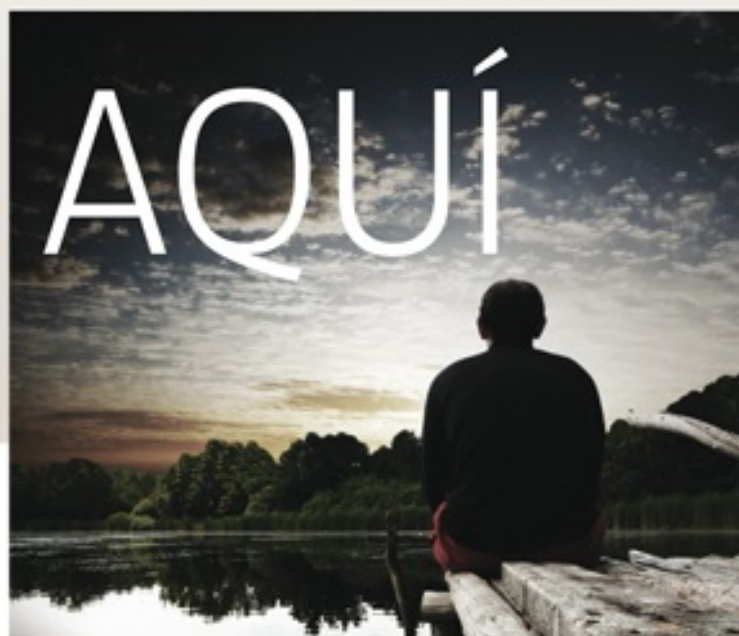


Thich Nhat Hanh

ESTÁS AQUÍ

La magia del
momento presente



Título original: YOU ARE HERE. *Discovering the Magic of the Present Moment*

© 2001 Éditions Dangles, Saint-Jean-de-Braye (France)

© 2009 by Shambhala Publications, Inc., de la traducción al inglés

© 2001 by Unified Buddhist Church, Inc. Todos los derechos reservados.

No se puede reproducir ninguna parte de este libro, ni por medios electrónicos ni mecánicos, ni tampoco registrar cualquier tipo de información sin la autorización por escrito de la Unified Buddhist Church, Inc.

© de la edición en castellano:

2011 by Editorial Kairós, S.A.

www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés: David González Raga

Composición: Pablo Barrio

Primera edición: Noviembre 2011

Primera edición digital: Abril 2012

ISBN-13: 978-84-9988-028-0

ISBN digital: 978-84-9988-162-1

Depósito legal: B 12.506-2012

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario

Portada

Créditos

Sumario

Prólogo del editor

1. La felicidad y la paz son posibles

El primer milagro de la atención plena

El segundo milagro de la atención plena

El tercer milagro de la atención plena

2. El corazón de la práctica

Los cinco elementos

La unidad entre el cuerpo y la mente

La dirección de la vida

Detenerse y mirar profundamente

La práctica en grupo

3. La práctica diestra con nuestro pasado

Volver a empezar

Gobernando el reino de los cinco elementos

Cuida tu dolor

La práctica de la luz brillante

La escucha profunda

4. La curación de las heridas y del sufrimiento

Atravesando las tormentas emocionales

La práctica del soltar

Cómo experimentar el milagro de la vida

Más allá del nacimiento y de la muerte

5. El cultivo del amor verdadero

Falsas percepciones

6. La esencia de la enseñanza del Buda

1. La impermanencia

2. No ego

3. El nirvana

7. Vivificarte completamente

La guía de Shariputra

Tú eres más que este cuerpo y esta mente

Epílogo

Las Cinco Prácticas de la Atención Plena

Centros de práctica

Sobre el autor

Contraportada

Prólogo del editor

Inspirando, sé que inspiro.

Esta sencilla afirmación resume la esencia de la práctica budista. Sobre ella puedes construir una vida satisfactoria y provechosa. De ese modo, podrás ayudarte a ti mismo y a los demás, experimentar el mundo de un modo más puro y gozoso... y llegar incluso a iluminarte.

Exhalando, sé que exhalo.

Este libro te mostrará lo lejos que puede conducirte el simple acto de la atención plena. Déjate llevar por el gran maestro budista Thich Nhat Hanh y sabrás cómo puede servirte, la meditación budista, de tu intuición, sabiduría y compasión para transformar tu vida y beneficiar a quienes te rodean.

Resulta sorprendente, por más que los practicantes budistas lleven más de 2.500 años descubriéndolo una y otra vez, lo lejos que puede conducir un viaje que empieza con una sencilla respiración. Thich Nhat Hanh muestra, en este libro, que la atención plena y la intuición pueden despertarnos del estado de letargo, curar nuestras heridas emocionales, mejorar la relación que mantenemos con los demás, conectarnos amorosamente con el hermoso universo en que vivimos y ayudarnos, en suma, a romper las cadenas que nos mantienen atados a la rueda del nacimiento y a la muerte. Éste es el viaje, en fin, al que Thich Nhat Hanh te invita en este libro. A ti, obviamente, te corresponde seguirlo o no.

Pero éste no es un libro de filosofía ni de budismo. Este libro *es* budismo, porque el budismo es un linaje vivo en el que la enseñanza se transmite de maestro a discípulo y este libro tiene el privilegio de contener la enseñanza directa de uno de los maestros budistas más importantes de nuestro tiempo. También es un claro ejemplo de meditación guiada, un tipo tradicional de meditación en la que el maestro dirige, en tiempo real, los

pasos que su discípulo va dando por el camino de la sabiduría. Por ello no te recomiendo que te limites a leer este libro, sino que lo *escuches*. Y no dudes, para ello, en visualizarte sentado entre los asistentes a una conferencia pronunciada por este gran maestro zen. Fueron muchas, en este sentido, las ocasiones en que, durante la lectura de este libro, me descubrí sentado en su presencia.

Aunque el libro contenga instrucciones sobre el modo más adecuado de escuchar las enseñanzas budistas, quizá sea útil resumirlas antes de empezar a leerlo. Lee este libro con una mente abierta y relajada, una mente alerta y sin prejuicios y escucha, lo más atentamente que puedas, las instrucciones que, en él, te transmita Thich Nhat Hanh. Te recomiendo que lo leas sin centrarte tanto en seguir su argumentación lógica (impecable, por otra parte) como en experimentar, en el mismo instante en que no leas, el viaje espiritual que te propone. Te aseguro que, si logras asumir este enfoque, no tardarás en experimentar la comprensión, el asombro y la alegría.

Thich Nhat Hanh es, después de Su Santidad el Dalai Lama, el más famoso, en Occidente, de los maestros budistas. Y, aunque también se considere que trasciende todas estas categorías, no cabe duda de que se trata del más conocido de todos los maestros zen. Junto al Dalai Lama y Pema Chödrön, configura la troika de maestros budistas cuya imagen y obra atraen y benefician a miles, cuando no a millones, de personas. Y esa fama, todo hay que decirlo, no es inmerecida.

Con una sólida formación, que comenzó a una edad muy temprana, en la filosofía y la práctica budista, Thich Nhat Hanh evidencia la mente de la realización, el corazón del amor y los medios hábiles de un gran maestro budista. Pero va mucho más allá de todo eso, también es un valiente guerrero de la paz, un hombre de Estado, un poeta, un sanador, un creador de comunidades, un erudito, un teórico político y un autor muy prolífico. La amplitud de sus intereses, habilidades y producciones carece de parangón entre los maestros budistas de la actualidad.

Hubo un tiempo en que esa versatilidad y ese compromiso con el mundo eran considerados una desventaja. Y es que, al comienzo de su carrera en Occidente, se vio criticado por algunos tradicionalistas que consideraban que su enfoque, al asumir posturas políticas occidentales y técnicas interpersonales de la Nueva Era, diluía las enseñanzas budistas. Pero todo eso ocurrió antes de que se diesen cuenta de que los principios de su comunidad se asentaban en las reglas originales del *Sangha* (es decir, de la comunidad) del Buda, antes de que comprendieran que el compromiso político es la consecuencia ineludible de los votos budistas y antes de que leyeran los muchos libros

que evidencian la profundidad de su erudición y de su realización. Todo eso ocurrió antes de que se dieran cuenta, en suma, de que las contribuciones de Thich Nhat Hanh al budismo moderno no se asientan en Occidente, sino en su nativo Vietnam, donde sus principios se vieron acrisolados por la guerra y modelados por una vida larga y extraordinaria entregada al servicio de la paz.

Thich Nhat Hanh nació, en 1926, en el centro de Vietnam y, a los dieciséis años, asumió el monacato budista, convirtiéndose, a comienzos de los sesenta, en una importante figura del movimiento budista comprometido con la paz y la justicia social en Vietnam. El vehículo que utilizó para encauzar su actividad al respecto fue la School of Youth for Social Service (SYSS), una organización de base fundada para reconstruir las aldeas bombardeadas, crear escuelas y centros médicos, organizar cooperativas agrícolas y reubicar a las familias que habían perdido sus hogares. Congregando a cerca de 10.000 estudiantes voluntarios, la SYSS basó su actividad en los principios budistas de la no violencia y la acción compasiva. Y, pese a la desconfianza con la que el gobierno contemplaba sus actividades, puso también en marcha una universidad budista, una editorial y una influyente revista en pro del movimiento por la paz en Vietnam.

En 1966, Thich Nhat Hanh fundó la Orden de Interser, cuyos miembros se ejercitaban en lo que él denominó Catorce Prácticas de la Atención Plena. Este movimiento aplica los votos budistas básicos a la vida social y política, y actualmente sigue guiando el movimiento del budismo comprometido que Thich Nhat Hanh fundó en Occidente. Uno de los primeros seis miembros de la Orden de Interser fue una joven licenciada en biología que asumió el nombre de hermana Chan Khong y que sigue siendo, hasta la fecha, su más valiosa colaboradora. Recomiendo a los lectores que quieran conocer mejor este período la lectura de la autobiografía de la hermana Chan Khong, titulada *Learning True Love: Practicing Buddhism in a Time of War*. Estoy convencido de que, quienes lo hagan, se quedarán sorprendidos por la valentía, compasión y entrega mostradas por Thich Nhat Hanh y sus jóvenes seguidores.

Su obra en pro de la paz y la justicia social en medio de un Vietnam en llamas le granjeó la enemistad de ambos contendientes. Habiendo estudiado en Princeton y Columbia a comienzos de la década de 1960, regresó, en 1966, a Estados Unidos para dirigir un encuentro en Cornell como parte de su campaña por la paz. Pero, como el gobierno sudvietnamita no le permitió regresar a su país, se vio obligado a pasar en el exilio los siguientes treinta y nueve años. En 1967, Martin Luther King Jr. le propuso para el premio Nobel de la Paz diciendo: «No conozco a nadie que lo merezca más que

este amable monje vietnamita. Sus ideas sobre la paz son un auténtico ejemplo de ecumenismo, humanidad y fraternidad universal».

Thich Nhat Hanh vive en Plum Village, una comunidad budista que puso en marcha en Francia e imparte enseñanzas por todo el mundo. El tiempo que ha pasado en el exilio se ha caracterizado por un continuo empeño en el logro de la justicia social, una extraordinaria cantidad de escritos, el establecimiento de grandes centros de práctica, la puesta en marcha de comunidades por todo el mundo y enseñanzas que han beneficiado a millones de personas. Y también se ha dedicado a aliviar los problemas de los refugiados vietnamitas conocidos como *boat people* [personas que huían del Vietnam en guerra en patera], ha trabajado con veteranos de guerra de Estados Unidos curando las heridas emocionales provocadas por la guerra de Vietnam y ha reunido a israelíes y palestinos para meditar y trabajar juntos por la paz. En el año 2005 pudo regresar, por vez primera, a Vietnam, desde el exilio, aprestándose a revitalizar y modernizar el budismo, con un especial énfasis en la reivindicación del papel desempeñado por la mujer.

A lo largo de toda su experiencia vital, que combina de manera muy singular la práctica espiritual profunda con la actividad política de vanguardia, la obra escrita de Thich Nhat Hanh abarca el amplio abanico que va desde la erudición budista hasta comentarios realistas de inspiración budista sobre las cuestiones más importantes de nuestro tiempo. Entre ellos cabe destacar libros de poesía, meditaciones guiadas y enseñanzas zen; comentarios dirigidos a la policía, los presos y los congresistas; libros de filosofía budista, cuentos infantiles, consideraciones sobre el amor y enseñanzas de todo tipo que resultan muy inspiradoras para cualquier clase de lector.

En tanto que editor de *The Shambhala Sun*, tuve, hace ya varios años, el privilegio de entrevistar a Thich Nhat Hanh. Y, como siempre hago en esas ocasiones, le formulé preguntas que me interesaban personalmente, con la esperanza de que resultasen también interesantes para los lectores. Hablamos del amor y de la vacuidad, de la vida y de la muerte y del tipo de cuestiones personales y filosóficas profundas que aborda este libro. Y el Thich Nhat Hanh que descubrí en esa entrevista no fue el erudito ni el teórico social y político, sino el Thich Nhat Hanh que, con una profunda comprensión de las enseñanzas budistas, se dirige compasivamente a un discípulo que necesita ayuda. Ése es el Thich Nhat Hanh que tú también podrás descubrir en este libro, el Thich Nhat Hanh que puede cambiar tu forma de ver el mundo y tu manera de vivir. La sabiduría contenida en este libro es muy sencilla, pero su profundidad puede transformar

completamente tu vida. Y esta sabiduría empieza con una sencilla afirmación que dice:
«Inspirando, sé que estoy inspirando».

MELVIN McLEOD
redactor jefe de
The Shambhala Sun
Budadharma: The Practitioner's Quarterly

1. La felicidad y la paz son posibles

Cada día de veinticuatro horas es para nosotros un regalo extraordinario. Así es como podemos aprender a vivir de un modo que posibilite la alegría y la felicidad. Y eso es algo a lo que todo el mundo puede acceder. Mi día empieza atendiendo a la respiración mientras hago una ofrenda de incienso. Luego me digo que ése es un día perfecto y me comprometo a vivir cada instante lo más libre, hermosa y plenamente que pueda. Para hacer esto sólo necesito tres o cuatro minutos, y es algo que me proporciona un gran placer. Tú también puedes hacer lo mismo cuando despiertes. Respira y recuerda que se te ha concedido un nuevo día y que para vivirlo debes estar aquí.

El mejor modo de permanecer presente aquí y ahora consiste en prestar una atención completa a la respiración. Y no es necesario, para ello, manipularla de ningún modo. La respiración es tan natural como el aire y la luz y debes dejarla tal cual es, sin interferir. Lo único que tienes que hacer es prender la lámpara de la conciencia para iluminar, con ella, tu respiración. Genera la energía de la atención plena y utilízala para iluminar, con ella, todo lo que ocurra en el momento presente.

Cuando inspires, dite «inspiro y sé que estoy inspirando». Y date cuenta, mientras lo haces, de que la energía de la atención plena abraza tu inspiración, con la misma ternura con que la luz del sol acaricia las hojas y las ramas de los árboles. La luz de la atención plena está sencillamente aquí y abraza, sin violencia ni manipulación directa alguna, la respiración. Y, cuando exhales, dite amablemente: «Exhalo y sé que estoy exhalando».

La práctica budista se basa en la no violencia y en la no dualidad. No tienes que pelearte con tu respiración. No tienes que luchar con tu cuerpo, con tu odio ni con tu ira. Trata la inspiración y la exhalación con la misma amabilidad y ternura con la que tratarías una flor. Luego podrás tratar con el mismo cuidado, respeto, no violencia y ternura a tu cuerpo físico.

Y también puedes aprender a relacionarte del mismo modo con el dolor, con un

ataque de ira o con un momento de irritación. No tienes que luchar con el dolor, la irritación ni los celos. Abrázalos, por el contrario, con la misma ternura con que acunarías a un bebé. Tu ira eres tú y no debes comportarte violentamente con ella. Y lo mismo podríamos decir con respecto a cualquier otra emoción.

Comienza, pues, con la respiración. Trata amablemente tu respiración. Sé amable con ella. Respétala y permítele ser tal cual es. Inspira, eso es todo. Si la inspiración es corta, permítetelo y, si es larga, permítetelo también. No intervengas ni fuerces tu inspiración ni tu exhalación pretendiendo que sea de tal o de cual otro modo. Mírala como si estuvieses contemplando una flor: déjala ser tal cual es, consciente del milagro de estar presente. Trata la respiración con el mismo cuidado con el que tratas una flor y dejas que sea tal cual es. Del mismo modo en que no pretendes que la flor sea otra cosa, tampoco debes empeñarte en que la respiración sea de otra manera.

Pasa luego al cuerpo físico. Abraza, durante la práctica de la meditación sedente, del paseo meditativo y de la relajación total, tu cuerpo físico de un modo tierno y no violento con la energía de la atención plena. Ésta es la práctica del amor verdadero hacia tu cuerpo.

No conviertas la meditación budista en un enfrentamiento entre el bien y el mal. Ambos lados, el bien y el mal, te pertenecen. Se trata de cosas completamente orgánicas. El mal puede convertirse en bien y viceversa.

Cuando contemples con atención la frescura y la belleza de una flor descubrirás, en ella, el abono y te darás cuenta de la importancia del estiércol. El jardinero sabe cómo transformar la basura en abono y conseguir, de ese modo, que la flor crezca.

Las flores y la basura son ambas de naturaleza orgánica. Así es como, contemplando profundamente la naturaleza de una flor, puedes llegar a advertir el estiércol y el abono que han contribuido a su formación. Luego la flor acaba convirtiéndose de nuevo en basura. ¡Pero no temas, porque tú eres un jardinero que tiene, en sus manos, el poder de convertir la basura en flores, frutos y vegetales! No te desentiendas de nada ni tengas miedo a la basura, porque tus manos son capaces de transformarla en flores, lechugas o pepinos.

Y lo mismo podríamos decir con respecto a la felicidad y la tristeza. La tristeza, el miedo y la depresión son una especie de basura, una basura que forma parte de la vida real y a la que debemos prestar mucha atención. Y, si nos ejercitamos adecuadamente, acabamos aprendiendo a convertir la basura en flores. No es sólo orgánico el amor, sino que también lo es el odio. No desperdicies, pues, nada. Lo único que tienes que hacer es

aprender a transformar la basura en flores.

La práctica del budismo nos permite reconocer la naturaleza orgánica de todas las formaciones mentales, como la compasión, el amor, la tristeza y la desesperación. No debemos tenerles miedo, porque es posible transformarlas. Cuando comprendemos en profundidad la naturaleza orgánica de las formaciones mentales, nos convertimos en personas mucho más enteras, serenas y amables. Entonces sabemos que basta con una sonrisa y con una respiración atenta para empezar a transformar las cosas.

Reconoce, cuando te sientas irritado, deprimido o desesperado, la presencia de esas emociones y recita el siguiente mantra: «Querido, estoy aquí para ti». Habla con tu depresión y con tu ira como si estuvieses dirigiéndote a un niño. Abrázalas tiernamente, con la energía de la atención plena y repite, con la misma amabilidad con la que te dirigirías a un niño que estuviese llorando a tu lado: «Querido, sé que estás aquí y voy a cuidar de ti». No hay, en este punto, discriminación ni dualismo alguno, porque la ira, al igual que la compasión y el amor, también son tú. La ira, como el amor y la compasión, son de naturaleza orgánica, y como no temes a aquélla, tampoco debes temer a éstas. Siempre puedes transformarlas.

Déjame repetir lo mismo con otras palabras: no emprendas, durante la práctica de la meditación budista, ninguna batalla entre el bien y el mal. El bien debe cuidar al mal como el hermano o la hermana mayor cuida de su hermano o hermana menor, con ternura y el espíritu de la no dualidad. Ese conocimiento proporciona una gran paz interior. La comprensión de la no dualidad pone fin a la guerra civil que se ha desatado en tu interior. Quizás, en el pasado, hayas luchado y quizás todavía sigas haciéndolo. Pero ¿es acaso eso necesario? ¡No! La lucha es inútil. Deja de una vez por todas de luchar.

Trata tu respiración como si fuera un recién nacido. Inspira y deja que la inspiración discurra con naturalidad. Disfruta sencillamente del hecho de inspirar. Inspira dándote cuenta de que estás inspirando. Y exhala, sonriendo, mientras te das cuenta de que estás exhalando. Así es como puedes practicar. Esto te proporcionará mucha alegría y, si sigues haciéndolo durante un minuto, acabarás dándote cuenta de que tu respiración ha cambiado. Después de practicar con atención durante un minuto la respiración atenta, sin discriminación alguna, la calidad de tu respiración mejora. Se hace naturalmente más lenta y más larga, y la amabilidad y armonía que genera acaba impregnando tu cuerpo y tus formaciones mentales.

Trata de respirar, cuando te sientas alegre, de este modo. Trata, por ejemplo, de

prestar atención, mientras contemplas una puesta de sol o estás en contacto con la belleza de la naturaleza, a la respiración. Establece un contacto profundo con la belleza que se despliega ante ti. Inspira... ¡qué felicidad!..., luego exhala... ¡qué hermosa es esta puesta del sol! Y sigue practicando así unos cuantos minutos.

Establecer contacto con la belleza de la naturaleza hace la vida mucho más hermosa, mucho más real y, cuanto más atento y concentrado contemples la puesta de sol, más profundamente se te revelará. Tu felicidad se multiplicará entonces por diez o por veinte. Cuanto más atentamente observes la hoja de una flor o escuches el canto de un pájaro, más profundamente conectarás con ellos. Y, al cabo de un minuto de esta simple práctica, te sentirás más alegre, tu respiración se profundizará y enlentecerá y esa amabilidad y profundidad acabarán impregnando todo tu cuerpo.

La respiración atenta es una especie de puente que conecta el cuerpo con la mente. Si, mediante la atención plena a la respiración, generas armonía, profundidad y calma, éstas acabarán impregnando tu cuerpo y tu mente. Todo lo que ocurre en la mente acaba, de hecho, afectando a tu cuerpo y viceversa. Si tu respiración genera tranquilidad, esa tranquilidad acaba impregnando tu cuerpo y el estado de tu mente. Esto es algo que, si has practicado meditación, ya habrás descubierto. Si eres capaz de abrazar con ternura tu inspiración y tu exhalación, sabrás que ellas, a su vez, abrazarán tu cuerpo y tu mente. La paz resulta contagiosa. Y lo mismo sucede también con la felicidad, porque la meditación unifica los tres elementos del cuerpo, la mente y la respiración.

Respetar pues, cuando inspires, la inspiración. Enciende la lámpara de la atención plena e ilumina, con ella, tu inspiración. «Inspiro y sé que estoy inspirando.» Es así de sencillo. Cuando la inspiración sea corta, date cuenta simplemente de que es corta. Eso es todo. No es necesario juzgar. Repite simplemente: «Mi inspiración es corta y sé que es corta». Y cuando tu respiración sea, por el contrario, larga, repite sencillamente: «Mi respiración es larga». No pretendas que sea más larga o más corta de lo que es. Déjala ser tal cual es.

Respetar tu inspiración, tu exhalación, tu cuerpo físico y tus formaciones mentales. La inspiración va hacia dentro y la espiración hacia fuera. Hacia dentro y hacia fuera. Se trata de un juego de niños, pero de un juego de niños que proporciona una gran felicidad. Y, mientras lo practiques, no experimentarás ninguna tensión. Y es que, cuando estás aquí, presente a la vida, la vida está también aquí presente para ti. Así de simple.

El primer milagro de la atención plena

La presencia

El primer milagro de la atención plena es la presencia, la presencia verdadera. Cuando la energía de la atención plena mora en tu interior, te conviertes en una persona completamente viva. Cuando la energía de la atención plena mora en ti, el Buda también mora en ti. La energía de la atención plena es la energía del Buda, el equivalente del Espíritu Santo. Y, cuando el Espíritu Santo está presente, también lo están la comprensión, la vida, la curación y la compasión..., y lo mismo sucede con la vida, la estabilidad, la libertad y la curación verdaderas. Todos tenemos la capacidad de generar la energía de la atención plena. Pasea atentamente, respira atentamente, tómate atentamente una taza de té y cultiva, de ese modo, la energía que mora en tu interior, la energía que te ilumina y que, en última instancia, hace posible tu vida.

El primer milagro de la atención plena es que estás aquí, algo muy importante, tanto para ti como para las personas a las que amas. ¿Cómo podrías amar si no estuvieses aquí? Una condición fundamental del amor es la presencia. Para amar, hay que estar aquí. Así son las cosas. Afortunadamente, sin embargo, estar aquí no es muy difícil. Basta, para ello, con dejar de pensar y de planificar y empezar a respirar plenamente. Vuelve a ti, concéntrate en la respiración y sonríe. Estás aquí, con el cuerpo y la mente unidos. Estás aquí, vivo, completamente vivo. Éste es un auténtico milagro.

Hay quienes viven como si estuviesen muertos. Hay personas a tu alrededor que se hallan consumidas por su pasado, aterradas por su futuro y atrapadas en la ira y los celos. Esas personas no están vivas, son cadáveres en movimiento. Si observas con atención, verás, a tu alrededor, gente yendo y viniendo como zombis. Compadécete de quienes viven en ese estado. Todavía no se han dado cuenta de que la vida sólo puede vivirse aquí y ahora.

Debes ejercitar la resurrección, una práctica, por cierto, muy sencilla y cotidiana. Gracias a la inspiración, tu mente regresa a tu cuerpo. Así es como revives el aquí y ahora. La alegría, la paz y la felicidad son posibles. Tienes una cita con la vida, una cita a la que sólo podrás acudir cuando estés en el aquí y el ahora.

