The background of the cover is a light-colored wooden surface with a vertical grain. Several branches of pink cherry blossoms are scattered across the scene. One branch is in the top left corner, another in the middle left, and a third in the bottom left. In the center, there is a cluster of blossoms, and below it, a single flower and a single petal are lying on the wood.

Thich Nhat Hanh

FELICIDAD

Prácticas esenciales de mindfulness

Kairós

Thich Nhat Hanh

Felicidad

**Prácticas esenciales
de plena consciencia**

Traducción del inglés de David González Raga

editorial **K**airós

Título original: HAPPINESS by Thich Nhat Hanh

© 2009 by Unified Buddhist Church, Inc. All rights reserved.

© de la edición en castellano:

2013 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés: David González Raga

Revisión: Alicia Conde

Composición: Pablo Barrio

Diseño cubierta: Katrien van Steen

Primera edición en papel: Noviembre 2013

Primera edición digital: Noviembre 2013

ISBN papel: 978-84-9988-314-4

ISBN epub: 978-84-9988-350-2

ISBN Kindle: 978-84-9988-351-9

ISBN Google: 978-84-9988-352-6

Depósito legal: B. 26.883-2013

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

Introducción

Prácticas cotidianas

La respiración consciente

La meditación sentada

La meditación caminando

El despertar

La campana

La meditación del teléfono

La inclinación

Los *gathas*

He llegado, ya estoy en casa

La toma de refugio

Los cinco entrenamientos de la atención plena

La práctica del comer

La comida atenta

Las cinco contemplaciones

La cocina

La meditación del té

Prácticas físicas

Hacer un alto y descansar

La relajación profunda

El movimiento consciente

Prácticas en relación y en comunidad

La creación y el mantenimiento de la Sangha

Volver a empezar

El acuerdo de paz

El sistema del segundo cuerpo

La meditación del abrazo

La escucha profunda y el habla bondadosa

El cuidado de la ira y de otras emociones intensas

Arrojar luz

Escribir una carta de amor

Prácticas extendidas

La soledad

El silencio

Un día de asueto

Escuchar una charla del Dharma

Compartir el Dharma

Tocar la tierra

Viajar y volver a casa

***Metta*/la meditación del amor**

El desarme unilateral

Hablar con tu niño interior

Los catorce entrenamientos de la atención plena

La práctica con los niños

Escuchar a los más pequeños

La meditación caminando con los niños

Ayudar a los niños a gestionar la ira y otras emociones intensas

Comida en familia

Invitar a la campana

La meditación del guijarro

La habitación de respirar

Los cuatro mantras

El pastel de la nevera

La meditación de la naranja

Abrazar árboles

El día de hoy

Conclusión

Introducción

La plena consciencia [o mindfulness, o la atención plena, como, en ocasiones, se la denomina] es la energía que te ayuda a estar despierto y ser consciente del momento presente. Es una práctica que te permite conectar profundamente, instante tras instante, con la vida. Y no es necesario que te desplaces, para ello, a un lugar diferente. Puedes practicar la plena consciencia en tu habitación o cuando vas de un lado a otro. Se trata de que hagas lo mismo de siempre (como caminar, sentarte, trabajar, comer o hablar), pero consciente de lo que estás haciendo.

Si, mientras contemplas una hermosa puesta de sol con un grupo de personas, por ejemplo, te dejas atrapar por tus proyectos y preocupaciones, acabarás perdiéndote en el pasado o en el futuro y no disfrutarás, como los demás, del presente, y se te escaparán la puesta del sol y la riqueza de la experiencia.

Supongamos ahora que, en su lugar, asumes un enfoque diferente. ¿Por qué, cuando tu mente divague, no diriges la atención a la inspiración y la espiración? La práctica de la respiración profunda te trae de nuevo al presente. Cuando tu cuerpo y tu mente se unifican, puedes volver al presente para ver, contemplar y disfrutar de la escena que ante ti se despliega. Así es como, “volviendo al hogar” de tu respiración, recuperas el milagro de la puesta de sol.

Habitualmente estamos tan ocupados que nos olvidamos de quiénes somos y lo que estamos haciendo. Conozco a mucha gente que afirma olvidarse incluso de respirar. Nos acostumbramos a no mirar siquiera a las personas que amamos, de modo que solo las echamos de menos cuando ya se han ido. Y poco importa que no tengamos nada que hacer porque, al habernos desconectado de lo que sucede en nuestro interior, nos aprestamos a encender la televisión o llamar por teléfono... como si fuese posible escapar de uno mismo.

La conciencia de la respiración es la esencia de la plena consciencia, que, según el Buda, es la fuente de la felicidad y de la alegría. Pero por más que todos llevemos, en lo

más profundo, la semilla de plena consciencia, nos hemos olvidado de regarla. Si aprendemos, no obstante, a tomar refugio en nuestra respiración o en nuestro caminar, volveremos a establecer contacto con esas semillas, volveremos a regarlas y a asistir, para nuestro disfrute, a su crecimiento. En lugar de contentarnos entonces con una noción abstracta de Dios, el Buda o Alá, descubrimos la posibilidad de conectar con Dios a cada respiración y a cada paso.

Pero esta práctica, por más accesible y sencilla que parezca, requiere cierto entrenamiento. Y, para ello, la práctica de detenerse resulta esencial. ¿Y cómo hacemos para detenernos? Lo hacemos a través de la inspiración, la espiración y el paso. Y nuestras prácticas fundamentales para ello son la respiración atenta y el paseo atento. Cuando las domines, podrás ejercitar la comida atenta, la bebida atenta, la cocina atenta, la conducción atenta, etcétera, etcétera, etcétera..., que te permitirán estar, en todo momento, aquí y ahora.

La práctica de plena consciencia (*smriti*, en sánscrito) conduce a la concentración (*samadhi*) que, a su debido tiempo, desemboca en la comprensión (*prajña*). Y la comprensión proporcionada por la meditación de la atención plena puede liberarnos del miedo, la ansiedad y la ira y permitirnos ser plenamente felices. Esto es algo que podemos practicar apelando a algo tan sencillo como una flor. Basta con sostener una flor en la mano y ser consciente de ella. La inspiración y la espiración te ayudan a mantener la conciencia. En lugar de dejarte desbordar por los pensamientos, sigue disfrutando de la belleza de la flor. Entonces es cuando la concentración se convierte en una fuente de alegría.

Si quieres disfrutar plenamente de los regalos que la vida te depara, debes ejercitar la plena consciencia instante tras instante, independientemente de que estés cepillándote los dientes, preparando el desayuno o dirigiéndote al trabajo en coche. Cada paso y cada respiración pueden convertirse, de ese modo, en una ocasión para abrir la puerta que conduce a la felicidad y la alegría. La vida está tan cargada de sufrimiento que, si careces de la suficiente felicidad acumulada, no podrás enfrentarte a la desesperación. Practica con una actitud amable y relajada, con una mente abierta y con un corazón receptivo. Practica con la intención de entender, sin dejarte engañar por las formas ni por las apariencias. La plena consciencia puede conservar tu alegría interior y ayudarte a superar los retos que la vida te depare. Y el mindfulness o la plena consciencia puede ayudarte también a establecer, en tu interior, los cimientos de la libertad, la paz y el amor.

Prácticas cotidianas

La respiración consciente

Es cierto que en nuestra vida cotidiana respiramos, pero no lo es menos que solemos olvidarnos de la respiración. El fundamento de la práctica de la atención plena consiste en llevar la atención a la inspiración y la espiración, lo que se conoce como respiración consciente o atención plena a la respiración. Y, por más que se trate de algo muy sencillo, su efecto puede ser muy importante. En la vida cotidiana, nuestro cuerpo suele estar en un lugar y nuestra mente en otro. La atención a la inspiración y a la espiración restablece el contacto entre nuestra mente y nuestro cuerpo y nos permite estar súbitamente de nuevo aquí y ahora, completamente presentes.

Respirar de forma consciente es como beber un vaso de agua fría. Al inspirar, sentimos cómo el aire fresco penetra en nuestros pulmones. Y no es necesario, para ello, controlar la respiración. Basta con sentirla tal cual es, sin importar que sea larga o corta, superficial o profunda. La respiración consciente es la clave para reunificar cuerpo y mente y llevar la energía de la atención plena a cada instante de tu vida.

Independientemente de cuál sea nuestro clima interno, es decir, independientemente de cuáles sean nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras percepciones, la respiración siempre está, como el más fiel de los amigos, con nosotros. Y siempre podemos, en consecuencia, por más desbordados que nos veamos por los sentimientos, arrastrados por las emociones o atrapados en los recuerdos del pasado o las expectativas del futuro, volver a la respiración para reunificar y anclar nuestra mente.

Práctica

Siente, mientras inspiras y espiras, el flujo del aire entrando y saliendo de tus fosas nasales. Quizás, al comienzo, tu respiración no sea relajada, pero ya verás cómo, al cabo de un rato de respiración consciente, se sosiega, tranquiliza y aligera. Poco importa que

estés paseando, cuidando el jardín, escribiendo en el ordenador o haciendo cualquier otra cosa porque, en cualquier momento, puedes regresar a esta fuente tranquila de la vida.

En tal caso puedes decirte:

Inspiro y sé que estoy inspirando.

Espiro y sé que estoy espirando.

Quizás, al cabo de unas cuantas respiraciones, quieras abreviar esto diciendo simplemente: «Dentro, fuera». Si sigues atentamente tu inspiración y tu espiración, tu mente dejara de pensar. Tu mente tiene ahora la oportunidad de descansar. En nuestra vida cotidiana pensamos mucho. Dar a nuestra mente la oportunidad de dejar de pensar es extraordinario.

«Inspiro y sé que estoy inspirando» no es un pensamiento, sino la sencilla constatación de algo que está ocurriendo ahora, de que estás inspirando y espirando. Cuando inspiras y llevas tu atención a la inspiración, unificas tu mente y tu cuerpo. Basta con una sencilla inspiración para reunificar mente y cuerpo. Y, cuando tu mente y tu cuerpo se unifican, vuelves a estar de nuevo en el presente.

«Inspiro y sé que estoy inspirando» es otra forma de decir «Inspiro y me siento vivo». La vida, con todos sus milagros (la puesta de sol, el cielo azul y las hojas del otoño), está dentro y fuera de ti. Es muy importante volver a tu hogar en el presente para conectar con todas las dimensiones curativas, refrescantes y nutrientes de la vida que te rodea y está en tu interior. Basta con una simple sonrisa para relajar todos los músculos de tu rostro.

Inspiro y reconozco el cielo azul.

Espiro y sonrío al cielo azul.

Inspiro y soy consciente de las hermosas hojas de otoño.

Espiro y sonrío a las hermosas hojas de otoño.

Puedes resumir estas afirmaciones diciendo «Cielo azul» al inspirar y «Sonríe» al espirar..., y luego «Hojas de otoño» al inspirar y «Sonríe» al espirar. Este tipo de respiración te conecta con todos los milagros de la existencia. Entonces te nutres de la belleza de la vida. Te liberas de las preocupaciones y de los miedos. Permaneces en

contacto con tu respiración y con tu cuerpo. Tu cuerpo es una maravilla. Tus ojos son extraordinarios. Basta con abrirlos para conectar con todo un paraíso de formas y colores. También tu oído es extraordinario. Gracias a él puedes escuchar todo tipo de sonidos, desde la música hasta el canto de los pájaros y el rumor que el viento arranca a la copa de los pinos. Cuando prestas atención a la inspiración y a la espiración, vuelves a vivir en el momento presente, en el aquí y ahora que te conecta con la vida. Y esto es precisamente lo que te pierdes cuando te quedas atrapado en el pasado o en el futuro.

Inspiro y sigo todo el camino recorrido por el aliento al inspirar.

Espiro y sigo todo el camino recorrido por el aliento al espirar.

Quizás, al comienzo, sientas tu respiración forzada o extraña. Tu respiración es un resultado de tu cuerpo y de tus sentimientos. Por ello, cuando tu cuerpo está tenso o dolorido o cuando tus sentimientos son dolorosos, tu respiración se ve correlativamente afectada. Lleva toda tu atención a la respiración y respira poniendo en ello toda tu atención.

Inspiro y sé que estoy inspirando.

Espiro y sé que estoy espirando.

Inspiro y sonrío a la inspiración.

Espiro y sonrío a la espiración.

No fuerces nunca tu respiración. Deja, si es corta, que siga siendo corta y no pretendas, si te resulta desapacible, modificarla. No interfieras, fuerces ni trates de cambiar tu respiración. Sé simplemente consciente de ella y verás cómo, al cabo de un tiempo, su cualidad mejora naturalmente. La atención plena a la respiración identifica y abraza nuestra inspiración y nuestra espiración al igual que una madre sostiene a su hijo en brazos y lo abraza tiernamente. Te sorprenderá ver cómo bastan unos pocos minutos para que la cualidad de tu respiración mejore. Tu inspiración se profundizará, tu espiración se enlentecerá y tu respiración se tornará entonces más tranquila y armoniosa.

Inspiro y advierto que mi inspiración se ha profundizado.

Espiro y advierto que mi espiración se ha enlentecido.

Cuando descubras que tu inspiración y tu espiración se han sosegado, enlentecido y profundizado, puedes ofrecer a tu cuerpo esa paz, esa tranquilidad y esa armonía. Quizás, en tu vida cotidiana, hayas descuidado o ignorado tu cuerpo, pero ahora ha llegado ya el momento de volver a casa, de reconocer la existencia de tu cuerpo, de familiarizarte con él y de hacerte amigo suyo.

Inspiro y soy consciente de mi cuerpo.

Espiro y libero todas mis tensiones corporales.

Estos ejercicios respiratorios proceden del mismo Buda.¹

Se trata de un ejercicio muy sencillo, tan sencillo como un juego de niños. Quizás te resulte útil, para ello, colocar una mano sobre el vientre. Advertirás que al inspirar tu estómago sube y que al espirar tu estómago baja. Sube y baja. Y este movimiento de ascenso y descenso resulta especialmente patente cuando estás acostado. Entonces eres consciente de toda la inspiración y de toda la espiración, desde el comienzo hasta el final. Respirar de este modo es un gozo. Ya no piensas en nada, ya no piensas en el pasado, en el futuro, en tus proyectos ni en tus sufrimientos. Respirar así es un placer, un recordatorio de la vida misma.

Inspiro y disfruto de la inspiración.

Espiro y disfruto de la espiración.

Después de haber ofrecido a tu cuerpo esa paz y armonía y de haberle ayudado a liberarse de la tensión, puedes identificar tus sentimientos y tus emociones.

Inspiro y soy consciente de los sentimientos dolorosos que hay en mí.

Espiro y sonrío a los sentimientos dolorosos que hay en mí.

Entonces hay un sentimiento doloroso, pero también una atención plena. La atención plena es como una madre que abraza amorosamente al sentimiento. La atención plena siempre es atención plena a algo. Cuando respiras atentamente, atiendes plenamente a la respiración. Cuando caminas atentamente, atiendes plenamente al hecho de caminar. Cuando bebes atentamente, atiendes plenamente al hecho de beber. Cuando estás atento a tus sentimientos, atiendes plenamente a tus sentimientos. La atención plena puede

dirigirse hacia cualquier acontecimiento físico y mental, y siempre aporta reconocimiento y liberación.

Me gustaría ofrecerte ahora un poema práctico que puedes recitar de vez en cuando, mientras respiras y sonríes:

Inspiro y sé que estoy inspirando.

Espiro y sé que estoy espirando.

*Cuando mi inspiración se profundiza,
mi espiración se enlentece.*

Inspiro y aquieto mi cuerpo.

Espiro y me siento a gusto.

Inspiro y sonrío,

Espiro y suelto.

Vivo en el presente

y sé que este es un instante extraordinario.

Este es un poema que puedes resumir en el siguiente, pronunciando una palabra o una frase a cada respiración:

Dentro, fuera.

Profunda, lenta.

Tranquila, relajada.

Sonríe, suelta.

Momento presente, momento extraordinario.

El presente es el único momento verdadero. Tu tarea más importante consiste en estar aquí y ahora y disfrutar del momento presente.

La meditación sentada

La meditación sentada es una forma de volver a casa, de prestarnos atención y de cuidar de nosotros mismos. Cada vez que nos sentamos, ya sea en la sala de estar, bajo un árbol o sobre un cojín, irradiamos serenidad, como el Buda sentado en un altar. Toda nuestra atención se dirige, en tal caso, a lo que está en nuestro interior y a lo que nos rodea. Dejamos que nuestra mente se expanda y que nuestro corazón se relaje y torne bondadoso. Basta con que nos sentemos así unos cuantos minutos para recomponernos plenamente. Sentarnos en calma, respirando y sonriendo con atención, nos ayuda a recuperar la soberanía de nosotros mismos.

La meditación sentada es muy curativa. Puede ayudarnos a estar con cualquier cosa que haya en nuestro interior, independientemente de que se trate de dolor, ira, irritación, alegría, amor o paz. En tal caso, podremos permanecer con lo que hay sin vernos arrastrados por ello. Dejamos que las cosas afloren, dejamos que permanezcan y dejamos que acaben desvaneciéndose. No tenemos necesidad alguna de empujar, reprimir ni pretender que nuestros pensamientos no están ahí. Muy al contrario, podemos observar los pensamientos e imágenes de nuestra mente con una actitud abierta y amorosa. Y aunque, en nuestro interior se desaten auténticas tormentas, permanecemos tranquilos y en paz.

Sentados y respirando, movilizamos nuestra presencia aquí y ahora y la ofrecemos a nuestra comunidad y al mundo. Ese es precisamente el objetivo de la sentada: estar aquí, completamente vivo y completamente presente.

Práctica

La meditación sentada debe ser un gozo. Siéntate de modo que puedas permanecer tranquilo y relajado toda la sentada. Sentarse no es un trabajo duro, sino una ocasión para disfrutar de tu presencia, de la presencia de tu familia, de tus compañeros de

práctica, de la Tierra, del cielo y del cosmos. Y no es preciso, para ello, que realices ningún esfuerzo.

Asegúrate, si te sientas en un cojín, de que tenga el grosor adecuado. Puedes sentarte en posición de loto completo, en posición de medio loto, con las piernas simplemente cruzadas o del modo que más cómodo te resulte. Mantén la espalda erguida y las manos suavemente apoyadas en el regazo. Asegúrate, si te sientas en una silla, de apoyar las plantas de los pies en el suelo o en un cojín. Y reajusta atentamente la postura si, durante la sentada, las piernas o los pies se te duermen o empiezan a dolerte. Permanece atento a la respiración y, sin perder la concentración, cambia poco a poco de postura.

Deja que todos los músculos de tu cuerpo se relajen. No luches ni te esfuerces. Hay quienes hacen tanto esfuerzo en mantener la postura o en que su meditación sentada sea exitosa que, al cabo de un cuarto de hora, tienen todo el cuerpo dolorido. Relájate como si estuvieses sentado en la orilla del mar.

Empieza atendiendo, mientras estás sentado, a la inspiración y la espiración. Y, cuando aflore un sentimiento o un pensamiento, identifícalo y reconócelo. Son muchas las cosas que puedes aprender observando lo que, durante la meditación sentada, sucede en tu cuerpo y en tu mente. Sentarte es, por encima de todo, una ocasión de no hacer nada. No tienes que hacer absolutamente nada, solo sentarte y disfrutar de la inspiración y de la espiración.

Inspiro y sé que estoy vivo.

Espiro y sonrío a la vida que hay en mí y que me rodea.

Estar vivo es un milagro. El simple hecho de estar sentado aquí, disfrutando de la inspiración y de la espiración ya es una forma de felicidad. Sentado aquí, inspirando y espirando, sabes que estás vivo. Eso es algo que merece ser celebrado. La meditación sentada es una forma de celebrar la vida aprovechando la inspiración y la espiración.

Es importante dejar que tu cuerpo se relaje por completo. No trates de convertirte en un buda. Disfruta sencillamente del hecho de estar sentado y acéptate tal cual eres. Y aun en el caso de que exista, en tu cuerpo, alguna tensión o dolor en tu corazón, acéptalos tal como son. Abraza, con la energía de la atención plena a la respiración, tu cuerpo y tu mente y date permiso para relajarte y disfrutar de la respiración.

Inspirando, he llegado.

Espirando, me siento en casa.

Ya no necesitas escapar más. Tu verdadero hogar está aquí y ahora. Eres estable y libre. Esboza una sonrisa y relaja todos los músculos de tu rostro.

Necesitas cierto entrenamiento para que tu sentada sea exitosa. Estamos tan acostumbrados a hacer siempre algo –con nuestra mente y con nuestro cuerpo– que sentarnos y no hacer nada puede resultar, al comienzo, difícil. Cuando Nelson Mandela vino a Francia a visitar al presidente François Mitterrand, la prensa le preguntó lo que más le gustaba hacer, a lo que Mandela respondió: «Lo que más me gusta es sentarme y no hacer nada. Desde que salí de la prisión, he estado muy ocupado y sin tiempo para sentarme a respirar. Lo que más me gusta es sentarme y no hacer nada».

Pero ¿sabría Nelson Mandela, si contase con unos cuantos días para sentarse y no hacer nada, cómo hacerlo? Porque la gente no parece saber muy bien cómo sentarse y no hacer nada. Estamos acostumbrados a hacer siempre algo. Para sentarnos y disfrutar de la sentada, para no hacer nada y disfrutar de ello, es necesario un cierto entrenamiento. Tenemos el hábito de estar siempre haciendo algo. No sabemos estar sin hacer nada. Sentarse y no hacer nada es, pues, todo un arte, el arte de la meditación sentada.

Contar es, si tienes problemas para concentrarte, una práctica excelente. Cuando inspires, cuenta «uno» y, cuando espire, cuenta «uno». Luego, cuando vuelvas a inspirar, cuenta «dos» y, cuando espire de nuevo, vuelve a contar «dos». Y sigue así hasta llegar a diez..., instante en el cual vuelves a empezar. Y si, en algún momento, te pierdes y olvidas dónde estás, empieza de nuevo desde «uno». Esta es una técnica que nos ayuda a no quedarnos atrapados en los pensamientos problemáticos y concentrarnos, en su lugar, en la respiración y el número. Llegará un momento, cuando hayamos desarrollado cierto control de nuestro pensamiento y el hecho de contar nos resulte tedioso, en que podamos dejar a un lado esta técnica y regresar a la respiración.

