

## Entrevista a Lama Tashi Lhamo

Julián Peragón: Desde occidente nos cuesta reconocer las diferencias, en la forma o en la esencia, de las grandes líneas del budismo, Mahayana, Hinayana... ¿qué nos dirías? ¿En realidad hay diferencias muy notables?

**Lama Tashi:** La diferencia está en la forma de aplicar los medios hábiles o técnicas y en el criterio general. Un ejemplo clásico que ilustra bien la diferencia entre Hinayana, Mahayana y Vajrayana es comparar nuestro estado de confusión con un vaso con veneno. Según el Hinayana, en el cual lo principal es salir de la situación del sufrimiento, las técnicas o medios hábiles están enfocadas a la protección del sufrimiento aplicando la renuncia, se trataría de apartar el veneno de nosotros como algo dañino. A nivel filosófico, en el Hinayana las enseñanzas se enfocan desde la ausencia de identidad del yo, puesto que éste es la raíz del sufrimiento y el medio hábil es la protección respecto a no involucrarse en situaciones de peligro de la vida ordinaria, enfocando ésta en un entorno monacal; de hecho el ideal de vida sería el del monje.



En el Mahayana o gran vehículo hay unos medios hábiles que trabajan de un modo más amplio. Su visión filosófica es también la ausencia de identidad del individuo, pero también añade la ausencia de identidad de todos los fenómenos del universo. Hay un cultivo del amor y la compasión de una manera más amplia o universal. Para llegar a la comprensión de que todos los fenómenos carecen de identidad propia y para entrenarse en el cultivo del amor y la compasión, la involucración en las situaciones de conflicto son necesarias, puesto que el roce con la vida forma parte del entrenamiento del bodhisattva, permitiéndole confrontar su tendencia al escapismo y otras situaciones, ya que si no hubiera ese roce con la vida no habría ocasión para practicar. Volviendo al ejemplo anterior, se compara a beber el vaso de veneno, pero éste no daña al practicante porque tiene el antídoto de que todos los fenómenos son vacuidad (carecen de identidad propia independiente).

Por último, el Vajrayana sería un aspecto del Mahayana en el cual hay unos medios hábiles o técnicas de yoga y otras procedentes tanto del tantrismo como del chamanismo tibetano (recordemos que el Vajrayana adoptó en Tíbet un estilo

particular), pero cuya base es la misma que en los anteriores vehículos, es decir, la ausencia de identidad de todos los fenómenos y del yo, así como el cultivo del amor y la compasión de un modo amplio; sin embargo, allí donde el Mahayana entraría a relacionarse con el entorno en el cultivo de la compasión y en la apertura de corazón que le llevaría a madurar la apertura de conciencia y ver la no sustancialidad de todos los fenómenos, en el Vajrayana se añade el criterio de que todo es puro desde el origen. Uno se sitúa, a nivel del resultado, en el cultivo de esa visión pura que es consecuencia de la apertura de corazón y de relacionarse con los obstáculos de un modo distinto (no con aversión, sino como formando parte del camino), surgiendo una ausencia de temor al relacionarnos con las cosas de otro modo. En este caso, se dice que no sólo puedes beber el vaso con veneno (al ser antídoto no hace daño), sino que incluso el mismo tóxico del veneno permite que puedas cultivar todas las realizaciones. Por eso, un símbolo del Vajrayana es el pavo real: se dice que las plumas del pavo real, su color metalizado, provienen de sustancias tóxicas que puede comer el pájaro, mientras que a otros les haría daño.

Lo que hay que comprender es que los tres vehículos no son excluyentes, sino que forman un proceso parecido a esas muñecas chinas que van encajándose una dentro de otra. Un practicante que considere que está en el Vajrayana aplica también las instrucciones del Hinayana y del Mahayana porque también son etapas de la persona. Uno no puede integrar ciertas cosas de repente, sino funcionar de un modo más perfeccionista, ya que si nos involucramos

de un modo directo, la confusión puede ser más poderosa que nosotros, siendo en este caso lo correcto apartarse de la situación, aunque con la idea de que el aspecto negativo no está en la situación en sí, sino en el modo en que nos relacionamos con ella, utilizando la situación conflictiva no para cultivar la aversión hacia el mundo o hacia otros aspectos negativos, sino ver que es nuestra relación con la situación (como la falta de compasión, de sabiduría) lo que hace que esa persona se aparte.

Eusebio: ¿Se puede decir que en el vehículo del Vajrayana es el propio tóxico no que nos libera?

**Lama Tashi:** El tóxico no libera en el Vajrayana, sino que es incorporado como una cualidad. El practicante sería como un alquimista que puede transformar dicho tóxico. La transmutación viene del enfoque del Mahayana, es decir, de la comprensión de la vacuidad y el amor y la compasión inseparables de la pureza fundamental de todo.

Eusebio: ¿Es esto aplicable a nuestro modo de trabajar los pensamientos en la meditación?

**Lama Tashi:** Nuestro modo de trabajar con los pensamientos no tiene ese nivel. En el sentido de utilizar la misma lucidez que percibe el pensamiento para incrementar la lucidez puede estar conectado, pero no es lo mismo, puesto que esto serían prácticas más avanzadas.

