

la contra



LA VANGUARDIA

MANÉ ESPINOSA

“Debemos recuperar la línea del horizonte”

Tengo 53 años y ahora me siento en plena posesión de mi vida. **Nací en Breda, Girona.** Soy monja, y lama budista en Samyelsun (lugar más allá de las ideas) en Barcelona tras ordenarme en Samyelin (Escocia). **Estuve casada, pero he preferido la vida espiritual y el celibato.** Participo en el Parlament de les Religions del Fòrum



PRIMERA LAMA ESPAÑOLA

LAMA TSONDRU

Yo en cierto modo heredé la búsqueda de mi madre. Ella nunca aceptó el papel que, como mujer, le asignaba la sociedad de su tiempo. Leía mucho: teosofía, yoga, hinduismo y fue una de las primeras meditadoras de este país. Se traía a casa a cualquiera que encontrara en la calle sin un lugar para dormir...

—¿Era hippy?

—No, todavía no había hippies. Le hablo de principios de los sesenta. Simplemente mi madre se había embarcado en una búsqueda espiritual.

—¿Y qué decía su padre?

—Era un señor encantador que no se inmiscuía. Después mi madre enfermó de cáncer. Yo la cuidé hasta que murió y entonces aprendí de ella de verdad.

—¿Qué le enseñó?

—Venía mucha gente a verla, tenía muchos amigos y todos salían de aquella casa mejor de lo que habían entrado, con una sonrisa en los labios. Mi madre murió cuando yo tenía 19 años y yo he seguido su búsqueda.

—¿Cómo?

—Seguí leyendo todos sus libros y otros más hasta que cayó en mis manos una introducción al budismo y yo me dije que aquello era lo que había estado buscando. Busqué el monasterio más cercano y lo encontré en Escocia; viajé allí y me traje a casa de visita al lama Akong Rinpoché.

—¿Qué le fascinó tanto del budismo?

—Los cristianos aspiran a unirse a Dios, nosotros creemos que todos somos un Dios si lo sabemos descubrir en nosotros mismos. En cualquier caso, la esencia del budismo no radica en torno a la existencia de Dios.

—¿En qué radica?

—Las cosas que anhela, los deseos, las ambiciones son sólo flashes del engaño, realidad virtual. Si te aferras a ellos, si ambicionas y quieres poseer cualquier cosa que te rodea,

sufres porque ya no estás viviendo en el presente, estás proyectando tu ego en el futuro. En cambio, cuando, con la meditación, consigues vivir en el momento consciente y plenamente sin ambicionar nada más, dejas de tener miedo y odio y envidia y frustración.

—¿Eso es lo mejor del budismo?

—Si meditas bien, consigues un estado mental lúcido desde el que puedes entender mejor cualquier concepto y escuchar y aconsejar a los demás. Tras cuatro años de reclusión en el monasterio de Escocia, descubrí cosas sobre mí misma que no sospechaba: estados de la mente que me proporcionan una felicidad sólida.

—¿Es usted célibe?

—Estuve casada dos años, los suficientes para descubrir que me interesaba mucho más la vida espiritual que el matrimonio.

—¿Ahora no tiene usted vida sexual?

—Si se refiere a si mantengo relaciones sexuales, no. Prefiero dedicar mis energías a la meditación y mis deberes de monja.

—¿Y vale la pena?

—Si quieres poner tu energía en un camino, no necesitas distracciones.

—¿Y si la persona que le distrae lo merece?

—Entonces convertiría esa distracción en el centro de mi vida, pero no viviría distraída. Ya le he dicho que la esencia de mi estado es hacer lo que hago en el momento.

—¿No echa de menos hijos, una familia?

—Tengo discípulos. Algunos escogen estar cuatro años en un monasterio y están encantados. No quiere irse nadie.

—Cuénteme un día suyo cualquiera.

—Me levanto a las 7 y media de la mañana y lo primero que hago es lavarme la cara y meditar. No pienso en nada, dejo la mente tranquila en suspensión. Medito una hora por lo menos, aunque no miro el reloj.

—¿Y después?

—Tenemos cuatro centros y siempre hay cuestiones por resolver de todo tipo. Estoy

SIN DIOS

De entrada le recuerdo una frase que me dijo Woody Allen:

“Siempre que empiezan hablándome de Dios, acaban hablándome de dinero”.

Nuestra lama se enfada y me recuerda que el budismo es una religión sin Dios porque ni siquiera se lo plantea. Añade que los buenos budistas viven con lo puesto. Lama Tsondru fue Lourdes Clapés, pero me cuesta arrancarle su nombre anterior. Al fin y al cabo su nombre oficial es sólo un dato de DNI para la Administración.

En cambio me parece un gran derecho para una sociedad avanzada que podamos dejar una vida anterior atrás y adoptar libremente una nueva identidad que nos haga más felices. La Lama Tsondru lo ha hecho y me parece una mujer renacida en su nueva fe, centrada y satisfecha

ocupada. Después cocino para todos.

—¿Les hace la comida usted por ser mujer?

—No, les hago la comida a los otros tres monjes porque a mí no me gusta lavar los platos, que es lo que hacen ellos. Después tengo entrevistas con gente que me viene a ver hasta las siete, y entonces doy unas clases de meditación y filosofía. Además, a menudo viajo a Canarias, Escocia, India, Sudáfrica.

—¿Cómo acaba el día?

—Termino a las 9 de la noche, ceno, leo, veo la tele...

—¿Ve la tele! ¡La he pillado!

—¿Por qué?

—¿Qué ve en la tele?

—Documentales, películas y las noticias.

—Ya.

—A veces veo alguna otra cosa haciendo zapping, pero me aburre: es curioso lo que ve la gente en la televisión.

—¿Podemos meditar usted y yo ahora?

—Claro.

—¿Empezamos?

—Le voy a aconsejar la meditación más sencilla posible: busque el espacio abierto: cielo, mar, mucho espacio ante sí, y mire a lo lejos. Se sentirá mejor. Se relajará y se notará más libre. Estamos demasiado tiempo encerrados entre paredes, calles, dentro de coches, autobuses, edificios. Debemos recuperar la línea del horizonte.

—A los depresivos se les aconseja mirar al cielo y tener las manos ocupadas.

—Una vez haya respirado mentalmente, empiece también a ser consciente de su respiración corporal, de cómo entra y sale el aire de su interior, y entonces deje de empujar a la vida. Deje que le invada la sensación de estar aquí y ahora. Nada más.

—¿Eso es todo?

—Todo. Conciencia, conciencia, conciencia. Estar en el presente relajado, no vaya más allá. Esté aquí: es suficiente.

LLUIS AMIGUET