

**Conferencia Abierta**  
**Instituto Vajra Yoguini, Francia**  
**19 Febrero 2017**

Transcripción: Stacey Martin  
Traducción: Amaia Zabala

Vamos a intentar hacer todos juntos así, respirar dentro y fuera (Osel exhala completamente). Sí, una vez más. ¿Te sienta bien? (Osel habla en francés).

Traductor: Cuando en algún momento sientas que estás con stress, haz esto por favor, o cuando estés nervioso o enfadado, por favor, hazlo. Es muy bueno. Todo sale hacia afuera. Es relajante.

Osel: Oh! ¡Ahora nos estamos intercambiando los papeles! (Se ríe)

Vale. Así que quiero daros las gracias a todos; muchas gracias por venir hoy aquí. Es todo un honor para mí ver a tanta gente estupenda, alucinante, mágica, y especial. De verdad que siento un gran honor y humildad al estar en vuestra presencia, porque todos sois muy especiales y muy maravillosos. Por favor, no os olvidéis nunca de esto. No lo olvidéis nunca. Nunca. Tened siempre presente en vuestro corazón lo especiales que sois. Todo lo maravilloso y mágico que eres; nunca te deprimas ni te sientas solo o que eres una víctima, no, por favor, por favor. Es muy importante para tu propio crecimiento espiritual y para el beneficio de todos los demás que seas consciente de este tipo de mente o hábito o patrón que creamos inconscientemente. Porque si no es así te haces más pequeño, te empequeñeces tú mismo, y te olvidas de todo tu potencial.

Así que es importante tener autocompasión. También es, por supuesto, muy importante tener compasión hacia otras personas todo el tiempo, ser consciente de las otras personas, empático. Pero como nuestra seguridad o a la necesidad de reafirmar nuestra valoración de nosotros mismos a menudo se basa en lo que sentimos que la sociedad piensa de nosotros, en algunas ocasiones incluso en aras de nuestra propia estima personal necesitamos compararnos con otras personas y a veces hasta hacerlas de menos. Así que es muy importante ser consciente de esta presión, de la presión de la sociedad y de verdad, no solo dar bondad y compasión sino también dártela a *ti mismo*.

Porque si te olvidas de este tipo de autocompasión hacia ti mismo a veces te vacías preocupándote demasiado por los demás y entonces esperas algún tipo de recompensa y si no la obtienes te sientes de alguna manera traicionado o decepcionado. Así que si podemos tener autocompasión hacia nosotros mismos, estamos más imbuidos de este amor por nosotros mismos, si de verdad podemos dar más sin esperar nada a cambio y si la gente no reacciona como esperábamos que lo hiciera no nos sentimos traicionados, no nos sentimos traicionados, deprimidos o solos...etc. Por lo tanto, la autocompasión, el sentido de valor de uno mismo, es siempre muy importante. El mismo tipo de cariño que le ofrecerías a alguien que amas o que te importa te lo debes ofrecer también a ti mismo. Esta es la verdadera calidez del corazón de la que habla el Dalái Lama cuando habla de “un corazón cálido”. No es solo hacia afuera sino que también es hacia dentro, comienza desde dentro.

¿Vale? ¿Lo entendéis? Por favor, sí, por favor, es muy importante. No dejes que tu mente te confunda. No te dejes dirigir por pensamientos depresivos ni te victimices o te empequeñezcas y te sientas solo. No lo hagas. De verdad que nos es saludable ni beneficioso

en absoluto porque tú eres un Gran Jefe. Tienes muchas responsabilidades, empezando por tu propia mente, tu propia consciencia, y todos los seres vivos y metabolismos y organismos en tu cuerpo que se ven afectados por tus pensamientos y por tus sentimientos y emociones. Les afecta la vibración de tu voz y lo que dices, así que si dices “Oh, estoy enfermo. Estoy triste. No me encuentro bien” tu cuerpo lo cree y reacciona ante ello y te lo devuelve multiplicado por dos, así que lo hace el doble. Así es que, si vas a hacer uso de la sagrada habla que posees, al menos utilízala de un modo beneficioso empezando por ser consciente del cuerpo y la vibración que lo afecta cuando hablamos y cómo esta vibración nos afecta a nosotros. Así que es vice-versa. Sabemos que recibimos lo que damos.

Bien, yo quería hablar, por ejemplo, como un ejemplo muy bueno, para realmente olvidarnos de este “pobre de mí” como Eckhart Tolle pone el ejemplo del dolor del cuerpo o cómo se llama? (Osel dice el nombre en castellano) ¿Cómo lo llama Eckhart Tolle?

Estudiante: (Dice el nombre en francés)

Sí, (Osel habla en francés), es muy importante. Una de las cosas que podemos hacer o pensar para evitar esto es pensar en las dificultades que otras personas están experimentando en este mismo momento. Por ejemplo, vi un documental el otro día que se titula *Human* y lo subí a mi página de Facebook. Tengo una página abierta en Facebook y podéis darle a “like” si queréis (risas). Siempre comparto las cosas nuevas que me parecen realmente útiles e interesantes, ya sabes. También es interesante utilizar internet como medio de comunicación hoy en día.

En cualquier caso, en el documental hay una parte en la que le preguntan a alguien qué es el amor para él. Así que este hombre empieza a explicar que ahora está en la cárcel bajo cadena perpetua y cómo su padre solía golpearle cuando era joven utilizando todo tipo de instrumentos para hacerlo y que después de estas enormes palizas siempre le decía, “Ha sido más difícil para mí que para ti. Lo he hecho porque te quiero”. Así que todo esto le ofreció a él una especie de mensaje equivocado. Y desde su perspectiva, la medida del amor era cuánto dolor podía soportar alguien. Así que él expresaba su amor viendo la cantidad de dolor que una persona podía aceptar de él y medía el amor de esta manera porque lo había entendido así, inconscientemente digamos.

Él explicaba, ahora que estaba en la cárcel, que entendía lo que era el amor y era muy irónico pero decía que la cárcel era un lugar desprovisto de amor. Y la persona que le mostró el amor era la persona que le iba a visitar y que era la abuela y la madre de la mujer y el niño que él había matado. Así que él, de alguna manera no lo sé, no conocemos la historia, pero él habla de todo esto, así que él mató a una mujer y a su hijo y estaba condenado a cadena perpetua por ello y la única persona que le visitaba era la madre y abuela de aquellas dos personas.

Así que por ejemplo, esta persona, ¿cómo entendía el amor? En esta *situación extrema*, así es cómo él descubrió el amor, el verdadero y auténtico significado del amor. Este es un claro ejemplo para empezar como a comprender que quizá nuestro sufrimiento no es tan grande. Y hay muchas historias similares de otras personas, por ejemplo, había una mujer china que dice que su trabajo, lo más importante que hacía todos los días, era mirar botellas de plástico durante 12 horas. Ver si estaban limpias por dentro o no para reciclar o no sé para qué era, no estoy seguro, pero hablaba de ello y decía que era lo más importante que hacía en su vida.

Por ejemplo en China, en muchos puestos de trabajo en las fábricas y cadenas de montaje llevan a la gente hasta el límite y nunca tienen tiempo libre. En China, muchas empresas tienen redes anti-suicidio alrededor de sus edificios porque las personas llegan a tal punto de desesperación que se tiran por la ventana cuando están trabajando. No lo soportan más. Así que están trabajando para una compañía que lo que les dice básicamente es: no te suicides en

nuestro edificio porque no queremos ser responsables de tu vida, así que si te vas a suicidar hazlo en tu casa. Y están dedicando su tiempo, su energía, su espacio, ya sabes, su compromiso a eso, y no tienen elección porque la población de China es de mil doscientos millones.

Por ejemplo, incluso en Occidente, un tipo que tenía 47 años perdió su trabajo. Era el único trabajo que sabía hacer y ya no sabía que podía hacer. Tenía mucho miedo de tener que vivir en la calle, ya sabes, este tipo de vida que mucha gente tiene ahora- está ocurriendo- así que realmente el hecho de que empecemos a pensar de una forma muy pequeña “¡Oh! Pobre de mí. Estoy sufriendo. Estoy deprimido” mientras que lo tenemos todo... tenemos que mejorar y crecer espiritualmente, si no es una forma de pensar muy pequeña.

Puede haber un sufrimiento físico pero el sufrimiento mental es mucho mayor que el físico *si* lo permitimos. Así que es realmente muy importante tener cuidado con el sufrimiento mental porque incluso el sufrimiento físico es grande si nuestra relación, la manera en la que nos relacionamos con ese sufrimiento en nuestra mente, lo hace así; si no puede ser mínimo. Es muy importante ser consciente de ello.

Y también hay muchas personas para las que toda su vida es como estar todo el tiempo buscando algo en la basura. Muchas personas viven en la pobreza lo que significa que no tienen escuela, ni comida, ni pueden dormir y quieren tener inteligencia y tienen el deseo de mejorar pero no disponen de los medios, de las oportunidades que *nosotros tenemos*. Por ejemplo, cuando estás en ese tipo de situación es muy difícil elegir un tipo de trabajo interesante, algo que te guste hacer, por ejemplo. Y nosotros, por ejemplo, si nos queremos casar, podemos casarnos por amor y no porque hemos alcanzado una cierta edad. Así que básicamente la manera en la que uno describe la pobreza es como estar en un río , cuando tienes riqueza, cuando digo riqueza quiero decir todo tipo de riqueza como los medios, información, conocimiento, comprensión, la compañía de todos esos valores que olvidamos cuando estamos deprimidos.

(Osé lo repite para el traductor) (Así que cuando nos olvidamos el ejemplo que ellos dicen que es como un río cuando hay riqueza, cuando tenemos la riqueza, es como los valores auténticos, lo que quiero decir con riqueza son los verdaderos valores que son como la información, el conocimiento, la comprensión, la compañía, la comida, todas esas cosas.)

Así que cuando tienes la riqueza es como un río lleno de agua en el que no te chocas con las piedras sino que puedes flotar sobre el agua sin golpearte en las rocas. Cuando te sientas deprimido piensa que estás flotando en un río con mucha agua, ¿vale? ¿De acuerdo?

Así que creo que quería empezar de esta manera porque, bueno, no estéis tan serios. Creo que es importante ser consciente de estas cosas y esta es la razón para darle importancia a estar alegres, a ser felices, a sonreír. Cuando vas caminando por la calle y te encuentras a personas sin hogar: sonríeles, mírales a los ojos y sonríe, háblales, pregúntales cosas, pregúntales cómo llegaron allí, cuál es su situación, reconóceles, admíteles. Creo que es muy importante porque significará mucho para ellos.

Y estos son los verdaderos valores, cuando realmente puedes dar algo, algo que no puedes comprar, algo que solo tú puedes dar, ya sabes, es muy *valioso*. No tan solo a las personas sin hogar sino a cualquier persona que te encuentres en tu vida cotidiana le puedes preguntar, “¿A qué hora has entrado? ¿A qué hora empezaste el turno? ¿Cuántas horas te quedan? ¿Qué tal te va? ¿Es difícil?” Y así, ya sabes, tal vez la gente está trabajando allí durante 8, 9, 12 horas al día y el simple hecho de que les hagas esas preguntas- booom- les anima.