Si quieres conectar profundamente con la vida, debes volver al momento presente. Todos tenemos la posibilidad de adentrarnos a cada instante en el Reino de Dios y de caminar por la Tierra Pura del Buda. Ya contamos, para ello, con todo lo necesario –piernas, pulmones, ojos y mente– y, con un poco de práctica, siempre podrás generar, en

tu interior, como si encendieras una lámpara, la energía de la atención plena. Y, cuando estés completamente vivo, todo paso que das te adentra en la Tierra Pura y en el Reino de Dios.

El Reino de Dios no es un concepto, sino una realidad con la que podemos conectar en nuestra vida cotidiana. El Reino de Dios es ahora o nunca y todos tenemos la capacidad de conectar con él, pero no sólo con nuestra mente, sino también con nuestros pies. Y a ello, precisamente, nos ayuda la energía de la atención plena. Cada paso atento que damos nos establece en el Reino de Dios.

El Reino de Dios es, para mí, la morada de la atención plena y de la compasión. Pero el Reino de Dios y la Tierra Pura no es un lugar en el que no exista el sufrimiento. Son muchas las personas que aspiran a llegar a un lugar despojado de dolor y de sufrimiento, un lugar en el que lo único que exista sea la felicidad. Pero ésa es una idea muy peligrosa porque, en ausencia de dolor y sufrimiento, la compasión es imposible. La comprensión y la compasión sólo son posibles cuando entramos en contacto con el sufrimiento. En ausencia de sufrimiento, no tenemos la oportunidad de cultivar la compasión y la comprensión y, a falta de comprensión, el verdadero amor es imposible. Es ingenuo pensar en la existencia de un lugar sin sufrimiento, un lugar en el que sólo exista la felicidad.

Ya hemos hablado de la naturaleza orgánica de las cosas. También el sufrimiento es orgánico. Las flores sólo son posibles gracias a la basura y, del mismo modo, la comprensión y la compasión sólo son posibles gracias al sufrimiento. No quiero vivir en un lugar en el que no exista el sufrimiento porque, en tal lugar, no podría cultivar la comprensión y la compasión sobre los que se asienta la felicidad. La felicidad depende de la compasión. A falta de compasión, pues, el corazón no puede alcanzar la felicidad.

La Primera Noble Verdad del budismo subraya la existencia del sufrimiento. Si queremos desarrollar nuestra comprensión, debemos mantener un contacto muy estrecho con el sufrimiento. Un buen día, cuando estés contemplando profundamente la naturaleza del sufrimiento, te darás cuenta del modo en que conduce a la transformación, la curación y la felicidad. Porque es precisamente conectando con el sufrimiento como descubrimos la Cuarta Noble Verdad, el camino que conduce a la curación del sufrimiento.

La Primera Noble Verdad es *dukkha*, el sufrimiento. La Cuarta Noble Verdad es *magga*, el camino que transforma el sufrimiento en bienestar. Las cosas están interrelacionadas, existen en relación con otras, inter-existen, inter-son. Son orgánicas.

El camino que conduce a la cesación del sufrimiento pasa por el sufrimiento. El Buda nos enseñó que, para comprender la naturaleza del sufrimiento, tenemos que abrazarlo y observarlo con mucha atención. No debemos tratar de escapar del sufrimiento, sino observarlo muy atentamente. Y es que, cuando observamos muy atentamente el sufrimiento, comprendemos en profundidad su naturaleza, y se despliega, ante nosotros, el camino de la transformación y de la curación.

El concepto de infierno es, para mí, muy sencillo. Es un lugar en el que no hay comprensión ni compasión. Todos hemos estado en el infierno. Todos nos hemos familiarizado con el calor del infierno y sabemos que el infierno está necesitado de compasión. Cuando hay compasión, el infierno deja de serlo. Y tú puedes generar esta compasión. Tú puedes aportar un poco de compasión y de comprensión al infierno y, cuando lo haces, deja de serlo. Tú puedes ser el *bodhisattva* que haga eso. Tu práctica consiste en generar compasión y comprensión y dirigir las al infierno. El infierno está aquí, rodeándonos y también está en nosotros, como una semilla. Necesitamos cultivar lo positivo que hay en nuestro interior para generar la energía de la comprensión y de la compasión y transformar el infierno. El infierno, como el Reino de Dios, está en la vida cotidiana, la decisión es tuya.

Podemos conectar con el Reino de Dios en la vida cotidiana. No es necesario, para ello, viajar a ninguna parte, porque ese reino no se halla en un lugar concreto del espacio y del tiempo. El Reino de Dios está en tu corazón. Está en todas y cada una de las células de tu cuerpo físico. Basta con una respiración sencilla y atenta, basta con una comprensión lo bastante profunda para que establezcas contacto con el Reino de Dios. Eso es, precisamente, lo que hacemos cuando damos un paseo meditativo, despertar la comprensión y la compasión y, cuando lo haces, te adentras en el Reino de Dios..., que entonces se convierte en tu propio reino.

No pasa un solo día en que no visite la Tierra Pura. Veo el sufrimiento, pero tengo, en mí, la compasión. Esto es algo que está al alcance de todo el mundo. No te subestimes, porque tú también tienes la posibilidad de despertar. En ti está la capacidad de ser compasivo, sólo necesitas un poco de práctica para conectar con lo mejor que hay en ti. En ti están ya la iluminación, la atención plena, la comprensión y la compasión. Prácticas tan sencillas como el paseo meditativo, la atención a la respiración o lavar platos atentamente te permiten salir del infierno y conectar con las semillas positivas que se encuentran en tu interior.

Puedes vivir de modo tal que, en cada instante, estés en el Reino de Dios. Y éste no es

un deseo ni una promesa de felicidad futura, sino una realidad. Basta con una hora o con un simple cuarto de hora de práctica de atención plena para demostrarte que la atención plena es posible y que la vida real también lo es. Las puestas de sol existen, como también existen el canto de los pájaros y el cielo azul. En cualquier momento puedes acceder a todo un paraíso de formas y colores.

Pero ¿están tus ojos en condiciones de verlo?

Inspiro y me doy cuenta de que mis ojos todavía están en buenas condiciones.

Exhalo y sonrío a mis ojos que todavía están en buenas condiciones.

Esta práctica te permite prestar una atención plena a tus ojos dándote cuenta de que todavía existen y están en buena forma. Y lo único que tienes que hacer para que ante ti se despliegue todo un paraíso de formas y colores es abrir los ojos.

Hay quienes sólo valoran sus ojos cuando pierden la vista. Los ciegos esperan a que alguien les ayude a recuperar la vista para poder estar en el paraíso una vez más. Pero lo único que tú tienes que hacer para ello es abrir los ojos y contemplar el paradisíaco despliegue de formas y colores que desfila entonces ante tu atónita mirada. Lo cierto es que ya estás en el paraíso, pero, por más que tus ojos sean una condición de la felicidad, no les prestas la debida atención. Debes darte cuenta de que tus ojos están ahí para utilizarlos. Son extraordinariamente valiosos, más valiosos que perlas.

También tu corazón está ahí, latiendo día y noche sin cesar para mantener tu bienestar. Tú te tomas el tiempo necesario para dormir y descansar, pero tu corazón jamás deja de nutrir de sangre todas las células de tu cuerpo. ¿Has tocado acaso tu corazón con la energía de la atención plena?

Inspiro y soy consciente de que mi corazón está funcionando día y noche para mí.

Exhalo y sonrío a mi corazón.

Tu corazón se asemeja a una flor. ¿Se niega acaso a abrirse? ¿Se niega todavía a amar? ¿Por qué no le preguntas si está dispuesto a abrirse como lo hacen las flores?

Cuando conectas con tu corazón y lo abrazas con la energía de la atención plena, ya estás ejercitando el amor. Cuando conectas con tu corazón con la atención plena, te das cuenta de lo poco amable que has sido con él. Has comido y has bebido de un modo que le ha generado mucha tensión. No has hecho, para conservar su salud, todo lo que estaba en tu mano, aunque ésa sea una de las condiciones básicas del bienestar.

El Buda nos enseñó a meditar en el cuerpo. Y, para ello, sugirió que nos tumbásemos en el suelo y empezásemos a respirar. Empieza respirando atentamente y prestando atención a las diferentes partes de tu cuerpo. Comienza con el cerebro. Luego presta atención a tus ojos, tus orejas, tu nariz y tu lengua, abrazándolos con la misma conciencia atenta y sonriente con la que te dirigirías a cualquier otra persona. También puedes enviar energía, ternura y gratitud a las distintas partes de tu cuerpo. «Sé muy bien, corazón mío –puedes decirte, en este sentido–, que estás aquí para mí y yo también quiero estar aquí para ti.» Así podrás dejar de beber alcohol y de fumar, porque éstas son actividades nocivas para tu corazón. De todas estas cosas te permitirá darte cuenta la atención plena.

¿Y qué es el amor? El amor consiste en tratar a tu corazón con ternura, amor, comprensión y compasión. ¿Cómo podrás, si no tratas amorosa y comprensivamente a tu corazón, tratar así a tu pareja?

Corazón mío, estoy aquí para ti.

Ojos míos, estoy aquí para vosotros.

Abraza tu cuerpo con la mayor de las ternuras. Sabes que tu cuerpo te necesita. Sabes que tienes que estar aquí para él y generar la energía de la atención plena necesaria para proporcionarle armonía, paz y relajación. Así es como puedes ejercitar la meditación del amor y dirigirla hacia tu propio cuerpo.

Todos necesitamos, para poder atravesar adecuadamente los altibajos de la vida, las técnicas de la relajación profunda. Y tú también deberías practicar a diario, en tu sala de estar, la relajación total con tu pareja y con tus hijos. Ése es el modo de amar tu cuerpo y de cuidar tu sistema nervioso. Esto es muy importante. Y el fundamento de esta práctica consiste en estar aquí: «Estoy aquí, presente, para mi respiración, para mi cuerpo, para mis problemas, para mi depresión y para mi sufrimiento».

El segundo milagro de la atención plena

El otro

El primer milagro de la atención plena es nuestra presencia, que consiste en estar aquí, presentes, total y completamente vivos. Y, cuando realmente estás aquí, también hay otro presente. ¿Y qué es este otro? Puede ser tu corazón, tus ojos, tu cuerpo o tu

inspiración. El otro es la puesta de sol, el canto de los pájaros..., tu pareja, tu hijo, tu hija o tu amigo.

El otro es también el Reino de Dios. Cuando estás realmente aquí, estable y libre, también lo está el Reino de Dios. La condición fundamental para reconocer la presencia del otro es tu presencia. ¿Qué es amar? Es reconocer, con tu amor, la presencia del otro. Y ésta no es una teoría, sino una práctica. Tu declaración de amor es siempre la misma, independientemente de que el objeto de tu amor sea tu corazón, tu cuerpo físico, tu hijo, tu hija o tu pareja: «Querido, estoy aquí para ti».

Ejercita esta práctica. Puedes practicar la atención plena a la respiración durante un minuto o caminar acercándote atentamente a la persona que más ames. Entonces, cuando realmente estés aquí, cuando realmente estés presente, podrás abrir la boca y pronunciar las palabras mágicas del mantra: «Querido, estoy aquí para ti». De este modo, abrazarás la presencia del otro con la atención plena que hay en tu interior.

Y ésta es una práctica que puedes llevar a cabo independientemente de que la otra persona esté cerca o esté lejos porque, en ambos casos, podrás conectar con ella. No necesitas, para llevar a cabo esta práctica, teléfono ni fax. Cuando realmente estás presente, el otro también lo está..., y ambos estáis en el Reino de Dios.

Cuando la otra persona se siente reconocida y confirmada, se abre como una flor. Ser amado es ser reconocido como existente. ¿Has mirado alguna vez de ese modo a los demás? Cuando los contemplas con la energía de la atención plena, con toda tu presencia, esa energía es muy nutritiva. Es como el agua para una flor. ¡Y es que, del mismo modo que, para vivir, las flores necesitan agua, también las personas a las que amas necesitan tu presencia! Tu presencia es el más valioso de los regalos que puedes ofrecerles. «Querido, estoy aquí, realmente aquí, para ti.» Éste es un mantra que todo el mundo puede practicar, un mantra que funciona, que realmente funciona.

Basta con un solo minuto de paseo meditativo o de atención plena para estar presente y ofrecer tu presencia a la persona amada. «Me ignora, no me presta atención, no me quiere», dice la otra persona cuando no le prestas la debida atención.

Conocí a un niño que cuando, un buen día, su padre le dijo «Mañana es tu cumpleaños. ¿Qué regalo quieres que te compre?», se quedó sin saber qué responder. Su padre era muy rico y podía comprarle todo lo que quisiera..., pero, como no dejaba de trabajar, carecía de tiempo para estar con su familia. Su hijo estaba, por ello, muy triste, tan triste que, al cabo de unos instantes, respondió: «No quiero ningún regalo. Es a ti a quien quiero».

¿Ofreces acaso tu presencia a la persona a la que amas? ¿O estás tan ocupado que ni siquiera puedes brindarle tu presencia? Genera, si eres un padre, una madre o una pareja, tu presencia, porque ése es el don máspreciado que puedes ofrecer a tu familia.

Ahora que ya sabes cómo generar tu presencia, puedes ofrecerla a la persona amada. Esto es algo muy sencillo y muy práctico; no cuesta nada y puedes hacerlo en cualquier lugar. Tampoco debes practicar durante años para poder ver los resultados. Basta con un minuto. Pon ahora mismo en práctica lo que hayas aprendido.

El tercer milagro de la atención plena Trabajando con elementos positivos y negativos

El tercer milagro de la atención plena consiste en permanecer presente y completamente atento al otro. Cuando tú estás presente, también lo está el otro. Y la práctica del paseo meditativo o de la atención plena a la respiración te enseña a mantener ambas presencias. Si la presencia del otro es, para ti, curativa y reparadora, mantenla y nútrete de ella. Y, si hay cosas negativas a tu alrededor, siempre puedes encontrar algo que te resulte sano, reparador y curativo y reconocer, con la atención plena, su presencia en tu vida.

Quizás estés en contacto con demasiados elementos negativos. Has visto, escuchado y tocado cosas de naturaleza negativa, como el miedo y la desesperación. Esas fuerzas negativas están en todas partes. Cuando miras la televisión, por ejemplo, corres el peligro de ingerir cosas nocivas, como la violencia, la desesperación y el miedo. Pero, en ese mismo momento, siempre puedes decirte: «No necesito estas cosas. Ya tengo en mi interior suficiente sufrimiento, violencia, ira y desesperación. Me niego a ver estos programas. Quiero ver cosas reconfortantes, curativas y útiles. Daré, en su lugar, un paseo meditativo, conectaré con el cielo azul, con la primavera o con el canto de los pájaros. Jugaré con mi hijo o con mi hija. Haré este tipo de cosas».

Tienes que darte cuenta de la existencia de estos elementos positivos y reconocer que siempre puedes beneficiarte de su presencia refrescante y útil. Date la oportunidad, si estás contemplando un hermoso espectáculo como una puesta de sol, por ejemplo, de conectar con él. Concédete cinco minutos para respirar profundamente y estarás realmente aquí. Conecta profundamente con la belleza de la naturaleza. Eso hará mucho bien a tu mente y a tu cuerpo. El tercer milagro de la atención plena consiste, pues, en mantener esta preciosa presencia para beneficiarte de ella.

En el caso de que algo negativo, como tu desesperación, tu ira o la desesperación o la

ira de tu esposa afloren a la superficie, necesitarás, para abrazarla, la energía de la atención plena.

Inspiro y me doy cuenta de que la ira está en mi interior.

Exhalo y cuido de mi ira.

Es como una madre que, apenas escucha el llanto de su bebé, deja de lado todo lo que está haciendo en la cocina y se dirige hacia la habitación para coger a su hijo en brazos. En este caso, se trata de hacer exactamente lo mismo, abrazar el dolor que aflora a la superficie.

Inspiro y me doy cuenta, queridas ira y desesperación, de que estáis aquí.

Estoy aquí para cuidar de vosotras.

Abraza tu dolor mientras paseas atentamente o meditas sentado, porque la energía de la atención plena te ayudará a sostenerlo. ¿De dónde viene esta energía? Obviamente, de la práctica cotidiana. Por ello te recomiendo que pasees atentamente, que laves los platos atentamente, que riegues tu huerto atentamente y que lleves a cabo, en suma, todas tus actividades con plena atención. Es cierto que, al comienzo, las semillas de la atención plena son muy pequeñas, pero, en la medida en que avanza la práctica, van creciendo y fortaleciéndose. Cada vez que necesites esta semilla, conecta con ella respirando atentamente. Entonces la energía de la atención plena hará acto de presencia y podrás abrazar el sufrimiento que se halla en tu interior.

También puedes practicar mientras conduces. Aprovecha esos momentos para cultivar la atención plena. La conducción, de hecho, constituye una oportunidad excelente para la práctica. Inspira, exhala y permanece muy atento a todo lo que ocurre en tu interior cuando, por ejemplo, se enciende un semáforo rojo. Contempla la luz roja con una sonrisa. El semáforo no es tu enemigo, sino, muy al contrario, un amigo que te ayuda a volver a conectar contigo mismo.

Cuando hace unos diez años estaba en Montreal, me di cuenta de que las matrículas de los automóviles incluían la frase *Je me souviens*, que significa “No me olvido” [un recordatorio del origen francés de la ciudad y de sus aspiraciones independentistas]. Entonces me giré y, dirigiéndome al amigo que estaba conduciendo, le dije: «Querido amigo, tengo un regalo para ti. Cada vez que leas, mientras conduces, la frase *Je me souviens*, vuelve a ti y, respirando atentamente, dite: “Me acuerdo de volver al aquí y al

ahora”». Cada vez que, desde ese día, mis amigos de Montreal ven una matrícula, tienen ahora la oportunidad de ejercitar la atención plena a la respiración.

El lema *Je me souviens* ilustra perfectamente el hecho de que una simple matrícula puede convertirse en una campanada que despierte nuestra atención plena. Siempre puedes, por más que estés conduciendo, generar la energía de la atención plena. Y también puedes, mientras preparas el desayuno, tomarte un tiempo para cultivar la atención plena. Date cuenta del simple acto de llenar de agua caliente la tetera. Respira, sonriendo, mientras te dices: «Soy consciente de estar llenando de agua caliente la tetera». La práctica de la meditación no es algo que se limite a las cuatro paredes de la sala de meditación.

El tercer milagro, pues, de la atención plena consiste en servirnos del beneficio de la frescura de los elementos positivos para abrazar los elementos negativos que hay tanto fuera como dentro de nosotros con la intención de pacificarlos. Hay momentos en que tu respiración no es armoniosa. Cuando tienes miedo o estás enfadado, por ejemplo, tu respiración es de una calidad muy pobre. Sonríe, cuando te des cuenta de ello, a tu respiración y abrázala con la energía de la atención plena. «Inspiro y sé que estoy inspirando. Exhalo y sé que estoy exhalando».

Basta con un solo minuto para mejorar la calidad de tu respiración. Entonces el miedo y la desesperación se verán transformados y lo mismo ocurrirá también con la angustia. Puedes estar completamente seguro de que, si tu respiración se nutre de la atención plena, mejorará el estado de tu cuerpo y de tu mente.

2. El corazón de la práctica

El corazón de la práctica budista consiste en generar nuestra propia presencia de un modo que nos permita conectar profundamente con la vida que ya está aquí y a la que podemos acceder en todo momento. Tenemos que estar aquí para nosotros mismos, tenemos que estar aquí para las personas a las que amamos y tenemos que estar aquí para la vida, con todas sus maravillas. El mensaje de la práctica budista es muy sencillo y claro: «Estoy aquí para ti».

En la vida cotidiana estamos perdidos en el pensamiento. Nos pasamos la vida arrepintiéndonos del pasado y temiendo el futuro. Estamos perdidos en nuestros planes, nuestras iras y nuestras ansiedades. En tales momentos, no podemos estar aquí, ni para nosotros ni para la vida.

La práctica nos permite ser libres, es decir, desembarazarnos de todos esos obstáculos y asentarnos firmemente en el momento presente. La práctica nos proporciona métodos para vivir plenamente en el presente. La práctica nos ayuda a decir «Estoy aquí para ti».

El Buda dijo: «El pasado ya no existe y el futuro todavía no está aquí». Sólo existe un momento en el que podemos estar completamente vivos y ése es el momento presente. La práctica consiste en estar presentes aquí y ahora.

Los cinco elementos

«Yo estoy aquí para ti.» Parece muy sencillo. Pero si queremos entenderlo, debemos empezar preguntándonos lo que realmente significa “yo”. El Buda nos enseñó que el “yo” es una combinación de los cinco elementos siguientes:

1. Nuestra forma (es decir, el cuerpo físico).
2. Nuestros sentimientos.
3. Nuestras percepciones.

4. Nuestras formaciones mentales.
5. Nuestra conciencia.

Éstos son los llamados cinco elementos o agregados (del sánscrito skandha, que literalmente significa “montón”) que configuran nuestra personalidad, que configuran nuestro “yo”.

Supongamos que pelamos una naranja, que representa nuestra personalidad y que la dividimos en cinco partes. La forma física es la primera parte de la naranja, que va seguida de nuestros sentimientos, nuestras percepciones, nuestras formaciones mentales y, por último, nuestra conciencia.

Necesitamos aprender a contemplar nuestra forma física como si de un río se tratara. Nuestro cuerpo no es algo estático, sino que cambia de continuo. Es muy importante ver la fugacidad de nuestra forma física que, como un río, cambia de continuo. Cada una de las células que componen nuestro cuerpo es como una gota de agua de ese río. Por ello, en todos y cada uno de los instantes que configuran nuestra vida cotidiana, el nacimiento y la muerte ocurren de continuo. Debemos vivir cada momento simultáneamente presentes a la vida y a la muerte. La vida y la muerte están presentes en todos y cada uno de los instantes del río de nuestro cuerpo físico. Y debemos aprender a ver, de ese modo, nuestra impermanencia.

Cuando contemplamos profundamente la naturaleza de las cosas, advertimos la fugacidad que todo lo impregna. Nada existe como entidad permanente, todo cambia. No en vano se ha dicho, en este mismo sentido, que no podemos bañarnos dos veces en el mismo río. No podremos encontrar, en el río, por más que la busquemos, ninguna entidad permanente. Y lo mismo ocurre con nuestro cuerpo físico. No existe tal cosa como un yo; no existe, en ese elemento al que llamamos “cuerpo”, entidad permanente y absoluta alguna. En nuestra ignorancia, de la que se deriva todo nuestro dolor y sufrimiento, creemos que existe, en nosotros, una entidad permanente. Por ello sólo podremos liberarnos del sufrimiento cuando reconozcamos profundamente que nuestra naturaleza carece de identidad fija.

El segundo elemento, la segunda parte de la naranja recién mencionada, es la compuesta por nuestros sentimientos. Algunos sentimientos se asientan en la forma física. Si, por ejemplo, te duelen las muelas, tienes sensaciones desagradables y vas al dentista para que te libere de ese dolor. Hay otros sentimientos derivados de las percepciones. Las percepciones pueden ser exactas o inexactas y, cada vez que tienes

una falsa percepción, aparece el sufrimiento.

Debemos aprender a contemplar también nuestros sentimientos como si fueran un río. Cada sentimiento es, en ese río, como una gota de agua. Los sentimientos nacen, asumen una determinada forma, perduran durante unos instantes y acaban desapareciendo. Y, del mismo modo en que nos referíamos a la forma física, también los sentimientos nacen y mueren a cada instante.

Durante la meditación, observamos atentamente el discurrir de los sentimientos. Contemplamos su aparición, su permanencia y su desaparición. Testimoniamos su fugacidad. Por ello, cuando tenemos un sentimiento desagradable, nos decimos: «Este sentimiento está en mí, pero, como es impermanente, perdurará un tiempo y acabará desapareciendo». Cuando aprendemos a contemplar, de ese modo, la fugacidad de los sentimientos, sufrimos mucho menos. Y esto es tan cierto para las sensaciones derivadas de la forma física como para las generadas por las percepciones.

La tercera parte de la naranja es la percepción. La percepción también es un río. Es impermanente. Cuando percibo algo, tengo una idea o una imagen de esa cosa. Cuando veo una persona, una nube o un perro, me hago una imagen de esa persona, de esa nube o de ese perro. Ése es el río de las percepciones.

El Buda dijo que nuestras percepciones son, a menudo, falsas. Y, como ése es un error que genera mucho sufrimiento, debemos prestarle mucha atención. Tenemos que aprender a observar nuestras percepciones sin quedarnos atrapados en ellas. En este punto, la pregunta «¿Es mi percepción exacta?» resulta de gran ayuda.

Nuestras percepciones son, en la mayoría de los casos, inexactas y sufrimos porque acabamos tomándolas por la realidad misma. Observa tus percepciones y sonríe. Respira, contempla su naturaleza profunda y advertirás, en ellas, muchos errores. Por más que así lo creas, por ejemplo, la persona en la que estás pensando no tiene la menor intención de dañarte. Es importante no caer víctima de nuestras falsas percepciones porque, en tal caso, sufriremos mucho. Conviene, en este sentido, sentarnos a observar muy atentamente nuestras percepciones. Tenemos que prestar una atención muy profunda a nuestra naturaleza para advertir lo que, en ella, hay de equivocado.

