

“SI TU FELICIDAD DEPENDE DE QUE LAS COSAS SALGAN COMO TÚ QUIERES, NO TIENES EL CONTROL”

ALAN WALLACE, FILÓSOFO BUDISTA



Ilustración: Pedro Perles

A

lan Wallace posee un currículo apabullante: intérprete del mismísimo Dalai Lama, licenciado en Físicas y doctor en Estudios Religiosos por la Universidad de Stanford, investigador y profesor, autor de una veintena de libros, traductor de otros tantos clásicos del budismo tibetano y monje durante 14 años... Sin duda, este filósofo norteamericano es uno de los intelectuales más influyentes dentro de las enseñanzas budistas. Ha visitado España –invitado por el Instituto Nirakara, asociado a la Universidad Complutense–, para hablar de la ciencia contemplativa de la mente, una ocasión perfecta para charlar con él sobre un ámbito en el que es pionero.

Parece que todos los caminos conducen al viejo dicho griego: “Conócete a tí mismo”.

Es el aforismo más antiguo en Occidente. Es perenne y por una buena razón: porque lo necesitamos. Sin embargo, no hay una única respuesta. Primero van cuestiones como el género, la ocupación, la nacionalidad, la etnia, la personalidad, etcétera. De ahí pasamos a niveles más profundos, transpersonales.

Usted propone que nos adentremos en los sueños.

Si uno desea comprender la mente y las múltiples dimensiones de la conciencia, resulta muy valioso explorar los sueños de forma lúcida. Es también una preparación excelente para la comprensión del proceso de la muerte cuando llegue.

¿Hemos avanzado algo en este proceso de autoconocimiento desde la antigua Grecia?

La tendencia, desde la llegada de la ciencia moderna, es centrarnos en lo externo. Incluso los psicólogos no estudian su propia mente, sino la de otras personas a través de entrevistas, observando comportamientos... Nos obsesiona lo de fuera; creemos que debemos acumular más conocimientos. Pero nos estamos perdiendo algo. Sabemos mucho sobre el cerebro pero, al mismo tiempo, el número de personas que padece depresión se ha multiplicado por diez. Lo mismo pasa con la ansiedad, los trastornos de déficit de atención y de estrés posttraumático. Hay un desequilibrio porque no hemos crecido en ética. Somos más poderosos, pero si vuelves al aforismo griego no hemos avanzado mucho. El problema no es saber tanto sobre el mundo externo, sino que sepamos tan poco sobre las verdaderas causas de la felicidad, del sufrimiento. ¿Pueden cultivarse virtudes como la compasión, el amor, la paciencia? Ahí necesitamos un entendimiento más profundo.

¿Cómo cultivar esas virtudes? ¿A través de la meditación?

La gente asocia a veces la meditación con algo esotérico, pero eso no es lo que yo entiendo por meditación. El término en sánscrito (*bhāvana*) significa cultivar. Como cultivar flores. La meditación no es ni más ni menos que cultivar tu mente con atención plena, ética, con menos violencia. No hay una única técnica. En el sentido más amplio, consiste en cultivar tu vida interior. Conócete a tí mismo, de nuevo.

¿Y este es el camino a la felicidad?

Cualquiera puede ser feliz mientras experimenta estímulos agradables. Ahora bien, ¿quién es capaz de sentarse en una habitación sin ningún tipo de estímulo y estar satisfecho, incluso feliz? Mucha gente. Lo consigue porque lo cultiva. Si tu felicidad depende de que las cosas salgan como tú quieres, no tienes ningún control real. La meditación ayuda a tener control sobre tu propia vida, enseña a cultivar las fuentes de la felicidad y ecuanimidad. De esta forma, tanto en momentos buenos como en malos o neutros podemos disfrutar de una sensación de bienestar. Entendido así, creo que todo el mundo tiene que aprender a meditar, incluidos los niños.

¿Es ese el antídoto para la prisa que nos invade? La vida parece acelerarse cada vez más.

Sin duda. Todo es más rápido ahora. Cada dos años compramos un nuevo móvil porque es más rápido. No hay nada malo en la rapidez en sí misma, pero estamos condicionados por el ritmo de vida y la exigencia de tener que hacer varias cosas a la vez, por la sensación de que nunca estamos haciendo lo suficiente. Y es tal la avalancha de información que



“Si tienes suficiente y quieres 10 veces más, no serás 10 veces más feliz”

necesitamos estar más centrados porque la mente y también el cuerpo sufre. Hemos creado un mundo en el que es difícil estar en paz, satisfechos, sin ansiedad. Así que tenemos una obligación moral. Igual que los padres vacunan a sus hijos de la polio o la gripe, tenemos que dar a los niños inoculaciones mentales. No necesitamos aferrarnos a una palabra como meditación; podemos hablar de entrenamiento en la atención, empatía... Los niños necesitan que les enseñen a atender a su propia mente, a su cuerpo, a la naturaleza. Cuando estamos atendiendo de verdad, nada ni nadie es aburrido.