He oído que en París el 50% de la población vive sola y en Suecia y Noruega es quizá el 70 ó 75%. De manera que vivimos en una ciudad en la que compartimos las paredes, pero ni siquiera sabemos quién está al otro lado. No hablamos con ellos. ¿Qué es esto? ¿Qué está pasando? Si nos encerramos tanto en nosotros mismos y no somos capaces de comunicarnos con otras personas evidentemente vamos a deprimirnos bastante. Es bueno abrirse. No tengas miedo. Sé espontáneo. No estés tan pendiente de ti mismo. Un día ya no estaremos aquí así que mientras estamos, bueno, vive la vida: disfruta, ofrece, vive. Ya sé que todos vosotros ya lo estáis haciendo y muy bien además (Osel se ríe). Ya lo sé, pero a veces es bueno que te lo recuerden.

Es muy bueno sonreír siempre aunque quizá no estés demasiado bien pero entonces si sonríes creas la causa para no estar triste, vale.

Tenemos muchas cosas de las que hablar hoy. No sé, igual después de un rato podemos hacer una pausa para ir al baño y volver, no sé, depende. Tengo mucho de lo que hablar pero no debiera divagar demasiado porque entonces igual de repente no tengo nada que decir (Osel se ríe)

Realmente hay muchas cosas de las que quiero hablar hoy pero no sé exactamente por dónde empezar así que igual, en realidad, voy a escribir. 27:24 Voy a empezar con la comunicación porque la comunicación es la base de las relaciones humanas y la vida se trata de compartir. Si no puedes compartir no tiene ningún sentido; la gente muy adinerada que posee todas las cosas materiales y todo cuanto pudieran tener en muchas vidas, incluso ellos, lo que más valoran es el tiempo y la compañía. Luchan por la tierra, por los recursos, por la riqueza, por la información, por muchas cosas diferentes, pero después de todo lo que más valoran son el tiempo y la compañía. Ya sabemos todo esto antes de pasar a todo lo demás. Tenemos toda esta información. Tenemos este valor. Esta es la razón por la que vamos a empezar a hablar de la comunicación hoy en día.

Porque por ejemplo, en la mayoría de los proyectos humanos que terminan fracasando, el fracaso se debe a que en un 80 ó 90% de los casos se dan malentendidos. ¿Entiendes lo que esto significa? Las personas se malinterpretan unas a otras porque no tienen una buena base para la comunicación. Así pues, ¿cómo empezamos con la comunicación? ¿Cómo empiezas con la comunicación?

En primer lugar debemos ser agradecidos.

(Osel le pregunta a alguien cerca de él) ¿Dónde está el monje vietnamita? ¿El de los tatuajes?

Estudiante: Sangpo

Osel: Sangpo. ¿Dónde está Sangpo? Por ejemplo, estaba pensando en Sangpo. No quiero engordarle el ego ni nada de eso (Osel se ríe) pero sé que él ya es muy humilde y solo con una sonrisa comunica mucho.

Pero, en cualquier caso, lo que quería decir es que el primer paso para la comunicación es la gratitud, la empatía. De la gratitud viene la empatía. Así que tenemos la gratitud en el punto más alto. Imagínate que fuera un power point. Así que tenemos la gratitud. Así que cuando nos sentimos agradecidos por nuestra situación, agradecidos por nuestra compañía, por todo lo que tenemos, nos hacemos más humildes. Cuando somos más humildes, escuchamos más. No te importa tanto imponer lo que quieres o lo que eres, y demás. No es tan importante cuando eres humilde, cuando estás agradecido. Es entonces cuando entra la empatía y cuando alguien dice algo tú no contestas, *no escuchas para contestar, escuchas para comprender*. Este es el primer paso en la comunicación. Escuchas para comprender y no para contestar.

Conozco a muchas personas que antes de que termines de decir lo que estás diciendo ya están “ahhh”, ya quieren decir algo. ¿Y qué es esto? Es el ego. Vale, lo siento. Puedo decir esto y tú no....bueno, está bien si te enfadas. Yo, lo digo así. Tengo un ego enorme. Lo reconozco pero a veces también resulta difícil de ver, pero ahora tengo la oportunidad de chincharos. Así que me perdonáis, ¿vale? Pero lo disfruto. Lo disfruto un poco.

Así es que escuchas para comprender y si no comprendes, preguntas para comprender mejor. Este es el primer paso en la comunicación. Y a veces, si la gente no dice nada, si eres humilde, si estás agradecido entonces eres consciente, “Oh, igual están sufriendo. Igual pasa algo.” Lo sabes aunque estén intentando sonreír, sabes que tienen problemas. Y este es el primer paso para la verdadera alegría. Cuando piensas “yo, yo,yo, pobre de mí, pobre de mí” no hay ninguna alegría en ello y además quieres que la gente te haga caso y también les deprimas a ellos. Ya sabes, es bueno dar, pero recuerda que al empezar dijimos que también es necesaria la autocompasión.

Tienes que conseguir el equilibrio. En la vida siempre tiene que haber equilibrio. La moderación es muy buena. A veces, sin moderación, incluso el agua puede matarte. Con moderación, el fuego puede salvarte la vida. Te puede mantener caliente. Puedes cocinar en él. Sin moderación, ¿qué ocurre? Te puedes quemar o tu comida se quemará y comerás comida carbonizada, comida negra. La naturaleza ya nos está enseñando lo importante que es la moderación. Siempre tienes que observar en tu vida que los mejores ejemplos están en la naturaleza, las mejores enseñanzas, el mejor guru lo puedes encontrar en la naturaleza. Podemos aprender tantas cosas si observamos, en lugar de solamente mirarnos a nosotros mismos- yo, el gran yo, el centro de todo, yo- en lugar de observar los pequeños detalles...wow! Alucinante. Y entonces ves la belleza en todo el mundo, lo hermoso que es todo el mundo y entonces aprecias su presencia y puedes empezar a valorar tu presencia y empiezas a ver tu propia belleza que es infinita y mágica.

Así que el primer paso es: la comunicación. ¿Cómo se hace? Teniendo una gratitud absoluta en todo momento. Y como somos criaturas de costumbres, funcionamos en base a nuestros hábitos, empezamos todas las mañanas, “Gracias porque me he despertado hoy. Gracias, por estar vivo hoy. Aprecio la vida. Puedo incluso practicar la meditación” Y muchas otras cosas, no quiero entrar en ello porque llevaría mucho tiempo, pero ya sabes lo que digo. Ya *lo sabes*, así que puedes hacerlo. Esta es una buena meditación. Pero empiezas con tu cuerpo, con tu corazón y los órganos que trabajan constantemente para ti y no te piden nada a cambio, solo que les trates bien, y que seas agradecido, que seas consciente, que cuides tu cuerpo, tus órganos. Cuida mucho de tu mente, de tu corriente mental, es muy importante.

Todo lo que vemos que ha sido creado por los seres humanos comenzó con un pensamiento. Lo único que hay aquí mismo ahora, en esta habitación, que no haya sido manipulado por la mente humana son los cuatro elementos que están presentes. Así que, sé muy consciente de tus pensamientos y de tu mente y de todo el poder detrás de ella- el efecto que puede tener sobre ti mismo y sobre quienes te rodean, incluso sobre la memoria humana colectiva.

39:26 Vale, entonces, tienes empatía gracias a la gratitud y entonces puedes empezar a comunicarte mucho mejor. Porque cuando escuchas en lugar de intentar imponer lo que piensas es cuando realmente empiezas a ser sabio. Es entonces cuando realmente empiezas a compartir lo que verdaderamente tienes. De manera que en lugar de ofrecer ego ofreces humildad y recibes millones de veces más humildad y amor y comprensión. Y si das ego, a cambio recibes más ego. Y entonces todo lo que puedes ver es ego y emociones conflictivas y cada vez te deprimas más y te enfadas más y te desesperas más y bla bla bla. Claro, porque vivimos en una comunidad. Este mundo es una comunidad. Constantemente entramos en

contacto con otras personas y no sabemos nada de lo que les pasa. No tenemos ni idea. Así que es muy bueno dar siempre lo mejor de ti mismo. Y tú también recibirás lo mejor a través de la autocompasión; para empoderarte de verdad necesitas la autocompasión. Esta es la razón por la cual la comunicación es muy importante, ¿de acuerdo?

41:37

El primer paso en el budismo: Cómo adaptarse a cualquier circunstancia de una manera positiva. ¿Tiene sentido? Así que si te puedes adaptar positivamente a cualquier circunstancia que la vida te depare con humildad, con paciencia, con compasión, con alegría, con respeto y empatía, el resultado: siempre serás más feliz. Mucho más alegre y armonioso y tu mente estará también más calmada porque no estarás pensando solo en ti mismo.

Así pues, el siguiente paso, creo, es que la paciencia es muy importante. Como, por ejemplo, cuando estamos en Facebook o algo así y hacemos cantidad de cosas inútiles como ver la tele que nos lava completamente el cerebro. Pero de alguna manera en esas ocasiones somos muy pacientes. ¿Por qué? ¿Por qué ocurre esto? No lo entiendo. Estamos desperdiciando nuestro tiempo, pero somos muy pacientes y muchas otras veces que no estamos malgastando nuestro tiempo sino haciendo realmente algo-enfrentándonos a un reto- perdemos la paciencia fácilmente. ¿Por qué es esto? Es importante observar y comprobar.

El otro día alguien me contó una historia, una historia muy graciosa de una mujer y una niña en un supermercado. La madre lleva a la hija al supermercado y la hija ve inmediatamente el chocolate y dice, "Ah! Quiero chocolate. Quiero chocolate...ahhh!" y la madre como que, "No, no, no". Y luego ve galletas y dice, "Quiero galletas...ahhh!" y empieza a montar un numerito y luego ve caramelos y empieza a coger paquetes de caramelos y a ponerlos en el carrito gritando, "¡Quiero caramelos! Ahhh!" Y la madre modelo, "No Caroline, ya lo siento pero nos vamos a ir a casa, vamos a darnos una ducha y vamos a cenar." Y poco a poco va sacando los paquetes del carrito y colocándolos en su sitio mientras la hija enloquece. Otra persona que estaba en el supermercado se acercó a la madre y le dijo algo así como, "Wow, eres admirable. Tienes tanta paciencia con Caroline, con tu hija Caroline" La madre dijo, "No, perdone. Yo soy Caroline y mi hija se llama Elenor" O algo así. (Risas). Y la mujer como, "Bueno, vale". Este es un buen ejemplo de paciencia *contigo misma*, la madre estaba hablando *consigo misma* y no con la hija.

Y también está esta otra, me recordó otra historia, no tiene mucho que ver con la paciencia pero también es una historia bonita sobre una hija, creo que en Rusia quizá, y su madre que le llevó a un supermercado. Normalmente no iban al supermercado porque tenían que conducir muchos kilómetros para llegar hasta allí así que era algo inusual. Así que la hija de repente ve, en un escaparate, una muñeca maravillosa, y la madre inmediatamente dice, "Para nada. No puedo pagarla. Lo siento, no te la puedo comprar. Es imposible." Y la hija le responde muy sabiamente, "Mamá, solo estoy disfrutando de verla." Y la madre todavía llora cuando recuerda la historia, cuando la cuenta. Una niña tan pequeña y tan sabia ya. No dijo, "La quiero". Simplemente estaba disfrutando mirando, simplemente viéndola, y fue la madre la que pensó "La quiere." En cualquier caso, estas cosas graciosas suceden en los supermercados. (Risas)

De todas formas, estábamos hablando de la paciencia. La paciencia es fundamentalmente muy, muy buena, empezando por ti mismo, pero no es solo algo temporal sino también a largo plazo. Y si tienes un reto, si quieres conseguir algo, si quieres ser una persona entregada también tienes que tener paciencia. Y es que, como somos criaturas de hábitos, no podemos cambiar así (Osel chasquea los dedos). Tenemos que dar pequeños pasitos lentamente, despacio, despacio. Así que es conveniente ir creando el hábito poco a poco, el patrón,

primero en la mente y luego, lentamente, puedes también empezar a ejercitarla y a hablar de ella, poco a poco.

