

«Se empieza a amar al escuchar»

Arnaud Maitland es experto en budismo tibetano, editor y conferenciante.

Arnaud Maitland creció en Holanda, estudió derecho y obtuvo un buen trabajo en una multinacional. Pero estaba imbuido de la filosofía existencialista, en la que percibía «el sentido de un futuro predecible que generaba melancolía por las oportunidades perdidas». Y en los años setenta, cuando el budismo se cruzó en su camino, lo dejó todo para llevar la vida que no habría sabido predecir.

Además de entregarse a su afición por la música, Maitland decidió estudiar filosofía y psicología budistas en Berkeley, California, bajo la dirección de Tarthang Tulku Rimpoché, un lama consagrado a la preservación del arte y la cultura tibetanos. Hoy dirige la editorial Dharma Publishing, enseña meditación y *Kum Nye*, un yoga tibetano desarrollado por su maestro, y está al frente del Center for Skillful Means, donde da cursos a empresarios. Además imparte conferencias y retiros espirituales en todo el mundo.

Recientemente visitó España para presentar su segundo libro: *Vivir sin arrepentimiento* (Ed. Urano). En él reflexiona sobre cómo llevar una vida más plena a partir de las enseñanzas budistas, en las que pudo profundizar a raíz de la muerte de su madre por Alzheimer. Mira cálidamente a los ojos, con ademán vivo y tranquilo.

–Dejó un trabajo con futuro para irse a Estados Unidos y aprender flauta. ¿Por qué?

–A los 25 años me destinaron por trabajo a Hong Kong. Allí empecé a leer sobre budismo y, aunque no lo entendía, me nutría, me hacía sentir bien. Y



FOTOS: FOTOMOBIL

MAITLAND ahondó en las enseñanzas budistas a raíz de la muerte de su madre por Alzheimer.

un día me pasó algo que me marcó: visualicé cómo sería mi futuro si seguía en ese trabajo. ¡Fue muy real! Y pensé: «Si he podido vivir esa vida, aunque sea en mi imaginación, es como si ya la hubiera vivido. ¿Por qué volver a hacerlo?». Mi trabajo me gustaba, pero en aquel momento me sentí libre para hacerme

una pregunta clave: «¿Qué quiero hacer con el resto de mi vida?».

–No es una pregunta fácil de responder...

–Sabía que, si conseguía hacer algo que me gustara, ganaría siempre suficiente dinero. Y no quería pasarme el día aguardando la hora de salir pa-

ra empezar a vivir. Quería ser el mismo y sentirme igual de bien dentro que fuera del trabajo. Así que elegí dedicarme a la música y aprender flauta.

–También eligió estudiar budismo. ¿Qué sucedió?

–En California asistí a un seminario sobre espiritualidad

y me encantó. Me propuse profundizar, no ir haciendo talleres aquí y allá, y me aconsejaron un sitio. No buscaba un centro budista pero resultó que aquel lo dirigía Tarthang Tulku, un lama tibetano. Aquello me cambió la vida. No me había podido imaginar que esta tuviera tanto que ofrecer.

LIBERTAD INTERIOR

—¿Qué le atrajo del budismo?

—Las enseñanzas del budismo señalan el camino del *dharmā*, de lo «verdadero». El objetivo es conocerse uno mismo y la naturaleza de la realidad. Una verdad, por ejemplo, es que nuestro tiempo es limitado: vamos a morir. Si se consigue vivenciar esa verdad mientras se está vivo, la vida puede cobrar mucho más sentido. Otra verdad es que en la vida existe mucho sufrimiento inútil. Si entiendes que tu sufrimiento es inútil, aunque sigues teniendo tu tendencia a sentirte de determinada forma, recuperas tu libertad interior. Eso es lo que me atrajo del budismo: enseña los principios para desarrollarse como persona y mejorar la propia vida y la de los demás.

—A veces el sufrimiento no solo parece inevitable sino natural. ¿Querer eliminarlo no es una forma de intensificarlo?