Eusebio: Tú enseñas a tus estudiantes la meditación Shiné desde la perspectiva de prácticas más avanzadas del Vajrayana como el Dzogchen o el Mahamudra. ¿Puedes

hablarnos sobre ello?

**Lama Tashi:** Trabajamos con el Shiné desde una perspectiva más avanzada porque estamos potenciando la experiencia de la apertura y la claridad durante el proceso, así como la interrelación de los medios hábiles, que es un modo que nos acerca a la experiencia. En este caso potenciamos el amor y la compasión unida a la comprensión de no sustancialidad. Igualmente, para comprender la no sustancialidad también nos basamos en la lucidez desnuda de etiquetación. Todo esto son instrucciones de prácticas más avanzadas que el Shiné. Puedes acercarte a una práctica desde un criterio u otro y el que nosotros estamos trabajando es el Vajrayana. La manera de dar las instrucciones son del Vajrayana.

Julián: Para nuestra mente inquieta, la disciplina de sentarse en meditación es un suplicio. ¿Qué pasos básicos aconseja la meditación Shiné para iniciarse en esta vía?

**Lama Tashi:** Eso siempre le pasa a todo el mundo que se sienta a meditar por primera vez. Lo que hay que hacer primeramente es seguir las instrucciones de alguien que tenga experiencia y mirar cómo te relacionas con la experiencia de estar sentado; por ejemplo, ¿de dónde viene la irritación? Muchas veces la irritación tiene que ver con el rechazo; en ese caso habría que cambiar el rechazo por un antídoto, como es la tolerancia y el abrir. Contra más abres, menos suplicio o irritación hay pues ésta viene de la lucha contra lo que aparece (normalmente el rechazo del pensamiento).

Pero si no hay que rechazar el pensamiento,

¿quiere esto decir que hay que dejarse llevar por los pensamientos? No, esto sería una distracción. ¿Qué tengo entonces que hacer? Hace falta un instructor; éste te va a decir que aproveches la irritación para darte cuenta de cómo te relacionas con los pensamientos para que cambies la manera de relacionarte con ellos.

Eusebio: Tu método trabaja simultáneamente el cultivo de la atención con un reconocer desnudo de etiquetación. ¿Hay que incorporar el movimiento de los pensamientos en la meditación? Alguna vez has dicho que lo realmente importante no es tener la mente en calma, sino descubrir la mente; sin embargo, ¿no es el objeto de la meditación llegar a la quietud o calma mental? ¿Cómo integrar el movimiento de los pensamientos dentro de la supuesta calma? En tus enseñanzas dices que el surgimiento del pensamiento y la sabiduría que reconoce son simultáneos...

**Lama Tashi:** La práctica del Shiné es muy importante porque permite estabilizar la mente. Un ejemplo tradicional es comparar la mente al océano y los pensamientos al oleaje que hay en el océano. La práctica de Shiné consiste en serenar el océano. Para alcanzar esa serenidad, si vamos con la idea de que calmar la mente como si las olas que surgen en la mente son diferentes de la propia mente, nos lleva a un error; es decir, a buscar una calma en la cual el pensamiento y el espacio en que éste surge son considerados como algo diferente. Esto lleva a prácticas en la cual aparece una calma artificial que no está unida a la sabiduría que reconoce que el pensamiento es como una ola y la mente es el océano, es decir, mente y pensamiento son lo mismo.

Esto es fundamental.

¿Por qué dice la Lama que no hay que ir a buscar la calma? Porque ir a buscar la calma es ir a buscar un pensamiento o idea a propósito de la mente. Cuando se parte de esa idea, uno rechaza lo que ve: si lo que ve son pensamientos, rechaza el pensamiento porque persigue una idea de lo que tiene que ser la meditación y fácilmente cae en procesos de retención de pensamientos o de intentar vaciar la mente de pensamientos. Ambos son errores. ¿Por qué? Porque el pensamiento es la claridad misma de la mente, y la naturaleza de la mente es claridad.

Eusebio: ¿Por qué hace falta serenar la mente?

**Lama Tashi:** Serenar la mente es extremadamente importante, puesto que nos permite descubrir cuál es la naturaleza de la mente, es decir, qué es el pensamiento, qué es el espacio donde éste surge y cómo surgen los pensamientos. Ambas cosas tienen que ir unificadas. Hay que llegar a un estado de serenidad a través de la sabiduría que ve. Esta necesaria porque sin ella la mente es incapaz de penetrar en estados de profundidad en la meditación, y se quedaría en la superficie de la distracción del pensamiento. Sin embargo, un practicante avanzado, aunque descubra de vez en cuando un pensamiento, no se distrae, pues es capaz de utilizar la misma lucidez que ve el pensamiento para incrementar la lucidez de la práctica de la meditación, ya que unifica la lucidez con el espacio. Pero ésta no es la forma de meditar de un principiante. Para el principiante que considera que el pensamiento, el que piensa y el espacio en

que surge son distintos, cualquier pensamiento que surja le atrae y se involucra en él. Entonces ve la ola pero no ve el océano; si viera que la ola surge en el océano y que ambos son lo mismo, no habría realmente distracción, sino que habría conciencia o sabiduría de la no separación entre el que ve el pensamiento y el espacio.