Pero lo más importante es reconocer los patrones de la mente. Cuando es algo negativo, cortas, paras y conectas con algo positivo. Uno de los principales problemas del planeta actualmente, como hay tantos problemas, es que valoramos más la negatividad que la positividad. Pero si realmente valoramos más lo positivo que lo negativo, no le damos tanta importancia a lo negativo porque realmente ya tenemos lo positivo. Pero también es importante observar lo negativo para aprender y conocer lo que *no quieres* y lo que *quieres*. 50:40 Aprender de tus errores. Puedes cometer errores, pero no siempre, siempre el mismo error todo el tiempo porque entonces no evolucionas.

Es interesante cómo funciona la insatisfacción porque la sociedad como que nos empuja en esa dirección. De verdad es como si nos hiciera creer realmente que la satisfacción y la felicidad están afuera y de alguna manera, nos hace querer más cosas transitorias. Transitorias como cambiantes, móviles. ¿Cómo traduces transitorias? Así que queremos, de alguna manera queremos, cosas transitorias (Osel habla en francés). El traductor (traduce en inglés): no estamos satisfechos con las cosas permanentes. Buscamos cosas que cambian, que se mueven constantemente, que son temporales. Como que hoy queremos esto y mañana lo otro.

Osel: Ah! Es bueno, eh? Nuevo. Renueva la mente (Risas)

De algún modo podemos racionalizar para hacernos creer que queremos menos. ¿Tiene sentido? Perseguimos cosas que solo nos hacen felices durante un tiempo lo que se llama felicidad temporal y las perseguimos para olvidarnos de nuestro sufrimiento temporal. El capitalismo está basado básicamente en este tipo de mentalidad. Así que, si comprendemos la naturaleza de este mecanismo, el sistema colapsaría y tal vez el dinero desaparecería y tal vez comenzaría la utopía de la anarquía. No, estoy de broma. Creo que es bastante difícil, pero, *pero*, tenemos una posibilidad. La posibilidad de mejorar al individuo que representa a la sociedad, así que el trabajo está en nuestro interior para comprender realmente la naturaleza de la realidad. La naturaleza de nuestro yo ilusorio. El holograma del universo. La ilusión de lo que creemos que es tan sólido y permanente. Así que si realmente empezamos a valorar los valores internos verdaderos, los valores reales, realmente podemos empezar a dar un paso para crear un nuevo hábito, un patrón, que nos cambie y nos dirija hacia la verdadera alegría y no hacia la infelicidad.

Vale, así que tienes una gran responsabilidad. Es una tarea pequeña, pero tiene un gran efecto. (Osel habla en francés)

Traductor: Rimpoché, Lama Zopa Rimpoché le dijo a Osel que es una buena meditación que cada vez que vas al baño pienses que tal vez sea la última vez que vas al baño. Es una meditación en la impermanencia.

Osel: Es la razón por la que...nos hace valorar más lo que tenemos ahora. No es que estemos proyectando nuestra muerte.

Traductor: No entiendo...

Osel: Proyectando, creando. Proyectando- no es como si estuviéramos pensando que vamos a morir (¿) Es que estamos siendo conscientes de nuestra existencia transitoria. Así que no nos tomamos la vida demasiado en serio porque es como que no vamos a salir vivos de ella (Risas) ¿De acuerdo? Aunque podemos ir a la siguiente vida y llevarnos nuestros valores, la verdadera riqueza, la auténtica riqueza. La riqueza que merece la pena y que podemos llevarnos a la siguiente vida. No tenemos que preocuparnos de que nadie nos la robe, ni de que se nos pierda o de si la damos (le dan agua a Osel) O sea, nadie puede robárnosla si cuando la damos se multiplica aún más. Verdadera riqueza. Esto son los auténticos valores internos y esto es de lo que habla el budismo. Esto es lo que son todas las religiones- es la espiritualidad.

Básicamente el principio de todos los seres humanos preguntándonos por nuestra existencia, preguntándonos por nuestro propósito, intentando comprender qué hacemos aquí. Así que todo empezó desde ahí, desde el intentar comprender nuestra verdadera riqueza.

No nos olvidemos: tenemos nuestra motivación; tenemos el cuerpo, la forma humana física que es infinita en su potencial; tienes esta habla sagrada que es vibración e inspiración y además tenemos la máquina más alucinante que no se puede ver, que no se puede tocar pero eres consciente de su existencia porque la utilizas constantemente como un electricista utiliza el destornillador, pero el electricista no es el destornillador lo mismo que nosotros no somos nuestra mente. Nuestra verdadera esencia es la clara luz, a veces la llamamos consciencia, o alma, puedes llamar a la luz clara y a los pensamientos como si fueran un poco el resultado de nuestro cuerpo, nuestro cerebro, utilizamos los pensamientos como nuestra forma de intentar comprender y relacionarnos con nuestra existencia. Una relación, ¿de acuerdo?

Es importante estar atentos a la mente, darnos cuenta de cómo nos engaña. No creas todo lo que piensas porque la mente va y viene como las nubes que van y vienen, pero no puedes cogerlas. No es algo sólido. Es efímera. ¿De acuerdo? Y a veces con nuestros pensamientos nos ponemos muy tristes o se hace todo muy difícil, pero cuando hay una tormenta y te subes a un avión y pasas por encima de las nubes entonces puedes ver el cielo azul y el sol. Tienes que hacer lo mismo. Tienes que salir de esos pensamientos negativos, conflictivos, que no te ayudan ni a ti ni a nadie. Solamente te deprimen a ti y a los demás. Puedes utilizarlos para saber, como dije antes, lo que quieres y lo que no quieres. Es muy importante.

Por ejemplo, muchas personas trabajan hoy para poder comer mañana y cuando se ponen enfermas no tienen nada para comer. Es difícil, eh? Para ellos el problema no es una depresión o algo mental sino una situación física, así que es bueno rezar por ellos y hacerse consciente de todo esto, y animarnos a nosotros mismos para ser más felices. Así es, por ejemplo, para las personas que trabajan en las fábricas montando los motores, que trabajan como 8 ó 9 horas y tiene dolor de espalda, todo el rato sudando y tienen a su jefe encima presionándoles todo el tiempo. No hay empatía en su lugar de trabajo. Cuando vuelven a casa les duele la espalda y a veces no pueden ni dormir. Así que para ellos es muy difícil practicar el dharma en estas condiciones mientras que nosotros sí tenemos esa oportunidad. No podemos darla por sentada. En realidad, sabes que en realidad tienes una oportunidad inmensa. No la des por sentada. No sientas que te corresponde lo que tienes. Tienes que sentirte realmente agradecido por lo que tienes y de este modo puedes practicar el dharma mucho mejor.

A veces la gente más generosa es la que menos tiene. Antes de que hubiera dinero todo el mundo compartía todo. Intercambiaban cosas. Así que también era una mentalidad diferente. El dinero también generó una sensación de propiedad "esto es mío". Porque compartimos todo: compartimos la tierra, compartimos la luz del sol, compartimos el aire que respiramos. Lo compartimos todo así que, ¿qué es nuestro? Si te paras a pensarlo, ¿qué tenemos realmente? Todo, todo lo que tenemos ahora, quiero decir que tenemos algunas cosas como este momento, este espacio, esta energía. Tenemos este cuerpo, palabra y mente. Tenemos la motivación que subyace a todo esto. Eso es lo que tenemos. Todo lo demás es transitorio. Así que el deseo de querer poseer algo es ridículo. Ya deberías estar satisfecho porque tenemos nuestros medios garantizados.

La gente, todas las personas que estamos aquí estamos aquí porque tenemos comida suficiente, tenemos suficiente riqueza para vivir cómodamente, tenemos algún trabajo y si no lo tenemos, tenemos los medios para vivir, para mantenernos- nuestro estilo de vida, nuestra calidad de vida digamos. Algunas personas no tienen demasiado pero aun así tienen lo suficiente para mantener sus adicciones. Así que las personas que no tienen estas condiciones,



esta oportunidad, no están aquí. Quizá estarían aquí si ofreciéramos comida, diéramos dinero o ayuda de algún tipo. Están más ocupados en encontrar comida, encontrar refugio, encontrar algún tipo de recurso, algún tipo de riqueza como el dinero. Como ya tenemos todo eso cubierto, podemos venir aquí, por ejemplo. Así que esto es también un tipo de valor.

Así que la raza humana a veces es muy extraña. Les negamos el cobijo a las personas. Les negamos la comida, por ejemplo, con toda la cantidad de comida que se tira en los países del primer mundo, y cuando digo “países del primer mundo” son los primeros países del mundo porque robaron todo a los países del tercer mundo. No todo, pero mucho sí. Y la economía de los países del primer mundo está sostenida por la mano de obra barata de los países del tercer mundo, por sus recursos, por la comida. Si cerráramos las fronteras del primer mundo y no permitiéramos que entraran los recursos del tercer mundo, los países del primer mundo colapsarían. Así que les llamamos países del tercer mundo porque son pobres, pero son pobres porque el imperialismo les robó su riqueza. Si todos los países del primer mundo, si todos ellos dieran un tercio de la comida que tiran a la basura, se podría alimentar a todas las personas con hambre en el planeta. Esta es la situación actual. Así que literalmente les estamos denegando la comida. Tenemos demasiado así que lo tiramos. He visto algunos supermercados que incluso cuando tienen, cómo se llama ¿fecha de caducidad? Lo tienen en la comida. ¿Cómo se llaman las cosas que venden?

Estudiante: Productos

Osel: Los productos. He visto muchos supermercados que los productos, antes de la fecha que tienen para la caducidad, los tiran a la basura y cierran los contenedores para que la gente, las personas sin hogar, no puedan coger la comida porque se ponen en plan como, “¡Si quieres nuestra comida, paga por ella!” Esta es su mentalidad, así que encierran la comida, aunque esté perfectamente...bueno, que se puede comer.

Yo probé ese tipo de experiencia. Quería saber cómo era vivir en la calle. Tengo muchos amigos que viven en la calle y tienen ese tipo de vida. En mi caso no era realmente una elección, bueno sí era un poco una elección, porque la acepté y no huí de ella. Así que viví en la calle un tiempo y fue muy interesante ver cómo la sociedad te ve de un modo diferente, de manera que hasta tu valoración de ti mismo como que baja un poco por la manera en la que la sociedad te ve.

