

Cómo encontrar tu verdadero potencial

Por Tenzin Osel Hita

Copenhague, Dinamarca-

En 2017, Tenzin Osel Hita visitó varios centros de la FPMT en Europa y ofreció una serie de frescas, espontáneos y prácticas charlas sobre dharma. En esta charla, en el *Centro por la sabiduría y la compasión*, dada el 11 de febrero en Copenhague, Osel discute cómo romper nuestros hábitos negativos y reconocer nuestro potencial. La charla (en inglés) está disponible como podcast en LYWA o también puedes ver el video en Youtube. Esta transcripción comienza en el minuto 7.02 del video.

Osel es la reencarnación reconocida del fundador de la FPMT, Lama Thubten Yeshe.

Muchas gracias a todo el mundo por venir. Muchas gracias por invitarme. Estoy contento de verdad de estar en Copenhague, en Dinamarca, y sobre todo en este centro que tiene una energía muy bonita, una vibración muy positiva.

¿Por dónde podríamos empezar? A lo mejor podemos empezar por una pequeña meditación. ¿Os gustaría?, ¿sí?, muy bien. Podemos meditar en el agradecimiento; en la gratitud. Es un método muy bueno; una muy buena técnica. Antes que nada porque nos ayuda a reducir el orgullo y a ser más humildes. Nos ayuda a apreciar más las cosas, a ser más conscientes de ellas y también a abrirnos a las críticas. Creo que el agradecimiento, la gratitud, es una buena meditación para nuestra vida diaria. Es muy práctica, sobre todo cuando tenemos una motivación correcta antes de empezar. Motivación y gratitud son una poderosa herramienta en nuestra vida diaria. Los pequeños detalles permiten que se vean los grandes. Si primero nos centramos en las pequeñas cosas, luego, poco a poco, apreciaremos lo más grande.

Empezamos haciendo unas respiraciones; no respiraciones normales, como las que hacemos siempre, sino desde abajo—desde debajo de la garganta. Inspirar hondo y espirar de la misma manera, completamente, y luego inspirar de nuevo. (Osel hace una demostración de la técnica).

Y mientras respiramos así, primero vamos a enfocarnos en el corazón, un órgano que ha estado ahí bombeando sangre a lo largo de toda nuestra vida y que seguirá haciéndolo hasta nuestro último aliento. Desde que éramos un feto de unas dos semanas, el corazón ha estado bombeando sangre. Empezó a latir— expansión, contracción—igual que el Big Bang del universo, sólo que en una dimensión mucho más pequeña. Pero en esencia es lo mismo.

Empezamos concentrándonos en el corazón y agradeciendo su existencia y su latido incesante, incansable. Esto es algo de lo que normalmente no somos conscientes, hasta que un día, de repente hay un problema, pero hasta entonces no tomamos consciencia de nuestro cuerpo. Toda nuestra existencia en este cuerpo, en esta dimensión, en esta realidad, nos llega a través del cuerpo. Nuestra experiencia nos llega de nuestros cinco sentidos, junto a la lógica, la percepción, el entendimiento y las emociones. Todo nos llega a través de nuestro cuerpo, pero digamos que de manera burda, porque a la vez, de manera sutil, otra serie de cosas están sucediendo. Vamos a tomar consciencia ahora, por lo menos, de este cuerpo que nos sirve para experimentar la vida, el amor, la existencia y el universo.

Así que vamos a agradecer al corazón. Y vamos a agradecer también a los pulmones que nos permiten contactar con la vida, con el aire... llevamos aire a nuestros pulmones y aprovechamos

el oxígeno que nos ayuda a tener energía, movimiento y vida. Esos pulmones son el templo de nuestra vida, son nuestra conexión con la vida.

Sentimos agradecimiento por tantos pequeños detalles de la vida, esos en los que nunca pensamos. Por ejemplo, en el momento en que nuestros padres se encontraron por primera vez. Todo lo que tuvo que pasar para que se diera ese primer encuentro. Si ese momento no se hubiera dado, a lo mejor nunca se habrían encontrado, o sus padres o sus bisabuelos etc. O cada una de las comidas que las generaciones anteriores a la nuestra comieron. Agradecemos todas esas comidas. Todas las personas que plantaron aquellas semillas y las recolectaron y toda la gente que las cocinó. Incluso aquellos primeros organismos que aparecieron en este planeta, que llegaron y aparecieron en este planeta por primera vez. Los orígenes de la vida, los principios de todo esto que ahora conocemos.

Nos hacemos conscientes de todos esos detalles minúsculos, todos esos aspectos de la vida de los que no solemos darnos cuenta. De repente, ahora sí, nos hacemos conscientes, los agradecemos, damos las gracias. Y así estamos disponibles para entender; disponibles para la empatía, la compasión, la humildad, el respeto, la paciencia. Y ascendemos hacia frecuencias más altas que van a ayudarnos a avanzar y a desplegar nuestro crecimiento espiritual.

Esta es una meditación que os puede venir muy bien para hacerla a diario. Al despertaros, al ir os a dormir, cuando sintáis estrés, cuando tengáis que hacer algo importante. En cualquier momento podéis pararos y hacerla. Gracias. Ya siento cómo la energía de esta sala se pone en marcha. Ya era armoniosa antes pero ahora es más aún. Es increíble.

El tema de hoy trata sobre traspasar nuestros límites, conectar, avanzar. Tenemos que darnos cuenta de que todo lo que conocemos o vemos, de hecho, está en constante cambio, en constante movimiento. Todo lo que vemos y nos parece sólido en realidad son átomos en movimiento constante. No nos damos cuenta directamente. A lo mejor intelectualmente lo entendemos, pero no lo experimentamos así. Nos resulta muy difícil tener la experiencia de que las cosas no son verdaderamente permanentes. Actuamos como si fueran permanentes, como si yo fuera una persona permanente, con una personalidad permanente, con un entorno permanente y tenemos esa especie de obsesión por acumular objetos materiales o buscar algo a lo que podamos llamar felicidad. Pero la verdad es que si miramos bien, veremos que ese sufrimiento del que intentamos huir es pasajero y que nos dirigimos hacia otra felicidad que es pasajera también. Entonces: ¿qué es lo que queda? Si buscamos, es difícil encontrar nada, es casi imposible.

Esa es una gran pregunta que tenemos que hacernos a diario. Tenemos que poner en cuestión la realidad. Cuestionarnos qué es lo que está pasando. En general damos crédito a nuestros pensamientos. Los tomamos muy en serio, vale, y de alguna manera son verdad. Nuestros pensamientos son grandes, muy potentes. Todo producto de la acción humana empezó con un pensamiento. Todas las creaciones, las ciudades, toda la tecnología, toda la ciencia, todo se originó con un pensamiento. Este es el poder que tienen los pensamientos.

Pero a la vez los pensamientos son sólo como nubes que se mueven en el cielo. Los podemos ver, sabemos que hay algo allí, pero si vamos a tocarlos, no hay nada, y cuando miras a otro lado y te vuelves a mirar ya no están, se han ido. Así es como son los pensamientos. Y nos los tomamos tan en serio. Nos emocionamos mucho a cuenta de esos pensamientos y toda nuestra actitud a veces gira en torno a ellos. Así que algo muy importante, a lo que podéis llamar meditación, es observar a los pensamientos. ¿De dónde proceden?, ¿cómo aparecen?, ¿cuál es su objetivo?

Tenemos este hábito. Somos criaturas de costumbres y tenemos la costumbre de apoyar nuestra realidad en lo que ya sabemos. Una de las costumbres es pensar desde los patrones habituales, (Osel se ríe). Antes, a lo mejor cuando teníamos tres años, no pensábamos de esa forma, no teníamos esa especie de concepto de: "así ha sido antes y así es como tiene que ser." Nuestra realidad no era nada más que lo que es, lo que está pasando, ya está, sin ideas ni etiquetas ni condiciones. Cuando ya tenemos más de tres años empezamos a montar la realidad sobre lo que

ya sabemos. Creamos una huella y basamos nuestra realidad en esa huella. Nos relacionamos con la existencia, con el mundo externo apoyándonos en lo que ya sabemos y lo que ya sabemos viene de la costumbre, de las huellas. Algunas de esas huellas provienen de muchas vidas anteriores. Así que no sólo estamos creando huellas en esta vida, a diario, sino que tenemos que tener en cuenta las huellas que provienen de vidas anteriores, que pueden ser muy fuertes.

Es como si nuestro ser, nuestra alma, como a mucha gente le gusta llamarlo, fuera como una luz clara. En el budismo tibetano le llaman la luz clara. Entonces imagina que esa luz clara atraviesa el universo volando y todo lo que se conecta con ella es el karma.

Por algún motivo tuvimos el karma de venir a esta tierra y además el karma de ser concebidos y concebidas. Así que vinimos a esta realidad, a esta dimensión más material, porque nos concibieron. El momento de la concepción es una dualidad: el óvulo y el espermatozoide uniéndose. Y cuando eso ocurre, de repente la luz clara entra ahí y empieza a darse la vida orgánica. Al principio no éramos más que una célula o dos que se dividían a sí mismas, y luego de pronto nos convertimos en células madre, con el potencial de transformarse en cualquier tipo de célula. Hay alrededor de doscientos tipos de células potenciales en las que se pueden transformar.

