



SOBRE LA FELICIDAD, según el Dalai Lama

Todas las personas queremos una vida feliz, esto es algo que no hay necesidad de demostrarlo. Paradójicamente, a pesar de la evolución tecnológica, el número de personas con depresión ha aumentado, incluso se ha incrementado el número de suicidios en jóvenes.

Con un mayor conocimiento la mente se vuelve más complicada, más sofisticada. Esto produce más estrés y más angustia, y entonces las emociones destructivas se vuelven más activas. Con miedo, con angustia y con actitudes egocéntricas extremas, con apego, deseo, codicia, etc. Como resultado las familias nos son necesariamente más felices, hay más problemas, más divorcios, más sufrimiento.

Y lo mismo en la sociedad, todo el mundo ha de prestar atención a lo importante que es la educación, porque somos seres sociales y la felicidad individual depende en gran medida del resto de la comunidad. No existe "el nosotros" y "el ellos".

Tenemos que considerar que todas las partes del mundo son parte nuestra. Debemos desarrollar una actitud que considere al resto del mundo con parte de mí mismo, por ello las actitudes egocéntricas extremas no son actitudes realistas.

Una mente más compasiva produce automáticamente calma interior, paz y confianza en uno mismo. Esto reduce el estrés, el miedo, la angustia, así que desde el punto de vista de la salud también la calma mental es esencial, la mente compasiva es de gran ayuda.

El dinero fracasa a la hora de traer paz interior y lo mismo ocurre con el poder, éste no puede conseguir paz interior. Algunas personas lo consiguen orando, pero esto no es la manera para todo el mundo. Muchos creyentes oran todas las mañanas, todos los días, pero tampoco hay garantía de felicidad.

Así que todo depende de la actitud mental de cada uno, la educación, el cuidado de nuestras emociones positivas y también de las negativas, cómo se regulan.

Según el Damai Lama, la meditación es una disciplina para estudiar la familiarización con el objeto de meditación escogido. El problema es que, en nuestra vida diaria debido a nuestra dispersión, dejamos que nuestra mente nos domine y controle, la cual a su vez está dominada por emociones y pensamientos que son aflictivos y contrarios. Esto afecta a todos nuestros estados mentales, que se ven sobrecargados de pensamientos y emociones destructivas lo que perpetúa un círculo completo de problemas, confusión y temores.

Así que lo que buscamos en nuestra práctica es tratar de invertir este ciclo, de forma que gradualmente nos encontremos en situación de hacernos cargo de nuestra mente y prevenir que se encuentre bajo el dominio e influencia de nuestros impulsos y pensamientos más negativos.

Y el modo en que esto se consigue es implicándose en la disciplina constante de familiarizarnos con el objeto elegido, de manera que podamos tener cierta estabilidad mental y así poder emplazar la mente y permitirle permanecer, con una cierta estabilidad, en un punto con el objeto elegido concreto. Cuando hablamos de un objeto concreto nos referimos a un objeto (positivo) al cual dirigimos nuestros pensamientos conscientemente y vamos familiarizándonos con él, de modo que podamos gradualmente invertir ese ciclo.

Este es el propósito de la meditación en el contexto budista. Por tanto, observaremos que el proceso de cambio que acontece en nosotros también será gradual.

De igual modo, cuando intentemos disipar ciertos estados de confusión, de entendimiento o de percepción errónea con respecto a la realidad, este proceso de disipar (estados

negativos) también se producirá de manera gradual. Podemos comprobarlo con nuestra propia experiencia personal.

Así que en el proceso de meditación hay principalmente dos enfoques (procesos), uno es el de la *meditación analítica* (observación, enfoque), el otro es el de la *meditación de emplazamiento o de absorción*. Y de alguna manera todos estamos familiarizados con la meditación analítica y la meditación de absorción. *La práctica continuada en esta disciplina hará desarrollar nuestra espiritualidad.*