La cuarta sección de la naranja son las cuarenta y nueve formaciones mentales, entre las que cabe destacar el miedo, el odio, los celos, el amor, la comprensión, la compasión, la esperanza, etc. El término “formación” es una expresión relativamente técnica que se refiere a las cosas, a los fenómenos condicionados. Hay formaciones físicas y formaciones mentales. Una flor, por ejemplo, es una formación física. Y, cuando

contemplamos más detenidamente su naturaleza, vemos sol, nubes, lluvia, minerales, tierra y hasta un jardinero. Vemos todas las condiciones que han contribuido a que se manifestase en una cosa llamada “flor”. La flor está condicionada por elementos a los que podríamos denominar no-flor. El sol, por ejemplo, es un elemento no-flor, como también lo son las nubes. Y son los elementos no-flor los que contribuyen a la manifestación de la flor.

Cuando las condiciones son suficientes, algo se manifiesta. Eso es lo que llamamos formación. La flor es una formación, como también lo son las nubes y el sol. Yo soy una formación y también lo eres tú.

Tu vida y tu esperanza son formaciones mentales. Mi tradición budista enumera la existencia de cincuenta y una formaciones mentales que, cuando era novicio, tuve que aprenderme de memoria. Los sentimientos y las percepciones son también formaciones mentales, pero son tan importantes que merecen ser consideradas como *skandhas* separados.

Finalmente está el quinto elemento, la conciencia, que es como el suelo en el que se guardan las semillas (o *bija*, en sánscrito) de las formaciones mentales. Cada una de las cincuenta y una formaciones permanece enterrada, en forma de semilla, en el suelo de la conciencia. Y, cuando las condiciones son suficientes, estas semillas acaban manifestándose como formaciones mentales, percepciones, sentimientos, ira, compasión, etc.

Las semillas de la negatividad siempre están aquí, pero también hay semillas muy positivas, como las semillas de la compasión, la tolerancia y el amor. Todas estas semillas están en el suelo, pero, sin lluvia, no pueden manifestarse. Nuestra práctica consiste en reconocer y regar las semillas positivas. Si adviertes las semillas de la compasión que hay en tu interior, te asegurarás de regarlas varias veces al día.

La práctica consiste, pues, en observar profundamente el suelo de la conciencia para identificar las semillas que hay en él. Estas semillas nos fueron transmitidas por nuestros ancestros, incluidos nuestros padres y fueron plantadas durante nuestra adolescencia. Son nuestra herencia genética y espiritual y debemos ser conscientes de ellas. La práctica de la mirada profunda nos permite identificar las semillas positivas que a diario queremos regar y aprender a no regar las negativas. Esto es lo que se denomina “regado selectivo”. Fueron varios los métodos que el Buda nos recomendó para ello y basta con unos cuantos días de esta práctica para provocar una auténtica transformación.

El “yo” está compuesto por el cuerpo y la mente (*namarupa* en sánscrito). La forma

física es el cuerpo y el resto de los elementos son mentales. Cuando observamos profundamente estos cinco elementos, no advertimos en ellos identidad permanente y absoluta alguna. Los cinco ríos mencionados son impermanentes. Si practicas de un modo que posibilite el establecimiento de la armonía en el reino de los cinco elementos, serán posibles la alegría, la paz y la felicidad. Gracias a la respiración, que unifica tu mente y tu cuerpo, y a la mirada profunda, podrás restablecer la armonía y la paz en el reino de los cinco elementos. Entonces te convertirás en una formación feliz y agradable que aporta felicidad a los seres vivos que le rodean.

La unidad entre el cuerpo y la mente

«Yo estoy aquí» significa hacer lo que sea necesario para que los cinco elementos de tu personalidad se establezcan plenamente en el momento presente. «Yo estoy aquí» no es una mera afirmación, sino toda una práctica. El verbo “estar” significa generar tu propia presencia, tu presencia real. Tú debes estar aquí, con tu cuerpo y tu mente unidos. Es mucho el tiempo que, durante nuestra vida cotidiana, pasamos perdidos. Nuestro cuerpo está aquí, pero nuestra mente está en cualquier otro lugar, en el pasado, en el futuro o arrastrada por la ira, los celos, el miedo, etc. Y, cuando nuestra mente no está realmente presente en el cuerpo, mal podemos estar aquí.

Para estar realmente aquí tenemos que conectar una y otra vez el cuerpo con la mente y la mente con el cuerpo, hasta llegar a unificarlos. Esto es, en la meditación budista, algo muy importante. El cuerpo y la mente van, muy a menudo, en direcciones diferentes y esa disparidad nos saca de aquí. Por ello debemos hacer lo que sea necesario para unificar nuestro cuerpo y nuestra mente. Y son muchos, para hacerlo, los métodos que, en este sentido, nos enseña el budismo como, por ejemplo, la atención plena a la respiración.

La respiración es una especie de puente que unifica el cuerpo y la mente. Si restableces contacto con la respiración, tu cuerpo y tu mente se unifican de nuevo. Cuando respiras atentamente, puedes decirte de forma silenciosa:

Inspiro y sé que estoy inspirando.

Exhalo y sé que estoy exhalando.

Basta con unos pocos segundos de respiración atenta para que tu cuerpo y tu mente

vuelvan a unificarse. Es muy sencillo. Hasta un niño puede hacerlo. Y puedes concentrarte, para ello, tanto en la inspiración como en la exhalación. No pienses en ninguna otra cosa. El pasado, el futuro, tus preocupaciones, tu ira y tu desesperación ya no estarán entonces ahí. Lo único que queda es la inspiración y la exhalación.

Tienes que experimentar la inspiración y la exhalación profunda. Sentado puedes disfrutar de verdad del hecho de inspirar y exhalar. Disfruta sencillamente de la respiración durante veinte minutos, permaneciendo sencillamente aquí. Permanece aquí, sin hacer nada más que disfrutar de la respiración atenta.

Esta práctica puede ser realmente muy placentera. ¡Estoy inspirando! ¡Qué bien! Es algo muy agradable y placentero. Imagina que no puedes respirar bien porque padeces de asma. O que no hay suficiente oxígeno en la habitación y no respiras bien. Pero ahora tu nariz está despejada, no tienes asma y dispones de todo el aire que necesitas. ¡Qué maravilla! Exhala y sonríe. Es una práctica que todos podemos llevar a cabo. Hasta los niños de cinco o seis años pueden aprender a prestar una atención plena a la respiración. Son muchas las personas que, cada verano, se acercan a Plum Village, nuestro centro de práctica en Francia, y muchas de ellas practican la atención plena a la respiración.

Descartes decía: «Pienso, luego existo». Pero, desde la perspectiva de las enseñanzas del Buda, bien podríamos decir: «Pienso, luego... no estoy aquí», porque, cuando nos perdemos en nuestros pensamientos, no estamos realmente aquí. Para estar realmente presentes, nuestro pensamiento debe detenerse. Cuando prestas una atención plena a la respiración, tu atención debe centrarse de forma exclusiva en la respiración. Entonces dejas de pensar en el pasado, en el futuro, en tu sufrimiento, en tus planes, etc., y empiezas a estar realmente aquí, con el cuerpo y la mente unidos.

Cuando Nelson Mandela visitó Francia por vez primera y la prensa le preguntó qué era lo que más le gustaría hacer, respondió: «Sentarme y no hacer nada. Desde que salí de prisión, no he tenido tiempo para sentarme sin hacer nada».

Pero aunque Nelson Mandela no pudiera sentarse en un cojín y no hacer nada, tú sí que puedes hacerlo por él. Y también puedes estar aquí con tu respiración. Utiliza la atención plena a la respiración para unificar tu cuerpo y tu mente. Asíéntate en el aquí y ahora y conecta profundamente, en este mismo instante, con la vida. La alegría y la felicidad sólo son reales a través de la atención plena a la respiración.

La dirección de la vida

Puedes practicar «Yo estoy aquí» durante el paseo meditativo y la atención plena a la respiración. Cuando camines, tienes que estar aquí. Cuando camines, no debes dirigirte a ningún futuro ni tratar de llegar a alguna parte. Cada paso que das te trae al aquí y hora. Camina despacio o deprisa, eso depende de ti..., pero hazlo atentamente. Y, mientras caminas, sincroniza tus pasos con la respiración. Basta, para el paseo meditativo, con dar un solo paso. Doy un paso e inspiro. Doy un paso y exhalo.

Cuando inspires, ejercita el llegar. Lo cierto es que ya has llegado. Tu destino está en el aquí y el ahora. Tienes el hábito cotidiano de correr, porque no crees que, en el presente, sea posible la felicidad. Pero lo cierto es que ése es un hábito heredado de tus antepasados, de tus padres. Y, como la felicidad te parece imposible de alcanzar aquí y ahora, la buscas en un futuro distante. La práctica consiste en renunciar al hábito de correr.

Recuerda las palabras del Buda: «El pasado ya no existe y el futuro todavía no está aquí». El único momento en el que puedes estar completamente vivo es el momento presente. Así que el momento presente es el destino, el punto de llegada. Cada vez, pues, que inspiras y das un paso, llegas al momento presente. «Inspirando, llego. Exhalando, llego.»

La dirección de los budas y *bodhisattvas* es “aquí y ahora”. Ésta es la única dirección en que se encuentra la felicidad, la única dirección de la vida. El Buda dijo que «la vida sólo es accesible en el momento presente». La vida, con todas sus maravillas, sólo es accesible ahora. Por ello tenemos que aprender a regresar al momento presente.

Cuando te sientas en el cojín de meditación, estás asentándote en el momento presente. Y, en ese momento, conectas profundamente con la vida. Y lo mismo haces también durante el paseo meditativo. Cada paso que das, te acerca a tu verdadero hogar, al hogar de tus ancestros espirituales, al momento presente. Sólo entonces son posibles la vida, la paz, la alegría, la felicidad y el bienestar.

También puedes practicar “estoy aquí” mientras comes. Para comer de verdad tienes que hacerlo en el aquí y ahora. Y, a través de la comida, estarás aquí y ahora con las personas que compartan tu mesa. Cuando masticamos, debemos estar aquí con lo que comemos. Sólo entonces podrás estar profundamente en contacto con el alimento, que es un regalo de la tierra y del cielo.

Cuando yo como, utilizo *gathas*, es decir, recito pequeños poemas. Así, por ejemplo, cuando mastico, digo: «He llegado. Estoy en casa». Entonces es cuando la felicidad se torna posible. Es una gran alegría poder estar aquí, comiendo con la familia o los

amigos. No tenemos, en tal caso, nada más que hacer que comer de modo que sean posibles la paz y la vida. No pienses en nada más y no hagas nada más. Permanece presente para la comida y para los demás, que también están presentes.

Hay dos cosas a las que, cuando comes, debes prestar atención. Me refiero a la comida y a la gente que te rodea. Conecta profundamente con los dos y vive por completo en el presente para poder experimentar la paz, la alegría y la felicidad. Comiendo de ese modo, puedes ser muy feliz. Tienes que comer como una persona libre. No dejes que las preocupaciones, los pensamientos y los planes te impidan estar aquí y ahora. Comer es una práctica muy profunda y puedes hacerlo de un modo que te permita establecer contacto con la dimensión última de la vida.

Todo lo que buscas, debes buscarlo en el momento presente. O, dicho en términos cristianos, el Reino de Dios está en el momento presente. No es necesario morir para entrar en el Reino de Dios. De hecho, las cosas son exactamente al revés porque, para entrar en el Reino de Dios, tienes que estar muy vivo. Prestando atención a la respiración o dando un paso atentamente podrás entrar en el Reino de Dios. El Reino de Dios es ahora... o nunca.

Detenerse y mirar profundamente

Hay un poema muy práctico que puedes aprenderte de memoria. Y también puedes cantarlo:

He llegado, estoy en casa.
Aquí y ahora.
Soy estable, soy libre
y moro en lo último.

Puedes emplear este poema durante la meditación sedente o durante el paseo meditativo. Cuando inspiras y das un paso, di: «He llegado». Aquí y ahora. Ya he dejado de correr. He estado corriendo durante toda mi vida, pero ahora que me he dado cuenta de que la vida está aquí, he decidido dejar de correr. La felicidad sólo es posible en el momento en que te detienes.

¡Stop! Te lo recuerdan las señales de tráfico. Deja de correr, porque la vida está aquí, en el momento presente. Tenemos que adiestrarnos a eso. Cuando exhalas, di: «Estoy en

casa». Ya estoy en casa y no tengo que seguir corriendo. Por fin estoy en casa, en mi verdadero hogar. Y la dirección de mi casa es muy sencilla: «Vida, aquí y ahora». La paz sólo es posible en el momento en que te detienes. Por ello el hecho de detenerte es un aspecto tan fundamental de la meditación budista.

Dos son las facetas fundamentales de la meditación budista: detenerte y mirar profundamente. Cuando te detienes, te conviertes en alguien estable y concentrado. De ese modo, puedes mirar con atención y darte cuenta de la naturaleza profunda de lo que es, una comprensión que acaba liberándote del sufrimiento.

La detención (en sánscrito *shamatha*) y la visión profunda (*vipasyana*) son los elementos de la meditación budista. La mirada profunda sólo es posible después de haberte detenido. Cuando nos sentamos en el cojín, debemos detenernos y lo mismo tenemos que hacer durante el paseo meditativo. Aun cuando estemos lavando los platos en la cocina, podemos hacerlo de un modo tal que sea posible la detención. Cada momento debe proporcionarte alegría, paz y felicidad. Y, si no lo hace, no estarás lavando los platos como un practicante. La cocina es un lugar de práctica. Los monjes, las monjas y los legos que visitan Plum Village siempre lavan los platos con atención. El hecho de lavar los platos no consiste simplemente en limpiarlos, sino en vivir todos y cada uno de los instantes del proceso de lavado. Lava, pues, los boles y los platos de un modo tal que sean posibles la alegría, la paz y la felicidad. Debes hacerlo como si se tratase de un acto sagrado, como si estuvieras bañando al niño Buda.

«Ya he llegado. Estoy en casa.» Estas dos frases pueden ayudarte a experimentar mucha alegría y felicidad. Cuando camino hacia la mesa para coger algo, estoy atento a los pasos que doy. De ese modo son posibles la paz y la vida. Y, cuando camino, no me preocupo por llegar a ninguna parte. ¿Por qué? Porque, a cada paso que doy, estoy llegando. Ya estoy aquí. A esto deberíamos entrenarnos.

He llegado, estoy en casa.

Aquí y ahora.

Soy estable, soy libre
y moro en lo último.

La cuarta línea de este pequeño poema significa lo mismo que la primera y la segunda. Llegas al aquí y al ahora, a la realidad última. Ésta es, realmente, la práctica de detenerte, una práctica muy importante. Hemos estado corriendo durante toda nuestra vida, como lo estuvimos haciendo en nuestras vidas anteriores, es decir, en nuestros

ancestros y en nuestros padres. Ahora tenemos que aprender a detenernos. Tenemos que aprender a detenernos para establecer contacto con cada momento del día. Entonces caminaremos atentos y cada paso que demos será curativo y reparador. Y, cuando conectemos profundamente con la vida, podremos acceder a todos sus recursos curativos. Establece contacto, pues, con todos los elementos positivos presentes tanto en ti como a tu alrededor.

Si caminas recitando las palabras de este breve poema, no tardarás en advertir el modo en que va consolidándote. De ese modo dejarás de ser esclavo del pasado y del futuro y dejarás de alejarte de la vida. Y, como resultado de todo ello, entonces serás mucho más tú mismo. La práctica consiste en recuperar tu soberanía. Entonces serás más estable y más libre. Y, cuanto mayor sea tu libertad, mayor será también tu felicidad.

Pero no estamos hablando aquí de libertad política, sino de libertad del desasosiego, de la identificación, de la ira y del miedo. Y ahora estás libre de todo eso. De esa libertad se deriva tu felicidad. La práctica de la detención te permite cultivar esa solidez y esa libertad. Y todo ello te lo permite la práctica de la detención.

«Y moro en lo último.» La realidad tiene dos dimensiones. Una es la dimensión histórica y, la otra, la dimensión última. Imagina que estás contemplando al océano. En la superficie adviertes olas que aparecen y que desaparecen. Desde el punto de vista de las olas, existe nacimiento y muerte, arriba y abajo, ascenso y descenso. Existe, dicho de otro modo, diferencias entre las distintas olas.

Pero cada ola está hecha de la misma sustancia llamada agua. Es una ola pero, al mismo tiempo, es agua. Conceptos como nacimiento y muerte, arriba y abajo y ascenso y descenso se aplican a las olas, pero no al agua. La ola representa, pues, en este sentido, la dimensión histórica, mientras que el agua se refiere, por el contrario, a la dimensión última.

Cuando contemplamos profundamente nuestra naturaleza, conectamos con su realidad última. Esta naturaleza última está libre de nacimiento, libre de muerte, libre de nociones tales como alto, bajo, esto, aquello, etc. En el budismo le llamamos nirvana o “talidad”. El nirvana consiste en la extinción de todos los conceptos como existencia, no existencia, nacimiento y muerte.

En ti también se halla esta dimensión última. De hecho, tú estás libre del nacimiento y de la muerte, de la existencia y de la no existencia. Tu verdadera naturaleza es la naturaleza del nirvana y, si perteneces a la tradición cristiana, podríamos decir que tu dimensión última es Dios. El Reino de Dios está libre del nacimiento y de la muerte,

libre de lo alto y de lo bajo, libre de la existencia y de la no existencia.

Tú sabes muy bien que, para convertirse en agua, la ola no necesita morir. Ya es, aquí y ahora, agua. Crees estar sometido al nacimiento y a la muerte, pero cuando conectas profundamente con tu naturaleza, te das cuenta de que eres de la naturaleza del nacimiento y de la no-muerte. Y esto es algo que puede hacer desaparecer tu miedo, condición indispensable para la emergencia de la auténtica felicidad.

Conectar con esta dimensión última es, pues, muy importante. La ola puede vivir su vida como ola, pero también puede hacerlo mejor. Puede vivir cada instante de su vida en contacto profundo con su naturaleza, más allá del nacimiento y de la muerte, como agua. Cuando la ola se da cuenta de que es agua, su miedo desaparece. Entonces disfruta tanto del movimiento de ascenso como del de descenso. Levantarse es gozoso y también lo es caer. No existe nacimiento ni tampoco existe muerte. Ésta es la más elevada de todas las enseñanzas.

La práctica en grupo

La práctica en el seno de una comunidad, es decir, de un *Sangha*, nos permite beneficiarnos de la energía del grupo. Todo el mundo está respirando atentamente; todo el mundo está caminando atentamente. Podríamos considerar al *Sangha* como un barco. Todos llevamos, en nuestro interior, ladrillos de sufrimiento y, a falta de barco, corremos el peligro de hundirnos en el río del sufrimiento. Si arrojas una piedra al río, se hundirá, pero si dispones de un barco, podrás transportar en él toneladas de piedras. Y lo mismo podríamos decir con respecto al dolor y el sufrimiento. Si sabes utilizar el barco construido por la energía generada por el *Sangha*, no te ahogará en tu propio sufrimiento. La confianza que depositas en el *Sangha* te aportará la confianza necesaria. Entonces podrás decirte: «Me apoyo en el *Sangha*. El *Sangha* genera la energía de la compasión y de la atención plena. En eso confío».

El voto «tomo refugio en el *Sangha*» no es tanto una declaración de fe como una práctica. Debemos confiar en el *Sangha*, que está compuesto por personas que practican la atención plena, personas que, a cada instante, generan la energía colectiva de la atención plena. En esa energía deberías depositar tu confianza.

La energía de la atención plena es la energía del Buda, una energía que puede ser producida por cualquiera. No olvides que el Buda es la capacidad de estar atento. Cada vez que das un paso o respiras atentamente, generas la energía del Buda, una energía que

te protege y te ayuda. Si eres un principiante, sin embargo, quizás no generes la energía necesaria para gestionar tu propio sufrimiento. En tal caso, deberás combinar tu energía con la energía del grupo. De ese modo, la curación y la transformación pueden ocurrir muy rápidamente.

Tomar refugio en el *Sangha* es, pues, muy importante. Aún en el caso de que tengas en ti mucho sufrimiento y dolor, necesitas confiar en el *Sangha*. Para ello debes decir: «Querido *Sangha*, en ti deposito todo mi sufrimiento y todo mi dolor».

Aprende a caminar, aprende a sentarte y aprende a respirar y deja que el *Sangha* te ayude. Cultiva la estabilidad. Tú eres alguien y tú eres algo. Eres un factor positivo para tu familia, tu sociedad y el mundo. Pero, para ser tú mismo, debes recuperarte. Debes estabilizarte de nuevo. Tienes que estabilizarte en la vida cotidiana. Cada paso y cada respiración que des deben contribuir positivamente a tu estabilidad. Cuanto mayor sea tu estabilidad, mayor será también la libertad que experimentes.

La libertad es el fundamento de toda felicidad. Sin libertad, no hay felicidad posible. Y con ello me refiero a la libertad de la desesperación, la libertad del resentimiento, la libertad de los celos y la libertad del miedo. La verdadera práctica te ayuda a ser cada vez más libre y más estable. Cada paso atento, cada inspiración atenta, cada minuto de meditación sedente atenta y cada bol que lavas atentamente consolidan tu estabilidad y tu libertad. La práctica que no te aporte eso no es una práctica verdadera. Esa práctica no funciona. Deberías, en tal caso, consultar con un hermano o una hermana del *Sangha* para ver las modificaciones que deberías introducir en tu práctica. El *Sangha* siempre está aquí para servirte de apoyo.

«Estoy aquí» significa que mi cuerpo y mi mente se unen en la respiración atenta o en el paseo meditativo. Nuestro lema es: «Mente y cuerpo unificados». Y, cuando lo logras, estás verdaderamente presente y vivo. Esta presencia genuina es el más hermoso regalo que puedes ofrecer al *Sangha* y tus hermanos y hermanas hacen todo lo que está en su mano para ofrecerte también ese regalo.

Aprovéchate, pues, de su presencia real y respóndeles del mismo modo. Bríndales tu presencia y no te pierdas en el pasado, en el futuro, en la preocupación o en la desesperación. Regresa a ti. Respira adecuadamente, camina adecuadamente y conecta con la tierra y con la vida como si de un milagro se tratara. Realiza la unidad de tu cuerpo y de tu mente. De este modo, tendrás algo muy valioso que ofrecer: tu presencia verdadera en el aquí y el ahora.

3. La práctica diestra con nuestro pasado

Nuestra cita con la vida sólo es posible en el momento presente. Pero ¿significa eso acaso que estemos contra el pasado o contra el futuro?

Si prestamos atención al momento, advertiremos en él la presencia del pasado y del futuro. El concepto de interser también resulta aplicable al tiempo. El presente está compuesto de elementos no-presentes, es decir, del pasado y del futuro. El pasado siempre está aquí y siempre resulta accesible. A través del presente, podemos establecer un contacto profundo con el pasado. Y lo mismo podríamos decir también con respecto al futuro. Habitualmente consideramos que el futuro todavía no está aquí, pero lo cierto es que, si establecemos un contacto profundo con el momento presente, ahora mismo podemos conectar con él. Aisladamente considerado, el presente, debido a su naturaleza de interser, no existe. El presente sólo interexiste con relación al pasado y al futuro. Es como una flor, que tampoco existe aisladamente y sólo inter-existe con el sol y con la tierra. Y lo mismo sucede con el tiempo. El presente está compuesto de un material llamado pasado y futuro, que están aquí, en lo que llamamos presente.

El Buda dijo que no debíamos tener miedo al pasado, pero también nos advirtió para que no nos dejásemos arrastrar por él. No deberíamos lamentarnos, arrepentirnos ni perdernos en él. Son tantos los beneficios que puede proporcionar a nuestro presente y a nuestro futuro que deberíamos, por el contrario, estudiarlo hasta llegar a entenderlo. El pasado debe convertirse en objeto de nuestro estudio y de nuestra meditación, sin que nuestro modo de abordarlo obstaculice nuestro anclaje al momento presente.

Por más cierto que sea que el pasado ya está muerto la verdad, en última instancia, es mucho más profunda que todo eso. Y, por más que creamos que no hay nada que podamos hacer con el pasado, eso tampoco es del todo cierto, porque el pasado todavía sigue aquí, en forma de presente.

Quizás hayamos incurrido, en el pasado, en conductas negativas de las que

posteriormente nos hemos arrepentido. Pero es un error creer que no podemos modificar esas cosas y que el pasado es incorregible. Siempre es posible cambiar el pasado, porque el pasado está aquí y, si permanecemos profundamente anclados en el presente, podemos conectar con el pasado y modificarlo. La práctica de la meditación nos permite transformar nuestro pasado.

Supongamos que le hubiéramos dicho a nuestra madre, ahora muerta, algo no muy hermoso de lo que ahora nos arrepentimos. ¿Qué podemos hacer si nuestra madre ya no está aquí para decirle: «Lo siento, mamá. Lamento mucho haberte dicho tal o cual cosa»? Siempre puedes, en tal caso, conectar profundamente con el presente y reconocer que tu madre sigue todavía viva en ti. La ciencia nos dice que la madre perdura en su hijo. Y es que, como la rosa es una prolongación del rosal, nosotros somos una prolongación de nuestra madre. Tú eres una prolongación de tu padre y de tu madre. Y poco importa, en este sentido, que tu madre ya no esté viva porque siempre puedes, a través de todas y cada una de las células de tu cuerpo y de tu conciencia, conectar con ella.