Y eso es lo que éramos: una masa amorfa. Somos un pedazo de carne que se inventa dioses -tal vez no los inventamos, tal vez los descubrimos. Pero no somos nada más que un trozo de carne a la que damos muchísima importancia. Tan importantes nos creemos que nos parece que podemos destruir la tierra. Pero de hecho no podemos destruir a la tierra; será la tierra la que antes de eso destruirá a la humanidad. No tendrá más que estornudar y nos hará desaparecer. Tendrá un poco de fiebre y (Osel silba) todo habrá terminado. A veces nos preocupamos: “estamos destruyendo el planeta.” No, no estamos destruyendo el planeta, estamos destruyendo la humanidad. La tierra ha estado ahí durante millones de años y seguirá millones de años más. Sólo somos un momento de la vida del planeta y nos creemos tan importantes. Nos creemos el centro del universo, incluso como individuos, lo pensamos así, y de alguna manera actuamos así. Cuando tenemos un problema, se convierte en algo tan inmenso—sólo podemos pensar en nosotras y nosotros mismos.

Sí, básicamente empezamos siendo una masa informe, tan minúscula que ni se podría ver sólo con los ojos. Esa masa informe empezó a dividirse a sí misma y empezaron a decidir las células madre: vosotras os vais a convertir en cerebro, vosotras en pulmones. Con diferentes misiones, se transformaron así en órganos: en pies, piernas y luego empezaron a funcionar a través del tiempo y del espacio bum, bum, bum y de repente el feto empieza a crecer y se convierte en un cilindro. Eso es lo que éramos, masas amorfas y luego cilindros. (Osel se ríe)

Entonces: ¿dónde está ese “yo” que protegemos tanto? Como sabéis, creemos de verdad que hay un yo y luchamos por él; luchamos tan fuerte. Hasta el mismo día de nuestra muerte seguimos peleando por él. Sin darnos cuenta de que la tierra es una escuela y somos simples aprendices. Desde el mismo momento en el que podemos hablar y andar empezamos a aprender, a entender, a relacionarnos. Incluso el día de la muerte seguimos aprendiendo cómo es el proceso de la muerte.

Por eso, ¿cómo se llamaba, Sócrates, Platón? No estoy seguro, creo que era Sócrates, decía: “el hombre más sabio es el que sabe que no sabe nada.” ¿Qué quiere decir? Quiere decir que cuando crees que ya sabes, dejas de estar abierto o abierta a aprender más y entonces es cuando te apartas de la sabiduría.

La sabiduría no es algo ni permanente ni sólido. La sabiduría es algo que está ocurriendo, es orgánica. Todo está en movimiento. Cada uno de los átomos de nuestro cuerpo se mueve en un movimiento constante, esa es la vibración. Os hablo y podéis oírme. Podemos vernos mutuamente gracias a la luz que se refleja.

Todo eso está ocurriendo y mientras todo esto tan mágico ocurre, ciegos y ciegos como estamos nos creemos de suma importancia. Tenemos un cierto control sobre nuestros cuerpos. Podemos

mover las manos cuando queremos. Aunque es triste, no todo el mundo puede hacerlo. Y no lo apreciamos, ni siquiera somos conscientes de ello.

No somos conscientes ni siquiera de lo que está pasando en nuestro cuerpo. No sabemos lo que ocurre en nuestro cuerpo. Los órganos, todo, está funcionando para mantenernos, para que podamos sobrevivir, y ni siquiera lo apreciamos. Y no sólo eso, sino que tampoco nos conocemos, no sabemos cómo reaccionaremos en el futuro cuando nos veamos en determinadas situaciones o circunstancias. ¿Cómo puede ser que nos creamos con el poder de juzgar a nadie sin al menos conocernos a nosotras o nosotros mismos?

Es muy fácil señalar con el dedo a alguien: “Me ha hecho esto o aquello. Ha dicho no sé qué.” Claro que es fácil, nos permite proteger al ego. Nos hace evitar centrarnos en nosotras o nosotros, reconocer los propios errores, hacer el verdadero trabajo que ya imagináis. No se puede huir siempre. Llegará un día en el que tengas que encararte contigo. Ese día llegará, creedme, la vida se ocupará de eso. Nunca es tarde, por supuesto, pero cuanto antes mejor.

De todas formas, ¡no pongáis caras tan serias, no es tan malo! (Osé se carcajea). Tienes que tomarlo bien, es muy importante relajarse y tomar las cosas con ligereza. A menudo la gente más productiva es la que se toma las cosas más a la ligera. No se trata de más tiempo, ni de más cantidad, se trata de calidad. Y para poder tener la calidad tienes que concederte el tiempo, el descanso, el disfrute, el agradecimiento. Así es como funciona, es algo que ya ha sido demostrado científicamente, tanto en los trabajos como en las escuelas. El alumnado que trabaja menos y juega más es más productivo. Las personas que trabajan menos y tienen más tiempo libre son más productivas. No se trata de cantidad sino de calidad. Cuando estás descansado, feliz, es cuando puedes centrarte de verdad y trabajar mucho mejor. No es cuestión de pensar sino también de sentir— de sentir las ganas, el deseo, el gozo de hacer lo que estás haciendo. Si no es así, ¿qué sentido tiene? No estamos trabajando para vivir, ¿verdad? sino que mientras vivimos vamos trabajando.

Hay un ejemplo muy bueno. Una profesora de una escuela trae a clase un vaso muy grande de cristal y lo llena con pelotas de golf. ¿Habéis visto ese video? Es muy interesante. Llena el vaso con las pelotas de golf y pregunta: “¿está lleno?” y la clase contesta: “sí, está lleno”. Entonces saca piedrecitas y empieza a tirarlas encima de las pelotas de golf hasta que ya no caben más y vuelve a preguntar: “¿está lleno?” y la clase dice: “sí, está lleno”. Entonces trae arena y llena el vaso todavía más con la arena. “¿Está lleno ahora?” pregunta, “sí, está lleno” le responde la clase. Y entonces saca cerveza y rellena el vaso con cerveza y pregunta: “¿está lleno ya?”; “sí, ahora sí está lleno” le responden.

¿Cuál es la moraleja? Si hubiéramos puesto la cerveza, o la arena, o las piedritas primero no hubiera habido sitio para las pelotas de golf. Pero si ponemos primero las pelotas de golf que son más grandes, todo lo demás cabe muy bien de manera orgánica. ¿Qué quiere decir esto?. Es como una representación, una metáfora de la vida. Tenéis que dar prioridad a las cosas importantes y luego todo lo demás encontrará su sitio de manera orgánica. Hay mucha gente que trabaja para vivir. Va detrás de la felicidad o del bienestar material para pertenecer o ser aceptada o lo que sea por el sistema o la sociedad. Va detrás de un sueño que quizás el sistema o la sociedad espera de ella. Pero si damos prioridad a lo que importa de verdad— los verdaderos valores de la vida— entonces todo lo demás se colocará automáticamente en su sitio, de forma natural.

¿Cuáles son los verdaderos valores si te paras a pensar? ¿Cuál es la verdadera riqueza? Como sabes hay dos tipos de oro distintos, dos tipos de riqueza: una externa y otra interna. Para conseguir el oro externo, a veces, sobre todo en el mundo capitalista, para que una persona se haga rica, otras se hacen pobres. De alguna manera es como funciona el capitalismo. Así se mantiene el equilibrio. Si no sería la anarquía u otro tipo de sistema. Pero para conseguir ese oro hay que luchar y a veces luchar sin escrúpulos, sin piedad. Cuando tu negocio florece, otro negocio quiebra. No todo el mundo triunfa siempre en el capitalismo.

Eso por un lado. Luego no sólo tienes que luchar por eso sino que tienes que defenderlo. ¿Quién va a llevárselo?, ¿cómo conseguir más?, y te preguntas si la gente que te rodea es de verdad tu amiga. Tal vez vaya detrás de tu oro, así que ya no confías igual en la gente. ¿Cómo mantener, cómo conseguir más oro? Mucha gente rica no puede dormir por la noche. Tienen que tomar pastillas para dormir y anti depresivos cuando se levantan. Trabajan para conseguir dinero, riqueza, influencia y poder, pero al final pierden los verdaderos valores -que son la auténtica paz interior, la verdadera felicidad. ¿Y luego qué ocurre? Que te preocupas por lo que va a pasar cuando mueras, porque no puedes llevarte todo eso contigo. Tal vez tú mueres y tu familia se pelea por lo que has dejado, así que se genera división en la familia. O te preocupas por cuando no estés allí y alguien pueda robar tus posesiones. Te preocupas por todas estas cosas.

Pero por otro lado, piensa en el oro que yace en el interior. Es completamente diferente. Sabes que también trabajas por él, pero la forma de hacerlo es a través de beneficiar a otras personas, otros seres. Cuando lo compartes, se multiplica mucho más. Cuanto más das, más recibes. Cuando más das, más se multiplica y más grande se vuelve.

Y porque somos criaturas de hábitos, cuanto más beneficiamos a los demás, más fácil nos resulta hacerlo; más disfrutamos haciéndolo. Eso te lo llevas contigo a la próxima vida, no tienes que preocuparte por ello. Nadie puede robártelo, sólo tú puedes destruirlo siendo un poco ignorante o demasiado sentimental. Pero incluso entonces, si tu motivación es correcta y lo dedicas adecuadamente, es como ingresarlo en el banco, allí se queda.

