus amigos y familiares. Después de conocerme y de hacer una puya, se transformó y resolvió sus problemas familiares. Fue capaz de hacer las paces con todos sus parientes antes de morir. En su carta me decía: «Gracias. Estoy muriéndome, pero no es un problema. Puedo morir felizmente». Hoy han venido a verme su marido y su hija. Me gustaría decir que Kunpen Lama Gangchen está esforzándose en aliviar el sufrimiento físico y mental de muchas personas. Esta amiga me dijo: «Tengo paz», y es esto por lo que trabajamos.

Todos los días recitamos OM BISHWA SHANTI HUM: «Paz interior y paz en el mundo». Es maravilloso que una persona logre la paz en su mundo personal. Todos compartimos un mundo y dentro de él existen la paz colectiva y la individual. Esta mujer resolvió su problema samsárico y encontró paz y felicidad para morir en ellas. No se trata de una curación, es algo mucho más profundo, es una sanación. Sanar es algo más que curar. Curarse es tomar una aspirina para quitarte el dolor de cabeza. Sanar significa modificar las reacciones de esta mujer hacia la armonía y la paz. Antes de morir, dijo: «Entregad esta carga a Rinpoche y a mis amigos». Yo siempre estoy repitiendo que soy un sanador. Mi linaje de sanación es auténtico y

beneficioso para los seres que sufren. No pretendo decir que yo sea genial y fantástico, en este mundo hay muchos sanadores de distintos tipos; yo me dedico a enseñar los métodos de los Sanadores Supremos.

*Tenemos muchas cosas hermosas: casas, coches, prendas de ropa,
pero lo mejor que se puede poseer es una mente hermosa.*

La paz es lo más importante que podemos tener para la vida espiritual, y también para la vida material, las relaciones o los negocios, tanto en esta vida presente como en las futuras. Si nuestra pareja tiene paz interior, su luz y belleza irradiarán hacia fuera de manera automática. Cuando mostramos reacciones excesivas, inspiramos miedo y ansiedad a los demás; aunque consigamos lo que queremos, por muy bello y preciado que sea, eso no impedirá que quienes nos rodean sigan asustados. Antes de nada, debemos «maquillarnos» la mente. Todos los días pasamos muchas horas en el cuarto de baño, pero a veces debemos observar el cansancio, los nervios y los celos que hay en nuestra mente. Necesitamos un espejo físico y un espejo mental. Necesitamos comprobar si nuestra mente es hermosa o fea, una luna llena o una luna oscura. Cuando tenemos paz mental y felicidad, nos salen menos arrugas. Van apareciendo muy poco a poco o no llegan a formarse.

En este mundo pensamos continuamente en hacer dinero, en tener y comprar cosas diversas: cambiamos de ropa y de calzado montones de veces al año. Sería mucho mejor que, en lugar de eso, nos dedicáramos a embellecer nuestra mente. En primer lugar, hemos de aceptar esta idea y prepararnos pensando: «Basta ya de esta mente estúpida mía». Por ejemplo, mis amigos viajan numerosas veces a Nepal y a India. Al principio, compraban muchas cosas, las utilizaban durante una semana y luego las guardaban en un cajón. Con el paso del tiempo, he comprobado que compran menos cosas. Reducir las compras también es un «maquillaje» hermoso. La gente se transforma mucho con estos viajes. No trato de averiguarlo directamente, pero de manera indirecta me fijo en lo que está cambiando mental y físicamente. Este tipo de cosas me alegran mucho. Cuando encontramos a un guru o guía espiritual debemos captar su mensaje rápidamente, llegar a la esencia del mensaje: necesitamos «maquillaje» mental porque debemos conseguir una mente pacífica. Nosotros, los tibetanos, leemos libros enormes, celebramos ceremonias de oración y seguimos muchas normas y reglas morales; por ejemplo, en el monasterio teníamos que levantarnos a las cuatro de la

mañana, nos duchábamos con agua fría —muy fría—, pero la esencia de todo esto no es otra que conseguir una mente pacífica.

Debemos cambiar el fundamento de nuestra mente de la ansiedad a la paz.

Cuando se imponen reglas morales suele haber muchas quejas. En la vida religiosa, por ejemplo, nos quejamos de nuestros hábitos porque no nos gustan. No es más que una regla de un sistema espiritual. En realidad, la forma de vestir no tiene nada que ver con la moralidad; la moralidad es hacer algo con plena conciencia. Pero la gente mira los símbolos de la religión, solo se fija en las cosas externas y a menudo no le gusta lo que ve. Y empieza a poner excusas. Por eso, necesitamos hacer algo de una forma muy fácil y directa. Necesitamos ir directamente a la paz.

*La primera semilla es la paz
y el objetivo final es la paz de la Iluminación.*

Necesitamos reconocer la paz. Necesitamos abrazar la paz en todo momento. Necesitamos compañía de paz. Necesitamos hacerlo todo con paz. Así como las causas y condiciones negativas del surgimiento dependiente generan desarmonía y guerras, podemos usar las causas y condiciones positivas del surgimiento dependiente para lograr la paz. Las cosas hermosas gustan y son deseadas por todos, pero comparar las más hermosas de nuestras posesiones con la mente directa de paz nos ayudará a comprender qué vale más. Debemos elegir la paz y todo lo demás se nos dará por añadidura. La paz significa que no hace falta ir pegando pisotones al andar: el caminar se vuelve pacífico. La palabra es pacífica. Todos los actos de nuestro cuerpo son pacíficos. La paz supone que todos los movimientos de nuestro cuerpo, palabra, mente, cualidades y acciones se realizan pacíficamente. Entonces, veremos hermosos a los demás y a nosotros mismos. Con paz interior, nuestra mente ve la belleza de los otros y esto se traduce en que hasta un abrazo se convierte en algo más que un abrazo normal. Esto es algo más que un método normal.

*Todos deseamos tener una vida mejor,
¡la manera más eficaz de conseguirlo es desarrollar la paz!*

Perder la paz es peligroso. Si perdemos todas nuestras posesiones materiales, ¡qué más da!, lo que nunca hemos de perder es la paz mental. Como en el caso de la mujer que está muriéndose: está perdiendo el cuerpo y a su familia y, sin embargo, puede irse con paz y felicidad. Si tenemos paz en el momento de morir, llegaremos a alcanzar el lugar al que queramos ir, acorde con nuestras creencias, ya sean budistas o católicas.

23 de diciembre de 1994

Kunpen Lama Gangchen

En Navidad solemos darnos cosas bonitas unos a otros, pero es más importante que nos ofrezcamos mutuamente mensajes de paz, una sonrisa externa e interna. Al dar paz obtienes una reacción bonita, movimientos armoniosos, pensamientos hermosos; es una bella manera de dar. Debemos dar regalos de paz. No hay mejor regalo que la paz. Deberíamos preguntarnos por qué es necesario intercambiar regalos. En realidad, la Navidad es una ceremonia religiosa en memoria del nacimiento de Jesús y, si lo pensamos, no hay necesidad de ofrecer nada material; por el contrario, sí debemos ofrecer mensajes positivos al mundo. En Navidad, debemos transmitir un mensaje de amor, armonía y alegría. Al menos, deberíamos darnos unos a otros paz, pequeña o grande. De esa forma, recordar a Jesús se convierte en una auténtica ceremonia espiritual. En estos tiempos, dar paz es en verdad un gran regalo. Si hacemos un regalo muy caro y tenemos una reacción del tipo: «Ah, pero esto cuesta demasiado, no me lo puedo permitir», y luego pensamos: «Me avergüenzo de mí mismo, cómo puedo pensar así», habría sido mejor dar una flor con paz, eso siempre es hermoso.

Cuando damos paz, esa energía se difunde. En concreto, debemos adquirir un compromiso: si tenemos problemas con un pariente, con la pareja o con un vecino, pensaremos que es Navidad y, por eso, mañana voy establecer relaciones de paz con esa persona. Esto sí es respetar de verdad el nacimiento de Jesús. Otro compromiso puede ser fumar menos —si es que fumamos— para contaminar menos el entorno interno y externo. Reducir las drogas, los celos, el alcohol, la ira, los nervios, todo esto es respetar realmente a Jesús. Necesitamos aprender a usar los celos, la ira y la energía de una forma positiva.

En un principio, no existían lo positivo y lo negativo. Solo lo neutro.

Podemos aprovechar el nacimiento de Jesús para reducir nuestro supermercado de pensamientos negativos; eso sí que alegrará a Jesús. En realidad, me gustaría dar regalos a todos mis amigos, pero como no me llega el dinero, he pensado en dar una pequeña charla sobre la paz, ya que esto es beneficioso para la vida cotidiana en general, no para un solo día. Una flor

se marchita en un día, pero si atesoramos nuestro mensaje de paz, nadie podrá destruirlo. Quiero daros a todos un mensaje de paz, una consorte de paz, compañía de paz, un fundamento de espacio de paz. Quizá, de momento, nos resulte difícil comprender el espacio de paz; pero el lado negativo u opuesto del espacio de paz lo comprendemos muy bien, es la ira.

La ira significa ausencia de espacio de paz.

Debemos entregarnos paz unos a otros y, así, cuando nos saludemos con un beso, será algo hermoso, no una mera costumbre. Desarrollar la paz es una manera excelente de desear feliz cumpleaños a Jesús. Muchos días sagrados, como el aniversario de Jesús, se celebran coincidiendo con la luna llena. Con esto se transmite el mensaje de que debemos hacer más cosas positivas. Es necesario que transformemos nuestros problemas familiares e interpersonales y, así, hagamos más fácil la vida en este mundo. Los seres santos desean que transformemos los malos hábitos en buenos hábitos.

En estos tiempos, vemos que la moralidad es distinta para cada cual. Por ejemplo, en algunas sociedades los hombres mantienen relaciones con hombres y las mujeres, con mujeres. En el seno de las religiones también hay conflictos, por ejemplo, críticas a esta o aquella persona, etcétera. No es fácil saber qué es correcto y qué es incorrecto; así pues, la mejor moralidad es adherirse a la paz interior. Debemos cuidar nuestra mente y desarrollarla; necesitamos «maquillar» nuestra mente para hacerla hermosa, feliz, sana y positiva.

Cuando está en paz, nuestra mente es muy sencilla, muy hermosa y muy útil.

En realidad, es más fácil cuidar de nuestra mente que de nuestro cuerpo, puesto que este necesita una dieta adecuada y atención médica, mientras que para cuidar la mente solo hace falta que pongamos freno a la negatividad y desarrollemos la paz. Tenemos la Iluminación en nuestras manos. Buda está con nosotros en todo momento allá donde estemos, pero no paramos de crear bloqueos y de poner excusas. Debemos recordar que la paz siempre está presente. En otros tiempos, los sistemas religiosos y morales se ocupaban de casi todo —y eso está muy bien—, pero hoy día lo fundamental nos queda muy lejos o falta por completo. En nuestra época, no queremos seguir tantas

reglas o no tenemos tiempo para hacerlo y, por eso, necesitamos cuidar lo fundamental: la paz interior. Al desarrollar la paz interior, podemos lograr la paz en la familia, en la sociedad y en el mundo.

Somos realmente afortunados, pues en los viejos tiempos era necesario pasar por muchos años de estudio, hacer muchas prácticas de purificación y otros requisitos antes de recibir alguna explicación sobre la paz interior. Esta es el fundamento de todas las religiones, pero a menudo estas enseñanzas se guardan con gran secreto y acceder a ellas cuesta tanto tiempo que la gente se cansa por el camino. En nuestros tiempos, necesitamos llegar al fundamento muy deprisa. No saber cultivar la paz interior no representa una dificultad, sino un verdadero problema. Si nuestra mente no está en paz, aun cuando estemos rodeados de oro, piedras preciosas y dólares, el corazón nos late deprisa, estamos preocupados y llenos de miedo y de sufrimientos samsáricos. Gastamos mucha energía buscando los mejores regalos de Navidad: joyas, ropa, perfumes, coches; todo eso está muy bien, pero el mejor regalo es la paz mental. Cuidar nuestra mente sí que es «Feliz Navidad».

Poner una mano sobre el corazón y recitar OM BISHWA SHANTI HUM significa no perder la paz. A los grandes yoguis y practicantes espirituales se les respeta por sus cualidades pacíficas. Así pues, debemos prepararnos para la celebración del cumpleaños de Jesús vinculándonos con cosas positivas. En tibetano, paz se dice *shide*, una palabra formada a partir de *shiwa* y *dewa*, que significan «paz» y «feliz».

El verdadero significado de la generosidad es dar paz y amor.

26 de diciembre de 1994

Kunpen Lama Gangchen

Nunca preparo mis charlas, pero mi mente está continuamente pensando en cómo transmitir buenos mensajes al mundo y en cómo mostrar el camino a la Iluminación —mi naturaleza es así. Estoy ocupado veinticuatro horas al día pensando y, por ello, debo disculparme porque no tengo tiempo para preparar las charlas.

Hay dos formas diferentes de enseñar. La primera consiste en explicar las cosas en nuestra lengua o de acuerdo con nuestro propio sistema, que en mi caso es el budismo guelugpa; la segunda es dar explicaciones generales y transmitir experiencias personales. Hay asimismo muchos tipos de moralidad o de reglas para aumentar la paz, la armonía y la bondad, pero el primer paso es conocer la esencia de lo que necesitamos desarrollar. Mi base es lo que aprendí mediante mi educación tradicional, algo que sigo practicando hasta hoy en algunos aspectos puesto que tengo esos hábitos arraigados. No enseño a la gente a hacer lo que yo hago, enseño de una forma totalmente distinta. Por ejemplo, os estoy hablando sentado en un trono, pero por otra parte pienso y vivo con vosotros de una manera amistosa. Lo que aprendí es distinto de lo que ahora digo y enseño, pero el objetivo sigue siendo el mismo. La sociedad moderna está demasiado ajetreada y por eso necesita recibir el mensaje, el linaje y la energía deprisa y directamente, no a través de muchos años de escuchar y estudiar. Por ejemplo, ¿qué significa hacer tres postraciones o la ofrenda del mandala? En el plano energético se recibe algo al hacerlo, no hay duda, pero aunque con otros lamas hagáis estas cosas tradicionales, conmigo no hace falta que las hagáis porque recibís la misma energía en todo caso.

Salgo en la radio, la televisión y el periódico para transmitir mensajes de Autocuración rápida y directamente. ¡Estoy dando todas las respuestas sin esperar a las preguntas! Dejé atrás mi vida monástica en Nepal y en el Monasterio de Sera para ayudar a todas aquellas personas que me respetan. Que decidáis seguirme o no es cosa vuestra... yo no os presiono. Me limito a correr de un lado a otro dando mensajes de paz, recorriendo muchos kilómetros al mes y al año. Así es mi loca naturaleza; me gusta compartir con todo el mundo lo que tengo. Mi motivación principal es compartir la Autocuración y la paz interna y mundial, pero automáticamente llevo conmigo la cultura tibetana allá donde vaya, danzas, canciones, artes, poemas, tantras y mantras, puesto que soy tibetano de nacimiento. Quiero

entregar el mensaje de Autocuración a todo el mundo. La Autocuración significa que nuestro ser es hermoso e importante, pero en él hay algo erróneo porque está cubierto de negatividad.

Necesitamos separar nuestro ser negativo de nuestro ser positivo, y la autoliberación y la autolluminación nos llegarán como resultado de hacerlo.

