



Sobre la Navidad

por Lama Thubten Yeshe

Cuando celebremos la navidad, el día del nacimiento del sagrado Jesús, hagámoslo en paz, con una buena vibración y una mente feliz. Pienso que eso sería estupendo. Acudir a la celebración con una disposición malhumorada sería tan triste. Id en cambio con una bonita motivación y mucho amor, no hagáis discriminaciones, sino ver todo como una flor dorada, aún a vuestro peor enemigo. Entonces la navidad, que tan a menudo produce una mente agitada será verdaderamente preciosa.

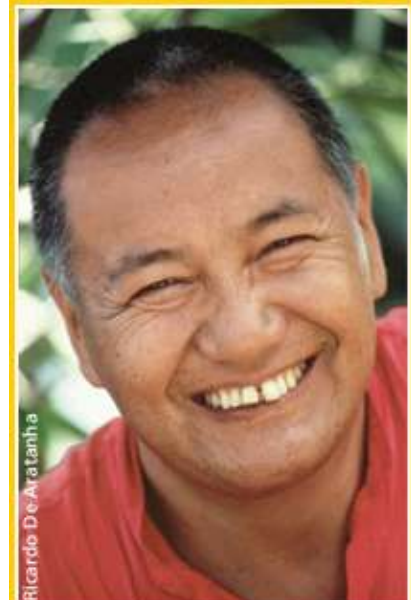
Si cambiáis vuestra actitud mental, también cambiará la visión externa. Este es un auténtico giro de la mente, no hay duda de ello. Yo no soy especial, pero he adquirido experiencia haciendo esto, y funciona. Vosotros sois muy inteligentes y podéis entender cómo la mente tiene la habilidad de cambiarse ella misma y sus circunstancias. No hay razón para que este cambio no sea beneficioso.

Algunos de vosotros podéis pensar, “¡No quiero tener nada que ver con Jesús, ni con la Biblia!”, ésta es una actitud muy emocional y enfadada con respecto al cristianismo. Si realmente entendisteis, reconoceréis que lo que Jesús enseñó era AMOR, tan simple y tan profundo como eso. Si tuvierais verdadero amor dentro de vosotros, estoy seguro de que os sentiríais mucho más pacíficos de lo que os sentís ahora. ¿Cómo pensáis normalmente acerca del amor?. Sed honestos, siempre está envuelto en discriminaciones, ¿no es así?. Pero mira simplemente a tu alrededor en esta habitación y examina si cada uno de los que están aquí son un objeto de tu amor. ¿Porqué discrimináis tan pronunciadamente entre amigo y enemigo?, ¿porqué veis una diferencia tan grande entre vosotros mismos y los demás?.

En las enseñanzas budistas esta actitud falsamente discriminativa se llama dualismo. Jesús dijo que tal actitud era la opuesta al verdadero amor. Por tanto, ¿hay alguno de nosotros que tenga el amor puro del que Jesús hablaba?. Si no es así, no debemos criticar sus enseñanzas ni sentir que no nos son aplicables a nosotros.

Nosotros somos los que hemos comprendido mal, quizás conociendo las palabras de sus enseñanzas, pero sin ponerlas en práctica. Hay muchas frases bonitas en la Biblia, pero yo no recuerdo que Jesús dijera nunca que sin hacer nada, sin prepararse de alguna manera, el Espíritu Santo descendería sobre nosotros.

Si no actuáis tal como Él dijo que lo hicierais, no existe ningún Espíritu Santo para ninguno de vosotros en ningún lugar. Lo que he leído en la Biblia, tiene la misma connotación que las enseñanzas budistas sobre la ecuanimidad, compasión, y cambiar el propio apego en amor por los demás. Es posible que no sea inmediatamente obvio cómo entrenar vuestra mente en desarrollar estas actitudes, pero es ciertamente posible hacerlo. Solamente nuestro egoísmo y nuestra mente cerrada nos lo impiden.



Con realizaciones verdaderas, la mente deja de estar interesada egoístamente sólo con su propia salvación. Con verdadero amor, uno deja de comportarse dualísticamente: sintiéndose muy apegado a algunas personas, distante de otras y totalmente indiferente por el resto. Es tan simple, en la personalidad ordinaria, la mente está siempre dividida en contra de ella misma, siempre luchando y entorpeciendo su propia paz. Ahora examinar en vuestro interior y descubrir cómo miráis a vuestros compañeros. Visualizar primero a un amigo y después a un enemigo, y ver como reacciona vuestra mente. Instintivamente sentimos apego por aquél llamado “amigo” y aversión por el llamado “enemigo”, pero tales reacciones son lo opuesto a la paz. Son negativas y no producen más que sufrimiento.

Las enseñanzas sobre el amor son muy prácticas. No pongáis la religión en algún lugar allá arriba en el cielo, ni os sintáis clavados aquí abajo en la tierra. Si las acciones de cuerpo, palabra y mente están en conformidad con las enseñanzas, automáticamente comienzas a ser una persona verdaderamente religiosa. Ser religioso no significa atender a ciertas enseñanzas, si escucháis enseñanzas y las malinterpretáis, estáis siendo de hecho lo contrario a religiosos. Solamente por no entender una enseñanza determinada, maltratáis la religión.

La falta de entendimiento profundo conduce al partidismo. El ego siente, “yo soy budista, por tanto el cristianismo debe estar totalmente equivocado”. Esto es muy dañino para el verdadero sentimiento religioso. La religión no se destruye con bombas, sino con odio. Y lo que es más importante, destruíis la paz de vuestra propia mente. No importa que expreséis o no vuestro odio con palabras, las palabras no significan nada. El mero pensamiento de odio destruye automáticamente vuestra paz. Del mismo modo, el verdadero amor no depende de expresiones materiales. Debéis daros cuenta de esto, el verdadero amor es un sentimiento profundo en nuestro interior. No es simplemente una cuestión de llevar una sonrisa en la cara y mostrarse feliz. Es más bien un entendimiento de corazón del sufrimiento de todos los demás seres, e irradiando hacia todos ellos indiscriminadamente. No favorece a unos pocos elegidos excluyendo a todos los demás. Esto es amor verdadero.

Además, si alguien os pega y reaccionáis con enojo o una gran alarma gritando, “¿qué me ha sucedido?”, tampoco tiene nada que ver con una mente que conozca el significado del amor verdadero. Es simplemente la ignorante preocupación del ego por su propio bienestar. Cuanto más sabio es pensar, “que me peguen no me quiere perjudicar realmente. El engaño del odio es un enemigo que me hiere mucho más que esto”. Reflexionando así se desarrolla el amor verdadero.

Esto es todo por hoy. Espero que lo que he dicho ayude a hacer significativa para vosotros la celebración del nacimiento de Jesús, pues esta era la única ambición detrás de todos estos comentarios.

Muchísimas gracias.

Colofón: *Extractos de Mente de Paz, Mente de Luz de Lama Thubten Yeshe*