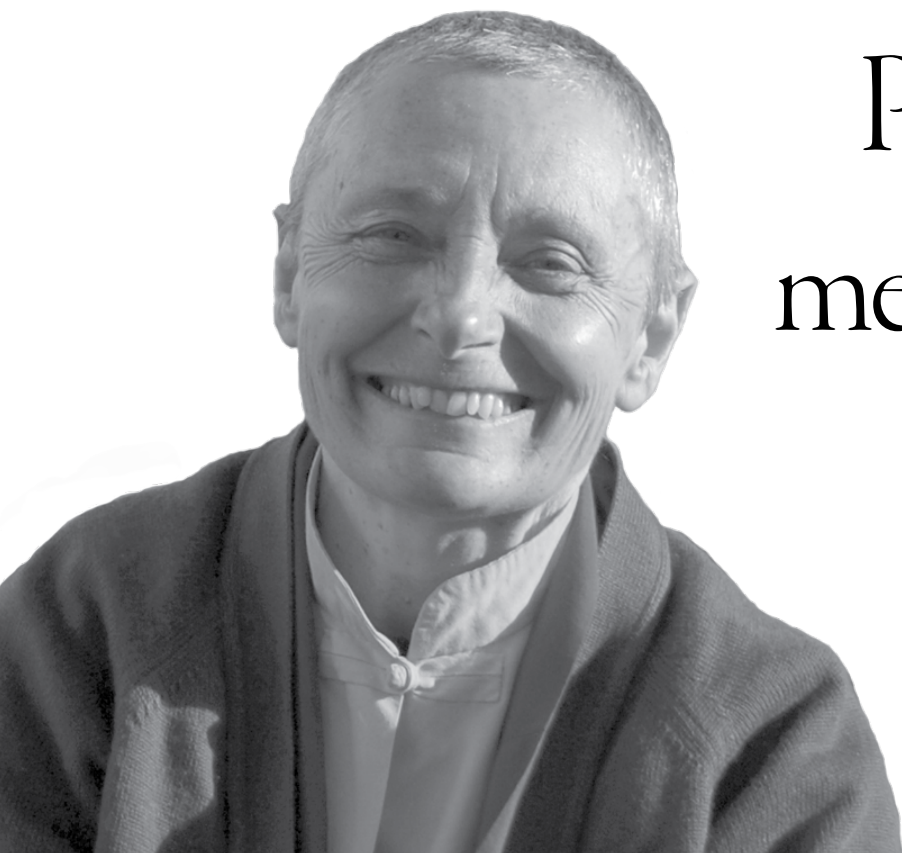


# GATSAL

## ENSEÑANZA



# Pensamientos y el medio ambiente

Por  
Jetsunma  
Tenzin Palmo

La primera línea del Dhammapada dice que todo es precedido por la mente, hecho por la mente. Vivimos en un mundo de pensamiento – todo lo que percibimos dentro y fuera depende de nuestra conciencia. Sin eso como un cadáver. El pensamiento no está restringido únicamente dentro de nuestro cuerpo sino que irradia hacia afuera en todas direcciones, impregnando e influenciando nuestro ambiente, a todos los que conocemos y al aire mismo que respiramos.

Varios años atrás viví en las colinas cercanas a la ciudad medieval de Asís donde, en los sitios asociados extensamente con San Francisco, a pesar del descarado comercialismo y las hordas de turistas, existe un aura de espiritualidad casi palpable que afecta incluso a los visitantes casuales. En varias ocasiones me encontré con personas que relataban como, siendo simples viajeros visitando Asís en el camino entre Roma y Florencia, de forma bastante inesperada experimentaron una intensa sensación de paz, éxtasis o entendimiento espiritual. Estas experiencias en ocasiones alteraron el curso de sus vidas.

De la misma forma muchos buscan el santuario de ciertas iglesias o templos que parecen irradiar paz y santidad. A través de los tiempos en todos los países las personas parecen haber buscado la compañía de santos y sabios, debido a que el sólo estar en su presencia trae bendiciones y una sensación de paz, incluso si ellos nunca dicen una palabra. La gracia está más allá del alcance de nuestra mente conceptual y es algo que se experimenta a un nivel mucho más profundo de nuestro ser, que puede ser conocido pero no expresado.

En contraste, cuando visité Auschwitz no era necesario conocer su espantosa historia para sentirme abrumada por la pesadez y desesperación que están impregnadas en la atmósfera. Quién no ha tenido la experiencia de entrar a un cuarto donde ha ocurrido una gran pena y se ha sentido abrumado por una gran sensación de opresión.