Así que me hice amigo de un profesional (Risas), una persona que vivía en la calle. Él era una persona muy, muy alucinante. Su autovaloración provenía de dentro y no estaba basada en la sociedad. Era como un bodisatva. Tuve mucha suerte de conocerle, siempre contento, siempre alegre, teatro...todo era un teatro, todo era como una actuación teatral. Una representación que él quería compartir con la gente para hacerla feliz, para hacerles reír. Era muy gracioso cuando dormía porque a veces tenía mucho frío y se levantaba y se ponía a correr y volvía y seguía durmiendo. Nos limpiábamos los dientes en el McDonald porque te dejan entrar al baño, así que tienes agua allí y entras a lavarte los dientes. Y entonces intentaba, intentaba conseguir comida porque tenía mucha hambre por la mañana y me habían robado todo lo que tenía y no me quedaba nada. Lo único que tenía era la ropa. Y ya llevaba varios días en la calle así que no tenía muchas opciones más que pedirle a la gente que por favor me diera algo de comida. Así que ponía una cara muy triste y me acercaba a donde la gente estaba comiendo con la ropa muy sucia porque estaba durmiendo (señala al suelo). Igual olía mal (risas). Y mi pelo estaba muy (señala el pelo revuelto) y tampoco me afeitaba, así que me acercaba y decía, “Por favor, puedes darme unas cuantas patatas fritas”, como con los ojos muy abiertos. Así que normalmente la gente me miraba y hacía así (se da la vuelta despacio). Hacían como que no me veían y volvían a su conversación como con más ganas. Intentaban ignorarme todo lo que podían y yo me sentía bastante mal. “OH! Estas personas tienen tanta comida pero no la quieren compartir”. Pero entonces era yo. ¿Por qué no quieren darme comida a mí? Así que solía salir enfadado del McDonald. Bueno, no enfadado sino como decepcionado.

Y sabes, este tipo era muy gracioso, tenía una chupa de cuero, bueno no de cuero, como muy gruesa y siempre los mismos pantalones y la misma ropa. Tenía una especie de *sharpo*. ¿Sabéis lo que es un sharpo? Como un gorro rojo con un ponpón. Él era como (Osel mueve la cabeza a uno y otro lado) todo el rato con esa actitud como bromeando. Solía sentarse relajadamente en un banco (Osel muestra una actitud relajada) al sol con un palillo en la boca, simplemente disfrutando así. Y como que me dio un bajón y empecé a decir, "Tío, estas personas no son nada generosas. Me avergüenzo de la raza humana". Y cosas así. Y él, "ja,ja,ja" riéndose, y de repente entró en el McDonald y salió en 5 minutos con dos hamburguesas, patatas, ketchup, de todo (Osel abre los brazos) y riéndose. (Risas).

No me lo podía creer. Estaba totalmente alucinado. Y entonces le pregunté, ¿cuál es tu secreto? Y él me dijo, no siento lástima por mí mismo. Y eso hace que la gente...quiera compartir. Quieren algo de eso que tú tienes, así que quieren dar. Esta es una de las lecciones que me enseñó.

Era un tipo muy gracioso. Dios mío. Él montaba numeritos muy divertidos, tío. Una vez entró en un baño público y abrió la puerta y la dejó abierta, allí sentado, leyendo el periódico y cantando. Y se le notaba que vivía en la calle, pero él cantando como na, na, na actuando como si estuviera en un teatro en el váter. Y la gente al entrar se quedaba muy sorprendida, "¡OH! Cielos, ¿qué es esto?" Intentaban ignorarle. Intentaban ignorarle y terminaban llamando a alguien para que le echara y él seguía riéndose, ja, ja, ja. Todo era teatro.

De todas formas, una vez me acuerdo que fui a la puerta de un restaurante y pedí algo de comida y el tipo, el camarero, me dio una barra de pan. Me sentí *muy* agradecido. Como ¡wow!. Por una barra de pan, era alucinante. Y cuando me di una ducha caliente después de como 15 días el agua estaba negra y me afeité. Bueno, fue alucinante y pude tomar un tazón de cereales con leche fría. Ja, realmente alucinante. Así que a veces es bueno tener estas experiencias, igual es un poco más difícil ahora porque me he hecho más viejo, y me dolería el cuerpo al dormir en la calle. Porque dormía en un cartón. ¿Un cartón?

Traductor: Sí.

Osel: Sobre el suelo frío de la calle sientes todos tus órganos y las articulaciones, sin almohada, sin manta. En realidad, yo no estaba bien preparado. Pero ya sabes que cuando eres joven te recuperas fácilmente. Pero, de todas formas, el nombre de aquel tipo era Litus (¿) y viajaba por Europa a dedo. No tenía dinero. No tenía nada, pero viajaba por Europa. Fue a Marruecos, las Canarias, toda Europa y comía todos los días y tenía todo lo que necesitaba. Siempre estaba contento. Y es porque se tenía a sí mismo, sus valores internos.

Así que estaba hablando sobre la raza humana cómo le negamos el cobijo a la gente. Les negamos la comida. Les negamos a otras personas su supervivencia simplemente por el dinero. Así que también es importante ser consciente de las situaciones que genera el dinero. La verdadera riqueza está dentro no fuera. La verdadera riqueza es compartir tus mejores cualidades, todas esas cualidades increíbles, en compañía; *esa* es la verdadera riqueza. La verdadera alegría procede de compartir, de ayudar, de ser de beneficio.

Hay un tipo al que quiero mucho. Ahora ya no es el presidente de Uruguay, pero cuando lo era fue un ejemplo alucinante. Se llama Mujica. Uruguay, al lado de Argentina. (Osel habla con el traductor).

Traductor: Creía que estabas hablando de una asociación o algo así.

Osel: Uruguay, es un país. Es un presidente alucinante y si todos los presidentes del mundo fueran como él, el planeta sería alucinante. Pero vamos en esa dirección, tenemos que ser positivos, positividad. Estamos entrando en una Era Dorada. Sí, estamos entrando en una Era Dorada y puede que no nos lo parezca porque tenemos mucha información y vemos que todo es muy complicado y ocurren muchas cosas terribles, pero la única diferencia es que ahora tenemos más información. Pero la información realmente nos está ayudando a ser más conscientes y en ese sentido nos está ayudando a la transformación.

Así que siempre es conveniente tener una visión positiva del futuro. No desesperarse sino tener confianza en que estamos entrando en una Era Dorada, un tiempo increíble. Especialmente en la presencia de budas como Su Santidad el Dalái lama y Lama Zopa Rimpoché. Estamos vivos aquí y a la vez que ellos y podemos recibir sus enseñanzas así que las bendiciones son alucinantes. Una oportunidad tan increíble, simplemente tener la oportunidad de estar en su presencia en el mismo planeta ya nos está dirigiendo, impulsándonos con mayor rapidez hacia la iluminación debido a su ejemplo viviente y encarnado de la budeidad.

En cualquier caso, pienso que Mujica es un bodisatva. Tiene que ser un ser realizado seguro, el presidente de Uruguay, el ex-presidente de Uruguay. 1:27:01 Él decía que la forma en la que vivimos nuestros valores es la expresión de la sociedad en la que vivimos y nos aferramos a ello. Esto es lo que dice Mujica, "Si no eres feliz con poco, sin agobiarte a ti mismo porque la felicidad está en tu interior, no llegarás a ninguna parte." ¿Entendéis?

Mujica, el presidente, decía esto. Decía que inventamos todo tipo de cosas materiales para que la gente pueda seguir comprando y tirando cosas, comprando y tirando constantemente. Así es como funciona el capitalismo, ¿no? Nos inventamos cosas para que la gente compre y tire todo el tiempo. Pero son nuestras vidas lo que estamos desperdiciando. Desperdiciar es lo mismo que tirar. (Osel habla con el traductor).

Así que cuando compramos algo no pagamos con dinero sino con el tiempo de nuestras vidas. El tiempo de nuestras vidas y el tiempo de las vidas de otras personas pero la diferencia es que no podemos *comprar la vida*. Así que la vida se va en comprar, pero estamos luchando por el dinero. Utilizamos el dinero para comprar las cosas que compramos y tiramos, así que el capitalismo se inventa todas estas cosas y nosotros pagamos con el dinero que representa el tiempo que sacrificamos por ese dinero. Nosotros lo sacrificamos y todos los demás también. Pero la diferencia es que no se puede comprar la vida. Así que dice, "La vida pasa y es terrible desperdiciar tu vida perdiendo la libertad." Es terrible malgastar tu vida perdiendo tu libertad (Osel habla con el traductor). Así es Mujica. Quería mencionar esta cita suya porque me parece muy inspiradora. 1:30:09

Bueno, vale, ya llevamos casi dos horas, ¿no? ¿Igual necesitáis una pausa para ir al baño? De acuerdo, hacemos un descanso de 15 minutos para el baño y volvemos, pero me da miedo que solo volváis la mitad (risas). Estoy bromeando.

Wow, ha vuelto todo el mundo. No me lo creo. Gracias por volver. Ahora se me ha olvidado lo que quería decir. No, no, estoy de broma. Está todo escrito aquí. Estoy haciendo trampa, lo tengo todo escrito (risas). Así que habéis podido estirar las piernas, desconectar y andar un poco. Es una buena sensación, ¿verdad? Tenéis que hacer lo mismo con la mente de vez en cuando y no solo con el cuerpo.

¿Qué tal va el sonido, por cierto? (Osel habla con el encargado de sonido) ¿Más cerca o más lejos? ¿Así? ¿Está bien ahora?

Así que se ha demostrado que las personas en sus trabajos y en las escuelas son más eficientes cuando disponen de más espacio y tiempo y pueden descansar, relajarse un poco, desconectar. Es más importante la calidad que la cantidad. Uno de los lugares con el más alto nivel del mundo en sus escuelas es Suecia, creo. Los mejores resultados en educación. Y cuando fueron a comprobar por qué, cuál era la razón (interrupción), fueron para ver cómo obtenían la más alta, ¿cómo se llama eso?

Traductor: Calidad. ¿Calidad en la educación? ¿Calidad de enseñanza?

Osel: Sí, gracias. Por qué tenían el nivel académico más alto, vieron que la razón es que solo estudian unas 4 horas al día. El resto del tiempo en la escuela lo pasan jugando. Así que durante esas 4 horas estaban realmente interesados, lo pasaban muy bien y tenían verdadera calidad.

En los lugares de trabajo ocurre lo mismo. Ocurre igual. Así que cuando en el trabajo las personas trabajan menos horas están más centradas, más dedicadas, y la productividad de la empresa es mucho mayor. Así que es bueno permitirte relajarte, ¿sabes?

Una de las razones por las que Einstein llegó a ser un genio tan increíble es porque la mayor parte de su vida no hizo nada. Solo perdía el tiempo, pensaba sobre la vida. Sus padres no lo aprobaban, pero él lo hacía en cualquier caso. Y como resultado tenemos a Einstein que es lo que en nuestra sociedad consideramos un genio. Descubrió  $E=Mc^2$  y Pi, el número Pi. Aunque tal vez el resultado fuera la bomba nuclear, tal vez no fuera un resultado tan bueno y positivo, pero al menos él fue un genio debido a la productividad de su cerebro. Esto fue así porque se ofreció el tiempo y el espacio para poderse realmente relajar y preguntarse sobre la vida.

