

EL GATO DEL DALAI LAMA

Michie, David

- **Aferramiento y permanencia.**
- **Seres humanos y animales.**

—Los seres humanos tenemos un potencial mucho mayor, por supuesto —contestó Su Santidad—, pero la forma en que todos queremos permanecer vivos, la manera en que nos aferramos a nuestra experiencia particular de la conciencia... en eso, los humanos y los animales somos iguales.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 15.

- **Objetivo del budismo.**
- **Ser feliz, no importa la religión.**

El propósito del budismo no es convertir a las personas sino darles herramientas para que puedan generar más gozo y ser católicos más felices, ateos más felices, y también, budistas más felices. Existen muchas prácticas religiosas y sé que usted está familiarizada con una de ellas.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 41.

- **Atención consciente.**
- **Definición.**

—*Atención consciente significa prestarle atención al momento presente de una forma deliberada y sin emitir juicios.* Bien dicho y claro, ¿no crees?

Tenzin asintió.

—No obsesionarse con pensamientos del pasado o el futuro, o con algún tipo de fantasía —agregó Chogyal.

—La definición de Sogyal Rinpoche, que es más simple, me agrada más —dijo Tenzin mientras se sentaba—: *Presencia pura.*

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 54.

- **Felicidad y atención.**
- **Estado directo de conciencia.**

Los investigadores descubrieron que la gente es mucho más feliz cuando cobra conciencia de lo que hace.

—¿Y eso sucede porque sólo le presta atención a las cosas que disfruta? —preguntó la esposa.

Pero él sacudió la cabeza en negación.

—No, en realidad, lo que te hace feliz *no es lo que haces*, sino si le estás prestando atención o no en ese momento. Lo más importante es mantenerse en un estado directo en que la atención se enfoca en el aquí y el ahora, no en el estado narrativo, que es en el que uno piensa en cualquier otra cosa excepto en lo que hace —explicó al mismo tiempo que giraba el dedo índice junto a su sien.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 56-57.

- **Causas verdaderas.**
- **Y proceso de felicidad.**

—¿A qué se refiere con «causa verdadera»?

—A una causa en la que uno puede confiar o que siempre funciona. Cuando se aplica calor al agua, el calor es una causa verdadera del vapor, porque sin importar quién lo aplique o en qué parte del mundo lo haga, el resultado siempre será vapor. Es muy fácil notar que ni el dinero ni el estatus ni las relaciones, son causa verdadera de felicidad.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 68.

- **La sabiduría egoísta.**
- **Amar a los demás.**

Todos tenemos que encontrar nuestros métodos personales para cultivar la felicidad; en primer lugar, el deseo de brindar felicidad a otros, el cual los budistas definen como amor; y en segundo lugar, el deseo de ayudar a otros a librarse de la insatisfacción o el sufrimiento, que es como definimos la compasión. Verás, el primer cambio consiste en quitarse *uno mismo* de los pensamientos propios para colocar a *los otros* ahí. Eso es... ¿cómo se dice? Ah, sí, es una paradoja. Porque, entre más podamos enfocar nuestros pensamientos en el bienestar de otros, más felices seremos. El primer beneficiado es uno mismo. Es a lo que yo llamo «ser sabiamente egoísta»

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 69.

- **El concepto ortocéntrico.**
- **Desarrollo de la felicidad.**

Normalmente esperamos que estas personas experimenten la mayor felicidad cuando sus mentes estén relajadas y en calma, pero la corteza prefrontal del cerebro, es decir, la parte que está vinculada con las emociones positivas, se ilumina cuando la gente medita sobre la felicidad de otros. Es por esto que entre más «ortocéntricos» seamos, más felices estaremos.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 70.

- **Karma en occidente.**
- **Entender la causa-efecto en todo.**

—Si, eso siempre me ha parecido un poco extraño, la ley de causa y efecto es aceptada como base de toda la tecnología occidental. Es decir, no sucede nada sin una causa; todo ocurre como resultado de algo más. Sin embargo, en cuanto uno se atreve a ir más allá del mundo material inmediato, los occidentales siempre empiezan a hablar sobre la suerte, el destino o la intervención divina.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 82.

- **Visiones del karma.**
- **Proyectamos causa-efecto.**

No solamente somos receptores pasivos de los sucesos; más bien, todo el tiempo estamos proyectando nuestra visión personal de la realidad hacia el mundo que nos rodea. Dos personas que se encuentren en las mismas circunstancias tendrán experiencias distintas de lo que sucedió, y esto pasa porque cada una tiene un karma diferente.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 84.