Las instrucciones que doy son Shiné para serenar la mente porque gracias a ello la mente se vuelve más dócil y nos obedecerá en las propuestas que le demos. Por ejemplo, si decimos, «lleva la atención al canal central», se situará en dicho canal, y así en las diferentes prácticas. Sin embargo, no solamente será dócil, sino que por el modo que tenemos de trabajar hay paralelamente una comprensión vivencial de cómo es la mente. Esto es extremadamente importante. Uno ve cómo surgen los pensamientos, por qué surgen, cómo surge la agitación, cómo aprovechar la energía del pensamiento, cómo quedarse en la apertura clara de la mente, cómo integrar el movimiento como siendo parte de la naturaleza de la mente..., todo eso es fundamental para un meditador porque de lo contrario no descubre lo que es la mente en sí.

Eusebio: ¿Y es así como empiezas a trabajar con tus estudiantes?

**Lama Tashi:** Exactamente. Por eso el tipo de enfoque que damos es un Shiné que está impregnado de enseñanzas Mahamudra y Dzogchen. Cuando la mente sea dócil y pasemos a Vipasana o a otras prácticas superiores, el estudiante tendrá a la vez la sabiduría de haber vivenciado no solamente un estado de calma en el sentido



de aquietamiento, pues hay muchas cosas que pueden calmar la mente, como recitar muchos mantras, una buena sesión de yoga, etc., pero no sólo se trata de aquietarla o despejarla: se trata de comprender directamente a nivel vivencial lo que es la mente. Podríamos leer un libro o un tratado sobre meditación, pero leer un tratado y vivenciar no es lo mismo. Vivenciarlo en ti es lo que te libera, porque ves y, cuando empiezas a ver, es como el que ve el truco a un ilusionista. Cuando se unifica la sabiduría que ve con la habilidad del entreno (la docilidad a la que va acostumbrándose la mente), acabamos desembocando en un Shiné con conocimiento, muy unificado a Vipasana, que es la práctica que viene a continuación.

Eusebio: Algunos estudiantes que asisten a tus cursos por primera vez te preguntan por qué no empezar a meditar directamente sin soporte o por qué no comenzar antes con la meditación Vipasana. ¿Esto está conectado con lo que has explicado?

**Lama Tashi:** Naturalmente. Es muy fácil confundir la calma con estados de evasión o de sopor sutil. Si un principiante empieza a meditar directamente sin soporte, no descubre lo que es el sopor sutil y lo que es la evasión. Pero si tienes la propuesta de tener la atención en el soporte, ésta te muestra si caes en la evasión (porque en este caso no hay conciencia del soporte) o si caes en el sopor sutil (en este caso ves el soporte de una manera turbia). La conciencia de estar atento al soporte permite que el aspecto de la claridad no se descuide.

Eusebio: ¿La claridad tiene que ver con el movimiento? ¿Qué relación hay entre el

espacio abierto y la claridad?

**Lama Tashi:** La claridad es también movimiento. El espacio y la claridad son lo mismo, es la apertura del desbloqueo de la lucidez; y este desbloqueo incluye movimiento, o sea, es el aspecto de energía del espacio (también podríamos descubrirlo como el juego creativo de la claridad).

Eusebio: Si los pensamientos son claridad y movimiento, ¿quiere esto decir que es positivo que se presenten pensamientos en nuestra meditación?

**Lama Tashi:** Hay que reposar y gozar de la claridad del pensamiento, no cabrearse con los pensamientos. En la práctica del Shiné no importa el contenido del pensamiento. Lo que hay que descubrir es que debido a nuestra relación con la apariencia del pensamiento que surge, da la ilusión de que el pensamiento y el que lo percibe son autónomos. En cuanto surge la conciencia del pensamiento, y nos apegamos a la claridad que percibe, aparece el pensamiento (lo percibido) como si fuera algo autónomo. A continuación, parece que hubiera una cierta distancia o relación con lo que ves, y aparece entonces el apego y rechazo, la etiquetación conceptual, etc., pero todo ese proceso pasa por alto para nosotros normalmente, pues confundimos la etiquetación con la sabiduría, creyendo que aquélla es la inteligencia que ve y que el pensamiento es algo autónomo o diferente del que lo ve y del espacio en el que surge.

Por tanto, cuando una persona está meditando en Shiné, no se trata sólo de serenar el movimiento, sino de descubrir el proceso que hemos descrito. Descubrir este

proceso es lo que libera la mente en el seno de la claridad serena. Una vez sucede esto, se puede pasar a niveles superiores de práctica en los cuales uno descubre que el que percibe y lo que es percibido no son autónomos, siendo capaz de dejar la lucidez libre de separación. Cuando además fusionamos esa lucidez con el espacio en tanto que no ejerce ninguna posesividad sobre el proceso de lucidez, entonces es cuando se puede empezar a vivenciar que el movimiento, el espacio y la claridad son a la vez. Si a la sensación de ilusión que nos da la apariencia del movimiento que parece que se manifiesta en un sitio y desaparece en otro, te das cuenta que es una ilusión, esa sensación desaparece.