Necesitamos un fundamento de paz. Necesitamos compañía de paz. La paz es la base tanto del samsara como del nirvana. Hemos de aprender la forma de reconocerla. Nuestro cuerpo, palabra y mente están envueltos en desasosiego; por ello, debemos hacer algo para dejar al descubierto la paz ya está allí. El samsara y el nirvana están aquí mismo, hemos de reconocer la interdependencia y trabajar con paz. Sea cual sea la situación en que nos encontremos, necesitamos una base de paz, pues puede que aun sin tenerla logremos un éxito pasajero, pero más adelante se vendrá abajo. Cuando tenemos una base de paz, el camino de la Iluminación se presenta automáticamente. No debemos pensar que ya sabemos qué es la paz, aún nos faltan por conocer muchos detalles y también cómo podemos entretejer la paz con nuestra vida en cada momento. El nirvana y el samsara están aquí mismo, todo depende de lo que queramos hacer con ellos. Pensamos en nuestra novia o nuestro novio veinticuatro horas al día: debemos desarrollar ese mismo interés por la paz. ¡Hemos de prestar a la paz tanta atención como hacemos con nuestra cuenta corriente! Todos moriremos algún día. La enfermedad nos hará perder el cuerpo físico y los órganos nos irán fallando. Perderemos el cuerpo y la palabra del plano denso. Solo permanecerá la energía del cuerpo, la palabra y la mente del plano sutil, solo los colores, la mente, el viento y la forma sutiles. Pasaremos a existir únicamente en el plano sutil. El poder de la verdad de nuestro cuerpo, palabra, mente, cualidades y acciones perdurarán; porque, así como una pequeña semilla encierra un espacio inmenso, nuestra mente muy sutil alberga la energía del poder de la verdad que pasa de una vida a la siguiente. El poder de la Autocuración permanecerá gracias al poder de la verdad. Todos los días repetimos: «por el poder de la verdad», pero además necesitamos sentir y comprender que esta energía actúa con mucha fuerza e influye sobre muchas vidas.

Ya que nos gustan las cosas hermosas, ¿por qué no convertir nuestra mente en algo hermoso, es decir, pacífico? De esta forma, aunque no tengamos una casa bonita ni ropa de moda, aunque vivamos en una cueva o en un cruce de

caminos, tendremos lo mejor que se puede tener. Y aun cuando poseamos muchas cosas hermosas del samsara, si tenemos belleza interior evitaremos las reacciones emocionales extremas y la vida será mejor. Con paz interior nunca se pierde. Necesitamos cuidar nuestra belleza interior: la paz. Los más hermoso es lo más pacífico. Nuestra única moralidad es la paz interior.

El plano energético continúa ejerciendo su influencia. Por ejemplo, hemos visitado la estupa-mandala de Borobudur, Indonesia, y Bodhgaya en India, donde Guru Buda Shakyamuni dio enseñanzas sobre la paz hace dos mil quinientos años, y en este siglo seguimos notando la influencia de la hermosa energía de esos lugares. El plano energético actúa. Por ejemplo, en los antiguos campos de batalla hay una energía agitada y lúgubre. Aquí, en vía Marco Polo número 13, la gente sentirá algo especial dentro de cien años, aunque no sepa porqué, y es que siempre estamos hablando de la paz y generándola. ¡Esta zona de Italia está acumulando una vibración de paz para el futuro! Ahora tenemos órganos, cuerpo, palabra, mente, colores, formas y una identidad, pero llegará el día en que perdamos todos estos aspectos del plano burdo y solo quedará la mente, que es la esencia de todo lo demás. En los sueños hacemos multitud de cosas; en un lapso de tiempo real de una, tres o seis horas, da tiempo a vivir varios días, incluso años. ¡Esta sensación nos influye y a veces decimos que estamos cansados por lo que hemos soñado!

Tanto si reconocemos muchas vidas como si no, el hecho es que existen. Nuestra mente sutil sigue existiendo después de la muerte. Cuando el cuerpo físico desaparece, la mente sutil, trabajando con el espacio (un espacio pequeño es el espacio interior y un espacio muy grande es mayor que nuestro espacio exterior), alberga dentro de sí a todo, positivo o negativo. Es muy importante desarrollar paz. Debemos conservar nuestra energía muy sutil; cuando muramos, nuestro pequeño ser o mente muy sutil se hará cargo de todo.

Hasta ahora hemos mezclado nuestra mente y cuerpo con desasosiego y negatividad y, por ello, necesitamos Autocuración. Queremos lo mejor para nuestra vida, deseamos paz y felicidad, y nuestro ser necesita apaciguarse. Nuestro ser agitado necesita sanación. Debemos comprobar si esto es cierto o no. Espero que comprendáis lo que estoy diciendo. No soy un gran orador, pero trato de compartir mi experiencia. Soy como una persona del siglo VII que trajera sentimientos antiguos al mundo moderno.

Si queréis seguirme, es muy sencillo, solo hace falta que cambiéis el desasosiego por paz. Incluso mis palabras son muy difíciles de traducir; para ser capaz de transmitir mi mensaje, es necesario que el traductor esté

interesado en lo que hago y lo comprenda a fondo. Me alegra que tengamos una mentalidad y unas esperanzas similares. Pero el samsara es muy profundo y, por ello, acaba por agotar a mucha gente.

Debemos aprender a entretener el samsara con la paz. Necesitamos vivir todas las experiencias con paz y, así, todo aquello a lo que nos adheramos o con lo que tengamos contacto será positivo. Por ejemplo, a veces nuestra casa nos genera sufrimiento, pero si pensamos en ella como en una mandala, se volverá positiva de inmediato. Si pensamos que nuestro cuerpo, palabra, mente, cualidades y acciones son puros, se convertirán en positivos por el poder del surgimiento dependiente. *Dzogchen* es una práctica de nivel muy alto, pero por encima de esto tenemos el surgimiento dependiente o *tendrel ñingpo*, que significa que la esencia de toda la energía se mueve hacia lo positivo y pacífico. Según mi experiencia, *tendrel ñingpo* es útil para todos; *dzogchen* es una práctica maravillosa, pero muy especializada, que pocas personas logran incorporar a su vida cotidiana en la sociedad actual, algo que no ocurre con *tendrel ñingpo*. Es necesario que desarrollemos al Buda de la Paz Mundial en nuestro interior.

*Debemos entretener con paz
nuestro cuerpo, palabra, mente, cualidades y acciones.*

Debemos saludarnos unos a otros con paz. Todo lo demás que hacemos al encontrarnos con los demás una mera costumbre, como por ejemplo darnos la mano, besarnos en las mejillas dos, tres o cuatro veces, abrazarnos, tocar frente con frente o nariz con nariz, o incluso hacer tres postraciones. Sean cuales sean nuestras costumbres, todos los seres comparten el mismo sufrimiento, y todas las personas, ya vivan al este, al oeste, al norte o al sur, tienen los mismos deseos. Si comprendemos la paz interior con todo detalle, podremos comprender a Guru Buda Shakyamuni, sus enseñanzas y su paz. No os pido que os adheráis al budismo; os pido que desarrolléis la paz. De este modo, viene automáticamente la comprensión del espacio de paz o *shunyata*. Shunyata significa vacuidad, espacio absoluto. Autocuración significa cambiar el desasosiego por paz. Este es mi deseo de loca sabiduría, mi dedicación y mi forma de actuar.

¡Todo el mundo necesita lograr más paz! Necesitamos meditaciones de paz allá donde trabajemos, durmamos, nos movamos, conduzcamos o hablemos; en la vida familiar, en la vida urbana y en la rural; tanto si estamos enfermos,

como felices, si somos jóvenes o viejos, si estamos muriéndonos o muertos, siempre necesitamos paz. Me gustaría unirme a vosotros en la paz, pero el grado en que la desarrolléis es cosa vuestra. La paz es nuestro mantra. Difundid la paz entre amigos. Desarrollad la paz interior y la paz en el mundo, porque si nuestro samsara personal es muy grande, ¡nuestro universo colectivo es aún mayor! Me gustaría daros paz interior porque llegará el día en que nuestro cuerpo físico colapse y solo nos quedará la mente.

Nuestra mente necesita paz; si estamos agitados, todo se vuelve muy difícil.

Tenemos que desarrollar una moralidad muy sencilla. Yo trato de poner pocas normas y compromisos, pero todos necesitamos adoptar el compromiso de desarrollar la paz interior. En la actualidad, otros sistemas morales son complicados; por ejemplo, algunos gobiernos aceptan la homosexualidad; quién sabe si es correcto o no, pero no es posible quejarse. La moralidad es muy difícil hoy día porque significa cosas distintas para las diferentes personas. Practicar la moralidad no es fácil ni siquiera viviendo en un monasterio; por lo tanto, necesitamos la moralidad de la paz interior.

La paz interior evoluciona hacia la gran paz, y este es el camino de la Iluminación. Si usamos nuestro cuerpo, palabra, mente, cualidades y acciones de forma pacífica, la paz se reflejará en todos los aspectos de la sociedad. Cuidarse físicamente es muy difícil, cuando nos ponemos malos, necesitamos médicos, dinero, dietas, medicamentos, etcétera. Cuidar nuestra mente es muy fácil una vez que nos ponemos a la labor. Por lo general la mente va desbocada de aquí allá, dejándose llevar por los celos, la ansiedad, el cansancio o el aburrimiento; así pues, ¿no es mejor dejarse llevar por la paz?

Hoy día, se diría que mucha gente hace cosas extrañas y, por ello, no existe la fe desde el punto de vista moral. Suele costarnos creer en algo y seguirlo. Gracias al poder *tendrel* de causa y efecto, si seguimos de verdad a nuestro maestro, será maravilloso y lograremos realizaciones positivas. Con las dudas dejamos perdemos oportunidades y la energía. Las dudas son enemigas del tantra. Según la tradición antigua, debemos aplicarnos en seguir al maestro, sin ninguna duda, y así cada momento se vuelve positivo. Necesitamos desarrollar la paz. La paz es perfecta. En sánscrito se dice *shanti* y en tibetano, *shide*, que es una palabra compuesta a partir de *shiwa*, que significa paz, y *dewa*, que significa mente feliz. En nuestra tradición tenemos

muchos libros sobre la renuncia, la bodhichitta y shunyata, pero también tenemos enseñanzas sobre la paz. Autocuración significa transformar en paz lo que no es pacífico. No somos los únicos que necesitamos paz; todos los seres y el mundo entero la necesitan. Todos necesitamos reconocer la paz.

A la gente de nuestros tiempos no le gusta demasiado la religión, por eso la paz es nuestra única oportunidad. ¡La paz es maravillosa y es la esencia de todo lo bueno! Todos los profesores, maestros y guías deben comprender que la paz es la única oportunidad que tiene este mundo y, así, todas sus enseñanzas serán beneficiosas para el mundo. El amor y la compasión son de gran beneficio, pero las mentes de las personas son muy complejas.

*Debes darte cuenta de que la paz
es tu única oportunidad de ayudar al mundo.*

Debemos hacer opúsculos sobre la paz; enviar mensajes de paz a todas las fundaciones de paz y a la ONU, al comité del Nobel, para que comprendan mejor la paz.

*La paz es profunda, hermosa y cercana.
¡La paz es nuestra oportunidad!*

Pregunta: ¿Cuáles son las señales de la realización de la paz?

Respuesta: Debemos desarrollar la paz de pequeña a grande. Debemos desarrollar la paz continuamente y no perderla nunca. Si alguien nos dice: «Eres horrible», debemos pensar: «Soy bello, tengo paz». Si aceptamos lo que nos dice el otro y nos ponemos a pensar: «¿Y por qué soy horrible?», perderemos la paz de inmediato. En lugar de eso, debemos pensar: «Mi amigo no reconoce la paz». Primero, necesitamos paciencia; segundo, debemos sonreír; y, tercero, debemos encontrar la forma de transformar a nuestro amigo.

Cuando hacemos cosas positivas, siempre las mezclamos con miedo y dudas. Pero si ponemos todo de nuestra parte, tengamos éxito o no, estará bien. Poner todo de nuestra parte es hermoso. Hay personas a quienes todo les sale mal en la vida y acaban por frustrarse y bloquearse. Cuando ponemos todo de nuestra parte, las dificultades y problemas desaparecen tanto si

tenemos éxito como si no. Todo está bien porque hemos hecho cuanto podíamos.

27 de diciembre de 1994

Kunpen Lama Gangchen

La paz es el camino del desarrollo personal.

¿Por qué necesitamos Autocuración? La necesitamos porque la falta de paz nos acompaña en todo momento. Debemos separar la agitación de nuestro ser y unirlo a la paz. La paz es un asunto muy amplio y, dependiendo de cómo lo enfoquemos, puede ser una cuestión muy complicada o muy sencilla. Puede ser tanto breve como extensa.

Desde un punto de vista, la paz significa relajación, calma y tranquilidad, significa que nada está en movimiento, solo hay paz. Desde otro punto de vista, la paz puede ser nuestro objetivo o un estado al que necesitamos llegar. Somos como un huésped de la paz que está tratando de llegar al albergue pacífico para poder disfrutar en él. La paz es la naturaleza pura original de nuestra mente sutil. Pero después nuestra mente siguió un camino equivocado, mezclándose con desasosiego y muchas otras cosas impuras. Y por ello se nos plantean problemas continuamente. Necesitamos darnos cuenta de esto y empezar a modificarlo, necesitamos mezclar nuestra mente con cosas buenas y positivas.

De la mañana a la noche, de mes en mes y de año en año buscamos y deseamos las cosas más bellas, perfecta y pacíficas, pero nunca logramos lo que queremos. Necesitamos darnos cuenta de esto. Nuestro ser está mezclado con agitación desde sus cimientos, de modo que nos resulta imposible encontrar la paz absoluta en las cosas externas. Debemos averiguar qué le ocurrió a nuestro «pequeño ser». ¿Qué había allí en un principio? Es necesario que hagamos una indagación interior. Siempre andamos buscando la belleza, la paz y la perfección en lo exterior, pero incluso cuando logramos un éxito relativo, seguimos padeciendo miedo, dificultades, sufrimiento y pesadez porque nuestro fundamento es así. Hemos de indagar cuidadosamente en nuestro ser original. Decimos que somos personas

espirituales, que practicamos el Dharma, pero continuamos reaccionando en exceso porque nunca nos dedicamos a observar nuestra naturaleza. Necesitamos unir nuestro ser con las cosas preciosas. Hasta ahora, nos hemos unido a cosas negativas. Primero, debemos cuidar muy bien nuestro mundo interior. Entonces, una vez que hayamos unido nuestra naturaleza original a lo que es positivo, todo irá muy bien. Hemos de averiguar si el mundo interior de nuestro *ser* está mezclado con el nirvana y la mente positiva y, en tal caso, aun cuando nos dediquemos a las cosas del samsara, todo se desarrolla a la manera del nirvana, todo es positivo. Nuestro ser es nuestra semilla y nuestro fundamento, por eso debemos cuidarlo con mucha atención.

Nuestro grupo tiene el nombre de Autocuración, y hay muchos significados profundos en esto. Significa que necesitamos desarrollar nuestra comprensión indagando profundamente en nuestro *ser* en todo momento: cuando iniciamos una amistad, cuando miramos, hablamos, pensamos o abrazamos. Si nuestro *ser* está en paz, todo va bien, suave y espontáneamente; todo lo que hacemos sigue el camino positivo de la Iluminación. Si nuestro fundamento no es pacífico, aunque hagamos muchas cosas positivas externamente, es difícil que alcancemos la meta final. ¡Es importante que lo comprendamos! Esto es así porque tanto el samsara como el nirvana son un reflejo de nuestro *ser*. Que experimentemos el samsara o el nirvana depende de si mezclamos nuestro ser con lo positivo y pacífico o con lo negativo y agitado. Tenemos ya tres libros sobre la Autocuración. Mi deseo es explicar poco a poco la Autocuración en mayor profundidad, y como todo se relaciona con la paz, os pido por favor que aprendáis bien la Autocuración y compartáis este conocimiento y experiencia con el mundo. Nuestra Fundación para la Paz es un mensaje de paz interior. Una fundación para la paz no solo trata de detener la guerra, sino también de enseñar métodos de paz interior a nuestros amigos. Debemos trabajar todos juntos para hacer algo por el mundo. Todo lo que hacemos está mezclado con mensajes de paz.