Pero mal podrás relajarte si entiendes la meditación como un esfuerzo para llegar a algún lugar o te empeñas en conseguir el éxito. Mira por la ventana. Quizás veas, ahí fuera, un tilo o un roble. El árbol es hermoso y sano y no tiene que hacer el menor esfuerzo para ser él mismo. El árbol simplemente es, natural, verde y estable. Quizás se trate de un árbol que crezca en la ladera de una montaña, una montaña fuerte y sólida que sostiene, sin necesidad de tensión ni esfuerzo alguno, toda forma de vida. Tú

también, cuando practicas la meditación sentada, eres estable y sólido como una montaña. Esto es algo que puedes practicar diciendo:

Inspiro y me veo como una montaña.

Espiro y disfruto de mi solidez.

Libera, para que tu sentada tenga éxito, toda tensión de tu cuerpo y de tus sentimientos. Acomódate en tu cuerpo sedente. Y, cuando empieces a inspirar y a espirar, disfruta de la inspiración y disfruta de la espiración. Renuncia a todo esfuerzo, disfruta de la sentada y sonríe. Tener la oportunidad de estar sencillamente sentado así es todo un privilegio. En tal caso, estás en tu propia isla. Nada puede, en ese momento, perturbarte; nadie tiene derecho, en ese momento, a formularte una pregunta, pedirte que laves los platos o que limpies el baño. Esta es una oportunidad preciosa para relajarte y ser tú mismo.

La meditación caminando

*La mente puede desplazarse en mil direcciones diferentes,
pero, en este hermoso sendero, camino en paz.*

*Una brisa amable me acompaña
y a cada paso que doy brota, bajo mis pies, una flor.*

Nos pasamos la vida caminando, pero habitualmente vamos corriendo de un lado a otro y nuestro apresurado paso llena de ansiedad y pesar la Tierra. Pero si podemos dar un paso en paz, podremos dar dos, tres, cuatro y hasta cinco en aras de la paz y aumentar así la felicidad de la humanidad y de la Tierra.

La actitud que debe alentar la meditación caminando es la de caminar disfrutando de cada paso, es decir, caminar sin pretender ir a ninguna parte, una actitud perfectamente expresada por la palabra sánscrita *apranihita*, que significa “despojado de todo deseo u objetivo”. La idea consiste en no colocar, ante nosotros, zanahoria alguna en pos de la cual debemos correr, es decir, caminar sin objetivo ni destino concreto alguno. La meditación caminando no aspira a llegar a ninguna parte, sino a caminar disfrutando, simplemente, del hecho de caminar.

Nuestra mente, como el mono que salta sin parar de rama en rama, va también, sin descanso, de una cosa a otra. Los pensamientos siguen millones de caminos diferentes que desembocan siempre en el olvido. Si el escenario de nuestro paseo se torna meditativo, los pasos que den nuestros pies serán plenamente conscientes, y nuestra respiración se acompañará a nuestro paso y nuestra mente se apaciguará naturalmente. Cada paso consolidará así nuestra tranquilidad y alegría y desatará una corriente de sosiego y vitalidad. Entonces podremos decir: «Una brisa amable me acompaña».

Cualquier momento es bueno para practicar la meditación caminando, aunque vayas desde el coche hasta la oficina o de la cocina a la sala de estar. Planifica, cuando vayas a algún lugar, tiempo libre para practicar y, en vez de dejar un margen de tres minutos libres antes de tu cita, calcula ocho o diez. Cuando voy al aeropuerto, yo siempre dejo

una hora libre para disponer así de una ocasión para practicar la meditación caminando. Y, por más que los amigos insistan en permanecer conmigo hasta el último momento, yo me resisto y les digo que necesito ese tiempo. La meditación caminando es una forma de alimento de modo que, a cada paso que damos, nutrimos nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Por ello caminar ansiosa y apesadumbradamente es como comer comida basura. El alimento de nuestra meditación caminando debe ser de buena calidad. Camina, pues, despacio, disfrutando de este banquete de paz.

A.J. Muste decía: «No hay camino que conduzca a la paz, la paz es el camino». Pasear atentamente nos proporciona paz y alegría y convierte nuestra vida en algo real. ¿Para qué apresurarse? Nuestro destino último siempre será el cementerio. ¿Por qué no caminar, pues, en dirección a la vida, disfrutando, en cada momento y a cada paso, de la paz? El esfuerzo es, en este sentido, innecesario. Disfruta de todos y cada uno de tus pasos. Cada paso te conduce a tu hogar en el aquí y ahora. Este es tu verdadero hogar, porque la vida solo es posible en este momento y en este lugar... y ya has llegado.

La Tierra es nuestra madre. Cuando nos alejamos mucho de la madre naturaleza, enfermamos. Cada paso de la meditación caminando nos permite conectar con nuestra madre y estar de nuevo bien. Es mucho el daño que le hemos hecho a nuestra madre Tierra, de modo que ha llegado ya el momento de besarla con nuestros pies y, de ese modo, curarla.

Quizás haya quienes no sepan caminar de este modo. Cuando, en nuestros retiros, practicamos la meditación caminando, quienes no saben cómo hacerlo eligen a alguien que esté practicando la meditación caminando, lo observan y tratan de hacerse uno con él y emular atentamente sus pasos. De este modo, aunque no sepan pasear, imitan los pasos tranquilos y serenos de su modelo.

Quienes poseemos dos piernas debemos ser agradecidos. No solo caminamos por nosotros mismos, sino también por aquellos que no pueden caminar. Caminamos por todos los seres vivos, tanto pasados como presentes y futuros.

Práctica

Cuando empiezas a practicar la meditación caminando, puedes sentirte un tanto inestable, como el niño que da sus primeros pasos. Atiende entonces a tu respiración, observa atentamente tus pasos y no tardarás en recuperar el equilibrio. Y si visualizas

entonces un tigre caminando despacio, descubrirás que tus pasos son tan majestuosos como los suyos.

Quizá te guste empezar a practicar la meditación caminando a primera hora de la mañana, dejándote nutrir por la energía del aire puro. Tus movimientos se relajan y tu mente se despierta y descubres que, a lo largo del día, tienes una mayor conciencia de tus acciones. Y cuando, después de la meditación caminando, tomes decisiones, descubrirás que estás más tranquilo y más despierto y que tus decisiones evidencian una mayor comprensión y una mayor compasión. Cada paso tranquilo que des de ese modo beneficia a todos los seres, tanto próximos como distantes.

Presta atención, cuando caminas, a cada nuevo paso. Camina lentamente. No te apresures. Cada paso es una puerta abierta al mejor de los momentos de tu vida. Ejercita la meditación caminando cobrando conciencia del número de pasos que das a cada respiración. Observa cada respiración y toma nota del número de pasos que das al inspirar y al espirar. Durante la meditación caminando acompasa tus pasos a la respiración y no a la inversa. Da, cuando espiras, dos o tres pasos, dependiendo de tu capacidad pulmonar. Si tus pulmones quieren dar dos pasos mientras inspiras, da exactamente dos pasos, pero si te sientes mejor dando tres pasos, da entonces tres pasos. Y escucha también, cuando espiras, lo que dicen tus pulmones. Que, cuando espiras, tus pies den los pasos que tus pulmones necesiten.

La inspiración suele ser más corta que la espiración. Comienza, pues, la práctica dando un par de pasos durante la inspiración y tres durante la espiración (2-3, 2-3, 2-3). O dedica, si te parece más adecuado, tres pasos a la inspiración y cuatro a la espiración (3-4, 3-4, 3-4). En la medida en que prosigas, tu respiración irá enlenteciéndose y tranquilizándose naturalmente. Si te parece que debes dar un paso más mientras inspiras, siéntete libre para hacerlo. Y si crees que, mientras espiras, debes dar un paso más, date permiso también para hacerlo. Debes poder disfrutar de todos y cada uno de tus pasos.

No pretendas controlar tu respiración. Da a tus pulmones el tiempo y el aire que necesiten y toma simplemente nota de los pasos que das mientras tus pulmones se llenan y de los que das mientras se vacían, atento tanto a tu respiración como a tu caminar. El vínculo consiste en el hecho de contar.

Es evidente que el número de pasos que das por respiración puede variar si caminas colina arriba o si lo haces colina abajo. Date permiso para tener en cuenta todo lo que, al respecto, digan tus pulmones. Obsérvalos atentamente. Y no te olvides de ejercitar la

sonrisa. Un esbozo de sonrisa sosiega tu caminar y tu respiración y ayuda a mantener despierta tu atención. Después de practicar así media hora o una hora, descubrirás que tu respiración, tus pasos, el hecho de contar y tu sonrisa no son cosas diferentes y separadas.

Al cabo de un tiempo de práctica, verás que la longitud de la inspiración y de la espiración se aproximan. Entonces tus pulmones se fortalecen y tu sangre circula mejor. Y tu forma de respirar también se ve transformada.

Ejercita la meditación caminando contando los pasos o utilizando palabras. Si el ritmo de tu respiración es, por ejemplo, de 3-3, puedes decir, en silencio, mientras caminas: «Florece la flor de loto. Florece la flor de loto» o «El planeta verde. El planeta verde». Si tu ritmo respiratorio es de 2-3, puedes decir «Flor de loto. Florece la flor de loto». Y, en el caso de que necesites cinco inspiraciones y cinco espiraciones, puedes decir: «Caminando por el planeta verde. Caminando por el planeta verde» o «Caminando por el planeta verde. Estoy caminando por el planeta verde», en el caso de que tu ritmo sea de 5-6.

Pero no basta con pronunciar sencillamente estas palabras. Tienes que sentir florecer realmente, bajo tus pies, las flores o, dicho en otras palabras, tienes que sentirte realmente uno con el planeta. Siéntete libre para apelar a tu creatividad y sabiduría y dar voz así a tus propias palabras. Estos son solo algunos posibles ejemplos:

La paz está en cada uno de los pasos.

El sol rojo y resplandeciente es mi corazón.

Conmigo sonríen todas las flores.

Qué verde y flamante todo lo que crece.

Qué fresco sopla el viento.

La paz está en cada uno de los pasos

que componen el interminable camino a la alegría.

Y como cada día nos desplazamos a algún lugar, no es necesario, para incorporar a tu vida la meditación caminando, dedicarle un tiempo extra ni desplazarte a un lugar diferente. Cualquier lugar es bueno para incorporar la meditación caminando a tu vida cotidiana. Y lo mismo sirve, para ello, el camino de vuelta a casa, una escalera o el

espacio que separa un árbol de otro. Cualquier paseo puede convertirse, desde esta actitud, en una meditación caminando.

El despertar

Podemos empezar el día con la felicidad de una sonrisa y la aspiración de entregarnos al camino del amor y la comprensión. Cada día es nuevo y nos regala veinticuatro preciosas horas para vivir.

Práctica

Quizás, cuando despiertes por la mañana y abras los ojos, te guste recitar este *gatha*, este breve y atento poema:

*Al despertar esta mañana, sonrío:
ante mí se despliegan veinticuatro horas nuevas.
Me comprometo a vivir plenamente cada instante
y a contemplar a todos los seres con los ojos de la compasión.*

La última línea de este *gatha* se deriva del *Sutra del Loto*.² Avalokiteshvara es el *bodhisattva* de la compasión, que escucha atentamente el llanto del mundo. En una de las líneas del *sutra* en cuestión puede leerse: «Los ojos de la bondad amorosa abrazan a todos los seres vivos». En ausencia de comprensión, el amor es imposible. Pero si queremos conocer y entender a los demás, debemos colocarnos dentro de su piel. Solo así podremos tratarlos con una bondad amorosa. La fuente del amor es la mente iluminada.

Quizás, después de despertar, te guste descorrer las cortinas y mirar al exterior. Quizás te guste también abrir la ventana y sentir el aire frío y el olor de la hierba húmeda todavía del rocío matutino. Cuando abres la ventana y miras al exterior, ante ti se despliega el infinito y milagroso espectáculo de la vida. Entonces puedes hacer el voto de permanecer despierto cada instante de ese día, realizando la alegría, la paz, la libertad

y la armonía. Y cuando así lo hagas, tu mente se aclarará, como las aguas de un río que discurre de forma apacible.

Respira profundamente tres veces y moviliza tu atención plena antes de levantarte de la cama. No demores el momento de despertar. Quizás quieras sentarte y masajearte amablemente la cabeza, el cuello, los hombros y los brazos para activar, de ese modo, tu circulación sanguínea. Quizás te guste hacer también unos cuantos estiramientos para movilizar, de ese modo, tus articulaciones y despertar tu cuerpo. También resulta muy adecuado empezar el día bebiendo un vaso de agua caliente.

Lávate o haz lo que tengas que hacer antes de encaminarte hacia el trabajo, la escuela o la sala de meditación. Y deja tiempo suficiente para no tener que apresurarte. Disfruta, si todavía es temprano, del firmamento oscuro y cuajado de estrellas cuyo rielar te da la bienvenida. Respira profundamente varias veces disfrutando del aire fresco. Deja, cuando te dirijas lentamente al coche, la escuela, el trabajo o la sala de meditación, que la mañana impregne tu ser y despierte tu cuerpo y tu mente a la alegría del nuevo día.

¿Se te ocurre forma mejor de empezar el día que con una sonrisa? La sonrisa expresa tu conciencia y tu determinación de vivir en paz y alegría. ¿Cuántos días acaban sumidos en el olvido? ¿Qué estás haciendo con tu vida? Mira profundamente y sonríe. La sonrisa verdadera brota del manantial de la mente despierta.

¿Cómo puedes acordarte de sonreír cuando despiertas? Cuelga de tu ventana o del techo algo que pueda servirte de recordatorio, como una rama, una hoja, una imagen o unas palabras inspiradoras. Cuando la práctica de la sonrisa se haya asentado, ya no necesitarás signo alguno que te la recuerde. Entonces sonreirás apenas cante el gallo o penetre, a través de la ventana, el primer rayo de sol, lo que te ayudará a afrontar el nuevo día con más amabilidad y comprensión.

La campana

A veces basta con un sonido que nos recuerde la necesidad de volver a la respiración consciente, un sonido al que llamamos “las campanas de la atención plena”. En Plum Village y los demás centros de práctica de mi tradición hacemos un alto cada vez que escuchamos el timbre del teléfono, las campanadas del reloj o el volteo de las campanas del monasterio. Esos son, para nosotros, recordatorios de la atención plena. Cuando escuchamos el sonido de la campana, nos quedamos quietos y en silencio, relajamos nuestro cuerpo y cobramos conciencia de la respiración. Y lo hacemos de un modo natural, alegre y despojado de toda tensión y solemnidad. Cuando hacemos un alto para respirar y recuperamos el sosiego y la paz, nos liberamos, disfrutamos más de nuestro trabajo y los amigos con los que nos encontramos se tornan más reales.

Hay veces en que, pese a que nuestro cuerpo está en casa, nosotros, sin embargo, no lo estamos. Nuestra mente está entonces en cualquier otro lugar. La campana puede traer de nuevo la mente al cuerpo. Así es como practicamos en el templo. Y la campana que nos remite de nuevo a nosotros y nos ayuda a volver al presente se convierte en un amigo, un *bodhisattva* que nos despierta.

En casa podemos utilizar, como campanas de la atención plena, el timbre del teléfono, las campanas de la iglesia, el llanto de un bebé, el sonido de una sirena o la alarma de un coche. Bastan entonces tres respiraciones conscientes para liberar de tensiones nuestro cuerpo y nuestra mente y recuperar un estado claro y tranquilo de ser.

En Vietnam, yo solía utilizar escuchar el sonido de la campana del templo budista. Cuando llegué a Occidente, sin embargo, no había campana budista, sino solo la campana de la iglesia. Un día, cuando llevaba varios años en Europa, estaba realizando una meditación caminando por Praga cuando escuché súbitamente el sonido de las campanas de la iglesia y, por vez primera, conecté profundamente con el alma de Europa. Desde ese momento, cada vez que escucho las campanas de una iglesia vuelvo a conectar, independientemente de que me encuentre en Suiza, Francia o Rusia, con el

alma de la vieja Europa. Poco sentido tiene, para quienes no se han ejercitado en ello, el sonido de la campana. Pero para quienes sí lo han hecho las campanas tienen un significado muy espiritual que despierta en su interior los acordes más extraordinarios.

En nuestra tradición, no hablamos de “tocar” la campana, sino de “invitar a la campana a sonar”. Por ello llamamos “maestro campanero” a la persona que invita a la campana a sonar e “invitador” al madero utilizado para ello. Hay muchos tipos de campanas: campanas grandes que pueden ser escuchadas en toda la aldea o en todo el barrio; campanas más pequeñas cuyo alcance se limita al centro de práctica y anuncian el comienzo de actividades; la campana de la sala de meditación, que nos ayuda durante las prácticas de la sentada y la respiración, y minicampanas, campanas pequeñas que caben en el bolsillo y podemos llevar con nosotros dondequiera que vayamos.

Es importante aprender a invitar a la campana a sonar. Cuanto más estables, despiertos, libres y atentos estemos, más contribuirá el sonido de la campana que toquemos a que quienes la escuchen conecten con lo más profundo de su ser.

Práctica

Lo primero que debes hacer, si eres un maestro campanero y quieres invitar a la campana a sonar, es inclinarte ante ella. La campana es como un amigo que te ayuda a conectar tu mente con tu cuerpo. Y cuando tu mente y tu cuerpo se unifican, de repente estás aquí y ahora y puedes vivir profundamente tu vida.

Si tienes una pequeña campana que cabe en tu mano comienza inclinándote ante ella. Luego tómalala y sostenla en la palma de la mano. Imagina que tu mano es una flor de loto de cinco pétalos y que la campana es una joya en medio de esa flor. No dejes, mientras sostienes la campana en la mano, de inspirar y espirar atentamente. Hay un poema que puede ayudarte a volver a conectar tu mente y tu cuerpo para poder estar, de ese modo, completamente presente. Es difícil que, si no estás completamente presente aquí y ahora, te conviertas en un buen maestro campanero. Por ello, después de haber inspirado y espirado un par de veces con este poema, estarás cualificado para ser un buen maestro campanero.

Cuerpo, habla y mente están perfectamente unidos.

Envío, con el sonido de esta campana, mi corazón.

*Puedan, quienes la escuchen, despertar del olvido
y trascender el camino de la ansiedad y el desconsuelo.*

Cuatro líneas: la primera para la inspiración, la segunda para la espiración, la tercera para la inspiración y la última de nuevo para la espiración. No importa que recuerdes o no el *gatha*. Puedes inspirar disfrutando de la inspiración y espirar disfrutando de la espiración. Eso también te convertirá en un maestro campanero. Pero el *gatha* es muy hermoso. Ahora estás en condiciones de invitar a la campana a sonar.

Empieza haciendo un pequeño sonido para despertar amablemente, de ese modo, a la campana. Es muy importante avisar a la campana y a la gente. Sé amable, para no sorprender a la campana. Y advierte también con amabilidad a la gente de que la campana está a punto de sonar, para que puedan prepararse y escucharla totalmente presentes. En un centro de práctica, el sonido de la campana es como la voz del Buda invitándonos, desde dentro, a volver a casa. Cuando despiertas la campana, la gente detendrá su pensamiento y su charla y volverá a la respiración, esperando el tañido. Debes dejar el tiempo suficiente para que se preparen a escuchar el tañido completo de la campana, para lo que basta con una inspiración y de una espiración. Quizás estén haciendo algo, diciendo algo o pensando en algo, pero en cuanto escuchan la media campanada saben que deben dejar de hacer, dejar de decir o dejar de pensar y han de disponerse a escuchar el sonido de la campana.

Luego invita a la campana a emitir un sonido pleno. Inspira y espira profundamente tres veces. Si disfrutas de la inspiración y de la espiración, después de tres inspiraciones y de tres espiraciones, te relajas, serenas y tranquilizas y te quedas más atento. Recita en voz baja, mientras tanto, el siguiente poema:

*Escucha, escucha
este sonido extraordinario
que te lleva de nuevo
a tu verdadero hogar.*

«Escucha, escucha» significa que debes escuchar, mientras inspiras, con todo tu ser. «Tu verdadero hogar» es la vida, con todos sus milagros, que solo está presente aquí y

ahora. Si practicas bien, el Reino de Dios y la Tierra Pura del Buda te aguardan, cuando el sonido de la campana te invite a volver de nuevo a casa, ahí donde estés.

La meditación del teléfono

No subestimes, si las utilizas correctamente, el efecto de tus palabras. Tus palabras pueden alentar el amor y la comprensión. Pueden ser tan perfectas como joyas, tan hermosas como flores y pueden hacer felices a muchas personas. A menudo, sin embargo, cuando hablamos por teléfono estamos tan ocupados y haciendo tantas cosas que apenas si nos concentramos en lo que estamos diciendo.

El teléfono es un medio de comunicación muy útil y el teléfono móvil lo es más todavía. Puede ahorrarnos mucho tiempo y dinero..., pero también puede esclavizarnos. Si suena con demasiada frecuencia, nos interrumpe y nos impide hacer nada. Es mucho el tiempo y el dinero que, inconscientemente utilizado, nos hace perder el teléfono. A menudo perdemos el tiempo hablando de cosas triviales, sin darnos cuenta siquiera de las alegrías que nos depara el presente, como el resplandor del sol, el canto del pájaro o la mirada abierta del niño invitándonos a que le tomemos de la mano.

El timbre del teléfono despierta en nosotros un tipo de vibración y hasta de ansiedad: «¿Quién será? ¿Serán buenas o malas noticias?». Es como si su sonido activase en nosotros una fuerza que nos atrajera irremisiblemente. Pero, de este modo, acabamos convirtiéndonos en su víctima.

Práctica

La próxima vez que suene el teléfono, quédate donde estés y observa tu respiración: «Inspiro y sosiego mi cuerpo. Espiro y sonrío». Sigue respirando, mientras suena el segundo timbrado y no respondas hasta después de escuchar el tercero. Recuerda que tú puedes ser tu propio maestro, moverte como un buda y morar en la atención plena. Y sonrío, cuando descuelgues, no solo por ti, sino también por la otra persona. Si estás irritado o enfadado, la otra persona captará tu negatividad, ¡pero si estás sonriendo, será afortunado!