Así que de la misma manera cuando prácticas, tanto si es meditación como si estás estudiando, leyendo, trabajando, cualquier cosa que hagas, tienes que darte también una pausa para relajarte un poco, relajarte. No vivimos para trabajar. Trabajamos un poco para poder vivir, pero el objetivo real del trabajo es que podamos tener una buena calidad de vida. No acumular una riqueza que no podamos gastar en varias vidas. Podemos compartir, donar y tal vez es bueno. De todas formas, quería introducir este punto porque ahora vuestro cuerpo está más relajado y vuestra mente más fresca porque hemos hecho un descanso. Así que dadle de este modo un descanso a vuestra mente, ¿de acuerdo?

Vale, ¿dónde estábamos? Ya no me acuerdo. En que la sociedad hoy en día, el sistema, como que hace que te conviertas en más individualista. Así que todo trata de mí, todo trata de nosotros. Hasta el teléfono, utilizamos todo el rato el teléfono, y el teléfono va de nosotros. No va de otras personas, sino de nosotros porque de alguna manera se nos liberan unas endorfinas cuando recibimos un mensaje o cualquier cosa que se refiera a nosotros y nuestro cuerpo segrega estas endorfinas, una especie de felicidad química. Pero hay otro nombre. Están las endorfinas y hay eso otro, ¿qué es?

Estudiante: Serotonina

Osel: Serotonina, serotonina. Algo así.

Estudiante: La hormona de la felicidad

Osel: La hormona de la felicidad

Así que, por ejemplo, muchas veces escribimos un mensaje a alguien para recibir algo que active este tipo de actividad que nos hace sentir que tenemos un valor, "Oh, oh, soy importante." De alguna manera la sociedad y el sistema crean esta adicción hacia este tipo de yo... ¿Cómo se llama? Este tipo de auto-importancia.

Es muy importante ser consciente de ello todo el tiempo. El teléfono, relájate con el teléfono. Puedes también mirar a tu alrededor de vez en cuando y no todo el tiempo al teléfono. Te pierdes los verdaderos detalles de la vida cuando estás mirando al teléfono todo el rato. En realidad, el verdadero objetivo del teléfono es desconectarte de ti mismo. Igual el objetivo del teléfono es conectarte con otras personas, ¿no? Pero la verdad es que antes cuando no había teléfonos y no veías a alguien durante mucho tiempo había muchas cosas que querías contarle así que cuando te encontrabas con esa persona realmente valorabas su compañía. Eras muy consciente de su presencia y había mucho de lo que hablar. Hoy en día lo único que haces es escribir lo que sea, bum, bum. Ya no apreciamos tanto la presencia de las personas.

Y quizá no tanto en Occidente, pero en Asia lo he visto muchísimo. Una familia que salen juntos a comer y cada uno está con su teléfono y tal vez la única persona que no está con el teléfono es la madre y está como (Osel mira hacia el techo). Ella está como, vale. Se siente como avergonzada porque la gente le está mirando. Igual es más normal en Asia que todo el mundo esté con el teléfono. Es normal, pero en Occidente no es muy correcto, ¿verdad? Aun así, ocurre mucho.

Cuando hablas así por el teléfono en realidad te estás friendo el cerebro. Si lees los términos y condiciones, que están muy bien escondidos en tu teléfono, pero si los buscas encontrarás que dice en letra muy pequeña que hay radiación en el aparato y que debes mantenerlo a cierta distancia porque es muy perjudicial. Está allí escrito, pero en letra muy muy pequeña y tienes realmente que buscarlo.

Así que si hablas por teléfono es bueno usar el altavoz y si no quieres que los demás oigan lo que dices, puedes utilizar un auricular o algo así. Procura no llevar todo el tiempo el móvil

encima porque a veces la radiación puede causar cáncer y cosas así. Y cuando vayas a dormir, apaga el wi-fi, el 3G, el teléfono 3G, lo siento todo esto es muy moderno. (Risas) Es bueno porque cuando estás durmiendo el subconsciente es muy sensible a la transmisión de estas radiaciones y bla bla bla, te afectan así que es bueno apagarlo y darse un respiro de vez en cuando. Apagas el wi-fi, apagas el teléfono móvil, apagas todo y entonces te puedes dormir.

No dejes todo encendido por la noche, todos los aparatos eléctricos, apaga todo si puedes. Pero no apagues el frigorífico (Risas). Pero, por ejemplo, esa costumbre de quedarse dormido en el sofá viendo una película, no es nada buena. Si ves que te estás durmiendo, apaga la tele y vete a dormir en condiciones. Apaga todo y vete a dormir adecuadamente.

Es bueno dormir en una oscuridad total porque si hay algo de luz los sensores detrás de los ojos detectan esa luz. Cuando no hay luz esos sensores activan un proceso en nuestro cuerpo que regenera miles de millones de células, células nuevas, en una noche. Así que por eso es importante no tener luz cuando vamos a dormir porque si la hay este proceso no se produce y entonces no regeneramos todas esas células. Así que es bueno apagar todas las luces, ir a dormir adecuadamente, recitar algunos mantras o algo e irse durmiendo lentamente. ¿Qué? ¿Qué? ¿Qué es algo para hacer...? (Risas)

Traductor: No puedo ni traducirlo (Risas)

(Osel habla en francés)

Todo esto son diferentes hábitos que debemos mantener en nuestra vida diaria. Intenta dormir unas 5 ó 6 horas mínimo, si puedes dormir 8 está muy bien, pero depende de la persona. Tengo un amigo que solo puede dormir 3 horas, no puede dormir más, pero está fenomenal. Es super activo. Él es, bueno...vale, pero esto es diferente para cada persona, pero en general 6 horas es una cantidad de sueño recomendable.

Bueno, de todas formas, estábamos hablando de cómo el teléfono siempre trata *de ti*. Así que sé consciente de ello cuando cojas el teléfono. Cuando estés comiendo, no dejes el teléfono encima de la mesa, intenta ponerlo lejos de la comida porque también la afecta. Puede que pienses que soy paranoico o algo así, pero de verdad que a la larga tiene un efecto. Quizá no tanto a corto plazo.

Tengo unos amigos que cuando van a comer juntos todos tiene que dejar el móvil, así todos juntos, y el primero que lo coja tiene que pagar la comida. A veces, otras personas cuando salen a comer solo llevan un móvil para todo el grupo en caso de emergencia y los demás lo dejan en casa, y de ese modo puedes tener un tiempo de calidad con tus amigos, con la gente. Porque a veces estás teniendo un momento muy especial con alguien y recibes una llamada que tienes que contestar y te tienes que mover y te desconectas de lo que estaba ocurriendo. Así que un teléfono para todos para las urgencias está muy bien, pero eso depende de las personas. Tú eliges.

En última instancia sois los capitanes de vuestros barcos. Sois los que elegís adonde queréis ir. Si queréis ir con suavidad o a bandazos. Para algunas personas está muy bien ir suavemente, pero otras aprenden mejor dándose golpetazos, cometiendo errores, crisis. Pero lo importante es que aprendamos de nuestros errores, porque si continuamos repitiendo los mismos errores no estamos haciendo nada. Es importante ir hacia adelante y no hacia atrás. No dar un paso adelante y dos atrás, no. Muévete siempre hacia adelante.

Rétate a ser una persona mejor de la que eras ayer. El reto no es con la persona que está a tu lado sino contigo mismo. No puedes medirte respecto a otros porque cada persona ha atravesado experiencias diferentes, situaciones diferentes y todo el mundo proviene de circunstancias diferentes. Y todo el mundo ha tenido esas experiencias diferentes así que nadie es mejor que tú y nadie es peor que tú. 1:52:21. Tú eres tú y ahí está la belleza. Si quieres juzgar a alguien júzgate a ti mismo. Si quieres criticar algo, críticate a ti mismo o si no critica a tu mejor amigo a la cara y habla bien de él a su espalda. Esa es una buena manera de proceder en la vida.

Por otro lado, hoy en día en la sociedad se nos presenta un concepto de la belleza equivocado. La belleza que retratan no existe. Esos mismos modelos que posan para los anuncios

publicitarios desearían ser así porque todo es un producto de la manipulación. La iluminación, el maquillaje, y después el photo-shop, con lo que hay un largo recorrido desde la persona hasta el resultado que ves en la tele o en las fotos. Pero de alguna manera el concepto de belleza que intentan reflejar en nuestras mentes no existe. Así que intentamos alcanzar una belleza que no se puede encontrar. No podemos alcanzarla nunca porque la verdadera belleza procede del interior. Esta es la razón por la que eres tan hermoso cuando te despiertas por la mañana. ¡Y te pones en plan, “¡Oh! No, soy feo” No, eres bello. Cuando te despiertas por la mañana y miras en el espejo eres como ¡wow! ¡Qué belleza!

Por ejemplo, para la comunidad árabe, la belleza es gorda y rubia. Para ellos eso es lo hermoso. Es cierto. Tengo muchos amigos árabes que si están muy delgados dicen, “Que feos somos”. (Risas)

Así que la belleza es relativa. Procede de lo que ves, de cómo te relacionas con la belleza, de en qué la basas. Si realmente aprecias la belleza interior, entonces todo el mundo es *muy* bello. Y tal vez entonces eso haga que colapse la industria cosmética (Risas) y muchas personas pierdan su trabajo así que mejor que no, mejor callarse. No, estoy bromeando. Creo que es bueno apreciar la verdadera belleza y que es bueno ser conscientes de cómo la sociedad nos lava el cerebro.

Esta es la razón, por ejemplo, por la que el arte es tan interesante, tan valorado, porque el arte, por ejemplo, para algunas personas esto es arte (Osel señala algo en la pared) y para otras personas es como no sé, como algo (Osel mueve las manos). Así que es algo muy circunstancial, es lo que la sociedad dice que es. Así que si dicen que es valioso, de alguna manera se convierte en valioso. Si el artista muere entonces el precio se multiplica por mucho. Pero hay un artista, un artista muy famoso, que como que se ríe de la industria del arte un poco, creo. Es muy famoso. Creo que básicamente puso un poco de su propia caca en una lata, cerrada, bien sellada y la vendió en una subasta como arte. Y alguien la compró por millones, por mucho dinero, para ponerla en su sala. Así que realmente, creo que además de divertirse estaba intentando demostrar cómo la sociedad etiqueta las cosas y nosotros nos creemos que son eso.

Pero en realidad, por ejemplo, decimos que el oro es muy valioso, que los diamantes son muy valiosos, pero cuando no hay comida ni agua lo que realmente son valiosos son la comida y el agua y no el oro y los diamantes. De repente un día si no tenemos comida o no tenemos **agua**, el verdadero dinero será algo diferente de lo que intercambiamos ahora. En cierta ocasión estuve hablando con un amigo de que tal vez en una situación así el dinero serían las latas de atún. Porque tienen mucha proteína y la fecha de caducidad es de diez años, pero puedes usarlas diez años más. Así que veinte años, puedes usarlas durante veinte años y tener proteína que es muy difícil de encontrar si no hay comida ni nada; la proteína es muy valiosa. Puedes comer fruta, comer otras cosas, pero la proteína es más difícil de obtener. Tal vez en aquel momento pudieras comprar una casa con diez latas de atún o con veinte latas de atún. Te doy tantas latas de atún por este terreno o por esta casa o por lo que sea. ¿Por qué? Porque en ese momento es lo que *más valoramos*, así que lo que los humanos valoramos es relativo. Siempre está cambiando dependiendo de nuestro concepto.