Somos los herederos del legado genético que nos ha transmitido nuestra madre, nuestro padre y todos nuestros ancestros. Si tuviste un abuelo que vivió hasta los noventa, ese abuelo sigue todavía vivo en ti. Por ello, si eres débil y tus células no funcionan del todo bien, siempre puedes invocar la ayuda del abuelo que mora en tu interior y decirle: «¡Ayúdame, abuelo!». Y, cuando veas manifestarse la realidad de tu abuelo, sabrás que no se trata de un mero concepto. Tu abuelo sigue viviendo en todas y cada una de las células de tu cuerpo. Éste es un milagro con el que puedes conectar a través de la práctica de la meditación.

De forma que si, en el pasado, dijiste algo poco amable a tu madre de lo que hoy te arrepientes, siempre puedes movilizar la atención plena a la respiración, invocar a tu madre y decirle: «Hace tiempo que te dije cosas muy feas de las que ahora me arrepiento, pero te prometo no repetirlas». En ese momento, verás que tu madre sonríe porque, de un modo u otro, todavía sigue viva en ti. Nuestros ancestros están presentes en nosotros y podemos invocarlos cuando queramos.

También tus ancestros espirituales están en tu interior. Algunos de ellos son todavía muy jóvenes. Tus hermanos y hermanas del *Dharma* y las personas que dirigieron tus primeros pasos por el camino de la práctica son tus ancestros más jóvenes. Tu maestro y el maestro de tu maestro también son tus ancestros espirituales, como también lo son el Buda, Cristo, las matriarcas y los patriarcas. Todos ellos están presentes en tu conciencia

y en todas y cada una de las células de tu cuerpo. Y no necesitamos, para establecer contacto con nuestros ancestros genéticos y espirituales, viajar a través del tiempo ni del espacio. Siempre podemos, mediante la respiración atenta y la mirada atenta profunda, morar en el presente y conectar con ellos aquí y ahora. Resulta sorprendente que, sin movernos de nuestro cojín de meditación, podamos hacer cosas tan extraordinarias.

Cuando veas a tu madre sonriendo en todas y cada una de las células de su cuerpo, te darás cuenta de que tus arrepentimientos y complejos se han visto transformados. Si, en el pasado, te portaste mal o fuiste, en cierto modo, destructivo, todavía puedes hacer algo al respecto. Si prestas una atención profunda al presente, podrás transformar tu pasado. Las lesiones y heridas del pasado siguen aquí y, a través del presente, puedes llegar a conectar con ellas. Entonces no sólo reconocerás las cicatrices que los demás han dejado en ti, sino las heridas y lesiones que, en el pasado, puedas haber causado.

Debes estar aquí para esas heridas y esas lesiones. Puedes decirles «Yo estoy aquí para ti» con tu respiración atenta, tu mirada profunda y tu decisión de no incurrir en el mismo error. Entonces es cuando asoma la posibilidad de la transformación.

Volver a empezar

Volver a empezar es, en nuestro *Sangha*, una práctica muy seria. Siempre estamos ejercitándola. «Volver a empezar» significa estar dispuestos a no repetir los mismos errores que hayamos cometido en el pasado. La decisión de vivir atentamente inaugura, en nosotros, el advenimiento de una nueva era. Y la transformación empieza en el mismo momento en que nos comprometemos «a no comportarnos del mismo modo en que lo hicimos en el pasado».

Si queremos volver a empezar, debemos ejercitar las Cinco Prácticas de la Atención Plena (que hemos enumerado en la página 149), una serie de métodos muy reales y concretos para vivir atentamente nuestra vida cotidiana. En el pasado, por ejemplo, hemos comido y bebido descuidadamente, envenenando nuestro cuerpo y nuestra conciencia. Ahora queremos comer y beber atentamente. El ejercicio de las Cinco Prácticas de la Atención Plena constituye un método muy eficaz para dejar de comer y beber cosas que tienen efectos negativos sobre nosotros y nos generan mucho sufrimiento.

Todos podemos acceder a la iluminación y el despertar. El Buda era una persona iluminada y todos tenemos, en nuestro interior, la semilla de la iluminación. Cuando

establecemos contacto con el *Dharma* o cuando conocemos a un hermano o una hermana del *Dharma*, la iluminación ya está aquí. La iluminación es posible, quizás incluso ahora mismo.

Cuando estamos iluminados, sabemos dónde ir y cuándo hacerlo. Y, si vemos cuál es nuestro camino y la dirección que debemos tomar, la paz aparece en nosotros de inmediato. «Sé dónde voy» es una comprensión muy importante porque, a partir de ese instante, ya no hay más confusión.

A uno de nuestros retiros de meditación asistió un veterano de la guerra de Vietnam que llevaba sufriendo muchos años. Al enterarse, un buen día, de que la guerrilla había matado a muchos de sus amigos, quiso vengarles. Desbordado por la ira, preparó unos bocadillos, los llenó de explosivos y los dejó en la entrada del pueblo. Al cabo de un rato, sin embargo, unos niños descubrieron la comida, pero, apenas le hincaron el diente, los bocadillos explotaron y los niños murieron retorciéndose de dolor ante la impotente mirada de sus aterrorizados padres. El recuerdo de ese día siguió atormentando durante muchos años a esa persona a su regreso a Estados Unidos. Incapaz de perdonarse, pasó muchos años en los que ni siquiera podía permanecer en una habitación en la que hubiese niños.

Cuando, durante un retiro, le conocí, le comenté que la transformación era posible. «No hay modo alguno de modificar la realidad de que mataste a cinco niños –le dije–. Y es el llanto de esos niños el que ahora clama desde todas y cada una de las células de tu cuerpo. Eso es lo que te impide estar en paz. Si profundizas tu mirada, sin embargo, advertirás que son muchos los niños que, en este mismo instante, están muriendo a causa de la guerra. Mueren por falta de alimento y de medicinas. ¿Qué podrías hacer tú para ayudarles? ¿Por qué sigues atrapado en la culpa y el dolor? Tú eres una persona inteligente. Sabes que cada día mueren, debido a la malnutrición, cuarenta mil niños. ¿Qué podrías hacer tú al respecto? Quizás puedas salvar, cada día, a un niño, a dos o incluso a cinco. Deberías tomar la decisión de comenzar de nuevo.»

En el mismo instante en que ese hombre decidió entregar su vida a ayudar a los niños, sus heridas empezaron a cicatrizar. Volver a empezar es una práctica extraordinaria que todo el mundo puede ejercitar. Siempre estamos en condiciones de comenzar de nuevo. La atención plena puede ayudarnos a alumbrar nuestro presente y entender más adecuadamente nuestro pasado. El pasado está a nuestro alcance y siempre podemos transformarlo a través de la meditación.

También es posible, a través del presente, conectar con el futuro. Como el futuro está

hecho de presente, el mejor modo de cuidar el futuro consiste en cuidar el presente. Esto es lógico y evidente. De nada sirve perder el tiempo especulando y preocupándonos por el futuro. Sólo podemos cuidar el futuro cuidando del presente, porque el futuro está hecho de la misma substancia que el presente. Y el modo más adecuado de prepararte para el futuro consiste en anclarte más profundamente en el presente.

Aunque no debemos perdernos en el miedo al futuro, siempre podemos, si profundizamos lo suficiente en el presente, planificar el futuro. Esto es, precisamente, lo que el Buda recomendaba. Construir un *Sangha*, crear una familia u organizar la sociedad son cosas que tenemos que hacer. Si nos asentamos en el presente, nos daremos cuenta de que el pasado y el futuro están aquí, accesibles al momento presente y que podemos hacer estas cosas. Y esto es así porque el tiempo posee la naturaleza de interser.

Gobernando el reino de los cinco elementos

No sólo tenemos problemas en la relación que mantenemos con nuestra familia y con la sociedad, sino que también los tenemos en la relación que mantenemos con nosotros mismos. Solemos dar erróneamente por sentado que, aunque las cosas no funcionen bien en la relación que mantenemos con los demás, no existe, en la relación que mantenemos con nosotros mismos, ningún problema. Pero ésa es una idea que merece la pena revisar. Todos tenemos conflictos internos que nos generan sufrimiento. A veces nos sentimos alienados y queremos escapar. Nos odiamos y desconfiamos de nosotros, pretendiendo que todo está bien. No solemos admitir la existencia de problemas en nuestro interior. Pero lo cierto es que hemos acumulado tanto sufrimiento y conflicto que en ocasiones se desata dentro de nosotros una auténtica guerra civil.

El territorio de los cinco elementos (*skandhas*) es inmenso. Incluye formas físicas, sentimientos, percepciones, formaciones mentales y conciencia. Cada uno de nosotros es un rey o una reina que gobierna, de manera, en ocasiones, muy irresponsable, ese territorio. Todos tenemos, en ese dominio, conflictos, sufrimientos y facetas oscuras de las que nos empeñamos en escapar. Pero para que las cosas funcionen adecuadamente es necesario, según el Buda, regresar al territorio de los cinco elementos. Tenemos que corregir los errores que cometimos en el pasado y armonizar los cinco elementos. Eso es, al menos, lo que recomienda la enseñanza del Buda.

Y la puerta de entrada a esa práctica pasa por la respiración. Siempre podemos

atravesar esa puerta. Quizás, al comienzo, lo hagamos tímidamente, porque nos pasamos la vida tratando de huir. Tenemos miedo de que, si restablecemos el contacto con nosotros, nos encontremos con todo el sufrimiento que, debido al sufrimiento y el conflicto, habíamos ocultado en nuestro interior. Y, como tendemos a alejarnos del sufrimiento, siempre estamos tratando de escapar de nosotros. Son muchas las vías de escape que, en este sentido, nos brinda la sociedad, como la televisión, la radio, las novelas, las revistas, los coches, el teléfono, etc. Abandonamos nuestro reino y lo dejamos sumido en el desorden y el dolor. Queremos escapar de él. Nuestra cultura y nuestra civilización se caracterizan por la tendencia a huir.

Pero el Buda nos advirtió de la necesidad de hacer exactamente lo contrario. Tenemos que volver a nuestro territorio para restablecer en él el orden y la armonía. Debemos ser reyes y reinas responsables de su dominio, de su reino. No podemos buscar fuera el Reino de Dios. Tenemos miedo a enfrentarnos a nuestro sufrimiento interno, de modo que escapamos. La compasión del Buda le llevó a decir: «No temas, amigo mío». Acuna tu dolor, como si de un bebé se tratara, con la energía de la atención plena. De este modo, podrás decir: «Mi dolor, mi angustia, estoy aquí. He vuelto y cuidaré de vosotros».

Podemos volver a nosotros prestando una atención plena a la respiración. Éste es el camino principal. El Buda nos dejó, para llevar a cabo esta práctica, instrucciones muy precisas, conocidas con el nombre de *Anapanasatisutta*. En el libro *Transformación y sanación. El Sutra de los cuatro elementos de la conciencia*, hablo de este *sutra* en un capítulo titulado «Respira. Estás vivo», que suele comentarse junto a otro llamado «Satipanasutta». En él se describen las cuatro prácticas básicas de la atención plena: la observación del cuerpo en el cuerpo, la observación de los sentimientos en los sentimientos, la observación de la mente en la mente y la observación de los objetos de la mente en los objetos de la mente. Éstas son enseñanzas y prácticas muy profundas que te ayudarán a regresar a ti mismo.

Deberías reconocer tu sufrimiento y acunarlo como si de un bebé se tratara. Deberías abrazar tu sufrimiento para tranquilizarlo, sosegarlo y, de ese modo, transformarlo. Y eso es algo que podrías hacer con el apoyo de tus hermanos y hermanas del *Sangha*, que te proporcionan un instrumento muy poderoso. El *Sangha* sostiene e incluye al Buda y al *Dharma*. Es necesario, para conectar profundamente con el Buda y con el *Dharma*, tomar refugio en el *Sangha*. De ese modo, la comunidad de práctica podrá ayudarte a transformar tu cuerpo físico y tus sentimientos.

Puedes utilizar el paseo meditativo para armonizar tu cuerpo, tus sentimientos y tus acciones. Y también puedes dar un paso esbozando una sonrisa, lo que te proporciona una sensación de frescura y de placer. El paseo meditativo, como la meditación sedente, te permiten cultivar la unidad entre el cuerpo y la mente.

Escuchar una charla *Dharma* también es una forma de práctica. Cuando escuchas una enseñanza, debes sentarte de modo que sean posibles la paz, la relajación y la tranquilidad. No te resistas. Ábrete para que, del mismo modo que la lluvia empapa el sueño, el *Dharma* penetre en ti. No debes escuchar el *Dharma* exclusivamente con tu cabeza. Abre, en lugar de ello, tu cuerpo físico, para que el *Dharma* impregne todas y cada una de las células de tu cuerpo. El intelecto no lo es todo. A decir verdad, el intelecto puede acabar convirtiéndose en una especie de impermeable que impide que la lluvia del *Dharma* empape el suelo de tu ser. Son muchas las semillas enterradas en tu ser que, para florecer, necesitan la lluvia. No escuches tan sólo, pues, con el intelecto. No compares ni discrimines. Ábrete simplemente a la lluvia del *Dharma* y deja que te impregne. Deja que el *Dharma* penetre en ti para que, humedeciendo las semillas positivas de tu interior, tengan la posibilidad de germinar. Dale vacaciones a tu intelecto y deja que el *Dharma* impregne las profundidades de tu cuerpo y de tu conciencia.

Las prácticas del paseo meditativo y de la atención a la respiración te ayudarán a generar la energía de la atención plena. Esta energía te permitirá volver a ti y reconocer y cuidar tu dolor y tu desesperación. El *Sangha* puede ayudarte a cultivar la atención plena. Y si necesitas la ayuda de un hermano o de una hermana del *Dharma*, no dudes en pedírsela. Dile entonces algo así como: «Hermano o hermana, la energía de la atención plena que hay en mi interior no basta para cuidar mi dolor. Necesito vuestra ayuda». No te quepa duda de que tu hermano o tu hermana del *Dharma* te ayudarán y apoyarán sentándose contigo y respirando profundamente.

Aprovéchate, cuando estés con el *Sangha*, de su energía. Confiar en el *Sangha* es una cosa positiva y, cuando hayas recuperado cierta frescura y armonía, serás capaz de hacer algo para mejorar también la calidad de tus relaciones con los demás. Pero si no tienes en ti esta novedad, si careces de comprensión y de compasión, no trates de corregir nada, porque fracasarás. Quizás, en el pasado, hayas fracasado en tus intentos de mejorar una relación que estaba causándote problemas. Y es muy posible que tal cosa haya ocurrido porque no comenzaste en el lugar adecuado, que es tu cuerpo, tus sentimientos y tus percepciones. Debes empezar desde el comienzo y darte tiempo para cuidar de ti, tiempo para acunar y cuidar tu sufrimiento. Así es como empezarás a generar la energía de la

compasión y de la comprensión.

Cuida tu dolor

¿Te has escrito alguna vez una carta a ti mismo? ¿Has mantenido, en alguna ocasión, una conversación contigo mismo? ¿Has conversado con la niña o con el niño que siguen todavía vivos en tu interior? Poco importa que ese niño o esa niña sufran y tengan muchas heridas, porque ya ha llegado el momento de volver a abrazarlos. Tómate el tiempo que necesites para restablecer el contacto con la niña o el niño que hay en tu interior diciéndote: «Querido, estoy aquí para ti. Sé que estás muy herido. Puedo sentir tus heridas. Lamento haberte abandonado desde hace tanto tiempo. Doy las gracias a la atención plena a la respiración, que me ha permitido volver». Ésta es una práctica indispensable. Escribir este tipo de cartas desencadena auténticas transformaciones.

«Estoy aquí para ti.» Y “para ti” significa, antes de todo, para nosotros mismos. Hay dolor y sufrimiento en nosotros y todos hemos tratado de escapar de él. No hemos ejercitado la verdadera presencia que nos permite aliviar el sufrimiento que hay en nuestro interior. Nos hemos acostumbrado, empeñados en escapar del sufrimiento, a encender la televisión, leer una novela o hacer una llamada telefónica. Y eso es lo que hemos estado repitiendo a diario. Pero ése es un hábito que debemos modificar. Tenemos que volver a nosotros para poder cuidar adecuadamente de la situación.

«Estoy aquí para ti» realmente significa: «Estoy aquí para mí mismo. Estoy aquí para mi sufrimiento, para mi dolor». Debes contemplar tu dolor como si se tratase de un niño abandonado. Y, para poder cuidar a ese niño abandonado que es tu miedo, tu depresión y tu desesperación, debes volver a ti mismo. Ese niño abandonado eres tu mismo.

«Querido, he vuelto. Estoy aquí para ti.» Inspira para poder generar, de ese modo, la energía de la atención plena. Y luego, con esa energía, acuna en tus brazos a ese bebé diciendo: «Mi sufrimiento, mi dolor, estoy aquí para ti». Ésta es la práctica.

Dos son los objetivos fundamentales a los que aspira el desarrollo de la auténtica presencia. El primero de ellos consiste en establecer contacto con todo lo que es hermoso, reparador y curativo. Eso es todo lo que necesitamos, el alimento de una hermosa puesta de sol, el canto de un pájaro o la compañía de un amigo. Todas estas cosas son preciosas y debemos permanecer en contacto con ellas. Éste es el primer objetivo al que apunta la práctica de la atención plena.

Pero la atención plena también nos permite regresar a nosotros y abrazar nuestro

dolor. La mayoría de las personas tienen miedo de volver a sí mismas, porque tienen miedo a enfrentarse al dolor que hay en su interior. Con la práctica de la atención plena, sin embargo, las cosas cambian porque, en tal caso, cuando regresamos a nuestro dolor, lo hacemos equipados con la energía de la atención plena generada por la respiración atenta y la meditación. Y ésta es una fuente de energía muy importante para reconocer y abrazar nuestro dolor.

¿Cómo podrías, si eres incapaz de cuidar de ti mismo, cuidar de otra persona? ¿Cómo podrías, en tal caso, cuidar a la persona a la que amas? Cuando puedes estar aquí para ti mismo, restableces un orden básico que te permite hacer las paces contigo mismo. Entonces estarás en condiciones de cuidar a la persona a la que amas, independientemente de que se trate de tu hijo, de tu hija, de tu pareja o de tu amigo. Pero tal cosa no será posible si no eres capaz de estar aquí para ti. Por ello debes comenzar restableciendo contacto contigo mismo.

La atención plena también cumple con una tercera función, porque influye en nuestro entorno y en nuestra sociedad. Si eres un activista medioambiental o un pacifista, tu trabajo será mucho más importante si lo llevas a cabo desde la paz, la estabilidad y la libertad. Desde ahí, podrás servir mucho más eficazmente a la sociedad y al entorno que te rodea.

«Estoy aquí para ti» significa regresar al momento presente de un modo que te permita restablecer, en tu interior, el orden, la armonía, la paz y la alegría. Eso hará posible que estés presente para aliviar el sufrimiento y brindar tu alegría y felicidad a los demás. Y, más allá todavía, también te permitirá contribuir positivamente al entorno, la sociedad y todos aquellos que estén sufriendo.

La práctica de la luz brillante

El *Dharma* está aquí para apoyarte e iluminarte. En Plum Village, tenemos una práctica llamada “luz brillante”, que nos permite dirigir la luz de nuestra atención plena a una determinada situación que afecta a nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestras percepciones, nuestras formaciones mentales o nuestra conciencia.

Debemos contemplar muy atentamente el estado de nuestro territorio en los cinco elementos para diferenciar lo que podemos hacer de lo que queda más allá de nuestro alcance. Esto es muy importante. Si vivimos en una comunidad, podemos solicitar la ayuda del *Sangha*. Son muchas las cosas que los demás, es decir, nuestros hermanos y

hermanas del *Sangha*, pueden decirnos sobre nuestro cuerpo físico, nuestros sentimientos y nuestras percepciones. Sus comentarios pueden ser, en este sentido, sumamente útiles.

Cada monje se postra, en Plum Village, ante sus hermanos, al menos una vez al año y les pide que le digan cómo les ven y les expresen lo que tengan que decirles acerca de su cuerpo, sus sentimientos, sus percepciones, sus fortalezas y sus debilidades. Y sus hermanos se aprestan entonces a darle los consejos que necesitan. Después de escuchar el comentario de sus hermanos, el monje se postra tres veces ante ellos a modo de agradecimiento y trata, durante los días siguientes, de practicar teniendo muy en cuenta sus recomendaciones.

Esta suerte de carta de amor del *Sangha* puede servir para que la persona vea más claramente lo que tiene que hacer y lo que no tiene que hacer. Y lo mismo puede hacer cualquiera con su familia, sus padres o su pareja. Todo el mundo, tanto uno como los demás, necesita la iluminación. Por ello bien podrías dirigirte hacia ellos diciéndoles: «Necesito tu ayuda. Yo tengo mis fortalezas y mis debilidades y quisiera que me ayudaras a verlas con más claridad. Tengo, en mi interior, semillas positivas, como la esperanza, la comprensión, la compasión y la alegría, que me esfuerzo en regar a diario. Me gustaría reconocer la presencia, en mi interior, de estas semillas y tratar de regarlas también varias veces al día. Eso será muy placentero para mí y, si floreciese como una flor, también lo sería para ti.

»Yo, por mi parte, me comprometo a hacer lo que esté a mi alcance para reconocer y regar las semillas positivas que vea en ti. Tú tienes en tu interior semillas que valoro muy positivamente. Cada vez que esas semillas se manifiestan, me siento muy feliz porque, en tales ocasiones, me pareces una persona extraordinaria. Estás lleno de amor y de alegría y me comprometo a regar a diario estas semillas en ti. Y también advierto, en tu interior, la presencia de semillas de sufrimiento que me comprometo a no regar. De este modo, evitaré que sufras y me evitaré también sufrimiento». Ésta es la práctica.

La otra persona puede ser tu hijo, tu hija o tu pareja. Y siempre puedes hacer un trato solidario para que, en tu comunidad o en tu familia, reinen la paz y la felicidad.

La escucha profunda

La cuarta práctica de la atención plena tiene que ver con la práctica de la escucha compasiva, que se ve perfectamente ilustrada por Avalokiteshvara, un *bodhisattva* cuyo

rasgo más distintivo es la escucha profunda y compasiva.

La escucha es un arte que debemos cultivar. Pero, antes de poder escuchar a los demás, tenemos que escucharnos a nosotros mismos. Y no debemos, para ello, escapar sino ser, por el contrario, muy compasivos con nosotros mismos. La práctica de la atención plena generará la compasión necesaria para abrazar nuestro dolor y nuestro sufrimiento. Y es que sólo cuando empieces a entenderte y amarte a sí mismo estarás en condiciones de entender y amar a los demás.

Hay dolor y sufrimiento en los demás. Ellos deben tener la oportunidad de expresarse y, para escucharles, tú puedes transformarte en un *bodhisattva*. Saber escuchar requiere paciencia y compasión, algo en lo que, afortunadamente, siempre podemos adiestrarnos. Pero no deberías, como ya he dicho, intentarlo sin estar antes seguro de que la frescura y la compasión han aflorado en ti. Bastan unos pocos días de práctica para que la compasión y la comprensión acaben asentándose en tu corazón.

La práctica de la escucha profunda consiste en mantener viva, durante todo el tiempo que estés escuchando, la compasión en tu corazón. No escuchas para juzgar, criticar o valorar. Sólo escuchas para ofrecer a la otra persona –o a ti mismo– la oportunidad de expresarse. Quizás esa persona diga cosas que te molesten. Quizás te desaprobe, te culpabilice o empiece a decir cosas falsas sobre ti. Tú debes estar dispuesto a escucharlo todo. Y, en tal caso, debes decirte a ti mismo: «No estoy escuchando a esta persona para criticarla ni juzgarla. Sólo la escucho para proporcionarle la oportunidad de que se exprese, para proporcionarle cierto alivio... Eso es todo».

Ésta es la llamada escucha compasiva. Mientras mantengas viva, en tu corazón, esta intención, actuarás como un *bodhisattva*. Ejercita, mientras escuches, la atención plena a la respiración, alentando la siguiente intención: «Escucho para que esta persona sufra menos». Y, cuando puedas hacerlo, sus palabras negativas dejarán de afectarte. Poco importará, en tal caso, que la persona en cuestión diga cosas falsas, poco importará que se muestre irónica, que tenga la intención de dañarte o de subrayar tus defectos porque, mientras la compasión permanezca viva en ti, estarás inmunizado contra el sufrimiento. Y eso es algo maravilloso.

Esto siempre ha sido cierto para mí. Mientras mantengas viva en ti la llama de la compasión, el sufrimiento no te afectará. En tal caso, verás que la persona a la que estás escuchando sufre mucho debido a sus concepciones equivocadas, su ira y su confusión y que sus comentarios nacen de su dolor. Entonces no te sentirás afectado por ello, porque la compasión seguirá llenándote. Esta compasión es el fruto de la comprensión que nace

de la práctica de la atención plena y de la mirada profunda.

El budismo afirma que el amor y la compasión están hechos de la misma sustancia, una sustancia llamada comprensión. Si comprendes, puedes amar. Pero resulta imposible, si no comprendes, aceptar y amar a alguien. ¿Por qué actué de ese modo? ¿Por qué dije tal cosa? Sólo podrás entender las causas de lo que estás preguntándote cuando observes profundamente esas cuestiones. Esa comprensión es la única que puede llevarte a dejar de culpar y criticar. La compasión nace de la comprensión de la situación.