Por eso es muy importante ser consciente de nuestros hábitos, cada día. No sólo hábitos físicos o verbales sino principalmente lo que pensamos. Porque nuestros pensamientos son lo principal. A ellos siguen las palabras y luego el cuerpo sigue las vibraciones de nuestro discurso. Por ejemplo, cuando alguien te pregunta: ¿cómo estás? Y tú dices: "estoy realmente enfermo". Sólo por decirlo, tu cuerpo se lo cree. Así que de alguna manera ya estás creando las causas para estar enfermo o enferma, dado que tu cuerpo se lo cree de forma literal. O: "¿eres feliz?", "no, soy muy infeliz". Tu mente ya lo está pensando, tu vibración ya lo está diciendo y entonces tu cuerpo se lo cree; se lo cree de verdad. Así es que debemos ser muy conscientes de todo, de cada cosa que hacemos. Cuerpo, palabra y mente, estas son las tres cosas principales que tenemos.

¿Crees que posees algo? ¿Qué posees? Mañana se habrá ido. Así que ¿qué posees? Está cambiando constantemente. ¿Cómo podemos decir que este pedazo de tierra es mío? O incluso este cuerpo. Es polvo de estrellas. Proviene de polvo de estrellas y volverá a ser polvo de estrellas. Será comida de gusano algún día o tal vez pasto del fuego o algo así. Pero es nuestro temporalmente e incluso entonces no lo poseemos porque ni siquiera lo controlamos correctamente. Ni siquiera somos conscientes de las funciones del cuerpo, de cómo está funcionando. Si me preguntas lo que hay aquí (Osel se señala un costado), no lo sé. Tengo que estudiar y ser médico y luego decir que hay algo llamado "esto", que tiene tal función y que funciona de esta manera, etc. Realmente hay que estudiarlo. Y el estudio está basado en la interpretación de un puñado de seres humanos.

Todo es así. Todo se basa en interpretaciones. Todo está basado en cómo nos relacionamos con las cosas. Está basado en nuestro pasado, en el hábito. Por ejemplo, esto es sólido (Osel toca la mesa). ¿Por qué? Porque en el pasado creímos que era sólido. Si pensamos que tenemos un trauma debido a la infancia, entonces realmente lo creemos. Y seguimos esa verdad: llevamos ese peso.

Es como perdonar a la gente. A veces decimos que no puedes perdonar a alguien porque lo que hizo fue imperdonable. Así que estás llevando su peso. Estás llevando su error. Estás llevando sus problemas porque no puedes perdonarle. Ni siquiera te permites seguir adelante porque no eres capaz de perdonar. Creas un atasco en esa persona y te mantienes atascada también. Y dondequiera que vayas, estás llevando ese peso contigo diciendo: "Oh no, no puedo perdonarle".

Y de la misma manera, tienes que perdonarte. No puedes mostrar tanta dureza hacia ti. Cometemos errores, así aprendemos. Si no cometemos errores, entonces no estamos haciendo nada. Si estamos cometiendo errores es porque realmente estamos haciendo algo. Sabes que así es como avanzas. El fallo es cometer el mismo error muchas veces y no moverse hacia adelante, pero si aprendes y lo cambias, luego puedes cometer nuevos errores.

La vida es así. Así es como aprendes. Humanos como somos, tenemos que cometer errores. A veces tenemos que darnos de cabeza contra la pared o de lo contrario nos golpea la vida. De otra manera, nos sentamos en nuestra zona de confort y no queremos movernos. Tenemos miedo al cambio. Tenemos miedo de lo desconocido. Tenemos miedo de los misterios de la vida, pero al mismo tiempo los misterios de la vida son lo que realmente la hacen interesante.

Las sorpresas, ya sabes, el misterio. Si todo el mundo supiera lo que va a pasar cuando nos muramos, entonces, ¿qué sentido tendría vivir? Si supiéramos lo que va a pasar, ya habríamos decidido todo lo que vamos a hacer. Pero dado que no lo sabemos, estamos pensando qué es la vida, cuál es su propósito, qué hacemos aquí, a dónde vamos, de dónde venimos... Eso es la belleza de la vida. Ahí es donde comenzó la filosofía Ahí es donde empezó la religión. Es ahí donde dio comienzo la espiritualidad. Todo, la tecnología, la ciencia, la física, las matemáticas... todo empezó desde ahí, desde ese misterio de tratar de entender y de explicar qué es esto que estamos viviendo. Esa es la belleza de la vida y si no tenemos eso, somos como robots o quizá como cavernícolas, corriendo alrededor del fuego, luchando por el trozo de madera más seca y la cueva menos húmeda... uga, uga, uga (Osel se ríe).

Así que hemos llegado hasta aquí. Estamos aquí, ahora. Éste es el futuro. Durante siglos la humanidad se ha preguntado a dónde vamos; pues aquí es donde vamos. Ahora estamos aquí. Casi estamos fuera de esta historia, casi, pero todavía tenemos una oportunidad, aún no es demasiado tarde. Entonces, ¿cómo participar en la elevación de la consciencia colectiva?

¿Cómo hacemos esto? Trabajando en nosotras y nosotros mismos. Amándonos y trabajando primero en nosotras y nosotros mismos. Pero no me refiero a la mente que se aferra al yo, no me malinterpretéis. Crecimos en un tipo de sistema individualista, pero también hay un sistema colectivo. Por eso que hay un dicho, que realmente me gusta mucho, que dice: "siente orgullo por ser quién eres". Siente orgullo porque tienes que ser consciente de tu potencial, tienes que ser consciente de quién eres. Tienes el potencial de iluminarte. Las verdaderas cualidades internas de nuestra luz clara. Por eso estamos orgullosos y orgullosos de quiénes somos. Por lo tanto, somos fuertes para lograr lo que nos proponemos hacer, pero también somos humildes, porque pertenecemos a algo y somos parte de algo mucho más grande que nosotras y nosotros. Cuando equilibras eso, a eso se le llama Tai Chi (Osel se ríe).

Es importante tener armonía y tener equilibrio en la vida, no ir a los extremos. Como muchas personas, por ejemplo, que se obsesionan con el concepto de la práctica o la espiritualidad o el maestro. Se obsesionan con el texto, la comprensión intelectual, las postraciones, los cuencos de agua, la oración, los mantras, la meditación, las iniciaciones, las enseñanzas... una y otra y otra vez. Todo esto seguro que es parte del camino. Es decir, es parte de la verdad, claro, pero obsesionarnos no nos lleva hacia la verdad. Es como un bosque oscuro del que estás tratando de salir. La luz de la luna o el sol o una antorcha, te ayuda a encontrar el camino fuera del bosque. Tú eres quien tiene que recorrer el camino; quien tiene que elegir cuál es la manera correcta de caminar usando toda la capacidad y la lógica que posee.

Por ejemplo, en un bosque completamente oscuro, ¿cómo salimos? Es muy difícil, ¿verdad? Nos tropezamos, nos comen los animales salvajes, caemos en las arenas movedizas... Pero si hay algo de luz, por ejemplo la luna llena en medio de la noche, entonces al menos podemos trepar a un árbol o una colina y ver desde la altura y decir: "Ah, mira, por ahí el bosque se acaba, así que si voy en esa dirección, tal vez salga del bosque". Estamos tratando de salir del bosque. No vamos al gurú; no vamos al texto: estamos tratando de comprendernos, de ver quién somos realmente. Por eso es por lo que muchas veces buscamos, buscamos y buscamos fuera, pero así nos estamos

distanciando de donde realmente tratamos de ir. Lo hacemos mucho en la vida. Sabemos algo, pero lo que hacemos es lo contrario. El resultado es lo contrario de lo que buscamos y ahí es donde entra en juego el Yo.

¿Por qué el Yo nos es tan importante en la vida? Desde el momento en que empezamos a hablar, ya estamos diciendo: "mi mamá, mi papá, mía...", así es como es. Es tan importante porque es una manera de protegernos, de identificarnos, o de relacionarnos con el mundo exterior. Porque, de alguna manera, estamos presas y presos en nuestro cuerpo, así que la única forma de comunicarnos y relacionarnos con el mundo exterior es a través de los cinco sentidos. Una sonrisa, algo de música, unas palabras o un abrazo... todas estas cosas son maneras de relacionarse con la gente, con otro mundo, con el exterior.

Pero hay un límite a eso. En realidad, creamos un Yo que no existe. Si lo buscas, nunca lo encontrarás. Pero nuestras acciones y nuestros pensamientos están basados en cómo proteger a ese Yo; en cómo solidificar este concepto de Yo. Así que si alguien nos critica -algo que desafía a ese Yo- lo rechazaremos. ¿Y cómo lo rechazamos? Nos cargamos de emotividad, nos enfadamos, nos ponemos a la defensiva o atacamos, nos alejamos, huimos, lo que sea. Es siempre una idea de atracción o de rechazo. Sentimos atracción por lo que refuerza al Yo; por lo que apoya el concepto del Yo. Por ejemplo, el placer, el disfrute, las distracciones o el entretenimiento. Sentimos atracción por eso porque lo refuerza de alguna manera. Nos hace sentir más cómodas o cómodos, en esa especie de zona de confort. No nos damos cuenta de todo esto y rechazamos las cosas que desafían la existencia del Yo.

Por lo tanto, la forma en que actuamos es completamente opuesta a lo que realmente estamos buscando. En realidad, lo entendemos, pero no lo experimentamos correctamente porque tenemos toda la atención en el apego a este Yo, a poseer algo. Si entendiéramos que no podemos poseer nada, entonces no tendríamos miedo a perderlo. Por ejemplo, antes de conseguir un teléfono muy, muy, muy bueno o un novio o una novia, o algo así, somos más o menos felices, estamos bien, ¿verdad? Entonces lo consigues y de repente piensas que estás realmente muy feliz. Pero lo pierdes y entonces eres mucho más infeliz que antes de tenerlo. Sin embargo, la situación es la misma antes y después de tener ese teléfono. La situación es igual, pero tu estado mental queda tan devastado debido al apego, a que pensabas que eso podría ser tuyo o estar disponible para tu uso en cualquier momento que lo necesitases. Y así es como estás reforzando ese Yo. El Yo trabaja de manera tal, que cuanto más intentas apreciarlo, cuanto más intentas trabajar por él, más sufres. Esto es algo que sabemos pero que seguimos haciendo.