Inspira y espira, antes de hacer una llamada telefónica, un par de veces, mientras recitas el siguiente verso:

*Las palabras pueden viajar miles de kilómetros.
Que mis palabras puedan movilizar el amor y la comprensión.
Que puedan ser perfectas como joyas
y hermosas como flores.*

Luego descuelga el teléfono y llama. Quizás, cuando suene el teléfono, tu amigo esté respirando y sonriendo y no responda hasta el tercer timbrado. Sigue practicando: «Inspiro y sosiego mi cuerpo. Espiro y sonrío». ¡No te parece hermoso que los dos estéis ante el teléfono respirando y sonriendo! No es preciso, para llevar a cabo esta práctica, desplazarse a una sala de meditación. Es algo que puedes hacer tanto en casa como en la oficina. Practicar la meditación al teléfono puede contrarrestar el estrés y la depresión y acercar el Buda a tu vida cotidiana.

La inclinación

Dar las gracias a una persona inclinándonos ante ella nos proporciona la oportunidad de estar presentes y de reconocer la capacidad de estar plenamente conscientes de nosotros y de esa persona. Esta inclinación no es una simple demostración de cortesía o diplomacia, sino el reconocimiento del milagro de estar vivos y de la capacidad, que todos albergamos, de estar despiertos. Inclinarse o no es lo que menos importa, lo que realmente importa es estar atentos.

Práctica

Cuando alguien junta ante nosotros las palmas de sus manos y se inclina, nosotros respondemos del mismo modo. Juntando las palmas e inspirando, nos decimos en silencio: «A ti te ofrezco este loto». Y luego, inclinándonos al tiempo que espiramos, nos decimos en voz baja: «Que el Buda sea». Y lo hacemos atentamente, completamente conscientes de la persona que se halla ante nosotros. Nos inclinamos con toda la sinceridad de que nuestro corazón sea capaz. Hay veces en que la conexión profunda con algún milagro de la vida (como una flor, una puesta de sol, un árbol o el frescor de las gotas de la lluvia) despierta en nosotros una sensación que nos lleva, como muestra de agradecimiento y presencia, a inclinarnos reverentemente.

Inclinándonos ante el Buda reconocemos la capacidad, presente en todos nosotros, de estar despiertos. Presentar nuestros respetos al Buda, cuando entendemos y practicamos de este modo, no es solo una práctica devocional, sino una muestra también de sabiduría. Cuando nos inclinamos ante los grandes *bodhisattvas*, conectamos profundamente con las cualidades que representan y demostramos el profundo agradecimiento que experimentamos por quienes siguen su ejemplo. Y el respeto que mostramos por los grandes *bodhisattvas* evidencia también nuestro compromiso con la práctica del camino

del *bodhisattva* y el cultivo, en nosotros, de la energía de la comprensión, el amor y la compasión. Inclinars con esa actitud es una auténtica práctica meditativa.

Los *gathas*

La respiración, la meditación sentada y la meditación caminando son extraordinarias, pero en nuestra vida cotidiana solemos estar tan ocupados que nos olvidamos de la intención de respirar o de pasear atentamente. Una forma de ayudarnos a vivir en el presente consiste en la recitación atenta de *gathas* o poemas. Los *gathas* son versos cortos que, en medio de nuestras actividades cotidianas, nos ayudan a practicar la plena consciencia. Un *gatha* puede abrir y profundizar nuestra experiencia de actos sencillos que a menudo damos por sentados. Centrando nuestra mente en un *gatha*, volvemos a nosotros mismos y nos tornamos más conscientes de cada acción. Y cuando el *gatha* concluye, seguimos con nuestra actividad con una consciencia más expandida. En Plum Village, donde vivo en Francia, recitamos *gathas* al despertar, cuando entramos en la sala de meditación, durante las comidas y cuando lavamos los platos. De hecho, nos pasamos el día recitando *gathas* en silencio como forma de prestar atención al momento presente.

Las señales de tráfico nos ayudan a encontrar nuestro camino cuando vamos en coche. Y así vamos, siguiendo nuestro camino, de señal en señal. Del mismo modo, los *gathas* pueden guiarnos también a través de nuestras actividades cotidianas, ayudándonos a vivir una vida más consciente.

Práctica

Basta con observar un grifo para reconocer lo preciosa que es el agua. Son tantas las personas que carecen de agua para beber que no conviene gastar una gota inútilmente.

*El agua fluye de las altas montañas
y penetra profundamente en la tierra
hasta llegar, milagrosamente, a nosotros,
sustentando toda forma de vida.*

También puedes, mientras te cepillas los dientes, apelar al habla amorosa recitando el siguiente *gatha*:

*Cepillándome los dientes y enjuagándome la boca
hago el voto de hablar pura y amorosamente.
Cuando de mi boca salen palabras correctas,
brota una flor en el jardín de mi corazón.*

Y también, del mismo modo, puedes prepararte, antes de arrancar el motor de tu coche para un largo viaje, recitando el *gatha* de poner en marcha el coche, que dice:

*Antes de arrancar el coche
sé dónde voy.
El coche y yo somos uno,
y si el coche corre mucho, yo voy muy deprisa.*

El *gatha* unifica tu mente y tu cuerpo. Si tu mente está tranquila, clara y plenamente consciente de las actividades de tu cuerpo, se reduce de manera considerable la probabilidad de sufrir un accidente.

Los *gathas* son alimentos para la mente y el cuerpo que te proporcionan paz, tranquilidad y alegría, que puedes compartir con los demás. También sirven para llevar la práctica ininterrumpida de la meditación a todos los rincones de tu vida. Puedes empezar con los *gathas* que presentamos aquí, pero encontrarás más en el libro *Momento presente, momento maravilloso*, y también puedes escribir los tuyos.³ Escribir *gathas* es una antigua tradición zen que he heredado de mi maestro y transmito a mis discípulos.

He llegado, ya estoy en casa

Imagina que tomas un avión para ir a Nueva York. Una vez en el avión, piensas: «Aquí tengo que estar seis horas antes de llegar a mi destino». Pero si mientras estás en el avión solo piensas en Nueva York, te será difícil vivir todos los momentos que se te presenten. También puedes pasear por el avión disfrutando de cada instante. No tienes que esperar a aterrizar en Nueva York para estar en paz y ser feliz. Cada paso que das por el avión te aporta felicidad y a cada momento estás llegando. Y llegar significa llegar a algún lugar. El ejercicio de la meditación caminando te permite llegar, a cada instante, al destino de tu vida..., que es el momento presente. Por eso inspiras y, a cada paso que das, te dices: «He llegado, he llegado».

«He llegado» es nuestra práctica. Toma refugio, al inspirar, en la inspiración y dite: «He llegado». Luego da un paso más y, tomando refugio en el paso, dite de nuevo: «He llegado». Pero esta no es una afirmación que te digas a ti mismo o a otra persona. «He llegado» es una expresión que constata que has dejado de moverte y has hecho pie en el momento presente, único lugar en el que es posible la vida. Cuando inspiras y tomas refugio en la inspiración, conectas profundamente con la vida. Y cuando, al dar un paso, te refugias completamente en ese paso y conectas profundamente con la vida, dejas de correr.

Dejar de correr es una práctica muy importante. Nos pasamos la vida yendo a toda prisa de un lado a otro. Creemos que la paz, la felicidad y el éxito no están aquí, sino en otro lugar y en otro tiempo. Ignoramos que solo aquí y ahora podemos encontrarlo todo: la paz, la felicidad y la estabilidad. La vida solo es posible en la intersección entre el aquí y el ahora.

Cuando practicamos este tipo de meditación, a cada instante estamos llegando. Nuestro verdadero hogar está en el presente. Basta con que te zambullas profundamente en el presente para que todas tus preocupaciones e infortunios se desvanezcan y ante ti se despliegue el milagro de la vida.

Práctica

He llegado. Ya estoy en casa.

Aquí y ahora.

*Cuando moro en lo último,
me siento estable y libre.*

Este es un poema extraordinario para practicar durante la meditación caminando. Dite en voz baja, cada vez que inspire: «He llegado», y cada vez que espire, dite igualmente: «casa». Y si tu ritmo es 2-3, puedes decirte: «Llegado, llegado» y «Casa, casa, casa», acompasando siempre tus palabras y pasos al ritmo de tu respiración.

Al cabo de un rato de practicar “llegado/casa”, puedes pasar, si te sientes relajado y presente a cada paso y a cada respiración, a “aquí/ahora”. Pero por más que las palabras que pronuncies sean, en este caso, diferentes, la práctica, sin embargo, seguirá siendo la misma.

Este poema funciona igualmente bien durante la meditación sentada. Inspiras y te dices: «He llegado». Luego espiras y te dices: «Estoy en casa». Y, mientras lo haces, trasciendes la dispersión y moras tranquilamente en el presente, único momento en el que, en realidad, estás vivo.

«He llegado» no es una afirmación ni una declaración, sino una práctica. Solo cuando llegas al aquí y ahora, puedes establecer un contacto profundo con la vida y todos sus milagros. La lluvia es un milagro, la puesta de sol es un milagro, los árboles son un milagro y el rostro de un niño es un milagro. Son muchos los milagros de la vida que hay dentro y fuera de nosotros. Tus ojos son un milagro y basta con que los abras para que, ante ti, se despliegue todo un universo de formas y colores. Tu corazón es un milagro y, si deja de latir, todo se detiene.

Cuando vuelves a tu hogar en el momento presente, conectas con los milagros de la vida que hay dentro y fuera de ti. Aprovecha este instante porque, para disfrutar de la paz y la alegría, no tienes que esperar hasta mañana. Dite, al inspirar: «He llegado», y sabrás si has llegado o si, por el contrario, todavía estás corriendo. Porque, por más tranquilamente sentado que estés, todavía puedes estar yendo internamente de un lado a otro. Cuando sientas que has llegado, serás muy feliz. Entonces podrás decir a tus amigos: «Queridos amigos, tengo nuevas noticias. Por fin he llegado».

La toma de refugio

Cuando te descubras en una situación difícil o peligrosa o cuando sientas que te has perdido, puedes practicar la toma de refugio. En lugar de entrar en pánico o sumirte en la desesperación, puedes depositar entonces tu confianza en el poder de la autocomprensión y de la autocuración y mostrarte amoroso contigo. Siempre puedes establecer contacto con tu isla interna y tomar refugio en ella. Es una isla de paz, confianza, estabilidad, amor y libertad. Y no tienes, para conectar con ella, que desplazarte a ninguna parte.

Todos queremos sentirnos seguros y protegidos. Todos queremos sentirnos tranquilos. Refúgiate, cuando una situación te inquiete, te desborde y te haga sufrir, en el buda que hay en tu interior. Cada uno de nosotros lleva en su interior la semilla de la budeidad, la capacidad de estar tranquilo, de ser comprensivo y compasivo, y la posibilidad, en consecuencia, de tomar refugio en esa isla interna segura que alienta nuestra humanidad, nuestra paz y nuestra esperanza. Este tipo de práctica nos convierte en islas de paz y compasión que pueden resultar muy inspiradoras.

Práctica

Utiliza este *gatha*, dondequiera estés, para volver a ti mismo:

*Inspiro y regreso a la isla que hay en mi interior.
En ella hay hermosos árboles,
arroyos de aguas cristalinas,
pájaros, puestas de sol y aire fresco.
Espiro y me siento seguro.*

Somos como barcos surcando el océano. Si todo el mundo entra en pánico cuando el barco atraviesa una tempestad, puede acabar volcando. Pero si hay en él una persona que mantenga la calma, su ejemplo puede tranquilizar y alentar la esperanza ajena. ¿Quién es

esa persona que puede permanecer en calma en medio de una situación angustiosa? Cada uno de nosotros. Cada uno de nosotros es importante para los demás.

Los cinco entrenamientos de la atención plena

Una de las formas más concretas de ejercitar la plena consciencia o mindfulness se asienta en los llamados cinco entrenamientos de la atención plena. Se trata de ejercicios de naturaleza no sectaria y universal centrados en la práctica de la comprensión y de la compasión. Todas las tradiciones espirituales se atienen a líneas directrices equivalentes a los cinco entrenamientos de la atención plena que indican el modo más adecuado de responder a las alternativas diversas y, en ocasiones nocivas, que nos ofrece nuestra sociedad.

El primer entrenamiento consiste en proteger la vida y reducir la violencia en uno mismo, en la familia y en la sociedad. El segundo consiste en ejercitar la justicia social y la generosidad y no robar ni explotar a los demás seres vivos. El tercero consiste en mantener una conducta sexual responsable que proteja a individuos, parejas, familias y niños. El cuarto consiste en la práctica de la escucha profunda y el habla bondadosa que, restableciendo la comunicación, alientan la reconciliación. El quinto tiene que ver con el consumo atento, que nos ayuda a no tomar venenos que intoxiquen nuestro cuerpo o nuestra mente y a no consumir programas de televisión, revistas, películas, etcétera que contengan venenos como la violencia, el deseo y el odio.

Los cinco entrenamientos de la atención plena se basan en los preceptos desarrollados durante la época del Buda y constituyen los fundamentos en que se asienta la práctica laica de nuestra comunidad.

He acomodado estos preceptos a los tiempos modernos ubicándolos bajo el epígrafe de los cinco entrenamientos de la atención plena, porque todos ellos se basan en la plena consciencia. La atención plena nos permite ser conscientes de lo que sucede en nuestro cuerpo, en nuestros sentimientos, en nuestra mente y en el mundo y lo que evita que nos dañemos a nosotros mismos y a los demás. Nos protege a nosotros, a nuestras familias y a nuestra sociedad y garantiza un presente y un futuro seguros y felices. La atención nos permite advertir que, absteniéndonos de hacer esto, impedimos que ocurra aquello. Y no

se trata de algo impuesto desde el exterior, sino de una de las consecuencias de nuestra propia comprensión, del simple fruto de nuestra observación. La práctica de la atención plena, pues, nos ayuda a permanecer tranquilos y concentrados, lo que, al aportar más comprensión y lucidez, estabiliza y fortalece nuestra práctica.

En los centros de mi tradición, monjes y laicos ejercitan estas prácticas como forma de consolidar su atención plena y de vivir juntos más armoniosamente. No fumar, no beber alcohol y no incurrir en conductas sexuales inadecuadas son aspectos de los cinco entrenamientos de la atención plena que deben ser observados.

Cualquiera puede, en cualquier momento, decidir vivir según los cinco entrenamientos de la atención plena. La práctica de los cinco entrenamientos de la atención plena nos convierte en *bodhisattvas* y nos ayuda a establecer la armonía, proteger el medio ambiente, cultivar la fraternidad y conservar la paz. De ese modo, no solo protegemos los aspectos más nobles de nuestra cultura, sino también de todas las culturas y hasta de la misma Tierra. La práctica de los cinco entrenamientos de la atención plena nos alienta a adentrarnos en el camino de la transformación y de la curación.

Práctica

Primer entrenamiento: protección de la vida. Consciente del sufrimiento provocado por la destrucción de la vida, estoy determinado a cultivar mi comprensión del interser y mi compasión, con el fin de aprender cómo proteger la vida de personas, animales, plantas y minerales. Me comprometo a no matar, a no dejar matar y a no apoyar ningún acto mortal en el mundo, ni en mis pensamientos ni en mi forma de vida. Comprendo que toda violencia causada especialmente por el fanatismo, el odio, la avidez y el miedo tiene por origen una visión dualista y discriminadora. Me entrenaré para ver todo con amplitud de miras, sin discriminación, ni apego a ninguna visión, ni a ninguna ideología, para trabajar en la transformación de la violencia y el dogmatismo que existen en mí y en el mundo.

Segundo entrenamiento: felicidad verdadera. Consciente del sufrimiento provocado por el robo, la opresión, la explotación y la injusticia social, estoy determinado a practicar la generosidad en mis pensamientos, en mis palabras y en mis acciones de la vida cotidiana. Compartiré mi tiempo, mi energía y mis recursos materiales con aquellos que

lo necesiten. Me comprometo a no apropiarme de nada que no me pertenezca. Me entrenaré para mirar profundamente con el fin de ver que la felicidad y el sufrimiento del otro están estrechamente ligados a mi propia felicidad y a mi propio sufrimiento. Comprendo que la felicidad verdadera es imposible sin comprensión y amor, y que la búsqueda de la felicidad en el dinero, la fama, el poder o el placer sensual genera mucho sufrimiento y desesperación.

Profundizaré en mi comprensión de la felicidad verdadera, que depende más de mi forma de pensar que de las condiciones exteriores. Si soy capaz de establecerme en el momento presente, puedo vivir feliz aquí y ahora, en la simplicidad y reconociendo que numerosas condiciones de felicidad están ya disponibles en mí y a mi alrededor. Consciente de esto, estoy determinado a elegir los medios de existencia justos con el fin de reducir el sufrimiento y contribuir al bienestar de todas las especies de la tierra, sobre todo actuando para reinvertir el proceso de calentamiento planetario.

Tercer entrenamiento: amor verdadero. Consciente del sufrimiento provocado por una conducta sexual irresponsable, estoy determinado a desarrollar mi sentido de la responsabilidad, a aprender a proteger la integridad y la seguridad de cada individuo, de las parejas, de las familias y de la sociedad. Sé que el deseo sexual y el amor son cosas distintas, y que las relaciones sexuales irresponsables, motivadas por la avidez, generan siempre sufrimiento de una parte y de la otra. Me comprometo a no tener relaciones sexuales sin amor verdadero ni compromiso profundo a largo plazo y conocido por mis allegados. Haré todo lo posible por proteger a los niños de abusos sexuales y por impedir que las parejas y las familias se desunen como consecuencia de comportamientos sexuales irresponsables. Sabiendo que el cuerpo y la mente son uno, me comprometo a aprender los medios apropiados para controlar mi energía sexual. Me comprometo a desarrollar la bondad amorosa, la compasión, la dicha y la no discriminación en mí, para mi propia felicidad y la felicidad del otro. Sé que la práctica de estos cuatro fundamentos del amor verdadero me garantizará una continuación feliz en el futuro.

Cuarto entrenamiento: palabra amorosa y escucha profunda. Consciente del sufrimiento provocado por las palabras irreflexivas y por la incapacidad de escuchar al otro, estoy determinado a aprender a hablar a todos con amor y a desarrollar una escucha profunda para aliviar el sufrimiento y aportar reconciliación y paz entre mí mismo y el otro, entre

los grupos étnicos y religiosos, y entre las naciones. Sabiendo que la palabra puede ser tanto fuente de felicidad como de sufrimiento, me comprometo a aprender a hablar con sinceridad, empleando palabras que inspiren a cada uno confianza en sí mismo, que alimenten la dicha y la esperanza, y que contribuyan a la armonía y a la comprensión mutua. Estoy determinado a no decir nada cuando esté encolerizado. Me entrenaré en la respiración y la marcha en plena consciencia con el fin de reconocer esta cólera y de mirar profundamente sus raíces, en particular en mis percepciones erróneas y en la falta de comprensión de mi propio sufrimiento y del sufrimiento de la persona con la que estoy enfadado. Me entrenaré para decir la verdad y para escuchar profundamente de forma que disminuya el sufrimiento en los otros y en mí mismo, y a encontrar soluciones a situaciones difíciles. Estoy determinado a no difundir ninguna información de la que no esté seguro y a no decir nada que pueda entrañar división, discordia o ruptura en el seno de una familia o de una comunidad. Me comprometo a practicar la diligencia justa para cultivar mi comprensión, mi amor, mi felicidad y mi tolerancia, y a transformar día a día las semillas de la violencia, del odio y del miedo que existen en mí.

Quinto entrenamiento: transformación y curación. Consciente del sufrimiento provocado por un consumo irreflexivo, estoy determinado a aprender a alimentarme sanamente y a transformar mi cuerpo y mi mente, entrenando una buena salud física y mental por mi práctica de la plena consciencia cuando como, bebo o consumo. Para no intoxicarme, me entrenaré en la observación profunda de mi consumo de los cuatro tipos de alimentos: los alimentos comestibles, las impresiones sensoriales, la volición y la consciencia. Me comprometo a no hacer uso del alcohol, ni de ninguna forma de droga y a no consumir ningún producto tóxico como ciertos sitios de Internet, juegos, películas, programas de televisión, libros, revistas o incluso ciertas conversaciones. Me entrenaré regularmente en volver al momento presente, para mantenerme en contacto con los elementos nutritivos y portadores de curación que hay en mí y a mi alrededor, y procuraré no dejarme llevar por remordimientos o penas en cuanto al pasado, o por preocupaciones y miedos relativos al futuro.

Estoy determinado a no utilizar el consumo como un medio para huir del sufrimiento, la soledad y la ansiedad. Me entrenaré para mirar profundamente en la naturaleza interdependiente de todas las cosas, para que consumiendo nutra la dicha y la paz, tanto

en mi cuerpo y en mi consciencia como en el cuerpo y la consciencia colectiva de la sociedad y del planeta.

La práctica del comer

La comida atenta

El pan que sostengo en mi mano es el cuerpo del cosmos.

Comer es una práctica meditativa. Conviene aportar a cada comida toda nuestra presencia, una práctica que empieza ya cuando estamos sirviéndonos. Así reconocemos los muchos factores que han contribuido a la creación de este maravilloso alimento, como la lluvia, la puesta del sol, la tierra y el cuidado con que lo han tratado agricultores y cocineros. Gracias, de hecho, a este alimento nos damos cuenta de los muchos modos en que el universo contribuye a nuestra existencia.

Sentarnos a disfrutar de este precioso alimento es una oportunidad de la que no todos pueden gozar. Son muchas las personas que pasan hambre en este mundo. Cuando sostengo en mi mano un cuenco de arroz o un pedazo de pan, me doy cuenta de lo afortunado que soy y siento compasión por quienes no tienen nada que comer y están sin amigos y sin familia. Esta es una práctica muy profunda. No es necesario, para ejercitarla, ir a un templo o a una iglesia, porque podemos hacerlo en el comedor mismo de nuestra casa. La comida atenta cultiva las semillas de la compasión y de la comprensión y nos moviliza a hacer algo para ayudar a nutrir a las personas hambrientas y solitarias.