Eusebio: “Es entonces, al reconocer que todos los fenómenos son una manifestación de la clara luz de la mente cuando trascendemos la separación entre samsara y nirvana”, son palabras de tu maestro (Khenpo Tsultrim Gyamtso Rimpoché).

**Lama Tashi:** Exactamente. Consecuencia de esto es una habilidad en poder entrar dentro del movimiento emocional, dentro del juego de la propia mente. Uno cambia su manera de relacionarse con las cosas y es capaz de utilizar la confusión en el sentido de que puede ver que el mismo movimiento de la emoción (la sensación de que hay alguien a quien le está pasando eso) no es más que un juego de la mente. Sin embargo, con esto no estamos diciendo que no exista. La tendencia hacia el eternalismo, que es la fijación en la creencia de que las apariencias son autónomas y que existen por sí mismas, no es sustituida por una idea de que las cosas no existen (nihilismo); lo que uno descubre es

el no bloqueo del juego claro de la conciencia y, en el seno de este juego de la apertura, aparecen todas las cualidades propias de la mente despierta (amor, compasión y todas las cualidades que son parte de la naturaleza básica del ser).

Julián: ¿Pero en realidad qué ocurre en esa experiencia cumbre de realización si es posible ponerla en palabras?

**Lama Tashi:** Hemos hecho un intento de poner en palabras, pero esto es peligroso porque damos de nuevo un objeto de referencia a la mente conceptual o intelectual, que intenta de algún modo poseer la experiencia a través de una idea. Esto es imposible porque la experiencia real trasciende ese proceso de la mente dual de conceptos. Lo único que podemos decir es -como ya hemos apuntado- que se trata de un estado de desbloqueo de la lucidez, de las cualidades claras de la conciencia, la lucidez de que estas cualidades son dinámicas..., de igual modo que en un rayo de luz hay todos los colores del arco iris, cuando hablamos de claridad incluimos el juego de todas las cualidades de la conciencia.

Julián: Cuando iniciamos un camino espiritual entramos a menudo desde nuestro ego. Nos imaginamos el nirvana o la iluminación como un paraíso que no es más que el ideal del propio ego, de los propios sueños.

**Lama Tashi:** Exactamente es así. El descubrir esto está muy bien; es el primer paso para acercarte a la auténtica experiencia: el descubrir la diferencia entre imaginar algo y la realidad desnuda. La auténtica realidad es la realidad desnuda, «es lo que es». Entonces, en el

camino espiritual, uno tiene que ir abandonando cualquier idea a propósito de «lo que cree que es», tanto en la expectativa de alcanzar algo como en los temores de no alcanzar (esto aparece a menudo en los textos budistas). El mismo proceso del sendero va limpiando las ideas que uno tiene sobre el sendero; es decir, yo ahora estoy hablando de una manera muy técnica, o intento explicar cosas, y paralelamente te das cuenta que el método, o el sendero, o las explicaciones, no son la experiencia en sí; no es nada más que un modo indicativo o algo que te ayuda a situarte, pero la experiencia en sí es natural en el sentido de que no es fabricada; desde luego, el camino espiritual no la fabrica, simplemente te marca una metodología para descubrir cosas y en ese descubrir vas abandonando toda idea o proyección respecto a aquello que quieres descubrir.

¿Y cómo se consigue esto? Cada paso que das te va mostrando que el sendero es así, que es el irse desnudando de ideas o confusión respecto al camino o respecto a uno mismo.

Con esto me refiero – como bien dice Arjuna – al sentido de confundir la iluminación con los propios sueños (por eso uno de los libros que recomiendo leer es Más allá del materialismo espiritual, de Chögyan Trungpa Rinpoché, pues es fundamental para entender este tema).

Nosotros empezamos a practicar con una tendencia egocéntrica. Éste es nuestro punto de partida, no existe otro. Y a medida que vamos practicando, nos vamos haciendo conscientes de la dispersión con la que practicamos. Al ir liberando esta dispersión, la práctica te va acercando más

a un estado de desnudez. Contra más desnuda es, más cerca estás de la experiencia y cuanto más cerca estás de la experiencia, más te das cuenta que era lo que era, desde siempre. Por otro lado, esto es chequeable; es decir, los pequeños momentos de experiencia que uno tiene, poseen ese mismo sabor, lo que te va asegurando que el sendero que recorres no es una fantasía más, sino que es verdadero.

Eusebio: En tus enseñanzas nos alertas a menudo sobre los peligros de confundir anhelo espiritual con ambición personal, convirtiéndonos en una ardilla que va guardando trozos de naturaleza en su árbol, pero no se abre a la naturaleza (cuando el ego ve un logro también lo guarda en su arbolito). ¿Quiere esto decir que ética y sabiduría hay que trabajarlas de forma conjunta?