Así que debemos relajarnos un poco porque lo que realmente cuenta son los valores internos, el corazón cálido, la bondad. Si quieres la auténtica alegría tienes que dar y no querer recibir. Cuanto más quieras algo para ti mismo el resultado va a ser mayor sufrimiento. Cuanto más quieras beneficiar a alguien mayor va a ser la satisfacción, pero debes tener también en cuenta la autocompasión. Ir relajadamente pero también poner un límite. Y no permitir que la gente abuse de tu generosidad. Si les das la mano, a veces quieren tu brazo. Cuando les das el brazo, quieren el cuello. Cuando les das el cuello, quieren la cabeza. Cuando les has dado la mano y quieren el brazo debes empezar a pensar. Comprender, de acuerdo, ¿qué es beneficioso? ¿Qué es necesario? ¿Qué no es necesario? ¿Les estoy realmente beneficiando si les dejo que se aprovechen de mí? ¿Les beneficio realmente si le dejo que den por sentada mi ayuda, mi generosidad o mi compasión?

La humildad y la compasión son muy buenas, pero también debemos tener sabiduría respecto a cómo emplearlas o pueden convertirse en algo amargo. Cuando nos cargamos con los errores de otras personas, con sus problemas. Si hacen algo que nos parece imperdonable y no les podemos perdonar entonces estamos cargando con su problema. Es muy importante perdonar. Y también lo es perdonarte a ti mismo porque estás aprendiendo a caminar hacia adelante, así que no te tortures tampoco. Perdona a los demás y perdónate. Es muy saludable. Y entonces, quizá, si alguien ha cometido un error, es su problema. Puedes intentar ayudar, pero también ser consciente de ti mismo, cuidarte. No puedes estar todo el tiempo disponible para las personas porque entonces te dan por sentado. Se terminarán aprovechando y dejándote sin cabeza. Tu cuello, tu cabeza, todo, y entonces ¿cómo vas a poder ayudar? No puedes ni ayudarte a ti mismo. Lo siento. (Osel mira al traductor)

En cualquier caso, creo que un punto importante es que siempre debemos acordarnos en nuestra vida cotidiana de estar atentos. Una vez más, se trata de la moderación, del equilibrio. La vida es como el Tai-Chi, equilibrio. Cuando tienes equilibrio, tienes armonía, tienes calma. Y entonces tu presencia ayuda a que los demás también tengan calma y armonía. ¿De acuerdo? Hemos hablado de la paciencia. Hemos hablado de la compasión. Hemos hablado de la comunicación. Hemos hablado de la gratitud.

Existe este ejemplo de que básicamente tenemos dos lobos y elegimos a cuál de ellos alimentar. Un lobo es negro y el otro blanco. El lobo que decidimos alimentar es el que prevalece y ambos están hambrientos. De manera que si alimentas al blanco, positivo, vibración de alta frecuencia. Esta vibración es ilimitada. Es la empatía, la humildad, el respeto, la paciencia, la compasión, la bondad y la generosidad. Todas estas cosas son de alta frecuencia. Este es el lobo blanco.

Y el lobo negro son las vibraciones de baja frecuencia como la avaricia, el ego, el odio, el miedo, el egoísmo y muchas más cosas...el enfado, el odio. Estas son las vibraciones de baja frecuencia y se destruyen a sí mismas. No pueden prevalecer. A corto plazo parece que sí, pero largo plazo las vibraciones verdaderas de alta frecuencia realmente las absorberán y prevalecerán. Pero nosotros somos los responsables, así que si alimentamos al lobo negro básicamente nos autodestruimos.

Cuando digo autodestruirnos quiero decir des-evolucionar. Des-evolucionamos (Involucionamos). ¿Qué significa esto? Creamos un patrón, un hábito de disfrutar realizando acciones negativas. Y terminamos disfrutando realmente realizándolas. Así que podemos renacer en una situación como de un tigre o una pitón. Esta, por ejemplo, la pitón, es alucinante, solo puede comer cosas vivas. Tengo un amigo que estuvo matando de hambre a su pitón intentando que comiera animales muertos, como ratones muertos y así. La pitón no los comía, solo cosas vivas. Imagínate que tipo de karma puedes crear si hasta muriéndote de hambre tienes que matar para sobrevivir. O renacer en una favela o algún barrio de bandas, para vivir, para ser parte de la banda tienes que matar gente. Y si no lo haces, te ponen en situaciones en las que no tienes elección, así que esto es a lo que yo llamo des-evolucionar. Creas un patrón de manera que cada vez es más fácil des-evolucionar, pero también podemos crear un patrón en el que evolucionamos y cuanto más lo hacemos, más fácil es hacerlo. Más fácil de mantener y realmente disfrutamos de hacerlo de manera que puedes renacer en una familia vegana, por ejemplo. Una familia que sea más consciente y que está atenta y sea muy empática, llena de alegría, llena de amor, así que crea la causa para que realmente compartas esto con la gente en tu vida.

De este modo ahora tienes la elección de evolucionar o des-evolucionar. Tú eres quien elige a qué lobo alimentar. Haces esa elección todos los días, todo el tiempo. Vale. Cuando intentas defender a tu mente egoísta el resultado va a ser el sufrimiento. Cuando digo defender la mente egoísta me refiero a mantener la creencia en esa concepción errónea del yo. No existe un yo que si buscas puedas encontrar. Pero de alguna manera lo defendemos con mucha fuerza y cuando somos bombardeados por las diversiones y la distracción y el placer nos

sentimos atraídos por todas estas cosas. ¿Por qué nos atraen? Porque mantienen el concepto erróneo del yo.

Simplemente, date cuenta de que comenzamos como pequeñas burbujas. Éramos animales unicelulares que empezaron a dividirse; compuestas de células madre. Las células madre tienen el potencial de convertirse en cualquier tipo de – hay unas 200 células diferentes que tienen diferentes tareas- así que las células madre tienen el potencial para convertirse en cualquiera de esas 200 células. Así que existían estas 200 células madre, originalmente es lo que éramos. Teníamos el potencial para convertirnos en cualquier órgano del cuerpo, pero éramos como unas pequeñas burbujas que no se ven a simple vista sino que necesitas un microscopio para ver. Así de pequeños éramos. Y entonces este puntito, esta burbuja, se convirtió en un cilindro. ¿Dónde está el yo en este cilindro? Y entonces, poco a poco, nos convertimos en un feto y en dos semanas el corazón empezó a latir.

Pero en realidad la diferencia genética entre un humano y un cerdo es de un uno por ciento. La diferencia genética es 1%. Así que en toda la diferencia que ves entre nosotros y un cerdo solo hay un 1% en genética. Así que imagínate lo lejos que estamos de alcanzar nuestro potencial total. De manera que realmente tenemos que despertar más y dejar de limitarnos pensando de una forma tan individualista porque formamos parte de un colectivo y tenemos un propósito. Todo el mundo tiene un propósito. Todo tiene un propósito. Todo el mundo es magnífico a su manera, ¿de acuerdo?

Así que empieza a intentar buscar tu yo si puedes. Si no tienes un yo, sin yo, no hay aferramiento ni aversión. Y si no hay aferramiento ni aversión, no hay emociones destructivas y entonces no realizas las acciones torpes que refuerzan el sentido erróneo del yo. En realidad, estamos actuando por ignorancia todo el tiempo. En realidad, deberíamos, en lugar de cubrirnos con la manta del ego, tirarla. Ver la verdad. Ver la realidad y nuestros problemas desaparecerían. Al reforzar el ego, estamos en realidad creando la huella todos los días. Es toda una proyección, estamos creando esa huella todos los días y ese hábito así que lo estamos reforzando todo el tiempo. Básicamente también estamos reforzando las huellas kármicas de muchas vidas pasadas y creándolas hoy de nuevo incesantemente. Pero esta huella se basa en una percepción falsa, así que estamos creando ignorancia todos los días. Realmente debemos empezar a despertar, ¿sabes? Nunca es demasiado tarde. Siempre es demasiado temprano. No, no, nunca es demasiado temprano (Osel habla en francés)

Bueno, bueno, así que nuestra actitud mental se refiere a nuestra humildad y a nuestro orgullo, así que tened cuidado con vuestra actitud mental. La gratitud equivale a la humildad. Estar agradecido equivale a la humildad. Y cuando eres más humilde tienes menos orgullo. Tu actitud mental crea la causa para ser más feliz ya que todos estamos buscando la felicidad y no la felicidad temporal sino la alegría interior permanente que es un estado mental, un estado mental constante.

Así que la única manera de alcanzar esto es mediante la unión del método y la sabiduría y el método es la compasión. De forma que incluso si tienes la sabiduría sin compasión no vas a ninguna parte. Incluso si no tienes sabiduría, solo con la compasión puedes hacer algo. ¿De acuerdo?

Así que creo que hemos cubierto todo, más o menos. Quiero agradecer a todas las personas que trabajan en los centros y creo que es muy beneficioso lo que todas las personas hacen en los centros. Pero no penséis que es más beneficioso lo que se hace en los centros que lo que se hace fuera de los centros. El verdadero beneficio es la motivación, así que si tienes una buena motivación el resultado va a ser bueno. Cualquier trabajo que estés haciendo con una buena motivación puede ser muy beneficioso. Por supuesto que trabajar en un centro es muy bueno pero también lo es trabajar en cualquier otro tipo de actividad, siempre que tengas la capacidad de meditar mientras estás trabajando.

Y la forma de meditar es ser consciente de lo que estás haciendo. Prestar atención a la gente que te rodea. Ser compasivo contigo mismo y con los demás y tener de verdad la motivación de ayudar porque básicamente todos los trabajos que hay en este planeta son para ayudar a



alguien. Tal vez las fábricas de armamento no son *tan* buenas así que en ese caso es bastante difícil, intenta evitar ese tipo de trabajo si puedes.

Ya que en realidad la guerra es el negocio rentable número 1 en el mundo. Se trata de matar gente. Matar a alguien es realmente malo y vas a la cárcel pero si matas a alguien en una guerra te conviertes en patriota...no, ¿cómo se llama eso? Un héroe. Así que hay algo erróneo en esa mentalidad y la mayoría de las guerras son para luchar por los recursos, por el territorio, por la riqueza, por la información, el poder, la influencia etc. Son muy pocas las personas que se benefician de una guerra. Mucha gente sufre. La guerra no está en la naturaleza de las personas, no lo está. La guerra es el resultado de la avaricia. Si la gente es consciente, especialmente los dirigentes, si fueran conscientes de que la avaricia solo traerá sufrimiento para ellos y para todo el mundo no habría guerras hoy.

Así que es bueno rezar para que haya mejores dirigentes que tengan la esperanza y el deseo y crear la causa para que empiecen a surgir esos dirigentes. Líderes, por ejemplo el presidente de Uruguay, Su Santidad el Dalái Lama, es el líder más alucinante, el sultán de Omán, que también he oído que es un líder increíble. El Sultán de Omán invita todos los días a 50 personas a comer con él para que le cuenten sus problemas y los asuntos importantes del país. Porque un líder es el sirviente de la gente y no al revés. Actualmente malinterpretamos esto un poco porque un líder está ahí para mejorar la vida de la gente. La gente no está aquí para mejorar la vida de los líderes.