Hay un ejemplo muy bueno con las trampas de mono en la India. ¿Sabéis cómo atrapan a los monos en la India? Es muy interesante. Hacen un pequeño agujero en un coco, lo suficiente para que el mono ponga su mano dentro, y le introducen un caramelo o un plátano. Cuando el mono mete la mano y agarra el caramelo, hace un puño y ya no puede sacar la mano del coco, ya no pueden huir y trepar a los árboles. Algunos tienen incluso dos cocos en sus manos. Puede que algunos tengan hasta cuatro. Cuando los cazadores vienen, los monos tienen miedo, temen por su vida, pero por mucho miedo que tengan se aferran al caramelo y no lo sueltan porque creen que pueden huir con él. Todo lo que tienen que hacer es soltar el caramelo, sacar su mano y ya son libres. Pero se aferran al objeto, son capturados y puede que toda su vida cambie después de eso. Tal vez sean expuestos en un circo o asesinados y comidos o torturados o quién sabe. Esto es un poco una representación de nuestra mente. Así es como somos. Sabemos cómo liberarnos del samsara. Cómo escapar del ciclo de vida y muerte, apego y sufrimiento, pero no lo hacemos, mantenemos el aferramiento.

¿Y por dónde empezamos? Empezamos de una manera muy práctica, dando pequeños pasos. La gente piensa: "Oh, tengo que iluminarme para todos los seres sintientes", eso es un poco difícil. Quiero decir, es una gran motivación, por supuesto. Es realmente bueno pensar: "quiero ayudar a todos los seres", pero hay que ser realistas. Ayúdate a ti primero. Si no te amas; si realmente no te respetas; si no tienes ese deseo de mejorar y desarrollar tu crecimiento espiritual, entonces

¿cómo vas a ayudar a cualquier otra persona?

Con esto quiero decir que es bueno tener compasión. Es bueno hacer clic como en Facebook y pensar: "Oh sí, apoyo este movimiento, apoyo esta obra social". Claro, eso es bueno, muy bueno, no estoy diciendo que no lo hagas, pero también tienes que ser realista contigo. Porque muchas veces nos mentimos a nosotras y nosotros mismos. Podemos mentir a nuestros socios o socias, a nuestra familia, a nuestras amistades, a la comunidad... pero no te mientas a ti. Lo sabemos, pero aun así lo seguimos haciendo.

Cuando empiezas a tener más sinceridad contigo, puedes empezar a ser sincero o sincera con las demás personas. Cuando empiezas a amarte, entonces puedes empezar a amar a todas las demás. Cuando comienzas a ayudarte a ti, entonces puedes realmente empezar a ayudar a otra gente.

Hasta entonces, ¡despierta! Es una buena motivación, un gran camino y una gran dirección, pero en cuanto al método, tienes que dar pasos de bebé. Porque no puedes construir el techo o las paredes sin cimientos. No hay lugar para poner las puertas y las ventanas si no tienes los cimientos. Y si no construyes los cimientos, las paredes caerán. Caerá el tejado y tendrás que empezar de nuevo, una y otra vez.

Ésta es la oportunidad. Estamos aquí y nunca es demasiado tarde. Siempre estamos a tiempo. Tenemos un perfecto renacimiento humano y la capacidad necesaria. Todo nuestro cuerpo funciona. Tenemos la capacidad, el potencial, la comprensión y el método. Así que empecemos. Ya basta de zona de confort. No tenemos que esperar a que la vida nos golpee realmente fuerte para salir de la zona de confort. Algunas personas que son realmente testarudas, como yo, a veces necesitamos... si la vida no me golpea realmente duro no me despierto (Ösel finge roncar).

Empieza ahora. Porque antes o después tendrás que afrontarlo. Y mejor antes que después, ¿verdad?, porque después va a ser más duro ya que creamos más hábitos, más huellas. El tiempo corre, y actuamos como si esa vida fuese muy larga y siempre fuésemos a estar aquí. Cualquier momento es tiempo de cambio y ahora tenemos la oportunidad. Por eso hasta las deidades envidian a los seres humanos. ¿Por qué? Porque cuando eres una deidad siempre estas disfrutando. No tienes enfermedad, sufrimiento ni dolor. Sólo hay placer – orgasmo – y total felicidad y alegría constantemente. Todo es perfecto. Todo huele realmente bien. Todas las cosas visuales son impresionantes. Hay un gran placer físico. Los sentidos son completamente orgásmicos todo el tiempo.

Pero entonces un día, tu karma se termina. Cuando tu karma empieza a agotarse, las otras deidades empiezan a percibir un mal olor que proviene de ti y entonces te ignoran porque no quieren reconocer que un día ellas estarán igual también. Ahí es cuando el sufrimiento real empieza para las deidades y es cuando se hacen conscientes de que gastaron todo su buen karma, de que lo desperdiciaron. Y tienen la capacidad y las realizaciones para ver dónde van a renacer. Puede que vean una familia de cerdos tumbados en el barro en un sitio realmente sucio que siempre miran al suelo y quizás sólo en el momento de la muerte mirarán al cielo. Ven ese tipo de renacimientos y entonces es cuando realmente sufren.

Algunas veces decimos: "oh, quiero ser un pájaro y así podré volar" o: "quiero ser un perro y así cuidarán de mí y seré feliz. Es fácil." Pero en realidad los animales están en continuo sufrimiento. Están siempre temiendo por su vida. Tienen ese tipo de hambre, de deseo, de miedo.

Nosotras y nosotros tenemos un perfecto renacimiento humano. ¿Por qué las personas que practican budismo o dharma hablan del perfecto renacimiento humano? Porque no somos animales y tenemos la capacidad de practicar dharma, de practicarlo de verdad, no sólo de caminar alrededor de una estupa accidentalmente. Tenemos la capacidad de practicarlo a tiempo completo, las 24 horas, a toda máquina. Y al mismo tiempo no somos deidades. Por lo tanto, somos conscientes del sufrimiento, tenemos algo que dice: "despierta, estás sufriendo". ¿Qué tenemos que hacer para despertarnos? Tenemos que practicar.

Las deidades no tienen esa capacidad hasta que es demasiado tarde. Algunas deidades, raramente, quizás puedan ser capaces de hacer eso. Pero es sólo un ejemplo.

Por eso se llega a la iluminación a través de un cuerpo humano (Osel recita en tibetano). Con esta forma humana tenemos la oportunidad de alcanzar la iluminación en una vida. Es posible. Pero para empezar tenemos que ir dando pasitos.

Así que tenemos la motivación. Vemos el objetivo. Sabemos adónde vamos, que es hacia el interior, para entender. Se llama ciencia de la mente. La tradición de Nalanda lo solía llamar ciencia de la mente. Tenemos la sabiduría y el método, están disponibles. Gracias a todos los maestros como Su Santidad Dalai Lama y Lama Zopa Rimpoché. Todos estos maestros y maestras que trabajan incansablemente, haciendo todo ese esfuerzo por todos los seres humanos y dedicándonos su energía, tiempo y espacio. Y nosotros y nosotras tenemos este karma para estar aquí presentes en el tiempo de budas como Su Santidad Dalai Lama y como Lama Zopa Rimpoché. Y no sólo eso, sino que somos conscientes de que ellos son budas y tenemos el interés y la capacidad de entender lo que nos comunican.

En muchas ocasiones a lo mejor piensas: “ojalá hubiera vivido en la época del buda Shakyamuni.” Estamos vivos aquí, ahora y tenemos la tecnología. Tenemos internet y retransmisiones en directo. Puedes sentarte en tu zona de confort, relajarte, poner las piernas en alto, tomarte un café con galletas o unas patatas fritas y lo que sea y ver enseñanzas. ¿No es algo asombroso? Desde tu casa. No tienes que pasarte meses viajando, ni poner tu vida en peligro, como solía ser antes. Tenemos tantas comodidades que creamos problemas donde no los hay. Así es como somos de cómodas y cómodos. Nos deprimimos porque no tenemos nada mejor que hacer. (Risas) lo siento, lo siento.

Cuando estaba estudiando en el monasterio les hablaba a mis compañeros -tenía unos 250 compañeros cuando empezamos y ahora, después de 13 años, sólo quedan unos 30 que continúan con los estudios- les hablaba de que en Occidente hay un problema llamado depresión, que la gente tiene que tomar medicinas para combatirla. Y ellos me preguntaban: “¿qué es la depresión, es una enfermedad?” y yo trataba de explicarles que es una actitud mental de aferramiento al yo. Por eso el budismo y la filosofía del dharma pueden ser de mucha ayuda para personas con depresión, para personas con una forma de pensar muy pequeña.

Porque si realmente piensas acerca de la situación del planeta desde siempre, desde que la humanidad ha existido, la situación en tiempos pasados ha sido muy difícil. Quiero decir que ahora tenemos un montón de cosas a nuestra disposición para nuestro placer y comodidad.

De hecho, tal vez tengamos demasiada distracción, demasiado entretenimiento, pero eso es lo que el capitalismo anda buscando. El sistema quiere que nos eduquen como ovejas y burros, y eso es algo en lo que participamos por completo.