—El budismo no aspira a eliminar el sufrimiento, sino a entenderlo. Y diferencia entre sufrimiento y dolor. El sufrimiento que intenta aliviar o transformar es solo el inútil, el que viene, por ejemplo, de pensamientos como: «mi opinión cuenta más que la tuya». Con esto sufres tú, porque no

te sientes tenida en cuenta, y sufro yo, porque actúo egoístamente y me aílo.

SUFRIR SIN NECESIDAD

—A menudo se sufre por lo sucedido en el pasado. ¿Ese sufrimiento también es inútil?

—Hay tres tipos de sufrimiento inútil: el que viene de lo sucedido hace poco y que aún te preocupa, el más fácil de solucionar; el que viene de la infancia, que en parte es natural, porque de niños al querer sentirnos parte de un grupo —sea la familia o la escuela— perdemos parte de nuestra unidad; y el que pasa de una generación a otra, el que viene de sentimientos percibidos en la familia, quizá incluso en el vientre de la madre. Darse cuenta de que esos sentimientos no son de uno evita sufrimiento inútil, permite distanciarse de ellos.

—¿El sufrimiento cesa cuando se entienden sus causas?

—Hay que atender a las causas del sufrimiento pero sobre esto el budismo tiene una idea sutil que se suele malinterpretar. A menudo se cree que se sufre por el apego mismo, por aferrarse a algo. Pero la verdadera causa del sufrimiento es reiterar los pensamientos que hacen sufrir, insistir en ellos. El budismo apuesta por sacar lo mejor de cada situación y aferrarse también puede ser bueno. ¿Qué tiene de malo aferrarse a sacar partido a la vida? ¿A hacer bien un trabajo?

—¿Qué se puede hacer cuando no se puede dejar de pensar en un problema o las emociones nos desbordan?

«Si aceptas que tu sufrimiento es inútil, aunque tiendas a sentirte de cierta forma, recuperas tu libertad interior.»

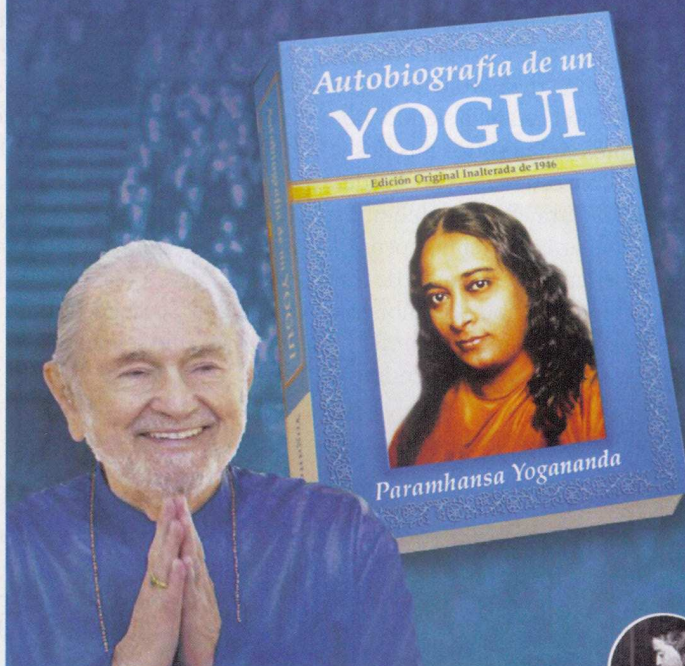
Homenaje a Paramhansa Yogananda

Presentación de la Autobiografía de un Yogui

Edición Original de 1946

por

Swami Kriyananda



Sevilla, 29 de Mayo 2010

Lugar: Hotel "La Taberna del Alabardero"

Hora: 17:00 h

Esta obra maestra inmortal, que ha dado inspiración, esperanza e iluminación a los buscadores de todos los senderos espirituales, aparece ahora en español en una nueva traducción rigurosamente fiel al original de 1946, recuperando fascinantes pasajes.