Es mucho, por ejemplo, el sufrimiento acumulado por la chica que ha padecido los abusos sexuales de su padre. Y es muy probable que, si posteriormente se muestra muy reactiva y dice cosas extrañas o que no son normales, ello se deba a la violencia de la que en su infancia fue objeto. Si entiendes eso, dejarás de criticarla y concluirás sencillamente: «Ha sufrido mucho. No debo criticarla, porque necesita mi ayuda». La compasión es la hija de la comprensión.

Observar atentamente a otra persona abre las puertas de la comprensión. «Pobre, sufrió mucho cuando era niña. Ha sido maltratada por la sociedad y por sus padres. Necesita ayuda.» La escucha profunda abre las puertas de la comprensión, requisito imprescindible de la compasión.

Los buenos psicoterapeutas saben escuchar. Todos los psicoterapeutas deberían, de hecho, tener muy en cuenta el ejemplo excelente proporcionado por Avalokiteshvara, que sabe cómo escuchar compasivamente. Hay psicoterapeutas que sufren porque son incapaces de escuchar el sufrimiento de los demás. La escucha profunda y compasiva es una herramienta de cuya extraordinaria importancia no sólo pueden beneficiarse los psicoterapeutas, sino todo ser humano.

Si queremos contribuir a que otra persona sufra menos y proporcionarle algún alivio, debemos comportarnos como *bodhisattvas* y escuchar compasivamente. Y, para ello, podemos apelar a la práctica de la atención plena. Estoy seguro de ello, porque confío en el Buda que hay en ti. El Buda está en ti. Basta con que lo saques y le proporciones la oportunidad de manifestarse. El Buda aparece en cualquiera que esté iluminado y la sustancia de la iluminación es la atención plena.

Recuerdo que, en cierta ocasión, estaba escuchando, junto a otros siete monjes, el relato de una mujer que siendo niña se había visto violada por su padre y por su hermano y a la que luego habían vendido a la industria del sexo. Resulta difícil imaginar la inmensidad de su dolor, pero lo cierto es que, llegados a cierto punto, se quedó en

silencio, incapaz de seguir contando su historia. El recuerdo había intensificado su dolor hasta el punto de bloquearla. Todos empezamos entonces a respirar a su lado profunda y compasivamente. Y así permanecemos durante cerca de cuarenta minutos. Sólo después de este tiempo estuvo en condiciones de volver a hablar. Éste es un ejemplo que ilustra con toda claridad el poder de la escucha atenta. Muchas personas han sufrido tanto que son incapaces de expresarse y, para proporcionarles la oportunidad de hacerlo, necesitamos ejercitar la escucha compasiva.

Podemos actuar como el *bodhisattva* Avalokiteshvara y escuchar a los demás. Podemos convertirnos en los mejores psicoterapeutas para la persona a la que amamos, porque le conocemos mejor que nadie. Y, para hacerlo, tenemos que aprender a mirar con ojos nuevos y atender profundamente a la situación.

Hay muchas cosas que la sociedad necesita, como trabajar contra la guerra, contra la injusticia social, etc. Pero, antes de ello, sin embargo, debemos asegurarnos de que la paz y la armonía reinan en nuestro interior. Mal podremos, mientras no apaciguemos antes nuestro interior, contribuir positivamente a la paz de nuestra sociedad. Comencemos de inmediato. Por ello subrayo encarecidamente la necesidad de dirigirnos hacia nosotros y cuidar del niño o a la niña que yacen en las profundidades de nuestra alma herida. Cuanto más tranquilos, comprensivos y amorosos estemos, más transformado se verá nuestro entorno. Entonces nuestra presencia resultará más beneficiosa para los demás y para nuestra sociedad.

4. La curación de las heridas y del sufrimiento

Éste es un sencillo poema al que podemos apelar en cualquier situación de nuestra vida cotidiana:

Dentro, fuera.
Profundo, lento.
Tranquilo, relajado.
Sonríe, suelta.

Se trata de un poemilla que podemos recitar hagamos lo que hagamos, tanto cuando estamos conduciendo, regando el jardín, cocinando o a punto de caer dormidos como cuando estamos ejercitando el paseo meditativo o la meditación sedente.

«Dentro, fuera» es una expresión que procede directamente del Buda y que significa «inspiro consciente de estar inspirando y exhalo consciente de estar exhalando». Es el simple reconocimiento de lo que ocurre, una inspiración seguida de una exhalación.

La atención plena es, antes que nada, la capacidad de reconocer lo que ocurre en el momento presente. Es el simple reconocimiento... sin juicio, crítica, represión ni identificación. Inspiro consciente de estar inspirando. Exhalo consciente de estar exhalando. Y no hay, en ello, crítica, lucha, rechazo ni identificación alguna.

Inspiro, exhalo.
La respiración fluye hacia dentro
y la respiración fluye hacia fuera.

También podrías decir «hacia dentro y hacia fuera» o, más sencillamente todavía, «dentro y fuera». Debes entender esta práctica como el simple reconocimiento de lo que

ocurre en el momento presente. «Inspiro y ésta es una inspiración. Exhalo y ésta es una exhalación.»

Y, mientras lo haces, tus pensamientos se detienen. Pasado, futuro, recuerdos y planes, todo se desvanece. Y, cuando te fundes con la inspiración y te conviertes en ella, tiene lugar la concentración, que te proporciona mucho placer.

«Inspiro y sé que estoy inspirando.» Déjame recordarte una vez más que esta práctica llega hasta nosotros directamente del Buda. Despojado así de toda intención de juzgar, culpar, aferrarte o rechazar, eres libre de todo lo que ocurre. Y lo mismo sucede cuando estás enfadado o deprimido. Reconoces entonces lo que hay –la vida, la depresión, etc.– sin desaprobarlo ni rechazarlo. Entonces no te sientes afectado por el simple reconocimiento de la emoción presente. No hay ninguna batalla que ganar ni que perder. Ésta es la meditación budista.

Aprende, cuando bebas whisky, a beberlo completamente atento. «Bebo whisky consciente de estar bebiendo whisky.» Éste es el enfoque que, al respecto, recomendaría. Date cuenta de que no te propongo abandonar la bebida. Lo único que hago es invitarte a beber whisky atentamente... porque estoy seguro de que, en tal caso, sólo tardarás unas pocas semanas en abandonarlo. Si bebes whisky atentamente, te darás cuenta de lo que el whisky provoca en ti, en tu cuerpo, en tu hígado, en tus relaciones, en tu mundo, etc. Y cuando, gracias a ese ejercicio, tu atención se fortalezca, acabarás abandonando naturalmente la bebida.

No es necesario luchar contra el deseo. No es necesario emprender ninguna batalla contra uno mismo. La atención plena lo abraza todo, incluido el deseo, reconociéndolo con gran ternura. La meditación no tiene que ver con convertirte en el escenario de una guerra civil en la que dos aspectos de tu ser luchan entre sí, porque el fundamento de la meditación budista se asienta en la no dualidad. Tú también eres el hábito de beber alcohol y enfadarte, que deberás tratar, en consecuencia, con gran ternura y no violencia. Lo esencial es no desencadenar, en tu interior, conflicto ni lucha alguna.

Empieza, pues, con el simple reconocimiento. Y luego, cuando la energía de la atención plena se haya fortalecido y hayas desarrollado la concentración, podrás practicar contemplando profundamente la naturaleza de lo que aflora. De esa forma de mirar se deriva la comprensión, una comprensión que te libera de todas las tendencias negativas.

«Inspiro, consciente de estar inspirando. Exhalo, consciente de estar exhalando.» Se trata de un ejercicio muy sencillo, pero que, a pesar de ello, puede proporcionarte un

gran placer. De este modo, empiezas cultivando una concentración que luego empleas para establecer un contacto profundo con la vida. Y, en ese mismo instante, eres libre.

Permíteme decir algo sobre las palabras “profundo, lento” a las que se refiere esta práctica de atención a la respiración. La palabra “profundo” no significa que tratemos de que nuestra inspiración deba ser más profunda. Lo único que significa es que, al cabo de unos pocos minutos de práctica de “inspiro y exhalo”, acabas dándote cuenta de que tu respiración se sosiega y profundiza. Advierte, cuando tomas aire, el modo en que tu inspiración va alargándose y que, al soltarlo, tu exhalación va suavizándose. Y tu práctica, como resultado de todo ello, se torna más placentera y ese placer te nutre y transforma.

La práctica debe ser agradable y placentera. El gozo y la alegría (*mudita* y *priiti* en sánscrito) son factores muy importantes de la meditación. Debes darte cuenta de que el sufrimiento es, mientras meditas, un indicio de la inadecuación de tu práctica. La práctica de la meditación debe ser, por el contrario, agradable y placentera y proporcionarte alegría.

Independientemente de que practiques el paseo meditativo o la meditación sedente, hazlo de un modo que quepan también el gozo y la alegría. La práctica no debe convertirse en una especie de trabajo forzado. Y tampoco debes violentar, durante tu vida cotidiana, la respiración o el cuerpo, ni luchar contra la ira o la depresión. Debes tratarlo todo con mucha ternura porque lo esencial, durante la meditación budista, es no generar, en tu interior, tensión, conflicto ni escisión alguna. Tan tuyos son los elementos negativos que hay dentro de ti como los positivos. Y es preciso que éstos reconozcan y abracen aquéllos porque, en ese mismo instante, se pone en marcha una auténtica transformación. Éste es un proceso en el que cualquier batalla resulta innecesaria.

Atravesando las tormentas emocionales

Tranquilo, relajado.

Si descubres, en tus emociones, percepciones o sentimientos, una paz insuficiente, deberás ejercitarte en tranquilizarlas.

Inspiro y sosiego mis sentimientos.

Exhalo sonriendo a mis sentimientos.

Practica, cuando te sientas desbordado por fuertes emociones, del siguiente modo. Siéntate en una postura que te resulte estable o acuéstate. Luego dirige tu atención, al inspirar, hacia el ombligo y el movimiento de tu abdomen. Observa cómo tu abdomen sube y baja. Atiende a ese movimiento. No pienses en ninguna otra cosa. Centra exclusivamente tu atención en el movimiento de tu abdomen. «Inspiro y exhalo. Inspiro y exhalo.»

Una emoción intensa es como una tormenta. Observa lo que ocurre con un árbol en mitad de una tormenta. Su parte superior parece tan frágil que temes que en cualquier momento pueda romperse. A veces te parece que el temporal podría acabar arrancándolo, pero, si te fijas en el tronco, te das cuenta de que sus raíces se hallan profundamente arraigadas y de que sobrevivirá a la tormenta.

Tú también eres como un árbol. No debes, durante el desarrollo de una tormenta emocional, permanecer en el nivel de tu cabeza o de tu corazón, que son como la copa del árbol. En tal caso debes, por el contrario, bajar de tu corazón, que es como el centro del ciclón, y asentarte en el tronco que está un centímetro por debajo del ombligo. Concéntrate ahí y centra exclusivamente tu atención, sin dejar de respirar, en el movimiento del abdomen. Ésa es la actitud perfecta para capear el temporal de las emociones.

Es esencial que entiendas que las emociones aparecen, perduran y acaban desapareciendo. Como sucede con las tormentas, llegan, permanecen un rato y acaban escampando. Recuerda, en los momentos más críticos, que tú eres mucho más que tus emociones. Y no está de más insistir, por más sencillo que sea y por más que todo el mundo lo sepa, que tú no te agotas en tus emociones. Son muchas las personas que ignoran el modo de enfrentarse a sus emociones, lo que acaba generando mucho sufrimiento. Son muchos los jóvenes que concluyen erróneamente que el único modo de acabar con su sufrimiento consiste en acabar con su vida. Pero ¿por qué deberíamos morir debido a una emoción? Cuando ejercitemos esto con nosotros mismos, estaremos en condiciones de ayudar también a nuestros jóvenes.

Y no es necesario, para emprender la práctica, esperar al momento en que se presente una emoción. De otro modo, corremos el peligro de vernos desbordados por la tormenta. Debemos comenzar ahora mismo, cuando la emoción no ha hecho todavía acto de presencia. Siéntate o tumbate y ejercita la atención plena a la respiración centrando la atención en el movimiento de tu abdomen. Estoy seguro de que si practicas, de ese

modo, diez minutos al día estarás en condiciones, al cabo de veinte días, de enfrentarte adecuadamente, en el caso de que se presenten, a las emociones fuertes. Bastarán entonces con veinte o treinta minutos de atención plena a la respiración para traspasar la emoción y ver cómo el temporal acaba amainando.

La práctica del soltar

Debes saber cómo desembarazarte de las cosas que te hacen sufrir. Puedes alcanzar la felicidad soltando..., soltando incluso tus ideas sobre la felicidad. Quizás creas que para ser feliz debes cumplir determinados requisitos, pero, si observas profundamente, descubrirás que son precisamente esas mismas nociones las que te impiden alcanzar la felicidad y acaban haciéndote sufrir.

Un buen día, el Buda estaba sentado en el bosque con algunos monjes. Acababan de comer y, cuando estaban a punto de empezar una charla sobre el *Dharma*, se les acercó un pastor preguntándoles: «¿Habéis visto, venerables monjes, pasar por aquí a mis vacas? Tengo doce vacas y todas ellas se han escapado. Este año, una plaga de insectos ha devorado el par de hectáreas de sésamo que tengo plantadas. No puedo seguir viviendo así. Creo que voy a suicidarme». Sintiendo una gran compasión hacia ese hombre, el Buda dijo entonces: «Lo siento, amigo mío, pero no hemos visto pasar por aquí a tus vacas».

Y, cuando el pastor se alejaba, añadió, dirigiéndose a sus monjes: «¿Sabéis, monjes, porque sois felices? Porque no tenéis vacas que perder». Quisiera deciros, amigos míos, que, siuviéseis vacas, os identificaríais con ellas. Creéis que las vacas son esenciales para vuestra felicidad, pero, apenas practicáis profundamente, os dais cuenta de que son esas mismas vacas las que os hacen infelices. El secreto de la felicidad consiste en aprender a soltar vuestras vacas.

Te aseguro que, cuando sueltes a tus vacas –sean éstas lo que fueren–, experimentarás la felicidad, porque la felicidad se deriva de la libertad. El Buda enseñó que la alegría y el placer se basan en la entrega, en aprender a soltar. “Soltar” es una práctica muy poderosa. ¿Has aprendido ya a soltar? Porque lo cierto es que, mientras permanezcas aferrado a algo, seguirás sufriendo.

Debes tener el valor de ejercitar el soltar. Debes desarrollar un nuevo hábito, el hábito de realizar la libertad. Debes reconocer cuáles son tus vacas y ver en ellas las cadenas que te esclavizan. Debes aprender, como hicieron el Buda y sus monjes, a soltar tus

vacas. Es la energía de la atención plena la que te ayuda a identificar tus vacas y a llamarlas por su verdadero nombre.

Sonríe, relájate.

No dudes, cuando una idea te haga sufrir, en desembarazarte de ella..., incluso (o quizás especialmente) cuando se trate de una idea relativa a tu propia felicidad. Cada nación y hasta cada persona tiene una visión diferente de la felicidad. Hay países en los que la gente cree que para alcanzar la felicidad es necesario asumir una determinada ideología. Quieren que todo el mundo corrobore su visión de la felicidad y no dudan en encarcelar o desterrar a quienes disientan a campos de trabajo. Resulta paradójico que, en nombre de una determinada idea de la felicidad, se generen cincuenta o sesenta años de sufrimiento.

Uno también puede acabar preso de su idea de la felicidad. Aunque son muchos los caminos que conducen a la felicidad, hay quienes sólo creen en uno. Y no creen siquiera, en tal caso, en la posibilidad de otros caminos porque consideran que el suyo es el único que conduce a la felicidad. De ese modo, sin embargo, acaban encerrándose en un camino y negando el acceso a miles de otros.

Debes ser libre para experimentar la felicidad que aparece sin necesidad siquiera de buscarla. ¡La felicidad brota de la libertad! Mira la luna. Observa cómo se desplaza libremente por el cielo y date cuenta de la belleza y felicidad que de ella se derivan. Estoy convencido de que, en ausencia de libertad, la felicidad resulta imposible. Si eres una mujer o un hombre libre, disfrutarás de la felicidad, pero si eres un esclavo, aunque sólo seas esclavo de una idea, te resultará muy difícil alcanzar la felicidad. Por ello debes cultivar la libertad, incluida, claro está, la libertad de tus ideas y de tus creencias. No es fácil renunciar a nuestras ideas y menos fácil es abandonarlas.

El conflicto y el sufrimiento se derivan, con excesiva frecuencia, de nuestra negativa a abandonar los conceptos y las ideas que tenemos de las cosas. Esto es algo que ocurre de continuo en la relación entre padres e hijos o entre los miembros de una pareja. Es muy importante aprender a abandonar las ideas que tenemos de las cosas. El ejercicio de la soltada fortalece la libertad. Son muchos los casos en que, si prestamos atención, acabamos descubriendo que nuestro sufrimiento se asienta en la identificación a un concepto. ¿Somos lo suficientemente inteligentes como para renunciar a esa idea?

Me sosiego

y suelto.
Y, después de soltar, la victoria es mía.
Sonrío.
Soy libre.

El *Dharma* del Buda es radical. Incluye medidas radicales para curar y transformar la situación presente. Las personas se hacen monjas o monjes cuando se dan cuenta de lo preciosa que es la libertad. El Buda no necesitó cuenta corriente ni hogar. En su época, las posesiones de los monjes y las monjas se limitaban a la ropa con que vestían y el cuenco con el que recogían limosnas. La libertad es extraordinariamente importante. No debes sacrificarla por nada porque, en su ausencia, la felicidad es imposible.

Cómo experimentar el milagro de la vida

La alegría y la felicidad nacen de la concentración. Cuando estás tomándote una taza de té, el valor de tu experiencia depende de la concentración. Debes tomarte el té con todo tu ser. El gozo verdadero depende del grado de tu concentración. El gozo que te proporciona el hecho de caminar concentrado es muy superior al que se deriva de un paseo distraído. Debes caminar con el cien por cien de tu cuerpo y de tu mente. Sólo entonces te darás cuenta del milagro que supone el hecho de estar vivo y caminar por este planeta.

En cierta ocasión, el maestro zen Linji (conocido también con el nombre de Rinzai) dijo: «Lo milagroso no es caminar sobre el agua o sobre el fuego, sino caminar sobre la tierra». ¿Por qué no realizas un milagro tan sencillo como caminar? Basta con dar un solo paso plenamente atento para entrar en el Reino de Dios. Esto es algo posible. Y hoy mismo puedes dar ese paso. La vida es demasiado preciosa como para desperdiciarla en ideas, conceptos, enfados y desesperaciones. Podemos despertar a la maravillosa realidad de la vida y empezar a vivir plena y verdaderamente todos y cada uno de los momentos que componen nuestra vida cotidiana.

Cuando sostengas una taza de té, hazlo con todo de tu ser presente en este instante. Y ya sabes cómo tienes que hacerlo: inspira profundamente, exhala profundamente y unifica tu cuerpo y tu mente. ¡Entonces estarás aquí, completamente presente y completamente vivo! Basta, para ello, con diez o quince segundos para que el té revele, ante ti, todo su maravilloso esplendor.

Entrégate por completo, cuando cojas un libro o abras una ventana, a ese acto. Esto fue lo que aprendí cuando durante mi formación monástica mi maestro me enseñó el modo adecuado de ofrecer una varilla de incienso. La varilla de incienso es muy pequeña y muy ligera, pero para realizar adecuadamente la ofrenda debes sostenerla con ambas manos. Cuando ofreces una simple varilla de incienso, debes hacerlo, pues, con el cien por cien de tu ser en tus manos y en los dos dedos en los que entonces se concentra la energía de la atención plena. Y esto, por más que se asemeje a un ritual es, en realidad, un acto de concentración de la conciencia. Coloco la mano izquierda sobre la derecha y, durante ese tiempo, me concentro completamente. El incienso es una ofrenda al Buda. Pero como el Buda no necesita incienso, ésta es, en realidad, una ofrenda de paz, de alegría y de concentración.

Cuando durante mi primer año de noviciado en el templo el maestro me pidió, en cierta ocasión, que hiciese algo por él, me sentía tan excitado que abandoné la habitación cerrando la puerta más ruidosamente de la cuenta.

Apenas escuché entonces al maestro exclamando «¡Novicio! ¡Vuelve aquí!», supe de inmediato que había hecho algo mal. Pero su único comentario fue: «Trata, hijo mío, de prestar más atención la próxima vez que cierres una puerta». Y lo cierto es que no tuvo que repetírmelo porque, a partir de ese momento, presté una gran atención al modo de cerrar las puertas. A partir de ese momento, siempre que abrí y cerré una puerta lo hice con una actitud meditativa.

Desde ese día, he sabido cómo cerrar las puertas. Y lo he hecho plenamente consciente, pero no por el bien del Buda, ni por el de mi maestro, sino por mi propio bien. Ése es el modo más adecuado de establecer la paz y acercarte a la libertad. Lo haces así por tu propia felicidad, una felicidad que acaba impregnando a las personas con las que te relacionas, que se benefician así de tu presencia. Una persona feliz es algo muy importante, porque la felicidad es contagiosa y se expande a quienes te rodean. Tú también puedes ser una persona feliz y convertirte en un refugio para quienes te rodean.

La concentración es la práctica de la felicidad. No hay, en ausencia de concentración, felicidad posible. Trata, cuando comas una naranja, de ejercitar la concentración. Cómetela de modo tal que quepan, en ese acto, el gozo, la alegría y la felicidad. Hazlo como si estuvieras meditando en ella. Coloca una naranja sobre la palma de tu mano. Respira y obsérvala luego como el milagro que es. Una naranja es un auténtico milagro. Es, como tú, un milagro de la vida. Tú también eres todo un milagro.

Cuanto más presente estoy, más completamente se me revela la naranja. Y cuanto

más me concentro, más profundizo en ella. Entonces puedo advertir, en ella, el sol y la lluvia que han contribuido a su creación. Y también puedo ver la flor del azahar, el crecimiento del árbol y la aparición de sus frutos. Luego empiezo a pelar la naranja atentamente. Su presencia —es decir, su color, su textura, su olor y su sabor— es un auténtico milagro y la felicidad que me proporciona conectar con ella también puede ser extraordinaria. Basta con una simple naranja para conectarnos, cuando estamos completamente aquí, despiertos y presentes, con los milagros de la vida que nos rodean y proporcionarnos una gran felicidad.

Poco a poco vamos adiestrándonos para la vida y la felicidad. Quizás hayas conseguido, después de varios años de estudio, un título que creías que te haría feliz. Pero esa expectativa acabó revelándose falsa porque, después de lograrla, seguiste sufriendo. Debes darte cuenta de que la felicidad no es algo que se encuentre al final del camino, debes darte cuenta de que la felicidad está aquí y ahora. La práctica de la atención plena no es una evasión ni una fuga. Significa utilizar la fortaleza generada por la energía de la atención plena para conectar profundamente con la vida. No existe, en ausencia de esa libertad y concentración, felicidad posible.

El budismo comprometido no sólo nos compromete con la acción social, sino también con la vida cotidiana. El objetivo de esta práctica consiste en gozar de la vida cotidiana, lo que significa la libertad. Podemos utilizar inteligentemente nuestro tiempo, porque el tiempo no sólo es dinero, sino algo todavía mucho más precioso. El tiempo es vida. El día tiene veinticuatro horas, pero ¿sabes cómo gestionarlas? Eres inteligente y cuentas con muchos talentos, pero ¿sabes el modo más adecuado de gestionar tu vida? Debes volcarte por completo en los días que se te han dado para vivir. Puedes hacerlo.

La práctica de la atención plena te ayudará a transformar el dolor. La felicidad y la alegría te ayudarán a recuperar el equilibrio y a curar el sufrimiento.

La buena circulación de la sangre facilita el bienestar de tu cuerpo y lo mismo podríamos decir con respecto a tu psique. Debes vivir y practicar de modo que tu conciencia circule bien porque, en caso contrario, tendrás problemas. El sufrimiento, el miedo, los celos y el malestar provocan bloqueos que se quedan estancados en las profundidades de tu conciencia. Y, cuando esas cosas no pueden circular, sientes miedo. Por ello, para evitar que todas esas cosas salgan a la superficie, cierras las puertas del almacén de tu conciencia. Tienes miedo al dolor que hay en ti y, donde adviertes un vacío, te aprestas a llenarlo con lo que sea, con un libro o con un programa de televisión, para que, de ese modo, el sufrimiento provocado por los bloqueos no acabe aflorando a

la superficie.

Por ello la mayoría asumimos la política de la represión. Nos esforzamos en olvidar lo que hay en nuestro interior apelando, para ello, a cualquier recurso del que dispongamos. Pero de ese modo la circulación psicológica empieza a sufrir y los problemas mentales no tardan en aparecer. Entonces el sufrimiento acumulado se revela mientras duermes en tus sueños. Pero por más que tu psiquismo grite pidiendo ayuda, tú sigues empeñado en la misma política de prohibición y represión. La depresión, el miedo y la confusión pueden manifestarse también en el dominio somático, en el dominio del cuerpo. Y, en ese caso, empezarán a hacer acto de presencia los dolores de cabeza y otro tipo de enfermedades y problemas. Y quizás entonces, por tratarse de un dolor de naturaleza psicológica, tu médico no sea capaz de identificar la fuente del dolor.