Desde luego no todo el mundo, y no todos los sistemas educativos son así, pero el sistema educativo convencional te desafía a que no te cuestiones la autoridad, a aceptar lo que te dicen las y los superiores, a tener miedo de cometer errores, perder un poco de creatividad, a que sigas la corriente principal. Pero entonces, ¿qué ocurre si sigues a la masa?

Vi eso cuando estábamos en Nepal, durante el terremoto en abril del 2015. Yo estaba allí. Con el primer terremoto estaba en Kopan y con el segundo estaba en el aeropuerto. Acababa de pasar por inmigración, pero no había pasado todavía el control de seguridad con lo que estaba atrapado en medio. La parte más aterradora es que las luces se apagaban antes de que llegase el terremoto, así que si se iba la luz, sabías que en los próximos de diez a treinta segundos iba a haber un terremoto y pero no sabías lo fuerte iba a ser, por lo que esos segundos eran insoportables.

Toda la gente se volvía completamente loca, y recuerdo que yo estaba tranquilo. Estaba como: “ok, hemos pasado inmigración, vamos a relajarnos un poco. A lo mejor me tomo un café en vez de ir a seguridad y correr hacia la pista”, cosa que mucha gente hizo, pero por alguna razón yo no

lo consideré. Estaba simplemente bien, no sé porque, algunas veces soy estúpido. ¡No, no digas eso que mi cuerpo se lo creará!, (risas) sólo estoy bromeando.

De cualquier manera, estaba yo tomando café y observando a la gente y vi a un chico que tenía una botella grande de güisqui. Se la estaba bebiendo a grandes tragos. Paraba de beber un momento y luego empezaba otra vez. Se bebió la mitad de la botella en unos dos minutos. Yo seguía observando y vi a otro chico que estaba arrancando los asientos del aeropuerto, poniéndolos boca abajo y escondiéndose debajo. Estaba construyéndose, literalmente, su refugio con los asientos del aeropuerto. Y luego había otra gente que estaban gritando y corriendo de un lado a otro. Cuando se apagaron las luces ocurrió un ataque de pánico.

¿Y qué ocurrió luego? Un grupo de personas empezaron a correr en dirección al control de seguridad y después todo el mundo corrió en esa dirección hasta que la policía bloqueó el paso. Poco después dos o tres personas empezaron a correr hacia el control de inmigración y a continuación todo el mundo corrió también hacia allí e hicieron que se colapsara todo.

Cuando todo el mundo corrió hacia la inmigración, un par de personas se escabulleron por el control de seguridad que para entonces la policía ya había abierto y las dejó pasar.

Por lo tanto, donde no había masas, las personas tenían ventaja. Pero cuando seguías a la masa al final te quedabas atrapado y terminabas en el peor sitio, porque las masas no tienen cerebro.

Yo estaba sentado allí, recitando mantras y me decía: “bueno, si tengo que morir ahora, moriré. Esto es todo”. Estaba intentando meditar en la impermanencia, pero era difícil. Mi corazón estaba: boom- boom, boom-boom, pero yo simplemente observaba las reacciones de la gente.

Por ejemplo, en los aeropuertos -otra vez estamos hablando de aeropuertos- cuando el avión aterriza y la primera persona comienza a caminar hacia la salida, todas las demás la siguen. Y a veces me ha pasado que a lo mejor hay una señal que dice “Recogida de equipaje”, pero la primera persona camina en otra dirección y entonces todas las demás le siguen y se quedan atrapadas: “oh, es un callejón sin salida.” Luego la persona se pone colorada y trata de actuar como si no lo hubiera hecho- lo que en español se llama disimular. ¿Como lo llamáis en inglés?; sí, como fingir un poquito, como que sólo pasaba por allí.

Otras veces ni siquiera piensas adónde vas. Simplemente sigues a las personas que van delante de ti y a lo mejor no van a recoger el equipaje. A lo mejor van al baño o a coger otro avión y simplemente les sigues. “¿Oh adónde vamos?” Es curioso.

De todas formas, me estoy apartando del tema. Pero sí, así es realmente. Por eso es por lo que una persona puede influenciar a un colectivo entero y por eso es tan importante progresar. Desarrollar tu crecimiento espiritual es tan importante porque influyes al colectivo. Está probado científicamente (Osel ríe). Se llama el síndrome de los cien monos: cuando un número determinado de miembros de la misma especie entiende algo, automáticamente todo el mundo lo entiende.

Por ejemplo, muchos avances en la ciencia o en la física han ocurrido cuando mucha gente hacía a la vez el mismo tipo de descubrimiento, aunque luego sólo unas pocas personas se lleven el crédito porque eran quienes tenían las influencias, el poder, los recursos y el tiempo para ello. Pero mucha otra gente hizo el mismo descubrimiento al mismo tiempo.

Así ha sido históricamente. Tiene que ver con la colectividad, cuando el colectivo está listo, entonces: ¡Bum! Hay una teoría que dice que cuando un cierto número de seres humanos tengan consciencias elevadas, frecuencias elevadas, entonces, automáticamente, la humanidad entera hará lo mismo. Y estamos muy cerca, muy cerca. A veces nos desesperamos, pensando: “el sistema es tan corrupto, es tan difícil, bla, bla, bla.” Miedo, odio, celos, deseo, ¿qué más?, codicia. Todas estas cosas operan en una frecuencia muy baja y esa frecuencia no puede prevalecer porque acabará destruyéndose a sí misma. Es como un agujero negro. No tiene fin. Al final se destruye a sí mismo.

Pero también hay otra frecuencia, mucho más alta: empatía, compasión, amor, entendimiento, humildad, paciencia, respeto. Todas estas frecuencias mucho más elevadas trabajan en un nivel más alto y llegan muy lejos. Todas son emociones, métodos, frecuencias y vibraciones constructivas.

Por ejemplo, a nivel energético, piensa en el combustible fósil. ¿Qué es? Es un conjunto de animales y vegetales que murieron hace millones de años y que están atrapados bajo tierra en algún lugar. Lo extraemos y lo quemamos para obtener energía. Lo que estamos haciendo es básicamente quemar muerte y crear energía. Pero el resultado es que en realidad estamos destruyendo el planeta: provocamos asma a nuestros hijos e hijas o derramamos petróleo en el mar matando a todas las criaturas marinas. Cada vez es más difícil conseguir el combustible fósil y luchamos por conseguirlo. Fijaos en las guerras actuales, la mayoría se basan en el petróleo. Riqueza, poder, influencia, ¿por qué? Porque es un recurso limitado. Por lo tanto, cuanto más escaso sea, mayor es el negocio ya que el precio sube todo el tiempo.

Pero en cualquier caso, esto representa la muerte. Luchamos por la muerte. Quemamos muerte como fuente de energía para movernos de un lugar a otro con el transporte o lo que sea. Pero por otro lado tenemos todas esas energías renovables como el viento, el agua, el sol, que representan la vida. Y son infinitas. No son limitadas. Pero, por supuesto, no son tan atractivas ya que no mueven tanto dinero. Pero sí que son rentables, así que ¿por qué no centrarse en ellas? Porque somos burros y ovejas siguiendo lo que algunas personas quieren y yendo hacia donde se dirigen.

Así que debemos empezar a despertarnos. Tenemos que comenzar a progresar interiormente para así progresar externamente como colectivo. Tenemos esa responsabilidad con todas las personas, no sólo hacia nosotras y nosotros mismos. No podemos simplemente sentarnos y descansar en nuestra zona de confort. Es muy fácil decir: “mejor mañana” o “no es culpa mía sino suya” o “no me han educado bien” o “es culpa de mis padres.”

La paciencia, por ejemplo. Si perdemos la paciencia con alguien, perdemos la paciencia con nosotras y nosotros mismos. Si tenemos paciencia con nosotras y nosotros, entonces tenemos paciencia con todo el mundo. Si nos respetamos, podemos respetar a todo el mundo. Si nos perdonamos, podemos perdonar a todo el mundo.

Pero tienes que saber diferenciar la mente del auto-aferramiento, porque esta mente es muy peligrosa. El sistema y el capitalismo están basadas en ella. Si todas las personas estuvieran satisfechas porque viven el momento, en el ahora, estando de verdad presentes, el sistema capitalista se derrumbaría. Algunas personas pagan 30.000 euros por un bolso y una semana después ven otro y dicen: “oh, éste es el que me gusta”. Pero el propósito del bolso es el mismo. Algunas veces las cosas más caras son de peor calidad y tampoco son tan prácticas.

Entonces, ¿qué es lo que está pasando?, ¿por qué nuestros valores están patas arriba?, ¿qué es lo que ocurre?, ¿por qué valoramos cosas que no nos benefician y que en realidad te dañan a ti y a las demás personas? Como el ego, ¿por qué lo valoramos tanto?, ¿por qué no valoramos la empatía, el entendimiento, la paciencia, el respeto o la compasión?, ¿por qué no las valoramos mucho más?

Ese es el asunto. Cuando conectas las noticias, ¿qué es más interesante?, las malas noticias. Si tienes un partido de fútbol, uno de rugby, uno de baloncesto, otro de tenis y otro más de pimpón, todos jugándose a la vez, todos muy interesantes, y de repente se monta una pelea, todo el mundo iría a verla. Dirían: “¿Oh, qué está pasando aquí?, esos tipos están peleándose.” ¿Por qué es eso más interesante?, ¿qué es esa especie de fascinación por la violencia o la negatividad?

