

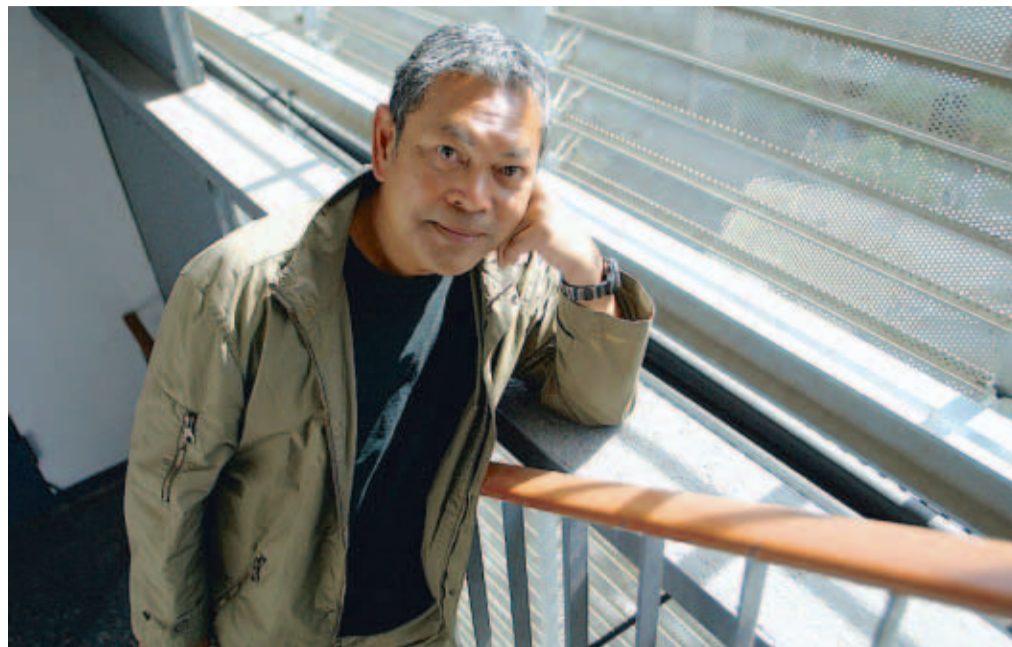
la contra

LA VANGUARDIA

XAVIER GÓMEZ

“¿Cuántos móviles y aparatos quieres?”

Tengo 58 años. **Nací y vivo en Bangkok.** Vivo en pareja y tengo 3 hijos y 2 nietas. **Me gradué en Economía en Cambridge.** Llevo 31 años dando cursos de taichi en Europa y trabajo en una fundación que acoge a niños con sida en Tailandia. **Mi sueño es el socialismo espiritual.**
Publico *La esencia del T'ai Chi Ch'uan*, *La Liebre de Marzo*



TEW BUNNAG

CINCUENTA AÑOS PRACTICANDO LA MEDITACIÓN

Usted pertenece a una familia aristócrata.

—Sí, pero abandoné mis privilegios para formarme espiritualmente porque no era feliz.

—**Ha trabajado con grandes maestros.**

—He aprendido que las transformaciones son posibles, que no somos seres fijos, que podemos librarnos de las imposiciones culturales, políticas, sociales y educativas que nos limitan. Pero para sentir la propia vida y crecer con ella, hay que asumir riesgos, romper patrones, cuestionarlo todo.

—**Te puedes perder.**

—Ya estás perdido, se trata de encontrarte, y sólo estás dentro de ti. Escoge una práctica espiritual, da igual la que sea, pero que te haga estar contigo mismo, hasta que seas consciente de lo que ocurre en tu interior y, con la práctica, que debe ser algo tan cotidiano y normal como lavarse los dientes, serás consciente de lo que le ocurre al otro. Hay que desarrollar el corazón.

—**Lo tenemos bien pequeño.**

—Sí, corazones egoístas que defienden su territorio, que exigen a los otros, que tienen celos, rabia y son autoindulgentes... Creces cuando disfrutas del bienestar de otros.

—**¿Qué más sabe del ser humano?**

—He trabajado con personas en estado extremo, con adictos, con moribundos y con criminales. Y he descubierto que la bondad no es un don, está en todos.

—**¿Está seguro de eso?**

—Insisto, no desarrollamos nuestras capacidades. Somos víctimas de los patrones, de cómo debemos ser como padres, como colegas, como hijos, y los asumimos sin explorar otras opciones. Esas normas y el sentido de culpa que llevan implícitas nos hacen daño.

—**¿Qué propone?**

—La generosidad existencial, la que no da para recibir, es una fuente de placer. Pero ser generoso, estar abierto a otra persona sin bus-

car compensación, es un riesgo para el pequeño yo que no para de repetir “se van a aprovechar de mí”, entonces sigues con lo conocido que es: “yo estoy aquí separado de ti”.

—**Bueno, supongo que hay que protegerse.**

—Claro, no consiste en una apertura naif que te conduce a ser víctima.

—**De acuerdo, ¿cómo lo hago?**

—Disfrute de su respiración.

—**¿Qué?**

—El hambre de las sociedades desarrolladas es el hambre espiritual, la de la sencillez, la del sentido de la vida. Todo ha devenido tan complicado: la gestión del tiempo, incluso el resistirse a consumir. Es curioso porque para practicar taichi o meditar no necesitas nada, con un poco de espacio y un cojín encuentras la paz sin otro recurso intermedio. Conectando con la vida que fluye dentro de ti, no necesitas porros, ni alcohol, ni películas que te entretengan.