**Lama Tashi:** Efectivamente. La ética tiene que ver con el medio hábil, o sea, con el modo en que nos relacionamos con la situación. Este modo ha de ser a través del amor, la compasión y todas las manifestaciones que salen de él (generosidad, paciencia, etc.). ¿Por qué es esto así? Porque es comunicativo; es decir, esa tendencia a separar el sujeto que percibe y el objeto percibido, así como todo el juego de auto protección del ego a través de actitudes que son más de abrir y de comunicar con la experiencia es más fácil cuando el proceso de sabiduría va acompañado con un soltar nuestra identificación con el ego. Ayuda a reunir las condiciones favorables para que eso aparezca. Y además te ayuda a integrar todo aquello que vas experimentando de una forma progresiva (que normalmente suele ser el

aspecto confuso de nuestro interior, como egoísmo, orgullo, celos, etc.); es decir, al comunicar con la experiencia, eres capaz de mirar la esencia de lo que hay de un modo en el cual detrás de esa mirada no hay un afán de destrucción o de aniquilar (eso sería un aspecto de aversión). Ese aspecto de abrir es, por un lado, un antídoto al aferro que da solidificación a las cosas y, por otro lado, un antídoto a la aversión que intenta apartar las cosas, solidificándolas también.

Julián: Quizás, desde la perspectiva de la meditación, el ego es un instrumento y no hay que destruirlo ¿Cuál es la función del ego para que no interfiera con nuestra esencia?

**Lama Tashi:** Ya que desde el principio el ego no tiene existencia propia, no se puede destruir. No obstante, la cuestión a comprender radica en que el ego es una falsa percepción. El ego desaparece en un momento determinado, pero mientras está presente, en tanto que distorsión, es utilizado para descubrirlo, ya que el ego también es un síntoma que te muestra dónde está la distorsión. Es decir, la misma presencia del ego como proceso en sí nos muestra dónde investigar; pues si no contáramos con ese síntoma, no sabríamos dónde investigar. Esta investigación te lleva a ver que el ego no es nada más que un juego ilusorio, una aprehensión, un aferro que uno hace sobre una serie de situaciones o movimientos internos, dando la impresión de que hay alguien ahí. Por tanto, cuando se dice que hay que utilizar el ego durante el sendero, no se refiere a apoyarse en él para ir a otro sitio, sino a utilizar el mismo proceso para descubrirlo,

pues es precisamente el ego el que te pone el lastre de descubrir lo que son las cosas. Cualquier momento de lucidez o toma de conciencia de algo, así como la sensación de que hay “alguien ahí que está siendo lúcido”, es precisamente el origen del proceso del juego ilusorio de la dualidad. ¿Qué habría que hacer? Mirar dónde está “ése [sujeto] que parece que está siendo lúcido o consciente” de algo y descubrir que no se descubre nada [risas]. Cuando nos dicen “investiga y descubre algo”, parece que tenemos que descubrir “algo” que podamos señalar con el dedo o coger con la mano; sin embargo, generalmente la investigación te lleva a descubrir que no hay nada que encontrar. Esto está muy bien, porque no tienes nada nuevo a qué cogerte. Entonces se fusiona el ver con el no encontrar, y ese no encontrar te ayuda a mirar de un modo un poco más amplio (y, como en la meditación, encontrarte con el espacio abierto).

Julián: ¿Cómo puede ayudar las diferentes líneas de psicoterapia a la espiritualidad? ¿pueden complementar los métodos tradicionales de trascendencia?

**Lama Tashi:** La psicoterapia es muy útil. A muchas personas que empiezan la meditación les iría muy bien complementarla con la psicoterapia, ya que ayuda a ver patrones. Pero el problema surge cuando se solidifica el origen de donde surgen los patrones, pues en ese caso éstos no se puede liberar del todo.

Los métodos tradicionales de trascendencia ayudan a llevar un poco más lejos la psicoterapia, la cual es de por sí muy hábil para descubrir procesos del ego.



Eusebio: ¿Le falta a la psicoterapia el componente contemplativo propio de un camino espiritual?

**Lama Tashi:** Sí, le falta el aspecto de sabiduría (no porque sea estúpida, pues la psicología es muy inteligente) en el sentido de descubrir la ausencia final de identidad de los patrones, ya que al buscar un origen del patrón se solidifica – el patrón no es nada más que una interrelación, un aspecto que aparece, pero no es algo sólido en sí, es un juego más de la conciencia-. Esto no quiere decir que no haya que buscar un origen, pero sí ver que lo que te pasaba de niño y que ahora te condiciona puede servir para descubrir que estás relacionándote con las cosas a través de un patrón y eso te ayuda a liberarte; sin embargo, muchas veces lo que se hace es justificar la acción porque uno tiene un patrón y entonces éste se solidifica de nuevo y se encuentra la causa (“la causa de tal cosa era que me pasó tal otra de niño”), pero de hecho estás perpetuando ese encarcelamiento, ese sufrimiento, debido al aferramiento al pensamiento de ese recuerdo, volviendo a redefinir el ego en relación al patrón. Creo que lo ideal sería la combinación de las dos cosas; es decir, para una persona que tenga problemas está bien que haga psicoterapia para descubrir el encadenamiento de una serie de patrones, pero hay que ir más lejos, hasta que descubra que ese encadenamiento en sí, a nivel último, no tiene sustancia, y sea capaz de soltarse. Eso es lo ideal.