Cuando una madre soltera cría a cinco hijos por sí sola durante veinte años y los lleva a la universidad, ¿por qué eso no sale en los titulares? y ¿por qué una madre que por una distracción de un segundo o en un accidente mata a su hija sale en todos los titulares, de la misma forma que

la dedicación de la primera madre durante veinte años nunca sale en la prensa? ¿Por qué? ¿Por qué nos centramos en lo negativo? Ese es el tema. Esta es la cuestión hoy en día. Sobrevaloramos la negatividad mucho más que lo positivo, y también lo recordamos más.

Tengo un amigo que fue criado por unos progenitores cariñosos, de buen trato y comprensivos, que siempre apoyaron sus decisiones y que siempre le dieron su apoyo económico en sus viajes. En aquello que quisiera, sus padres le apoyaban. Nunca le pegaron. Nunca le dijeron que no a nada. Durante toda su vida. Pero cuando le pregunté: ¿qué es aquello que recuerdas más de tu infancia?, él dijo: “mi madre una vez me dio una torta, es lo que más recuerdo.” ¿Por qué ocurre esto? Fue un segundo, ¿por qué nos traumatiza tanto? ¿por qué no nos traumatiza lo positivo? (Osel ríe).

Necesitamos cambiar nuestros valores. Si sobrevaloramos lo positivo, eso es lo que realmente tendremos. Lo negativo no es tan importante. Así es como vamos perdiendo un poco de esa mente de auto aferramiento. Si cuando hay una situación en nuestra vida que nos hace sufrir nos centramos en lo positivo, entonces no sufriremos tanto. Por eso el sufrimiento es relativo en cada individuo.

El sufrimiento es relativo. Por ejemplo, si alguien nos azota con un látigo, decimos: “¡para ya!” pero para alguien masoquista es: “¡venga, sigue, me sienta bien, sigue pegándome!” La acción es la misma. ¿Por qué alguien masoquista disfruta y nosotros sufrimos por ello?, ¿por qué ocurre? El sufrimiento es tan relativo, es sólo la manera en que lo vemos. Si nos damos cuenta de ello, entonces podemos cambiar todo.

Para algunas personas algo pequeño puede parecer enorme. Puede ser el fin del mundo. Otras personas, ante algo realmente grande se lo toman como un reto, lo superan y lo utilizan como una catapulta para avanzar en la vida. Algo grande se convierte en pequeño. Al menos la parte negativa. Algunas personas se caen y se ven abrumadas por algo pequeño, relativamente pequeño, debido a su mentalidad, a su capacidad de verlo desde sus limitaciones. Nos limitamos a nosotros y nosotras mismas. Nos abruma nuestra mente pequeña. Nos limitamos. Esto es de lo que trata la charla de hoy, ¿verdad? Nos limitamos por completo.

¿Por qué? Porque nos asusta nuestro potencial. Y eso es lo que el budismo llama ignorancia. Tenemos este concepto de separación. Pero si piensas sobre ello, por ejemplo, nuestro cuerpo, cuando decimos “Yo” este gran yo: ¿dónde está? Está compuesto por todos estos organismos, todas estas situaciones y circunstancias anteriores a nosotros y nosotras. Y pensamos que es tan sólido y tan independiente, pero toda nuestra existencia radica en una cantidad infinita de situaciones, circunstancias, actividades, multi organismos, átomos y células. Ni siquiera tenemos la capacidad de comprenderlo intelectualmente. Y así es como es. Pero de algún modo seguimos pensando: “yo, yo estoy aquí. Este soy yo. Soy permanente” Tu personalidad está cambiando. Somos siendo. Estamos ocurriendo, constantemente.

Esta es la razón por la que no hay separación. Piensa por ejemplo en la consciencia de una ameba. Es un organismo unicelular. Sólo tiene una célula, pero es consciente; está probado científicamente. Sabéis que cuando se le empuja, huye. Cuando le dan algún tipo de nutriente, se acerca. Por lo tanto, se aleja del dolor y es atraída hacia el placer. Justo como nosotros y nosotras con el ego, del mismo modo. Rechazo y atracción y todo lo demás que no nos afecta es neutral. Así es como nos movemos en la vida, como una ameba. Tenemos esa estrechez de miras.

Relaciona ahora la consciencia de una ameba con nuestra consciencia- la capacidad de nuestra consciencia. ¿Cómo podemos ver; cómo podemos sentir la vida en comparación con una ameba?. Esa ameba está en nuestro estómago y es parte nuestra. Nuestros hábitos, energía y emociones le afectan, igual que ella afecta a todo nuestro cuerpo. Nuestra habla le afecta, así que imagina nuestras emociones. Está probado científicamente que cuando nos enfadamos dañamos nuestro corazón, físicamente. Nos estamos en realidad haciendo daño a nosotras y nosotros. Mientras

que cuando estamos felices, en calma, en armonía, estamos alargando nuestra vida. Nos volvemos personas más sanas. Es verdad.

Así que compara la consciencia de la ameba con nuestra consciencia. Y después compara la consciencia de la tierra con la consciencia de la galaxia. Es impresionante ¿verdad? Ya sabéis que la tierra está viva, la galaxia está viva. El universo está vivo, esto es muy interesante. En la actualidad, dentro del ámbito científico, en los campos de la neurociencia y la física cuántica, se dice que el universo es un holograma tridimensional. Por lo tanto, es una ilusión. Ahí es adonde se dirige la ciencia hoy en día. Sorprendentemente está empezando a cruzar caminos con el concepto de vacuidad. Por cierto, esto se descubrió hace 2.600 años, sin ordenadores. (risas)

Es increíble cómo ciencia y espiritualidad o filosofía están cruzándose. Ahí es donde estamos ahora. Tenemos mucha suerte de vivir en este tiempo, donde la tecnología y la espiritualidad se están uniendo.

Pero nos distraemos tanto en nuestra agitación mental, nuestra “mente de mono”. Todo el tiempo. Es nuestra jefa. Nuestra jefa es la “mente de mono”. La ponemos al mando y la hacemos capitana de nuestro barco. Y nos olvidamos de todo lo demás. ¿Por qué dejamos que el viento tome nuestro barco y lo dirija donde quiera?, ¿por qué permitimos que las emociones tomen el poder?, ¿por qué permitimos que esa “mente de mono” se apodere de la situación? Nos parece tan importante lo que esa mente nos dice que tenemos que hacer, que no nos deja ver los valores que realmente importan en la vida.

Ahora mismo tal vez nos impacientemos y pensemos: “aún queda una hora o tal vez una hora y media para que acabe esta charla”, pero ¿qué más vamos a hacer cuando lleguemos a casa?, ¿ver la televisión y dejar que nos lave el cerebro?, ¿meternos en Facebook?, ¿ver una película? ¿Qué vamos a hacer que sea tan importante como para hacernos sentir tanta impaciencia? Todo el tiempo estamos buscando algo más o huyendo de algo. Si estuviéramos realmente aquí entonces sentiríamos satisfacción.

Lo que realmente necesitamos, los valores realmente importantes, son las cosas básicas para vivir: comida, un lugar donde dormir, calor, compañía, protección. Necesitamos algunas cosas básicas. Todo lo demás no es tan necesario. Es extra. Por tanto, ¿qué es eso que necesitamos tanto que estamos luchando por ello todo el tiempo?, ¿por qué siempre lo estamos buscando?, ¿por qué le damos tanta importancia, si sabemos que no nos va traer la felicidad?, ¿por qué de nuevo nos limitamos una y otra y otra vez? Constantemente. Durante años y años y años. ¿Por qué?

Por eso es tan importante observar nuestras mentes, nuestras emociones; ¿de dónde vienen? Algunas veces es bueno parar la mente, calmarla, apaciguarla e intentar prolongar ese momento, ese estado mental en el que has calmado la mente. Entonces podrás empezar a escuchar tu voz interior. No tiene voz, pero la escucharás.

Bueno, tal vez tengáis algunas preguntas o temas de los que queráis que hable.

Pregunta: ¿Por qué nos limitamos a nosotros mismos?

Osel: Bien, por muchas razones por supuesto, de las que ya hemos hablado. Nos limitamos porque nos asusta nuestro potencial. Nos limitamos porque estamos en nuestra zona de confort.

Estamos demasiado cómodos y cómodas porque estamos entretenidas, distraídas; porque somos ignorantes con gafas de ignorancia, que es ese concepto de que existimos de manera independiente, no interdependiente; el concepto de separación. El concepto de que somos el centro del universo, básicamente.

Esa es la razón por la que comenzamos con la gratitud. Si sentimos gratitud comenzamos a no limitarnos demasiado porque a través de la gracia de la gratitud nos abrimos un poco más al resto.

Se parece un poco a la diferencia que hay entre una persona que ha estado atrapada tras un

terremoto, sin comida ni agua y de repente alguien llega y le salva. Esa persona le da un poco de comida o un vaso de agua para beber. Cuando la persona que estaba atrapada recibe el agua, su actitud hacia su salvadora es de gratitud total y la humildad, el respeto y la paciencia aparecen automáticamente debido a esa gratitud.

Por otra parte, una persona millonaria, sentada en su mansión, cuando alguien del servicio le trae agua, su actitud es completamente diferente, porque se siente con derecho. Es su derecho. Tal vez pidió agua caliente y se la sirven templada y entonces se queja. O cuando le traen comida, exclama: "esto no está bien o no hay suficiente de eso o necesitas añadir algo más", y se queja, se enfada o lo que sea. ¿Por qué ocurre esto? Porque no está agradecida. La acción es la misma, una persona le trae algo. Por eso el hecho de sentir agradecimiento cambia todo, cambia toda tu perspectiva y la manera en la que te relacionas con todo el mundo.