Así que cuando hablamos de democracia se está convirtiendo en algo un tanto irónico ya que somos nosotros los que ponemos ahí a los líderes y por lo tanto, también podemos decidir quitarlos. Pero cuando hacemos una manifestación, una marcha, nos golpean. Es cierto. A mí me golpearon una vez en España, en Madrid, cuando América quería invadir Irak después del 11 de Septiembre. Toda la humanidad se unió en todo el mundo y en aquel momento tuvieron lugar las manifestaciones más grandes de la historia de la humanidad. La gente se manifestaba en todo el mundo, todas las personas salían a la calle y gritaban, "No a la guerra. Queremos paz. Queremos amor." Fue el movimiento más grande en la historia de la humanidad. Y en realidad ni nos acordamos. No salió mucho en los medios de comunicación, solo un poco pero no en toda su dimensión. Y el resultado fue que los Estados Unidos invadieron Irak. Hicieron la guerra. No les importaba la voz de la gente.

Yo estaba en la calle y gritaba, "Paz. Amor. ¡No a la guerra!" Ni siquiera estábamos cortando el tráfico. Estábamos allí pacíficamente con flores muy bellamente. No bloqueábamos la carretera, el tráfico, nada, ni los coches, muy pacíficos, muy amorosos. Y entonces la ¿cómo se llama? La policía antidisturbios apareció con sus escudos. Empezaron a aparecer por un lado y por el otro, preparándose, y nosotros todos inocentes, "Paz. Amor. ¡No a la guerra!" y de repente empezaron a correr hacia nosotros y a golpearnos, con los escudos y a disparar esas armas con pelotas de goma. A una persona le dieron en un ojo y perdió la vista. Si te da aquí (Osel señala un lado de su cuerpo) te destruye un órgano. Si te da en el corazón, la persona muere. Ocurrió. Ocurrió. Y todo ¿Por qué? Porque estábamos gritando paz, amor y no a la guerra.

En cualquier caso, me golpearon varias veces, me caí y cada vez que intentaba levantarme me volvían a golpear y mi hermano mayor, Yeshe, también estaba allí. Así que, en lugar de correr como todo el mundo, volvió y me agarró de la mano estirando muy fuerte de mí, de manera que con la inercia de su tirón pude correr yo también. Conseguimos escaparnos, pero vi un par de pelotas de goma que me pasaban volando cerca de la cabeza, a la altura de mi cabeza. Así que hubiera sido muy peligroso si me alcanzaban la cabeza. De todas formas, esto es lo que llamamos democracia hoy en día. No quiero entrar mucho en ello, pero sí quería hablar un poco de mi experiencia de la *democracia*. Así que, en España la situación tampoco es fácil. En muchos lugares, pero no me quiero extender en una charla política, podría estar hablando durante horas. Pero creo que lo que ocurre es muy injusto, aunque realmente ha estado ocurriendo siempre. Ahora simplemente tenemos más información.

Así que, ¿cómo empezamos? En nuestro interior. Transformando nuestras mentes para poder tener un efecto en la memoria colectiva elevándola. Elevar la conciencia de la humanidad. Subir las frecuencias para que prevalezcan. Así que comenzamos por estar atentos, por tener compasión hacia aquellas personas que actúan en base a la ignorancia.

Igual la gente, igual todo el mundo está cansado ya. Puedo seguir hablando. Puedo seguir y seguir. En realidad, tengo mucho de lo que hablar, *muchísimo*, pero no mucho tiempo.

Estudiantes: ¡Sigue!

Osel: ¿Continúo? Vale (Risas) Creo que igual podemos hacer preguntas y respuestas. Tal vez alguien puede sugerir algún tema para hablar, igual lo podemos hacer así. Resulta más dinámico.

Así que solamente quería decir...sí, por favor, pasad el micrófono... así que hoy es oficialmente mi última charla en esta gira. Por eso estoy intentando aprovecharla al máximo. Porque no sé cuándo será la próxima. Espero dar algunas charlas en España en castellano, pero el castellano no es mi primera lengua. Mi primera lengua es el tibetano, la segunda el inglés y la tercera el castellano así que deseadme suerte si doy alguna charla en castellano. Vale, primera pregunta.

Estudiante: ¿Qué quieres decir con lo de la Era Dorada?

Osel: (Osel habla en francés) ¿Qué quieres decir con qué quiero decir? Es bastante evidente, ¿no te parece? Estamos entrando en una era dorada. Toda la humanidad se ha estado preparando para este momento a lo largo de toda la historia de la humanidad. Ahora es el futuro. Este es el futuro. Estamos en el futuro 2017. ¡Wow! Estamos vivos en el mismo momento que Buda, Su Santidad el Dalái Lama, Lama Zopa Rimpoché. Podemos recibir sus enseñanzas y estar en su presencia. Tenemos la posibilidad alucinante de entrar en internet y obtener todo tipo de información. Puedes aprender todo lo que quieras en YouTube. Absolutamente cualquier cosa, la puedes aprender en YouTube. Solo con teclear “cómo se hace...”, lo escribes y ocurre. ¿Cuándo ha sido esto posible en la historia de la humanidad?

Y ahora la memoria colectiva se está haciendo cada vez más consciente, la gente se está haciendo más consciente. Realmente estamos elevando la frecuencia, la vibración de la humanidad. De manera que cuando una cierta cantidad de personas de la misma especie comprendan algo, automáticamente todo el mundo lo comprenderá. Se llama el Síndrome de los 100 monos, cuando un cierto número de personas o animales de esa especie comprenden algo, entonces automáticamente todos los demás lo comprenden. Esta es la razón por la cual en determinados momentos del tiempo cuando alguien descubría algo había muchas otras personas que descubrían lo mismo a la vez. Porque de alguna manera, la humanidad estaba preparada para ello porque habíamos creado la causa para ello. De la misma manera estamos creando la causa para la Era Dorada, así que depende de ti. Sé optimista. No seas pesimista. Sé optimista.

Traductor: Tengo una pregunta

Osel: Oh, vaya, claro

Traductor: En tu última charla hablabas de la tradición. ¿Puedes explicarlo de manera más explícita?

Osel: La tradición. Con respecto a la tradición, muchas personas pueden pensar, “Oh, no tiene ningún sentido. Parece una ridiculez o es demasiada superstición.” Y cosas así. Estoy seguro de que piensan así porque no le ven el lado práctico. Pero en realidad es algo muy práctico. También depende de lo que funcione para nosotros, además, pero en la tradición todo tiene su significado, todo tiene su propósito, todo tiene su principio, su razón.

Por ejemplo, hay muchos ejemplos no sé, por ejemplo, las postraciones. Todo tiene su sentido. Es una práctica. La acción representa ciertas cosas. No voy a entrar demasiado en ello porque si no nos pasaríamos aquí toda la noche. Pero todo lo que está basado en la tradición tiene una razón por detrás y esta razón proviene de los verdaderos practicantes que obtuvieron realizaciones. Ellos crearon la tradición a lo largo de miles de años para ayudar a la gente de una forma muy práctica. Así que en lugar de juzgar a la tradición y decir que es superstición es mejor por lo menos intentar investigar antes de juzgar. Igual que Buda Shakyamuni que

cuando daba enseñanzas decía, “Tratad mis enseñanzas como el orfebre trata el oro.” Lo quemas, lo calientas, lo raspas, haces todo ese proceso como el que hace un orfebre para saber si es oro y entonces dices, “Vale, este es el metal precioso” Tienes que comprobar del mismo modo- funciona, ¿funciona realmente esta tradición? Porque hay un motivo para que esté ahí y es la belleza. No necesitamos recorrerlo entero para obtener ese resultado. Está al alcance. Pero debemos decidir lo que queremos y lo que no queremos hacer.

Para algunas personas la tradición funciona muy bien y para otras es demasiado pesada. Mantened siempre el equilibrio. Intenta informarte, pero quédate con lo que funciona para ti y no hace falta que te quedes con lo que no te funciona. Nadie te fuerza. Nadie te fustiga diciendo, “Tienes que seguir la tradición”. Es una cuestión de elección. Yo lo siento así.

Somos muy afortunados de tener la tradición hoy en día porque gracias a esa base, gracias a esa raíz, tenemos la habilidad y la oportunidad de desplegarlos sin ser guiados erróneamente o malinterpretar. Tenemos el linaje directo de todos estos practicantes que son seres realizados y gracias a ellos disponemos hoy de toda la información. Es algo realmente precioso. Estudiante: Si pudieras hablar con el niño que eras hace 20 ó 25 años, ¿qué le dirías, qué consejos le darías y cambiarías algo de tu vida hasta el momento?

Osel: ¡Wow! Me encanta esta pregunta. Me gusta de verdad. Sabes, nunca lo he pensado. Gracias por la pregunta, es muy interesante, como un psicoanálisis. ¿Qué diría hace 20 años?

Estudiante: ¿25?

Osel: Depende. Es circunstancial. Depende de lo que estuviera haciendo o de lo que no estuviera haciendo, pero en general diría: tómatelo con calma, especialmente contigo mismo. No te sientas responsable de todas las personas que esperan algo de ti. Si esperan algo de ti para sentirse mejor ellas mismas, este no es tu problema. Diría algo así. De manera que si otros esperan algo de ti para sentirse mejor, no te lo tomes tan en serio, no es tu problema. Lama Yeshe dio muchas enseñanzas sobre la impermanencia y muchas otras cosas necesarias para evolucionar, pero de alguna manera no fue suficiente para sus estudiantes. Así que un niño de dieciocho meses, ni siquiera dos años, tuvo que asumir la responsabilidad de estos estudiantes insatisfechos que de algún modo ansiaban más y ponían la responsabilidad sobre este niño de dieciocho meses, de dos años, que no sabía ni hablar.

Así que me lo tomaba con calma, pero hoy daría las gracias. De verdad, porque sin eso mi vida hubiera sido completamente diferente. Me siento absolutamente agradecido a todas esas personas que tomaron esta difícil decisión por mí porque gracias a ello ahora tengo esta increíble oportunidad de ayudar a mucha gente. Y rezo todos los días para no crear ninguna guía errónea ni malinterpretación. Sé que soy muy ignorante y que estoy muy lejos de haber alcanzado ningún tipo de logro pero tengo una oportunidad muy grande así que lo intentaré con todas mis fuerzas. Haré todo lo posible para ayudar a la gente si puedo, de una manera pequeña. Así que esto es lo que creo que diría. Hoy digo gracias. No me siento en absoluto cualificado. De verdad que no me siento cualificado para estar aquí, pero creo que si puedo servir de beneficio en algo, habrá merecido la pena. Si cometo errores o estoy equivocado, por favor perdonadme. Por favor criticadme para que pueda aprender, para que pueda mejorar. De verdad que aprecio la crítica. Sinceramente, es un regalo tener amigos que me ayuden a mejorar. Gracias por todo ello. Gracias por la pregunta.

Estudiante: Muchas gracias por la perspectiva tan directa de tu enseñanza y tu pequeña crítica del sistema. Me gusta. Parece que has pensado mucho sobre la cuestión y mi pregunta es qué podemos hacer, todos nosotros colectivamente y de manera pacífica, para cambiar la tendencia, para cambiar las cosas.

Osel: Ya lo he dicho. Ya comenté eso. Lo primero: sobrevalorar la positividad. Ser extremadamente optimistas. Traumatízate con la positividad y entonces empieza a trabajar con tu mente. Encuentra, comprende la verdadera naturaleza de la luz clara. La verdadera empatía que está en nuestro interior. Quitate las gafas de la ignorancia. Ten un modo de vida lleno de armonía y alegría para que puedas influir en otros como un ejemplo. Creo que con esto está cubierto.

