

EL MUNDO

El rincón de Buda

J.J.CARBALLO ALMERÍA.- Sólo un pequeño cartel, pintado a mano, que han colocado sobre la puerta, en el número 56 de la vía del parque Nicolás Salmerón, en el que se lee: Entorno de Paz, permite adivinar que el interior del local, oculto por cortinajes, sirve para alguna actividad. Sin embargo, al traspasar el umbral, el visitante se encuentra ante una gran sala diáfana, decorada con motivos orientales. El suelo está salpicado de alfombras y del alto techo cuelgan lámparas de tela en forma de tubo, llamadas shogor.

Las luces son tenues y huele a incienso. La sala se comunica con otro gran espacio, en cuya cabecera se alza un altar que alberga un retrato de un hombre de rasgos asiáticos. En un lateral hay cinco budas de piedra negra, de tamaño natural y en el centro se extienden dos filas paralelas de minúsculas mesitas de madera, que apenas levantan un palmo del suelo. El conjunto es armónico y transmite una sensación de paz al visitante.

Esto es la sala de meditación y la figura de la foto que preside el altar dorado se llama Gangchen Rimpoche, el lama tibetano que inspira al grupo que se reúne en el local, los miembros de la asociación Entorno de Paz.

Juan Sebastián y María López Luengo son dos de los ocho amigos que hace más de 20 años, movidos por sus inquietudes espirituales, crearon un grupo para adentrarse en el estudio y conocimiento del budismo tibetano. Ellos son los únicos que aún permanecen en la asociación, que abre sus puertas los martes y jueves de cada semana, a las ocho de la tarde, para realizar ejercicios de meditación.

El local de la asociación Entorno de paz pertenece a la familia de Juan Sebastián. Según

cuenta, si tuvieran que pagar una renta no podrían permitírselo. «Yo mismo he colocado el suelo, y las baldosas se han comprado con las aportaciones de los socios», explica.

De la misma forma se pagaron los cinco budas de piedra volcánica negra, llegados de la isla de Java, con más de 200 kilos de peso cada uno.

«Nuestro objetivo es dar a conocer unas técnicas que son útiles para la vida diaria de las personas y que ayudan a eliminar nuestros sufrimientos y los de los demás. Hay que aprender a vivir en paz. No se trata de que las personas que vengan se afilien al budismo, sino de difundir mensajes de paz», dice María López.

«Las reuniones empiezan a las ocho de la tarde y terminan a las diez. Es muy sencillo, nosotros explicamos el tipo de prácticas que vamos a hacer. Llegamos a la meditación a través de ejercicios respiratorios. Usamos también diferentes mantras y mudras y empleamos visualizaciones», explica Juan Sebastián.

Un mantra consiste en la repetición de determinadas frases que ayudan a conseguir estados mentales propicios. Se trata de un texto de significado sagrado, en lengua sánscrita, que facilita la meditación. Mudra es la posición que toman los dedos de las manos, para abrir o cerrar circuitos de energía.

«Vas viendo cómo la gente va cambiando, cómo empiezan a ordenar su vida. No es sólo una cuestión religiosa, la espiritualidad tiene que estar en todo. Si meditas todos los días y después le das un grito a tu pareja no sirve para nada. Además es muy importante cuidarse bien, tanto el cuerpo como la mente.», afirma María López, que trabaja como abogada.

Gangchen Rimpoche, el inspirador de la asociación, que ha visitado varias veces Almería, fue reconocido en su Tíbet natal a la edad de dos años como la reencarnación del gran asceta Kachen Sapepla, descendiente espiritual de un antiguo linaje de lamas sanadores. Con sólo cinco años fue entronizado como maestro del monasterio de Gangchen (Tíbet) ya los 12 años recibió el título de Kachen, que normalmente sólo se consigue tras veinte años de estudios. Con su maestro Kachen Pemba estudió las materias médicas y más tarde obtuvo las más altas

enseñanzas e iniciaciones del budismo tántrico con grandes maestros como el Dalai Lama, Panchen Lama, Ling Rimpoche y Trijang Rimpoche.