La paz es la semilla de la que brota todo. Las manifestaciones pacíficas son todos resultados o frutos de las semillas de paz. Todos debemos pacificar nuestro *ser* y desarrollar árboles, hojas y frutos de paz; y emplear estos frutos en beneficio de los demás. Las semillas de paz son beneficiosas para los demás y para nosotros mismos. Siempre tratamos de dar buena imagen y de estar guapos, y lo conseguimos cuando tenemos la mente en paz. La paz es nuestro «maquillaje» básico y mejor. No solo «maquilla» nuestra mente, también nuestro cuerpo, palabra, cualidades y acciones. Hemos de volver todo hermoso haciéndolo con paz. De este modo, se hace posible transformar

el contenedor y el contenido en un mandala de paz. Todos los seres y el entorno se convierten en un mandala de paz.

*El budismo respeta a todos los seres sintientes colectivamente
y a cada ser sintiente de manera individual.*

Necesitamos desarrollar al máximo la belleza de nuestra paz interior. Por favor, no perdáis la paz interior. Aun cuando perdamos todo lo demás, qué más da, lo que nunca debemos perder es nuestro núcleo principal de paz interior. Así, incluso si perdemos parte del cuerpo, a nuestra pareja o nuestra empresa, nuestra mente no sufrirá altibajos, permanecerá constantemente en paz. Con esto, nuestra salud física y todas nuestras relaciones importantes irán muy bien. La paz interior es muy importante.

El día de Lama Tsongkhapa hemos de mezclar nuestra pequeña mente de paz con su gran mente de paz. Es perfectamente posible lograrlo, igual que ya mezclamos nuestra mente con la ira, el apego y demás, por qué no vamos a poder mezclarnos con la mente de Lama Tsongkhapa. Necesitamos elegir una postura positiva veinticuatro horas al día. El surgimiento dependiente es muy poderoso. Quizá meditemos una o dos horas al día, pero esto queda separado de la vida cotidiana. Necesitamos mezclar nuestra energía mental con la paz veinticuatro horas al día, en todo momento, mientras trabajamos o nos movemos. La interdependencia es muy poderosa. Debemos mezclar con la paz todos nuestros actos y movimientos; este es el camino a la Iluminación. Aunque estemos tocando día a día las cosas del samsara, si lo hacemos con una mente de paz, esto se convierte automáticamente en un camino espiritual. Hay cuatro acciones: la paz, el incremento, el poder y la ira. Sin la paz, las otras tres acciones son imposibles. Este mensaje es muy importante. Sin paz, nada funciona. La paz es hermosa; así que, por favor, ¡elige lo mejor! ¡Elige lo más hermoso!

*Por las bendiciones de Lama Tsongkhapa,
paz en el mundo ahora y siempre.*

28 de diciembre de 1994

Kunpen Lama Gangchen

Es necesario que todo lo que hacemos en la vida se vuelva más calmado y pacífico: la forma de trabajar, de hablar, de vestir, de conducir. Todos estos actos debemos hacerlo con paz y así serán hermosos. Incluso cuando nos hagamos viejos, seguiremos siendo hermosos gracias al poder de la paz interior. Por favor, amigos míos, próximos y lejanos, vamos a desarrollar la paz para ayudar a los demás.

Necesitamos cuidar la paz interior y, así, nuestra negatividad desaparecerá y lo positivo entrará a través de la puerta abierta de la paz.

Aunque tengamos un rostro muy bonito, seguimos estando nerviosos, celosos y enfadados, nos abruma los problemas personales y las relaciones con los demás y nuestros deseos nunca se cumplen. Nos sentimos solos. ¡En lugar de culpar a los demás, debemos mirarnos al espejo! Las explosiones de ira son muy difíciles, porque los demás ven lo que refleja nuestra cara y no lo que tenemos dentro, y esto es un gran problema en nuestras vidas.

Necesitamos cambiar la agitación por paz.

Una mente pacífica es lo más hermoso que podemos conseguir. No estoy en contra del trabajo, del dinero ni de las relaciones amorosas, pero necesitamos una hermosa mente pacífica y un buen corazón. El espacio de paz significa que podemos aceptar muchas cosas. Necesitamos desarrollar la paz en nuestra relación con el día a día de lo que nos rodea. Hay muchas cosas que no nos gustan y siempre buscamos excusas para las cosas negativas de nuestra vida, pero lo cierto es que todo esto podemos hacerlo hermoso. Por ejemplo, dos viejos barbudos y feos pueden mirarse mutuamente y pensar: «¡Qué hermoso!»; este es el camino en el samsara.

Nuestra mente tiene la capacidad de volver bella cualquier cosa.

Antes de hacer cualquier meditación de alto nivel, todos debemos desarrollar una base de paz. El nuevo año está a punto de llegar, así que debemos recibirlo con canciones, danzas y abrazos de paz.

1 de enero de 1995

Kunpen Lama Gangchen

En esta sala de meditación tenemos una pintura en la que Jesús, Buda y yo sostenemos la paz interior y la paz del mundo. En otros tiempos, las religiones mantenían entre sí las distancias, pero ahora necesitamos unir toda esta información. En enero de 1993 hicimos la práctica de Autocuración en Velletri, cerca de Roma. Y se manifestaron muchas señales auspiciosas. También hoy, nuestros amigos que han venido de Israel nos transmiten buenas noticias sobre la cooperación entre judíos, cristianos y musulmanes en su país. Así pues, algo está en marcha en el plano energético. Estamos buscando las ideas mejores y más hermosas, y por eso ¡debemos respetar la religión, la ciencia y los deseos de todos los seres humanos! Lo mejor que podemos encontrar en la vida es la paz mental. Corremos de generación en generación y de siglo en siglo en busca de la paz interior. Y aunque hasta el día de hoy no se han llegado a apreciar en su valor la paz interior y del mundo, el hecho es que la paz mental es lo más importante para todos los individuos.

La paz no solo significa estar meditando en calma. Significa que hemos de transformar todos nuestros actos en actos de paz. La base de nuestra mente, nuestra mente principal, necesita espacio de paz. La paz debería ser nuestra compañera constante y, así, incluso nuestros actos del samsara nos llevarían al nirvana al tener una base positiva. Esta es la esencia del tantra. En el tantra hay muchas enseñanzas, como la de la unión y otras, pero en el plano energético solo funciona gracias a nuestra mente. Nuestra vida samsárica es ajetreada y debemos trabajar para comprar alimentos, pero si nuestra mente está en paz a lo largo del día, todo se desarrolla positivamente: estaremos rodeados de belleza, felicidad, éxito y amistad. La paz es el principio y el fin.

La paz es muy importante para todos los seres y el entorno.

Nuestra mente natural siempre busca la paz, pero las cosas negativas siempre nos distraen. Si nos adherimos a la paz, da igual que seamos pobres o ricos, todo fluirá con facilidad. Si estamos agitados, aunque seamos ricos, la vida puede ser una carga demasiado pesada. Cuando estamos enfermos o débiles, todo va bien si tenemos la mente en paz, ¡sin problemas! Es muy importante que unamos nuestra mente con la paz. En nuestros tiempos no es posible vivir al margen de la sociedad, no podemos marcharnos a una cueva o a un monasterio, y por lo tanto, hemos de desarrollar la paz en nuestra ajetreada vida cotidiana. Así, nuestra vida samsárica normal y negativa se orientará en la dirección del nirvana. Este es el camino espiritual moderno que debemos reconocer y desarrollar.

No cambies tu situación externa, ¡cambia tu mente!

Puede que tengamos una gran belleza física, pero si no va acompañada de una mente hermosa, haremos daño a los demás. La mayor belleza es una mente en paz. Si además de lograr una mente pacífica recitamos mantras, hacemos yoga, sadhanas y otras prácticas, lograremos realizaciones y la Iluminación muy deprisa. Si carecemos de una base de paz, de belleza interior, por muchos retiros que hagamos seguiremos teniendo problemas. Si nuestra base es una mente agitada, debemos alejarla de nosotros expulsándola al exhalar e inhalando paz interior. Necesitamos unirnos a esta paz mediante nuestra energía mental. ¡No perdáis la paz mental, por favor! A fin de cuentas, la paz es la práctica principal y la esencia de todas las religiones. La paz es la primera regla moral y nuestra responsabilidad número uno. Hoy en día, es muy difícil adherirse a una moralidad, pues no sabemos si las cosas son correctas o no. La mejor moralidad a la que podemos adherirnos es mantener la mente en paz. Si lo hacemos, tenemos todo lo que nos hace falta y nos sentimos felices y cómodos. Por eso Guru Buda Shakyamuni enseñó el tantra, el camino de la transformación. Transformamos una mente agitada en una mente pacífica, eso es todo.

3 de enero de 1995

Kunpen Lama Gangchen

Tenemos a nuestra disposición maravillosos sistemas, religiones, moralidades y métodos, pero con la ajetreada vida que llevamos nos falta tiempo para estudiarlos y practicarlos. Por ello, lo mejor es seguir la moralidad de la paz interior, es nuestra verdadera oportunidad de cuidar de nuestra mente. Sin paz interior, toda la experiencia relativa y las cosas del samsara se vuelven demasiado difíciles. Sin paz interior, cuesta mucho ocuparse de la familia, del trabajo y de todo lo demás. Por ejemplo, es realmente complejo cuidar del cuerpo. Lo es en el plano relativo.

A lo largo de la vida hacemos cuanto podemos por nuestro cuerpo, pero al final nos falla. Así pues, lo principal es que cuidemos nuestra mente. En la mente hay un plano denso y otro sutil, y hemos de procurar que la paz, la felicidad, la belleza y la salud prevalezcan en todos los planos. Esto es el Dharma aplicado a la práctica. Siempre tenemos problemas, ya estemos solos o rodeados de gente, si nos preocupamos demasiado por las cosas también tenemos problemas y, por ello, hemos de cuidar la mente.

Primero, necesitamos conocer bien la mente y, después, podremos cuidarla como es debido; por ejemplo, si tenemos fiebre, cuidamos muy bien nuestro cuerpo. Ahora necesitamos cuidar nuestra mente, transformar la mente agitada en una mente pacífica: expulsar uno a uno todos los problemas mentales hasta que nuestra mente sea pacífica y hermosa.

La mente y la energía funcionan de formas muy distintas en los planos denso, sutil y muy sutil. Día a día tenemos que prestar atención a nuestro cuerpo y mente, al nerviosismo y a la paz interior. Debemos comprobar en la práctica los beneficios del nerviosismo y del estado de paz. Si la mente está agitada, ¿qué tipo de sangre y de circulación sanguínea produce? La ira, la inquietud y la sangre se mezclan y nuestra energía es inestable; la paz mental refresca la sangre y nos estabiliza, como al tocar la tierra. La tierra es lo más firme y estable del samsara.

Nuestra mente va de aquí allá, se instala en los órganos, se mezcla con la ira, y hemos de aprender a resolver todas estas situaciones, necesitamos aprender a controlar y apaciguar la mente. Debemos prepararnos muy bien y aprender a crear espacio.

Hemos de ver el espacio interior como algo enorme y hermoso. Nacemos de la matriz de nuestra madre, nuestro cuerpo se desarrolla, pasan los años y vamos al colegio, y todo lo que vamos haciendo queda grabado en nuestro disco interno de espacio. También una vida tras otra se graban en él. Al morir, la energía mental se hace muy pequeña, pero el disco interno de espacio lo abarca todo, de modo que hay que aprender a usar este espacio de una forma positiva.

Cualquier experiencia que vinculemos con la paz se volverá positiva.

Todo lo que vinculemos con el desasosiego resulta en negatividad.

Así funciona el surgimiento dependiente.

Guru Buda Shakyamuni, el omnisciente, nos enseñó que *tendrel* es la esencia de todo. Todo va bien cuando actúa el surgimiento dependiente positivo. ¿Qué más hace falta que nos diga Buda? Debemos tratar con nuestra mente y espacio interior de manera pacífica y, así, todas nuestras ocupaciones, del samsara o del nirvana, funcionarán bien y darán buenos resultados automáticamente, haciéndonos avanzar en el liberador camino del nirvana. Necesitamos prepararnos aprendiendo día a día a hacer pacíficas nuestra mente y energía. Hasta ahora, nuestra mente ha tenido muchos problemas, pero si creamos espacio de paz interior, se volverá más hermosa. ¡Es nuestra única esperanza y nuestra única oportunidad!

Las personas que siguen un camino religioso se encuentran más o menos bien, pero la paz es la única esperanza para la gente normal. La paz no consiste solo en meditar y recitar mantras en un rincón. Debemos afrontar nuestra vida con paz, veinticuatro horas al día. Y esto es posible. Hasta ahora, hemos hecho todo con agitación y nos han ocurrido muchas cosas negativas, pero también es posible hacer las cosas con paz. Nuestro grupo debe profundizar en estos conocimientos en el nuevo año, escribir mensajes de paz, mostrar ideas de paz y trabajar por la paz del mundo. No me refiero a que haya que hacer reuniones o acuerdos, sino a que cada persona necesita reconocer y utilizar la paz interior. Confío en que todos los días aprendáis algo más y aumentéis vuestro espacio interior.

*Si pensáis: «Estoy solo, necesito un abrazo», pensad:
«Ahora tengo compañía de paz, la mejor de todas”,
y la paz vendrá a vosotros.*

Necesitamos maquillar nuestra mente con paz interior.

*La paz es espacio, la paz es compañía, la paz es nuestro objetivo final,
y la paz es nuestra familia.*

4 de enero de 1995

Kunpen Lama Gangchen

Con un fundamento pacífico, todo lo que hagamos irá bien. Si además de esa base de paz queremos seguir otras moralidades, estas también funcionarán mejor. Si tenemos paz y queremos llevar una vida samsárica, estaremos muy ocupados pero no sufriremos. Experimentaremos cansancio, dificultades y problemas, pero no nos harán sufrir; todo cambia porque nuestra base es el espacio pacífico.

La paz interior significa belleza de la mente.

Debemos desarrollar la belleza interior día a día. Con paz interior, todo nos viene dado, todo es muy interesante, hermoso y delicioso. Si nuestra base mental está agitada, tenemos muchas aversiones y reacciones porque el problema está en la base. Esto es así porque lo que nos atrae y lo que rechazamos depende de la mente. Una vez que la mente está en paz, todos los objetos se vuelven hermosos. La paz no es solo una meditación. La paz consiste en pensar con la atención centrada unívocamente en la paz cuando estamos con la familia, en nuestro grupo o solos, deseándola para nuestro país y nuestra ciudad, en el lugar donde trabajamos, para nuestro cuerpo, palabra, mente, cualidades y acciones. De pequeños, sufrimos si nuestros padres nos transmiten información negativa y somos felices cuando recibimos de ellos influencia e información positiva. Esto demuestra la necesidad de tener una base de paz. Besarse y abrazarse con paz es mucho más agradable que por costumbre. Al tener una base de paz, esta va creciendo automáticamente. Cuando plantamos la semilla de un fruto, llegamos a tener el fruto. Si sembramos plantas medicinales, obtenemos medicamentos. Si sembramos veneno, obtenemos veneno.

