

Cómo llegar a ser un Ser Humano Completo

Transcripción Conferencia Lanzarote

9 septiembre 2017

Buenas tardes a todos,
Estoy feliz aquí en Lanzarote.

El título, tema de nuestra charla es cómo llegar a ser un ser humano completo, tan solo tuve el sentimiento de hablaros de este tema porque todos somos seres humanos y muchos de nosotros, casi todos, intentamos crecer como ser humano completo. Nos damos cuenta que no estamos completos todavía, completamente desarrollados, y es por eso que estamos en busca del camino que nos llevará a esa plenitud, a estar completos. En especial ahora, están habiendo muchas personas que tienen ganas de practicar la meditación.

Para mí, a esta edad, sentía que debía reducir el trabajo, pero ahora parece que hay tanta gente que quiere meditar que no puedo dejarlo. Mientras el cuerpo siga en buenas condiciones seguiré trabajando, tal y como hacía Buda. Buda trabajó durante 45 años, hasta su último suspiro. Yo hago referencia a Buda porque él es mi modelo y yo aprendí muchísimo de sus enseñanzas y ahora comparto sus enseñanzas y prácticas con otras personas. Es un gozo, una alegría muy profunda compartir estas experiencias con los demás. Si no hiciera eso, entonces me estaría quedando todo para mí, en mi interior, y sería muy egoísta. Aunque no lo hago por mí, no lo comparto como algo egoísta para mí, sino que lo hago para aquellos que reciben, para los demás. Y este trabajo siempre trae consigo mucho gozo, mucha paz, mucha alegría, plenitud interna y ya hablaremos más adelante sobre la meditación.

Con lo que me gustaría empezar es con el significado del origen del ser humano. Hay una palabra en Pali que habla de esto que es “manusa”. La palabra manusa viene de la palabra original “manu” según la filosofía hindú, manu es el primer hombre. Como en el cristianismo donde Adán es el primer hombre y Eva la primera mujer. Hay una filosofía y una mitología que concierne a manu. Manu representa la ley. Así que lo primero que nos viene con la vida, es la ley. Es algo que encaja en la ley de la naturaleza, porque la naturaleza vive en armonía, de forma natural y tiene su propia ley, una ley que no está escrita. Los seres humanos para poder convivir en armonía necesitamos de esta ley natural. Este es el significado: la ley de convivencia que tenemos los seres humanos para vivir en armonía. Esta ley se encuentra en el interior de cada uno de nosotros. De esa forma, podemos decir que somos hijos de manu, los hijos de la ley. Por eso, la ley es tan importante para cada uno de nosotros. Tanto si es la ley del país, o la ley del hogar, o la de la familia o la ley de cada uno en su interior, hasta en los monasterios los monjes también necesitan una ley, a la que llaman disciplina, porque tienen que convivir y cuando convivimos necesitamos la ley, la estructura, la forma para poder convivir. Así es como “defendemos” manu.

Ahora vamos a pasar al significado de ser humano según el dharma o las enseñanzas de Buda. En realidad dharma es la ley. Dharma es una enseñanza, un aprendizaje, un consejo y es una forma de práctica.

El significado de ser humano es un ser que tiene un corazón elevado y una mente cultivada. Estas dos cosas son muy significativas: el corazón y la mente. Y podemos añadir una cosa más: los instintos. Los tres centros. El centro de la cabeza es la mente. El centro del corazón se encuentra en nuestro pecho. Y el centro inferior es el de los instintos. Aunque, tal y como sabéis, los instintos tienen una conexión con lo elevado y el corazón lo que hace es ayudar en esa conexión con lo

elevado, con lo superior. De ahí que el corazón realmente sea el núcleo de nuestro ser. Cuando hablamos del corazón no nos referimos del corazón físico, el significado de corazón es el centro del sentimiento y del pensamiento, es la sede central de nuestro sistema, de nuestro ser, el corazón. Si utilizamos una metáfora para referirnos al corazón sería la de un jardín. Los jardines son muy bonitos, hay muchas flores, plantas... en especial los jardines botánicos. El centro de nuestro ser es como un jardín. Y cuando nos vamos al centro nos sanamos, nos sentimos cómodos, nos sentimos plenos, completos. Ese es el significado de ser humano, tener el corazón elevado y una mente cultivada.

¿Sabíais que, según Buda, nacer como ser humano es algo muy difícil, es muy raro y porque es eso? Porque el estado o la forma del ser humano es algo completo, estamos totalmente equipados tenemos un cerebro, tenemos una mente, tenemos corazón, tenemos instintos, tenemos todos los sentidos, 6 sentidos. Cinco para comunicarnos con el mundo exterior: ojos, oídos, nariz, lengua y el cuerpo; con estos cinco sentidos podemos comunicarnos y experimentar el mundo exterior. Y tenemos el sexto sentido. Este sentido es muy amplio, es para experimentar nuestro mundo interior,.