Julián: ¿El terapeuta aquí en occidente se ha convertido en una especie de gurú? Tal vez es necesario clarificar términos. Nos preguntamos si es imprescindible el maestro

en el camino espiritual y qué relación como occidentales podemos guardar con él/ella?

**Lama Tashi:** El terapeuta es un tutor y en cuanto te ayuda a salir de la confusión y te hace un bien, sientes un agradecimiento y un respeto sanos hacia él. Pero otra cosa es el gurú. Ya sabemos cómo es el mercado espiritual y los engaños tan fuertes que hay en él. Ahí está la responsabilidad del terapeuta: si ve que se mezclan neurosis dentro del proceso de la relación, tendrá que ir limpiando dicho proceso, igual que tendría que hacer un maestro.

Eusebio: ¿Hasta que el estudiante va descubriendo ese maestro en su propio interior...?

**Lama Tashi:** Sí. De hecho, en el contexto budista se dice que el maestro y el discípulo son inseparables y que el maestro ayuda al alumno hasta que va reconociendo la inseparabilidad entre ambos. Esto hay que entenderlo bien: es un proceso de reconocimiento, no de tratar de erigirse el discípulo en el maestro, sino que a medida que el estudiante va descubriendo que su ego no es real, se encuentra con la naturaleza básica del despertar presente en su interior y ve que el maestro hacía de espejo de eso todo el tiempo; descubre que el maestro tiene la misma naturaleza que él, que son lo mismo, pero no hay ningún juego del ego detrás de este proceso. Esto va acompañado de un amor y un agradecimiento extraordinario.

Eusebio: ¿Esta devoción o amor incondicional se extiende hasta el resto de la realidad?

**Lama Tashi:** Exactamente. A todos los seres.

Al descubrir lo que es el maestro, lo ve en todos sitios (en su interior, en el exterior..., y eso coincide con lo que hablábamos del Vajrayana sobre la visión pura de la realidad).

Eusebio: ¿Qué le dirías a una persona que medita por su cuenta, sin la guía de un maestro?

**Lama Tashi:** Que es muy fácil errar y perderse. Es como quien se mete en un desierto y no tiene ningún guía que conozca el camino. La mente es muy juguetona. Como decía Muktananda, la mente es a la vez el policía y el ladrón o, en nuestro caso, es el terapeuta y el paciente. Es muy fácil confundirse. Por otro lado, meditar es un trabajo bastante sutil y, como todavía hay muchas ideas equivocadas acerca de la meditación, hace falta un tutor que esté bastante entrenado.

Eusebio: según las enseñanzas del Vajrayana “la clara luz de la mente es una experiencia directa que realiza el yogui cuando trasciende la dualidad sujeto-objeto, pero esta vía no puede ser objeto de enseñanza porque la naturaleza de la mente está más allá de las palabras y es inaprensible por el pensamiento; es por eso que sólo pueden ser recibidas gracias a la transmisión directa de la influencia espiritual de un lama a su discípulo animado de confianza y devoción” (son palabras de tu maestro, Khenpo Tsultrim G. Rinpoché). En la sociedad actual no se comprende muy bien este tipo de experiencia...

**Lama Tashi:** es una experiencia directa. Es como caer en la cuenta de algo cuando estás meditando, pero en este caso más

intensamente. Te pasa sin ninguna idea de que te vaya a pasar, es espontáneo, sucede sin más. Es un reconocimiento, caer en la cuenta de algo.

Julián: A la luz de nuestro momento, de nuestra época actual llena de convulsiones sociales, guerras, globalización, poder, etc, ¿cómo interpretar las Cuatro Nobles Verdades que hablan del sufrimiento?

**Lama Tashi:** Como en cualquier otra época [risas], porque forma parte de la situación básica del individuo. Las épocas no cambian en este sentido. Recordemos que las Cuatro Nobles Verdades (la toma de conciencia del sufrimiento, ver cuál es la causa del sufrimiento, comprender que hay una salida y que hay un camino) forman parte de la estructura básica de la confusión, siempre ha estado presente en las diferentes épocas. Nuestra época no es distinta a ese nivel.

Eusebio: Hablando de la cuarta noble verdad, ¿qué camino hay en nuestra época para salir del estado de confusión?

**Lama Tashi:** Para salir del estado de confusión hay que conectar con una vía espiritual que sea auténtica. Conectar con ésta depende del mérito acumulado en vidas pasadas. Cultivar una actitud que permita generar ese mérito es importante; es decir, una actitud en la que haya un interés por el beneficio de todos (no solamente de uno mismo) y una actitud de querer dejar de dañar a los demás y de entrenarte en hacerles el bien: esto es empezar a acumular energía positiva. Esa acumulación de energía positiva ayuda a que los velos vayan disminuyendo en tu mente y, cuando aparezca una persona o alguien que te haga

entrar en contacto con un camino espiritual, ese mismo anhelo de clarificación y de hacer el bien hacen que sientas atracción por el sendero espiritual. Empiezas a recorrer ese sendero chequeando siempre si tu motivación ha sido la buena o no. Y de ese modo vas recorriendo el sendero, notando de dónde surge el sufrimiento (del aferró al yo, de la ignorancia, etc.)