*La paz nos da sabiduría, memoria, ideas y felicidad
y despierta nuestra energía.*

Todos los niños deben recibir una educación común, pero también requieren una educación individual adaptada a sus necesidades. En Tíbet se mantiene

apartadas a las reencarnaciones de los grandes lamas de preciosa naturaleza de cristal puro y solo se les da información positiva, de modo que luego solo transmitan cosas buenas. Ese es el motivo de que los jóvenes lamas estén aparte y no cursen la educación normal. Esta implica recibir todo tipo de información, tal vez sobre las drogas, sobre asesinatos y otras negativas, y esto acaba por destrozar a muchos niños. La forma de evitarlo es mantener a los niños aparte para darles solo buena información y que su base se pacífica y hermosa. Como Lama Michel, que tiene trece años y lleva aquí sentado seis horas. ¡Comparadlo con otros niños, que no pueden estarse quietos! Esto demuestra que la información es la clave para lograr una mente hermosa y pacífica. Si damos información positiva es un maquillaje mental bueno y la mente se convierte en una base pacífica y, con ella, la energía funcionará cuando hagamos la sadhana de Vajrayogini o diez o veinte sadhanas. Si carecemos de esa base y hacemos las prácticas a la fuerza, nada funcionará y surgirán muchas reacciones y dudas, porque el problema estará en la base.

En todas las culturas hay símbolos de la paz. En Occidente, aún no sabemos qué es la mente, por eso no podemos hablar de la concentración *shiné* o la conciencia, y por ello hablamos antes de desarrollar la paz interior. La auténtica comprensión de la paz es mucho más amplia que la simple concentración.

Aprendizaje de la paz.

10 de enero de 1995

Kunpen Lama Gangchen

Quien conoce a un lama tiene una oportunidad única en la vida, por eso necesita información sencilla y directa como las sílabas semilla y el camino a la liberación. Así es como trabajo yo, es mi estilo loco. A esto me dedico por completo. Si la gente comprende los que estoy haciendo, me siento feliz. Así pues, hablo de la paz interior y de la paz en el mundo. La paz interior suele pasarse por alto, pero antes de lograr la paz en el mundo es necesario que tengamos paz interior; es más fácil, práctico y beneficioso. No suele hablarse suficientemente de la paz y, sin embargo, necesitamos realizarla en nuestra vida cotidiana. Los grandes lamas hablan de la renuncia, la bodhichitta, de *shunyata* y el tantra, pero cuando se tiene paz interior todo lo

demás viene dado por añadidura. Si tengo una vida larga, me gustaría dar enseñanzas sobre la paz interior a todos mis amigos y escribir cartas a las Naciones Unidas explicándoles en qué consiste la paz interior y la paz del mundo. Quiero hablar de cómo lograr la paz interior en la vida cotidiana, no solo durante la concentración meditativa. Debemos unir cada momento del samsara y del nirvana con la paz, y esto no es solo el camino budista, sino una idea muy útil para la vida. ¡Me gustaría ayudaros a disfrutar de una buena conversación con vuestra novia o vuestro novio con paz! Hacer así las cosas es muy importante.

En la antigüedad había muchos sistemas y métodos de moralidad, en la actualidad tenemos la paz. La vida ha cambiado mucho para la mayoría de la gente en los últimos cincuenta años. Y en la actualidad resulta difícil aplicar los métodos antiguos aun cuando se quiera, por ello la mejor y principal moralidad es la paz interior. Siempre estamos buscando y esperando cosas hermosas, cuando lo más hermoso que hay es la belleza de la mente. Una vez que esta se consigue, automáticamente vemos belleza en todo. Pero si no tenemos belleza mental, basta que tengamos un par de granitos aquí o allá para que suframos mucho. Con paz interior, todo lo demás nos viene dado de forma natural, y aun cuando no sea así, nos sentimos bien. Incluso si nos cortan las manos, no es problema. Esto demuestra la gran importancia de la mente. Debemos reconocerlo y aceptarlo así. De otro modo, aunque vivamos en un país rico y bonito, siempre tendremos problemas. Querría deciros, con mi estilo loco, que cuidar la mente es en realidad mucho más fácil que cuidar el cuerpo. En lugar de pensar «no me gusta» o de romper una relación que nos hace sentir agitación mental, sigamos *Tendrel*.

Los científicos han hecho muchas cosas peligrosas, han inventado la bomba atómica y armas terribles, pero la misma tecnología puede emplearse de una forma positiva. Necesitamos tomar la decisión de emplear los fenómenos de una manera positiva, para lograr felicidad en lugar de sufrimiento. Necesitamos usar todo lo que hay en el samsara y en el nirvana de una forma positiva. Todo cabe en la mano de un yogui, el sol, la luna y los arcoíris. A todos nos interesa conseguir poder y, por lo tanto, debemos usar los fenómenos de la manera adecuada. Por ejemplo, los científicos también han empleado sus conocimientos para crear cosas como los aviones y los ordenadores. Y la herramienta fundamental que debemos usar es la paz interior, a partir de la cual podemos crear paz en el mundo. ¡Así todo se hace posible! Es necesario que desarrollemos una moralidad única basada en la paz interior. Porque no es posible decir si otras moralidades son correctas o no, ya que la sociedad es más libre que antes.

Concéntrate en la paz interior.

Personalmente, las antiguas moralidades tradicionales me atraen y, por ello, apoyo a los monasterios tibetanos y a las culturas de India, Nepal y Tíbet. Pero estamos acercándonos al tercer milenio, al siglo XXI, y la sociedad moderna es moderna, de modo que hemos de mostrar buenas imágenes para las generaciones futuras. Es necesario que mostremos nuevos mensajes e imágenes positivas, y un ejemplo y una oportunidad es la paz interior. Si decimos a la gente que está equivocada, no lo aceptarán, nos replicarán que también nosotros lo estamos. Ese no es el camino. En la actualidad hay muchos grupos interesados en la paz, en la recitación de mantras, etcétera, estas cosas le atraen a la gente porque la mente natural del ser humano es así. Nuestro grupo trabaja a diario por la paz interior y la paz en el mundo.

En los tiempos antiguos, se luchaba cuerpo a cuerpo para instaurar la paz, era un trabajo duro. Ahora casi han llegado los tiempos de Maitreya o Shambala, y es el momento oportuno para desarrollar la paz interior. Por favor, es muy importante que hagáis algo para desarrollar este pequeño deseo mío. Desde la antigüedad hasta hoy, la luz del alba ha venido del Este, de allí sale el sol, y también la luna. El cristianismo, el budismo, el judaísmo, el hinduismo y el islam surgieron en el este de este mundo. Como también muchos sistemas terapéuticos se difundieron de oriente a occidente: acupuntura, yoga, etcétera. Hasta la ciencia se originó en el este. No pensemos que el este y el oeste están separados.

Si detenéis al sol de la mañana, ¡la oscuridad cubrirá el mundo entero!

Soy de Tíbet y ahora vivo en Italia, y me gusta crear y desarrollar mensajes de paz interior y Autocuración. Esto es exactamente el sistema del karma, adaptado a la modernidad. Quiero encender una luz más y lograr que todos mis amigos desarrollen la gran luz, este es mi deseo. Es lo que quiero enseñar si tengo una vida larga. Voy a rezar para que todos nosotros, lamas y amigos, tengamos una vida larga, puesto que necesitamos trabajar todos juntos. Yo trabajo de muchas formas distintas, y no necesito comida ni ropa, no necesito nada, en realidad. Lo único que quiero es hacer algo beneficioso para el mundo y para todos mis amigos. Quiero daros a todos un puesto acorde con

vuestra capacidad seminal, y así ya no tendréis que preocuparos del futuro. Si aprendéis bien la Autocuración no tendréis problemas espirituales en el futuro porque estamos poniendo una base de paz. La acción autosanadora llega a todas partes.

Pregunta: ¿Cómo podemos lograr la paz interior y la paz del mundo mediante el método de la Autocuración?

Respuesta: Hablamos siempre de la paz, pero para lograr la paz se libran guerras y esto solo acarrea más problemas. Solo si desarrollamos la paz interior vendrá de verdad la paz al mundo. *Peace, pace, shanti, shalom, shide, pax*; hemos de reflexionar sobre el significado de estas palabras. Todos sabemos que es importante tener un estado mental pacífico. La palabra *shide* tiene dos significados: el primero es *shiné* o meditación, pero la meditación no es más que uno de los métodos para desarrollar paz; el segundo significado es que necesitamos muchos métodos distintos para desarrollar la paz. Debemos realizar con paz todos los movimientos de nuestro cuerpo, palabra, mente, cualidades y acciones. Esto es posible. La paz interior es fundamental y debemos aprender a apaciguar la mente.

Pregunta: ¿Cómo es posible que todo pueda estar en paz?

Respuesta: Es posible, sí. La naturaleza original del contenedor y del contenido, de nuestra mente y del entorno, es muy pura y pacífica. Necesitamos tocar, sostener y cuidar esta naturaleza original. Cuando el origen es incorrecto o negativo no hay nada que hacer, no se puede cambiar, pero en origen no teníamos negatividad, ¡la hemos creado nosotros! Hemos mezclado nuestra mente pura con desasosiego, con negatividad, con ego, siempre hemos estado pensando *yo, yo, yo* y hemos terminado por no comprender nada.

En realidad, no conocemos nuestra verdadera naturaleza. Tenéis que reflexionar con mucha atención sobre esto: en un principio, la negatividad no existía, es algo que hemos creado. No deberíamos pensar que la naturaleza de Buda es algo que nos queda muy lejano; si examinamos nuestros actos cotidianos, comprenderemos cuánta negatividad y confusión creamos. Si en un solo día creamos tanta negatividad, ¿por qué no crear positividad? Necesitamos hacer lo mejor para la vida y la mente día a día; siempre debemos aspirar a algo más hermoso y mejor. Externamente, todo cambia de continuo; por ejemplo, en los negocios, el dólar sube y baja; por eso, lo mejor

es tener una mente hermosa. Esta es mejor que un cuerpo bello, porque el cuerpo va envejeciendo y cada vez tenemos más achaques, encanecemos y nos salen verrugas. Todos los días nos despedimos un poco de nuestro cuerpo porque cada día nos hacemos más viejos y más feos. El cuerpo no es un amigo de buena calidad. Teniendo una mente pacífica, cada día nos volvemos más jóvenes, más felices y alegres. Lo mejor que podemos hacer es optar por una mente hermosa y pacífica. En este mundo es forzoso hacer elecciones, así que, por favor, elegid mezclar vuestra mente con compañía de paz y amigos de paz. Abrazad la paz. Besad la paz. Hablad a la paz. Convertid en pacíficos y delicados los actos de vuestra mente. Aun cuando perdáis todas vuestras posesiones materiales, no perdáis la paz interior, por favor. Cuidad vuestra mente y manteneos activos con la paz. Llevad una vida normal, pero con una mente de paz. De esta forma, la vida en la ciudad fluye, mientras que en caso contrario no es fácil. Con una mente pacífica, la vida en la ciudad se vuelve algo especial.

Todas y cada una de las personas tienen espacio interior; por favor, no hagáis que este espacio se parezca a la coca-cola, conservadlo como espacio. Necesitamos enseñanzas de adiestramiento sobre el espacio. La mayor parte del que tenemos dentro está bloqueado por distintos factores, por ejemplo, por la ignorancia. Pero también por pequeños detalles, como decir: «No me gusta», que de inmediato provoca bloqueos. En el momento de la Iluminación necesitaremos emplear toda nuestra capacidad espacial. Así que, poco a poco, debemos ir usando más y más espacio hasta llegar a abarcar por completo nuestro espacio interior. El espacio es paz y esta es la base que necesitamos para nuestra mente. He hablado del espacio en numerosas ocasiones. ¿Qué tamaño tiene el espacio de este mundo? Creemos saberlo, cuando en realidad el espacio interior de nuestra mente está bloqueado. Los científicos emplean gran parte de la cualidad del espacio en televisiones, ordenadores, teléfonos. Los yoguis emplean la cualidad del espacio interior; ¡están jugando y volando en el espacio! Espero que este mensaje vaya abriéndose camino a través de mis libros. Necesitamos desarrollar un budismo occidental y la loca sabiduría, que en el fondo significa una sabiduría que es fácil de comprender, de desarrollar y de tocar. Este es mi deseo para vosotros, occidentales, y a lo que me dedico con vosotros. En Asia doy mi apoyo a diversos proyectos siguiendo las formas de la tradición. Son dos caminos distintos. Es necesario que la ciencia y la religión se unan para proporcionar respuestas al mundo, puesto que ya no nos basta con una u otra. Las buenas respuestas son las respuestas conjuntas.

Esta noche vamos a dedicar nuestras oraciones por las víctimas del terremoto en Japón. Hay que dedicar energía a los seres del bardo y a los enfermos para sanar el miedo, para dar protección, para estabilizar la tierra y que esta experiencia pueda superarse bien. Debemos dirigirles muchas dedicaciones. Necesitamos darles compañía de paz.

Por el poder de la verdad, puedan todos los seres desarrollar paz y alegría.

Reflexionar, debatir y meditar son cosas necesarias. Las palabras están muy bien, pero además debemos comprender las cosas en un plano muy profundo. Hemos de pensar si esto es cierto o no. Debemos investigar y aprender. Necesitamos comprobar qué sucede cuando no tenemos paz.

Hace unos días dije que por muy bien que cuidemos las cosas materiales continuamos teniendo problemas, sufrimiento y malos resultados puesto que lo material está contaminado. Por ejemplo, por mucha crema antiarrugas que usemos, mañana nos saldrán arrugas. Cuidar al cuerpo es muy costoso porque está en continua degeneración. Esta cualidad —que por mucho que lo cuidemos no dejará de degenerar— supone que nuestro cuerpo no es en realidad nuestro amigo. Guru Buda Shakyamuni dijo: «El samsara carece de esencia» y, por lo tanto, nuestro samsara personal, como el cuerpo, es costoso y difícil de cuidar y, ni aun así, se logran buenos resultados porque carece de esencia. Estamos hablando de cosas normales, no de religión. Hemos mezclado el desasosiego con nuestra naturaleza original y, así, hemos creado el samsara o disfrute relativo. Es lo que hemos elegido y experimentamos los malos resultados. Hemos olvidado que somos pacíficos por naturaleza y, así, tratamos de usar la energía no pacífica para lograr lo que queremos. En los tiempos antiguos contábamos con muchos métodos eficaces para desarrollar la paz, pero hoy se han perdido. En la actualidad experimentamos numerosos peligros, así es la naturaleza del samsara; por eso hemos de elegir la paz mental como objetivo fundamental. Al cuidar nuestra mente, experimentamos automáticamente éxitos en el samsara, en el trabajo, los negocios, las relaciones de pareja, en todo lo que hagamos solos o en grupo. Que no os preocupe descuidar el plano material, porque cuando cuidamos la mente todo nos viene dado automáticamente con más éxito, más fluidez y más paz.

Si nunca cuidamos de la paz mental, nos dominan el miedo, la duda y la inquietud aunque seamos ricos y triunfadores, pero nuestras relaciones

personales son difíciles, nos sentimos infelices y solos. El mundo está lleno de personas que se sienten así porque nunca cuidan de su paz mental. Mucha gente llega incluso al suicidio porque nunca se ocupan de su mente. En el fondo, es más fácil cuidar de la mente que del cuerpo. La decisión de romper una relación de pareja es fuente de un gran sufrimiento; ¿por qué no emparejáis nuestra mente con la paz para que todo salga realmente bien? Con una mente pacífica todo es más hermoso, alegre y fácil, tenemos más energía y nos resulta más fácil tratar con muchas mentalidades difíciles. Como consecuencia, ¡rejuvenecemos a la vez que nuestro samsara envejece! Con paz interior nos volvemos más felices, más jóvenes y más alegres.

Con una mente pacífica, nada supone un problema, ni siquiera la enfermedad física, la muerte o ver cosas peligrosas. Si tenemos paz interior, somos capaces de ayudar incluso a los moribundos o a quienes experimentan situaciones difíciles.

