



# "LA FELICIDAD ES LA CONSECUENCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO"

Ni sabemos qué es la felicidad ni somos en absoluto conscientes del poder de nuestra mente. A menudo, confundimos la felicidad con la satisfacción. ¿Cómo vamos a entender el mundo en que vivimos si no nos entendemos a nosotros mismos? En la sociedad actual todo lo que subyace en los conflictos y en la falta de sostenibilidad, tanto en la economía como en el medioambiente o el desarrollo social, está basado en el egocentrismo y en el egoísmo. Cuando deconstruimos y deshacemos el egoísmo y el egocentrismo aparece entonces la fuerza interior del corazón.

Por **JUAN EMILIO BALLESTEROS**



**T**sondru Yeshe estudió Psicología, especializándose en Psicología Forense, Neuropsicología Clínica y Neuropatologías. Siempre estuvo muy interesado en todo lo relacionado con la filosofía práctica oriental. A los 14 años, empezó la práctica del arte marcial Wu-Shu (Kung-Fu en cantonés), tanto estilos externos, como estilos internos (Tai-Chi, Pa-Kua, etc.). Hasta los 18 años, desarrolló procesos de duro entrenamiento físico y mental que incluían la práctica de Chi-Kung (energía CHI), pasando posteriormente a la competición nacional e internacional con gran éxito. Al mismo tiempo que se dedicó a la enseñanza de adultos y niños, Tsondru Yeshe se interesó por el Budismo Ch'an, el Budismo Zen y, en especial, el Budismo Vajrayana, con diferentes maestros afincados en Hong Kong.

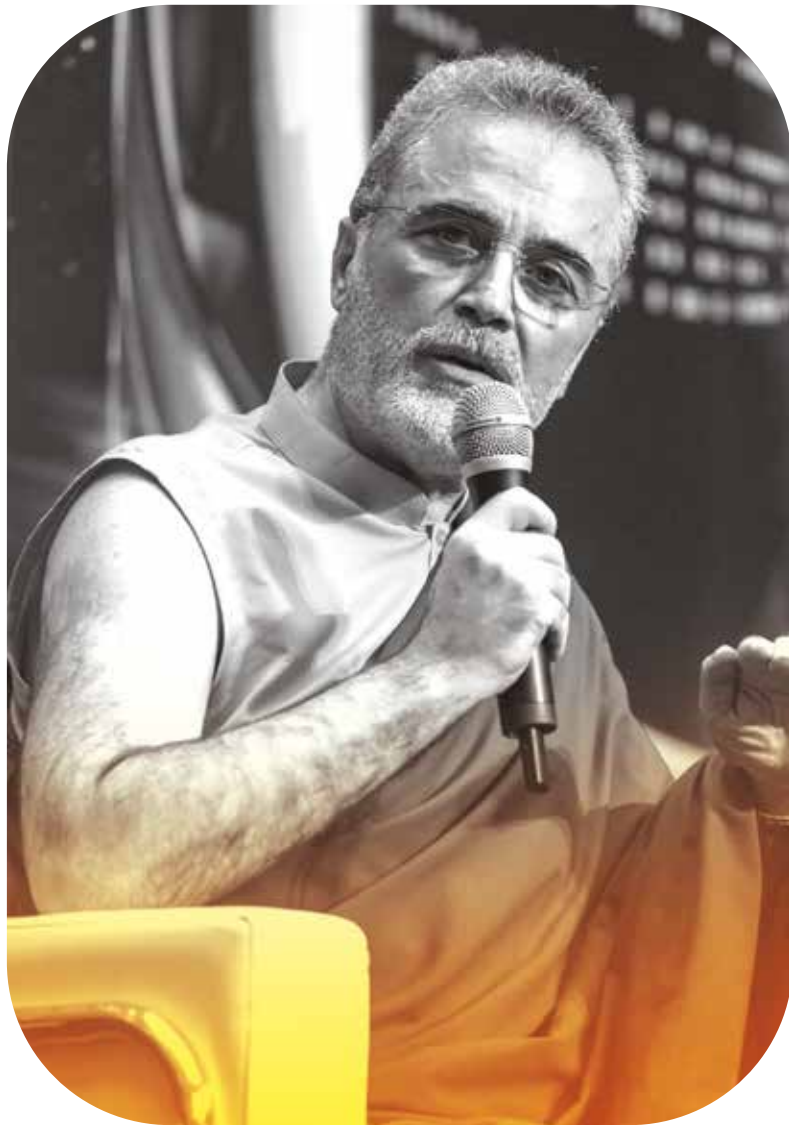
## **¿Cuáles son las claves para poder vivir una vida plena? ¿Qué nos distrae de esta aspiración?**