Si muestras gratitud, siempre te relacionas de una forma más humilde, más paciente y respetuosa y eso romperá las limitaciones. De ese modo no te estás aferrando al yo y estás valorando a otras personas. Ayudando a las y los demás; dedicando tu tiempo y tu espacio a otras personas. Estás creando las causas para ser más feliz y para estar más en calma. Para estar más alegre, con más armonía. Y en la medida en que creas ese patrón, ese hábito, es cada vez más fácil ir en esa dirección. Se vuelve más fácil cada vez. Por eso la práctica del Dharma es tan importante, no solo los mantras, las meditaciones y las enseñanzas, que son muy importantes, sino también en la vida cotidiana y en la manera en la que te relacionas con los y las demás. Una persona que es amable contigo pero que se queja a la camarera y le habla de malos modos, no es una verdadera budista.

En la práctica del budismo, tal y como yo lo veo, el primer paso es saber cómo adaptarse positivamente a cada circunstancia, a cada situación. Y después sentir agradecimiento por todo, de forma que puedes relacionarte con todo el mundo de una manera única, de un modo más realista. Sabes entonces que estás creando las causas para ser más feliz en tu vida, para prolongar tu vida y tener más salud y todo lo demás.

Ese es uno de los pasos a seguir para romper con las limitaciones. Por eso muchas de las prácticas en el budismo consisten en visualizarte como un buda, una buda o una deidad; porque así estás visualizando todas las buenas cualidades que posees. Estás potenciando aquello que ya tienes. Porque tenemos el potencial de buda. Lo que ocurre es que nos autolimitamos e intentamos pensar que somos algo diferente, pero en realidad somos algo bello, algo increíble.

La verdadera belleza viene del interior. Si todas las mujeres supieran eso y lo vieran, entonces las empresas de cosméticos quebrarían. ¿Cuántos miles de millones ganan gracias a la inseguridad de las mujeres? Les bombardean con este concepto de belleza que no existe. Sólo existe en Photoshop. Esa persona que ves no existe en la vida real. Nos bombardean con eso y nos dicen que ese es el concepto de belleza.

Pero la belleza es muy relativa. En el mundo árabe, cuanto más gordo o más gorda estás, mejor. La belleza no es igual para todo el mundo porque cada persona se relaciona con ella de un modo diferente. Tal y como nos relacionamos con el sufrimiento de una forma distinta. Esto es muy importante. Así debemos comenzar a romper con nuestras limitaciones. Comienza despertando.

Pregunta: Algunas veces puede ser realmente costoso cuando practicas la compasión y la comprensión, el perdón y el respeto. A veces es como si hubiera una línea muy fina, una diferencia entre "ser un felpudo" y sentir verdadera compasión. ¿Sabes a qué me refiero con "ser un felpudo"? Cuando te sitúas como un felpudo por debajo de la otra persona, completamente plano. Personalmente encuentro muy difícil diferenciar entre tirarse como una alfombra y ser una persona compasiva, abierta, respetuosa y comprensiva. ¿Cómo diferencias cuando estás siendo un felpudo o cuando estás practicando el dharma? ¿Se entiende lo que quiero decir?

Ose!: Sí. Se debe tener un límite porque si no en realidad estamos dañando más que beneficiando. Pero no es fácil encontrar el equilibrio. Por ejemplo, a veces ofreces tu mano y quieren el brazo,

y das el brazo y quieren el cuello. En ese tipo de situación al final te quedas sin el brazo. Por supuesto hay historias de bodisatvas que han ofrecido su cuerpo a los tigres. Es una gran historia pero, de una manera realista, personalmente me sería muy difícil dar mi brazo a un tigre hambriento. Valoro mucho mi brazo, ¿sabes? (risas)

Estas historias de sacrificio son sólo una representación; quiero decir, estoy seguro de que son verdad, son historias reales, pero son una representación del sacrificio que tenemos que hacer a veces para desarrollar la bodichita, que es ilimitada.

Pero también tenemos que ser realistas, especialmente en un sistema y en una sociedad en la que las personas a menudo se aprovechan de las demás. Lo dan por hecho. Entonces no les estás ayudando; es contraproducente porque lo dan por descontado. Se sienten con derecho a hacerlo, se crean la expectativa y cuando no lo obtienen se enfadan.

De esta manera, les estás reforzando, apoyando en esa actitud. Es como cuando le das una recompensa a un perro. Estás recompensando una mentalidad, un patrón, una actitud, de forma que el mensaje que estás dando es completamente el opuesto al que querías comunicar.

Si la persona siente que cuanto más toma más se le vas a dar, al final no vas a tener nada que dar. Aunque nunca debes sentir miedo de dar demasiado porque siempre vas a recibir, pero con un límite porque materialmente es diferente. A nivel emocional y motivacional es muy diferente que a nivel material. Ya sabes que la gente rica se vuelve rica siendo tacaña ¿verdad? Es como el dicho: “si das, das, das, ¿cómo puedes convertirte en millonario?, tienes que ahorrar”, pero kármicamente no es así cómo funciona. Kármicamente cuanto más das más recibes e incluso así es cómo funciona en el mundo material. Lo que quiero decir es que no veo el efecto inmediato a corto plazo pero a largo plazo, cuanto más ofreces, cuanto más das, cuanto más dedicas, más vas a recibir, porque el mundo material es una representación de la realidad que estamos creando.

Por eso debemos saber cuándo estamos dañando a la otra persona porque a veces es importante saber dónde está nuestro límite y donde, fuera de ese límite, esa acción deja de ser beneficiosa para la otra persona. Eso debemos decidirlo nosotros y nosotras mismas. Y creo que tenemos la sabiduría suficiente como para ser capaces de saberlo. Puedes tener empatía; puedes tener compasión, pero en ocasiones tienes que demostrar esa compasión de un modo un tanto diferente. Tienes que saber lo que va a resultar de ayuda. Si estás haciendo algo que no ayuda al crecimiento espiritual de la otra persona, tienes que dejar de hacerlo. Eso le ayuda a despertar, hace que vea algo.

Si permites que alguien abuse de ti constantemente, no le estás ayudando. No se trata de que puedas abusar de mí todo lo que quieras. Puedes gritarme; puedes ser una persona tóxica, pero hay un límite. Y si le permites pasar ese límite, entonces esa persona nunca va a aprender. Seguirá pensando que tiene el derecho de hacerlo. Pensará que tiene razón si tú siempre le dices que la tiene. De esta manera, al final, no le estás ayudando en absoluto, en realidad le estás perjudicando.

Debes poner un límite. Debes decir: “!Es suficiente! Yo también tengo sentimientos, soy un ser humano, estoy vivo y debes saber relacionarte conmigo. Debes tener empatía”. Obviamente, no se trata de ser un felpudo. Puedes ser un felpudo durante un corto periodo de tiempo. Pero luego es bueno ser algo más. Por ello debes ser flexible y adaptarte de una manera positiva. Ser un felpudo todo el tiempo no es positivo. Puede convertirse en algo negativo y por ello debes ser inteligente para ser capaz de verlo. Y no consiste en que alguien te lo haga ver, lo sabrás.

En realidad, si sigues tu instinto; si tienes intuición y apertura de miras lo sabrás. Si tienes que saberlo lo sabrás. Es así. Algunas veces nos frustramos porque pensamos que no somos capaces de saberlo; porque tal vez nos preocupa demasiado el futuro. Nos estresamos por algo que aún no ha ocurrido. ¿Por qué preocuparnos por algo que no podemos cambiar todavía o sobre lo que todavía no podemos hacer nada? La gente se preocupa por cosas que ocurrirán en dos o tres meses. ¿Qué es esto? ¿Por qué desperdiciamos nuestra energía y tiempo preocupándonos por

algo que hoy por hoy no podemos cambiar? Preocúpate por lo que tienes hoy. Piensa en lo que tienes hoy. No pienses en lo que no tienes. Pero tendemos a hacerlo.

No se trata de pensar: "Oh, necesito un maestro o una maestra que me muestre cómo o cuándo hacerlo". Lo sabrás cuando el momento llegue. Si estás presente y consciente lo sabrás. Y esa es una de las bellezas de la vida: que somos conscientes; que de algún modo estamos despiertos y despiertas, aunque durmamos la mayor parte del tiempo. Eso es de lo que debemos darnos cuenta en esta vida.

¿Alguna otra pregunta?

Pregunta: He notado recientemente que soy adicto a los pensamientos; ¿cuál sería el antídoto para esta adicción?

Osel: (Inaudible)

Estudiante: Mmm, no. *Osel:* (Inaudible)

Estudiante: Algunas veces, pero conozco esta voz, las discusiones, la eterna duda. Estoy bien con otras personas. Estoy sano la mayor parte del tiempo cuando estoy despierto, pero cuando estoy solo conmigo mismo entonces llegan estas dudas o esos pensamientos o la indecisión, que básicamente me deja sin energía y luego ya no sé qué está bien o qué está mal. Soy adicto a estos pensamientos constantes. Puedo sentarme y meditar o recitar mantras, puedo poner en marcha cualquier antídoto que haya aprendido, pero en un determinado momento la voz dice: "Vale, ahora estoy aburrido" o "esto no funciona", y entonces tengo el permiso para hacer otra cosa y vuelvo a estar enganchado a los pensamientos. ¿Cuál sería el antídoto a largo plazo para esto?