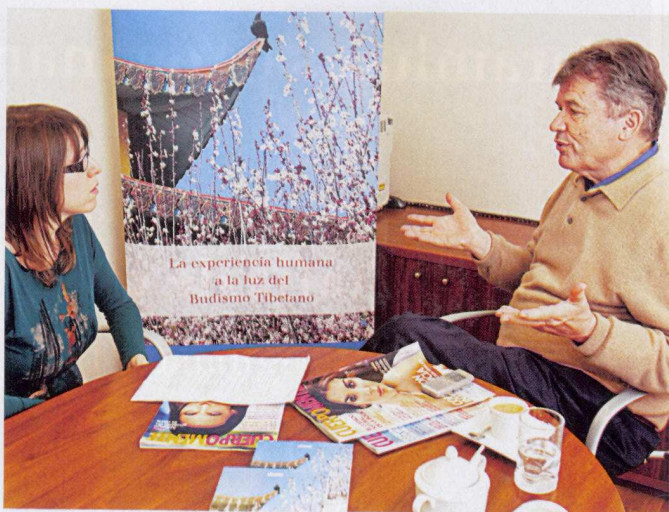
Swami Kriyananda, a través de sus recuerdos como discípulo, nos hará percibir el amor, la grandeza y las vibraciones del gran Maestro en toda su fuerza y cercanía.



Ananda Ediciones

www.anandaorg.es

www.anandaediciones.es



UN INSTANTE de la entrevista en las oficinas de la editorial Urano.

—El budismo trabaja mucho sobre la violencia que nos autoinfligimos y la que infligimos a los demás. Cada vez que nos dejamos desbordar por una emoción estamos siendo violentos con nosotros mismos y, en consecuencia, con los demás. Para evitarlo debemos cambiar la manera de pensar, pero también la manera de respirar y de hablar. Cambiar la pauta de respiración influye mucho en cómo nos sentimos.

ENSANCHAR EL ESPACIO VITAL

—¿Y cómo se empieza?

—El sufrimiento ocurre en el cuerpo y en la mente, por lo que deben buscarse soluciones en ambas instancias. Pero hay que empezar siempre con el cuerpo. Hay personas que se lanzan a meditar e intentan suprimir el pensamiento. Quizá les funcione pero a mí no me ha funcionado. El cuerpo es el sitio donde ocurre todo, por eso hay que empezar por él. Pero no con el cuerpo como objeto solamente sino con lo que los tibetanos llaman «presencia» o «espacio vital», que es en realidad el ser. En *Kum Nye*, un tipo de yoga tibetano, la palabra «kum» alude a esa presencia. Cuando se siente

miedo o desconfianza, es porque el *kum* está contraído, porque el ser vive encogido en lugar de expandirse y la energía no llega bien a determinadas zonas del cuerpo. En cambio, cuando el *kum* está expandido y las energías fluyen bien dentro de él pueden emerger a la superficie aquellos talentos de cada uno que habían sido inhibidos: se puede empezar a ser más uno mismo.

—¿En qué se diferencia el *Kum Nye* de otros yogas?

—El fin del *Kum Nye* es crear espacio en el interior del cuerpo, relajar el *kum* para expandirlo, de modo que la energía de la respiración fluya mejor y llegue a zonas a las que no suele acceder. El hecho de que la energía no llegue a algunas zonas hace que se sientan ciertas emociones e impide sentirse completo. Muchas personas, por ejemplo, no tienen apenas conciencia de tronco para abajo, porque la energía se estanca en la cabeza y la garganta... El *Kum Nye* les enseña a sentir la mitad inferior del cuerpo llevando la energía de la respiración al vientre. Es un trabajo físico y a la vez psicológico. Ahora bien, si alguien está enojado, no se intenta solucionar el pro-

blema comentándolo sino relajando la energía, quizá estancada en la garganta, para que fluya hacia el resto del cuerpo.