Las claves para poder vivir una vida plena tienen que ver especialmente con la percepción que tenemos de las cosas. No valoramos lo suficiente las cosas que tenemos y siempre andamos poniendo demasiada atención y demasiado peso en el pasado y en el futuro. En el pasado porque creemos que, dando vueltas al pasado, de alguna manera podemos llegar a resolver lo que no hicimos, lo que creemos que hicimos mal o, incluso, mejorar lo que hicimos bien, una cuestión que evidentemente está fuera de toda lógica. Y, en el futuro, porque nos ha enseñado esta sociedad no a ocuparnos, sino a preocuparnos por el futuro, y esto hace que nuestra vida no sea plena porque no nos centramos justo en lo que tenemos para intentar mejorar desde lo que tenemos, sino que intentamos mejorar en comparación con lo que tenemos. ¿Qué es lo que nos distrae de poder tener una vida plena? Normalmente, es esta especie de gestión de la atención basándose en ponerla en el pasado y en el futuro. Eso hace que muchas veces, poniéndola en el pasado, tengamos procesos que incluso pueden llevar a la depresión o, pensando en el futuro, iniciamos procesos que nos pueden llevar también a la ansiedad.



### **¿Es posible prestar atención a nuestro interior y entender el mundo en el que vivimos?**

Sí que es posible poner atención a nuestro interior. De hecho, ¿cómo vamos a entender el mundo en que vivimos si no nos entendemos a nosotros mismos?... Este es el problema. Nosotros tenemos, por ejemplo, un enorme avance tecnológico hasta el punto de que a veces confundimos la tecnología con la ciencia y, sin embargo, no tenemos un conocimiento de nuestro interior, de nuestros procesos emocionales, de nuestras conductas. Y no ponemos mucha atención. El mundo en que vivimos exige de forma total que pongamos nuestra atención en el mundo exterior, en lo que hacemos, en la funcionalidad, en ser útiles a



la sociedad. Esto hace que descuidemos totalmente la atención hacia nuestro interior, a nuestra mente. Por supuesto que es posible. De hecho, podría ser mucho más fortalecedor, conductual y emocionalmente, haber hecho un trabajo en nuestro mundo interior y, probablemente, el mundo en que vivimos lo entenderíamos de otra manera mucho más constructiva.

### **¿Somos conscientes del auténtico poder de nuestra mente?**

No somos en absoluto conscientes del poder de nuestra mente. En las últimas dos décadas, con el desarrollo de las neurociencias, la neuropsicología, la psicología y los sistemas tecnológicos que permiten verificar científicamente los procesos neuronales, empezamos a darnos cuenta de cómo funciona nuestro cerebro, y también advertimos que nos falta muchísimo por conocer científicamente sobre cómo funciona nuestro cerebro. Hay que tener en cuenta que el funcionamiento de nuestro cerebro, los sistemas de conexión neuronal, toda la neuroplasticidad que se va desarrollando en nuestro cerebro a través de los inputs exteriores e interiores, es un reflejo biológico –en este caso del sistema nervioso especialmente neuronal– del poder de la mente. La mente es mucho más que nuestro cerebro. En el budismo decimos que la mente es un proceso de interconexión de distintos niveles de realidad, tanto la realidad biológica, como la realidad psicológica, sociológica, cultural e, incluso, la realidad trascendental, trascendente o inmanente. En todo caso, tenemos todavía una potencialidad de usar la mente pese a que normalmente la tenemos como dormida, ninguneada, ya que la sociedad siempre ha puesto hasta la fecha el peso y el uso de nuestra atención en ser funcionales y útiles a la propia sociedad.