El cuerpo y la mente son para el budismo dos aspectos de la misma cosa. Pero no existe dualidad alguna entre los aspectos físicos y los mentales. A esta situación se refiere precisamente la expresión sánscrita *namarupa*, compuesta de nama (el aspecto mental) y rupa (que significa forma). No resulta fácil establecer una distinción clara entre lo físico y lo mental. Nuestra mano o las células de nuestro cuerpo no son tan sólo formaciones físicas, sino que incluyen también elementos mentales. Son ambas cosas simultáneamente.

El budismo ha descubierto que la realidad se manifiesta, a veces, como psique y, a veces, como soma. “Psicosomático” es el término con el que en Occidente se conoce algo que en sánscrito se denomina *namarupa*. Debemos acostumbrarnos a ver las cosas “físicas” como algo que no se limita a ser estrictamente físico. “Físico” y “mental” no son, de hecho, en el fondo, más que meras expresiones.

El *Manifiesto humanista*, escrito en 1933, afirma la necesidad de rechazar la dualidad mente-cuerpo, incluida la idea de un alma que sobrevive a la muerte, que también expresa una forma de dualidad. ¿Qué es lo que al respecto dicen los budistas? El budismo coincide en la necesidad de rechazar la dualidad mente-cuerpo, pero no dice que la desintegración del cuerpo represente una negación total. El budismo nos ayuda a darnos cuenta de que los conceptos de permanencia y aniquilación no resultan aplicables a la realidad.

Más allá del nacimiento y de la muerte

Si contemplamos profundamente la naturaleza de la realidad advertiremos que no hay en

ella nada que se cree ni nada que se destruya. Como dice el texto budista denominado *Prajnaparamita*, el nacimiento y la muerte no existen. El nacimiento es un concepto, como también lo es la muerte, y ninguno de los dos puede aplicarse a la realidad. Debemos esforzarnos en contemplar profundamente esta verdad hasta llegar a verla y reconocerla por nosotros mismos.

Creemos que al nacer venimos de la nada y nos convertimos en algo es decir que de ser nadie pasamos a ser alguien. Ésta es nuestra definición del nacimiento: de la nada viene la existencia o de la nada se llega al ser. Pero esto es absurdo, porque es imposible que algo provenga de la nada.

La hoja de papel que sostengo entre mis dedos es algo que ahora existe. ¿Podemos determinar acaso el momento y lugar exacto en que nació? Esto es algo muy difícil, algo realmente imposible porque, antes de manifestarse como hoja de papel, ya estaba aquí en forma de árbol, de sol o de nube. En ausencia de sol, lluvia y árboles, esta hoja de papel sería imposible. Cuando toco esta hoja de papel, estoy tocando el sol. Cuando toco esta hoja de papel, estoy tocando también las nubes. Y no hace falta ser poeta para advertir que en esta hoja de papel flotan las nubes. Si pudiésemos separar la nube de la hoja de papel, ésta dejaría de existir.

La verdadera naturaleza de esta hoja de papel es interser. Antes de asumir la forma de hoja de papel, ya existía en forma de sol, nube, lluvia y árboles. Tampoco el ser humano brota de la nada. El nacimiento no es más que un momento en una larga secuencia. El nacimiento no es tanto la realidad como un concepto. Y, en ausencia de nacimiento, tampoco hay muerte.

La tradición del budismo zen nos invita, con los *koans*, a contemplar profundamente la naturaleza de la realidad. «¿Cuál era –por ejemplo– tu rostro antes del nacimiento de tu abuela?» «¿Dónde estabas tú en ese momento?» Eso es lo que el zen te invita a descubrir. De ese modo, emprendes un viaje de profundización en el que llegas a reconocer cuál era tu naturaleza antes de tu nacimiento, antes del nacimiento incluso de tu abuela.

Tú no vienes de la nada. Eso es tan imposible como que esta hoja de papel venga de ninguna parte. Y es que aunque, en este momento, se manifieste como hoja de papel, en el pasado se manifestaba bajo otras formas. El koan te pide que busques hasta descubrir tu verdadero rostro, el rostro original que tenías antes del nacimiento de tu abuela. Ésta es una práctica extraordinaria. Y, si la llevas a cabo y llegas a conectar con la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte, el miedo desaparecerá. Éste es el lenguaje en el que

se expresa el zen.

A esto, precisamente, se refería el científico francés Antoine Lavoisier cuando dijo que «nada se crea ni se destruye». El concepto de muerte da por sentada la posibilidad de que algo que es pueda dejar de ser..., pero tal cosa resulta imposible. ¿Puede acaso alguien convertirse en nadie? ¡No! Y, si quemamos una hoja de papel, tampoco la reducimos a nada. El papel se convierte entonces en calor liberado al cosmos y humo, que acaba uniéndose a las nubes del cielo. Y, cuando mañana caiga sobre tu frente una gota de lluvia, volverás a conectar de nuevo con la hoja de papel. Las cenizas producidas por la combustión de la hoja de papel regresarán, por su parte, a la tierra y llegará el día en que se manifestarán en forma de margaritas. ¿Tienes la suficiente atención como para reconocer, en esas margaritas, la hoja de papel?

Es nuestra idea de nacimiento y muerte la que aleja de la vida cotidiana la paz y la felicidad. Y es la meditación, por su parte, la que nos libera del miedo que acompaña a las ideas de nacimiento y muerte. Ésta es la virtud de la mirada profunda de la meditación, que nos ayuda a contemplar profundamente el corazón de la realidad. Conectar con la naturaleza de interser es conectar con la naturaleza misma de la no-muerte y del no-nacimiento.

La noción de muerte, de nada, es muy peligrosa. Hace sufrir mucho a la gente. La nada, según las enseñanzas budistas, no es más que un concepto que jamás resulta aplicable a la realidad. El Buda dijo que «Cuando las condiciones son propicias, la cosa se manifiesta y, cuando no lo son, permanece oculta». No existe nacimiento ni muerte. Lo único que existe es manifestación y apariencia. Conceptos tales como nacimiento y muerte y ser y no-ser no son aplicables a la realidad. La ola está libre de nacimiento y de muerte. Está libre de ser y de no ser. La ola es la ola.

La palabra *talidad* describe la realidad tal cual es. Conceptos e ideas son incapaces de expresar la realidad tal cual es. Resulta imposible describir el nirvana, la realidad última, porque está libre de todos los conceptos y de todas las ideas. El nirvana es la extinción de todos los conceptos. Es la libertad total. Gran parte de nuestro sufrimiento se deriva de nuestras ideas y de nuestros conceptos. Cuando te liberes de esos conceptos, la ansiedad y el miedo desaparecerán. El nirvana, la realidad última o Dios, es de la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte. Es la libertad total. Necesitamos conectar con esta realidad para dejar atrás el miedo ligado a las ideas de nacimiento y de muerte.

Tenemos miedo a no ser. «Yo soy alguien. Yo soy algo –sentimos–. Hoy soy y tengo

miedo de dejar de ser un buen día». Pero es imposible que el ser acabe convirtiéndose en no-ser. El Buda dijo esto mismo con palabras muy sencillas: «Esto es porque eso es», refiriéndose con ello, obviamente, a la ley del origen interdependiente que rige la manifestación de los fenómenos. Cuando las condiciones son propicias, tiene lugar una manifestación. Y aunque siempre puedes, si así lo prefieres, llamarle “ser”, eso sería inadecuado. Y si, del mismo modo, llamas “no-ser” a la situación previa a la emergencia de la manifestación, ésa sería también una expresión igualmente inadecuada. Lo único que existe es simplemente manifestación o no-manifestación.

Piensa por un momento en el espacio que te rodea. Se trata de un espacio saturado de señales emitidas por cadenas de radio y de televisión que, cuando enciendes un aparato de radio o de televisión, se manifiestan en forma de imágenes y sonidos. Que algo, del mismo modo, no se manifieste visiblemente no implica su inexistencia. Por más que, en el mes de abril, las colinas de Plum Village no estén cubiertas de sus flores, resultaría completamente inadecuado concluir que no hay, por ello, girasoles. Y es que, a falta de una de las condiciones que propician su manifestación, es decir, el sol, los girasoles permanecen todavía, en esas fechas, ocultos bajo tierra. Sería falso decir que, en tal caso, los girasoles no existen.

¿Y qué podríamos decir con respecto a la muerte? Es la simple cesación de la manifestación, que va seguida de otras formas de manifestación. Cuando en invierno no vemos libélulas ni mariposas, hay quienes creen que todo está muerto. Pero súbitamente llega la primavera y, con ella, reaparecen las libélulas y las mariposas. Que no percibamos algo no implica, pues, su inexistencia.

Existencia e inexistencia no son más que conceptos. Lo único que existe es la manifestación y la no-manifestación, que dependen de nuestra percepción. Cuando tengas una percepción lo suficientemente profunda, cuando tengas una visión lo suficientemente profunda de la vida, te liberarás de conceptos tales como ser y no-ser, nacimiento y muerte. Éste es el nivel más elevado de la enseñanza del Buda. Buscas liberarte de tu dolor, pero la mayor de las libertades es la que se deriva de conectar con la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte.

El budismo nos permite ir más allá de los conceptos de creación y destrucción, de nacimiento y muerte. Y también nos permite ir más allá de los conceptos de yo y de no ego. Ya hemos visto que, aisladamente considerada, por ejemplo, una flor no puede “ser”. La flor sólo puede interser. Recordemos las palabras del Buda —«Esto es porque eso es»— y acostumbrémonos a ver las cosas desde la perspectiva de su interdependencia.

En una flor podemos ver el universo entero y también, del mismo modo, podemos ver a nuestros ancestros y a nuestros hijos en todas y cada una de las células de nuestro cuerpo.

La meditación budista te permite experimentar la felicidad de ver y descubrir cosas maravillosas que te liberarán. Vivimos en una época en la que todo el mundo está demasiado atrapado en las preocupaciones de la vida cotidiana y carece de tiempo para vivir atentos, completamente atentos, en la talidad. No nos tomamos el tiempo necesario para conectar profundamente con las cosas hasta llegar a descubrir la verdadera naturaleza de la vida. Te invito a utilizar tu inteligencia, tu tiempo y tus recursos para degustar esta meditación atemporal que te ha sido entregada por el mismo Buda, nuestro maestro original.

5. El cultivo del amor verdadero

Cuatro mantras

Son miles los tipos de flores que florecen en primavera. También tu corazón puede, del mismo modo, florecer. El amor es posible, no le tengas miedo y deja que tu corazón se abra al mundo. El amor es imprescindible para vivir, y si en el pasado te ha hecho sufrir, deberás aprender a amar de nuevo.

La práctica de la atención plena te enseñará a amar de modo que sean posibles la armonía, la libertad y la alegría. La más hermosa declaración del amor es: «Querido, estoy aquí para ti», y el más precioso regalo que puedes ofrecer a tus seres más queridos es la presencia unificada, completa, estable y libre, de tu cuerpo y de tu mente.

También tendrás que aprender de nuevo a hablar porque, cuando lo haces con la totalidad de tu ser, todo lo que dices se convierte en un mantra. El mantra es, para el budismo, una fórmula sagrada que tiene el poder de transformar la realidad. Pero no creas que para ello deberás utilizar algún idioma extraño, como el sánscrito o el tibetano. Puedes practicar en tu propio idioma porque, cuando la atención plena unifica tu cuerpo y tu mente, todo lo que dices acaba convirtiéndose en un mantra.

Al cabo de un par de minutos de ejercitar la meditación o la atención a la respiración, estás aquí, completamente vivo y presente. Entonces miras a la persona a la que quieres con una sonrisa y pronuncias el primer mantra: «Querido, estoy aquí para ti». Y también debes saber que, cuando estás aquí, también lo está tu persona amada. La vida, con todos sus milagros, está entonces aquí y, entre esos milagros, se halla la persona a la que amas.

Puedes pronunciar el primer mantra, que dice «Querido, estoy aquí para ti», unas cuantas veces al día. Y, cuando eres capaz de reconocer la presencia del otro, puedes practicar el segundo mantra, que dice: «Querido, sé que tú estás aquí vivo, lo que me hace muy feliz». Este mantra sirve para reconocer y valorar profundamente la extraordinaria importancia de su presencia.

Cuando la persona se siente valorada —es decir, cuando se siente abrazada por la atención plena de otro—, puede abrirse y florecer. Y esto es algo que la atención plena te permite hacer ahora mismo. Trata de hacerlo hoy, ahora mismo y descubrirás que la transformación que provoca es instantánea. Sólo puedes amar estando presente y, cuando lo haces, tu presencia abraza la presencia de la otra persona. Sólo entonces se sentirá realmente amado. Así podrás reconocer la presencia de la otra persona con la energía de la atención plena, con la presencia verdadera de la unión entre tu cuerpo y tu mente.

En el caso de que la persona a la que más quieres esté sufriendo, puedes apelar a un tercer mantra que dice: «Querido, sé que estás sufriendo. Por eso estoy aquí para ti». Estás aquí y reconoces el hecho de que la persona a la que quieres está sufriendo. Y no es necesario, para ello, hacer nada especialmente grande, sino que basta con generar tu presencia y pronunciar este mantra. Eso es todo. «Querido, sé que estás sufriendo. Por eso estoy aquí para ti.» Ésta es la esencia del amor, permanecer presente cuando la persona a la que amas está sufriendo.

El mantra no sólo se expresa a través del habla, sino de la totalidad compuesta por el cuerpo y la mente. Permanecer aquí, con la energía de tu presencia y de tu comprensión, reconociendo la presencia de la otra persona y de su sufrimiento, proporciona un gran alivio. Hay quienes, pese a sufrir mucho, se ven ignorados por los demás. En consecuencia, se sienten solos, separados del resto del mundo, y su sufrimiento puede llegar a ser abrumador. Tú puedes llegar hasta ellos, abrir la puerta de su corazón y permitirles acceder al amor que hay en su interior.

El cosmos sostiene nuestro cuerpo y nuestra mente. Las nubes del cielo nos alimentan y lo mismo hace la luz del sol. El cosmos nos brinda, en todo momento, su vitalidad y su amor. A pesar de ello, sin embargo, hay personas que se sienten aisladas y alienadas del mundo. Tú puedes, como un *bodhisattva*, aproximarte a esa persona y, apelando al poder milagroso del mantra, abrir la puerta de su corazón al mundo y al amor que siempre se hallan presentes. «Querido, sé que está sufriendo mucho. Lo sé y estoy aquí para ti, como también lo están los árboles y las flores.» Es verdad que el sufrimiento está aquí, pero no lo es menos que, además del sufrimiento, también está el milagro de la vida. Este mantra puede hacerles comprender y abrir la puerta cerrada de su corazón.

El cuarto mantra resulta un poco más difícil de ejercitar, pero lo incluyo aquí porque un buen día puedes llegar a necesitarlo. Este mantra dice así: «Querido, estoy sufriendo. Necesito tu ayuda». Y si resulta más difícil de ejercitar, es debido a la energía de ese hábito negativo al que llamamos orgullo. Cuando tu sufrimiento se ha visto generado por

algo que ha dicho o hecho la persona a la que más quieres, el dolor es muy grande. Si hubiese sido provocado por otra persona, tu sufrimiento sería mucho menor, pero cuando ha sido causado por la persona a la que más quieres, sufres tanto que, en ocasiones, sólo quieres encerrarte en una habitación para llorar a solas.

Cuando, en tal caso, esa persona se da cuenta de que algo está mal y trata de acercarse a ti, puedes rechazarla diciendo algo así como: «Déjame solo. No te necesito». Y poco importa, en tal caso, que la otra persona diga: «Querido, me parece que estás sufriendo», porque entonces te empeñas en demostrar que no la necesitas.

Y eso es exactamente lo contrario de lo que deberías hacer. Tendrías que prestar una atención plena a la respiración, unificar tu cuerpo y tu mente y dirigirte, desde esa presencia total, hacia la otra persona, pronunciando el mantra: «Querido, estoy sufriendo. Necesito tu ayuda. Necesito que me expliques porque me hiciste tal o cual cosa».

Utiliza, si eres un verdadero practicante, este cuarto mantra cuando te encuentres en este tipo de situación. No permitas que el orgullo se interponga entre tú y la persona amada. Son muchas las personas que sufren debido a ese obstáculo llamado orgullo. Cuando amas a alguien y lo necesitas, siempre puedes, en los momentos más difíciles, solicitar su ayuda.

No deberías olvidar nunca que en el amor verdadero no cabe el orgullo. Si compartes con una determinada persona la felicidad y la adversidad, no hay motivo alguno para que no te dirijas a ella y le hagas saber que estás sufriendo. «Querido, estoy sufriendo mucho. Necesito que me ayudes. Explicame por qué dijiste tal o cual cosa.»

Cuando haces eso, el Buda también lo hace porque, como siempre, está en ti. Y, del mismo modo, toda la comunidad practica entonces contigo ese mantra. Cuando pronuncias, pues, esas palabras, lo haces apoyándote en el Buda, el *Dharma* y el *Sangha*. Esas palabras tienen el poder de transformar rápidamente la situación, de modo que no te ves obligado a arrastrarla meses o años. Estas frases son auténticas fórmulas mágicas. Graba estos cuatro mantras en tu corazón y no dudes en apelar a ellos cuando los necesites. Ésa es la práctica del amor, cuyo fundamento se asienta en la energía de la atención plena.

Falsas percepciones

En Vietnam, mi país, hay una historia muy conocida sobre una joven pareja que vivió en

el siglo xvii. El muchacho se llamaba Truong, pero lo único que se sabe de su esposa es que procedía de una aldea llamada Nam Xuong. En un determinado momento, estalló la guerra y el joven se vio reclutado. Poco importó que su esposa estuviese embarazada, porque Truong se vio obligado a abandonarla, entre sollozos de desconsuelo, para ir al frente.

Tres largos años pasaron antes de que nuestro joven obtuviera permiso para volver a casa. El día del regreso, la mujer estaba muy feliz de volver a ver a su esposo. Cuando llegó la hora del reencuentro, la muchacha se dirigió, con su pequeño hijo, a esperar a su esposo a la entrada del pueblo. Y, cuando se reencontraron, lloraron de alegría. Luego la mujer fue al mercado a comprar lo que necesitaba para hacer una ofrenda a sus antepasados en el santuario familiar. Y es que cada vez que tiene lugar un acontecimiento importante la tradición vietnamita nos obliga a comunicárselo a nuestros ancestros. Por ello el altar dedicado a los ancestros ocupa en todos los hogares, aun en los más humildes, un lugar muy importante, y cada día lo limpiamos, cambiamos el agua del florero y ofrecemos una varilla de incienso. Ésta es una práctica cotidiana que nos pone en contacto con nuestras raíces.

También en Occidente existen tradiciones que nos conectan con nuestros ancestros. Esto es muy importante, porque el estilo de vida excesivamente individualista nos desconecta de nuestros ancestros y de los demás, generando sentimientos de aislamiento y alienación. La práctica de la que hablamos mantiene, pues, vivos esos vínculos.

Mientras la joven de nuestra historia estaba en el mercado, el muchacho trató de conseguir que su hijo le llamara “padre”, a lo que el niño se negó alegando: «No. Tú no eres mi padre. Mi padre es otro hombre que cada noche viene a visitarnos. Mi madre pasa muchas horas hablando con él. Cada vez que mi madre se sienta, él también se sienta y, cada vez que se acuesta, ella también lo hace».

La felicidad de Truong se evaporó entonces en el acto. Fue como si le hubiesen echado encima un cubo de agua fría (como quizás, en alguna ocasión, hayas sentido que ha hecho contigo también tu persona amada). Cuando la esposa regresó del mercado, se dio cuenta de inmediato de que algo había sucedido, porque su marido no la miraba ni le dirigía la palabra, de modo que fue, en silencio, a la cocina a preparar la ofrenda. Cuando todo estuvo listo, el marido colocó la ofrenda en el altar, extendió una alfombrilla, prendió una barrita de incienso y tocó la tierra frente a sus ancestros para anunciarles, de ese modo, que había regresado a casa. Luego, creyendo que su esposa le había engañado y no merecía participar en la ofrenda, enrolló de nuevo la alfombra.

Truong no se quedó entonces en casa para celebrar el reencuentro con su familia, sino que se fue a la taberna, donde trató de ahogar sus penas en alcohol. Son muchas las personas que, ignorando el modo adecuado de enfrentarse al sufrimiento, recurren equivocadamente al uso del alcohol o las drogas.

Nuestro hombre no volvió a casa hasta tres días después. Su sufrimiento era tan intenso que no volvió a dirigir la mirada ni la palabra a su esposa. Pero el dolor de su esposa era tan intenso que, incapaz, al cuarto día, de soportarlo por más tiempo, acabó arrojándose al río.

Enterado de la noticia, el joven volvió entonces a su casa. Y cuando al oscurecer encendió como cada noche la lámpara de gas, el niño gritó, señalando a la sombra de Truong en la pared: «Aquí está de nuevo mi padre. Cada noche viene mi padre y se pasa varias horas hablando con mi madre y ella llora mucho. Y, cada vez que mi madre se sienta, él también se sienta».

La verdad quedó entonces meridianamente clara. La muchacha le había sido fiel y el hombre que supuestamente la había visitado cada noche no era más que su sombra en la pared. Un buen día, al volver a casa, el niño le había preguntado: «Mamá, todos niños y todas las niñas tienen un padre. ¿Dónde está el mío?». Entonces ella, apuntado a la sombra de la pared, dijo: «Ése es tu padre. Salúdale y dile “Buenos días, papá” y “Buenas noches, papá”». Y luego, en un intento de convencerle, empezó a hablar con la sombra. Pero, ahora que la verdad resultaba evidente, era ya demasiado tarde.

Son muchos los errores de percepción en que incurrimos a diario los seres humanos. Y, como nuestra esposa o nuestra pareja cometen también errores de percepción, debemos hacer todo lo que esté en nuestra mano para ayudarles a ver de un modo más claro y profundo.

El Buda insistió en la necesidad de no fiarnos excesivamente de nuestras percepciones. «¿Estás seguro de tus percepciones?», preguntaba. Podrías escribir esta frase en una hoja de papel y colgarla en la pared de tu habitación: «¿Estás seguro de tus percepciones?» ¿Por qué no nos detenemos y nos sentamos en la orilla de nuestra conciencia a observar el discurrir del río de nuestras percepciones?

Muchas de las percepciones, según el Buda, son falsas. ¿Estás seguro de ellas? Formúlate esta pregunta a modo de llamada de atención. Tú cometes muchos errores y también los cometen los demás. Necesitas a los demás para desembarazarte de tus falsas percepciones. Es mucho el sufrimiento y el dolor generado por las falsas percepciones. Hay quienes tienen falsas percepciones con respecto a su muerte, lo que les genera

mucho malestar y mucho sufrimiento.

Cuando la gente de la aldea se enteró del suicidio de la madre, organizó un funeral y erigió en su honor un templo, que todavía se halla en pie, junto a la orilla del río en que murió y que se conoce con el nombre de templo de la chica de Nam Xuong.

Aunque todo el mundo en Vietnam conoce esta historia, ignoro cuántos habrán aprendido de ella la lección que entraña. Esa tragedia se hubiese podido evitar si la pareja hubiese estado familiarizada con el cuarto mantra. En tal caso, el joven marido sencillamente hubiese dicho a su esposa: «Estoy sufriendo profundamente y necesito que me ayudes. Necesito que me cuentes quién era esa persona que venía a casa cada noche, esa persona con la que pasabas hablando tantas horas y con la que finalmente te acostabas». De haberlo hecho así, el problema se hubiese resuelto rápida y sencillamente. Por desgracia, sin embargo, se comportó de otro modo.

La práctica del Óctuple Sendero que nos enseñó el Buda incluye la acción correcta y el habla correcta. Ese mantra es, al mismo tiempo, el habla correcta y la acción correcta. Si el marido hubiese pronunciado el cuarto mantra, su esposa habría tenido la oportunidad de explicarse, evitando así toda la tragedia. La joven también se habría acercado a su esposo diciéndole: «Querido marido, estoy sufriendo profundamente y necesito que me ayudes. ¿Por qué, desde que volví del mercado, no me has mirado ni me has dirigido la palabra?». Medio minuto hubiese bastado para llevar a cabo la acción correcta y evitar, de ese modo, la tragedia.

Deseo de todo corazón, amigo mío, que no incurras en el mismo error. Si la próxima vez que sufras consideras que ese sufrimiento se vio provocado por la persona a la que más amas, no dudes en apelar al cuarto mantra y decir: «Querido, estoy sufriendo mucho. Necesito que me ayudes a salir de este sufrimiento. Necesito que me expliques tal o cual cosa». Éste es el lenguaje del amor verdadero.

6. La esencia de la enseñanza del Buda

Tres son los rasgos distintivos de las enseñanzas verdaderas del budismo. Esos tres rasgos se conocen como los Tres Sellos del *Dharma* y a ellos deberás referirte cuando tengas dudas sobre la autenticidad de una determinada enseñanza.

1. La impermanencia

La enseñanza del *Dharma* lleva consigo, en primer lugar, la marca de la impermanencia. Las enseñanzas, pues, que no transmiten la verdad de la impermanencia no son auténticamente budistas.