Osel: El antídoto a largo plazo. Hablemos primero del antídoto a corto plazo. En primer lugar creo que tener dudas es muy sano. Es algo muy sano cuestionarte a ti mismo. Cómo pensamos hoy no significa necesariamente cómo pensaremos mañana. Cuando buda Shakyamuni daba enseñanzas dijo: "debéis tratar a mis enseñanzas como el orfebre trata el oro: quemándolo, frotándolo, arañándolo, manipulándolo, calentándolo y derritiéndolo". Todos estos procesos que el orfebre lleva a cabo son para establecer que se trata de un metal precioso, antes de que el orfebre lo confirme, debe someterlo a este proceso.

Hacerse preguntas es uno de esos procesos y pensar es como una meditación. Pero hay otras formas de hacerlo, como calmar los pensamientos u observarlos. Deja simplemente que lleguen y se vayan, e intenta descubrir el origen de esos pensamientos, tan sólo observándolos. Eso es una buena meditación por lo que, a corto plazo, puede ayudar.

A largo plazo deberás tener cierta dedicación y práctica en la vida diaria. De hecho, tómate tu tiempo para llevar a cabo una verdadera meditación. Siéntate, recita mantras si quieres, calma la mente, empieza a enfocar la atención. Puedes analizar la realidad, puedes cuestionarla y al mismo tiempo calmar la mente y empezar a ser quien eres de verdad. Sin muchos pensamientos. Los pensamientos pueden ayudar, pero a veces es mejor estar sin ellos. Y si estás más interesado en un nivel de práctica más profundo, hay muchos maestros y maestras disponibles y muchos libros que te enseñarán el budadharma o cualquier otra filosofía o espiritualidad que te funcione, con la que te identifiques y que te atraiga.

En mi caso, siento que mi trabajo no es tanto enseñar budismo o Dharma sino tal vez crear una pequeña introducción sobre ellos; tratar de generar una pequeña chispa de interés. Siento que ese es mi trabajo o al menos lo que me gustaría hacer porque no me veo a mí mismo como un maestro cualificado, en absoluto. Soy un estudiante de dharma y de budismo y creo que lo estudiaré hasta el día en que me muera. E incluso entonces seguiré estudiando, aprendiendo acerca del proceso de la muerte. Así que, no me toméis como un maestro, tan sólo estoy aquí como un amigo que intenta ayudar de la mejor manera que puede. Hoy opino de una manera y puede que mañana opine de otra al estar mi mente en continuo cambio y mi cuerpo y mi comprensión, al igual que todas vosotras y vosotros.

Debéis ser capaces de seguir adelante y ver que el cambio y las vibraciones nos rodean, y que la belleza de la vida consiste en moverse con ese cambio, en abrirse al él. Ver e intentar entender la realidad de ser un universo que es como un holograma, una ilusión; la realidad de que creamos nuestra propia realidad, y eso se llama karma y motivación.

Tenemos disponibles auténticas enseñanzas. La FPMT, por ejemplo, es una gran organización porque pone a nuestra disposición las raíces, los cimientos, el tronco de las enseñanzas. Proviene de las enseñanzas del Buda Shakyamuni, de la Universidad de Nalanda, de Su Santidad el Dalai Lama o de Lama Zopa Rimpoché. Todas estas enseñanzas están disponibles en su estado más puro. Son el néctar, las perlas, el jugo delicioso del dharma y el budismo, accesible en su estado más puro.

Por lo tanto, no nos vamos a engañar o equivocar ya que contamos con esas enseñanzas. Y lo increíble de la FPMT es que podemos ramificarnos y diversificarnos para alcanzar incluso a más personas, y crear así un mayor interés e identificación con la humanidad. Actualmente la mayoría de la gente es no religiosa, y muchas personas son muy ignorantes, sufren, son infelices y están perdidas. Por lo que si podemos ayudarles de forma neutral, sin llamarlo religión, espiritualidad, budismo o lo que sea y crear algún tipo de medio, de comprensión o de esperanza que sugiera que hay algo más ahí. Está ahí. Puedes ver que está ahí. Y basándote en eso, poco a poco, si quieres, puedes sumergirte de diversas maneras. Puedes probar muchas cosas distintas. Puede haber muchos libros que te expliquen lo delicioso que es chocolate, pero hasta que no lo pruebes no comprenderás realmente de lo que dicen esos libros. No obstante, el libro te ayuda a comprender mejor la propia experiencia de comer chocolate.

Cuando estaba en el monasterio y estudiaba budismo, no me identificaba con esto o no lo entendía muy bien, hasta que dejé el monasterio y empecé a experimentar lo que llamamos samsara. Fue entonces cuando realmente comencé a relacionarme con el budismo, el dharma y la filosofía. Y ahí es cuando empecé a entender de verdad, porque podía relacionarme con ello. Tienes que encontrar un equilibrio. No puedes enfocarte en una sola cosa. Para saber a dónde te diriges tienes que sumarle la motivación, es decir, debes unir sabiduría y método.

Sin compasión no tienes nada. Sin sabiduría y sólo compasión, aún tienes algo. Puedes llegar muy lejos sólo con compasión, incluso sin tener sabiduría. Pero la sabiduría la refuerza. La hace más rápida y fácil, así que si las pones juntas es un gran avance. Eso puede llevarte realmente muy lejos, y lo tienes disponible. Búscalo, tómate tu tiempo, sé paciente contigo, pero a la vez aplícate. No te quedes en tu zona de confort todo el tiempo. A veces es bueno, puede ser productivo, puede ser creativo, pero también tienes que trabajar un poco, en el interior y en el exterior.

¿Más preguntas?

Pregunta: Esta pregunta tiene que ver con el perdón. Me doy cuenta de que es un proceso porque trato de hacerlo lo mejor posible y cuando lo consigo, me encanta ver cómo algo que ha sido muy doloroso se ha desvanecido. Pero un mes más tarde la roca aparece otra vez. Percibo de forma muy precisa cómo esa roca reaparece. Así que tengo un cierto nivel de frustración, aunque me doy cuenta de que es un proceso, un camino. He oído que incluso la ciencia ha probado que hay una especie de “clic” cuando el perdón genera ese cambio. Mi pregunta es: ¿cuándo se produce ese cambio; cuándo se da ese “clic”?, ¿es una cuestión sólo de paciencia?

Osel: Creo que el “clic” ocurre todo el tiempo. Ha pasado cuando estabas hablando. Nos movemos hacia adelante, y cada vez aprendemos mejor, entendemos mejor. Cuando miramos atrás vemos cuánto hemos avanzado. Por eso es tan bueno mirar atrás a veces, para ver de dónde venimos y para entender hacia dónde vamos. A veces nos desesperamos porque no somos capaces de mirar atrás. Pero cada vez que te encuentras con el mismo problema, el cómo lo ves, la forma en que lo abordas y la manera como lo superas, son muy diferentes. Probablemente resulta más fácil y menos frustrante. Sólo tienes que darte cuenta de que el “clic” está pasando todo el tiempo; de que está constantemente haciendo “clic”. Está ocurriendo ahora mismo, justo aquí.

Siempre. Y sólo el hecho de que lo veas, de que seas consciente de eso y lo reconozcas, ya es más del cincuenta por ciento.

Es como una adicción. Sabes que para la gente con adicciones, el cincuenta por ciento o más es reconocer que son adictas. Si no reconoces que tienes una adicción, es muy difícil que te recuperes. Pero una vez que lo reconoces, ya tienes los cimientos, porque estás creando la causa para seguir en esa dirección de manera orgánica. Aun cuando no hayas hecho nada todavía, pero ya tienes el deseo o la comprensión necesaria.

El crecimiento espiritual opera de la misma forma. Cuando reconoces al ego, cuando reconoces que hay algo ahí que te está engañando, ya has avanzado la mitad del camino. Eso es algo muy bueno, muy positivo. Acuérdate de enfatizar lo positivo de esta situación. Cuando sientas frustración, mira el lado positivo y hazlo tan grande como puedas. Llegarás a estar abrumada por la positividad; traumatizada por la positividad (risas).

He oído que eres música. ¿Tocarías algo para las personas que estamos aquí hoy?

Estudiante: inaudible.

Osel: Me gustaría dedicar el tiempo que hemos pasado hoy aquí. Dedicar los méritos que hemos creado para todos los seres y para que podamos tener siempre una motivación muy positiva que nos ayude a mejorar para ayudar a su vez a que otros seres mejoren también. Y de esta forma metemos todos nuestros méritos en el banco. En la caja fuerte, para que se multipliquen mientras tanto y nunca se destruyan por nuestras emociones negativas a las que damos la bienvenida tantas veces, como si fueran las que mandan. El huésped no bienvenido se convierte en líder de nuestra casa. Debemos estar al tanto de esto y no permitir que nos dominen las emociones destructivas. Tenemos que tener calma y equilibrio de manera constante, compartirlo con otras personas y crear las causas para ser feliz y estar en paz. Y luego al menos podemos no ser infelices y a partir de ahí crear la causa de la verdadera felicidad, de la verdadera alegría. No sólo la felicidad temporal sino el verdadero estado mental de la alegría real, la comprensión de la realización. Quitarnos las gafas de sol de la ignorancia. Soltar el caramelo del apego en el samsara y ser capaces de escapar de verdad para poder ayudar a todos los seres. De esta manera nos motivamos y dedicamos.

Osel recita unas dedicatorias en tibetano, seguido de la ofrenda de música de una estudiante.

Traducción: Isabel Arocena, Pilar Páramo, Carola García, Ana Julia Saavedra, Virginia Segura, y Beatriz Espinosa

Revisión: Francisco Llopis