Desde los tiempos del Buda ha sido una práctica tradicional el enviar pensamientos de bondad amorosa (maitri) a través del universo a todos los seres sensibles deseando que se encuentren bien y sean felices. “Ser sensible” significa

cualquier criatura con conciencia, ya sea visible o no visible. Las criaturas visibles incluyen no sólo a los humanos sino a todos los tipos de animales que viven sobre o dentro de la tierra, en el cielo o en los océanos y ríos. También incluye al reino de los insectos. Criaturas no visibles se refiere a habitantes de distintos reinos celestiales, reinos infernales, reinos de fantasmas y espíritus de la naturaleza y así sucesivamente.

Así que cuando enviamos pensamientos de bondad amorosa estamos incluyendo a todos los seres en este planeta y entonces vamos hacia afuera para abarcar a todos los habitantes de otros planetas y de otros reinos de existencia. En esta clasificación la vida vegetal no está incluida aunque los espíritus de la naturaleza sí. Esto es porque tradicionalmente se considera que las plantas no tienen conciencia. Sin embargo parece ser que las plantas sí responden a pensamientos y palabras. Las plantas florecen bajo el cuidado amoroso en un ambiente donde pensamientos de amor y cuidados son dirigidos a ellas o cuando uno les habla bondadosamente, y de la igual forma ellas se marchitarán o crecerán de forma enfermiza donde reciban pensamientos de enojo o palabras duras. Sin embargo si es la planta misma reaccionando o el espíritu dentro de ella, es muy difícil de decir.

Desde un punto de vista Budista Mahayana, en última instancia todo lo que experimentamos dentro y fuera de nosotros, es una expresión de nuestra mente. Esto significa que no podemos saber nada excepto a través de la mente. Todo lo que percibimos a través de nuestros sentidos – ojos, nariz, oídos, lengua, cuerpo y la mente misma – depende de la conciencia. Por ejemplo, el órgano de la vista percibe un objeto que es recibido a través de la conciencia del ojo e interpretado a través de la mente. Donde no hay conciencia no hay percepción. Esto incluye al sexto sentido de la mente misma con sus pensamientos, memorias, conceptos, emociones y el juego interminable de nuestro mundo interno.

Aparte de esta interacción de los sentidos, su objeto y la conciencia nada puede ser sabido, así que vemos qué tan subjetiva es en realidad nuestra relación con el universo exterior. Además todos hemos experimentado cómo los cambios de ánimo parecen alterar el mundo a nuestro alrededor. Nos sentimos deprimidos y el mundo parece ser gris y pesado. Nos enamoramos y el día con más penumbra es bañado por la luz del sol.

Si estamos de hecho nadando en un mundo de energía mental, entonces tiene sentido ver que esta energía es tan positiva como puede ser posible. Formas negativas de

pensamiento evocarán respuestas negativas dentro y fuera de nosotros. Esto tiene repercusiones prácticas como podemos ver en nuestro mundo actual, el cual está tan dedicado a cultivar las tres actitudes venenosas de codicia, malos deseos y confusión. Ya que nuestras intenciones son las raíces de nuestras acciones, no parece ser posible que una acción motivada por la codicia y el egoísmo traiga paz y armonía. La codicia y voracidad del hombre, junto con una falta de previsión o responsabilidad, han resultado en la trágica situación de nuestras constantes guerras y conflictos, el medio ambiente devastado y los salvajes desequilibrios en las condiciones del clima y así sucesivamente. Estos desastres se originaron en nuestras mentes indomadas. De acuerdo con un antiguo pensamiento Indio, el mundo natural, incluyendo cosechas, clima, ganado, etc. florecen donde la gente vive en armonía y mantiene una conducta ética básica. Enfermedades, sequías, inundaciones y otras enfermedades aumentarán donde la moralidad de los habitantes se haya roto y las leyes naturales no sean respetadas más.

A veces el mundo actual parece estar empapado en oscuridad e ignorancia, entregado a la auto gratificación y la auto absorción (incluso en los llamados círculos “espirituales”), y la necesidad de genuina sabiduría y de lo que Su Santidad el Dalai Lama llama Responsabilidad Universal nunca fue más urgente. En esta oscuridad incluso una pequeña luz puede iluminar un largo camino. Por eso está en nosotros el hacer que por lo menos nuestra contribución sea positiva. Una sola persona puede hacer tanto y lograr tanto. Cada uno de nosotros en nuestra propia forma tiene la responsabilidad de sustentar nuestro medio ambiente y a quienquiera que esté en contacto con nosotros. Nadie puede hacer esto por nosotros. Si cada uno intenta sinceramente desarrollar un buen corazón, todo toma parte del beneficio.

Por lo tanto, ya que vivimos en el reino de la mente, tiene sentido crear en él un reino pacífico y armonioso. Si queremos traer felicidad a nosotros mismos y a otros debemos iniciar en donde estamos.

Una mente bien dominada trae felicidad y una mente indomada trae pena y caos. Tan simple como eso. Al final la decisión es nuestra.