Si contemplas con mucha atención la naturaleza de las cosas, acabas descubriendo que todas son impermanentes. Todo cambia de continuo y no hay nada que posea una identidad permanente. Pero esta impermanencia no es negativa porque, si las cosas fuesen permanentes, el crecimiento y la manifestación resultarían imposibles. Si las cosas no fuesen impermanentes, no podrías tener hijos. Y las semillas que sembrases seguirían siéndolo siempre y no podrían, en consecuencia, crecer.

La impermanencia constituye el núcleo mismo de la vida. Es lo que posibilita la vida. Si rechazas la impermanencia, rechazas la vida. No deberías quejarte de la impermanencia, sino gritar, por el contrario: «¡Larga vida a la impermanencia!», porque es precisamente la impermanencia la que todo lo posibilita. Nuestras esperanzas se asientan en la impermanencia. ¿Qué ocurriría, por ejemplo, si un dictador fuese permanente? ¿No es acaso la impermanencia la que acaba con la dictadura? ¿Y no es ella también la que pone fin al odio y el sufrimiento? No temas, pues, a la impermanencia, porque es absolutamente necesaria para transformar las cosas.

Debes aprender a ver las cosas tal como son. Consideremos, por ejemplo, el caso de un río. Un río carece de identidad permanente. Le llamamos Misisipi, Rin o Sena y

creemos que es una entidad singular y permanente. Pero todo el mundo sabe que no puede bañarse dos veces en el mismo río. Un río se halla en continuo proceso de transformación. Y lo mismo ocurre también con nosotros. Nosotros estamos compuestos de elementos llamados forma, sentimientos, percepciones, formaciones mentales y conciencia. Todas estas cosas son manifestaciones, de modo que debemos observar profundamente su naturaleza. Y es que, aunque los sentimientos y las percepciones sean cosas muy reales, jamás podremos descubrir en ellas nada permanente. Jamás podrás encontrar nada que posea una presencia permanente y tampoco podrás encontrar un yo o un alma que perdure.

El budismo popular habla, en ocasiones, de un alma que trasciende la muerte física y vive otra vida. Pero eso no es en realidad lo que el Buda enseñó. ¿Existe, según el budismo, un alma? Si crees que el alma está compuesta por sentimientos, percepciones, formaciones mentales y conciencia, entonces sí, entonces existe, pero de un modo impermanente. Todas esas cosas son impermanentes, como también lo es el cuerpo. Es posible la vida después de la muerte, pero nada es permanente. Lo único que existe es continuación y manifestación, porque la vida y la muerte no son más que ideas. Ser y no ser son meros conceptos, pero la realidad está libre de toda idea y de todo concepto.

¿En qué se basa, si no existe nada permanente –me preguntó alguien, en cierta ocasión–, el karma que experimentamos en vidas futuras? ¿Y es acaso necesario, para que la vida prosiga, tener una entidad permanente? Veamos el ejemplo de un grano de maíz sembrado en tierra húmeda. Como resultado de las condiciones adecuadas –agua, tierra, calor–, la semilla brota y produce pequeñas hojas. Esa semilla acaba convirtiéndose, gracias a la impermanencia, en una cosa muy hermosa. Quizás pienses: «¡Ojalá perdurase algo, aunque sólo fuese esa pequeña semilla!», pero lo cierto es que, en tal caso, la planta no podría crecer.

Tenemos que aprender a ver en la aparente muerte de la semilla su transformación en planta. ¿Podemos advertir, en la semilla o en la planta, la existencia de alguna entidad permanente? No. Para que la planta sea, no es necesaria entidad permanente alguna. Con el paso del tiempo, la planta crecerá hasta acabar convirtiéndose en una gran planta, que producirá flores y granos de maíz. Y lo mismo sucede con nosotros.

No es preciso, para que la planta sea, entidad separada alguna. Nada, de hecho, existe aisladamente. Todo está interrelacionado, todo inter-es con el resto de las cosas. Ni una simple flor puede existir aislada en sí misma, sólo puede interser con la totalidad del cosmos. Y lo mismo ocurre también con nosotros.

El objetivo de toda meditación consiste en desembarazarse del concepto de yo, porque de él nace el sufrimiento. Debes saber, pues, que si detectas en cualquier enseñanza alguna alusión a la presencia de una entidad o de un yo permanente, esa enseñanza no es, por más que emplee la misma terminología, auténticamente budista. La verdadera enseñanza budista lleva consigo la marca de la impermanencia.

2. No ego

La atención profunda a la naturaleza de la impermanencia acaba conduciendo a la comprensión de no-ego (o *anatman*), que es la segunda marca de la auténtica enseñanza budista.

El no ego es algo realmente milagroso. Cuando contemplamos atentamente una flor, vemos en ella todos los elementos no-flor que la componen, como la tierra, el sol, los minerales, el jardinero, etc. Y, si nuestra mirada es lo suficientemente profunda, llegamos a advertir también que la totalidad del cosmos se reúne para manifestarse en forma de este milagro. La flor está saturada de todas las cosas que componen el cosmos —el tiempo, el espacio, el sol, la lluvia e incluso tu conciencia—, pero está despojada de existencia separada. La flor carece de entidad separada.

Nosotros somos como esa flor. Cada uno de nosotros es una flor milagrosa del jardín de la humanidad. Y, si te asomas a tu interior más profundo, descubrirás que lo posees todo. Como dijo el poeta Walt Whitman: «Yo soy inmenso, contengo multitudes». Que uno lo incluye todo es, de hecho, la comprensión del budismo. Y, si ejercitas la atención, llegarás a descubrir, en lo más profundo de ti, el misterio de interser, es decir, de que uno lo contiene todo.

Lo que estás buscando ya se encuentra en tu interior. Y por más que te sientas inferior y creas que en ti no hay más que sufrimiento, eso es falso. Debes ir más allá del pensamiento de que «yo no soy nada, sólo estoy hecho de sufrimiento y necesito a alguien que pueda salvarme». Debes ir más allá de ese pensamiento, porque en ti se encuentra ya todo lo que estás buscando. No trates de convertirte en otra cosa.

La flor no trata de convertirse en sol, porque ya es sol y tampoco trata de convertirse en tulipán, porque ya posee, en sí, las cualidades del tulipán. Cuando alcanzas esta comprensión, dejas de sufrir. Sufrimos porque queremos negarnos a nosotros, queremos convertirnos en otra cosa y jamás dejamos de correr.

Existe una enseñanza budista que quizás te parezca extraña. Se trata de la enseñanza

de la ausencia de objetivo (*apranihita*, en sánscrito). La enseñanza sin objetivo es una forma de concentración, una de las tres prácticas de la mirada profunda recomendada por el Buda. Las otras dos son la concentración sobre la ausencia de rasgos distintivos (*alakshana*) y la concentración sobre la vacuidad (*sunyata*). Por ello la vacuidad, la ausencia de rasgos distintivos y la falta de objetivo –es decir, *sunyata*, *alakshana* y *apranihita*– son conocidas como las tres concentraciones o las tres meditaciones. En ellas se basa la meditación budista y todas las escuelas budistas transmiten la enseñanza de las tres concentraciones, de los Tres Sellos del *Dharma*.

La ausencia de objetivo te enseña a no establecer ante ti un objetivo o una meta hacia la que debas correr. Eso es precisamente lo que todo el mundo hace. Queremos esto, queremos aquello y, cuando no lo tenemos, creemos que la felicidad es imposible. Debemos provocar una revolución en nuestro pensamiento, debemos detenernos. Tenemos que hacer lo mismo que hace una flor. La flor es consciente del hecho de que en su interior contiene la totalidad del cosmos y no trata, en consecuencia, de convertirse en otra cosa. El agua ya es ahora mismo agua. ¿Busca acaso la ola agua? ¡No! Y lo mismo sucede con nosotros. Ya tenemos a Dios en nuestro interior, de modo que no debemos empeñarnos en buscarle.

André Gide dijo, en una ocasión, algo así como que «la felicidad es Dios y que resulta accesible las veinticuatro horas del día». También el agua puede, las veinticuatro horas del día, acceder a la ola. La paz, la estabilidad y la luz de Dios viven en ti y resultan accesibles en todo momento. A pesar de ello, no obstante, sigues corriendo. Año tras año y vida tras vida, sigues corriendo. Debes volver a ti para tocar el suelo de tu ser, la dimensión última de la realidad, el nirvana.

El nirvana posee la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte. No debes, por ello, temer nada. ¿Has jugado alguna vez con un caleidoscopio? ¿Has visto que basta con un pequeño movimiento de tu mano para desencadenar entonces, ante ti, el despliegue milagroso de todo un abanico de formas y colores? Mantienes esta visión durante unos instantes, luego vuelves a mover la mano, giras el caleidoscopio y aparece otra manifestación. ¿Lloras acaso cada vez que desaparece cada una de esas manifestaciones? Aparece una flor, luego desaparece, después vuelve a manifestarse y vuelve a desaparecer..., y así miles y miles de veces. Ésta es la realidad que adviertes cuando contemplas profundamente la naturaleza de las cosas. Aparición y desaparición, manifestación y desaparición, en un interminable juego del escondite.

La persona a la que has perdido sigue todavía aquí. Y, si la contemplas con los ojos

del Buda, aún la verás. Está en la dimensión a la que llamamos dimensión última; está sonriendo y tú deberías también, a modo de respuesta, sonreírle. El nacimiento y la muerte no son más que ideas y la realidad está libre de todos los conceptos. Las ideas te hacen sufrir, de modo que deberías empezar a sospechar de ellas.

Tú eres una manifestación. Tú eres impermanente. Pero estás saturado de todos los elementos del cosmos. Eres un auténtico milagro. Ya eres eso en lo que tratas de convertirte. Y, cuando te das cuenta de ello, puedes detenerte. Detenerte es la paz. Detenerte es la felicidad. La meditación budista consiste en detenerte y mirar profundamente, es decir, *samatha* y *vipasyana*, dos aspectos que se apoyan mutuamente. La mirada profunda te ayuda a detenerte y el hecho de detenerte te ayuda a mirar profundamente o, dicho de otro modo, para mirar tienes que detenerte y, cuando miras profundamente, estás detenido.

3. El nirvana

La tercera marca de cualquier auténtica enseñanza budista es el nirvana. El nirvana es, como el agua para las olas, el fundamento de todo. Si la ola meditase, si pudiese tomarse un tiempo para contemplar su propia naturaleza, reconocería, en su interior, la totalidad de las olas. Y, del mismo modo, la flor contiene, en su interior, la totalidad del cosmos.

Si observas profundamente en tu interior, descubrirás que no eres una entidad separada. Tus ancestros están en ti, como también lo están en tus hijos y tus nietos. Pero, en el presente, no sólo está el pasado, sino que también está el futuro. Cuando observas un naranjo en flor, no ves naranjas, pero si eres un meditador, sí que podrás verlas. No tienes, para ello, que esperar a que el fruto aparezca, porque en el naranjo en flor ya podrás verlo.

Y lo mismo sucede contigo. Aunque todavía seas muy joven para ser madre, llevas en tu interior a tus hijos y a tus nietos. Esos hijos y nietos están aguardando sencillamente el momento de manifestarse. Y, del mismo modo, también llevas en tu interior a tu padre, a tu madre y a tus hijos. Tú contienes en tu interior la totalidad del cosmos. Éste es un lenguaje que ahora están empezando a utilizar los modernos científicos. Dicen que un electrón está compuesto por todos los demás electrones y que puede estar simultáneamente aquí y allí. El lenguaje de la ciencia está comenzando a asemejarse al del budismo.

Hay un término concreto para la naturaleza que es la fuente de todo. Ese término es

nirvana, que significa extinción. El nirvana es la extinción de todos los conceptos y la extinción del dolor causado por los conceptos. La idea de nacimiento y la idea de muerte pueden hacerte sufrir mucho. La idea de no ser resulta aterradora. Deberías desembarazarte, pues, de ella. No tienes miedo al caleidoscopio y no lloras cada vez que en él se desvanece una apariencia. Lo mismo sucede con la vida. No necesitas tener miedo, porque no existe nacimiento ni muerte, sino tan sólo manifestaciones sucesivas. La Tierra, nuestra madre, nos ha dado a luz miles y miles de veces. Nosotros nos manifestamos, para disgregarnos luego en los elementos que nos componen y acabar manifestándonos una vez más. La comprensión de que nada se pierde tiene la capacidad de liberarnos de nuestra prisión.

Volvamos de nuevo a la flor. La flor está saturada de todos los elementos del cosmos. Lo tiene todo y sólo está despojada de existencia separada. No deberíamos, por tanto, desear una existencia separada porque, como ilustra perfectamente el caso de la discriminación, el aislamiento genera sufrimiento. Jamás querría, pues, una existencia separada.

“Interser” es un verbo mucho más adecuado que “ser” porque, de algún modo, yo estoy en ti y tú estás en mí. Ésta es también la enseñanza que nos transmiten los Evangelios cristianos. El Padre está en el Hijo, el Hijo está en ti y tú estás en el Hijo. Y, del mismo modo, estás en el Padre, yo estoy en ti y tú estás en mí. Esto es interser.

La práctica de la mirada profunda nos permite alcanzar esta comprensión. Las llaves de la impermanencia y del no ego nos permite abrir la puerta de la realidad. Éste es el trabajo que debe llevar a cabo el meditador. Abrir la puerta de la realidad y mirar nos proporciona una gran alegría porque, en tal caso, todo sufrimiento y miedo se desvanecen. ¿No te parece que eso merece la pena?

¿Cómo utilizas tu tiempo? Tienes que ganarte la vida y, ciertamente, tienes que mantener a tus seres queridos. Pero ¿haces el esfuerzo de arreglar tu vida para poder mirar en profundidad? Eso te liberará del miedo y te aportará alegría y un gran bienestar. No deberías ahogarte en el océano del miedo y del sufrimiento.

¿Por qué no te aprovechas de quienes han ejercitado la mirada profunda y están dispuestos a compartir contigo lo que han aprendido? Debes, en el camino espiritual, dar los pasos necesarios para conectarte con las profundidades de tu ser y liberarte del miedo, la preocupación y la desesperación.

Yo tengo mi propia versión de la famosa frase de Shakespeare que dice, en mi caso, «ser o no ser, ésa *no* es la cuestión». La verdadera cuestión es si puedes llegar a

establecer contacto con la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte. Son muchos los pares de opuestos conceptuales, como ser y no ser, nacimiento y muerte, llegar y partir, uno y todos, etc., de los que debemos desembarazarnos. Hacer eso es entender la enseñanza del Buda, el Camino Medio que trasciende todos los pares de opuestos.

Es darse cuenta de que, después de haber utilizado las llaves de la impermanencia y del no ego para abrir la puerta de la realidad, ya no las necesitas. Si has utilizado inteligentemente la llave de la impermanencia para abrir la puerta de la realidad, ya no la necesitarás más. La llave no es un objetivo ni un ídolo al que debas adorar.

El *Dharma* te proporciona herramientas, pero no debes aferrarte a ellas. ¡Libérate del *Dharma*! No debes cargar con la barca después de haberla utilizado para atravesar el río. Es necesario usar la balsa con mucha inteligencia para llegar hasta la otra orilla, pero, una vez allí, ya no la necesitas y no debes seguir cargando con ella.

Las enseñanzas de la impermanencia y el no ego son herramientas que debes utilizar, pero no debes quedarte atrapado en ellas. Si lo haces, la impermanencia acabará convirtiéndose en otro concepto y lo mismo ocurrirá con el no ego. De ese tipo de conceptos dijo precisamente el Buda que debemos desembarazarnos. El nirvana, según dijo, consiste en la extinción completa de los conceptos, incluidos los conceptos de impermanencia y de no ego.

Para encender un fuego utilizas una cerilla, que se consume una vez cumplida su misión. Como esa cerilla son las enseñanzas sobre la impermanencia y el no ego. Si practicas de un modo inteligente y tienes éxito, la cerilla acabará consumiéndose y serás completamente libre. No tienes que defender el budismo. No tienes que morir por el budismo. El budismo no necesita mártires.

El *Dharma* no es un objeto al que debas adorar, sino una herramienta. El trabajo de todo meditador consiste en cortar las raíces del mal, del odio, de la confusión y de la discriminación. Para ello, precisamente, sirve el *Dharma*. ¿Colocas acaso la hoz que te han prestado para cortar la hierba en un altar y la veneras?

También debemos ir más allá del concepto de nirvana. La palabra “nirvana” es como la palabra “Dios”, que puede convertirse en un concepto en el que acabes atrapado. No deberíamos entender a Dios como un concepto, sino como la realidad última. Y lo mismo habría que decir con respecto al nirvana. Deberíamos conectar con él como la realidad última en el aquí y el ahora. Quienes consideran el nirvana como un concepto acaban convirtiéndose en prisioneros. ¡No lo dudes, si descubres que han acabado convirtiéndose en conceptos, quema el nirvana, la impermanencia y el no ego!

7. Vivificarte completamente

¿Qué harías si el médico te dijese que no te quedan más de tres meses de vida? ¿Malgastarías el tiempo que te queda quejándote de lo que el aciago destino te ha deparado? ¿Te abandonarías al dolor y la desesperación? ¿O tomarías, por el contrario, la decisión de vivir profundamente todos y cada uno de los instantes de vida que te quedasen? Tres meses, vividos plenamente, es toda una eternidad.

Hace unos veinte años, se me acercó un joven diciéndome precisamente que los médicos acababan de decirle que sólo le quedaban tres meses de vida. Entonces le pedí que se sentara y se tomase una taza de té. «Deberías tomarte este té –le dije entonces– de un modo que hiciera posible la vida. Deberías vivir el instante del modo más pleno posible.»

Un día es mucho tiempo. Aunque un *picnic* sólo dura medio día, puedes vivirlo muy feliz, con total plenitud. ¿Y tres meses no son mucho más? Tu vida es, en este sentido, una especie de *picnic* que deberías organizar, en consecuencia, del modo más inteligente posible.

Alguien a quien conocí dijo en cierta ocasión a su maestro budista: «Me gustaría mucho que fuésemos un día al campo, maestro». El maestro, que estaba muy atareado, replicó: «Claro que sí. Uno de estos días iremos al campo». Pero pasó el tiempo y, cinco años después, el maestro seguía sin haber cumplido todavía esa promesa.

Un buen día, maestro y discípulo estaban viajando en coche hacia algún lugar cuando se encontraron súbitamente atrapados en mitad de un atasco. Era tanta la gente que se congregaba en la calle que el maestro preguntó a su discípulo: «¿Qué hace toda esta gente?» Y, cuando el discípulo se dio cuenta de que se trataba de un cortejo fúnebre, respondió: «¡Van al campo, maestro!».

No hay que esperar, para empezar a vivir, un instante siquiera. ¡Vive ahora! Tu vida debe ser real ahora mismo. ¡Tres meses vividos así son una eternidad! Puedes sumergirte

profundamente en todos y cada uno de los instantes que componen tu vida y permanecer en contacto con todas las maravillas de la vida. Y, cuando aprendas a vivir, aprenderás también simultáneamente a morir. Quien no sabe cómo morir ignora también cómo vivir, y viceversa. Debes aprender a morir, a morir ahora mismo. Ésta es una práctica.

¿Estás dispuesto a morir ahora mismo? ¿Estarías dispuesto a arreglar las cosas para poder morir en paz esta misma noche? Éste puede ser un reto, pero también es una práctica. Y, si no puedes hacerlo, te verás atormentado por el arrepentimiento. La única alternativa de que dispones consiste en aprender a vivir profundamente cada instante. Eso es todo lo que tienes que hacer. El único modo de enfrentarte a la inseguridad, el miedo y el sufrimiento consiste en vivir profundamente el momento presente. Si lo haces, no te arrepentirás.

Y esto fue, precisamente, lo que decidió hacer el joven con el que iniciábamos este capítulo al que le habían pronosticado tres meses de vida. Decidió vivir profundamente cada instante de su vida. Y, cuando empezó a hacerlo, sintió que la desesperación le abandonaba y pudo seguir adelante. Fue un verdadero milagro. Y la sentencia de muerte pronunciada por el médico no impidió que siguiera viviendo otros quince años. Yo le di el nombre dhármico de Chân Sinh, que significa “vida verdadera”. Antes de que me dijera que estaba a punto de morir, ignoraba lo que era la vida real, pero a partir de ese momento se mantuvo presente y vivo todos y cada uno de los instantes de su vida.

En su novela *El extranjero*, Albert Camus utiliza la expresión “momento de la conciencia”. Cuando Mersault, el protagonista de la obra, se entera de que tres días después va a ser ejecutado por haber cometido un asesinato, se ve desbordado por la ansiedad, el miedo y la ira. Desesperado, se acuesta entonces sobre el camastro de su prisión y, al mirar el techo, descubre, por vez primera, a través del tragaluz, un cuadrado de cielo. Era la primera vez, en toda su vida, que contemplaba así el cielo. Había vivido décadas sin haber visto jamás un cielo tan azul. Quizás, de vez en cuando, lo había mirado, pero lo cierto es que nunca lo había visto con tanta nitidez. Ahora, tres días antes de su muerte, acababa de conectar profundamente, en un momento de conciencia, con el cielo azul.

Mersault decide entonces vivir cada instante que le quede del modo más completo y profundo posible. En ese momento, se convierte en un prisionero que practica la meditación. Vive sus últimos tres días en la celda con ese cuadrado del cielo azul. Ésa es la libertad. Al finalizar la tarde del último día, llega a la prisión un sacerdote católico dispuesto a administrarle los últimos sacramentos, pero Mersault se niega a recibirle. No

quiere perder las pocas horas de vida que le quedan hablando con el sacerdote. «El sacerdote –se dice entonces– vive como un muerto, no como yo, que estoy realmente vivo.»

Quizás nosotros vivamos también como si estuviésemos muertos. Quizás vayamos como cadáveres de un lado a otro sin conectar profundamente con la vida. Quizás estemos tan sumidos en preocupaciones, planes y enfados que vivamos una especie de vida artificial. Nunca hemos sido capaces de instalarnos en el aquí y el ahora y de vivir profundamente nuestra vida. ¡Tenemos que despertar! Tenemos que hacer todo lo que esté en nuestras manos para que el momento de conciencia se manifieste. Ésta es una práctica que nos salvará. Ésta es una auténtica revolución.

¿Has vivido ya el momento más extraordinario de tu vida? La mayoría de nosotros responderíamos negativamente a esta pregunta, creyendo que todavía no ha sucedido, pero que en cualquier momento puede suceder. Independientemente de la edad, tendemos a creer que el momento más extraordinario de nuestra vida todavía está por venir. Quizá tengamos miedo a que sea demasiado tarde, pero todavía estamos esperando. Pero lo cierto es que, si seguimos sumidos en el olvido –es decir, si vivimos alejados de la presencia plena–, ese momento jamás llegará.

Las enseñanzas del Buda afirman, de un modo tan claro como rotundo, que debemos convertir nuestro presente en el momento más extraordinario de nuestra vida. El presente debe convertirse en el momento más maravilloso de tu vida. Y lo único que necesitas para transformar tu presente en un momento extraordinario es la libertad. Lo único que necesitas para ello es liberarte de las inquietudes y preocupaciones que te mantienen atado al pasado y el futuro.

A ello nos ayuda la comprensión profunda de la impermanencia. Es muy útil mantener viva la concentración en la impermanencia. Crees –erróneamente, por cierto– que la persona más importante de tu vida está y estará siempre ahí. Pero lo cierto es que esa persona es tan impermanente como lo eres tú. Así que, si puedes hacer algo para hacer feliz a esa persona, no lo dejes para mañana. Todo lo que puedas hacer o decir para que esa persona sea más feliz, dilo o hazlo ya. ¡Es ahora o nunca!

La muerte ocupa, en la práctica budista, un lugar muy importante, tan importante como la vida. Morir es tan importante como nacer, porque el nacimiento y la muerte inter-son. Sin nacimiento no hay muerte y, sin muerte, no puede haber nacimiento. El nacimiento y la muerte son amigos íntimos y es imprescindible, para que la vida sea posible, la colaboración de ambos.

No temas, pues, a la muerte. La muerte no es más que una continuación, como también lo es el nacimiento. La muerte se halla, a cada instante, presente en nuestro cuerpo porque, para que unas células puedan nacer, otras deben morir. La muerte es indispensable para la vida. Sin muerte, no hay nacimiento, como tampoco hay izquierda sin derecha. No creas que, en ausencia de muerte, es posible la vida. Debes aceptar la muerte del mismo modo que aceptas el nacimiento.

Si practicas adecuadamente, puedes lograr una comprensión profunda de la dimensión última mientras permaneces en contacto con la dimensión histórica o relativa. Y, cuando estás profundamente en contacto con la dimensión histórica, también puedes conectar con la dimensión última y advertir que tu verdadera naturaleza es el no-nacimiento y la no-muerte.

La vida es alegría. Morir para empezar de nuevo es también un gozo. Continuamente estamos empezando de nuevo, por ello volver a empezar es una de las prácticas principales de Plum Village. Pero para renovarnos debemos morir. Aprender a morir es, pues, una práctica muy profunda.

La guía de Shariputra

Sudatta era un rico hombre de negocios que vivía en la antigua ciudad india de Shravasti y un conocido discípulo lego del Buda. Solía emplear gran parte de su riqueza para ayudar a los pobres, a los desamparados y a los huérfanos, razón por la cual los habitantes de Shravasti le conocían con el nombre de Anathapindika, que quiere decir “sostén de los huérfanos y los desamparados”, nombre con el que todavía se le conoce en la actualidad.