Debemos desarrollar paz mental y compañía de paz.

Solemos cultivar las compañías negativas, como la ira o los celos. Así que hemos de mantener a raya a estos enemigos internos y crear compañía de paz, y gracias a ello tendremos una influencia pacífica. Hasta ahora nos hemos mezclado con lo no pacífico y hemos obtenido malos resultados. No hay necesidad de dejarse llevar por la ira o el apego. No pienses sin más: «Ya lo sé, ya lo sé»; ¡necesitamos otra compañía, otro sistema, otra moralidad! La paz interior crea paz en el mundo. Aun cuando nuestro objetivo no sea la Iluminación, con paz interior la logramos de manera automática: es como cuando te subes a un avión y ya no queda otra posibilidad más que llegar al destino al que va el vuelo. Necesitamos besarnos y abrazarnos con paz y no solo por costumbre.

Todos necesitamos desarrollar la paz mental; sea cual sea el porcentaje de paz que ya tengamos, tenemos que conservarlo y no permitir que se disipe. La meditación de paz consiste en mezclar nuestro cuerpo, palabra, mente, cualidades y acciones con la paz, de modo que toda nuestra energía y nuestros movimientos de desenvuelvan con paz. Debemos crear un mandala de paz y un supermercado de pensamientos hermosos. Y nos hace falta un método. Tal como un mandala físico está lleno de detalles decorativos, luces, flores, etcétera, también nuestro mandala mental debe estar lleno de bellas imágenes. Es muy importante que nos acompañemos de imágenes positivas.

Asimismo, cuando cantamos y bailamos debemos hacerlo con una energía pacífica y espiritual. En Kunpen Lama Gangchen cantamos muchos tipos de canciones, y esto es un poco más entretenido y divertido que la meditación y las enseñanzas. Podemos convertir el canto y la danza en el camino de la Iluminación. Buda lo acepta todo. Si alguien es un mentecato o está chiflado, Buda lo acepta y dice: «Este es el camino de la Iluminación para ti». En Occidente está arraigada la costumbre de cantar y bailar y, por ello, debemos convertir estas actividades en el camino de la Iluminación.

*Con paz, nuestras palabras son más hermosas,
más poderosas influyentes e interesantes, como la palabra vajra.*

La paz puede desarrollarse mediante el canto, la danza o cualquier otro acto. Buda nos muestra la unión con una imagen muy similar a cómo se une la gente del samsara. Así la gente, al verlo, reconoce lo que hace el Buda y lo acepta. Por esto hay diferentes tipos de reencarnaciones y muchos yoguis excéntricos que se comportan como si estuvieran locos. Lo cierto es que no lo están, solo actúan así para beneficiar a los demás. Yo transmito ahora una sabiduría loca, porque las personas espiritualmente perfectas hablan de cosas muy densas, dan demasiadas normas y a la gente ya no le gusta esto. La moralidad se ha convertido en algo complicado y es necesario que la gente desarrolle su naturaleza. Las personas lentas deben desarrollarse despacio; las intermedias, a un ritmo medio; y las rápidas, deprisa. No se puede ofrecer el mismo método a todo el mundo, el método debe estar acorde con la naturaleza de cada cual. Buda es increíble, el Omnisciente, esto es cierto, no solo se dice por respeto. Yo difundo el budismo debido a mi experiencia personal. He indagado en las enseñanzas de Guru Buda Shakyamuni y todo es perfecto en cada momento. Si en los tiempos antiguos había muchos sistemas y normas, el motivo era que la gente los necesitaba.

*Buda es realmente el Omnisciente,
por eso sabe lo que necesitan las personas normales.*

Quiero decirles que transformarse en un buda es posible, tenemos la capacidad de iluminarnos. Ya poseemos alguna luz interior, un maestro interior, a Buda, sabiduría, conocimientos, capacidad... solo falta que

desarrollemos todo esto. Si lo desarrollamos, el buda interior se manifestará automáticamente.

22 de enero de 1995

Kunpen Lama Gangchen

La educación de paz no es algo que solo concierna a los gobiernos o a las Naciones Unidas, sino que es algo muy útil para la vida cotidiana, para cualquier actividad espiritual o mundana que emprendamos en cualquier momento. La educación de paz es muy útil. Quizá todo el mundo sepa cómo se desarrollan nuestros cinco órganos, pero todos necesitamos aprender muy bien cómo relacionarnos pacíficamente con el cuerpo, los órganos y la mente en los planos denso, sutil y muy sutil. Antes os hablaba de la compañía del mantra espiritual, pero ahora estoy hablando con mayor detalle de la compañía de paz. Necesitamos conocer la paz más a fondo de una manera práctica. Quizá tengáis alguna idea o pregunta.

Pregunta: ¿Por qué nos hemos vuelto tan poco pacíficos?

Respuesta: Hemos adquirido malos hábitos, como hacer guerras y combatir para conseguir la paz. Incluso cuando estamos practicando sadhanas o meditación experimentamos muchas interferencias y distracciones, nos vienen a la mente nuestro trabajo o nuestros apegos, la ira, la culpa. Rezamos, pero estamos pensando en otras cosas. Tenemos este hábito de mantener siempre la mente ocupada, es una interferencia que tiene todo el mundo. Necesitamos marcarnos la paz como nuevo objetivo, es muy importante que lo hagamos. Necesitamos elegir qué tipo de vida queremos llevar. Hay quien elige la vida de un monje, de una monja o una vida de retiro; estas personas llevan una vida maravillosa, pero su práctica es diferente.

Desarrollar la paz es un tipo de práctica distinta que encaja en cualquier estilo de vida o creencia religiosa. La paz interior es nuestra oportunidad de hacer algo por este mundo. La paz interior y la paz del mundo son posibles. Yo comparto esta paz con vosotros día a día. En el budismo recibimos los votos del bodhisattva, los votos de refugio y los tántricos, pues yo os doy el voto de paz. No es necesario hacer muchas meditaciones ni visualizaciones complicadas: basta con la paz. Lo más importante que tenemos que hacer en

esta vida es ofrecer paz interior a nuestro mundo. La paz interior significa que la mente está en paz y es hermosa.

¿Alguna pregunta más?

Pregunta: ¿Cómo es posible permanecer en paz si estamos rodeados de violencia?

Respuesta: No hay que dejarse llevar por las reacciones. Por ejemplo, ver la televisión no supone un problema si la ves con paz. ¡Veas lo que veas, conviértelo en algo positivo! Como cuando una chica te atrae y aunque, en realidad, no sea guapa, a ti te lo parece porque te gusta. O cuando una chica es muy guapa pero te cae mal y la ves fea. Todo depende de tu mente. Sea cual sea la postura que nos muestran en la televisión, debemos verla como pacífica y positiva, incluso cuando sea una pelea. No tenemos por qué seguir lo negativo, necesitamos mantener siempre la paz. Vivir en una ciudad es muy difícil, la energía es muy pesada, por eso siempre necesitamos conservar la paz mental. Es imposible lograr que todo el mundo hable con suavidad o detener el ruido o evitar esto o lo otro, pero si nuestra mente está en paz no tendremos ningún problema. Implicarse es correcto, pero debemos implicarnos de una manera diferente. Actuar con paz. Actuar bien.

Pregunta: Pero aun cuando creemos paz en el plano personal, ¿el mundo que nos rodea sigue impregnado de violencia!

Respuesta: Debemos convertir nuestro mundo en un mandala. Transformar nuestra casa en un mandala. Nuestra palabra, en palabra vajra. Nuestro cuerpo, en un cuerpo vajra. Si bien un mandala parece material, su esencia es pacífica y hermosa. No hay reacciones. Todo es bello. *Mandala* significa tierra sagrada y energía sagrada. Así funciona la transformación tántrica. Quizá creamos que no es cierto ni posible, pero lo es. Cuando pensamos que va a venir una reacción como una guerra o una pelea, también nosotros preparamos muchas reacciones físicas y mentales. En lugar de eso, ¿es posible preparar la paz!

Pregunta: ¿Qué debemos hacer cuando alguien nos trata con grosería o agresividad?

Respuesta: Debes hablarle con dulzura. Cuando alguien te dice cosas horribles, respóndele con palabras delicadas. Si los demás muestran reacciones negativas, tú muéstrate agradable, delicado, amable y dales mucho espacio. No hace falta ser una divinidad para actuar así. Poco a poco, irán comprendiendo. Si alguien dice algo negativo sobre otra persona y tú te implicas y le das la razón, con ello estás adquiriendo su influencia negativa.

Por eso, aunque haya tres o cuatro personas diciendo cosas negativas, nunca deberíamos decir: «Sí, es verdad», sino decir algo diferente. Quizá podríamos decir: «Vamos al bar a tomar un café» o cambiar de tema. Hay que distraerlos, y así su estado mental irá transformándose tal como ocurre con los niños. No es necesario seguir la negatividad de otra persona, todos debemos desarrollar lo positivo. Si miramos a los demás con una mente competitiva, pensando, por ejemplo: «Qué fuerte es, yo también quiero ser así», es que la cosa no va bien, es mejor olvidarlo por completo. Si pensamos desde el respeto: «Qué poderoso es» o «Es tremendo», entonces no hay problema. Sea como fuere, necesitas paz. Pensemos en el gobierno o en la policía, ¿cómo íbamos a vencerlos o destruirlos por completo? Es imposible, lo mejor es olvidar este tipo de pensamientos.

Así pues, me gustaría que, quienes lo deseen, tomen un voto: el voto de la paz. Me gustaría dar transmisiones de paz. Podemos recibir diversos tipos de votos mediante ceremonias tradicionales, pero lo que de verdad necesitamos es un compromiso con la paz. En realidad, no nos hacen falta muchos compromisos ni reglas morales, con la moralidad de la paz tenemos bastante. No importa si somos cristianos, budistas, musulmanes o ateos, la moralidad de la paz siempre funciona. ¡Para seguir a Lama Gangchen solo necesitas el voto de la paz y la moralidad de la paz! Este voto de la paz interior es nuestra compañía de paz interior. La paz es nuestro objetivo, nuestra meta, nuestro deseo y nuestro regalo a este mundo. ¡Poco a poco, todos mis secretos van aflorando!

Me gustaría hacer algo por la paz. Yo tengo muchos compromisos, votos y cosas que hacer de la tradición guelugpa del budismo, pero es algo mío personal. Al público en general y al mundo solo le enseño la Autocuración NgalSo y la paz. La educación de paz es un regalo de paz. Pero esto no son más que palabras, yo querría hacer algo con la mente. Soy un sanador del siglo VII no un médico, y eso significa que sano, no curo. Este sistema del siglo VII funciona en el plano energético. Me gustaría daros a todos la luz de la paz interior, si la queréis. Por lo general, los lamas y las religiones piden muchos compromisos: «Haz esto, haz aquello, no hagas lo de más allá». ¿Funciona este sistema? Bueno, no quiero hablar de eso. Solo quiero hablar,

en todo momento, de la paz interior: todas las prácticas de Autocuración están dedicadas a la paz interior. Quiero hablar de meditaciones de paz, de la compasión desde la paz y de la paz en nuestros actos normales.

*Paz en nuestra vida y trabajo cotidianos, paz cuando estamos ocupados,
paz cuando nos sentimos muy negativos y solos.*

Necesitamos reconocer y desarrollar la paz interior. Cada persona que logra una realización de paz interior, después influye sobre su familia y amigos. De este modo, va estableciéndose la paz en el mundo. Quiero transmitir paz interior de muchas formas, escuchándome o por medios tántricos. Después, uno a uno, necesitáis una entrevista tántrica para preguntarme cuál es la mejor forma de desarrollar paz para cada cual —esto es así porque las diversas personas tienen hábitos diferentes y necesitan distintos tipos de educación. Debo decíroslo en secreto, de tú a tú, y así quizá lo aceptéis. En público puede resultar difícil reconocerlo. Así pues, me gustaría que tomarais un voto de paz. ¡Así es muy fácil desarrollar paz, una vez que la mente lo ha aceptado! Los preparativos consisten en crear espacio. Soy un vendedor de paz en el *supermercado de los pensamientos*. Quien quiera, puede comprarla. Si no queréis, la cosa cambia. Si os mantenéis solo en un plano intelectual, es que no habéis comprado nada, no lo habéis aceptado. Una vez que se compra algo, deja de ser mío y es vuestro, así que tenéis que cuidarlo, desarrollarlo y podéis vendérselo a otros. Si compráis un poco de paz, conseguís una base de paz, intuición pacífica y un voto de paz.

Tradicionalmente, en el budismo hay muchos votos, pero con el tiempo la mayoría de la gente se ve obligada a transgredirlos. Yo quisiera venderos un voto de paz para modificar las reacciones de vuestro cuerpo, palabra, mente, cualidades y acciones. Recitar los votos es un maravilloso método antiguo, pero ya no funciona en esta sociedad. Hoy día, incluso en los grandes monasterios de Camden, Drepung y Sera están demasiado ocupados en el *lachi*, el *khantsen* y la escuela, y no les queda tiempo para meditar o mantener compromisos concretos. Pero eso no es problema mío. La cuestión es si todos y cada uno de vosotros queréis hacer un trato conmigo. No concedo fácilmente el voto de paz. ¡Tenemos que firmar un acuerdo de paz! Estoy bromeando, pero es verdad que necesitamos hacer algo porque de momento no estamos haciendo nada. En nuestras vidas hay tantas normas, leyes e imposiciones que no queremos tener que atenarnos además a la moralidad católica o budista. La moralidad de la paz interior es la mejor. La paz interior

es la panacea que cura cien enfermedades. No hay mejor panacea. Al adherirnos a la paz interior podemos tocar la Iluminación y todo mejora en nuestra vida cotidiana y familiar.

Buscamos la belleza en cada momento. Deseamos tener prendas de ropa, casas y amigos bellos, pero lo que hoy nos gusta, mañana deja de gustarnos. Todo degenera; incluso nuestro cuerpo envejece y se debilita. Lo mejor que podemos tener es la moralidad de la paz interior, el voto de paz, compañía de paz y la luz de la paz, y así todo fluirá sosegadamente en la vida diaria y familiar. No necesitamos mantras ni yidams poderosos, la paz trasciende todo eso. La gente creía que Shantideva era un bobo, pero en realidad tenía realizaciones y siempre estaba en paz. La Autocuración NgalSo otorga una moralidad de paz interior, educación de paz, compañía de paz, compromiso con la paz y desarrollo de la paz. Si lográis todas estas cosas, experimentaréis realmente el siddhi NgalSo.

Estamos muy cansados y necesitamos recuperarnos del de la intranquilidad, la soledad y las relaciones difíciles. Debemos dar buenas imágenes y mensajes a este mundo; es necesario que concluyamos algo y hagamos las cosas de una manera especial. Estamos hablando de un secreto especial, por primera vez en la historia. Es necesario que hagamos algo por el mundo de una manera diferente. Cuando se tiene compañía de paz se soportan las enfermedades más terribles y la muerte. La compañía de paz nos ofrece soluciones generación tras generación y vida tras vida. Todos coincidimos en que en el mundo es necesaria la paz, pero continuamos olvidándonos de la paz interior.

Debemos desvelar al mundo el secreto de la paz.

Alguien escribe este mensaje, otra persona lo graba y otra realmente lo pone en práctica. En mis viajes por el mundo entero conozco a personas de todas las religiones, algunas son agradables y otras terribles, unas son de alta condición social y otras del común del pueblo, entre ellas hay científicos, pero ninguna se ha dedicado a indagar en profundidad en la paz. Yo quiero impartir una educación de paz porque nadie más lo hace. Muchas personas están interesadas en shambala, lo cual es maravilloso, una buena señal, pero hay que saber que la guerra de shambala no se libra con sangre y matanzas. En tiempos de shambala se logran realizaciones de paz interior, luz de paz interior y todo el mundo vive feliz, gozoso y en armonía. Además, en el kalpa

o tiempo futuro llegará la era de Maitreya, en la que todo el mundo tiene mucho más amor y paz. Tal vez shambala y Maitreya estén cerca, tal vez no, no lo sé.