### **Los filósofos de la posmodernidad afirman que estamos en una realidad líquida, condicionada por la incertidumbre, en la que predomina la inmediatez y nada permanece. ¿Cómo superar este colapso de confianza?**

Los filósofos de la posmodernidad quizás afirman lo que es una tendencia social general. Esa especie de incertidumbre constante no es lo mismo que la inmediatez ni que la transitoriedad. Son conceptos diferentes. Cuando tenemos principios y puntos referenciales y sólidos, la incertidumbre no acaba siendo un problema, sino un punto referencial que nos permite superarnos y superar limitaciones y barreras que sin la incertidumbre no aparecerían. La inmediatez es uno de los grandes problemas actuales de la sociedad en general: todo lo queremos traducir a algo inmediato, resultista e inmediato. Si es inmediato sirve, si no, no. Eso es la pura funcionalidad. Los procesos materialistas y consumistas de la sociedad exigen esta inmediatez, pero en absoluto apuntan a poder cultivar aspectos que precisan todo lo contrario, por ejemplo, la meditación o los procesos de entrenamiento de la mente, que requieren de una velocidad muy distinta. La inmediatez es básicamente un enemigo del correcto crecimiento de nuestras capacidades en el uso de la propia mente. ¿Cómo superar esta situación? Pues no cayendo ni en el relativismo, al que nos puede llevar esa lectura de la realidad líquida, ni

**"La inmediatez es uno de los grandes problemas actuales de la sociedad en general: todo lo queremos traducir a algo inmediato, resultista e inmediato. Si es inmediato sirve, si no, no. Eso es la pura funcionalidad. Los procesos materialistas y consumistas de la sociedad exigen esta inmediatez, pero en absoluto apuntan a poder cultivar aspectos que precisan todo lo contrario, por ejemplo, la meditación o los procesos de entrenamiento de la mente, que requieren de una velocidad muy distinta. La inmediatez es básicamente un enemigo del correcto crecimiento de nuestras capacidades en el uso de la propia mente".**

tampoco en el dogmatismo estructural en el cual se han basado algunas épocas de nuestra historia en siglos pasados. El budismo –se llama el camino medio– apunta justamente a una percepción doble, una ambivalencia, es decir, por un lado, claro que hay una realidad cambiante, pero, al mismo tiempo, hay puntos referenciales que coexisten con esta realidad cambiante. Y estos puntos referenciales son los que pueden darnos la confianza suficiente para no caer ni en el dogmatismo ni en el relativismo, que son las dos tendencias que parece que van fluctuando en nuestra sociedad.

**Bueno es saber que los vasos nos sirven para beber; lo malo es que no sabemos para qué sirve la sed, dice Antonio Machado en sus Proverbios y Cantares. Todos queremos ser felices, pero ¿sabemos qué es la felicidad?**

Es una obviedad. No sabemos realmente qué es la felicidad. Nos venden la felicidad como un producto, incluso se ha llegado a cosificar: aquel que no busca la felicidad es un *rara avis*, una persona extraña o, simplemente, una persona deprimida, triste y que, además, no está bien considerada. No sabemos qué es la felicidad. No sabemos siquiera distinguir entre felicidad y satisfacción. Una gran parte de la sociedad no está buscando la felicidad: está buscando la satisfacción. Consideramos que aquello que nos satisface es lo que nos hace felices. Este es el gran problema. Primero, no sabemos qué es la auténtica felicidad. Desde el punto de vista del budismo, la felicidad es el estado posterior o la consecuencia de un proceso de autoconocimiento. El descubrimiento de toda la potencialidad y la experiencia de la potencialidad de la mente nos lleva como consecuencia a la felicidad. En el budismo no se intenta cosificar ni vender un producto; no es un producto vendible, es consecuencia de un trabajo y ese trabajo requiere un cierto tiempo, justo lo contrario a lo que nos propone la inmediatez, la transitoriedad o también esa sociedad líquida a la que apuntaba antes.