- **Las cuatro nobles verdades.**
- **El Buda como doctor.**

—Son las primeras enseñanzas que impartió Buda después de alcanzar la iluminación. Son excelentes para empezar a comprender el budismo. Verá, Buda es como un doctor a quien uno visita cuando se siente mal. Lo primero que hace el doctor es identificar los síntomas, luego hace un diagnóstico. Después aclara si es posible lidiar con el problema, es decir, hace una prognosis. Por último, prescribe un tratamiento. Al contemplar nuestra experiencia de vida, Buda dio esos mismos cinco pasos.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 94-95.

- **La visión errónea.**
- **Base de dukha.**

—No obstante, la razón subyacente de nuestra insatisfacción, la raíz, es que confundimos la manera en que existen las cosas. Vemos a los objetos y las personas como algo independiente y ajeno a nosotros. Creemos que tienen características y cualidades que nos atraen o nos repelen. Pensamos que todo sucede afuera y que nosotros sólo reaccionamos a ello, como si todo viniera del exterior.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 95.

- **El origen dependiente.**
- **La mente construye el mundo.**

Esta sutil verdad se llama «origen dependiente» y puede exigir demasiado estudio y meditación para entenderse. Sin embargo, cuando se empieza a comprender, se vuelve el concepto más poderoso y con mayor capacidad para cambiar nuestra vida. Tal como lo han confirmado los físicos cuánticos, lo que Buda enseñó es que *la forma* en que las cosas existen, *la manera* en que son, depende en parte de nuestra propia mente. Esto significa que la Tercera Noble Verdad, la prognosis, es positiva.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 96.

- **Dukha como cese.**
- **Superar el sufrimiento.**

—Hablando de manera general, se podría decir que sí. En el budismo también tenemos otra interpretación. Creemos que Dharma significa «cese», es decir, ponerle un alto a la insatisfacción; el final del dukkha. Este es el propósito de las enseñanzas de Buda.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 96.

- **Infelicidad y yo.**
- **Pensar en otros.**

—Nunca dejamos de pensar en nosotros mismos; ni siquiera pensamos que esto nos hace infelices y nos estresa. Si nos enfocamos demasiado en nosotros, nos enfermamos porque mantenemos una plática interna constante que dura toda la mañana, la tarde y la noche. Es un monólogo. Paradójicamente, entre más podamos pensar en hacer felices a otros, más felices seremos.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 98.

- **La obsesión del yo.**
- **El hábito más fuerte.**

De todos los engaños, la obsesión con uno mismo tal vez sea el que más astucia tiene para disfrazarse, porque a veces incluso parece que se esfuma por completo. Sin embargo, siempre vuelve a rebelarse más adelante en una dimensión monstruosa y con una forma transmutada.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 103.

- **Hábitos y cambios fuertes.**
- **La fuerza de la impermanencia.**

...tal vez sea preciso decir que el cambio es algo que preferiríamos que les sucediera a otros en lugar de a nosotros. Pero, ¡vaya!, parece que no hay manera de escapar de éste. Ahí se encuentra uno, asumiendo que la vida que conoce, con todos sus rituales y hábitos, será así para siempre. Pero luego, de la nada, como un babeante pit bull sin cadena, o como algún arquetipo demoníaco similar, aparece algo frente a ti en la calle y todo se vuelve un caos.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 105.

- **Melodrama egocéntrico.**
- **El cambio es positivo.**

Melodrama egocéntrico. Si tuviera que observarme con una honestidad brutal pero compasiva, ¿llegaría a la conclusión de que este término describe con precisión la forma en que he vivido la mayor parte de mi vida?

—Con mucha frecuencia —dijo Su Santidad—, la gente que conozco, como líderes de negocios, artistas y otros, me dicen que en retrospectiva, lo que pensaron alguna vez que había sido lo peor que les había sucedido en su existencia, resultó ser lo mejor.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 118.

- **Los estados mentales.**
- **Son impermanentes.**

—Así es, no es algo permanente ni es parte de usted. Por eso no puede decir «siempre he estado enojada». Su ira surge, permanece y luego pasa; así les sucede a todos. Es posible que usted la viva más que otros y cada vez que sucumbe ante ella, alimente ese hábito y aumentan las probabilidades de sentirla otra vez. En lugar de eso, ¿no sería mejor disminuir su poder?

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 131.