Práctica

Comer atentamente es una práctica muy importante. Apaga la televisión, deja a un lado el periódico y dedícate, durante cinco o diez minutos, a prepararlo todo y a poner la mesa. Puedes ser, durante esos minutos, muy feliz. Cuando la comida está servida y todo el mundo está sentado, respira tres veces diciéndote: «Inspiro y sosiego mi cuerpo. Espiro y sonrío».

Luego mira, mientras inspiras y espiras, a todas las personas que están sentadas ante la mesa, con la intención de conectar con todas y cada una de ellas. No necesitas para ello

un par de horas. Basta, cuando estás conectado contigo mismo, con mirar uno o dos segundos a otra persona para conectar con ella. Y tampoco son necesarios, si una familia tiene cinco miembros, por ejemplo, más de cinco o diez segundos para ejercitar esta forma de “mirar y ver”.

Y, después de respirar, sonrío. Estar sentado frente a otra persona es una ocasión extraordinaria para ofrecer una sonrisa sincera de amistad y comprensión. Pero eso, por más sencillo que pueda parecer, no está al alcance de todo el mundo. La parte más importante de esta práctica es, en mi opinión, mirar a cada persona y sonreír. Si quienes comen juntos no pueden mirarse y sonreír, la situación resulta muy peligrosa.

Después de respirar y sonreír, mira el alimento de un modo que permita que la comida se torne real. El alimento revela tu conexión con la Tierra. Cada bocado contiene la vida entera del Sol y de la Tierra. De ti depende que esa vida se revele. ¡Si tu mirada es lo suficientemente profunda, llegarás a ver, en una simple rebanada de pan, el universo entero! Es mucha, pues, la felicidad que puede proporcionarte contemplar la comida unos cuantos segundos antes de comer y comértela después atentamente.

Tómate luego unos momentos para advertir que tu cuenco está vacío, que has terminado de comer y que tu hambre se ha saciado. Y dedica a continuación unos instantes a dar las gracias por haber podido disfrutar de ese alimento que te ha apoyado en el camino del amor y de la comprensión.

*Concluida mi comida y saciada mi hambre,
hago el voto de vivir en beneficio de todos los seres.*

También puedes, de vez en cuando, tratar de comer en silencio con tu familia y tus amigos. De ese modo, podrás ver lo precioso que es el alimento y la amistad y las estrechas relaciones que mantienes con la Tierra y con todas las especies. Cada vegetal, cada trago de agua y cada pedazo de pan encierra la vida de nuestro planeta y del Sol. Cada bocado nos permite degustar el sentido y el valor de nuestra vida. Ese tipo de atención nos permite meditar en las plantas y en los animales, en el esfuerzo del agricultor y en los mil niños que a diario mueren de hambre. Y sentarnos en silencio con los demás nos brinda la posibilidad de verlos clara y profundamente y de sonreír para transmitirles así nuestro amor y amistad verdaderos. Quizás, la primera vez que comas en silencio te resulte extraño, pero, una vez que te hayas acostumbrado, te darás cuenta

de la paz, la alegría y la comprensión que puede aportarte. De la misma manera que antes de comer apagamos la televisión, también podemos “apagar” la charla y disfrutar así de la comida y la presencia del resto de los comensales.

Yo no recomiendo comer en silencio a diario. Creo que hablar con los demás es una forma extraordinaria de establecer contacto. Pero existen maneras muy diferentes de conversación. Hay temas que pueden alejarnos como hablar, por ejemplo, de los defectos ajenos. El alimento que tanto nos hemos esmerado en preparar pierde su importancia si dejamos que este tipo de charla domine nuestra comida. Cuando, en lugar de ello, hablamos de las cosas que nutren nuestra conciencia del alimento y de lo que nos une, cultivamos el tipo de felicidad que es necesaria para crecer. Y si comparamos esta experiencia con la de centrarnos en los defectos ajenos, creo que la conciencia de masticar así un pedazo de pan nos hace sentir vivos y reales y resulta mucho más nutritiva.

Yo propongo que durante la comida no hablemos de cuestiones que puedan destruir nuestra conciencia de la familia y del alimento. Pero debemos sentirnos libres para decir cosas que puedan nutrir nuestra conciencia y nuestra felicidad. Si hay, por ejemplo, un plato que te gusta mucho, puedes ver si la otra persona está también disfrutándolo y ayudarlo a valorar, en caso contrario, el esmero amoroso con el que ha sido preparado. Quien piensa, mientras come, en algo diferente a la comida, como los problemas laborales o de relación, pierde el contacto con el alimento y con el momento presente. Quizás, en tal caso, puedas decir algo así como: «¿No te parece que este plato está delicioso?». Este tipo de afirmaciones sacan a los demás de sus cavilaciones y preocupaciones y les traen de nuevo al aquí y ahora y a disfrutar de tu presencia y de la comida. Y este tipo de afirmaciones, que contribuyen a despertar a un ser vivo, te convierten también en un *bodhisattva*.

En nuestros centros de práctica, invitamos a la campana a sonar tres veces antes de comer y luego comemos en silencio durante unos veinte minutos. Comiendo en silencio, somos plenamente conscientes del alimento que nos nutre. Para profundizar nuestra práctica de la comida atenta y alentar el clima de tranquilidad, permanecemos sentados en silencio durante todo ese tiempo. Y, concluido ese periodo, suenan un par de campanadas que nos invitan a ponernos en pie o emprender una conversación atenta con algún amigo.

Las cinco contemplaciones

Es mucha la felicidad que puede proporcionarnos contemplar el alimento pocos segundos antes de comer y comerlo luego atentamente. En nuestros centros de práctica utilizamos las cinco contemplaciones como forma de recordarnos de dónde viene el alimento y su objetivo.

La primera contemplación consiste en cobrar conciencia de que el alimento procede directamente de la tierra y del cielo. Es un regalo de la tierra y del cielo y de las personas que lo han preparado. La segunda contemplación tiene que ver con ser merecedores del alimento de vamos a comer. Y, para ser merecedores, debemos comerlo atentamente, siendo conscientes de su presencia y agradeciendo la posibilidad de disfrutar de él. No podemos perdernos en elucubraciones, miedos o enfados relativos al pasado o el futuro. Es justo que, como el alimento está presente para nosotros, nosotros estemos también presentes para el alimento. Come atentamente y serás merecedor del cielo y de la tierra.

La tercera contemplación te ayuda a cobrar conciencia de tus tendencias negativas y a no dejarte arrastrar por ellas. Tienes que aprender a comer con moderación, es decir, a comer la cantidad adecuada de alimento. No en vano el cuenco utilizado por el monje o la monja es conocido también como “la medida apropiada”. Es muy importante no comer más de la cuenta. Si masticas y comes lenta y atentamente, tu nutrición será más completa. La cantidad adecuada de alimento que debes comer es aquella que te ayuda a permanecer sano.

La cuarta contemplación tiene que ver con la calidad de la comida. Por ello decidimos comer tan solo aquellos alimentos que no intoxiquen nuestro cuerpo y nuestra conciencia, es decir, comemos alimentos que nos mantengan sanos y nutran nuestra compasión. Eso es comer atentamente. El Buda dijo que comer de un modo que destruya en ti la compasión es como devorar la carne de tu propio hijo. Come, pues, de un modo que mantenga viva la compasión en ti.

La quinta contemplación tiene que ver con la conciencia de que nos alimentamos para realizar algo. Nuestra vida debe tener sentido, y ese sentido consiste en aliviar el sufrimiento ajeno y ayudar a los demás a permanecer en contacto con la alegría de la vida. La vida empieza a tener sentido cuando nuestro corazón alberga la compasión y podemos reducir el sufrimiento ajeno. Ese es, para nosotros, un alimento muy importante y que puede proporcionarnos mucha alegría. Una sola persona puede ayudar a muchos seres vivos, y eso es algo que puede hacerse en cualquier lugar.

Práctica

Primera contemplación. Este alimento es un regalo de todo el universo, de la tierra, del cielo y del amoroso esfuerzo de muchos seres vivos.

Segunda contemplación. Ojalá podamos comer atenta y agradecidamente y ser merecedores de recibir este alimento.

Tercera contemplación. Ojalá podamos reconocer y transformar nuestras formaciones mentales insanas, especialmente la codicia.

Cuarta contemplación. Ojalá podamos mantener viva nuestra compasión, comiendo de un modo que reduzca el sufrimiento de los seres vivos, contribuya a conservar nuestro planeta e invierta el proceso del calentamiento global.

Quinta contemplación. Aceptamos este alimento para crear nuestra *Sangha*, fortalecer nuestra hermandad y llevar a la práctica el ideal de servir a todos los seres vivos.

La cocina

*En estos frescos vegetales
veo un sol verde.
Todos los dharmas se funden, en ellos,
para hacer posible la vida.*

La cocina es un espacio perfecto para la práctica meditativa. Permanece atento mientras cocinas o limpias. Puedes llevar a cabo tu tarea de manera tranquila y relajada, atendiendo a tu respiración y concentrándote en lo que estés haciendo.

Práctica

Quizás quieras preparar en tu cocina un altar que te recuerde la necesidad de ejercitar mientras cocinas la atención plena. Bastará, para ello, con un pequeño estante con espacio suficiente para que en él quepa un inciensario, un jarroncito con una flor, una piedra hermosa, la imagen de un ancestro o de un maestro espiritual y una estatuilla del Buda o un *bodhisattva*, lo que prefieras. De ese modo, cada vez que entres en la cocina puedes empezar ofreciendo una barrita de incienso y, ejercitando la respiración atenta, conviertas la cocina en una sala de meditación.

Tómate el tiempo necesario para cocinar sin prisas. Sé consciente de que tú y las personas para las que cocinas dependen, para tu práctica, de este alimento. Esa conciencia infundirá amor y compasión al alimento que allí cocines.

Y cuando limpies la cocina o laves los platos, hazlo como si estuvieses limpiando el altar de la sala de meditación o lavando al Buda bebé. Así podrás sentir cómo la alegría y la paz irradian de ti y te rodean.

*Lavar los platos
es como lavar al Buda bebé.*

*Lo profano es lo sagrado
y cada mente es la mente del Buda.*

La meditación del té

La meditación del té es un tiempo para estar alegres y tranquilos con nuestra comunidad. Basta, para ello, con pasar un rato juntos tomando una taza de té. Siempre es una “buena noticia” tener la posibilidad de compartir nuestra alegría y felicidad.

Hay veces en las que cuando tomamos té con un amigo no somos conscientes del té ni de nuestro amigo. La práctica de la meditación del té consiste precisamente en estar completamente presentes con nuestro té y con nuestro amigo. Entonces queda claro que, más allá de nuestras preocupaciones e infortunios, siempre podemos morar en el momento presente. Basta, para ello, con sentarnos relajadamente sin necesidad de decir nada especial..., aunque también podemos, si así lo queremos, compartir una canción, una historia o un baile.

Quizás queramos tocar un instrumento musical o preparar algo anticipadamente. En cualquiera de los casos, esta es una ocasión para regar las semillas de la felicidad, de la alegría, de la comprensión y del amor que mora en el interior de cada uno de nosotros.

Práctica

Veamos ahora el modo en que en Plum Village organizamos formalmente la meditación del té. Se trata de una práctica con la que los niños disfrutan mucho. Pueden recibir a los invitados y ser uno de ellos también quien ofrezca al Buda té y galletas. A veces, los niños organizan su propia meditación de la limonada, a la que invitan a sus padres y a sus amigos. También podemos modificar la ceremonia del té para que se adapte a cualquier circunstancia. En cualquiera de los casos, sin embargo, la meditación del té puede ser algo tan sencillo como compartir una taza de té con un buen amigo.

Todo, en la ceremonia del té, se realiza atentamente. Los invitados deben llegar juntos y con cierta anticipación. Es necesario preparar atentamente el té y las pastas, la sala de meditación y a ellos mismos para dar la bienvenida y honrar a los invitados.

Los invitados

El maestro del té, el maestro de la campana, el que ofrece el incienso, el que hace la ofrenda del té (es decir, el que se lo ofrece al Buda), los que sirven el té (cuyo número depende del número de asistentes, aunque habitualmente son dos) y los ayudantes de los servidores del té (uno para cada servidor del té).

Elementos necesarios

Incienso, velas, cerillas, campanilla, campana, servilletas (que pueden ser de papel), galletas, té, teteras, bandejas, un plato con flores, té y alguna galleta para ofrecérsela al Buda.

Dar la bienvenida a los invitados

- Los anfitriones de la ceremonia del té se colocan a ambos lados de la puerta de entrada de la sala de meditación y se inclinan cada vez que la atraviesa un invitado. Los invitados pasan entre los anfitriones y se sientan, mirando hacia el interior de la sala, sobre el cojín indicado por los asistentes, distribuidos por toda la habitación. Una vez sentados, todos permanecen atentos a su respiración y en silencio, disfrutando de la meditación sentada hasta que todos los invitados hayan ocupado su lugar.
- Cuando, finalmente, toman asiento los anfitriones, el maestro de la campana invita a la pequeña campana a sonar como aviso para que todo el mundo se ponga en pie y de cara al altar.

La ofrenda de incienso

- Entonces se acercan atentamente al altar el maestro del té y el encargado de ofrecer el incienso y este último prende una barrita. Luego se colocan uno frente a otro, se inclinan y el encargado de ofrecer el incienso, después de dar la barrita al maestro del té, permanece a su lado.
- El maestro de la campana invita luego a la campana a sonar tres veces. El maestro del té recita la estrofa de ofrenda del incienso antes de pasarle la barrita a quien lo

ofrece, que la coloca entonces en el altar. Ese es precisamente el momento en que, si lo deseamos, podemos inclinarnos ante el Buda y los *bodhisattvas*.⁴

- El maestro del té se coloca frente a la comunidad y da la bienvenida a todos los participantes de la ceremonia del té. «Toma este loto. ¡Que los budas sean!» Luego el maestro campanero invita a la pequeña campana a sonar y todos se sientan.

Ofrenda al Buda

- Un servidor vierte atentamente el té en una taza para ofrecerla al Buda y luego levanta el plato/bandeja con té y una galleta a la altura de la cabeza. Quien ofrece el té se acerca después atentamente al servidor del té, se inclina, toma la bandeja y se dirige luego atentamente hacia el maestro del té. Este se pone entonces en pie, se inclina, toma el plato del Buda, se acerca atentamente al altar, se inclina, se arrodilla y deposita el plato en el altar. Una vez colocado el plato en el altar, el maestro campanero invita a la campana a sonar. Quien ha ofrecido el té y el maestro del té se dirigen entonces a sus respectivos cojines y, antes de sentarse, se inclinan uno ante el otro. Y si a la ceremonia asiste un niño o un joven, este puede ser quien deposite la ofrenda en el altar.

Servir a los invitados

- Los servidores del té pasan ahora la bandeja de galletas. Uno de ellos ofrece la bandeja a un asistente que, sonriendo e inclinándose en una ofrenda de loto como muestra de gratitud, toma atentamente una galleta y una servilleta, los deposita en el suelo y toma luego la bandeja. A continuación el asistente ofrece una galleta al servidor del té. Después se pasa la bandeja a la persona ubicada junto al asistente. Y, de este mismo modo, cada persona toma una galleta y una servilleta antes de tomar la bandeja y pasarla al siguiente invitado del círculo.
- Mientras se pasan las galletas, los servidores cumplen con su función de servir el té (llenando tantas tazas como personas haya en la reunión). Cuando la bandeja de galletas vuelve al comienzo, es la bandeja con las tazas la que sigue el mismo recorrido.

Invitación a compartir

- Cuando la bandeja vuelve vacía, el maestro del té recita un *gatha* apropiado a la ocasión e invita a todos a disfrutar de su té y de sus galletas.

Gatha del té

*Sostengo atentamente levantada
esta taza de té con las dos manos
mientras mi cuerpo y mi mente moran
en el aquí y ahora.*

Después de disfrutar en silencio del té, el maestro del té invita a los participantes a compartir canciones, poemas, experiencias, etcétera.

Cierre de la ceremonia

El maestro de la campana debe avisar cuando quedan cinco minutos para concluir la ceremonia. La ceremonia termina con tres toques de campana. Al escuchar la primera, todos se ponen en pie, después de la segunda, se inclinan saludándose y, a la tercera, se inclinan en dirección al altar. Los anfitriones se dirigen luego a la puerta y se inclinan al paso de los distintos invitados, que, lenta y atentamente, van abandonando la sala.

Prácticas físicas

Hacer un alto y descansar

Cuando un animal enferma, se acuesta y no hace nada. Toda su energía puede dirigirse entonces hacia la curación sin preocuparse, a veces, por comer ni por beber. No estará de más pues que, aun sin estar enfermos, nos familiaricemos con esta práctica. Saber cuándo descansar es una práctica profunda. A veces forzamos demasiado las cosas y nos cansamos. La práctica de la plena consciencia no debería agotarnos, sino, muy al contrario, energetizarnos. Y cuando nos damos cuenta de que estamos cansados, debemos apelar a todos los medios posibles para descansar. En tal caso conviene pedir ayuda y delegar, en la medida de lo posible, nuestras responsabilidades.

Practicar con un cuerpo y una mente fatigados no solo no resulta de gran ayuda, sino que puede generar muchos problemas. Cuidar de nosotros es cuidar de nuestra comunidad. Descansar puede significar dejar provisionalmente a un lado lo que estamos haciendo y dar un paseo de cinco minutos, ayunar un día o dos o practicar en silencio durante un tiempo. Aunque hay muchas formas de descansar, *todas ellas pasan por conectar* con el ritmo de nuestro cuerpo y de nuestra mente. La respiración atenta, ya sea sentado o acostado, es una práctica idónea para descansar. Ejercitemos el arte de descansar y dejemos que nuestro cuerpo y nuestra mente se recuperen solos. No pensar y no hacer nada también son facetas esenciales del arte de descansar y curar.

El Buda dijo que, si tenemos herido nuestro cuerpo o nuestra mente, debemos aprender a cuidarlos. Y como nuestro cuerpo posee la capacidad de sanar, a menudo basta con dejar que las heridas de nuestro cuerpo y de nuestra alma sanen solas. Somos nosotros, con mucha frecuencia, quienes obstaculizamos la curación. Y es nuestra ignorancia la que impide entonces que nuestra mente y nuestra consciencia se curen solas. No son muchas las cosas que tenemos que hacer cuando, por ejemplo, nos hacemos un corte con un cuchillo de cocina. Solo hay que limpiar la herida y dejar que cure, para lo cual quizá baste con un día o dos. Si tocamos mucho la herida, si hacemos

demasiadas cosas o si nos preocupamos mucho –especialmente en este último caso–, las cosas acaban complicándose.

Este es un punto que el Buda ilustró con el ejemplo de la persona que se ve alcanzada por una flecha, lo que la hace sufrir. Pero si poco después recibe, en el mismo lugar, el impacto de una segunda flecha, la herida no será dos, sino diez veces más intensa. Y lo mismo sucede cuando tienes una pequeña herida, porque las cosas empeoran cuando las magnificas con la preocupación y el miedo. Resulta mucho más adecuado inspirar, espirar y entender la naturaleza de la pequeña herida. Cuando inspires, piensa: «Esta no es más que una herida física de la que no tardaré en curar». También podemos solicitar a un amigo o un médico, si así lo necesitamos, que determine la gravedad de la herida y descartar así toda preocupación superflua. No debemos alentar el miedo, porque el miedo se origina en la ignorancia. La preocupación y el miedo no hacen sino complicar las cosas. Debemos confiar en el conocimiento de nuestro cuerpo. Somos inteligentes y no tenemos que suponer que moriremos debido a una pequeña herida de nuestro cuerpo o de nuestra alma.

El cuerpo del animal herido sabe que el descanso es la mejor forma de curar. Pero el ser humano ha perdido el contacto y la correspondiente confianza en su cuerpo. Entramos fácilmente en pánico y nos empeñamos en hacer demasiadas cosas. Nos preocupamos tanto por nuestro cuerpo que no le permitimos curarse por sí mismo. No sabemos cómo descansar. La respiración atenta nos enseña de nuevo el arte de descansar. La respiración atenta es como la madre amorosa que, sosteniendo a su bebé enfermo entre los brazos, le dice: «No te preocupes, cariño. Yo cuidaré de ti. Descansa».

Práctica

Si no podemos descansar es porque aún estamos corriendo. Hace mucho que empezamos a correr y, en sueños, todavía corremos. Heredamos, de nuestros padres y abuelos, la creencia de que la felicidad no es posible aquí y ahora. Ellos vivieron toda su vida creyendo que la felicidad nada más puede ser posible en el futuro. Por ello aprendimos, de pequeños, el arte de correr.

Pero el Buda nos enseñó que podemos ser felices aquí y ahora. Si puedes detenerte y asentarte aquí y ahora, verás que, en este mismo instante, puedes acceder a muchos aspectos ligados a la felicidad, más que suficientes para ser feliz. Aunque, en el presente,

haya algunas cosas que te desagraden, son muchas más las condiciones que posibilitan la felicidad. Es cierto que, cuando paseas por un jardín, puedes ver que un árbol está muriendo. Pero la tristeza de esa situación no debe impedirte disfrutar del resto del jardín que sigue vivo. No dejes que la imagen de árbol muerto te impida disfrutar de todos los árboles que crecen fuertes y hermosos. Mira de nuevo y verás cuántas cosas hay en el jardín de tu vida de las que todavía puedes disfrutar. Presta atención ahora al siguiente poema, que puede aumentar tu consciencia de la naturaleza que te rodea.

Consciente de mis oídos, inspiro.

Consciente del sonido de la lluvia, espiro.

Sintiendo el aire fresco de la montaña, inspiro.

Sonriendo al aire puro de la montaña, espiro.

Consciente de la puesta de sol, inspiro.

Sonriendo a la puesta de sol, espiro.

En contacto con los árboles, inspiro.

Sonriendo a los árboles, espiro.

La relajación profunda

El estrés se acumula en nuestro cuerpo. El modo en que comemos, bebemos y vivimos exige un peaje a nuestro bienestar. La relajación profunda es una oportunidad para que nuestro cuerpo descanse, sane y se recupere. Por ello relajamos nuestro cuerpo, prestamos atención a sus distintas partes y enviamos nuestro amor y cuidado a cada una de sus células.