**¿Para ser felices hay que dominar nuestras emociones?**

Para ser felices, más que dominar nuestras emociones tenemos primero que conocerlas. No me refiero solo al conocimiento intelectual, las causas biológicas o los procesos biológicos neuronales que se relacionan con las emociones. Me estoy refiriendo al conocimiento de las emociones en cuanto a utilizar la atención consciente para descubrir su origen, de qué están hechas, su sustancia, cómo interactúan... En el budismo *Vajrayana* se conoce como un sistema de meditación denominado visión superior porque se intenta, a través de la atención consciente, verificar el origen, la composición y la situación que el fenómeno de la emoción produce en nuestra percepción. Por lo tanto, para conseguir como resultado una felicidad estable necesitamos en cierto modo conocer primero las emociones. Ese conocimiento, por supuesto, nos da un control que permite modular la interacción de esas emociones en la sociedad.

**Tal y como lo concebimos, el éxito parece tener muy poco que ver con la felicidad. ¿Por qué?**

Muchas veces el éxito se confunde, por ejemplo, con la fama, el poder o el dinero, se confunde el éxito con tener más cosas. Es uno de los patrones fundamentales de la sociedad consumista. En realidad, el éxito no tiene que ver con la felicidad porque la felicidad no es una acción de tener más cosas. Como ya he apuntado, en todo caso la felicidad es la consecuencia de un camino de autoconocimiento y liberación de las limitaciones emocionales, conductuales, de los patrones que nos llevan precisamente a ser infelices. El éxito no es en sí una meta, sino que es quizás otro resultado de haber vivido o experimentado la felicidad.

**¿Por qué tenemos miedo a mostrarnos tal como somos?**

Porque básicamente todo el sistema cultural y educacional en el que nos entrenan nos lleva a la construcción de una personalidad determinada,

que está interactuando con otras y donde las reglas sociales y culturales tienen una real importancia de tal manera que revestimos nuestra forma de ser de conductas, formas, costumbres, incluso de rituales, de situaciones que socialmente son correctas o aceptables dentro de un marco referencial. Eso hace que muchas veces nos escondamos detrás de todas estas construcciones costumbristas, culturales y educacionales o costumbres también que se relacionan con el conocimiento y el procesamiento del conocimiento de la realidad de uno mismo. Por eso, tenemos miedo, miedo a estar fuera de las pautas por las cuales en las relaciones podemos ser aceptados o no.

**Aunque no estemos de acuerdo, por temor a ser marginados, preferimos seguir a la mayoría. Es lo que se conoce como sociedad de rebaño. Fingimos para cumplir con los estereotipos. Sin embargo, ¿pueden los errores ayudarnos a avanzar?**

Sin duda los errores nos ayudan a avanzar, pero sobre todo cuando se interpretan los errores como elementos que señalan formas de actuar o situaciones que podemos mejorar. Es decir, desde el punto de vista budista, por ejemplo, no se pierde el tiempo en culpabilizarnos, victimizarse a uno mismo o sentirse marginal o marginado. No se pierde el tiempo en esto. Los errores, cuando están liberados de la culpa, del victimismo o, incluso, de la frustración, y se miran como elementos de crecimiento, se pueden utilizar para avanzar.