Eusebio: ¿Se puede recorrer el sendero espiritual ayudando, por ejemplo, a las personas que pasan hambre, sin necesidad de practicar ningún tipo de meditación?

**Lama Tashi:** Claro. Eso también está ahí. Pero hay que tener en cuenta que en el enfoque budista se trabaja no sólo con el amor y la compasión, sino también con la sabiduría, el descubrir o mirar el juego de la conciencia que genera la ilusión de un ego (que es quien entra en todos esos juegos). Por tanto, la salida definitiva del sufrimiento implica esa comprensión vivencial, porque es una vivencia directa. Cuando hay sabiduría, el modo de mirar a los demás es mucho más amplio y poderoso. Hay que crecer en ambos aspectos: compasión y sabiduría. Como dice el maestro Götsangpa en un cántico cuando habla de la compasión [se refiere a “Melodía de los ocho giros de la lanza”]: “agotadas las ambiciones egoístas nacen las olas de amor libres de conflicto, sin tristeza de desánimo o interés personal: estas cosas liberan la compasión, que “es como una lanza que libremente ondea en el espacio”. Respecto a “las olas libres de conflicto”, Khenpo Tsultrim Rinpoché comentó hace poco que nuestro amor y compasión en la actualidad está lleno de conflicto. Un ejemplo de esto

es que normalmente sentimos compasión por la víctima pero no sentimos igual compasión por el verdugo. Si nuestra compasión de ayudar a las personas que pasan hambre (o cualquier otra) va combinada con madurez espiritual y sabiduría, nuestra acción compasiva tendrá un poder y una capacidad de acción inmensa.

Eusebio: ¿La sabiduría tendría que ver con el hecho de ser capaz de generar compasión también hacia el verdugo?

**Lama Tashi:** Sí, pero esta sabiduría se refiere a la comprensión de los procesos de la conciencia que hemos explicado antes. Es entonces cuando la sabiduría desbloquea la compasión, trascendiendo la idea de un ego involucrado en el proceso de la compasión. No es algo que te esté pasando a ti en relación a algo, sino que tú mismo encarnas la compasión no conceptual de un modo completamente ecuánime, tú “eres compasión”.

Eusebio: Cada vez va más gente a los cursos de meditación. ¿Esto quiere decir que vivimos en una época más consciente?

**Lama Tashi:** No sé si es más consciente; lo que sí siento es que las tradiciones del Tai Chi, Yoga, Chi Kung y otras que han empezado hace unos cuantos años en occidente y que van cogiendo mucho prestigio está ayudando a que la población en general tenga menos miedo hacia lo oriental. Eso ha preparado el terreno para la meditación. También hay que tener en cuenta la figura del Dalai Lama que en el contexto del Budismo Tibetano se ve como alguien muy cercano y no suena como algo estrambótico o estrafalario. Todo eso va quitando temores hacia la práctica de la

meditación. Además, el hecho de tener nuestras necesidades materiales más o menos cubiertas, hace que las personas empiecen a notar que hay un hueco ahí (el hueco de la espiritualidad) y se acercan con menos temor al Budismo. Por otro lado, el Budismo se plantea de una manera en la cual no hay conflicto con el contexto en que uno vive ni con las tradiciones espirituales autóctonas. El Budismo, como ocurre en el Yoga o el Tai Chi, se presenta como una vía de conocimiento interior que no entra en contradicción con tus creencias (ya seas cristiano, ateo, etc.). Es una manera de acercarse a la espiritualidad muy sosegada, sin necesidad de creer nada "a priori", sin separaciones entre lo sagrado y la vida normal, entre el aspecto de psicología (en tanto que investigación racional) y espiritualidad, etc. Parece como si todo se estuviera colocando un poco en su sitio para aprender a meditar. Pienso que ahora hay más gente abierta a este tema porque se han perdido los prejuicios y tabús y, además, porque es un sendero espiritual muy integrador. ¿Tú que opinas? [risas].

Eusebio: Opino que la meditación es como un arte. Ese anhelo del que hablabas antes yo lo buscaba en el arte, que es como un inmenso bosque que, cuando se enriquece con la práctica de la meditación, se abre de par.

**Lama Tashi:** A mí me pasó eso que dices, ese perfume que sentía cuando veía una obra de arte era como una llave que se abría o una señal que me estaba haciendo. Ya he entrado en ese campo que me estaba señalando. Es una preciosidad esto.

Eusebio: La meditación es algunas veces un engorro, un trabajo, pero un trabajo

gozoso.

**Lama Tashi:** Para los que nos ha picado el mosquito éste sí [risas].

Julián: ¿Cómo cultivar la ecuanimidad cuando el deseo, el miedo, la ilusión, el poder, el éxito están tan presentes en nuestra sociedad?