Ahora debemos centrarnos en desarrollar compañía de paz tomando un voto, no centenares de ellos. La compañía de paz interior da sentido a nuestra vida. Ya seamos afines a las ideas antiguas o al modo moderno de pensamiento, la paz interior es muy importante para el futuro. La paz será en el futuro la única religión, lo único que la gente aceptará. La paz es nuestra única oportunidad. Debemos cuidarla de una forma más comprometida.

¿Cómo se practica la Autocuración? ¿Cómo hacemos las paces con nosotros mismos? Día a día afrontamos la vida cotidiana y, por ello, hemos de comprender el budismo desde este punto de vista. Budismo significa llevar el resultado al camino; por ejemplo, necesitamos ahora mismo la paz del nirvana. El tantra significa que necesitamos usar ahora nuestras cualidades futuras. Debemos usar ahora, en el samsara, las cualidades futuras de Akshobya, Amitabha y Ratnasambhava. La renuncia no significa olvidarse de todo, eso es una tontería, si lo creemos así nos buscaremos dificultades. Lo que debemos comprender con toda precisión es que la esencia de las enseñanzas de Guru Buda Shakyamuni es cómo tratar con la vida momento a momento.

23 de enero de 1995

Kunpen Lama Gangchen

En 1995, el tema principal del que voy a tratar y el ofrecimiento más importante que voy a hacer será la paz. Sin embargo, tengo dificultades con la lengua y me falta experiencia del mundo moderno, por lo que me resulta difícil expresar exactamente lo que quiero, pero confío en que me ayudéis. Espero que sigáis grabando y transcribiendo mis enseñanzas. Si logramos que una generación se eduque en la paz, lograremos un mundo en paz.

Debemos aprender a mezclar la paz con nuestra conciencia en los planos denso, sutil y muy sutil, tal como hasta ahora la hemos mezclado con la ira, la ignorancia y otros sufrimientos de los planos denso, sutil y muy sutil. La educación de paz es el generador de una conciencia mental pacífica. Necesitamos bendiciones de paz, la transmisión de la paz, una educación de

paz, la iniciación en la paz y un linaje de paz. Esto es una realidad en nuestro centro. Estas cosas ya las dije en 1994, en la reunión de gueshes guelugpas celebrada en el Hotel Blaise & Francis; así pues, no estoy enseñando cosas extrañas a ignorantes que no saben lo que es el budismo. El budismo tibetano —la energía y el linaje de Guru Buda Shakyamuni— se remonta a miles de años atrás. A S.S. el Dalai Lama le han concedido el Premio Nobel de la Paz no por ser un político de primera, sino porque muestra una gran compasión y un aspecto muy sencillo de monje. Da charlas y bendiciones por todo el mundo, y así los científicos y los políticos reciben su energía pacífica; puede conseguir, por ejemplo, que una muchedumbre de cien mil personas se sienta dichosa, alegre y en paz; la gente percibe que es realmente una gran persona de paz. Yo así lo creo y por eso lo dije en la reunión de gueshes. Guru Buda Shakyamuni concede paz a los mundos interno y externo y, por tanto, este linaje es el del Buda de la Paz Mundial Guru Buda Shakyamuni; todos los gueshes presentes concordaron en que poseemos un linaje de paz que se origina en Guru Buda Shakyamuni y llega a nuestro guru Trijang Rinpoche.

Ahora es el momento de que manifestemos este linaje de paz y demos a conocer la educación de paz. Si os gusta la paz, por favor, uníos a nosotros; si no os gusta o no la deseáis, no lo hagáis. Con esto quiero decir que ayer no hice algo fantástico, todo esto ya se lo había dicho el año pasado a los gueshes. Que a la gente le guste o no le guste no tiene importancia.

El tercer milenio está muy cerca, a cinco años vista, pero en el plano energético ya lo tenemos aquí, y los nuevos hermanos y hermanas del milenio necesitan un camino diferente. A ellos solo les interesa la paz y solo creen en ella, no en muchas religiones distintas, porque la vida ya es de por sí demasiado complicada, ajetreada y llena de cosas. No os preocupéis, nosotros seguiremos juntos durante veinte, treinta o cuarenta años, pero necesitamos desarrollar interés en la paz. Mediante la paz es posible hacer algo por este mundo. La gente ya no está interesada en la moralidad; eso ha dejado de funcionar. Por ejemplo, los budistas dicen que quieren ayudar a todos los seres sintientes, pero no todo el mundo está a favor de la meditación, así pues ¿qué podemos hacer? Personalmente, yo rezo todos los días por todos los seres sintientes, pero no trato con ellos de manera directa. Necesitamos trabajar directamente por una educación de paz interior y paz en el mundo, así algo se hace posible. Por otro lado, seguimos a Buda, la religión, la energía espiritual y algo positivo, pero ¿hasta qué punto seguimos la moralidad, los compromisos, los votos y a los yidams en la práctica de una forma personal? Aun cuando todo esto nos interese, lo creamos y nos adherimos a ello, ¿dónde están los votos que mantenemos? Hay diecinueve

compromisos de los cinco Budas Dhyani, sesenta y cuatro votos del bodhisattva, etcétera, etcétera, y es muy difícil mantenerlos todos. Nos gustan y estamos de acuerdo con ellos, pero tomándolos uno a uno es muy difícil mantenerlos, incluso para los practicantes... ni siquiera tenemos tiempo para pensar en tantos votos.

La gente desea hacer algo de verdad, pero falta tiempo. Incluso en el monasterio, ¡tampoco allí se tiene tiempo! Necesitamos enfocar las cosas de otra forma, queremos profundizar en los votos y, por eso, el más adecuado es el voto de la moralidad de la paz interior. Podemos desarrollar la paz interior con el método de Autocuración. Ngalsó sirve para lograr relajación y paz, pero esto es solo para los practicantes. Necesitamos tomar un voto de paz y hacer un compromiso con la paz. Además, necesitamos bendiciones de paz, una iniciación de paz y citas de paz con nuestro lama, porque para transformar en buenos nuestros malos hábitos debemos conversar en secreto.

*Con las bendiciones del Guru Buda,
paz en el mundo, paz interior, ahora y siempre.*

Todos debemos hacer algo más, por medios lentos y rápidos. La paz se necesita desde el principio de cualquier actividad que emprendamos, tanto del samsara como del nirvana, y la paz es el fin, nuestro objetivo final. De nuestra práctica y compromisos debemos extraer realizaciones de gran paz. Necesitamos salud y la gran paz. Y para ello no hace falta tener muchos compromisos, basta con el de la paz. Al desarrollar la paz, haciéndola la sostenedora de todas nuestras prácticas, las cosas vendrán dadas automáticamente y será muy sencillo cuidar de vuestra vida.

Cuidar el cuerpo es demasiado costoso, por muchas cremas y ropa que le pongamos, acabamos haciéndonos viejos y débiles. Es difícil y caro de cuidar y, al final, ¡adiós! Si, por el contrario, cuidamos de la mente, rejuvenecemos y nos volvemos más alegres, saludables y felices, aumentamos nuestra luz interior y nuestras relaciones sociales. Cuidarse significa seguir un voto, una moralidad, un compromiso. Cuidar nuestra hermosa mente. Haciéndolo así, automáticamente conseguimos ayuda para nuestra familia y la sociedad, estamos en el camino de la Iluminación; conseguimos todo.

En realidad, no sabemos cómo es el estado de paz, conocemos las palabras, pero en la práctica desconocemos lo que es. Por ejemplo, la gente piensa que la paz no es posible, porque debido al apego, la ira, los celos y la

competitividad nos sentimos débiles. Creo que estar preocupado de esta forma no es necesario. Os daré un ejemplo. Yamantaka tiene un aspecto muy airado, con tantos brazos y colmillos, es más terrorífico que Vajrasattva, pero en su interior es muy, muy pacífico. ¡Solo su aspecto es extraño por sus treinta y cuatro brazos airados! La manifestación externa no es nada.

Hay ocasiones en el samsara en que debemos discutir con los demás y dar respuestas bruscas, pero no debemos perder los nervios. ¡No debemos subir tanto la temperatura mezclando gases venenosos con nuestra mente! Debemos decir todo lo que consideremos necesario, incluso si necesitamos usar palabras fuertes, pero no debemos perder nuestra preciosa paz. Es igual que cuando debemos demostrar enfado ante los niños a la vez que en nuestro interior sentimos compasión por ellos. Y es el mismo caso de Yamantaka; en realidad, no existe la energía de la ira. No hay ningún problema. Aun cuando tengas apego, no es un problema. Chakrasamvara se manifiesta en veinticuatro lugares para beneficiar a los seres. Un profesor necesita responder ante las faltas de los estudiantes con faltas semejantes. ¡El fuego de la ira y el fuego de la sabiduría tienen una apariencia similar! Las enseñanzas de Buda se adaptan a la capacidad e interés de cada persona. Por favor, no lamentéis nada, porque todo el mundo tiene una oportunidad. Buda dio enseñanzas para la vida cotidiana, para cada momento de nuestra vida, para cada situación. Buda nos enseña cómo crear energía pacífica y cómo convertir en pacífica nuestra energía. Esta es la educación de la paz interior. Cualquier tipo de semilla negativa puede transformarse en positiva mediante los métodos tántricos. Os estoy dando el poder de la paz y transmisiones de paz; primero debéis asimilarlo y desarrollarlo, y más adelante podréis usarlo con éxito. Necesitamos practicar cómo mezclar con paz nuestro cuerpo, palabra, mente, cualidades y acciones: debemos podar las primeras ramas de la falta de paz. Debemos generar paz en la mente día a día. Si no generamos paz interior, aun cuando hablemos de la mejor forma posible, nuestras palabras serán de poco beneficio. Por eso vendo paz y debéis querer comprarla. Si no compráis este mensaje de paz, es que la paz no forma parte de vosotros.

Debemos decidir cuál es nuestro mayor problema o error —escudriñar nuestras mentes con honestidad—, porque no es posible cambiarlo todo en un día. Al desarrollar la paz, debemos cortar las ramas negativas, controlarlas y evitar que crezcan. Pero si no compramos nada, no tendremos nada que desarrollar. Mis amigos han evolucionado mucho desde el principio, pero necesitan seguir evolucionando. Lama Gangchen está creando una nueva religión llamada paz. Cuando logramos la paz interior, la mente se vuelve

muy clara y adquirimos automáticamente interés en las cosas profundas y esenciales. Puede que hayamos seguido el Dharma durante veinte años, pero hasta ahora no hemos comprado realmente ni una sola práctica. Debemos ir las comprando una a una. Así conseguiremos de verdad poder, energía, gozo y estabilidad. Por favor, no penséis: «Rinpoche no me está dando el voto ni el poder de la paz», porque el mensaje de paz es algo que debemos comprar día a día y, poco a poco, iremos teniendo experiencias especiales a medida que lo desarrollemos. Si no lo desarrollamos, ¿qué sentido tiene recibir la iniciación de la paz? Si lo dejamos estar tal como al principio, ¿cómo podremos desarrollar grandes cosas? Soy el vendedor del voto de la paz. Todos necesitamos desarrollar paz interior. Nuestra Fundación para la Paz es pobre y por eso no podemos ofrecer dinero, pero sí podemos ayudar a todo el mundo a generar paz interior. Mientras hablo, hago visualizaciones de muchas imágenes y mantras diferentes. El cuidar a los demás es lo que llena mi mente, una mente de sabiduría. No me dedico al cuidado de mí mismo. No os preocupéis si no comprendéis lo que digo.

Os he dicho muchas veces que necesitamos crear imágenes y mensajes positivos, buenas noticias y una historia positiva para el mundo. Debemos desarrollar paz interior en nuestra vida cotidiana normal, con nuestro maquillaje y prendas de vestir normales, conviviendo con el samsara.

Debemos estar siempre ocupados en desarrollar paz interior y nunca desasosiego.

Debemos desarrollar paz interior y no desasosiego.

Este es un nuevo tipo de educación. En este pequeño centro, ¡estoy transmitiendo sabiduría loca! A mí me toca hablar y a vosotros, escuchar, ¡así es nuestro karma! Estamos creando nuevos mensajes para este mundo. Practicar el Dharma y la paz en la vida cotidiana puede parecer algo simple y fácil. Nuestro objetivo final es el ahora. La visión general de los budistas es que necesitan huir del samsara y emigrar al nirvana, pero es que la gente no entiende el conocimiento tántrico. Tantra significa traer los resultados al camino y, por eso, logramos la paz de Buda Akshobya aquí y ahora. La vida diaria con paz, o el Dharma, supone que nos relacionamos con el mundo de una manera distinta: por ejemplo, las cuatro generosidades significan que estamos beneficiando a este mundo. Transformar lo inestable en estable supone que estamos beneficiando a este mundo. La concentración de

Amitabha beneficia a este mundo, el poder de memorización beneficia a este mundo y superar la ignorancia beneficia a este mundo.

Pregunta: ¿Por qué siempre me peleo con mi novio?

Respuesta: Si no tenemos paz en la relación con nuestra pareja, es inevitable que se produzcan reacciones. ¡Entonces no basta nuestra hermosa cara ni un cuerpo bonito! La paz se disfruta más que nunca. Cuando se tiene paz se logra la verdadera unión de gozo y vacuidad; entonces, se vive el mejor de los samsaras. Así pues, no basta con tener un bonito rostro y una larga cabellera, ¿por qué? Porque no tenemos paz. Cuando tenemos paz, hasta disfrutar del samsara se vuelve posible si es lo que deseamos. ¿Por qué? ¿Cómo lo sabemos? Lo sabemos porque todos los budas, bodhisattvas y divinidades nos muestran la unión y tienen paz interior. Como no tenemos un fundamento de paz, hasta al realizar la unión provocamos algún tipo de reacción negativa. Por ese motivo querría realizar la paz interior y la paz del mundo, mediante el poder de la verdad de Guru Buda Maitreya, etcétera. Quiero dar bendiciones todos los días para generar paz en la mente de las personas. Necesitamos comprar la idea de la paz y generar y desarrollar la energía de la paz interior en nuestra mente y chakras. Así, llegará el día en que gradualmente haya ido dando a cada persona la bendición del voto de la moralidad de la paz y un nombre de paz, de acuerdo con la energía básica de cada uno. Cada persona tiene reacciones distintas, puesto que en algunas predomina la ignorancia, en otras el apego o los celos, y así sucesivamente, y de ahí la necesidad de que tengamos citas secretas. Y, antes de eso, es necesario que desarrollemos y preparemos muchas cosas.

Pregunta: ¿Por qué la bendición de la Autocuración es más poderosa que otras iniciaciones?

Respuesta: Soy un lama sanador. Por una parte, necesito dar sanación y beneficios inmediatos, y además la sociedad moderna es el objetivo de mi dedicación. Pasé diez años reflexionando sobre la mejor forma de ayudar; recé y consulté a mis gurus y yidams en numerosos lugares sagrados, como Borobudur en Indonesia, y me dieron señales de que la Autocuración sería de gran beneficio para este mundo, y quizá eso esté haciéndose realidad.

Pregunta: Él solo ha practicado tres veces la Autocuración. La primera vez sintió que la cabeza le daba vueltas y la segunda, una sensación de quemazón en el vientre.