**Internet y las redes sociales dan alas a la era del postureo. ¿Cómo superar esta hipocresía que nos impide ser sinceros con nosotros mismos y anula el pensamiento crítico?**

Esta es una cuestión compleja con grandes connotaciones en la actualidad. Los sistemas digitales, a través de las *tablets*, pantallas y toda la tecnología que tenemos, y aquí podríamos incluir el metaverso, tienden a minusvalorar ciertos procesos neuronales relacionados con el córtex prefrontal. Significa entonces que esta zona del cerebro donde se relaciona la voluntad, la atención y las capacidades ejecutivas más importantes y desarrolladas del cerebro pues acaba siendo subdesarrollada por todos estos sistemas. Aquí se ponen de manifiesto los efectos que esta tecnología está teniendo a nivel neuronal, cerebral y, como consecuencia de todo esto, las estructuras conductuales y psicológicas también se están transformando. Asimismo, esto hace que el espíritu crítico sea cada vez menor. En el budismo se valora muchísimo la libertad de pensamiento; el análisis; cuestionar, que no dudar; la investigación; el contraste y aquellas ideas y principios filosóficos tradicionales o inmanentes que no son operativos hoy, o que se consideran anticuados o descontextualizados, se abandonan. El dalái lama, por ejemplo, se reúne en ocasiones con neurocientíficos, astrofísicos y científicos de distintas ramas para contrastar los conocimientos budistas en este sentido. La tecnología, internet y las redes sociales en apariencia globalizan mucho más la información, tenemos más información, pero resulta que el exceso de información sin una adecuada formación no nos informa, nos deforma. Nos falta el criterio selectivo para distinguir la información de la manipulación. Y eso, en la era digital, no está ayudando en absoluto.

**En las redes proliferan los haters. ¿Se puede gestionar la ira?**

Es un ejemplo más. En las redes sociales, tras el anonimato, explotan el odio, la ira o la frustración. Y la ira ha llegado un punto en el que también se mira mal, hay que disimular la ira y, más que la ira, el enfado: no te puedes enfadar, no puedes decir que no. La cuestión es que no enfocamos la ira de una manera adecuada. Pensamos que la ira hay que exterminarla, eliminarla. Sin embargo, forma parte también de todos los procesos cognitivos donde las emociones se van desarrollando. Negar una parte de los procesos cognitivos es contraproducente. En el budismo, la ira se trabaja a través de la meditación y de una serie de técnicas, como el yoga, que son importantes, y tiene un efecto no



solo en nuestras emociones y conductas, sino también a nivel neuronal bastante interesante.

### **¿Qué herramientas nos aporta el Dharma para revertir, transformar y transmutar cualquier dificultad en nuestra vida cotidiana?**

El Dharma lleva 2.500 años investigando, contrastando, probando, descartando, adoptando herramientas que tienen que ver con una psicología antiquísima y con una cuestión que trasciende las fronteras de la psicología para entrar en el mundo trascendente o inmanente, en el ámbito espiritual. Y eso ha hecho que se desarrollen una gran cantidad de herramientas. La que todos solemos conocer es la meditación, que tiene unos efectos fisiológicos muy importantes. Por ejemplo, gracias a la meditación hay partes del cerebro que aumentan, o sea, tienen mayores capacidades. Me refiero a la corteza cingulada o de la ínsula, que tienen mucho que ver con la percepción entre lo consciente y lo inconsciente o, en el caso de la ínsula, con la idea del yo. Gracias a esto, la zona del córtex prefrontal, que como decía antes no se cultivaba demasiado en la era digital, con la meditación se estimula, crece la corteza cingulada y también la ínsula que he citado. Al mismo tiempo, la parte de la amígdala relacionada con los procesos emocionales conectados a la ansiedad y el estrés disminuye. Es decir, a nivel biológico hay un efecto claro de la meditación. Y, según el tipo de meditación que se utilice, puede ser la meditación que todos conocemos –sentados, intentando calmar la mente, analizar con nuestra atención consciente la realidad de los fenómenos de la propia mente– o pueden ser sistemas basados en respiraciones, yoga y visualizaciones que son un poco más complicadas. Como solemos decir, existen más o menos unos 84.000 sistemas diferentes para poder transformar la mente y son herramientas muy útiles que se han utilizado durante muchos años.