Si tienes problemas para dormir, la relajación profunda puede ayudarte. Acostado en la cama, puedes practicar la relajación completa atendiendo a la inspiración y la espiración. A veces esto puede ayudarte a dormir. Y aunque no te duermas, se trata de una práctica muy interesante, porque te nutre y te ayuda a descansar.

Veamos a continuación un par de ejercicios que pueden dirigir tu atención al pelo, el cuero cabelludo, el cerebro, las orejas, el cuello, los pulmones, los distintos órganos internos, el sistema digestivo, la pelvis y cualquier parte del cuerpo, en suma, que necesite cuidado. Así es como dirigimos atención a cada parte, la abrazamos con ternura y la mecemos con el vaivén de la inspiración y la espiración, al tiempo que le enviamos amor, gratitud y respeto.

Práctica

Relajación profunda I

Si solo tienes unos pocos minutos para sentarte o acostarte y relajarte, recita el siguiente verso:

Inspiro y soy consciente de mis ojos.

Espiro y sonrío a mis ojos.

Esta es la atención plena a tus ojos. Cuando generas la energía de la plena consciencia, abrazas a tus ojos y les sonríes. Entonces entras en contacto con una de las condiciones de la felicidad. Tener ojos que todavía te permiten ver es un auténtico milagro. Basta entonces con que abras los ojos para acceder, en cualquier momento, a un auténtico paraíso de formas y colores.

Inspiro y soy consciente de mi corazón.

Espiro y sonrío a mi corazón.

Cuando abrazas a tu corazón con la energía de la plena consciencia y le sonríes, ves que funciona normalmente, lo cual es algo extraordinario. Muchas personas desearían tener un corazón que funcionase normalmente. Esta es una condición básica del bienestar, una condición de nuestra felicidad. Cuando abrazas a tu corazón con la energía de la plena consciencia, este se ve reconfortado. Has descuidado mucho tiempo tu corazón. Te pasas la vida pensando en otras cosas. Corres detrás de cosas que consideras imprescindibles para tu felicidad y te olvidas de tu corazón.

El modo en que descansas, trabajas, comes y bebes puede provocar muchos problemas a tu corazón. Cada vez que enciendes un cigarrillo haces sufrir a tu corazón. Y cuando bebes alcohol, incurres en un acto de enemistad con tu corazón. Tu corazón lleva muchos años trabajando día y noche por tu bienestar, pero tu falta de atención te ha llevado a ser muy negligente con tu corazón. No sabes cómo cuidar las condiciones internas de tu bienestar y de tu felicidad.

Puedes seguir llevando a cabo esta práctica con otras partes de tu cuerpo, como tu hígado. Abraza tu hígado con ternura, amor y compasión. Utiliza la respiración atenta para generar atención plena y abraza con ella tu cuerpo. Cuando diriges la energía de la plena consciencia a la parte de tu cuerpo que estás abrazando amorosa y tiernamente, estás haciendo justo lo que tu cuerpo necesita. Si una parte de tu cuerpo no se siente bien, debes pasar más tiempo sosteniéndola con la atención plena, con tu sonrisa. Quizás no dispongas de tiempo para hacer este ejercicio con todo tu cuerpo, pero una o dos veces al día puedes centrarte al menos en una parte de tu cuerpo y ejercitar la relajación. Y en el caso de que cuentes con más tiempo, puedes intentar la segunda práctica de relajación que a continuación presentamos.

Práctica

Relajación profunda II

Dedícate al menos veinte minutos. Una persona puede dirigir la relajación profunda en grupo ateniéndose a las siguientes instrucciones o a alguna variante de ellas. Quizás, cuando practiques por tu cuenta, puedas realizar el ejercicio siguiendo instrucciones que previamente hayas grabado. Ejercita esta relajación profunda en casa al menos una vez al día en algún lugar en el que puedas acostarte cómodamente. Y esto puedes hacerlo también con tu familia, mientras alguien recita las siguientes instrucciones:

Acuéstate de espaldas en el suelo con los brazos extendidos a ambos lados. Acomódate y deja que tu cuerpo se relaje. Sé consciente del suelo que te sostiene... y del contacto de tu cuerpo con el suelo. (Respira.) Deja que tu cuerpo se hunda en el suelo. (Respira.)

Sé consciente de tu respiración, sé consciente de la inspiración, sé consciente de la espiración y sé consciente también, mientras inspiras y espiras, del ascenso y descenso del diafragma. (Respira.) Sube..., baja..., sube..., baja... (Respira.)

Inspira y dirige toda tu atención hacia los ojos. Espira y deja que tus ojos se relajen. Deja que se hundan en sus cuencas..., libera la tensión de los pequeños músculos que los rodean... Gracias a ellos puedes ver un paraíso entero de formas y colores... Deja que tus ojos se relajen... y envíales todo tu amoroso agradecimiento... (Respira.)

Inspira y cobra consciencia de tu boca. Espira y deja que tu boca se relaje. Relaja la tensión que rodea tu boca... Tus labios son como los pétalos de una flor..., deja que esbocen una amable sonrisa... Sonreír libera la tensión de los centenares de músculos de tu rostro... Siente cómo la tensión desaparece de tus mejillas..., de tu mandíbula..., de tu garganta... (Respira.)

Inspira y cobra consciencia de tus hombros. Espira y deja que tus hombros se relajen. Deja que se zambullan en el suelo..., deja que toda la tensión acumulada se descargue al suelo... Es mucho el peso que soportan..., atiende a tus hombros y deja que se relajen. (Respira.)

Inspira y cobra consciencia de tus brazos. Espira y relaja tus brazos. Deja que tus brazos se hundan en el suelo... por completo, tus codos..., tus antebrazos..., tus muñecas..., tus manos..., tus dedos..., todos los pequeños músculos... Mueve, si lo necesitas, los dedos un poco, para favorecer su relajación. (Respira.)

Inspira y cobra consciencia de tu corazón. Espira y deja que tu corazón se relaje. (Respira.) Has descuidado mucho tiempo tu corazón... debido a tu forma de trabajar, a tu alimentación y a tu manera de gestionar la ansiedad y el estrés... (Respira.) Tu corazón late por ti día y noche... Abraza tu corazón atenta y amorosamente..., préstale atención y reconcíliate con él. (Respira.)

Inspira y cobra consciencia de tus piernas. Espira y deja que tus piernas se relajen. Libera toda tensión de tus piernas..., de tus muslos..., de tus rodillas..., de tus pantorrillas..., de tus tobillos..., de tus pies..., de los dedos de tus pies..., de los pequeños músculos de tus pies... Quizás quieras mover un poco los dedos de los pies para favorecer su relajación... Envíales tu amor y cuida de los dedos de tus pies. (Respira.)

Inspira, espira... Todo tu cuerpo se siente ligero..., como un nenúfar flotando en la superficie de un estanque... No tienes ningún lugar al que ir..., no tienes nada que hacer..., eres libre como la nube que surca el cielo... (Respira.)

(Cánticos o música durante unos minutos.) (Respira.)

Cobra de nuevo consciencia de tu respiración..., del ascenso y descenso de tu abdomen. (Respira.)

Cobra consciencia, siguiendo tu respiración, de tus brazos y de tus piernas... Quizás quieras moverlos y estirarlos un poco. (Respira.)

Muévete lentamente cuando llegue el momento y siéntate. (Respira.)

Y cuando estés preparado, ponte lentamente en pie.

El movimiento consciente

Los diez movimientos conscientes son fáciles de llevar a cabo en casa, a solas o con otros. Puedes realizarlos dentro de casa o fuera de ella, ya sea cotidianamente o de vez en cuando.

Práctica

Empieza apoyando firmemente los pies en el suelo, con las rodillas un poco dobladas y sin tensión. Yérguete de forma relajada y suelta los hombros. Imagina que un hilo invisible tira levemente de tu coronilla hacia arriba, hacia el cielo. Mantén el cuerpo erguido y retrae un poco el mentón, para que tu nuca pueda así relajarse.

Respira luego atentamente unas cuantas veces. Asegúrate de tener los pies bien apoyados en tierra, de que tu cuerpo esté centrado, tu espalda erguida y tus hombros relajados. Deja que la respiración descienda hasta el vientre. Sonríe y disfruta un poco del simple hecho de estar de pie.

Primer movimiento consciente. Empieza separando un poco los pies y dejando los brazos sueltos a ambos lados del cuerpo. Inspira luego y, sin doblar los codos, levanta los brazos frente a ti hasta alcanzar, a la altura de los hombros, la horizontal. Finalmente espira y baja de nuevo los brazos. Repite este movimiento tres veces más.

Segundo movimiento consciente. Empieza con los brazos a ambos lados. Luego inspira levantando los brazos ante ti en un movimiento continuo hasta que, al alcanzar la vertical, los estires por encima de tu cabeza, como si pretendieras tocar el cielo con la punta de los dedos. Puedes hacer este movimiento con las palmas enfrentadas o mirando, mientras las levantas, hacia delante. Deja, cuando espire, que los brazos bajen lentamente. Repite este movimiento tres veces más.

Tercer movimiento consciente. Inspira, al tiempo que levantas los brazos, por ambos lados, con las palmas de las manos hacia arriba, hasta llegar a la horizontal, a la altura de los hombros. Luego espira y, manteniendo los brazos horizontales, dobla los codos hasta llegar a tocar los hombros con la punta de los dedos. Inspira y extiende de nuevo los brazos hasta llegar a la horizontal, paralelos al suelo. Espira doblando los codos hasta tocar de nuevo los hombros con la punta de los dedos. Cuando inspiras, eres como una flor abriéndose al sol de mediodía y, cuando espiras, la flor vuelve a cerrarse. Repite este movimiento tres veces más y baja finalmente los brazos por ambos lados.

Cuarto movimiento consciente. Este ejercicio consiste en hacer un gran círculo con los brazos. Inspira y une las palmas de las manos al tiempo que las levantas frente a ti. Separa las manos cuando llegues a la horizontal y gíralas hacia delante mientras elevas y extiendes los brazos por encima de tu cabeza hasta llegar a la vertical. Espira y prosigue con un movimiento circular, hasta que las puntas de los dedos apunten al suelo. Levanta luego, durante la nueva inspiración, los brazos por detrás de ti, invirtiendo, de ese modo, el sentido del círculo. Espira hasta que, al llegar a la horizontal, unas las palmas y bajas los brazos frente a ti. Repite este ejercicio tres veces más.

Quinto movimiento consciente. Separa las piernas hasta que los pies queden aproximadamente en la vertical de los hombros y coloca las manos en la cintura. Mientras lleves a cabo este ejercicio, mantén las piernas rectas, pero sin tensión y sin que la cabeza se incline a un lado ni a otro. Inspira al tiempo que doblas la cintura hacia delante. Empieza, desde esa postura, a hacer un círculo hacia atrás con la parte superior de tu cuerpo. Cuando llegues a la mitad de ese círculo y la parte superior de tu cuerpo se incline hacia atrás, espira y completa el círculo, concluyendo en la misma posición en la que comenzaste, inclinado hacia delante y con la cabeza frente a ti. Haz el mismo círculo, pero girando ahora en el otro sentido. Y repite luego tres veces esta misma secuencia.

Sexto movimiento consciente. En este ejercicio, tocas el cielo y la tierra. Permanece en pie, colocando los pies aproximadamente en la vertical de ambos extremos de la cadera. Inspira y levanta los brazos frente a ti hasta llegar a la vertical, con las palmas hacia delante. Estírate todo lo que puedas durante el camino de ascenso, como si trataras de tocar el cielo. Luego espira y, doblando el cuerpo por la cintura, baja los brazos hasta

tocar el suelo. Libera toda tensión que adviertas en tu cuello. Inspira, partiendo de esta postura, irguiendo la espalda al levantarte con la intención de volver a tocar el cielo. Toca la tierra y el cielo tres veces más.

Séptimo movimiento consciente. Este ejercicio se llama la rana. Empieza colocando las manos en la cintura y junta los talones de los pies, de modo que, formando un ángulo recto, apunten hacia fuera, como una uve. Yérquete de puntillas al inspirar, manteniendo la espalda recta. Luego dobla las rodillas y, dejando erguida pero sin tensión la parte superior de tu cuerpo, baja todo lo que te resulte cómodamente posible, manteniendo el equilibrio. Inspira, estira las rodillas y vuelve a levantarte de nuevo sin dejar, por ello, de apoyarte en la punta de los dedos. Partiendo de esta posición, repite tres veces más esta secuencia de movimientos, sin olvidarte de respirar lenta y profundamente.

Octavo movimiento consciente. Empieza con los pies juntos y las manos en la cintura. Deja luego que tu pie izquierdo soporte el peso de tu cuerpo. Inspira y, levantando el muslo derecho al tiempo que doblas la rodilla, apunta al suelo con los dedos del pie. Luego espira, mientras estiras la pierna derecha frente a ti, extendiendo los dedos hacia delante. Inspira y, doblando de nuevo la rodilla, acerca el pie a tu cuerpo. Espira y apoya otra vez el pie derecho en el suelo. Deja luego que todo el peso de tu cuerpo descansa sobre tu pie derecho y repite el mismo movimiento con la otra pierna. Repite esta secuencia tres veces más.

Noveno movimiento consciente. En este ejercicio, haces un círculo con tu pierna. Empieza juntando los pies y apoyando las manos en la cintura. Descarga luego el peso de tu cuerpo sobre la pierna izquierda e inspira, al tiempo que levantas la pierna derecha extendida frente a ti y describes con ella un círculo hasta llegar a un lado... y sigue, a partir de ahí, describiendo el círculo mientras espiras y llevas la pierna hacia atrás hasta que la punta del pie toque el suelo. Inspira, levantando la pierna por detrás y describe, en sentido inverso, un arco de círculo hasta llegar al lado derecho. Luego espira y sigue describiendo el círculo hasta llegar adelante. Finalmente baja la pierna, apoya el pie en el suelo y deja que el peso descansa equitativamente en ambos pies. Haz luego el mismo ejercicio con la otra pierna. Repite esta serie de movimientos tres veces más.

Décimo movimiento consciente. Este ejercicio se realiza en la “postura de estocada” de la esgrima. Separa los pies de modo que queden ligeramente más abiertos que el espacio que separa los hombros. Gírate hacia la derecha y coloca el pie derecho frente a ti, como si estuvieras lanzando una estocada. Coloca la mano izquierda en la cintura y deja que el izquierdo cuelgue al lado. Inspira y, doblando la rodilla derecha, lleva el peso sobre el pie derecho al tiempo que levantas el brazo derecho frente a ti, con la palma de la mano hacia delante y estirada hacia el cielo. A continuación espira y, extendiendo la pierna, baja de nuevo el brazo derecho hasta que cuelgue a un lado. Repite este movimiento tres veces más.

Cambia luego de pierna, colocando la mano derecha en la cintura. Repite el movimiento sobre la izquierda cuatro veces. Acaba juntando otra vez los pies.

Finalizados los diez movimientos conscientes, permanece firmemente en pie y con el peso repartido entre ambas piernas. Siente tu cuerpo relajado y disfruta de la respiración.

Prácticas en relación y en comunidad

La creación y el mantenimiento de la Sangha

Gran parte del sufrimiento que aqueja a nuestra sociedad se deriva de la desconexión que nos separa de los demás. A menudo, ni siquiera nos sentimos unidos a las personas con las que vivimos, es decir, nuestros vecinos, nuestros compañeros de trabajo o los miembros de nuestra familia. Cada persona vive aislada y despojada del apoyo que la comunidad puede proporcionarle.

La práctica de la atención plena nos permite advertir la conexión que nos une a los demás. Para que nuestra práctica florezca y podamos apoyar a los demás, es necesaria una comunidad. Esta comunidad, que engloba a todos los practicantes, se denomina, en el budismo, Sangha. La Sangha del Buda congregaba a monjes, monjas, laicos y laicas. También podemos convertir nuestra familia, nuestro lugar de trabajo, nuestro vecindario, el gobierno local y hasta el Congreso mismo en una Sangha. Bastaría, para ello, con que los implicados desarrollasen el arte de la escucha profunda y del habla bondadosa.

Formar parte de una Sangha puede curar los sentimientos de aislamiento y separación. A veces practicamos juntos, a veces comemos juntos y a veces lavamos juntos los platos. La participación atenta en las actividades cotidianas, puede ayudarnos a experimentar una sensación tangible de amor y aceptación de los demás.

La Sangha es como un jardín lleno de árboles y flores muy diversas. También podemos vernos a nosotros y a los demás como flores y árboles hermosos y únicos, flores y árboles que pueden llegar a comprenderse y amarse. Poco importa que algunas flores aparezcan en verano y otras lo hagan en invierno, y da lo mismo que algunos árboles estén cargados de frutos y otros se limiten a ofrecer sombra fresca. No hay planta, en el jardín, más grande, más pequeña ni igual a cualquier otra. Y cada miembro de la Sangha tiene, de modo parecido, sus particulares dones que ofrecer a la comunidad... y aspectos que reclaman nuestra atención. Cuando reconocemos y valoramos la contribución de cada miembro y contemplamos nuestras debilidades como facetas a desarrollar, podemos aprender a vivir juntos en armonía. La práctica consiste,

en este sentido, en considerar que las flores, los árboles y hasta el jardín son totalidades interconectadas.

Ser significa, en realidad, inter-ser. La flor, para ser, depende de la luz del sol, de las nubes y de la tierra. Y lo mismo sucede con cada uno de nosotros. Nadie puede existir aisladamente. Interser es una enseñanza del Buda, según la cual todo está hecho de todo lo demás. Si todo lo restituyésemos a su fuente, no quedaría absolutamente nada. Si devolviésemos al Sol la luz, el agua a las nubes y los nutrientes al suelo, la flor dejaría de ser una flor. La flor es, por así decirlo, un mero agregado de elementos no-flor. Por ello mismo decimos que la flor está despojada de yo, que está vacía de identidad separada. Está llena de todo y despojada de identidad separada. Somos vacíos y estamos hechos del cosmos. En cada persona podemos advertir la totalidad del cosmos y a todos nuestros ancestros. Y en cada persona podemos ver también el aire, el agua, los viajes, las alegrías y los infortunios que nos han precedido. En nosotros se halla toda la información necesaria para entender el cosmos. Si advertimos y reconocemos la naturaleza de interser, sufriremos mucho menos y entenderemos por qué es importante formar parte de una comunidad.

La práctica en comunidad torna más gozoso, relajado y estable el ejercicio de la plena consciencia. En tal caso nos convertimos, para los demás, en campanas de plena consciencia, recordatorios del camino de la práctica. El apoyo de la comunidad nos permite cultivar la paz y alegría que hay tanto dentro como fuera de nosotros, un auténtico don para aquellos a quienes amamos y cuidamos. Podemos estabilizar nuestra aspiración y libertad más profunda y liberarnos de nuestros miedos, malentendidos y sufrimientos.

Práctica

Crear una Sangha es como plantar un girasol. Debemos ser conscientes de las condiciones que favorecen el desarrollo de la flor y de aquellas otras que lo dificultan. Necesitamos, para que la flor crezca, semillas sanas, jardineros diestros y mucha luz. Pero lo más importante, para crear una Sangha, es recordar que la estamos creando juntos. Cuanto más participes de la Sangha, más te desembarazarás de la sensación de identidad separada. Puedes confiar en la sabiduría y en la comprensión colectiva de la

Sangha y ver claramente que sus ojos, sus manos y su corazón llegan mucho más lejos que los de cualquiera de sus miembros.

Si vives con tu familia o con buenos amigos, ese puede ser un buen lugar para empezar. Tu familia y amigos pueden convertirse en tu Sangha. También puedes crear una “Sangha laboral” y ejercitar el amor y la comprensión con tus compañeros de trabajo, considerándolos como tus hermanos o tus hermanas. Y también puedes practicar, en tal caso, el paseo atento mientras te desplazas por un pasillo.

Siéntate, camina o come atentamente, si ello te es posible, con otra persona durante los tiempos de descanso. Puedes invitar a la campana a sonar para que otros te acompañen en tu práctica de plena consciencia o puedes practicar la meditación del teléfono en el puesto de trabajo. El inicio de la Sangha puede ser muy pequeño, basta con dos personas. Si dos personas pueden crear una Sangha y un clima de atención plena, a su alrededor crecerá la paz y la armonía y lo mismo sucederá también con su Sangha.

Volver a empezar

Volver a empezar significa mirarnos profunda y sinceramente a nosotros, a nuestras acciones pasadas, a nuestras palabras y a nuestros pensamientos y establecer, en la relación con nosotros mismos y con los demás, un nuevo comienzo. Volver a empezar es una práctica que nos renueva y aclara nuestra mente. Cuando en nuestras relaciones aparecen dificultades y alguien siente resentimiento o daño, sabemos que ha llegado el momento de empezar de nuevo.

Volver a empezar nos ayuda a desarrollar el habla bondadosa y la escucha compasiva, porque es una práctica de reconocimiento y valoración de los elementos positivos que hay en nuestra Sangha. Y el reconocimiento de los rasgos positivos de los demás nos ayuda a ver nuestras propias cualidades positivas. Pero junto a estos rasgos positivos también hay áreas débiles como, por ejemplo, quedar atrapados en una interpretación equivocada o hablar desde la ira. No obstante, como sucede en el caso de un jardín, cuando “regamos”, en los demás, las flores de la bondad amorosa y de la compasión, arrancamos también las semillas de la ira, de los celos y de las interpretaciones equivocadas.

En cualquier momento podemos volver a empezar expresando nuestra estima por los miembros de nuestra comunidad y pidiendo perdón por lo que hayamos dicho o hecho que pueda haberles dañado. Y también podemos hacer saber amablemente a los demás cuándo nosotros nos hemos sentido dañados. La salud y felicidad de la comunidad dependen, a fin de cuentas, de la armonía, la paz y la alegría que reine entre los miembros de la Sangha.

Práctica

Volver a empezar es una práctica que en Plum Village llevamos a cabo semanalmente. Todo el mundo se sienta en círculo con un jarrón con flores frescas en el centro y,

atendiendo a nuestra respiración, esperamos a que el facilitador comience. Se trata de una ceremonia que discurre en tres fases diferentes, “regar las flores”, expresar el malestar y expresar los daños y las dificultades. Se trata de una práctica que impide, con el paso del tiempo, que la sensación de daño crezca y contribuye a fortalecer la confianza y seguridad entre los miembros de la comunidad.