COGER EL TIMÓN

—Sostiene que, a nivel mental, un aspecto básico de la práctica budista es hacerse las preguntas adecuadas. ¿Qué preguntas propone realizar?

—Lo más importante es preguntarte cómo te gustaría vivir. Y a partir de ahí ponerte a vivir de esa manera. No es fácil, pero se puede comenzar con preguntas más inmediatas: «¿Cómo me gustaría que fuera esta conversación?», «¿Y mi trabajo?». En el momento en que uno intenta vivir como le gustaría, empieza a quemar patrones y a superar viejos obstáculos. Conozco a personas que se empeñan en preguntarse «por qué no»: «¿Por qué no me siento mejor?», «¿Por qué siempre tengo este problema?». No es una buena pregunta porque nunca se llega a la causa original. Como mucho se llega a que si mis padres me hicieron esto o lo otro. Y puede que sea cierto, pero ¿hasta qué punto ayuda? Un buen ejercicio, si se tiene un problema, sería preguntarse «¿Cómo podría...?». Eso cambia la perspectiva, pues ante una pregunta uno se siente vivo y puede empezar a acercarse a la respuesta.

—¿Sabemos más de lo que fingimos saber?

—Nuestro peor enemigo es la ignorancia, pero no la ignorancia en el sentido de «no saber» sino de no querer ver lo que se sabe. En el día a día hacemos cosas que sabemos que no deberíamos estar haciendo, alargamos relaciones que sabemos que no funcionan... Y nos resulta cada vez más difícil, porque insistimos en ignorar lo que ya sabemos.

—¿De dónde viene la dificultad de ignorar lo que se sabe?

—La costumbre es una fuerza muy poderosa. Actuamos de cierta manera porque ya lo hicimos una vez. Eso es el *karma*. Pero cuanto más se ignora algo por costumbre, más difícil resulta de cambiar. Hay que romper ese círculo, ver que esa ignorancia no es real, sino que se ha tomado del espacio en el que se ha vivido. También causa ignorancia la comodidad. Resulta más cómodo seguir sufriendo que dejar de hacerlo, porque las emociones dan una falsa sensación de seguridad: si sufro sé quién soy; en cambio, si soy libre ¿quién soy? Y aún hay un tercer motivo: si no hubiera separación entre nosotros, la intimidad sería tan intensa que resultaría difícil de soportar. El poder y el dinamismo de la apertura nos superan. En vez de abrirnos preferimos refugiarnos en los pensamientos y lamentarnos de lo que sucedió o dejó de suceder.

—Las relaciones personales pueden ser fuente de satisfacciones pero también de insatisfacciones y decepciones.

¿Cómo podemos mejorarlas?

—En las relaciones de tú a tú la causa del sufrimiento es la dualidad. Las relaciones brindan la oportunidad de disolver esa dualidad. No se trata de que dos pasen a ser uno, sino de ser dos abandonando el antagonismo. En muchas relaciones si uno se comporta de forma despreocupada, el otro se tensa; no está en su naturaleza ponerse tenso pero se posiciona en el otro extremo. Lo mismo sucede con la limpieza: si uno se relaja, el otro se obsesiona. Se reacciona a lo que hace el otro y eso aumenta la dualidad y empeora las cosas. El budismo dice que cada uno ha de ser una unidad en sí mismo y no

«Cada vez que nos dejamos desbordar por una emoción estamos siendo violentos con nosotros mismos.»

querer nada del otro, pues si hoy quieres algo del otro mañana, cuando no lo consigas de la forma que has imaginado, sentirás aversión. Por eso es tan difícil que funcione. Aunque si funciona, ¡es maravilloso!

DEJAR DE JUZGAR

—¿Qué se puede hacer para salvar esa dificultad?

—Amar es animar al otro a desarrollar su potencial y se empieza a amar cuando se escucha, porque solo entonces el otro se siente seguro. Esta es una de las grandes aportaciones que el budismo puede hacer a la psicología occidental.