### **El maestro budista Chekawa Yeshe propone entrenar la mente para que sea luz que disipa el sufrimiento. ¿Cómo realizar esta práctica?**

El maestro budista Chekawa Yeshe Dorje propone los siete puntos de la transformación de la mente, que es un tratado sistemático para entregar la mente, que la mente sea en sí misma el instrumento que disipe el sufrimiento. En el budismo se considera que el sufrimiento está presente en nuestra vida y no solamente en la época moderna. Desde los tiempos de Buda, el sufrimiento, a pesar de las distintas culturas y contextos, ha estado presente en los seres humanos. ¿Qué es lo que causa el sufrimiento? Buda dio una metodología llamada Dharma para que cesara el sufrimiento y esa metodología tiene que ver con el entrenamiento de la mente, concretamente con el entrenamiento de la atención consciente. Aprender a utilizar y gestionar el foco de nuestra atención es lo que permite disipar el sufrimiento.

### **Para iluminar nuestra vida y enlazar con nuestra fuerza interior es preciso conectar con nuestro corazón. ¿De qué forma se puede activar ese despertar absoluto?**

Al despertar absoluto lo denominamos en el budismo la iluminación. Es un trabajo de deconstrucción. Se trata de abandonar los patrones conductuales y emocionales que están conectados al egoísmo y al egocentrismo. Si nos fijamos bien, en la sociedad actual todo lo que subyace en los conflictos y en la falta de sostenibilidad, tanto en la economía como en el medioambiente o el desarrollo social, está basado en el egocentrismo y en el egoísmo. Cuando deconstruimos y deshacemos el egoísmo y el egocentrismo aparece entonces la fuerza interior del corazón. Además de entender el corazón como un órgano que bombea la sangre, las neurociencias han descubierto que el corazón tiene una media de unas 40.000 neuronas, lo que significa que quizás el corazón tenga una manera de pensar o de sentir muy distinta a los procesos que ocurren en el cerebro y eso puede tener que ver con conectar con el corazón.

### **¿Es posible mantener a raya el ego?**



**ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN CONSCIENTE.** Aprender a utilizar y gestionar el foco de nuestra atención es lo que permite disipar el sufrimiento.

Sí. De hecho, el ego, en su propia impostura y autoengaño, cree que lo más importante es él. Sin demonizar el ego, porque no hay que convertirlo en nuestro enemigo, hay que comprender que el ego, el constructo social que usamos cotidianamente es necesario para la vida diaria, pero hay partes de nuestra vida diaria donde el ego o el constructo social utilitario y funcional no deberíamos utilizarlo, sino liberarnos de él de la misma manera que cuando llegas a casa en un día de invierno y te quitas el abrigo para estar cómodo. Nosotros no hacemos esto. Seguimos con el ego en nuestras relaciones personales, familiares y en la interacción con otras personas y esto hace que parezca que el ego no se puede mantener a raya. Tenemos que aprender a descubrir primero qué es el ego y, segundo, cómo gestionar la presencia y actuación de ese ego o constructo social.

### **¿Por qué la meditación es un beneficio?**

La meditación, como ya he comentado, tiene efectos fisiológicos a nivel cerebral. Es un beneficio porque consigue que nos desprendamos de las pautas conductuales y emocionales relacionadas con el egoísmo y el egocentrismo. Además, sitúa nuestra atención en el presente dando una importancia constructiva tanto al pasado, para aprender de él, como al futuro, para saber en qué dirección podemos caminar. Centrándonos en el presente, la meditación permite entonces que no sobrevaloremos el futuro ni el pasado. Si hacemos esto, nuestras emociones son mucho más estables. Al tener las emociones más estabilizadas y, como consecuencia, también las conductas, la meditación contribuye a que podamos ser mucho más eficientes en el funcionamiento de la sociedad, sobre todo para cumplir con los posibles objetivos que podemos relacionar con la sociedad, entre ellos la sostenibilidad, que es el punto focal importante donde la meditación tendría mucho qué decir. 🌟