—**Vivimos fragmentados.**

—Compramos sensaciones. Hay que gozar y el consumo nos lo ofrece todo y de forma inmediata, pero nada es cierto, por eso nos sentimos vacíos. ¿Quién se puede creer que un coche le va a dar algo?

—**Un niño grande.**

—¿Dónde lleva el consumo?, ¿cuántos móviles quieres, cuántos aparatos? Creo que vivimos una etapa de fascinación con nuestra propia tecnología. Pasará, pero mientras tanto, dedicarle un espacio de tu vida a conectar con lo esencial es una alternativa para no ser un neurótico, porque realmente vivimos un momento muy loco, una mala etapa.

—**Ande, sea positivo...**

—La clave para mí es entender que cada uno de nosotros somos el mundo. Tu rabia, tu envidia, tu violencia, eso es el mundo, con eso contribuyes. De la misma manera, si podemos vivir la paz y la generosidad en nuestro entorno, eso cambia el mundo.

—**¿...Por agresivo que sea el entorno?**

IDEAS PROPIAS

“No tenía una visión clara de cómo vivir, pero sabía dos cosas: quería vivir fuera de las normas materiales y sabía que las creencias no sirven de nada si no las llevas a la vida”. Su historia se parece en cierto modo a la de Buda, que abandonó la riqueza para concentrarse en lo esencial. La familia de Bunnag ha estado vinculada durante siglos al palacio real, pero él siempre prefirió la mesa del servicio a la del abuelo. Ahora ha vuelto a casa para cuidar a su madre con alzheimer y ocuparse de los niños que han sufrido abusos y los que tienen sida. Se fue siendo un joven ansioso y perdido en busca de sentido, una manera de estar en el mundo que entrevió en su niñez con las prácticas budistas. Trabajó con grandes maestros y llegó a sus propias conclusiones.

—La distancia entre lo que crees que debes hacer y lo que haces se traduce en conflicto, y por eso hay tanta agresividad. Y habrá más y más. Pero cuanto mayor es la oscuridad, más potente se hace la luz de una vela.

—**¿En qué quiere convertirse?**

—Mi búsqueda es el amor compasivo.

—**¿Qué es el amor compasivo?**

—Ser consciente del otro. Casi todos los que somos padres sabemos lo que es poner a tu hijo por delante de tus intereses. En realidad es algo bastante normal, sólo hay que incorporarlo a nuestra vida cotidiana. Si tuviéramos conciencia de que en este mismo momento hay gente que está sufriendo injusticias, abusos, miseria, entonces elimináramos la arrogancia. Hay trabajo que hacer.

—**¿Y si ese sufrimiento ajeno te deprime?**

—Cambie la depresión por pequeñas metas: ser más honesto, ser más generoso en algún momento... Tú eliges existencialmente si deprimerte, drogarte, llenarte de objetos absurdos porque te sientes impotente, o ir a por las pequeñas cosas que puedes hacer.

—**¿Usted tiene momentos difíciles?**

—Sí, cuando estoy con un niño que se está muriendo. Difícil no en el sentido de que me ahogue la tristeza, sino porque sé que hay una manera de morir bien, con confianza.

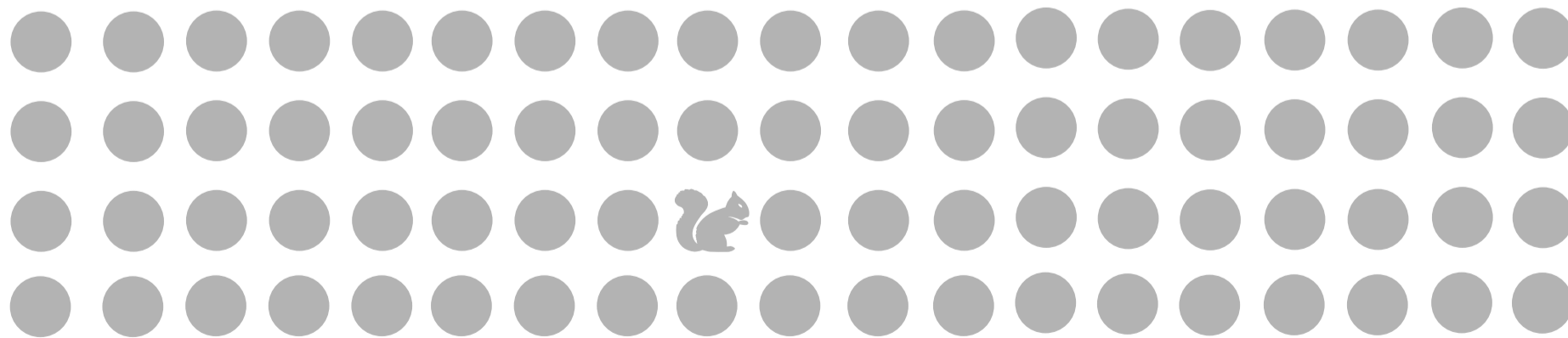
—**Esa confianza ya nos falta en vida.**

—No hay diferencia entre morir bien y vivir bien. La confianza no es algo que puedas establecer intelectualmente; cuando vives lo que practicas esa confianza nace.

—**¿Qué es vivir lo que practicas?**

—Si tu práctica espiritual es respirar, sentarte y ser consciente de tu respiración, integra esa sensación. Vivir es ser consciente de que todo lo que tiene vida respira, de que compartes ese aliento, entonces aparece la confianza. Y si eres consciente de que todo cambia, que todo es cíclico, vivirás la muerte como una parte de este ciclo.

IMA SANCHÍS



Descubra la única forma de vender su piso al mejor precio.

GRUPASSA
cuestión de prestigio
900 77 55 55
www.grupassa.com