- **Oración de la nutrición.**
- **Todos somos causa de muerte.**

—Antes de comer cualquier alimento, ya sea vegetariano o animal, siempre debemos recordar a los seres que murieron para que nosotros podamos comer. Sus vidas eran tan importantes para ellos como la tuya lo es para ti. Piensa en ellos con gratitud, ora para que su sacrificio les permita renacer en un nivel superior y para que tú estés sana y puedas alcanzar la iluminación pronto, muy pronto, y así, los llesves a ese mismo estado.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 146.

- **Reverencia al Buda.**
- **Práctica de la iluminación.**

—Como ya lo dijo usted mismo, lo que importa es la intención. La estatua de Buda representa un estado de iluminación. Los Budas no necesitan que la gente se incline ante ellos. ¿A ellos qué más les da? Cuando lo hacemos, en realidad estamos recordándonos que tenemos de manera natural el potencial para alcanzar la iluminación.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 156.

- **El miedo paraliza.**
- **No es posible realización.**

—El miedo —señaló Lobsang—, es el instinto que le impide a mucha gente realizar actos que muy en el fondo sabe que la liberarán. Somos como el ave cuya jaula ha sido abierta, podemos ir en busca de la realización pero el miedo nos hace buscar todo tipo de razones para no hacerlo.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 162.

- **Budismo y responsabilidad.**
- **La mente es un asunto personal.**

Tal como lo explica con frecuencia el mismo Dalai Lama, el desarrollo interior es algo de lo que nos tenemos que responsabilizar de manera personal. Los otros seres no pueden hacernos prestar más atención para que gocemos al máximo del rico entramado de las experiencias cotidianas. Asimismo, los otros seres tampoco pueden forzarnos a ser más pacientes o gentiles, sin importar cuánto contribuyan la paciencia y la gentileza a nuestra felicidad. Por último, también sabemos que el mejoramiento de nuestra concentración mientras meditamos, depende sólo de nosotros mismos.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 169.

- **Falta de confianza.**
- **Es mente débil.**

Era como si Sam se hubiera dado cuenta de que sus problemas de autoestima no eran otra cosa que ideas que se había creado sobre sí mismo. Ideas temporales que, al igual que otras, podían surgir, permanecer y pasar. Ideas que, en la presencia de aquel monje, fueron reemplazadas por nociones diferentes, con mayor afirmación.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 181-182.

- **Adiestrar la mente.**
- **Desarrollo de la atención.**

El entrenamiento de la mente es la base de todas las actividades budistas, por eso se nos motiva a desarrollar una fuerte concentración, no sólo a través de la meditación, sino también con la práctica de la atención consciente todos los días. Uno de los lamas explicó que no podemos cambiar nuestros pensamientos si no estamos conscientes de ellos de manera objetiva y en todo momento.

—No se puede manejar lo que no se supervisa —dijo. Al parecer, la atención consciente también es una práctica fundamental.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 191.

- **Mente de bodichita.**
- **Iluminación y felicidad.**

—Esta mente de iluminación se basa en una compasión inmensa y pura, la cual a su vez tiene como fundamento el amor inmenso y puro —continuó ella—. Y en ambos casos, puro significa *imparcial*, sin condiciones. *Inmenso* significa que beneficia a todos los seres vivientes y no sólo al pequeño grupo conformado por la gente que nos agrada en ese momento. Desde nuestra perspectiva, la única forma de gozar de un estado de felicidad permanente y evitar todo el sufrimiento, es alcanzando la iluminación. Por eso a bodhichitta se le considera la motivación más altruista de todas.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 193.

- **La bodhichitta.**
- **Pensar en los demás.**

...bodichita. Al cultivar esta mentalidad nos enfocamos en las cualidades internas, no las externas. Recordamos que el bienestar de los demás y dejamos de pensar sólo en nosotros. Verá, esta es una perspectiva panorámica que no se limita al corto plazo en la vida. Va en contra de todos nuestros pensamientos habituales porque nos hace enfocar nuestra mente en una trayectoria muy distinta y poderosa.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 194.

- **Bodhichitta y budismo.**
- **Lo más importante en la vida.**

...sin embargo, su presencia era palpable porque nos abarcaba a todos en aquel salón junto con su mensaje: *Mi religión es la amabilidad*. Como budistas tibetanos que somos, nuestro propósito principal es alcanzar bodhichitta, ese concepto que proviene de la compasión de ayudar a todos los seres vivos y conscientes a encontrar la felicidad.

Michie, David. El Gato del Dalai Lama. Editorial Planeta Mexicana, 2014. México. Pág. 204.