El mundo interior se compara con un océano. Hay muchas cosas que desconocemos y sabemos muy poco sobre él. Esa es otra razón por la que el psiquiatra suizo Carl Gustav Jung inventó el concepto de inconsciente. El inconsciente es algo muy grande, en el que encontramos tanto lo bueno como lo malo, lo destructivo y lo constructivo. En realidad lo que causa problemas en nuestra vida despierta es el inconsciente. Es inconsciente porque no lo conocemos, no sabemos que está. No sabemos nada de él. No tenemos ningún conocimiento de él y en cambio está en nuestro mundo interior. Muchas partes del inconsciente intentan entrar en contacto con nosotros en todo momento, pero como estamos tan ocupados, no tenemos tiempo de atenderlos y es por eso que vienen a visitarnos por la noche y tenemos sueños. Los sueños, en ese sentido, son el contacto que intenta tener con nosotros el inconsciente. Algunas veces tenemos las pesadillas, solo es una parte del inconsciente que intentan contactar con nosotros de una forma dramática o exagerada. A veces también tenemos pesadillas en la vida despierta. No decimos que es malo o incorrecto tener pesadillas. Es todo lo contrario. Es muy bueno, porque es una oportunidad que se nos presentan para ver quién intenta entrar en contacto con uno mismo. La única forma que tiene el inconsciente de obtener un beneficio es a través del contacto con el ser humano, porque nosotros podemos ayudarles a crecer y a transformarse. En su interior no tienen la capacidad, ni saben cómo hacerlo para transformarse y crecer, son como prisioneros atrapados, sin libertad, no tienen nada. Todos estos contenidos en el inconsciente necesitan que se les ayude a crecer, transformarse. Por eso debemos estar listos para ayudar a estos elementos del inconsciente a que se expresen de otra forma.

Todos en nuestro interior tenemos muchos seres que viven en nuestro interior como una familia. Como una familia interna. Algunos de vosotros que quizás sintáis que no tenéis una familia externa podéis ver que tenéis un número infinito de familias internas y no siempre viven en armonía, ni felicidad. Muchas veces viven en conflicto. Es por que eso que sentimos conflictos internos. De tanto en cuanto, entramos en conflicto en nuestro interior. Y entramos en conflicto con otros. La causa de este conflicto está en nuestros seres internos. Psicológicamente se les llama inconsciente. Tampoco quiero entrar más en detalle en esto, solo lo quería mencionar.

Ahora vamos a hablar sobre las características buenas y malas, como seres humanos tenemos ambas. Aquí en occidente, en el cristianismo se dice que Dios ha dado todas las características al ser humano. No las dividió en buenas o malas. Somos nosotros, los seres humanos, los que las hemos dividido en buenas a la derecha y malas a la izquierda. Esto es debido a que necesitamos tener una cultura, y en este proceso de creación de la cultura, es inevitablemente separar las características en buenas o malas. Por eso, como seres humanos tenemos ambas, buenas y malas. Algunos de vosotros tendréis más de las buenas y menos de las malas. Mientras que otros en el mundo tendrán más negativas que buenas. No lo sabemos. Por esta razón tenemos dificultades y conflictos en las

naciones, por estas características buenas y malas que se manifiestan a través de la acción, el habla y el pensamiento.

Las características buenas en nuestro interior nos ayudan a actuar de forma correcta. Algunas veces tenemos la intención de actuar de forma correcta y buena pero no lo conseguimos. Eso es debido a las influencias de las características malas en nuestro interior. Esta es la razón por la que debemos observar cuál es la fuerza motora que subyace a nuestras acciones. ¿Qué es lo que nos está llevando a actuar de esta forma o de la otra? Para ello necesitamos mucha atención, ser muy conscientes y ver u observar nuestras manifestaciones. Esta es la forma en la que aprendemos de nosotros mismos y podemos llegar a saber lo que es una característica buena o mala. Con este conocimiento, con esta comprensión, eliminamos las negativas y cultivamos las buenas.

Lo mismo ocurre con el habla. Cuando hablamos hay que observar la forma en la uno habla. Si se hace a través de un buen pensamiento, con buenas intenciones, para hacer que las personas se sientan bien, o lo contrario. Si es bueno es a lo que llamamos el habla correcta, como por ejemplo no decir mentiras, no hablar de forma que creemos conflicto entre las personas, y no utilizar palabras desagradables, duras, palabrotas, sino utilizar palabras placenteras, bonitas, buenas...y no chismorrear, eso sería una forma incorrecta de hablar. Algunas veces algunas personas hablan sin sentido, sin conexión, tan solo bla-bla-bla... eso también se le considera un hablar incorrecto.