El Dalai Lama es, según cuentan, un maestro en eso de atender a todos por igual.

Desde hace 44 años es mi maestro y la persona más extraordinaria que he conocido. Una vez le preguntaron quiénes eran sus iguales. Y contestó: “Todo el mundo”. Hablaba en serio. No hay diferencia entre lo que dice y lo que es. Lo que enseña lo practica todos los días. Recuerdo una anécdota que pasó hace muchos años: estaba dando unas charlas sobre la paciencia en Tucson (Arizona, EE UU), ante un auditorio con miles de personas. Su hotel estaba cerca, así que iba caminando al auditorio. Un día volvía junto a sus ayudantes al hotel para descansar después de impartir un taller de cinco horas. De refilón, observó en una esquina a unos empleados del hotel que curioseaban. Y, de repente, se desvió de su camino para dirigirse hacia ellos. Se paró, les saludó y les preguntó sus nombres. Nada especial, sin embargo, los trató como al



1950

Nace en Pasadena, California. Es hijo de un teólogo protestante.



En 1971, abandona sus estudios para conocer el budismo tibetano conviviendo con Yeshe Dhonden, médico personal del Dalai Lama.

1973

Comienza a realizar labores de intérprete para el Dalai Lama. En 1975, enseña filosofía budista y meditación en Alemania, Suiza, Italia, Francia y Reino Unido.



2010

Publica el libro 'La ciencia de la mente: cuando la ciencia y la espiritualidad se encuentran', (Editorial Kairós).

gobernador del Estado, como al científico eminente. Al día siguiente, cuando regresaba de nuevo del auditorio al hotel, se encontró con 100 empleados. Reaccionó saludándolos a todos, uno a uno. Él no lo hizo para que yo cuente esta historia. No había prensa. El Dalai Lama trata a todo el mundo por igual.

Fue monje tibetano durante 14 años. ¿Qué le llevó hasta allí?

Nací en una familia muy religiosa y conocí a muchos cristianos muy devotos y virtuosos. Después, en la

La felicidad genuina llega cuando uno está en paz consigo mismo, con los otros y con la naturaleza. Y cuando cultiva su interior

Universidad, me tropecé con personas muy inteligentes y eruditas. Sin embargo, no encontré muchas que fueran a la vez inteligentes y virtuosas. Cuando empecé a vivir con tibetanos, en 1971, cada uno de mis maestros me impresionó porque su sabiduría y erudición iban unidas a su gran humanidad y bondad. El Dalai Lama es la personificación de esto. Es listo y rápido, tiene una gran inteligencia analítica y conocimiento de ciencia, filosofía, una gran erudición. Pero también es muy compasivo. Así que, cuando le conocí, me dije: "Este es mi gurú. Yo quiero ser así".

Es autor del libro *Felicidad genuina...* ¿cómo la definiría usted? ¿de dónde llega?

Todos hemos experimentado en alguna ocasión la felicidad genuina. Tiene varias dimensiones. La primera es la que llega cuando uno está en paz consigo mismo, con los otros y con el medioambiente. Si al final del día o de tu vida miras atrás y piensas algo así como "causé poco sufrimiento, traté de ayudar a los demás, no fui violento, fui benevolente, tengo

poco de lo que arrepentirme...", llega la sensación de bienestar y eso es la felicidad genuina. Y lo que yo llamo ética. En la segunda dimensión, entra en juego la meditación. El cultivo de la atención, de la compasión, el perdón, la generosidad. De este cultivo interior surge una dimensión más profunda de felicidad, que igualmente debe estar basada en la ética.

Se pasa buena parte del año en retiros meditando 10 horas diarias o más, algo inalcanzable para la mayoría de la gente.

Es importante darse cuenta de que es una habilidad que merece la pena cultivar. No todos necesitamos aprender a jugar al tenis o a tocar el piano, por ejemplo, pero el cultivo de la atención es una habilidad que sí es realmente importante para todos.

Le preocupa el trastorno por déficit de atención, pero también lo que llama "trastorno por déficit de imaginación".

Se trata de un hecho probado: si eres pobre, no tienes comida ni atención médica, etcétera, y llega un momento en que tienes suficiente, eres más feliz. Ahora bien, si multiplicas por diez la riqueza, no vas a ser diez veces más feliz. Sin embargo, siempre imaginamos que sí.

Entonces, eso de que cuanto más tenga en la vida más feliz será ¿resulta falso?

Exacto. Desde el momento en que tienes suficiente, tener diez veces más no te va a hacer más feliz, y por el contrario, puede producir más ansiedad. La desigualdad que existe hoy en el mundo es asombrosa. Alguien pagó hace no mucho en Londres 170 millones por un cuadro de Picasso. ¿Qué se podría hacer con esos millones en Nepal? Pero alguien prefiere decir: "Tengo este Picasso y me gasté 170 millones en él. Luego, si fui capaz de gastar este dinero en un cuadro, debo ser increíble, ¿no?". Pues no. Esto es un trastorno por déficit de imaginación. Y no solo se aplica a la riqueza. También al poder. ○