Empezamos regando las flores. Cuando alguien está dispuesto a hablar, une ante sí las palmas de las manos y, cuando los demás le ven, hacen lo mismo como forma de indicarle que tiene derecho a hablar. Luego esa persona se pone en pie, se acerca lentamente al florero, lo coge y vuelve con él a su asiento. Mientras habla, sus palabras reflejan la frescura y hermosura de las flores que sostiene entre sus manos. Durante esta primera fase, el hablante reconoce las cualidades sanas y maravillosas de los demás. Pero no lo hacemos como forma de adulación, porque nosotros siempre decimos la verdad. Y es que todo el mundo tiene, considerado atenta y detenidamente, aspectos positivos. Nadie puede, mientras alguien sostiene las flores, interrumpirle. De ese modo, habla todo el tiempo que necesita, mientras los demás ejercitan la escucha profunda. Y cuando ha terminado de hablar, se pone en pie y deja de nuevo el jarrón en el centro de la sala.

No deberíamos subestimar la importancia de este primer paso, el regado de las flores. Cuando podemos reconocer con sinceridad las cualidades hermosas de los demás, resulta muy difícil seguir albergando los sentimientos de ira y resentimiento. Ese paso nos ablanda y abre naturalmente las puertas de nuestra percepción para que podamos captar toda la realidad de un modo más completo e inclusivo. Y cuando dejamos de estar atrapados en percepciones equivocadas, la irritación o el juicio, podemos descubrir más fácilmente el modo de reconciliarnos con los demás, tanto en nuestra comunidad como en nuestra familia. La esencia de esta práctica consiste en restablecer el amor y la comprensión entre los miembros de la comunidad. Y la práctica debe adaptarse a la situación y a las personas implicadas. Siempre es útil consultar con quienes han atravesado dificultades parecidas y beneficiarnos así de su experiencia.

Durante la segunda parte de la ceremonia, expresamos nuestro pesar por el daño que hayamos podido causar. Tengamos en cuenta que basta, para dañar a alguien, con una frase dura. La ceremonia de volver a empezar es una oportunidad para expresar nuestro arrepentimiento por algo que haya ocurrido durante la semana y desarmar así el problema.

Durante la tercera parte de la ceremonia, expresamos el modo en que los demás nos han dañado. El habla bondadosa resulta en este punto esencial, porque lo que queremos es curar a la comunidad, no dañarla. Hablamos con sinceridad, pero sin ser destructivos. La escucha meditativa es una parte importante de la práctica. Cuando nos sentamos en un círculo de amigos que están practicando la escucha profunda, nuestras palabras se tornan más hermosas y constructivas. Nunca culpabilizamos ni discutimos.

La escucha compasiva resulta esencial durante la tercera y última parte de la ceremonia. Escuchamos los daños y dificultades de los demás con la intención de liberarles de su sufrimiento, sin juzgarles ni discutir con ellos. Escuchamos con toda nuestra atención. Y aun en el caso de que escuchemos algo que no sea cierto, seguimos escuchando profundamente, dejando que la otra persona exprese su dolor y libere las tensiones que alberga en su interior. Si replicamos o tratamos de corregir, la práctica no dará sus frutos. Solo escuchamos. Si necesitamos decirle a otra persona que su percepción está equivocada, podemos hacerlo al cabo de unos pocos días, tranquilamente y en privado. Durante el siguiente encuentro, la misma persona puede ser, sin que tengamos que decir nada, quien rectifique el error.

Finalmente hacemos un círculo y, tomándonos de las manos, concluimos la ceremonia cantando una canción y dedicando unos minutos a respirar juntos.

El acuerdo de paz

Supongamos que nuestra pareja o un amigo nos dice algo desagradable y nos sentimos dañados. Si replicamos de inmediato, corremos el riesgo de empeorar las cosas. Otra alternativa consiste en inspirar y espirar para tranquilizarnos, después de lo cual podemos decir: «Debo decirte que me he sentido dañado por lo que has dicho con respecto a tal o cual cosa. Me gustaría revisar la situación y que tú también lo hicieras. Quizás podríamos quedar la semana próxima para reconsiderar juntos lo ocurrido». Está bien que una persona revise las raíces de su sufrimiento, pero todavía es mejor que sean dos quienes lo hagan.

Podemos estar en guerra interna con nosotros y dañar nuestro cuerpo con alcohol o drogas. Ahora tenemos la oportunidad de firmar un tratado de paz con nuestro cuerpo, con nuestros sentimientos y con nuestras emociones. Esta reconciliación interna puede acabar proporcionándonos la paz necesaria para reconciliarnos también con nuestros seres queridos. Es muy fácil, si estamos inmersos en una guerra civil con nosotros mismos, emprender una guerra con nuestros seres queridos, por no decir nada de nuestros enemigos. El modo en que hablamos y nos relacionamos con nuestros seres queridos evidencia si los tratamos como seres queridos o como enemigos. ¿Cómo podemos, si tratamos a nuestros seres queridos como enemigos, estar en paz en este país o en el mundo?

Todos albergamos en nuestro interior la semilla de la sabiduría. Sabemos que el castigo no conduce a ningún lugar, pero siempre estamos dispuestos a castigar a alguien. Cuando nuestros seres queridos dicen o hacen algo que nos hace sufrir, queremos castigarles, porque creemos que el castigo nos proporcionará alguna liberación. Hay veces en las que somos lo suficientemente lúcidos como para darnos cuenta de que esta actitud es tan infantil como ignorante, porque, cuando nuestros seres queridos sufren, tratarán también, a su vez, de lograr cierta liberación castigándonos, lo que acaba desembocando en una escalada del castigo.

El acuerdo de paz y la carta de paz son dos herramientas que pueden ayudarnos a limpiar nuestras relaciones de la ira y el dolor que suelen acompañarlas. Y es que la firma de un acuerdo de paz no solo instauro la paz con una persona, sino también con nosotros mismos.

Práctica

Más adelante volveremos al texto del acuerdo de paz. No basta, para ello, con leerlo, sino que, para aumentar su eficacia, también debemos firmarlo. Con respecto al tratado, sugiero dejar la revisión para la noche del viernes. Lo cierto es que podemos quedar cualquier noche, pero hay un par de razones por las que la noche del viernes resulta especialmente interesante. Y si el problema apareciese la tarde misma del viernes, siempre podemos dejarlo para el otro viernes. Si emprendiésemos la revisión demasiado pronto, cuando uno todavía se siente herido, correríamos el peligro de decir algo que empeorase la situación. Conviene dejar, pues, un tiempo para que tú y la persona afectada podáis contemplar en profundidad la naturaleza de vuestro malestar. Y no hace falta, para ello, grandes cosas, porque eso es algo que podemos hacer incluso cuando estamos conduciendo. De este modo, los implicados cuentan con tiempo suficiente para ver la raíz del problema y estar luego quizás en condiciones de decírselo al otro y pedir perdón. Llegada la noche del viernes, podéis tomar una taza de té y disfrutar del hecho de estar juntos. Esta es una forma de práctica meditativa. La meditación nos permite tranquilizarnos lo suficiente para poder contemplar la naturaleza profunda de nuestro sufrimiento.

Si, llegada la noche del viernes, el sufrimiento todavía no se hubiese disipado, deberás ejercitar el arte de Avalokiteshvara, que consiste en escuchar en profundidad y en silencio lo que la otra persona tenga que decir. Cuando hablas, expresas tus verdades más profundas empleando el habla amorosa, el tipo de habla que los demás pueden entender y aceptar. Mientras escuchas, sabes que tu escucha puede resultar adecuada para liberar a la otra persona de su sufrimiento. La segunda razón para esperar hasta el viernes es que, si el sufrimiento se libera esa misma noche, podréis disponer del fin de semana para disfrutar de vuestro reencuentro.

ACUERDO DE PAZ

Para poder disfrutar juntos de una vida larga y feliz que nos permita desarrollar y profundizar nuestro amor y comprensión, firmamos el siguiente acuerdo, según el cual, nos comprometemos a atender y practicar lo siguiente:

Yo, que estoy enfadado, me comprometo a:

1. Abstenerme de decir o hacer algo que pueda intensificar la escalada de la ira y provocar más daño.
2. No reprimir mi ira.
3. Ejercitar la respiración y tomar refugio en mi isla interna.
4. Expresar tranquilamente a quien me haya hecho sentir enfadado, verbalmente o a través de una carta de paz, mi malestar y mi sufrimiento.
5. Quedar un día con esa persona, ya sea verbalmente o a través de una carta de paz, en algún momento del fin de semana (como el viernes por la noche, por ejemplo) para discutir con más detenimiento esa cuestión.
6. No me diré: «No estoy enfadado. Todo está bien. No estoy sufriendo. No hay nada por lo que estar enfadado, al menos no lo suficiente como para hacerme sentir enfadado».
7. Ejercitaré la respiración y observaré profundamente mi vida cotidiana –mientras estoy sentado, tumbado, de pie o caminando– con la intención de ver:
 - a. Mi falta, en ocasiones, de destreza.
 - b. El modo en que mis hábitos energéticos dañan a otras personas.
 - c. Que la semilla de la ira que hay en mí es la causa fundamental de mi enfado.
 - d. Que el sufrimiento de la otra persona, que riega la semilla de mi ira, es la causa secundaria.
 - e. Que la otra persona solo busca liberarse de su propio sufrimiento.
 - f. Que no puedo ser realmente feliz mientras la otra persona sufra.
8. Pediré perdón de inmediato, sin esperar a que llegue la noche del viernes, apenas advierta mi falta de destreza y de atención.
9. Pospondré, si todavía no me encuentro lo suficientemente tranquilo, el encuentro del viernes con esa persona.

Yo, que ha hecho enfadar al otro, me comprometo a:

1. Respetar los sentimientos de la otra persona, no ridiculizarla y dejarle el espacio

suficiente para que se tranquilice.

2. No forzar a hablar de inmediato del asunto.
3. Aceptar su petición de encuentro, ya sea verbalmente o a través de una nota y asegurarle que estaré allí.
4. Ejercitar la respiración y tomar refugio en mi isla interna para ver:
 - a. Mis propias semillas de maldad e ira y cuáles de mis hábitos pueden molestar a los demás.
 - b. Que la creencia de que hacer sufrir al otro me liberaría del sufrimiento es un error.
 - c. Que haciéndole sufrir también me provoco sufrimiento a mí mismo.
5. Pedir perdón, apenas advierta mi falta de destreza y de atención, sin aducir justificación alguna y sin esperar hasta el encuentro del viernes.

Me comprometo, ante el Buda y la atenta presencia, como testigo, de la Sangha, a cumplir estos preceptos y practicar con todo mi corazón. E invoco, para que me proporcionen la claridad y confianza suficiente, la protección de las Tres Joyas.

Firmado, por _____
en _____, el día ____ del año _____

Práctica

Esta carta puede ser utilizada con el acuerdo de paz. Puedes hacer copias para tener a mano en casa cuando las necesites.

CARTA DE PAZ

Fecha:

Hora:

Querido :

Esta mañana (o esta tarde...) has dicho (o hecho) algo que me ha hecho sentir enfadado. Quiero que sepas que esa situación me está haciendo sufrir mucho. Lo que has dicho (o hecho) es lo siguiente:

Acepta que, el próximo viernes por la noche, revisemos juntos, tranquila y sinceramente, lo que has dicho (o hecho).

Tuyo, no muy feliz, precisamente, ahora mismo

El sistema del segundo cuerpo

No siempre es posible, en una gran comunidad o incluso en una gran familia, saber cómo está todo el mundo. Por ello, en Plum Village, hemos desarrollado algo a lo que llamamos sistema del segundo cuerpo para contribuir a crear nuestra Sangha. Nuestro cuerpo es el primer cuerpo y alguien de nuestra familia o de nuestra Sangha es nuestro segundo cuerpo. Luego este segundo cuerpo elige a alguien para que sea su segundo cuerpo, y así sucesivamente hasta cerrar el círculo. Todo el mundo tiene, de este modo, a alguien a quien observar y es, igualmente, observado por otro.

Observar significa aquí cuidar y ayudar a nuestro segundo cuerpo cuando está físicamente enfermo, mentalmente afligido o desbordado. Cuando, por ejemplo, viajamos juntos, somos responsables de que nuestro segundo cuerpo no se rezague. Y cuando, del mismo modo, está deprimido, es incapaz de sonreír o tiene gripe, podemos buscar el modo de animarle, ayudarle a sonreír o llevarle alimentos y medicinas. Este es un sistema que utilizamos en todos los centros de práctica de Plum Village y ha demostrado mejorar la calidad de nuestro bienestar comunitario. Centrarnos así en la salud de otro miembro de la Sangha puede ser una forma extraordinaria de cuidar de la salud de una comunidad... y también de una familia.

Práctica

Tu primer cuerpo es el tuyo y tu segundo cuerpo es el de la persona a la que cuidas como si se tratara de una extensión de ti mismo. Si tú eres mi segundo cuerpo, yo soy el amigo que cuida de ti. Cada cual elige a una persona para que sea su segundo cuerpo y esa persona elige a otra, hasta establecer un círculo que los vincule a todos. Debes sentirte muy conectado a tu segundo cuerpo, como si fuese una parte de ti a la que debes prestar atención y cuidar. Si tu segundo cuerpo, por ejemplo, no está bien, buscarás el modo más adecuado de ayudarlo, como llevar alimentos a su habitación e informar a la comunidad

de que tu segundo cuerpo está enfermo. Si, del mismo modo, descubres que no es feliz, buscarás también la forma de ayudarlo. Y si, del mismo modo, no estás en condiciones de llevar a cabo una determinada actividad, se lo harás saber al amigo que te cuida.

Este no es un policía que deba controlar todas tus actividades. Es alguien, por el contrario, que muestra un cuidado y una preocupación especial por ti, del mismo modo que tú muestras, a tu vez, un cuidado especial por tu segundo cuerpo. Recuerda que, como cada cual tiene sus necesidades, debes ser lo suficientemente sensible e inteligente a la hora de mostrar tu cuidado. A veces basta con una palabra amable y, en otras ocasiones, el mejor apoyo consiste simplemente en respirar conscientemente junto a él.

Cuidar de nuestro segundo cuerpo es una práctica muy concreta para permanecer conectados con los demás y darnos cuenta de que, en realidad, formamos parte del mismo cuerpo. Como todos los miembros de la Sangha tienen su segundo cuerpo, la persona a la que tu segundo cuerpo cuida es tu tercer cuerpo. Cuidando, pues, de tu segundo cuerpo, estás cuidando de toda la comunidad.

La meditación del abrazo

Cuando abrazamos a alguien, nuestros corazones se funden y nos damos cuenta de que no estamos separados. Por ello abrazar atenta y concentradamente puede aportar concordia, curación, comprensión y felicidad. La práctica del abrazo atento (entre padres e hijos, madres e hijas, amigos, etcétera) nos ayuda a reconciliarnos con los demás.

Práctica

Uno puede practicar el abrazo meditativo con un amigo, con su hija, con su padre, con su pareja y hasta con un árbol. Esta es una práctica que empieza inclinándonos, en señal de reconocimiento, ante el otro. Cierra los ojos, respira profundamente y visualízate a ti mismo y a tu árbol querido dentro de cien años. Luego haz tres respiraciones profundas conscientes para estar completamente presente. Ejercita la inspiración y la espiración y cobra consciencia de la impermanencia de la vida. «Inspirando sé que, en este instante, la vida es preciosa. Espirando, abrazo este instante.» Sonríe a la persona que está frente a ti y expresa el deseo de sostenerle entre tus brazos. Esta no solo es una práctica, sino que también es un ritual. Y unificar, del mismo modo, tu cuerpo y tu mente como forma de hacerte presente y lleno de vida también es un ritual.

La totalidad de tu ser está implicada, cuando bebas un vaso de agua, en beberla. Así debes vivir cada instante de tu vida. Abrazar es una práctica profunda y para llevarla a cabo de forma adecuada debes estar completamente presente.

Abre entonces los brazos y abraza al otro, durante tres inspiraciones y tres espiraciones. Sé consciente, durante la primera respiración, de que en ese mismo instante estás presente y eres feliz. Sé consciente, durante la segunda respiración, de que en ese instante el otro está presente y también es feliz. Y sé consciente, durante la tercera respiración, de que en ese mismo instante estáis juntos en esta Tierra y sentís, por

vuestra proximidad, una felicidad y una gratitud profundas. Luego suelta a la otra persona e inclínate ante ella como muestra, una vez más, de tu agradecimiento.

También puedes practicar del siguiente modo: cobra consciencia, durante la primera inspiración y espiración, de que tú y tu ser querido estáis vivos; piensa, durante la segunda inspiración y espiración, dónde estaréis dentro de trescientos años y vuelve de nuevo a cobrar consciencia, durante la tercera inspiración y espiración, de que los dos estáis vivos.

Cuando abrazas a alguien de este modo, esa persona se torna real y viva. No es preciso esperar, para abrazar a alguien, que esa persona se vaya de viaje. En este mismo instante, puedes abrazarle y recibir la cordialidad y estabilidad de tu amigo. El abrazo puede ser una forma profunda de reconciliación.

El mensaje que transmite un abrazo silencioso puede ser muy claro: «Tú eres para mí alguien muypreciado. Lamento no haber estado lo suficientemente atento y considerado. Yo también cometo errores. Permíteme empezar de nuevo».

En ese mismo instante, la vida se torna real. Los arquitectos deberían construir aeropuertos y estaciones de ferrocarril lo suficientemente espaciosos para que la gente pudiese practicar el abrazo. El abrazo sería entonces más profundo y también, en consecuencia, lo sería tu felicidad.

La escucha profunda y el habla bondadosa

Cuando la comunicación se corta, sufrimos. Y cuando nadie nos escucha ni nos entiende, nos convertimos en una especie de bomba que puede estallar en cualquier momento. La escucha compasiva resulta, por el contrario, curativa. A veces basta con diez minutos de escucha profunda para transformarnos y devolver la sonrisa a nuestros labios.

Mucha gente ha perdido la capacidad de escuchar y emplear en su familia el habla bondadosa, hasta el punto de que hay veces en que nadie escucha a nadie. No es de extrañar que en ocasiones nos sintamos, en nuestra familia, muy solos. Y también hay veces en que visitamos al terapeuta esperando que alguien pueda escucharnos, pero son muchos los terapeutas que en su interior albergan un sufrimiento tan profundo que tampoco pueden escuchar como quisieran. Si de verdad queremos a alguien, conviene aprender a escuchar profundamente.

También necesitamos aprender a hablar bondadosamente. Hemos perdido la capacidad de decir las cosas de forma amable. Nos enfadamos con suma facilidad y nuestros comentarios se tornan amargos y duros. Pero mal podemos, en ausencia de la capacidad de hablar bondadosamente, recuperar la armonía, el amor y la felicidad.

El budismo habla de *bodhisattvas*, seres sabios y compasivos que deciden permanecer en la Tierra para aliviar el sufrimiento ajeno. El *bodhisattva* Avalokiteshvara, conocido también como Quan Yin, es una figura que refleja la capacidad de escuchar atenta y compasivamente. Quan Yin es el *bodhisattva* que sabe escuchar y entender el sonido del mundo, el llanto del sufrimiento.

Práctica

Si quieres permanecer conectado con la compasión, debes ejercitar la inspiración y espiración atentas. Escucha sin dar consejos ni enjuiciar lo que oyes. Puedes decirte: «Estoy escuchando a esta persona porque quiero liberarla del sufrimiento», lo que se

denomina escucha compasiva. Debes escuchar de modo tal que en ningún momento pierdas el contacto con la compasión, lo cual es todo un arte. Mal podrás seguir escuchando si mientras escuchas emergen en ti la irritación o la ira. Debes practicar de modo que, cada vez que afloren la irritación o la ira, sigas inspirando y espirando con atención sin que la compasión, por ello, desaparezca de tu interior. Es la compasión, precisamente, la que te permite escuchar al otro. Independientemente de lo que diga la otra persona, independientemente de que su información esté equivocada, de que sus comentarios sean injustos o de que te culpabilice o te condene, sigue tranquilamente sentado inspirando y espirando.

Y en el caso de que creas que no puedes seguir escuchando de este modo, debes hacérselo saber a la otra persona. Quizás puedas decir entonces algo así como: «¿Podríamos seguir con esto dentro de unos días? Necesito, para poder escucharte mejor, refrescarme». Mal podrás, si no estás en buena forma, escuchar. Practica, para recuperar la capacidad de escucha compasiva, el paseo meditativo, la respiración atenta y la meditación sentada.

El cuidado de la ira y de otras emociones intensas

La ira es como un niño pequeño que llora por su madre. Cuando el niño llora, la madre lo abraza amablemente entre sus brazos y lo escucha con atención para ver lo que está mal. La acción amorosa que lo sostiene con ternura entre sus brazos y lo acuna ya es para el bebé un consuelo. Si sostenemos amorosamente, del mismo modo, a la ira en nuestros brazos, de inmediato nos sentiremos aliviados. No tenemos que rechazar nuestra ira. Es una parte de nosotros que, como el bebé, necesita nuestro amor y nuestra escucha profunda. Cuando el bebé se ha tranquilizado, la madre puede ver si tiene fiebre o debe cambiarle el pañal. Cuando, del mismo modo, nos sentimos tranquilos y renovados, podemos contemplar profundamente nuestra ira y descubrir las condiciones que favorecen su emergencia.

El libro *Flowers in the Garden of Meditation* contiene historias de diferentes maestros zen. En él puede leerse la historia de un maestro que dijo que, cuando un maestro se enfada, no debe permanecer enfadado más de una noche. A los niños vietnamitas se les dice: «Enfádate, entristécete o abúrrete, pero solo durante cinco minutos». Tenemos derecho a estar enfadados o tristes, pero basta, para ello, con cinco minutos. El maestro de *Flowering in the Garden of Meditation* nos dice que podemos estar enfadados toda la noche, pero que a la mañana siguiente nuestro enfado debe haber desaparecido.