De niños nos sentimos seguros cuando nuestros padres nos aceptan, cuando somos parte del grupo. Pero esa seguridad es ficticia. Lo único que da seguridad auténtica es la integridad. Cuando uno se siente escuchado, se siente seguro para hablar y, al hacerlo, puede descubrir quién es realmente. Escuchar es el mejor regalo que se puede hacer a alguien.

—¿Cómo puede cultivarse la compasión?

—La compasión nace cuando se deja de juzgar, porque solo entonces se puede empezar a escuchar y a sentir quién es el

otro. Cuando alguien se sabe juzgado, no suele sentirse seguro para expresarse con libertad y o bien se cierra o se defiende. No se trata, pues, de proponerse ser compasivo, sino de dejar de juzgar. Al dejar de hacerlo la compasión surge naturalmente y, al sentir realmente a la otra persona, surge también la motivación para ayudarla.

LA IMPORTANCIA DE LA MEMORIA

—Insiste en la importancia de cultivar la memoria. En esta sociedad en que la tecnología permite recuperar casi cualquier dato, la memoria ha dejado de valorarse al alza. ¿Cómo puede afectarnos esto?

—Uno se convierte en lo que recuerda; sin una memoria que moldee la mente, todo se

vuelve muy confuso. Se ha de interiorizar el pasado para que, cuando surjan las preguntas, las respuestas puedan brotar de algún rincón de la mente. El problema es que solemos recordar solo lo que más nos ha afectado o sucesos muy impactantes, pero olvidamos lo que sucedió ayer, la semana o el mes pasados... Y cuando olvidamos, en vez de hallar respuestas, tendemos a perpetuar patrones. Si uno sabe qué le hizo sufrir en el pasado, puede decidir no hacerlo de nuevo.

—¿Cuál es la mejor forma de cultivar la memoria?

—Cuando se está presente en el momento y se vive con atención, las cosas no se olvidan. Vivir el presente es la mejor forma de cultivar la memoria.

¡SU ENTRENADOR DE FITNESS PARA CADA DÍA!

Con zapatos SANO - Un caminar saludable y natural para mejorar la figura corporal.

Caminar regularmente con los zapatos SANO le permite:

- + estimular músculos poco utilizados normalmente
- + mejorar su salud y bienestar
- + relajar la musculatura
- + eliminar las contracciones musculares
- + relajar sus músculos y proteger su espalda
- + reactivar la circulación sanguínea
- + reafirmar su silueta
- + mejorar la postura corporal
- + quemar el exceso de calorías



Escape (2 ½ - 8 ½)



Reflex (5 ½ - 12 ½)



SANO
ACTIVATES BODY & SOUL
by MEPHISTO

Disponible en la tienda MEPHISTO más próxima a usted y en su punto de venta habitual. Pidan nuestros catálogos a la siguiente dirección SANO, C./Sanchis Tarazona 31, 12600 VALL DE UXO/CASTELLON www.sanoshoes.com

ENTREVISTA

«Nada es irreversible, puedes recrear las experiencias para vivirlas de nuevo como te gustaría que hubiesen sido.»

–Muchas veces la memoria se resiste a retener lo que se procura grabar en ella...

–Porque muchas veces intentar recordar algo no hace más que crear niebla. Los recuerdos están ahí, pero no podemos verlos. Algunas estrategias nemotécnicas ayudan a recuperarlos, aunque tenemos herramientas mucho más poderosas. Una es la relajación. A menudo los recuerdos vuelven cuando renunciamos a recuperarlos y nos ponemos a hacer otra cosa. Esto sucede porque la mente se relaja y se abre, lo que permite que los recuerdos –las respuestas– puedan emerger a la

superficie. La otra gran herramienta es, de nuevo, hacerse las preguntas adecuadas.

–También recomienda vivir más pendiente del reloj... ¿Deberíamos ser más conscientes del tiempo?