Bueno, un par de preguntas más, tal vez tres. Por favor, ¿Quién tiene el micrófono?

Estudiante: Estoy muy contenta de hablar contigo porque he estado esperando durante 15 años para poder hablarte o verte. ¿Comes pescado y carne?

Osel: No, soy vegetariano. ¡Perdón! Intenté ser vegetariano un par de veces. Quiero intentarlo de nuevo porque quizá mi dieta no era adecuada. Cuando tenga mayor estabilidad quiero intentar tener una dieta completa e intentar de nuevo ser vegetariano y ver cómo reacciona mi cuerpo. Pero cuando intenté ser vegetariano durante dos meses no tenía energía y me mareaba. Estaba muy debilitado y me ponía enfermo. No sé, tal vez sea mi metabolismo, tal vez mi dieta, no estoy seguro. Pero soy muy egoísta. Procuro antes de comer carne, procuro agradecer al animal e intento transformar esa energía del animal en algo positivo, realizar algún tipo de acción positiva. Tanto pensamientos positivos, o recitar mantras o alguna otra actividad positiva. Dedicar la carne a algo útil, pero evito comer carne cuando puedo.

¿Más preguntas?

Debes procurar ser vegetariana si puedes. Creo que es muy bueno. Su Santidad el Dalái Lama aconseja ser vegetariano.

Estudiante: En Internet hay un espacio virtual en el que hay pueblos en los que la gente se reúne y ven arte o acceden a las enseñanzas de Buda o charlas religiosas. Es una sugerencia porque tal vez te gustaría.

Osel: Gracias por la pregunta porque casi se me olvida este proyecto que tengo en mi vida. Tengo dos proyectos desde que era muy muy pequeño, igual tenía siete años, y es lo que siempre he querido hacer.

El primero es crear eco-pueblos. En los eco-pueblos hay mucho terreno y espacio abierto para que la gente vaya y venga. Todo es ecológico, por supuesto, nada de cemento o metal, todo orgánico. Habría una escuela de tibetano y de medicina ayurvédica, con una clínica donde tratar a la gente volviendo a las raíces de la medicina. Y otra cosa, permacultura y una escuela de cómo cultivar de manera que toda la tierra esté con permacultura y la gente pueda venir a hacer cursos de permacultura. La gente podría hacer cursos de medicina tibetana, medicina Ayurveda y permacultura. Aprender a cultivar su propia comida. Y además, un restaurante con comida orgánica, vegana, y una escuela para aprender a cocinar esta comida. Habría un restaurante para que la gente pueda venir a comer comida orgánica sin pesticidas, sin carne. Por ejemplo, hoy en día a los pollos les dan cantidad de hormonas de crecimiento y pesticidas y les ponen antibióticos en el grano.

Porque es muy importante tener un cuerpo sano para tener una mente sana. En estos eco-pueblos habría unas grandes eco-carpas con muchos talleres diferentes. Habría un taller de meditación con todos los tipos de meditación para que la gente pudiera encontrar la que mejor le va. Tendríamos cursos de yoga. Tendríamos talleres de danza. Talleres de arte- cómo hacer alfombras, cómo hacer artesanía, ya sabes. Cosas artesanas. Reciclaje- cómo reciclar las cosas para hacer cosas útiles. Y tal vez un eco-hotel para hacer el proyecto económicamente sostenible.

Y en esta tierra habría exactamente lo que tú dices de arte. Sería un lugar en el que se pudieran juntar personas de diferentes culturas, de distintas procedencias, de creencias diferentes, religiones diferentes. Personas agnósticas, científicas, espirituales, personas que son religiosas, que no son religiosas, todo tipo de personas, científicas, no científicas.

Este es uno de mis proyectos: crear eco-pueblos en los que realmente se pueda enseñar a las personas los verdaderos valores en la vida. Porque a veces le preguntas a un niño que vive en la ciudad, le preguntas de dónde viene una manzana y te responde que viene del supermercado. No tenemos la educación de cultivar nuestra comida, de recolectarla o de cocinarla y saber cómo vivir realmente. Nos enseñan a trabajar pero no nos enseñan a vivir. Así que creo que sería un entorno muy interesante, un eco-pueblo sería un entorno alucinante.

Mi segundo proyecto sería crear orfanatos por todo el mundo para dar una verdadera oportunidad a todos esos niños y niñas que no tienen nada. No tienen esperanza. Para darles la oportunidad de la educación, de la inteligencia, de la compañía, de una familia y de

reconocerles y decirles que merecen la pena, que son increíbles, que son preciosos, que tienen potencial. Ayudar a estos huérfanos y cómo ellos son muy conscientes de la situación en la que estaban, lo apreciarían verdaderamente y harían un gran esfuerzo para tener un impacto positivo en el mundo. Como dice Su Santidad el Dalái Lama, "La educación es el futuro."

Vamos a hacer una pregunta más, dos más.

Estudiante: Hay algo que no he entendido de la compasión egoísta. ¿Puedes explicarlo un poco más?

Osel: Egoísmo sabio. El egoísmo sabio consiste básicamente en cuidarte...ser amable contigo mismo para poder realmente dar. Ser cariñoso contigo y con las otras personas. Cuando estamos todo el tiempo intentando ser cariñosos con los demás a veces nos olvidamos de nosotros mismos. Pero no puedes amar a nadie a menos que te ames a ti mismo. No hablo de autocomplacencia sino del amor auténtico e incondicional. Hoy en día en nuestra sociedad confundimos, malinterpretamos la palabra amor. Creemos que el aferramiento es amor y entonces, del aferramiento proviene el sufrimiento y decimos "El amor me hace daño. El amor es doloroso." Pero el verdadero amor está en todas partes. Está ahí antes de que nazcas, mientras vives y después de que mueres y todo lo que hay en el medio es amor.

Una pregunta más.

Estudiante: Hola. Soy una persona que viene de la filosofía y cuando era estudiante era muy duro de cabeza así que ha sido difícil para mí trabajarme y caminar hacia la sabiduría y a menudo a lo largo de mi vida las personas con las que me encontraba para ayudarme a despertar han sido muy duras.

Osel. ¿Te pegaban en la cabeza?

Estudiante: Puede ser. A veces cuando me encuentro con personas muy obstinadas (¿) y muy (¿) intento...tengo el mismo método. A veces me siento muy agresivo o cortante y me pregunto si es correcto corregir a la gente con un lenguaje muy duro o un comportamiento muy severo.

Osel: Sí, pero eso depende de cada persona. Todas las personas son diferentes y con algunas debemos ser suaves y para otras parece que la vida les tiene que dar un golpe en la cabeza para que salgan de su zona de confort.

Estudiante: Sí, eso es lo que siento con el tipo que ha sido duro conmigo

Osel: Así que es muy relativo y tenemos que ver las circunstancias, pero siempre es importante ser cálidos de corazón y no ser demasiado severos porque puede resultar contraproducente. Porque no todo el mundo es como tú y como yo que necesitamos que os den un golpe en la cabeza para despertarnos. Algunas personas son muy sensibles así que hay que tener cuidado. Bueno, muchas gracias. Oh, ¿hay una pregunta más? La última.

Estudiante: Tengo una pregunta de una amiga que nos está viendo en directo desde Estados Unidos así que la voy a leer.

Osel: ¡Wow! ¿Cómo se llama?

Estudiante: Se llama Alexandra

Osel: Alexandra. Hola Alexandra (Saluda a la cámara)

Estudiante: (Lee la pregunta) Lama Yeshe dijo en una ocasión que el amor romántico es muy burdo. ¿Qué crees que quería decir con eso? ¿Cuál sería tu consejo para las mujeres budistas jóvenes que buscan una relación romántica? Parece que hoy en día los hombres están más interesados en relaciones sin compromiso y para ella ha sido difícil seguir practicando el dharma y mantener una relación de mayor intimidad física con alguien que solo busca una conexión física, creo.

Osel: No he entendido bien la pregunta, pero creo que depende del contexto y no conocemos el contexto ahora. Si coges unas cuantas palabras y las sacas de un libro es muy difícil entenderlas a menos que tengas el contexto de las otras palabras que estaban alrededor.

Pero si quieres hablar sobre las relaciones y cosas similares, creo que estar en una relación y compartir tu vida con alguien puede ser un reto a veces, pero también una oportunidad enorme para practicar realmente. Para practicar realmente la paciencia, la humildad y el

respeto así que creo que es una buena forma para mejorar. Creo que podemos dar saltos cuánticos, años de luz de evolución en las relaciones. Por lo tanto si puedes realmente estar en una relación que no sea tóxica y la aprovechas de la mejor manera posible, creo que es una oportunidad enorme y que puedes mejorar mucho como persona. Es una oportunidad y una práctica increíble pero quizá no funcione para todo el mundo, depende.

Quizá algunos meditadores se retiran a una cueva a meditar en la paciencia durante 20 años y salen diciendo algo así como, “Soy el ser humano más paciente del mundo”, pero si los metes en la vida familiar y alguien grita por aquí y alguien grita por allá, tal vez enseguida digan “Arrrggghhh...¡quiero volver a mi cueva!” Así que la paciencia puede ser muy fácil si no hay nadie que te enseñe. Es muy fácil ser humilde cuando estás solo. A veces necesitamos amigos de verdad que nos ayuden a practicar. Las personas que nos enseñan eso son los más grandes y más increíbles maestros. ¡Todo en la vida es una oportunidad para practicar el dharma! Y todo está lleno de belleza, así que esa palabra, “burdo”, en realidad no conozco el contexto así que no puedo contestar tu pregunta, pero estoy seguro de que él tenía una razón para ello, así que debo repasar el libro.

¿Qué libro es?

Estudiante: No lo sé.

Osel: Bueno, muchas gracias a todos. Ya son las siete. (Aplausos). Espero no haberme olvidado de nada, quizá en cualquier caso para la próxima vez, lo dejaré para la próxima vez. Gracias. Y mi verdadero deseo es ser de beneficio y, por favor, espero no haberos confundido y no haber malinterpretado nada, ni nada parecido; si tenéis alguna duda volved a poneros en contacto conmigo y volved a preguntarme lo que queráis. Es bueno.

Así que, muchas gracias por haber venido. Gracias por ofrecerme la oportunidad de sentirme un poco importante y útil. Muchísimas gracias, de verdad que intento estar disponible y hacer mi labor lo mejor que puedo, así que gracias por darme esta oportunidad. Muchas gracias.

Somos una familia, hermanos y hermanas, no lo olvidéis. ¿De acuerdo? Empezando por ti mismo. Tú eres tu mejor amigo. Tienes que vivir contigo toda tu vida así que aprovéchalo. No seas duro contigo mismo. Sé amable. Quiérete. Cuídate. Disfruta de tu propia compañía sin depender de factores externos, como los intoxicantes, que solo añaden más samsara al samsara que ya tenemos. Aprecio vuestra compañía, de verdad que valoro vuestra compañía. Disfrutad del tiempo. Estad presentes y no estéis insatisfechos porque la mayor causa de la insatisfacción es no vivir el momento. Este momento. Vive el momento. Este momento. Es siempre el mismo momento. ¿De acuerdo? Muchas gracias.

(Oraciones de Dedicación)