El habla es una forma de expresión, y también es una forma a través de la cual se trae entendimiento, comprensión y armonía.

Por ejemplo, si estas trabajando con ciertos aspectos del inconsciente en ti, una vez el trabajo ha terminado, hay que dialogar, conversar con esa parte de ti que ahora es consciente. Otro ejemplo son los conflictos entre seres humanos, con los que vivimos. Cuando uno de ellos llega al entendimiento, a la armonía, para completar el proceso lo que necesita es expresarlo en palabras. Esto es algo muy importante.

Y finalmente también el pensamiento. Tenemos 3 formas para manifestación: el habla, la acción y el pensamiento. Un buen pensamiento es pensar con amor. El amor debe de ser algo que subyace a tu pensamiento, porque el amor es una energía básica e intrínseca que trae consigo armonía y paz. Es una energía muy básica y muy sanadora. De esta forma, si piensas con el amor como base, tendrás buenos pensamientos, gracias a esa buena base. Así, no harán falta los pensamientos con la forma contraria, con odio, destrucción, porque eso es destructivo para los demás. No hay necesidad de pensar así. No tiene ningún valor en absoluto. Nos degrada y también degrada a los demás.

Sabéis, en nuestro interior hay algo que está conectado con el pensamiento, es la corriente del pensamiento. Esta corriente va directamente hacia donde quieras que vaya. Es como el rayo del sol que va directamente hacia la tierra. Viene directo, en línea recta, no ondula, viene recta, muy rápido. La corriente de nuestro pensamiento es hasta más rápido que eso. Si piensas de forma negativa o de forma destructiva sobre alguien, puedes dañar, causar un daño a nivel psicológico a esa persona. Así que, por favor, no penséis de forma destructiva sobre nadie, ni aunque no te guste. Te puede no gustar, esta bien, pero no hace falta pensar destructivamente sobre él o ella. Tenemos un compromiso en el que amamos a todos, aunque no nos gusten. Amar a la persona que no te gusta no es nada fácil. No es fácil debido a nuestra forma egoica de ser. Si trascendemos más allá del ego, entonces es algo muy simple. Más allá del ego, lo que sabes, comprendes, es que todos quieren ser amados, quieren ser aceptados. Aceptar es una forma de amor también, porque si te sientes aceptado, amado, es una sensación muy agradable, plena, gozosa.

Como ser humano esto es en cuanto al pensamiento. Pensar con amor, no con elementos destructivos. Lo mismo ocurre cuando piensas de forma destructiva sobre ti mismo. Lo que haces es ponerte en una posición muy mala. No te ayuda a crecer. Te degradas y empeoras. El no pensar de forma destructiva sobre uno mismo es una forma de amarse a uno mismo. Así que hemos de

observar y ver nuestros pensamientos para ver cómo pensamos, cuál es la condición o la motivación que subyace a nuestro pensamiento. Esto es como un análisis sobre lo que estoy hablando, aunque no lo es. Es una forma de observar, de ver la realidad, para encontrar la causa, la condición de las cosas. Y cuando encontramos la causa, la condición, entonces la eliminamos para encontrar una forma más natural de ser. Avanzamos.

En cuanto a las características de los seres humanos auténticos, necesitamos unas características nobles, buenas. Aquí tengo cinco:

Una es la fe o la confianza. La fe es algo muy básico, fundamental que necesitamos los seres humanos para estar en armonía con los demás. Es nuestra auténtica seguridad. Cuando tienes confianza en ti mismo o en los demás, te sientes seguro. Así que todos tenéis que tener fe. No es una creencia es una confianza. Podemos confiar en nuestros recursos humanos y tenemos muchísimos recursos en nuestro interior, utilizamos muy pocos de ellos. Algunas personas dicen que si utilizamos el 5% de nuestro recursos entonces nos convertimos en genios. Si tienes confianza en ti mismo, en estos recursos que tienes en tu interior, podrás compartirlos con los demás.

La segunda característica del ser humano es la ética. Es nuestra conciencia humana. En esta conciencia humana sabes lo que esta bien y lo que esta mal de forma natural, hasta los niños pueden crecer sin que se les enseñen lo que esta bien o mal y saben diferenciarlo y tener fe y confianza en nuestra conciencia humana. Es por eso que utilizamos la ética en el sentido secular, que significa humano, en el sentido humano, sin creencias o dogmas relacionados con ella. Esto es importante, cada uno debe tener su ética, su ética humana. La ética es como la ley. Debemos tenerla para relacionarnos con los demás. Es natural ser ético. Todas las personas iluminadas son éticas por naturaleza, porque tienen esa conciencia humana en todo momento.