Respuesta: Eso es positivo. Tal vez ese fuego en el vientre sea el fuego *tummo* que está desarrollándose. Un corazón cálido. Las impurezas en la cabeza significan al principio que hay algún tipo de duda. La Autocuración genera más energía en las células y los átomos, por eso es bueno practicarla a última hora de la tarde, cuando se está cansado. Estoy pidiendo a todo el mundo que escriba informes sobre las experiencias que tienen. Esto también se hacía en tiempos de Guru Buda Shakyamuni. Y, hoy día, tenemos esa historia recogida en el Jatakamala. Creo que es muy importante contar con testimonios, que quede constancia de los buenos resultados que obtiene mucha gente. También estoy en contacto con médicos y es necesario contar con informes que muestren resultados. Me han invitado a participar en un gran congreso sobre el sida en América y necesitan informes, estudios y ponencias sobre nuestro trabajo. Es cierto, necesitamos todos estos informes e historias. Además, alguna gente me ha pedido que escriba mi biografía; en un principio mi respuesta fue no, pero si mi historia puede ser beneficiosa, tengo que escribirla. Por favor, mandadme por escrito vuestras experiencias. Es necesario que deis testimonio de si la práctica de Autocuración y el voto de paz de Lama Gangchen son auténticos o no. Yo me esfuerzo día tras día en hacer algo positivo, así que, por favor, dadme un testimonio.

Pregunta: ¿Qué les dice a las personas del público en general que están bloqueadas cuando le piden refugio?

Respuesta: Hay dos formas de actuar. Una es enseñarles sencillamente un mantra. En primer lugar, es necesario que la gente desarrolle algún interés, y después es posible sanar.

24 de enero de 1995

Kunpen Lama Gangchen

Estamos trabajando aquí, en Kunpen Lama Gangchen, en un pequeño rincón de Italia, para ofrecer Autocuración y paz interior y mundial a este mundo. Muchas personas y seres santos lo han comprendido en el plano energético. En 1994 recibí la medalla de San Francisco y Santa Clara; este año, la Asociación Budista de Sri Lanka quiere concederme un premio de la paz. Fue en Brasil donde me concedieron un premio por primera vez. En 1989, hice oraciones por la paz en un monasterio de Singapur y allí me ofrecieron el premio que está en la oficina. Un lama chino me envió este bastón de joyas antiguo como señal de respeto por mi trabajo. Todo el mundo es muy amable conmigo. Todos los seres santos, ya sean cristianos o budistas, son amables con nosotros, por eso me regocijo y estoy muy feliz. Me hace muy feliz que alguien comprenda nuestra modesta labor. Por mi dedicación a la paz interior y del mundo he escrito los libros de Autocuración 1, 2 y 3. Además, hemos creado la Fundación Lama Gangchen para la Paz en el Mundo, las Publicaciones de Paz Lama Gangchen y treinta y siete centros de paz.

En este año nuevo estoy hablando de la educación para la paz interior y del mundo mediante la Autocuración y la responsabilidad personal. Pero no solo hablamos, también estamos generando paz en el plano energético. Debemos unirnos a la paz con la mente. Estamos hablando de mensajes de paz, votos de paz, compañía de paz y *maquillaje* mental de paz interior. Necesitamos desarrollar la paz a derecha e izquierda, arriba y abajo. Necesitamos unirnos a la paz en todos los planos en cada momento de la vida. Necesitamos ofrecer costumbres e influencia de paz a todo el mundo, sin distinción de nacionalidad, creencias, clase social, raza o nivel económico. ¡No hay diferencia alguna entre las personas! ¡Todo el mundo necesita la educación de paz interior! Debemos comprender mediante la experiencia personal que esto es importante y después hemos de comenzar a practicar una moralidad: la Autocuración, la responsabilidad de la paz interior y la educación de paz. Necesitamos tratar con el *yo-yo-yo* con paz interior, y así el *yo-yo-yo* se hará muy hermoso.

Veamos pues cómo generar y desarrollar esta hermosa cualidad de la paz interior. Por un lado, necesitamos mensajes de paz; por otro lado, necesitamos reconocer la paz interior como algo importante e interesante.

Pensad en cuánto tiempo y energía dedicamos a ocuparnos de nuestros negocios. Pues, como poco, necesitamos ocuparnos a la vez de nuestros negocios y de la paz interior. Si es posible, debemos ocuparnos más de la paz interior que de las cosas materiales. La paz interior es nuestra energía. La energía física es algo que utilizamos en todo momento, pero nuestro cuerpo cada vez tiene más arrugas y malos resultados; por eso hemos de cuidar de nuestra mente y reconocer que es más importante y poderosa. Hay que cuidar más la mente. Al menos deberíamos dedicar la mitad de nuestra energía al cuerpo y la mitad a la mente, si es posible. Si no lo hacemos así, es que el *yo* tiene la cabeza hueca. Muchas personas piensan continuamente en su *yo, yo*, pero si no unimos esto con la paz, estaremos mal de la cabeza.

Hay muchas prácticas y oraciones de paz muy valiosas, y es necesario que escojamos una de ellas: *shide rinpoche* significa «joya de la paz mental».

shide sem chok rinpoche
ma kye pa nam kye gyur chik
kyepa ñempa mepa dang
gong ne gong du phel war shok

Que surja y aumente la preciosa mente pacífica, feliz y saludable que aún no se ha manifestado. Y la que ya se ha manifestado, que no decline y siga aumentando siempre.

Con mi escaso inglés, durante diez años me limité a decir: «No problem, no problem», y la gente empezó a tener menos problemas. En esos tiempos no quería hablar. Y hace unos años me llegó el momento de hablar. Más adelante, hablaré menos. Mediante la oración, la recitación, la meditación, la realización de sadhanas, la asistencia a reuniones, las charlas, la participación en congresos y mediante la FLGPM y el LGPP, así como de otras muchas y variadas formas, estoy tratando de dar y generar en todo el mundo *shide semchok rinpoche* o, lo que es lo mismo, una preciosa mente de paz interior y paz en el mundo. Este es mi deseo, mi esperanza y mi loco mensaje. Necesitamos generar paz interior en nuestra mente. Primero, debemos ahuyentar las excusas. Y, segundo, necesitamos aceptar que debemos hacerlo y, a continuación, tenemos que tomar una decisión. La decisión a la que me refiero es: «Me gustaría desarrollar paz interior, quiero mantener una cosa preciosa en mi vida, necesito *shide semchok rinpoche*».

En primer lugar, esta mente preciosa ha de nacer. Después, debemos olvidarnos de las numerosas excusas, de la contaminación, de los defectos y la negatividad, y pensar: «Quiero crear paz interior. Quiero desarrollar la paz». Es necesario que adoptemos esta decisión con gran determinación.

Mi mensaje es la Autocuración y la responsabilidad personal para desarrollar la paz interior. Es necesario que tomemos esta decisión: “Quiero hacer esto y, a ser posible, quiero compartirlo con los demás”. Necesitamos una fuerte determinación. Lo que realmente significa la guerra de Shambala es matar nuestra mente desasosegada al desarrollar paz. Quizá pensemos que no es posible ahora mismo pero que llegaremos a hacerlo en el futuro, dentro de unos años, y este pensamiento es una gran interferencia. ¡Necesitamos hacerlo ahora! Estoy trabajando en el plano energético día a día para dar bendiciones. Estoy compartiendo todo con vosotros, de mente a mente; nuestras mentes se tocan, están en contacto, se entremezclan. Por eso, decid: “Quiero hacer esto”. Una vez que toméis la decisión, lo siguiente es que se hará realidad. Si seguimos con exactitud esta única moralidad, lograremos resultados maravillosos en el futuro; y esto significa que la Iluminación o la liberación están muy cerca, no están lejos. La paz es nuestra luz interior.

Si tenemos una educación de paz interior, compañía de paz interior, el voto de la paz interior y el compromiso de la paz interior, tanto nuestro cuerpo, como nuestra mente, memoria y espiritualidad están en muy buenas manos; los resultados se producen automáticamente. Así, aun cuando vivamos solos, no nos pesará la soledad porque disfrutaremos de la compañía de la paz. Si vivimos en familia o en un grupo, tendremos buenas relaciones. Una sola idea basta para que automáticamente todo se vuelva positivo en nuestra vida. Aquí, en Kunpen Lama Gangchen, os resulta muy fácil acceder a estas ideas; en tiempos antiguos era muy difícil. El gasto que supone tal vez sea el mismo, aunque de distintas maneras: hoy día debemos invertir dinero y un tiempo que quizá nos sea difícil encontrar, pero tal vez en otras épocas había mayores dificultades. Hoy día tenemos mejores comunicaciones, es más fácil obtener información, quizá demasiado fácil. El problema es que tenemos acceso a una gran cantidad de información positiva, pero no resulta fácil llevarla a la práctica. Hay demasiadas normas y nadie se preocupa de seguirlas precisamente porque son demasiadas: tenemos que repetir esta sadhana, tomar estos compromisos, esto, aquello y lo de más allá, y por eso no falta espacio. Tenemos bloqueados el espacio y el tiempo de distintas formas y, por ello, en lugar de tratar de desarrollar muchos métodos distintos, debemos concentrarnos en desarrollar una sola cosa: la paz interior. De esta

forma, las cosas se vuelven más fáciles ya que en lugar de seguir numerosos compromisos nos atenemos a uno solo y, solo con ese, lo tenemos todo.

La paz interior es muy importante para la paz del mundo.

En este mundo hay enseñanzas muy diversas: la meditación católica, la ortodoxa, la hebrea o las oraciones meditativas musulmanas; además están la religión china, la japonesa, la tibetana, tenemos las meditaciones budistas, bön, dzogchen y mahamudra, y además muy diversos tipos de ejercicios como la meditación yóguica. Hay millares de métodos y meditaciones de paz. Todos nosotros contamos con una sola meditación, una sola moralidad, una sola responsabilidad, una sola educación, un solo compromiso y un solo interés: ¡la paz interior! Este es el mejor método, es la esencia del surgimiento dependiente *tendrel ñingpo* o ley de causa y efecto. Y a este método lo denominamos *shide tendrel ñingpo: tendrel ñingpo* de la paz. Está al alcance de todo el mundo, cualquiera lo puede practicar, es adecuado para todo el mundo cualesquiera que sean las creencias religiosas, filosóficas o políticas que se tengan. *Shide semchok rinpoche*, esto es lo que necesita todo el mundo, no se puede poner en duda ni cuestionar. Nadie puede rechazar la necesidad de paz interior y de paz en el mundo; por eso la paz es tan preciosa y valiosa. La educación de paz interior puede llevarse a todas partes, puede emplearse cómodamente en todos y cada uno de los momentos. Otorga equilibrio y armonía a nuestros aspectos físicos y mentales, y es el camino de la Iluminación.

*La paz interior es la forma de encaminarse
automáticamente a la Iluminación.*

Contamos con la bendición y la transmisión de nuestro Lama sanador, que está compartiendo esto con nosotros de mente a mente, por eso experimentamos unos sentimientos y sensaciones distintos. De esta forma resulta más fácil desarrollar paz interior. Cuando nos acompaña *shide semchok rinpoche*, nos convertimos en guerreros de Shambala, en guías y profesores. ¡Ahora estoy adentrándome en cuestiones un poco secretas!

La oración y mantra del Guru raíz que recitamos en la práctica de Autocuración puede asimismo relacionarse con el desarrollo de una educación de paz interior.

lo chog sangpo pal gyur trashipa
thub chen tenpe trinley iar ngo da
pel guie dro lor tsampe dse pa chen
palden lame shab la solwa deb

Gloriosa auspiciosidad de la suprema mente virtuosa, acción divina de las enseñanzas de Buddha, beneficiosa como una luna creciente, que actúa exactamente según la capacidad mental de los seres para su desarrollo y maduración, a los pies de este glorioso Guru, ruego.

Al recitar esta oración, podemos sustituir la cuarta línea por «*shide tenpon chenpo solwa deb*», o añadir esta frase al final. Así estaremos diciendo: «Al gran capitán de la paz dirijo este ruego».

Y también al recitar el mantra: «*Om ah guru vajradhara sumati muni shasana karma uta vardanaye shri badra var samanya sarva siddhi hung*», podemos añadir [después de *samanya*] «*kaya shanti*», donde «*kaya*» significa «cuerpo»;: «*Om ah guru vajradhara sumati muni shasana karma uta vardanaye shri badra var samanya kaya shanti sarva siddhi hung*». Y después de «*kaya shanti*» podemos añadir «*waka shanti*» para incluir la palabra; «*chitta shanti*», para incluir la mente; y «*guna shanti*» y «*karma shanti*» para incluir las cualidades y las acciones.

Pregunta: ¿Cómo podemos encontrar paz interior?

Respuesta: La paz interior ya está aquí; todos tenemos un porcentaje de ella, y en lugar de perderla, debemos aumentarla, desarrollándola más y más. Hay que volverla más pura día a día, eso es todo. Igual que el significado de «*shide semchok rinpoche*». La educación de paz interior es algo nuevo para este mundo y corresponde a este grupo desarrollarla y preservarla. Tenemos en nuestras manos un mensaje muy novedoso; por favor, todos debemos dedicarle más interés, más alegría, más seriedad, necesitamos ocuparnos más de él y unirnos más entre nosotros.

La paz interior es una imagen nueva y un mensaje nuevo para este mundo. Todos debemos llegar un poco más allá de la Autocuración 1 y 2 en nuestro aprendizaje. Quiero que creamos oraciones, mensajes y libros para la educación de paz. Autocuración significa sanar el desasosiego externo e interno y desarrollar paz externa e interna. La Autocuración está relacionada con la educación de paz budista. A todos los seres de este mundo les falta paz y, por ello, padecen enfermedades y problemas relacionados con el cuerpo, la palabra, la mente, las cualidades y las acciones.

25 de enero de 1995

Kunpen Lama Gangchen

Necesitamos una educación de paz interior y paz en el mundo ahora mismo y para las generaciones futuras. Pero ¿cómo podemos crear, desarrollar y transmitir mensajes de educación de paz? En este mundo existen muchos sistemas educativos y en teoría es todo lo que necesitamos en relación con la felicidad, la salud, el desarrollo y la riqueza. Todo eso es maravilloso. Hay además muchos sistemas sanadores y terapias para tratar de conservar la salud física. Desde el punto de vista de la educación, ya tenemos muchísima información, quizá demasiada. Pero desde otro punto de vista, la información que tenemos en realidad no nos basta. Tenemos información y educación a montones, pero no resultados reales, ¿por qué ocurre esto? Necesitamos la esencia de la educación, algo que podamos utilizar en todo momento, en casa, en el colegio, cuando estamos muy ocupados y cuando estamos enfadados. La esencia real que nos hace falta es la educación de paz interior y, gracias a ella, no tendremos reacciones negativas de cuerpo o mente en ningún momento ni en ninguna situación. Ya estemos sanos o enfermos, la paz interior es nuestra verdadera amiga, nuestra auténtica compañía, nuestra verdadera fuerza y nuestra auténtica certidumbre.

Si practicamos bien la educación de paz interior y generamos bien paz interior, toda nuestra vida irá bien, en lo material y en lo espiritual. Cuando desarrollamos algo con paz interior, logramos beneficios permanentes y temporales. El resto de la educación es también muy importante, pero ¡no hace falta que explique qué ocurre cuando solo recibimos una educación para los negocios! En todo caso, sea cual sea la educación que recibamos, también nos llegan siempre mensajes sobre cómo cuidarnos en el plano físico; sin embargo, por mucho que nos cuidemos en este sentido, con el tiempo nos

vamos haciendo mayores y más débiles, obtenemos malos resultados: pelo cano, pérdida de memoria, etcétera. ¡Por mucho que nos cuidemos, ya sabemos cuáles son los resultados! En realidad, cuidarnos materialmente no es ningún problema si nos gusta hacerlo, pero no es suficiente, siempre necesitamos algo más. Lo que necesitamos es combinar la educación al uso con una educación de paz interior, y de ese modo nuestra tierra y nuestra vida se convertirán en una tierra y una vida sagradas. Cuando cuidamos nuestra mente con paz interior, hasta los increíbles avances tecnológicos del siglo XX los encajamos bien, no reaccionamos. Pero si no cuidamos nuestra mente original, por muchas cosas que tengamos, nunca somos suaves, delicados, amables ni respetuosos, sino que estamos celosos, bloqueados, nerviosos... y todo lo que emprendemos nos sale mal.