**Lama Tashi:** Esto conecta con lo que hemos dicho antes. La meditación ayuda mucho a eso porque te hace distinguir lo que es importante de lo que no lo es. Lo banal va cayendo por sí solo, así como el deseo, el miedo, el poder, el éxito..., todo eso va perdiendo importancia. En esa espaciosidad interna, la ecuanimidad va ganando terreno. Pero hay que distinguir entre ese proceso de maduración y el “tomar posturas”, todos somos muy aficionados a “ejercer de”. Pero no se está hablando de eso, sino de un proceso real, y todo proceso real implica crisis, tomar conciencia respecto a cosas que quizá no te agradan: encontrarte con el deseo, el miedo, la ilusión el poder, como decíamos antes cuando hablábamos de utilizar el ego para notar la dispersión; pues aquí igual, no se pega un salto a la ecuanimidad ignorando el deseo, el apego, etc. [risas], sino viéndolos, vivenciándolos y dándote cuenta que generan sufrimiento y que la auténtica felicidad no está conectada con esto. De un modo natural va saliendo la renuncia y en esa renuncia va abriéndose algo y esa ecuanimidad surge de esa apertura.

Julián: ¿Cómo fue su experiencia de hacerte lama? ¿Encontraste el camino de forma fortuita o sentiste el destino abriendo paso? ¿Las mujeres lama lo tienen más difícil dentro de una jerarquía



tradicionalmente masculina?

**Lama Tashi:** No tenía ninguna intención de hacerme lama ni nada de esto. No sabía ni lo que era eso. Encontré el Budismo a través de mi maestro en India [se refiere a Kenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoché]. No sabía nada de Budismo, pero cuando lo encontré a él y empecé a escuchar enseñanzas sobre Budismo sentí que conectaba con algo muy profundo de mi ser, que era algo como si fuera mi propia familia. Es lo que estaba sintiendo y que vivenciaba a través del arte, pero no sabía expresarlo de una manera tan clara como cuando encontré las enseñanzas del Mahamudra, etcétera. Después de hacer el retiro de tres años y tres meses, en clausura, fui a Nepal. Mi intención era quedarme practicando allí junto a mi maestro, pero las circunstancias no me lo permitieron; tuve que volver a España y, durante cuatro o cinco años, estuve alejada de Khenpo Tsultrim por diferentes circunstancias adversas que se iban presentando. Entonces fue cuando empecé a dar enseñanzas. Al ver que lo poco que sabía podía servir para algo, fue para mí un gran sosiego espiritual. Poco a poco, de una manera instintiva, fue fusionándose todo (el aprendizaje del retiro con las vivencias que estaba experimentando, las adversidades, etc.), y apareció la oportunidad de las enseñanzas que estoy impartiendo ahora. Me he dado cuenta que fue precisamente la bendición del linaje lo que me puso en ese lugar, y que era necesario todo aquello que pasó.

Entonces, respecto a la pregunta de si encontré el camino de forma fortuita o si fue el destino abriéndose paso... las dos cosas a la vez.

Julián: ¿Las mujeres lama lo tienen más difícil dentro de una jerarquía tradicionalmente masculina?

**Lama Tashi:** Sí si estás dentro de la jerarquía [risas]. Poco más habría que decir. Si no lo estás, pues no tanto. Además, yo tengo un gran apoyo de mi maestro y, como funciono de una manera autónoma, no me encuentro con esos problemas en la actualidad; pero si estuviese en contacto con la jerarquía eclesiástica, sí se nota que hay como una discriminación que poco a poco va desapareciendo. Hay que tener en cuenta que el contexto en el que nace el Budismo es una sociedad bastante medieval comparada con la occidental. Nosotros mismos, en occidente, tampoco somos muy ecuanímes respecto al hombre y la mujer. Hasta hace poco, en la época de nuestras madres, para conseguir el pasaporte tenías que tener el permiso del marido. Y muchas otras cosas. Y eso fue antes de ayer. Es lo que pasa; sí, sí hay esto, pero por otro lado, como el Budismo es tan extremadamente abierto en sí, como mentalidad, permite una fluidez en el cambio que a lo mejor otras tradiciones no la tienen. O sea, que quizá en diez o quince años de integración del Budismo en occidente es capaz de evolucionar con rapidez, integrando nuevas formas de vida que quizá a otra creencia le costaría más.

Julián: ¿Entonces qué le dirías a las mujeres que se inician en el Budismo o en un camino espiritual?

**Lama Tashi:** Pues lo mismo que a los hombres [risas]. Nada más. Que descubran la auténtica naturaleza de su mente y que trabajen para cambiar las tendencias negativas en tendencias positivas. Y eso es

todo. No hay ninguna diferencia. Es lo mismo.

**Entrevista realizada por Eusebio Pérez Infantes y Julián Peragón**

*Lama Tashi Lhamo es una reconocida maestra española de meditación, con una gran experiencia en esta materia, de la que imparte cursos por toda España desde hace años. Realizó bajo la dirección de KALU RINPOCHE el largo retiro de tres años necesario para alcanzar la categoría de lama y ha continuado desde entonces perfeccionándose bajo la dirección de KHENPO TSULTRIM GYAMTSO RINPOCHE , uno de los más importantes maestros vivos de la escuela Kagyu del Budismo Tibetano. Viaja Por toda España con un programa de cursos y retiros que tienen lugar tanto en centros urbanos como en lugares apartados que animan al recogimiento. Hace un seguimiento personalizado de los alumnos, con entrevistas y formularios, para tratar de resolver los problemas que se presentan y hacer grupos lo más homogéneos posible, con vistas a una mayor eficacia.*

---