Anathapindika era un gran devoto del Buda. Gastó mucho dinero comprando un parque en Shravasti llamado Jeta Grove para convertirlo en un monasterio para el Buda y en cuartel general del *Dharma* y apoyaba gustoso las Tres Joyas, es decir, el Buda, el *Dharma* y el *Sangha*.

Cuando estaba postrado en su lecho de muerte, recibió la visita del Buda. Habían pasado cerca de treinta años desde su primer encuentro. Tiempo atrás, el Buda había encargado a Shariputra, su principal discípulo, la tarea de cuidar de Anathapindika y acompañarle en sus viajes a pie, de modo que habían acabado convirtiéndose en grandes amigos. Ahora, el Buda le asignó la tarea de ayudarlo a morir de un modo tranquilo y apacible.

Al enterarse de que Anathapindika estaba a punto de morir, Shariputra pidió a Ananda, hermano menor en el *Dharma* y primo del Buda, que le acompañase en su ronda cotidiana para pedir limosna y se detuvieron en casa de Anathapindika. Al ver a los dos venerables monjes, Anathapindika trató de levantarse de la cama, pero fue incapaz de hacerlo. Entonces Shariputra le dijo: «Descansa, amigo mío. Buscaremos unas sillas y nos sentaremos a tu lado». Después de sentarse, Shariputra preguntó: «¿Cómo te sientes, amigo Anathapindika, en tu cuerpo? ¿Tu dolor crece o se atenúa?».

Cuando uno está a punto de morir, siente dolor en el cuerpo y quizás también dolor en la mente (angustia, aislamiento y confusión). En ese momento, un momento ciertamente muy importante, necesitas ayuda, necesitas a alguien que te ayude a atravesarlo.

«Venerable –replicó entonces Anathapindika–, el dolor de mi cuerpo no parece disminuir. Cada vez, por el contrario, es más intenso y sufro más.»

El venerable Shariputra le dijo entonces que había llegado, para él, el momento de meditar en las Tres Joyas. Para ello invitó a Ananda y a Anathapindika a respirar profundamente y les pidió que se concentraran en el Buda, el *Dharma* y el *Sangha*. Luego Shariputra dirigió la siguiente meditación: «El Buda ha alcanzado la realidad tal cual es –dijo–. El Buda está total y completamente iluminado. Ha llevado la comprensión y la acción al nivel de la perfección y ha alcanzado la verdadera felicidad. Comprende la naturaleza del mundo y de los seres humanos. Su sabiduría es incomparable. Es un gran hombre. Es el maestro de los hombres y de los dioses».

Shariputra pronunció estas palabras para ayudar a Anathapindika a ver con claridad quién era realmente el Buda, una persona de una gran ternura, compasión y felicidad, alguien muy valioso para los demás.

Shariputra, que era uno de los discípulos más inteligentes del Buda, sabía el estado en el que se encontraba Anathapindika. Reconoció las semillas de felicidad en su conciencia y supo que había servido con sumo gusto a las Tres Joyas. Fue así como, para ayudarle a restablecer la ecuanimidad, regó las semillas de la felicidad de Anathapindika invitándole a concentrarse en el Buda, el *Dharma* y el *Sangha*. Y la práctica fue muy eficaz porque, a los pocos minutos, el dolor de Anathapindika se redujo considerablemente y pudo sonreír de nuevo.

Ésta es una práctica extraordinaria que todos podemos aprender. Todo el mundo tiene en su interior semillas de sufrimiento, pero también tiene semillas de felicidad. Y quienes aman a una persona que está muriendo deberían reconocer las semillas de la felicidad y del sufrimiento que hay en él y hablarle de un modo que evoque su felicidad.

Esto es muy importante. Y esto es algo que habría que hacer aunque la persona esté en coma, porque, aun en tal caso, la persona escucha y es posible la comunicación.

Recuerdo haber ido con la hermana Chan Khong a visitar a nuestro amigo Alfred Hessler, que estaba muriendo en un hospital católico del estado de Nueva York. Alfred era un pacifista que nos había ayudado mucho en nuestro esfuerzo por detener los bombardeos de la guerra de Vietnam. Habíamos trabajado codo con codo y habíamos terminado convirtiéndonos en grandes amigos.

Ese día, la hermana Chan Khong y yo íbamos de camino a un retiro en el norte del estado de Nueva York, donde nos esperaban seiscientas personas y pasamos por la clínica, que afortunadamente se hallaba a mitad de camino. Cuando entramos en su habitación, su hija Laura se alegró mucho de nuestra presencia y, tratando de sacar a Alfred del coma, gritó: «¡Alfred! ¡Alfred! ¡Thay está aquí! ¡Thay está aquí! ¡También ha venido la hermana Chan Khong! ¡Vuelve!». Pero Alfred siguió sumido en el coma.

La hermana Chan Khong comenzó entonces a entonar una canción cuyas palabras están tomadas directamente de un *sutra* escrito por el mismo Buda y al que ella puso música, que dice así:

Este cuerpo no soy yo. Yo no soy esclavo de este cuerpo.

Yo soy la vida ilimitada. Jamás he nacido
y jamás moriré.

Mira el océano y el firmamento cuajado de estrellas.

Todo es una manifestación de mi maravillosa mente verdadera. Desde antes del origen del tiempo, siempre he sido libre.

El nacimiento y la muerte no son más que puertas que atravesamos, umbrales sagrados de nuestro viaje.

El nacimiento y la muerte son algunas de las formas que asume este juego del escondite.

Sonríe,

toma mi mano

y despedámonos,

digámonos adiós para volver luego a encontrarnos. Nos encontramos hoy.

Nos encontraremos mañana.

Nos encontraremos en la fuente a cada instante.

Y nos encontraremos en todas las formas de vida.

La tercera vez que la hermana Chan Khong cantó esta canción, Alfred volvió en sí y abrió los ojos. Todos estábamos muy contentos. Laura entonces le dijo: «¿Sabes qué Thay y la hermana Chan Khong han venido a visitarte?». Alfred fue incapaz de articular palabra, pero el resplandor de sus ojos evidenciaba claramente que reconocía la presencia de sus amigos.

La hermana Chan Khong emprendió entonces la práctica de regar las semillas de la felicidad. Le habló de su trabajo por la paz en Vietnam y, como en el caso de Anathapindika, lo feliz que había sido Alfred llevándolo a cabo. «¿Te acuerdas de la temporada que pasamos en Roma? –le preguntó–. Había trescientos sacerdotes católicos, cada uno de los cuales llevaba consigo el nombre de un monje budista encarcelado en Vietnam por negarse a incorporarse a filas.

»¿Recuerdas, Alfred –le preguntó–, la ocasión en que estabas en Saigón con el venerable Tri Quang, responsable del movimiento pacifista de Vietnam? La noche anterior, Estados Unidos había tomado la decisión de bombardear el país. El venerable estaba furioso y se negaba a ver a cualquier estadounidense, pero tú te presentaste en la puerta de su casa diciendo que eras un amigo y no un enemigo. Le dijiste: “Estoy aquí para ayudaros y aquí permaneceré, en huelga de hambre, hasta que decidáis abrirme la puerta”. ¿Recuerdas lo poco que tardó el venerable en invitarte a entrar?»

La hermana Chan Khong estaba llevando a cabo la práctica de regar las semillas positivas porque sabía que, en el interior de Alfred, había mucho sufrimiento. Súbitamente, él abrió la boca y dijo: «Extraordinario, extraordinario». Lo repitió un par de veces. Lo que era extraordinario era que, en ese momento, contase con amigos que le ayudaran y apoyasen. Y, cuando llegó el momento de marchar, le dije a su familia: «Seguid con esta práctica. Hay que hablarle de las cosas que puedan hacerle sentir feliz».

En otra ocasión, la hermana mayor de la hermana Chan Khong estaba en coma cerca ya del momento de la muerte. Había sufrido mucho. Yacía en cama, contorsionándose y gritando de dolor. Los médicos habían hecho todo lo posible para aliviar su dolor, incluido el uso de analgésicos, pero ya eran incapaces de ayudarla. La hermana Chan Khong llegó entonces con un casete que contenía un cántico vietnamita al *bodhisattva* de la gran compasión entonado por los monjes y monjas de Plum Village.

Entonces colocó los auriculares en las orejas de su hermana mayor y subió el volumen hasta un punto que, en su opinión, pudiese atravesar el coma. Al cabo de un par de minutos, su hermana dejó de gritar y retorcerse. Estaba completamente tranquila. ¿Por qué? Porque tenía, en su interior, las semillas de ese canto. Cuando era niña, iba con

frecuencia al monasterio y escuchaba a los monjes cantarlo. Las semillas de la paz, de la fe y de la compasión estaban en ella. Durante su vida, el trabajo duro no le había permitido tomarse el tiempo necesario para regar esas semillas. En el momento de la agonía, sin embargo, la hermana Chan Khong pudo ayudarla a regarlos. Entonces se tranquilizó y permaneció en paz hasta el momento de su muerte. Los médicos presentes, entre los que se hallaba su propia hija, que también era médica, estaban asombrados. Un simple casete había logrado penetrar en un reducto inaccesible, hasta entonces, a los fármacos y regar, en esa persona, las semillas de la espiritualidad. Todos tenemos, en nuestro interior, esas semillas y nunca es demasiado tarde para establecer contacto con ellas.

Tú eres más que este cuerpo y esta mente

Después de que Shariputra regase las semillas de felicidad en Anathapindika hablándole de las Tres Joyas, le dirigió una meditación sobre los seis sentidos: «Escucha, amigo mío —dijo—. Ahora vamos a practicar juntos. Inspiro y sé que este cuerpo no soy yo. Exhalo y sé que no soy prisionero de este cuerpo. Yo no soy estos ojos ni soy prisionero de estos ojos. Yo no soy estas orejas ni soy prisionero de estas orejas. Yo no soy esta nariz ni soy prisionero de esta nariz. Yo no soy esta lengua ni soy prisionero de esta lengua. Yo no soy este cuerpo ni soy prisionero de este cuerpo. Yo no soy esta mente ni soy prisionero de esta mente».

Estamos muy acostumbrados a identificarnos con nuestro cuerpo. La idea de que somos nuestro cuerpo se halla en nosotros muy profundamente arraigada. Pero nosotros no sólo somos este cuerpo, sino que somos mucho más que él. Debemos desembarazarnos de la idea de que «yo soy este cuerpo y de que este cuerpo soy yo». Si no lo hacemos, sufriremos mucho. Nosotros somos *vida* y la vida es mucho más amplia que este cuerpo, que este concepto y que esta mente.

También debemos desembarazarnos de la idea de que «yo soy estas formaciones mentales». Por ello, cuando alguien está agonizando, debemos, por encima de todo, ayudarle a desidentificarse de su cuerpo y de su mente. Nosotros no somos prisioneros de nuestros sentidos, de nuestro cuerpo ni de nuestra mente. Debemos liberarnos de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Debemos liberarnos de las ideas de que «yo soy este cuerpo y esta mente». Y, cuando nos desembarazamos de esas ideas, somos más grandes, más profundos y más libres que nuestra mente.

La desintegración del cuerpo no es el fin. No es más que el desenlace de una manifestación. Cuando las condiciones dejan de ser suficientes, la manifestación cesa. Para encender un fuego, es necesario combustible y, cuando el combustible se consume, el fuego se apaga. Y lo mismo ocurre con nuestro cuerpo y con nuestra mente. Es necesario, para que una manifestación prosiga, que se den las condiciones adecuadas, porque, en caso contrario, acabará desvaneciéndose, para volver a manifestarse en algún momento posterior.

«Estas formas no son yo y yo no soy prisionero de estas formas –prosiguió Shariputra–. Estas formas no son más que meros objetos de la vista. Cuando la luz impacta en los ojos, la visión se manifiesta como la conciencia de percibir formas y colores. Yo no soy esas formas.

»Cuando la lengua establece contacto con las cosas que tienen sabor, se manifiesta la conciencia del sabor y percibimos los sabores. Pero yo no soy ninguno de los gustos ni tampoco soy prisionero de ellos. Yo no soy los olores. Yo no soy prisionero de los olores. Yo no soy los objetos tangibles. Yo no soy prisionero de los objetos tangibles. Yo no soy los pensamientos y las ideas. Yo no soy prisionero de los pensamientos ni de las ideas.»

Ésta es una práctica indispensable para la liberación. No debemos identificarnos con los órganos sensoriales ni con los objetos sensoriales. No debemos identificarnos con ninguna de las seis conciencias sensoriales (ni con la conciencia visual, ni con la conciencia auditiva, ni con la conciencia olfativa, ni con la conciencia gustativa, ni con la conciencia táctil ni con la mente). Estas conciencias se manifiestan cuando se dan las condiciones adecuadas y se desvanecen cuando esas condiciones dejan de presentarse. Esto es algo que puede verse corroborado y confirmado, es un hecho científico.

Ésta es una meditación sobre los seis elementos: «Inspiro y soy consciente del elemento tierra que hay en mí. Exhalo y lo reconozco fuera y alrededor de mí. Sonrío a los elementos tierra que hay tanto en mí como a mi alrededor. Reconozco el elemento fuego de mi cuerpo y el elemento fuego en el mundo que me rodea. Reconozco los elementos del agua, del aire, del espacio y de la conciencia.»

Los elementos inter-son. Cada elemento contiene a los otros cinco. Una cosa contiene a todas las demás. Si observas atentamente, advertirás en el elemento agua el elemento tierra el elemento calor; en el elemento aire, el elemento espacio y el elemento conciencia. Cada uno de ellos contiene a los otros cinco. Ésta es la naturaleza interser de los elementos.

«Amigo mío –siguió diciendo Shariputra a Anathapindika–, las cosas aparecen y desaparecen según causas y condiciones. La verdadera naturaleza de las cosas es no nacer y no morir. Nacimiento y muerte no son sino conceptos. Nuestra verdadera naturaleza es la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte y, para ser libres, debemos establecer contacto con nuestra verdadera naturaleza.

»Cuando el cuerpo o la mente se manifiestan –prosiguió Shariputra–, decimos que algo existe, pero eso no es cierto. Y, cuando una cosa no se ha manifestado, decimos que no existe, pero eso tampoco es cierto. Debemos desembarazarnos de las nociones erróneas de ser y de no ser. Esas nociones no se aplican a la realidad. Cuando se dan las condiciones adecuadas, tu cuerpo y tu mente se manifiestan.

»Observa profundamente los cinco *skandhas* (formas, sentimientos, percepciones, formaciones mentales y conciencia). No hay nada ahí que puedas concluir que sea. Como resultado de la ignorancia, estamos atrapados en estas ideas y en estos conceptos. Pero, a decir verdad, somos libres de esas ideas y de esos conceptos. La verdadera naturaleza de la realidad es interser, la vacuidad y el no ego. Estábamos libres en el pasado y estamos libres en el presente».

En ese momento de la meditación, Anathapindika empezó a llorar. Era la primera vez que entendía la enseñanza profunda de la vacuidad, el no ego, interser, etc. Necesitaba esta enseñanza sobre la naturaleza del no nacimiento y de la no muerte para no sufrir, pero nunca había tenido la oportunidad de estudiarla ni de practicarla.

Sorprendido por las lágrimas de Anathapindika, el venerable Ananda le preguntó:

–¿Por qué lloras, amigo mío? ¿Es por algo que lamentas?

–No, venerable, Ananda –replicó entonces Anathapindika, sonriendo–. No me arrepiento de nada. Lloro porque he servido al Buda y al *Sangha* durante muchos años y jamás había escuchado una enseñanza tan profunda como ésta. Es maravilloso. Soy libre.

–Amigo mío –dijo entonces Ananda–, tú no lo sabías, pero éste es el tipo de enseñanza que a diario reciben los monjes y las monjas.

–Venerable –replicó entonces Anathapindika–, dile, por favor, al Buda que, aunque muchos laicos estén demasiado ocupados para aprender esta enseñanza y practicarla, hay entre ellos otros capaces de recibirla y aplicarla a su vida. Te ruego, pues, que transmitas al Buda mi petición de que la enseñe también a los legos.

Después de que el venerable Ananda asintiera, los dos monjes se retiraron. El laico Anathapindika no tardó mucho en morir tranquilamente. Esta historia se cuenta en un texto titulado “Enseñanzas para los moribundos”, que debería estudiar todo aquel que

desea ayudar a los moribundos.

Para ayudar a los moribundos debes ser una persona muy estable. No debes tener miedo en tu interior. Debes ser capaz, para poder ayudar a una persona cuya manifestación está a punto de concluir, de establecer contacto con el no nacimiento y la no muerte que hay en tu interior. Si quieres ayudar a los moribundos, debes practicar. La práctica puede ayudarte a desarrollar la estabilidad, la valentía y las técnicas que te permitan ayudar a los demás a morir en paz. No olvides jamás que la muerte es tan importante como la vida.

Epílogo

Quizás ésta sea, querido amigo que ahora estás leyendo este libro, la primera ocasión que has tenido de conectar con la práctica del *Dharma*. Algunas semillas positivas ya habían sido plantadas en ti y algunas de las semillas positivas que hay en ti ya habían sido regadas. Te animo a buscar, cerca de tu lugar de residencia, una comunidad de práctica, un *Sangha*. (Al final de este libro presentamos una lista de centros. Los lectores más interesados pueden encontrar en www.iamhome.org una lista más amplia del directorio de *Sanghas* de Plum Village repartidos por todo el mundo.) El *Sangha* es un refugio, una protección sin la cual no puedes seguir practicando y alimentando tu felicidad y tu paz interior.

Confía en que puedes continuar el trabajo del Buda y regar las semillas de la iluminación y de la comprensión. Puedes convertirte en una antorcha que no sólo llene de luz y compasión a quienes están cerca de ti, sino a toda la sociedad en la que vives.

Las Cinco Prácticas de la Atención Plena

Las Cinco Prácticas de la Atención Plena se vieron elaboradas durante la época del Buda como fundamento de la práctica de toda la comunidad, que incluye tanto a los monjes como a los legos. Todas ellas se asientan en la atención plena. Las Cinco Prácticas de la Atención Plena protegen nuestra libertad y embellecen nuestra vida. Y, en tanto que guía para la vida cotidiana, constituyen también el fundamento de la felicidad del individuo, de la pareja, de la familia y de la sociedad.

Primera práctica

Consciente del sufrimiento provocado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y aprender formas de proteger la vida de personas, animales, vegetales y minerales. Hago el voto de no matar, de no permitir que los demás maten y de no apoyar, con mis pensamientos o con mis acciones, acto alguno que provoque la muerte en el mundo.

Segunda práctica

Consciente del sufrimiento provocado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a cultivar el amor compasivo y a aprender formas de contribuir al bienestar de personas, animales, vegetales y minerales. Hago el voto de practicar la generosidad, compartiendo mi tiempo, mi energía y mis recursos materiales con quienes realmente los necesiten. Hago el voto de no robar y no apropiarme de nada que pertenezca a los demás. Respetaré la propiedad ajena, pero no permitiré que nadie se aproveche del sufrimiento humano o del sufrimiento de las otras especies que pueblan la Tierra.

Tercera práctica

Consciente del sufrimiento provocado por la conducta sexual incorrecta, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender formas de proteger la seguridad e integridad del individuo, la pareja, la familia y la sociedad. Hago el voto de no involucrarme en relaciones sexuales despojadas de amor y de un compromiso a largo plazo. También estoy decidido, para conservar mi felicidad y la de los demás, a respetar mis compromisos y los compromisos ajenos. Haré todo lo que esté en mi mano para proteger a los niños del abuso sexual y evitar que la conducta sexual inadecuada provoque la separación de parejas y familias.

Cuarta práctica

Consciente del sufrimiento provocado por la charla irreflexiva y la incapacidad de escuchar a los demás, me comprometo a escuchar atentamente y dirigirme con amabilidad a todo el mundo para aportar alegría y felicidad a los demás y aliviar, de ese modo, su sufrimiento. Consciente de que las palabras pueden generar felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar con veracidad y a emplear palabras que inspiren alegría, esperanza y confianza en uno mismo. También hago el voto de no difundir noticias de las que no esté seguro y a no criticar ni condenar a nadie de cosas de las que no esté convencido. También me abstendré de pronunciar palabras que puedan provocar disensión o discordia o romper la familia o la comunidad. Me comprometo a hacer todo lo que esté en mi mano para contribuir a la reconciliación de las personas y a la resolución de los conflictos, por pequeños que éstos sean.

Quinta práctica

Consciente del sufrimiento provocado por el consumo indiscriminado, me comprometo a cultivar la salud, tanto física como mental y tanto mía como de mi familia y de mi sociedad, comiendo, bebiendo y consumiendo cuidadosamente. Hago el voto de ingerir tan sólo aquellos alimentos que contribuyan al mantenimiento de la paz, el bienestar y la alegría de mi cuerpo, de mi conciencia y del cuerpo y de la conciencia colectiva de mi familia y de mi sociedad. Hago el voto de no emplear el alcohol ni otros intoxicantes ni ingerir alimentos u otros productos tóxicos, como ciertos programas de televisión,

revistas, libros, películas y conversaciones. Soy consciente de que dañar mi cuerpo y mi conciencia con esos venenos es una traición a mis antepasados, a mis padres, a mi sociedad y a las futuras generaciones. También hago el voto de transformar la violencia, el miedo, la ira y la confusión en mí mismo y en la sociedad practicando una dieta positiva tanto para mí como para la sociedad. Soy plenamente consciente de la necesidad de llevar una dieta adecuada para la transformación de uno mismo y de la sociedad.

Centros de práctica

Estados Unidos

Blue Cliff Monastery

Pine Bush (Nueva York)

(845) 733-4959

www.bluecliffmonastery.org

Deer Park Monastery

Escondido (California)

(760) 291-1003

www.deerparkmonastery.org

Francia (Dordoña)

Plum Village Upper Hamlet

(para hombres y parejas)

(33) 5-53-58-48-58

www.plumvillage.org

New Hamlet

(para mujeres y parejas)

(33) 5-56-61-66-88

www.plumvillage.org

Lower Hamlet

(para mujeres y parejas)

(33) 5-53-94-75-40

www.plumvillage.org

Son Ha Temple

(33) 5-53-22-88-89

www.plumvillage.org

Maison de l’Inspir (alrededores de París)

(33) 09-51-35-46-34

maisondelinspir@yahoo.fr

Alemania

The European Institute of Applied Buddhism

(49) 2291-90-71-373

www.eiab.eu

Sobre el autor

Thich Nhat Hanh es un conocido monje zen, poeta y activista por la paz, que se vio postulado para el premio Nobel de la Paz. Nacido en Vietnam, ha pasado treinta años exilado en Francia, en donde fundó la comunidad monástica de Plum Village. También ha establecido comunidades monásticas en Nueva York y California. Thich Nhat Hanh viaja activamente por todo el mundo, enseñando “el arte de vivir atentamente” a personas de diversas procedencias. Es autor de numerosos libros, entre los que cabe destacar el superventas *Cómo lograr el milagro de vivir despierto*, *Hacia la paz interior*, *El verdadero amor* y *Buda viviente*, *Cristo viviente*.

Thich Nhat Hanh, uno de los maestros zen más conocidos, muestra que la atención plena y la intuición pueden despertarnos del estado de letargo, curar nuestras heridas emocionales, mejorar la relación que mantenemos con los demás, conectarnos amorosamente con el universo en que vivimos y ayudarnos, en suma, a romper las cadenas que nos mantienen atados a la rueda del nacimiento y la muerte.

Esta exquisita obra es también un claro ejemplo de meditación guiada, en la que el maestro dirige, en tiempo real, los pasos que su discípulo va dando por el camino de la sabiduría. Es por eso un libro no sólo para leer, sino también para escuchar. Un texto, en definitiva, que nos redescubre la magia del momento presente.

Thich Nhat Hanh es una combinación nada corriente de místico, erudito y activista. Es uno de los maestros budistas más queridos en Occidente. Poeta, maestro zen y presidente de la Delegación Vietnamita de Paz Budista, fue nominado para el Premio Nobel de la Paz. Es autor de numerosos libros.

www.editorialkairos.com

Diseño cubierta: Katrien van Steen

Sabiduría perenne

Índice

Créditos	2
Sumario	4
Prólogo del editor	6
1. La felicidad y la paz son posibles	11
El primer milagro de la atención plena	15
El segundo milagro de la atención plena	19
El tercer milagro de la atención plena	21
2. El corazón de la práctica	24
Los cinco elementos	24
La unidad entre el cuerpo y la mente	28
La dirección de la vida	29
Detenerse y mirar profundamente	31
La práctica en grupo	34
3. La práctica diestra con nuestro pasado	36
Volver a empezar	38
Gobernando el reino de los cinco elementos	40
Cuida tu dolor	43
La práctica de la luz brillante	44
La escucha profunda	45
4. La curación de las heridas y del sufrimiento	49
Atravesando las tormentas emocionales	51
La práctica del soltar	53
Cómo experimentar el milagro de la vida	55
Más allá del nacimiento y de la muerte	58
5. El cultivo del amor verdadero	63
Falsas percepciones	65
6. La esencia de la enseñanza del Buda	69
1. La impermanencia	69
2. No ego	71
3. El nirvana	73
7. Vivificarte completamente	76
La guía de Shariputra	79

Tú eres más que este cuerpo y esta mente	83
Epílogo	87
Las Cinco Prácticas de la Atención Plena	88
Centros de práctica	91
Sobre el autor	94
Contraportada	95