Cuando cuidamos nuestra mente, todo funciona bien.

Si no prestamos atención a la mente, estaremos llenos de enfermedades, miedo, sufrimiento, dificultades y problemas. Si cuidamos nuestra mente, todo lo que hagamos en el mundo material tendrá resultados positivos, no hay duda. Lo comprendamos o no, la importancia de la paz interior y de la paz del mundo es tal que cuando enfocamos desde ellas nuestros actos, todo se encamina de una forma positiva y beneficiosa. Tenemos una buena vida y un buen entorno, obtenemos buenos resultados y nuestro objetivo último es bueno. Sin embargo, hasta ahora no habíamos reconocido que nuestra mente era lo principal; debemos comprenderlo y ocuparnos de ella día a día. La paz interior es beneficiosa y perfectamente adecuada para nuestro mundo. Todos los días estamos hablando de ella, pero no basta, todos y cada uno de nosotros debemos desarrollarla personalmente. Hemos de observarnos atentamente y preguntarnos qué nos falta; tenemos cuerpo, órganos, ojos... pero ¿qué nos falta? Esto es lo que debemos comprender.

Lo que nos falta es una mente pacífica. Nuestras mentes jamás están contentas ni satisfechas porque nos falta la cosa número uno, nunca nos ocupamos de la paz interior. Una vez que aceptemos lo que nos falta, podremos desarrollarlo. Si no necesitamos paz interior esto significa que a nuestro alrededor todo va bien; si ni el cuerpo, ni la familia, ni el trabajo nos dan problemas, si nunca tenemos reacciones nerviosas o emocionales, esto significa que no necesitamos desarrollar la paz interior. Si nos sentimos incompletos, insatisfechos y no paramos de acudir a cursos, profesores y terapias, entonces es que necesitamos algo. Como no sabemos con claridad

qué es lo que nos falta, debemos ir verificando todos los aspectos. Así pues, os pido que reconozcamos qué nos falta y así podamos desarrollarlo. Esta es nuestra vida, de la mañana a la noche y de vida en vida corremos de aquí para allá, y seguimos echando algo en falta. Si buscamos algo en todas las religiones, en realidad lo que andamos buscando es paz interior. Se le puede poner muchos nombres y formas, pero en el fondo lo que buscamos es paz interior. No es necesario ir a un templo ni a un monasterio, todo lo que necesitamos para ser capaces de generar y desarrollar paz interior es educación de paz interior. Entonces tenemos con nosotros *shide semchok rinpoche*, tenemos a nuestro guru interior, la energía de cristal puro nos funciona.

Por lo tanto, el mensaje de paz de este pequeño centro es algo que el vasto mundo necesita. Cuando desarrollamos paz, todo va bien en el samsara y en el nirvana. Esto lo escuchamos una y otra vez, pero nunca cambiamos, nunca hacemos nada para resolver nuestro problema. Necesitamos prepararnos y hacer algo para lograr la preciosa y hermosa paz interior. ¡Necesitamos intentarlo! Nos ocupamos de distintas formas de estar guapos, pero eso no basta para la vida. Debemos hacer algo más: aceptar la paz en nuestro interior. Necesitamos mezclar la paz con nuestra vida. La paz debe convertirse en nuestra cultura. La paz debe convertirse en nuestra costumbre. Ahora mismo, la cultura está desequilibrada y mezclada con la violencia. Ya es hora de que mezclemos con paz nuestras costumbres y la vida diaria. Todas las religiones trabajan en este sentido; si no fuera así, ¿qué sentido tendrían las normas morales religiosas? ¿Por qué respetamos a Buda? No porque sea físicamente bello, sino porque tiene una inmensa cualidad de paz interior. Posee la cualidad de paz iluminada y, en consecuencia, lo respetamos. Por eso anoche cambié la frase de la oración que dice «*kye war kundu*», que significa «pueda alcanzar el estado de Vajradhara», por «*shide kunpu ñur du shok*», que significa «pueda alcanzar el estado de paz interior».

Estar gordos o flacos da igual —tal vez, en el futuro, el Buda también se presente con muchas formas diferentes—, lo que importa es tener una gran paz. Debemos mezclar el pequeño porcentaje de paz que ya tenemos con todos los movimientos cotidianos de cuerpo, palabra, mente, cualidades y acciones, con nuestras costumbres, cultura y hábitos. Si echamos agua en un vaso y la mezclamos con gas, se vuelve burbujeante; si mezclamos el agua del vaso con un color, se colorea de él; ¡el agua lo acepta todo! No le cuesta mucho, puesto que no tiene mente. El agua es realmente suave y amable, acepta todo lo que queramos hacerle. Nosotros deberíamos ser más suaves, delicados y amables que los elementos y, sin embargo, somos más duros;

esto no es un error, no es más que una costumbre adquirida; si podemos modificarla un poco, no será problema. Hemos de pintar nuestra mente con un color pacífico. La dificultad es que nuestra mente está bloqueada, pero no aceptamos esta dificultad y buscamos justificaciones; esto es ignorancia, esto es una interferencia y un enemigo. Cuando lo eliminamos —*dza hung bam ho*—, nos volvemos inseparables de la paz. Esta es mi experiencia, pero todos necesitamos probar la experiencia. Todos necesitamos probar la experiencia de paz, de modo que nuestros innumerables sufrimientos, negatividad, nuestras reacciones negativas, etcétera, vayan disminuyendo poco a poco, día tras día. Y, en lugar de todo eso, ¡tendremos cosas hermosas! Así adquiriremos el hábito de la paz, después conseguiremos la educación de paz, más adelante anhelaremos la paz y nos volveremos más y más hermosos.

No estamos hablando de una religión o Dharma diferente, os pido que no penséis que esto es algo que os queda lejos. Estamos trabajando por la educación de paz de formas muy diversas, por ejemplo, desarrollando una buena salud mediante la Autocuración. Autocuración significa sencillamente cuerpo y mente sanos. Todo el mundo, incluidos los seres santos, comprende la importancia de este mensaje. El año pasado, por ejemplo, recibí la medalla de San Francisco, y ahora el premio Paix Merit, y voy a ir a la India a hacer oraciones por la paz ante el presidente del país. Estas medallas de reconocimiento las recibimos todos nosotros, quienes trabajamos juntos en la Fundación, en Kunpen Lama Gangchen, en Peace Publications o en Peace Radio, yo no soy más que un símbolo. Juntos estamos haciendo algo importante para crear mensajes de paz.

¿Por qué no es fácil hablar de la paz interior? Porque no se basa en la filosofía, sino en la experiencia. Esta es la educación que debemos compartir con los demás: la paz interior no es una filosofía, consiste en desarrollar una experiencia, por eso necesitamos ponerla en práctica. Estamos hablando de mezclar la educación con la experiencia para educar nuestra mente y hábitos, tal como se mezcla un color con agua. Debemos tomar esta decisión: «Quiero mezclar mi mente con la paz».

En la Autocuración tenemos muchos ejemplos de imágenes positivas y negativas. Al decir «*phet*», expulsamos la ignorancia personificada en un cerdo. Imaginamos que todas nuestras enfermedades se manifiestan como un color negro, un enemigo, bacterias, formas de elementos impuros, y a continuación lo que debemos hacer es recuperar la energía positiva en forma de luz y néctar que emanan de los seres santos y de los elementos puros. La visualización es una técnica muy útil para lograr una mente pacífica.

Si no queréis comprar lo que os he explicado, no tenemos ningún negocio que hacer. Pero si lo compráis, entonces sí vamos a hacer negocios. En caso contrario, siempre volveréis con las manos vacías del *supermercado de los buenos pensamientos*. Necesitamos comprar paz porque es beneficiosa para nosotros; necesitamos mezclar con ella nuestro cuerpo, palabra, mente, cualidades y acciones. Si hablamos con brusquedad, debemos cambiar para hablar con delicadeza ya que herimos a nuestros amigos. Tenemos mentes de supermercado: «Esto me está creando un problema, esto es mi enemigo». Por ejemplo, la vecina del piso de abajo del mío vive con la constante preocupación de que se le hunda el techo. En realidad, no tendría por qué preocuparse, nosotros también debemos tener cuidado, porque si se le hundiera el techo yo sería el que caería abajo, no ellos.

Drukpa Kunley fue un gran yogui que trabajaba en el nivel energético con métodos indirectos. Daba la impresión de que estaba loco debido a su manera particular de impartir enseñanzas; por ejemplo, estaba continuamente pidiéndole a su madre que se acostara con él, hasta que ella aceptó, y entonces Drukpa Kunley se dedicó a contarle a todo el mundo lo que había pasado: «Cuando presionas mucho, hasta tu madre aceptará acostarse contigo». Su madre estaba avergonzadísima y sabía que esto le acarrearía graves dificultades en la vida, pero en realidad con esta experiencia logró una profunda purificación y alcanzó la liberación. Las predicciones de Drukpa Kunley siempre se hacían realidad. Una vez fue a bendecir un par de casas, y dijo: «Que en esta casa continúe habiendo muchos nacimientos y muchos cadáveres». Una familia aceptó lo que había dicho, pero a la otra no le gustó lo de los cadáveres, y entonces Drukpa Kunley dijo: «De acuerdo, en esta casa no habrá muertes». La primera casa prosperó y en ella se sucedieron muchas generaciones. La segunda familia se extinguió en una sola generación. Este yogui tenía el poder de la verdad. El surgimiento dependiente es como mezclar un pigmento amarillo con agua: seguro que el agua se vuelve amarilla. Drukpa Kunley daba la impresión de estar loco, pero de hecho estaba perfectamente cuerdo y los locos somos nosotros.

Druk significa «dragón», *kun* significa «todo» y *ley* significa «triunfador». En una ocasión, cuando el hermano de un gran lama cayó enfermo, llamaron a Drukpa Kunley para que hiciera una puja de fuego y arrojara la torma. Y él la arrojó encima del gran lama, lo que significaba que el demonio o la negatividad estaba en su mente. En otra ocasión ofreció una taza de té y una escudilla de arroz a todos los monjes reunidos en el salón de reuniones, diciéndoles que esperasen tres horas antes de comer y beber; quienes empezaron a hacerlo antes estaban rompiendo su voto y, por ello,

encontraron su taza medio vacía y solo unos cuantos granos de arroz. El poder del surgimiento dependiente es extraño, si lo seguimos bien, con claridad mental y concentración, obtendremos un resultado positivo. Pero con los aspectos negativos funciona igual. Drukpa Kunley siempre hablaba con toda franqueza; una vez le dijo a gritos al Karmapa: «Estás rompiendo el voto de tu mente», porque estaba mirando a una chica que había entre la multitud. Drukpa Kunley era una gran persona pacífica. Cuando el maestro revela tus faltas en público, se disuelve mucha negatividad entre maestro y discípulo.

La paz es nuestra esperanza y nuestra compañía.

La paz es la esencia.

La sociedad moderna está continuamente cambiando de ideas y de dirección, y algún día todos nos quedaremos conmocionados y trastornados. Por favor, comprad paz interior y paz en el mundo y mezclarlas con vuestra vida, como quien añade color al agua. Hemos de cambiar nuestras palabras desagradables por palabras amables. Esta es la forma en que tenemos que desarrollarnos. Si alguien está en contra nuestra, es porque no conoce bien la paz. La educación de paz supone incorporar la paz, con todos sus pormenores, a nuestra vida diaria. Ahora me estoy limitando a explicar la paz por encima, a introducir algunas ideas generales en la cultura occidental. Esto es una rama de la paz interior. Pero necesitamos profundizar más en la paz interior. La sociedad moderna no conoce ese «más». Puede que tengamos conocimientos e ideas filosóficas, pero nos falta la experiencia ya que nunca llegamos a reconocer nuestra mente o conciencia. Lo único que sabemos es correr al trabajo para pagar las facturas. Seguimos un sistema materialista, nunca seguimos el sistema de conseguir una mente pacífica. Por eso nos cuesta tanto creer en la sanación mediante la mente, en la reencarnación o en los beneficios de las pujas. Es verdad que hoy resulta mucho más fácil acceder a explicaciones de diferentes terapias, pero también necesitamos una explicación de cómo se mueven nuestras mentes y de cómo mezclarlas con la positividad. En nuestro interior poseemos naturalmente una paz pura y esto es lo que debemos despertar. En el colegio estudiamos lengua hablada y escrita, y el profesor nos puede guiar, pero el crecimiento del conocimiento en nuestro interior se debe a nuestra propia capacidad. Al reconocer la mente, la energía pacífica de cristal se vuelve más pura y va emergiendo.

La educación de paz debe generarse y desarrollarse en nuestro interior.

Cualquiera que sea nuestra experiencia de paz, debemos ofrecérsela desde ahora mismo a los demás. Las dos acumulaciones de mérito crean una gran paz y debemos ponerlas en práctica ahora mismo, no es necesario esperar a convertirnos en budas o bodhisattvas para ayudar a los demás. Nuestra naturaleza original es la paz. Con la meditación budista tántrica tibetana indagamos en la naturaleza de cada persona para ver si es airada, ignorante, dominada por el deseo o por los celos, orgullosa, etcétera, y de este modo podemos adaptar nuestras enseñanzas a las necesidades de cada cual. Veo a muchos profesores utilizando muchos libros y dando muchas enseñanzas; pero a muy pocos practicantes que estén muy contentos y felices y tengan éxito. Es muy, muy complicado. ¡Es realmente necesario que aprendamos algo! En la Autocuración tenemos todo el material: imágenes, terapia de la respiración, sanación, paz. Ahora todos debemos desarrollarla. No hace falta que penséis que soy vuestro maestro si eso os hace sentir incómodos, sencillamente estamos compartiendo ideas entre amigos. Espero que todo el mundo se convierta en sanador, profesor, guía y capitán.



Las siete oraciones ilimitadas

Amor ilimitado. Puedan todos los seres tener la felicidad y sus causas.

Compasión ilimitada. Puedan todos los seres estar libres del sufrimiento y sus causas.

Gozo ilimitado. Puedan todos los seres no separarse nunca de la felicidad que ha trascendido todo sufrimiento.

Ecuanimidad ilimitada. Puedan todos los seres vivir en ecuanimidad, sin que les afecte la atracción a los seres queridos y la aversión a otros.

Salud ilimitada. Puedan todos los seres recuperarse de las enfermedades del cuerpo y la mente, y disfrutar de salud relativa y absoluta ahora y siempre.

Regeneración ecológica ilimitada. Puedan todos los seres relajarse en un ambiente externo e interno puro y sano ahora y siempre.

Paz ilimitada. Puedan todos los seres disfrutar de paz interna y mundial ahora y siempre.

Return to Peace
Albagnano 2017
(Madrid, 2020)

KUNPEN LAMA GANGCHEN

MILAN

Via Marco Polo 13, 20124 Milán (MI) Italia

kunpen@gangchen.it / kunpen@ngalso.net

ALBAGNANO - LAGO MAGGIORE

Via Campo dell'Eva 5, 28813 Albagnano di Bè (VB) Italia

reception@ngalso.net

ahmc.ngalso.net