Si nos adiestramos a estar presentes con nuestras emociones más intensas, la energía de la bondad amorosa y el cuidado atenuarán nuestra ira y nuestro sufrimiento. Cada vez que se desata una tormenta, volvemos a casa y cerramos las puertas y las ventanas para que la lluvia y el viento no entren en nuestra casa y la destruyan. Si no hay electricidad, encendemos velas o lámparas de aceite, y si el clima es frío, hacemos fuego. Así es como establecemos en nuestro interior una zona segura cuando en el exterior se desencadena una tormenta.

Las emociones intensas se asemejan a las tormentas y, como ellas, pueden resultar muy peligrosas. Necesitamos buscar un refugio seguro en el que protegernos hasta que la

tormenta escampe. No podemos esperar sentados en la intemperie a que amaine la tormenta. La práctica consiste en mantener a buen recaudo, mientras dura la tormenta, nuestro cuerpo y nuestra mente. Pasada la tormenta, somos más fuertes y más estables y aprendemos también a no tener miedo a las tormentas. Ya no rezaremos entonces por un cielo y un océano tranquilos, sino que daremos, muy al contrario, las gracias por haber desarrollado la fortaleza y la sabiduría necesarias para enfrentarnos adecuadamente a los problemas que la vida nos depare.

Y no hay que esperar, para emprender la práctica, a que en nosotros se desate una tormenta emocional. Tenemos que empezar la práctica ahora mismo y a diario, durante cinco o diez minutos. De ese modo habremos logrado, al cabo de un par de semanas, un cierto manejo sobre nuestra forma de respirar y, cuando en nosotros se desate una tormenta emocional, recordaremos automáticamente la necesidad de practicar.

Práctica

Estar con la ira

Es mejor que cuando te sientas enfadado te abstengas de decir o hacer algo. Quizás quieras retirar entonces la atención de la persona o de la situación que riega la semilla de tu ira. Tómate el tiempo necesario para volver a ti. Practica la respiración consciente y la meditación caminando en el exterior para serenarte y refrescar tu mente y tu cuerpo. Cuando te hayas relajado y estés más tranquilo, mira profundamente en tu interior con la intención de descubrir la persona o situación que desencadena en ti la emergencia de la ira. No es de extrañar que las personas con las que tienes problemas presenten rasgos que reflejen una debilidad tuya que te resulte difícil de aceptar. Y, en la medida en que los desarrolles, tu amor y aceptación se expandirán hasta el punto de abrazar naturalmente a quienes te rodean.

El paseo meditativo también puede ser muy útil cuando estás enfadado. Trata de recitar, mientras caminas, el siguiente poema:

Inspiro y sé que la ira está en mí.

Espiro y sé que este sentimiento es desagradable.

Y recita luego, al cabo de un rato de meditación caminando:

Inspiro y me siento tranquilo.

Espiro y me siento lo suficientemente fuerte como para cuidar de esta ira.

Disfruta simplemente, mientras estés inquieto y no puedas mirar directamente la ira, de la respiración, de tu paseo y de la belleza que te rodea. Al cabo de un rato, la ira se apaciguará y te sentirás fuerte para mirarla directamente, tratar de entender sus causas y empezar el trabajo necesario para transformarla.

Si mientras estás enfadado practicas la meditación sentada, puedes meditar también en este *gatha*:

Si, pese a todo, sigo enfadado con el otro,

basta con que cierre los ojos, mire al futuro y me pregunte:

¿dónde estarás tú y dónde estaré yo

dentro de un siglo?

Esta es la sabiduría de la impermanencia. Cuando te enfadas con alguien a quien amas, quieres castigarle para liberarte. Esta es una tendencia natural. Pero si cierras los ojos y te imaginas a ti mismo y a esa persona dentro de trescientos años, entiendes súbitamente el significado de la impermanencia. Y basta, para llegar a esa comprensión, con una inspiración y una espiración. Cuando entonces abres los ojos, solo quieres hacer una cosa, abrir los brazos y abrazar a esa persona. La transitoriedad te ayuda a reconocer que lo único que vale la pena es acariciar su presencia. Solo puedes enfadarte si olvidas la naturaleza de la transitoriedad.

Pero no sufres porque las cosas sean provisionales, sino porque ignoras que son provisionales. Esto es muy importante. Así que es muy útil, para lograr y mantener viva la comprensión de la transitoriedad, ejercitar la respiración consciente. Entonces sabrás lo que facilita la vida y lo que la obstaculiza. Basta con contemplar una flor, una nube o un ser vivo, para conectar con la naturaleza de la transitoriedad. ¿Cuán importante es la transitoriedad? Nada, en su ausencia, es posible. No te lamente de la transitoriedad. ¿Cómo podría una bellota, si las cosas no fuesen provisionales, convertirse en una encina? ¿Y cómo podría crecer tu hijo? La transitoriedad es el fundamento mismo de la vida. Pero, por más sumido que a diario estés en la transitoriedad, la niegas. Cuando

prácticas mirando profundamente las cosas, descubres la naturaleza de la transitoriedad, que se convierte entonces en una comprensión viva que llevas contigo cada minuto de tu vida.

Práctica

Emociones intensas I

Cada vez que adviertas la emergencia de la tristeza, la ira o la decepción, tienes una oportunidad de enfrentarte a ellas. Pero como la ira y la decepción forman parte de ti, no conviene que luches con ellas ni las reprimas, porque, si así lo haces, te violentas. Siéntate tranquilamente cada vez que en ti se desate una tormenta emocional, yergue la espalda, cierra todas las ventanas de tus sentidos, regresa a tu cuerpo y restablece el contacto con la respiración.

Tienes seis sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto y mente. No mires, no escuches y no sigas pensando en las cosas que crees que te hacen sufrir, como una frase, una carta, una acción o una noticia. Vuelve entonces a ti, presta atención a la respiración y atiende a su movimiento. No te alejes de tu inspiración y de tu espiración y permanece ahí, con la misma firmeza con que el capitán sostiene el timón de su barco, impidiendo que quede a merced de las olas. La respiración atenta es el ancla, el timón y el mástil de tu barco.

Haz una respiración larga y profunda y presta una atención completa a la inspiración y a la espiración. Atiende a la parte inferior de tu abdomen y observa cómo se expande al inspirar y se contrae al espirar. Mantén la atención en la parte inferior del vientre, sin dejar que tu cabeza vaya de un lado a otro. Abandona todo pensamiento y apréstate a seguir atentamente tu respiración. Recuérdate: «He atravesado muchas tormentas y todas ellas han pasado. Ninguna se ha quedado para siempre. También esta pasará. Una tormenta no es más que una tormenta. Pero como nosotros no somos solo tormenta, siempre podemos, aun en medio de la tormenta, encontrar un refugio. No dejes que la tormenta te dañe». Cuando ves esto o cuando lo recuerdas, puedes dejar de ser víctima de la tormenta emocional y empezar a convertirte en tu propio jefe.

Si contemplas la copa de un árbol azotado por una tormenta tienes la impresión de que, en cualquier momento, la tormenta lo derribará. Pero si, en su lugar, te fijas en el tronco y en su base, advertirás que tiene muchas raíces que lo anclan profundamente en

tierra. Entonces te das cuenta de que el árbol permanecerá en su sitio y te quedas tranquilo. *Dan tien* es un término vietnamita que se refiere a un centro de energía que hay justo debajo del ombligo. Esa es la raíz de nuestro árbol. Presta atención a la parte inferior de tu vientre y no permitas que tu pensamiento, tu visión o tu escucha se enreden en la copa del árbol. Respira así durante cinco, diez o quince minutos, concentrando la mente solo en la respiración y en la parte baja del vientre y deja que tus emociones se desvanezcan. Cuando la tormenta escampe, sabrás que tienes la capacidad de guarecerte y atravesar tus tormentas emocionales. Y esto no solo desarma tu miedo, sino que también aumenta la confianza en ti mismo. Entonces tienes la posibilidad, cada vez que aparece o aflora una tormenta emocional, de protegerte y permanecer en paz contigo mismo.

Práctica

Emociones intensas II

Si estás atravesando una mala temporada, antes de poder enfrentarte a los retos que te asedian necesitas alentar en ti un sentimiento de felicidad. Pero lo contrario también podría ser cierto. Y es que, alimentándote primero de tu felicidad, puedes establecer el fundamento adecuado para corregir tu dolor.

La siguiente meditación puede ayudarte en este sentido:

Siéntate en un lugar tranquilo y dirige tu atención a la respiración. Utiliza la primera de las siguientes meditaciones para restablecer una sensación de alegría interna. La segunda te proporcionará el valor de corregir el sentimiento de dolor.

1.

Inspiro y soy consciente del sentimiento de alegría que hay dentro de mí.

Espiro y sonrío al sentimiento de alegría que hay en mí.

Inspiro y soy consciente del sentimiento de felicidad que hay en mí.

Espiro y sonrío al sentimiento de felicidad que hay en mí.

2.

Inspiro y soy consciente del sentimiento de dolor que hay en mí.

Espiro y libero la tensión que el sentimiento de dolor genera en mí.

Arrojar luz

Arrojar luz sobre una persona significa emplear la observación y la comprensión para aconsejar a alguien sobre sus fortalezas y debilidades y proponerle formas más adecuadas de practicar. Se trata de una práctica importante que funciona mejor cuando, entre los implicados, existe una relación profunda, una práctica regular y una fuerte conexión.

Práctica

Cada practicante pide a la Sangha que arroje luz sobre él, para ayudarlo a ver más claramente sus fortalezas, sus debilidades y la calidad de su práctica. Se trata de un ejercicio muy profundo, tanto para quienes arrojan luz como para quienes la reciben, y que requiere por tanto de una mirada también profunda. Necesitamos mirar a nuestro hermano o hermana y establecer contacto con lo que realmente valoramos de su práctica. Y la única motivación debe partir del deseo de ayudar derivado del amor y la compasión por la persona en cuestión.

La persona implicada junta las palmas y pide a la Sangha que arroje luz sobre ella, diciendo: «Muéstrame, querida Sangha, mis fortalezas y mis debilidades e indícame el tipo de ejercicio que debo llevar a cabo para perfeccionar mi práctica». Luego la persona comenta las prácticas que ha estado ejercitando durante los últimos meses. «Querida *Sangha*, tengo tales debilidades y tales hábitos de energía de los que estoy tratando de ser consciente y estoy utilizando tal o cual método para tratar de superarlos y transformarlos», etcétera. «Pero, por más que ese método me ha servido mucho para cambiar esto o aquello, no he podido transformar tal o cual otra cosa.» Y la persona también cuenta a la Sangha el modo en que se ve a sí misma.

Luego los distintos miembros de la Sangha van turnándose para decirle lo que ven al respecto, mientras todos los demás, incluida la persona que ha pedido a la comunidad

que arroje luz sobre ella, escuchan.

Esta es una práctica que solo llevamos a cabo cuando hemos vivido con alguien al menos tres meses y que funciona mucho mejor cuanto más conozcamos a la persona. El proceso comienza “regando las flores” de la persona a la que arrojamos luz. Para ello, empezamos hablando de sus fortalezas, de sus bondades y de los aspectos positivos, con la intención de que esas facetas se desarrollen y crezcan. Luego pasamos a hablar, amorosa, sabia y compasivamente, de las cosas que pueden ser mejoradas, es decir, de sus debilidades. Y, como empleamos el habla bondadosa, la persona no se siente herida. Finalmente, esbozamos aquellas prácticas a las que la persona podría apelar para mejorar su personalidad. Todos nuestros comentarios deben venir de nuestra propia experiencia. Si hemos practicado, si hemos superado dificultades y si nos hemos transformado, proponemos cosas muy concretas que nos hayan ayudado. Lo que en tal caso digamos se hallará más próximo a la verdad y ayudará a la persona a verse con más claridad y a mejorar su práctica. Y esta no es una crítica, sino una forma de apoyar y compartir el camino y la práctica de cada persona.

Es importante que una persona tome buena nota de todo lo que durante la sesión se le haya dicho. Luego otra persona recogerá esas notas y elaborará con ellas una carta llamada carta de arrojar luz. Y esa carta, como siempre, se compone, al menos, de tres partes diferentes. La primera se centra en los aspectos positivos, en las fortalezas y en las cualidades de la persona. La segunda se ocupa de debilidades. Y la tercera tiene que ver con propuestas que giran en torno al modo en que la persona puede mejorar su práctica y la calidad, en consecuencia, de su vida. Es mucho el amor que encierra el trabajo de arrojar luz a una persona.

Este proceso, al comienzo, puede despertar muchas resistencias. Podemos tener miedo a que los demás hablen de nuestras debilidades. Pero pronto descubrimos que las cosas no son como pensábamos y que la sesión de arrojar luz puede resultar muy provechosa.

Son muchas las cosas que, sobre nosotros, puede enseñarnos una sesión de arrojar luz. La combinación, de este modo, de las visiones de todos los presentes, nos proporciona una visión colectiva a la que llamamos “los ojos de la Sangha”, que siempre ven, en consecuencia, mucho más que cualquier ojo individual. Y es que, por más claramente que nuestros ojos individuales puedan ver, la visión de treinta, cuarenta o cincuenta personas se halla mucho más cerca de la verdad.

Escribir una carta de amor

Si tenemos problemas con alguien, podemos pasar un tiempo a solas y escribirle una carta. Podemos escribir una carta a alguien que vemos a diario o a alguien a quien no vemos desde hace mucho tiempo. Muchas personas han descubierto la utilidad de esta práctica al escribir a un miembro de la familia que ya no está vivo. Este trabajo de reconciliación es una importante ofrenda que podemos hacernos a nosotros mismos, a nuestros seres queridos o a nuestros ancestros. Reconciliándonos así con nuestra madre o con nuestro padre interno, podemos encontrar el modo de reconciliarnos también con nuestra madre externa o con nuestro padre externo. Nunca es demasiado tarde para llevar paz y felicidad a nuestra familia de origen.

Práctica

Date al menos tres horas para escribir una carta empleando el habla bondadosa. No olvides, mientras la escribes, la necesidad de atender en profundidad a la naturaleza de tus relaciones. Quizás puedas empezar diciendo algo así como: ¿Por qué resulta tan difícil la comunicación? ¿Por qué la felicidad no ha sido posible? Quizás puedas empezar diciendo algo así:

Querido hijo:

Sé que en los últimos años has sufrido mucho. Yo quizás no haya sabido ayudarte y quizás, en realidad, haya empeorado todavía más las cosas. Pero no es mi intención, hijo mío, hacerte sufrir. Quizá no sea lo suficientemente diestro. Quizá trate de imponerte mis ideas y te haga sufrir. Tiempo atrás, yo creía que quien me hacía sufrir eras tú, es decir, que eras tú quien provocaba mi sufrimiento. Pero ahora me doy cuenta de que soy el responsable de mi propio sufrimiento y de que te he hecho sufrir a ti. Como padre, no quiero que sufras. Ayúdame, por favor. Dime las cosas

inadecuadas que pueda haber hecho en el pasado, para que no siga haciéndote sufrir. Porque si tú sufres yo también sufriré. Necesito tu ayuda, querido hijo. Debemos ser una pareja feliz, padre e hijo. Estoy decidido a ello. Cuéntame lo que hay en tu corazón. Prometo hacer todo lo que esté en mi mano para dejar de decir o de hacer las cosas que puedan hacerte sufrir. Pero necesito, para ello, tu ayuda, porque, de otro modo, no podré. Esto es algo que no puedo hacer solo. Cada vez que en el pasado sufría estaba dispuesto a castigarte y decir o hacer cosas que te hicieran sufrir. Creía que de ese modo me liberaba, pero estaba equivocado. Ahora entiendo que todo lo que digo o hago que te hace sufrir, también me hace sufrir a mí. Estoy decidido a no hacerlo más. Ayúdame, por favor.

Descubrirás que la persona que escribe una carta de amor como esta no es la misma que la que la empezó. La paz, la comprensión y la compasión te han transformado. Bastan veinticuatro horas para provocar un milagro. Esta es la práctica del habla amorosa.

Prácticas extendidas

La soledad

El Buda siempre estaba rodeado de miles de monjes. Pero, por más que caminara, se sentara y comiese entre monjes y monjas, siempre moraba en el silencio. Hay un texto budista que se llama *Sutra del conocimiento de la mejor forma de vivir solo*. Pero vivir solo no significa estar físicamente separado de los demás y sin nadie a nuestro alrededor. Vivir solo significa estar firmemente asentado en el aquí y ahora y consciente de todo lo que ocurre en el presente. Entonces utilizas la plena consciencia para cobrar conciencia de cada sentimiento, de cada percepción tanto de ti como de lo que te rodea, y jamás dejas de estar contigo. Esta es la forma ideal de vivir una vida en soledad. Esa es la definición que el Buda dio de la práctica de la soledad: no estar atrapado en el pasado, no estar preocupado por el futuro y no verse arrastrado por la multitud, sino estar siempre aquí, cuerpo y mente unidos, consciente de lo que ocurre en el momento presente.

Sin esta capacidad de estar solos seríamos cada vez más pobres. No tendríamos, en tal caso, suficiente alimento para nosotros ni gran cosa tampoco que ofrecer a los demás. Aprender a vivir en soledad es muy importante. Dedicar un rato cada día a estar físicamente solo, porque entonces te resultará más fácil mirar profundamente en tu interior y nutrirte.

La soledad no consiste en estar solo en la cima de una montaña o en una cabaña escondida en lo más profundo del bosque. Tampoco tiene que ver con alejarte de la civilización. La verdadera soledad se asienta en un corazón estable que no se ve arrastrado por las multitudes, los infortunios pasados, la preocupación por el futuro o la inseguridad por el presente. La verdadera soledad consiste en estar siempre atentos y no perdernos. Tomar refugio en la respiración atenta y volver al presente es tomar refugio en una isla hermosa y serena que hay en el interior de cada uno de nosotros.

Pero ello no implica que sea imposible, mientras estamos rodeados de una multitud, practicar estando a solas y descansar profundamente. Tales cosas son posibles. Siempre puedes, por más que te halles en medio de la plaza del mercado, estar solo y no verte

arrastrado por la multitud. Siempre puedes, aun en tales casos, estar contigo. Y, por más que estés en medio de una discusión grupal o de una emoción colectiva, todavía sigues estando contigo. Aun en tales casos puedes morar estable y seguramente en tu isla.

Práctica

El primer paso consiste en estar físicamente solo y el segundo consiste en ser tú mismo y morar, aunque te halles rodeado por un grupo de personas, en la soledad. Y no es necesario que, para ello, te alejes de los demás. Porque es precisamente cuando estás en soledad que puedes estar en comunión con el mundo. Cuanto más plenamente soy yo mismo, más puedo conectar contigo, así de simple. Si quieres relacionarte realmente con el mundo, debes dar un paso atrás y aprender a relacionarte mejor contigo mismo.

Practica la meditación sentada, la meditación caminando y la comida y el trabajo plenamente conscientes con los demás, pero vuelve siempre a tu isla. Disfruta estando con tu familia y amigos sin quedar, sin embargo, atrapado y desbordado por las emociones y percepciones del grupo. Tu comunidad, tu Sangha, son tus apoyos. Cuando ves a alguien de tu comunidad actuando atentamente, hablando de manera amorosa y disfrutando de su trabajo, esa persona se convierte en un recordatorio para regresar a tu fuente de atención plena y recuperar tu soledad.

Cuando pases un tiempo con la gente y los amigos que te rodean y no te pierdas en la relación con los demás, podrás sonreír y respirar en paz, morando en la isla del yo, aunque estés en medio de una muchedumbre.

El silencio

El silencio brota de tu corazón y no de otro lugar. Si realmente estás en silencio, podrás disfrutar de él, independientemente de la situación en que te encuentres. Estar en silencio no solo significa dejar de hablar y de hacer ruido. Estar en silencio significa no estar internamente perturbado charlando contigo mismo. Hay momentos en los que creemos estar en silencio porque todo lo que nos rodea es silencioso, pero lo cierto es que, mientras sigamos atrapados en nuestra charla interna, ese silencio no tiene nada de silencioso.

La práctica no consiste en llenar de silencio nuestras actividades externas, sino en crearlo desde dentro. Comer junto a otros en una Sangha o una familia es una oportunidad para disfrutar del silencio. La meditación sentada y la meditación caminando son también oportunidades para el silencio, como lo es escuchar una charla Dharma, es decir, una exposición de la enseñanza del Buda impartida por un maestro budista. Cuando estamos internamente en silencio, nuestra conciencia puede zambullirse hasta el fondo mismo de nuestra alma.

Práctica

En los retiros que celebramos en los centros de práctica de Plum Village, permanecemos en silencio desde el final de la meditación sentada de la tarde hasta el desayuno del día siguiente. Deja que el silencio y la calma impregnen tu carne y tus huesos. Deja que la atención plena de la Sangha y su energía impregnen tu cuerpo y tu mente. Regresa muy despacio a tu espacio dormido, consciente de cada paso. Respira profundamente y disfruta de la tranquilidad y la frescura. Y permanece en silencio aunque haya una persona caminando a tu lado, porque esa persona también necesita tu apoyo. Puedes permanecer solo en el exterior, entre los árboles y las estrellas y volver luego a casa, ir al baño, desvestirte y meterte finalmente en la cama.

Acuéstate de espaldas y ejercita la respiración profunda hasta que el sueño te venza. Levántate atenta y silenciosamente, cuando llegue la mañana, pasa por el baño, dándote tiempo para respirar, y ve luego directamente a la sala de meditación. No tienes que esperar a nadie. Cuando, en el camino, te cruces con alguien, junta las palmas de las manos e inclínate, invitándole así a disfrutar de la mañana del mismo modo en que tú lo estás haciendo.

Un día de asueto

La gente suele tener una agenda tan apretada que hasta los niños están ocupadísimos. Pensamos que la ocupación nos llenará, pero lo cierto es que esa es una de las razones que explican la incidencia del estrés y la depresión. Nos obligamos a trabajar muy duro y obligamos a nuestros hijos a hacer lo mismo. Esta no es una forma civilizada de vivir. Tenemos que cambiar las cosas.

Un día de asueto es un día sin actividades programadas, un día que dejamos que discurra plácida y naturalmente, más allá del tiempo. Podemos caminar meditativamente a solas o con un amigo o sentarnos a meditar en mitad del bosque. Quizás queramos leer también un poco o escribir a nuestra familia o a un amigo.