–Uno de los principales motivos de estrés es vivir desconectado del tiempo. Solo hay algo más poderoso que la propia vida y es el tiempo. Estaba ahí antes de que nacéramos y seguirá ahí cuando hayamos muerto. Es importante encontrar referencias temporales que permitan situarse y permanecer conectados con él.

–¿Por qué?

–Porque al conectarse con ese poder también se recibe su energía. Muchas personas se estresan porque intentan separarse del tiempo: les coge por sorpresa, las entregas se les echan encima... Pero si se tiene el tiempo en la cabeza tienes la fuerza, pues cada momento cobra vida en sí mismo. Basta ver lo que ocurre cuando se trabaja con plazos: ¡uno se vuelve más eficiente! También se ha de tomar conciencia de cuándo acaba un periodo. A menudo el estrés surge por no cerrar bien un periodo antes de pasar al siguiente, lo que hace que se arrastren todas las tensiones.

–¿Se corre demasiado?

–Es lo que se suele creer pero en mi opinión es al revés: se va demasiado lento. La men-

te va rápida, se preocupa por el futuro, pero el cuerpo no acompaña, se queda atrás atrapado en sentimientos de situaciones que ya pasaron.

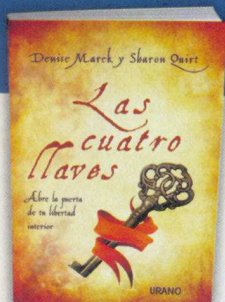
SUPERAR LA CULPA

–Cuenta en su libro que el duelo por la muerte de su madre le ayudó a profundizar en todas estas enseñanzas budistas. ¿De qué modo le ayudaron a superar su dolor?

–Yo me sentía culpable y arrepentido. Y el budismo te enseña a no aferrarte a la culpa, a entender que remordimiento y arrepentimiento son conceptos dinámicos y que surgen de reconocer errores que estimulan el deseo de sanar. Una vez se admiten los errores, se abre la puerta al perdón y se busca la manera de corregir los errores. Uno puede preguntarse

Lecturas que despiertan tus emociones

Descúbre las con los nuevos libros de Urano

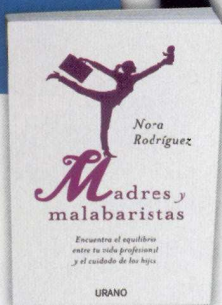


LAS CUATRO LLAVES

Denise Marek y Sharon Quirt

Conciencia, aceptación, perdón y libertad: cuatro llaves que reúnen las soluciones para vencer el ego, superar resentimientos y proyectarse hacia un futuro mejor. Sencillo pero impregnado de sabiduría, este libro constituye una pequeña joya de la literatura de transformación que ha despertado un gran interés.

www.mundourano.com

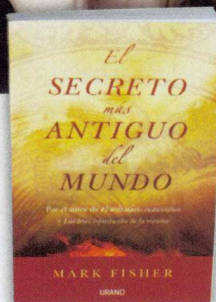


MADRES Y MALABARISTAS

Nora Rodríguez

Si acabas tus días agotada. Si tienes la sensación de que no llegas a todo, ni en casa ni en el trabajo. Si te sientes insatisfecha con tu imagen profesional. Si a menudo te sientes culpable por no estar al lado de tus hijos todo el tiempo... necesitas leer este libro.

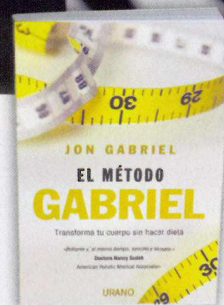
www.madresymalabaristas.com



EL SECRETO MÁS ANTIGUO DEL MUNDO

Mark Fisher

Un complemento indispensable para sacar todo el partido a las enseñanzas contenidas en la popular obra de Rhonda Byrne, *El Secreto*. Los consejos de Fisher son un aliado imprescindible para reencontrar el sentido de la vida y acceder al inmenso poder del universo.