La siguiente características es el aprendizaje. Aprendemos a medida que vamos creciendo y no solo de la escuela y la universidad, sino también de la vida, del día a día, de las experiencias, en especial de las experiencias negativas que tengamos. De vez en cuando, cuando estamos en una situación mala o destructiva, es una oportunidad para aprender. Así que, en la vida todo es un buen momento para aprender. Siempre y cuando estemos atentos y nos demos cuenta de ello. Esto es importante. La atención, el estar en vigilia y ser conscientes.

La siguiente característica del ser humano es la benevolencia. Hace referencia al corazón. Ser generosos, ser benevolente, no pensar solo en ti mismo sino en los demás en relación contigo. Esta características está basada en el dar, dar lo que tienes, dar un consejo, dar algo de ti. En caso que estés dando algo material entonces debes hacerlo con el pensamiento subyacente de eliminar o quitar la avaricia que hay en ti. La avaricia es una contaminación mental que puede ser purificada, eliminada a través del dar y, cada vez, ser consciente que estamos eliminando la avaricia, no importa lo pequeño que sea lo que estamos dando. El nivel más elevado de la benevolencia, del dar, lo que estamos eliminando son todas las contaminaciones espirituales que hay en nuestro interior y así nos volvemos puros. Es muy sencillo, no es tan difícil. Es un trabajo que se hace en el día a día, a diario. Si les das a tus hijos, no le estas dando solo para satisfacer o cubrir sus necesidades, sino también para eliminar de ti esa avaricia. Esta forma de dar es esencial. Sabéis que ya estáis dando en el vida, pero quizás no os hayáis planteado esta forma de dar que os estoy proponiendo. Si lo hacéis de esta forma podéis comprobarlo por vosotros mismos cómo os sentís, si os sentís más ligeros, puros...

Y la última características es la sabiduría. La sabiduría es algo muy simple, hasta un niño pequeño tiene mucha sabiduría. Algunas veces escuchamos a un niño hablar de una manera muy sabia. Es muy importante, si tienes hijos, escucharlos. A veces algo muy sabio pasa por ellos, porque son puros, están limpios o, como mínimo, menos contaminados. Cuanto más contaminados estemos

más densos y sin sensibilidad nos volvemos. De esta forma la buena energía no puede pasar a través. Está claro que cuando nos purificamos en nuestras acciones y pensamientos, y cuanto más puros nos volvemos nos convertimos en un canal para que esta energía sanadora pase por nosotros.

Me gustaría concluir que un ser humano auténtico tiene estas cinco características plenas en su día a día. A la fe / confianza, la ética / nuestra conciencia humana, el aprendizaje, la benevolencia / dar para purificar y por último la sabiduría.

La sabiduría es la capacidad de conocer las cosas tal y como son, o ver las cosas con claridad, tal y como son, sin interferencias de opiniones, sin ideas, tan solo es un ver conocer puro. Tenemos estas características en nosotros. También es la capacidad de poder ser aquello que sabes. Sabes lo que es bueno y por lo tanto puedes ser bueno. Sabes lo que es correcto y entonces puedes ser correcto. Sabes lo que es la paz y te vuelves pacífico. Esa capacidad de ser todas aquellas buenas cosas, las cosas nobles. Eso es sabiduría. Muchas veces en la vida hemos sido así.

Si tenemos estas cinco características plenamente desarrolladas entonces nos convertimos en un ser humano completo. Ya están integradas en nuestro sistema como seres humanos.

También existe el ser humano resplandeciente, ese es un nivel más elevado como ser humano,. Decimos que nosotros como seres humanos estamos hechos de partes. Una es la parte humana, de esta parte de la que hemos hablado. La otra, es la parte divina o celestial, es algo que tenemos en nuestro sistema humano, gracias a esta parte podemos elevarnos de ser simplemente un ser humano a ser un ser resplandeciente. Para ello solo hemos de tener características buenas, sin que hubiera ninguna mala. Es como llenar todos los espacios en ti con todas las buenas características para que maduren. En oriente, a estos seres se les llama *Deva*, los seres divinos. *Manusa Deva*, somos seres humanos pero tenemos las cualidades de los seres divinos. De esta forma nos elevamos, pasamos de un nivel humano a uno divino. Esto es algo que podéis ver en vuestro interior, algo luminoso en vuestro interior, lo podéis ver en vuestra piel y podéis decir: “¡Ooohh, mi piel está resplandeciente!” Es la buena energía que sale, que emana de las buenas características y nos muestran algo resplandeciente.