EL MÉTODO GABRIEL

Jon Gabriel

Un innovador sistema para perder peso que ha revolucionado la comunidad científica, que expone la mejor manera para bajar kilos no es la dieta ni la privación, sino el equilibrio con nuestro cuerpo. Un método que ha sido un superventas en Estados Unidos.

URANO

qué podría haber hecho diferente o cómo le habría gustado ser, y puede recrear mentalmente el conflicto de otra forma, o enderezar el pasado por medio de una reparación.

—¿De qué se arrepentía?

—De haber estado tan preocupado por mi vida que no busqué suficiente tiempo para estar con mi madre cuando enfermó de Alzheimer. No es que la desatendiera pero yo solo la llamaba los domingos e iba a verla desde los Estados Unidos dos semanas de vacaciones al año. Luego llegó un día en que dejó de ponerse al teléfono, así que empecé a hablar con mi padre y no con ella. Para mi madre bastaba porque podía oír mi voz pero no era suficiente para mí. Ella envejecía y yo mantenía en mi mente la imagen que tenía de ella como niño: su calidez, su protección, su pasión por la música... Pero mi madre ya no era esa persona: era mayor y tenía Alzheimer. Aquello eran recuerdos agradables, no lo que estaba sucediendo. Y mi amor hacia ella no evolucionaba con ella, cada vez me sentía más desconectado. También me arrepentía de no haber estado ahí en el momento de su muerte.

—¿Nunca es demasiado tarde para corregir el pasado?

—Nada es irreversible, puedes recrear las experiencias para vivirlas de nuevo como a ti te gustaría que hubiesen sido y no necesitas que los demás estén ahí porque la experiencia la llevas dentro. Una vez entendí y acepté mi dolor, eso es lo que hice. Reviví todo el proceso tomándome mucho tiempo para estar ahí con ella y sentirla, y sentir a mi padre y a mis hermanos. Así me permití despedirme y acompañarla en el lecho de muerte.

Eso me ayudó a desprenderme de mis sentimientos de impotencia, de animosidad conmigo mismo y arrepentimiento, y volver a sentir amor.

EL DOLOR DEL CUIDADOR

—Después de su experiencia, ¿qué recomendaría a las personas que tienen que cuidar a un familiar con Alzheimer?

—Sobre todo que se cuiden y que busquen momentos para desconectar y coger fuerzas. Las personas que cuidan a un enfermo de Alzheimer suelen sentir enfado a menudo, porque se vuelcan en alguien que no recuerda las cosas y no les entiende. Para el budismo si se siente que el amor flaquea no hay que centrarse en el amor o la falta de amor, pues este es solo uno de los cuatro elementos que componen la rueda de la armonía. Es preferible centrarse en los otros tres: la alegría, la compasión y el equilibrio. Si estos funcionan bien, el amor acabará volviendo. Y la alegría es sin duda el más importante: es el jugo que lo lubrica todo, el síntoma de que todo fluye, en uno mismo y en las relaciones con los demás. Buscar momentos para mantener una buena conversación con alguien, ir a la playa, bailar, leer un libro... deja entrar aire fresco y ayuda a cultivar alegría.

MAYRA PATERSON

MÁS INFORMACIÓN

Libros de Arnaud Maitland sobre budismo tibetano:

- Vivir sin arrepentimiento (Ed. Urano, 2009)
- Master-Work-Mastering Time (Dharma Publ., 2000).

También se pueden visitar las siguientes webs:

- www.kumnyeyoga.es
- www.dharmapublishing.com
- www.skillfulmeansprograms.com

DURANTE LA MENOPAUSIA MUCHAS MUJERES ELIGEN EL CAMINO NATURAL



- 60 MG DIARIOS DE ISOFLAVONAS MIXTAS
- 5 EXTRACTOS DE PLANTAS
- EQUILIBRIO HORMONAL
- ALIVIO DE LOS SOFOCOS

Para más información o si no encuentra el producto en su tienda habitual puede llamar al tlf: 943 52 89 96

Sura Vitasan