Un día de asueto puede ser un día para adentrarnos más en nuestra práctica y profundizar nuestra relación con los demás. Son muchas las cosas que podemos aprender sobre el modo en que hemos estado practicando. Podemos reconocer lo que tenemos que hacer o dejar de hacer para que nuestra práctica sea más armoniosa. A veces forzamos demasiado las cosas, generando disonancia tanto dentro como fuera de nosotros. El día de asueto nos proporciona una oportunidad para equilibrarnos, una ocasión para ver si necesitamos descansar o practicar, por el contrario, de manera más diligente. Un día de asueto es un día muy tranquilo para todo el mundo.

Cuando no tenemos nada que hacer, nos aburrimos y buscamos algo con lo que entretenernos. Tenemos miedo a no tener nada que hacer. El día de asueto nos enseña a no tener miedo a estar sin hacer nada. De otro modo, no tenemos forma de enfrentarnos al estrés y la depresión. Solo cuando estamos aburridos y nos damos cuenta de que, para ocultar las sensaciones de soledad e impotencia, buscamos entretenimiento, empiezan a disolverse la tensión, la depresión y el estrés. Podemos organizar nuestra vida cotidiana de modo que contemos con ocasiones para aprender a estar en paz alegre, amorosa y compasivamente.

Práctica

Un día de asueto no es un día en el que solo puedas hacer las cosas que te gustan. La mayoría de los días tienes demasiadas cosas que hacer por los demás, cosas cotidianas y cosas que no te gustan. Pero el día de asueto no es un día para hacer ese tipo de cosas, sino un día para dejar de hacer cosas, un día en el que te resistes a hacer cosas. Nos hemos acostumbrado al mal hábito de estar haciendo siempre algo. El día de asueto es un remedio drástico contra este tipo de hábito.

El día de asueto es un día en el que haces todo lo que puedas para dejar de hacer. Trata de no hacer nada. Es difícil, realmente es muy difícil, pero, a pesar de ello, puedes aprender una nueva forma de estar. Crees que cuando no haces nada estás perdiendo el tiempo, pero eso no es cierto. Nuestro tiempo es, antes que nada, tiempo para ser, para estar vivo, para estar en paz, para estar alegre y para ser amable. El mundo necesita personas amorosas y alegres que sean capaces de estar sin hacer nada. Si aprendes el arte de permanecer establemente en paz, conocerás el fundamento de la acción. La acción se fundamenta en el ser y es la calidad de ese ser, en consecuencia, la que determina la calidad de la acción. O, dicho en otras palabras, la acción debe basarse en la no-acción. Quizás conviniera, pues, cambiar la manida frase de «No te quedes ahí sin hacer nada. ¡Haz algo!» por otra que, en su lugar, diga: «No te quedes ahí haciendo algo. ¡Siéntate de una vez!». Solo entonces serán realmente posibles la paz, la comprensión y la compasión.

Escuchar una charla del Dharma

La enseñanza del Buda se conoce con el nombre de Dharma. Si asistes a un retiro en un centro de práctica o a una clase impartida, en tu vecindario por un maestro laico del Dharma, puedes tener la oportunidad de escuchar una charla Dharma.

Práctica

Llega temprano al lugar para poder, de ese modo, encontrar una silla en la que sentarte en un estado mental tranquilo. Escucha lo que se diga con una mente abierta y un corazón receptivo. Si solo escuchas con la cabeza, juzgando y comparando lo que se dice con lo que otros dicen o con lo que crees saber, te perderás la ocasión de escuchar el mensaje que realmente están transmitiéndote.

El Dharma es como la lluvia. Deja que impregne profundamente tu conciencia y que riegue las semillas de la sabiduría y de la compasión que hay en ti. Absorbe lentamente la charla, como la tierra recibe la lluvia refrescante de la primavera. La charla puede ser, precisamente, lo que tu árbol necesite para dar los frutos del amor y la comprensión.

Como muestra de respeto por la enseñanza y el maestro se te pide que durante la charla te sientes en una silla o en un cojín y no te acuestes. Si durante la charla, te sientes cansado, cambia atentamente de postura y ejercita la respiración profunda y el masaje amable durante uno o dos minutos para llevar oxígeno fresco al cerebro y a las áreas fatigadas de tu cuerpo.

Evita hablar o hacer ruidos durante la charla Dharma. Es imprescindible, durante la charla, molestar lo menos posible a los demás.

Compartir el Dharma

Compartir nuestras experiencias en el Dharma es una excelente oportunidad para beneficiarnos de la comprensión que los demás tienen de la práctica. Es un momento especial para compartir nuestras experiencias, nuestras alegrías, nuestras dificultades y otras cuestiones relacionadas con la práctica de plena consciencia. El ejercicio de la escucha profunda mientras los demás están hablando nos ayuda a establecer un entorno tranquilo y receptivo. Aprendiendo a hablar de nuestra felicidad y de las dificultades que obstaculizan nuestra práctica contribuimos a la sabiduría colectiva y a la comprensión del grupo.

Práctica

Basa exclusivamente tus comentarios en tu experiencia práctica más que en cuestiones teóricas e ideas abstractas. Todos compartimos dificultades y aspiraciones similares. Sentándonos, escuchando y compartiendo, reconocemos la verdadera conexión que nos une a los demás. Y cuando una persona habla, los demás atienden a su respiración y escuchan profundamente, sin juzgar, sin reaccionar, sin iniciar otras conversaciones y sin ofrecer consejos.

Recuerda que todo lo que se diga durante una sesión de compartir el Dharma es confidencial. Por ello, si alguien comparte un problema que está atravesando, hay que respetar su deseo de divulgar o no con otros lo dicho en ese encuentro.

*Compartir el Dharma es la dimensión última,
miramos a los demás y sonreímos.*

¿Tú eres yo, no lo ves?

Cuando hablamos y escuchamos, somos uno.

Tocar la tierra

La práctica de tocar la tierra, conocida también como reverencia profunda o postración, nos ayuda a regresar a la tierra y a nuestras raíces y a reconocer que no estamos solos, sino conectados con el linaje de todos nuestros ancestros familiares y espirituales. Tocando la tierra renunciamos a la idea de que estamos separados y recordamos que somos tierra y que formamos parte de la vida.

Cuando tocamos la tierra, nos hacemos pequeños, con la humildad y simplicidad de un niño pequeño. Cuando tocamos la tierra, nos hacemos grandes, como el árbol viejo que hunde sus raíces profundamente en el suelo, bebiendo de la fuente de la que manan todas las aguas. Cuando tocamos la tierra, inspiramos toda su fortaleza y estabilidad y espiramos nuestro sufrimiento, es decir, nuestros sentimientos de ira, odio, miedo, inadecuación y tristeza.

Práctica

Junta, para empezar, las palmas de las manos ante tu pecho formando una especie de capullo de loto. Baja luego, lentamente, hacia el suelo hasta que tus tobillos, antebrazos y cabeza descansen cómodamente en el suelo. Levanta luego las manos, cuando toques el suelo, con las palmas hacia arriba, abriéndote a las Tres Joyas (el Buda, el Dharma y la Sangha). Inspira toda la fortaleza y estabilidad de la tierra y espira con la intención de liberarte de todo sufrimiento. Después de practicar este ejercicio una o dos veces, puedes liberarte de parte de tu sufrimiento de alienación y reconciliarte con tus ancestros, tus padres, tus hijos o tus amigos.

Tocar la tierra es una práctica útil para realizar en la Sangha. Cuando estás en una Sangha, una persona puede ser el maestro de la campana que invita, entre una postración y otra, a la campana a sonar. La misma persona puede leer en voz alta los cinco toques de la tierra mientras todos los demás se postran. Si llevas a cabo esta práctica por tu

cuenta, quizás quieras seguir las instrucciones que hayas grabado previamente o recitarlas de memoria en voz alta.

Las cinco postraciones

Agradecido, me postro ante todas las generaciones de ancestros de mi familia.

Veo a mi madre y a mi padre, cuya sangre, carne y vitalidad circula por mis venas y nutre todas y cada una de mis células. Más allá de ellos veo también a mis cuatro abuelos. Por mí corre la vida, la sangre, la experiencia, la sabiduría, la felicidad y la tristeza de todas las generaciones que me precedieron. Abro mi corazón, mi carne y mis huesos y me dejo impregnar por la energía de la intuición, el amor y la experiencia que me han transmitido mis ancestros. Sé que los padres siempre aman y apoyan a sus hijos y nietos, aunque, debido a multitud de dificultades, no siempre sean capaces de expresarlo adecuadamente. Dejo que, como prolongación de mis ancestros, su energía fluya a través de mí y solicito su apoyo, protección y fortaleza.

Agradecido, me postro ante todas las generaciones de ancestros de mi linaje espiritual.

Me veo en mis maestros, que me muestran el camino del amor y la comprensión, el modo de respirar, sonreír, perdonar y vivir profundamente en el momento presente. Abro mi corazón y mi cuerpo para recibir la energía de la comprensión, la amabilidad y la protección bondadosa de los Despiertos, de sus enseñanzas y de la comunidad de práctica a lo largo de muchas generaciones. Hago el voto de practicar con la intención de transformar mi sufrimiento y el sufrimiento del mundo y transmitir su energía a las futuras generaciones de practicantes.

Agradecido, me postro ante esta tierra y ante todos los ancestros que la hicieron posible.

Siento que formo parte de este país y me siento también nutrido y protegido por él y por todos los seres vivos que han estado aquí y cuyo esfuerzo ha hecho posible que hoy pueda vivir aquí. Me veo conectado a mis ancestros de origen nativo-americano que, durante tanto tiempo, vivieron en este país en paz y armonía con la naturaleza, cuidando de sus montañas, bosques, animales, vegetales y minerales. Siento la energía de este país impregnando mi cuerpo y mi alma, aceptándome y sosteniéndome. Me comprometo a hacer lo que esté en mi mano para transformar la violencia, el odio y la ilusión que yacen

todavía profundamente en la conciencia de esta sociedad para que las futuras generaciones puedan tener mayor seguridad, alegría y paz. Y solicito, para ello, el apoyo y la protección de este país.

Agradecido y compasivo, me postro y transmito mi energía a las personas a las que quiero.

Quiero transmitir ahora toda la energía que he recibido a mi padre, mi madre, a todas las personas a las que quiero, a todos los que han sufrido y se han preocupado por mí y por mi bienestar. Deseo que todos ellos estén sanos y alegres. Rezo por todos mis ancestros, tanto de mi linaje familiar como espiritual, y a todos ellos dirijo mi energía como forma de protegerles y apoyarles. Soy uno con todos los que amo.

Me inclino, comprensiva y compasivamente, con la intención de reconciliarme con todos los que me han hecho sufrir.

Abro mi corazón y envío mi energía amorosa y compasiva a todos los que me han hecho sufrir, han destruido parte de mi vida y la vida de los que amo. Ahora sé que esas personas habían experimentado mucho sufrimiento y que sus corazones estaban cargados de sufrimiento, ira y odio. Ruego que puedan transformarse hasta experimentar el gozo de vivir, de modo que dejen de hacerse sufrir a sí mismos y a los demás. Consciente de su sufrimiento, no quiero seguir albergando hacia ellos ningún sentimiento de odio o ira. No quiero hacerles sufrir. Hacia ahí oriento mi energía amorosa y comprensiva solicitando, para ello, la ayuda de todos mis ancestros.

Viajar y volver a casa

Solemos viajar mucho. Aun cuando estemos de vacaciones, en un centro de práctica o en un lugar de descanso, siempre estamos organizando viajes o excursiones. En Plum Village evitamos, en la medida de lo posible, ir al pueblo. El tiempo que pasamos en el centro es precioso. Son muchos los factores que alimentan aquí nuestra paz y felicidad, como los hermosos árboles, los bosques llenos de pájaros y los hermanos y hermanas que se acercan, procedentes de todos los rincones del mundo, para practicar con nosotros. La energía colectiva de la Sangha es algo realmente muy hermoso. Aquí dedicamos el tiempo a la práctica.

Cuando la persona ha encontrado un lugar en el que puede relajarse o ha hecho su hogar en uno de los centros de práctica, se entristece cuando llega el momento de abandonarlo. Pero lo cierto es que no hay llegada ni abandono, porque siempre estamos contigo y tú con nosotros. No olvides, cuando vuelvas a casa, regresar a tu respiración. Cuando así lo hagas, te darás cuenta de que contigo respiran los amigos de Plum Village y el cuerpo entero de la Sangha repartido por todo el mundo.

Práctica

El día en que estés a punto de emprender un viaje, invita a la campana a sonar quince minutos antes de partir. Date el tiempo necesario para poder prepararte sin prisas. Empieza dirigiéndote al autobús, el coche o la furgoneta para llegar a tiempo y no hacer esperar a nadie. Camina atentamente y ocupa un asiento vacío. Siéntate erguido y atiende a la respiración. Dedícate a observar el paisaje que te rodea. No te dejes arrastrar por las conversaciones.

Sigue practicando todo el camino de regreso a tu casa, a tu familia y a tu sociedad. Si mientras has estado en Plum Village has aprendido a vivir en armonía con la Sangha, también puedes cultivar la armonía con tu familia y con la sociedad. Y si has aprendido a

entender y valorar a tus amigos de la práctica, puedes hacer lo mismo con tus compañeros de trabajo y tus vecinos. Y también puedes, como has aprendido a hacer con los hermanos y hermanas de Plum Village, practicar el habla amorosa con los desconocidos con los que te cruces en el autobús. De este modo, la práctica de plena consciencia te acompañará dondequiera que vayas.

En cualquier momento y en cualquier lugar puedes tomar refugio en las prácticas de la respiración consciente, la comida consciente, el habla amorosa, la escucha profunda y muchas otras prácticas espirituales extraordinarias. Y cuando lo hagas, no te sentirás solo, sino muy acompañado. Serás tan grande como la comunidad, como el cuerpo entero de la Sangha.

***Metta*/la meditación del amor**

Amar consiste, antes de nada, en aceptarnos como realmente somos. Por ello la primera práctica de la meditación del amor es “conócete a ti mismo”. Se trata de una práctica que nos ayuda a entender las condiciones que nos han llevado a ser como somos. Esto facilita la aceptación de uno mismo, lo que incluye, simultáneamente, nuestro sufrimiento y nuestra felicidad.

Un día, el rey Prasejanit de Koshala preguntó a la reina Mallika: «¿Hay alguien, querida esposa, que te ame más de lo que tú te amas?». Ella le replicó sonriendo: «¿Y hay alguien, mi querido marido que te ame tanto como te amas a ti mismo?». Cuando al día siguiente le contaron al Buda su conversación, este respondió: «Los dos estáis en lo cierto. Nadie en el mundo es, para cada uno de nosotros, más querido que nosotros mismos. La mente no encontrará, por más que busque, a nadie que quiera más. En el momento en que descubres lo importante que es amarte a ti mismo, dejas de provocar el sufrimiento en los demás».

Metta significa bondad amorosa. Se trata de una práctica que empieza con una aspiración: «Pueda ser...». Luego trascendemos el nivel de la aspiración y advertimos todos los rasgos profundos, tanto positivos como negativos, del objeto de nuestra meditación, en este caso, de nosotros mismos. Pero la predisposición a amar no es todavía amor. Nosotros miramos profundamente, con todo nuestro ser, con la intención de entender. No se trata de que repitamos las palabras, imitemos a los demás o nos empeñemos en el logro de un ideal. La práctica de la meditación del amor no tiene nada que ver con la autosugestión. Nosotros no solo decimos «Me amo a mí mismo. Amo a todos los seres». También observamos profundamente nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestras percepciones, nuestras formaciones mentales y nuestra conciencia y, al cabo de unas pocas semanas, nuestra aspiración a amar se habrá convertido en una intención profunda. Entonces el amor impregnará nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones y advertiremos que nos hemos vuelto más pacíficos, alegres

y ligeros, tanto de cuerpo como de espíritu, seguros y libres de las tensiones, la ira, las aflicciones, el miedo y la ansiedad.

Cuando practicamos, observamos la paz, la felicidad y la ligereza que ya tenemos. Advertimos si estamos ansiosos con respecto a accidentes o infortunios y la ira, irritación, miedo, ansiedad o preocupación que hay en nosotros. También vemos que la conciencia de nuestros sentimientos profundiza nuestro autoconocimiento. Y asimismo advertimos el modo en que nuestros miedos e inquietudes contribuyen a nuestra infelicidad y reconocemos la importancia de amarnos y cultivar un corazón compasivo.

«La ira, las aflicciones, el miedo y la ansiedad» de los que habla esta meditación del amor se refieren a todos los estados insanos y negativos de nuestra mente y nos despojan de la paz y de la felicidad. La ira, el miedo, la ansiedad, el deseo, la codicia y la ignorancia son las grandes aflicciones de nuestro tiempo. El cultivo de una vida atenta nos ayuda a tratar con ellas y convertir nuestro amor en acción eficaz.

Práctica

Esta es una meditación de amor adoptada del *Visuddhimagga* (*El camino de la purificación*), una sistematización de las enseñanzas del Buda llevada a cabo, en el siglo V d.C., por Buddhaghosa

Que yo esté en paz, ser feliz y ligero tanto de cuerpo como de espíritu.

Que yo esté seguro y libre de daño.

Que yo esté libre de la ira, las aflicciones, el miedo y la ansiedad.

Que aprenda a mirarme con los ojos de la comprensión y del amor.

Que pueda reconocer y conectar con las semillas internas de la alegría y la felicidad.

Que pueda aprender a ver e identificar las fuentes internas de la ira, el deseo y la ilusión.

Que sepa cómo nutrir cada día las semillas internas de la alegría.

Que sea capaz de vivir de un modo nuevo, estable y libre.

Que pueda liberarme del apego y la aversión sin caer, por ello, en la indiferencia.

Siéntate, para practicar la meditación amorosa, en calma, sosiega tu cuerpo y tu respiración y recítala en voz baja. Y, para ello, es extraordinaria la posición sentada. Siéntate inmóvil, sin preocuparte por otras cuestiones, de modo que puedas ver profundamente cómo eres, cultivar el amor por ti mismo y decidir el mejor modo de expresar este amor en el mundo.

Empieza practicando la meditación de amor por ti mismo (“yo”). Mal podrás, si no sabes amarte y cuidar de ti mismo, ser de alguna utilidad a los demás. Después de este primer paso, practica centrándote en los demás (*pueda él/ella/ellos estar en paz, ser feliz/ces y ligero/s, tanto de cuerpo como de espíritu...*), primero en alguien que te guste, luego en alguien que te resulte neutro, después en alguien a quien ames y, finalmente, en alguien cuyo mero pensamiento te haga sufrir.

El ser humano, según el Buda, está compuesto de cinco elementos (conocidos, en sánscrito, con el nombre de *skandhas*), a saber, forma, sentimiento, percepción, formaciones mentales y conciencia. Tú eres, en cierto sentido, el topógrafo y esos elementos están en tu territorio. Para conocer la situación real dentro de ti, debes conocer tu propio territorio, incluidos los factores internos que están en guerra. Y si quieres aportar armonía, reconciliación y curación interna, debes entenderte a ti mismo. Por ello la meditación del amor empieza mirando y escuchando profundamente, familiarizándote con tu propio territorio.

Empieza esta práctica atendiendo profundamente al *skandha* de la forma, es decir, a tu propio cuerpo. Pregúntate: «¿Cómo está mi cuerpo en este momento? ¿Cómo estaba en el pasado? ¿Cómo estará en el futuro?». Luego, cuando medites en alguien a quien quieras, en alguien neutro y en alguien a quien odias, puedes comenzar observando su aspecto físico. Inspira y expira, visualiza su rostro, su forma de caminar, de sentarse y de hablar, su corazón, sus pulmones, sus riñones y todos los órganos de su cuerpo, tomándote todo el tiempo que necesites para cobrar conciencia de estos detalles. Pero empieza siempre contigo. Cuando veas claramente tus cinco *skandhas*, la comprensión y el amor aparecerán naturalmente y sabrás lo que tienes que hacer y lo que tienes que dejar de hacer.

Mira tu cuerpo para ver si está en paz o padece alguna enfermedad. Mira el estado de tus pulmones, de tu corazón, de tus intestinos, de tus riñones y de tu hígado, para ver cuáles son las verdaderas necesidades de tu cuerpo. Cuando lo hagas, comerás, beberás y actuarás de un modo que evidencie el amor y compasión que sientes por tu cuerpo.

Nuestros hábitos suelen estar muy asentados. Pero cuando los contemplas con atención, ves que muchos de esos hábitos dañan tu cuerpo y tu mente, de modo que te esfuerzas en transformar esos hábitos para que alienten la salud y la vitalidad.

Observa luego si tus sentimientos son placenteros, displacenteros o neutros. Los sentimientos fluyen en nosotros como un río y cada uno de ellos es como una gota de agua de ese río. Observa el río de tus sentimientos y advierte cómo se genera cada uno de ellos. Date cuenta de lo que te impide ser feliz y de lo que puedes hacer para cambiar las cosas. Conecta con los factores maravillosos, refrescantes y curativos que hay en ti y en el mundo. De este modo, los fortalecerás y serás más capaz de amarte a ti mismo y a los demás.

Luego medita en tus percepciones. El Buda dijo: «Quien más sufre es quien más percepciones equivocadas tiene y la mayoría de nuestras percepciones están equivocadas». Cuando ves una serpiente en la oscuridad, entras en pánico, pero, apenas enciendes la luz, te das cuenta de que no es más que una cuerda. Debes ser muy consciente del sufrimiento que te generan las percepciones erróneas. Escribe la frase «¿Estás seguro?» en una hoja de papel y cuélgala luego en la pared. La meditación del amor nos enseña a mirar con claridad y serenidad para mejorar nuestra forma de percibir.

Observa luego tus formaciones mentales, es decir, las tendencias e ideas internas que te llevan a hablar y actuar como lo haces. Ejercita la mirada profunda para descubrir la verdadera naturaleza de tus formaciones mentales, el modo en que se ven influidas por tu conciencia individual y por la conciencia colectiva de tu familia, de tus ancestros y de tu sociedad. Son muchos los problemas, generados por las formaciones mentales insanas, que afectan al amor, la felicidad y la liberación.

Examina, por último, tu conciencia. La conciencia es, según el budismo, un campo sembrado de semillas muy distintas, la semilla del amor, la semilla de la compasión, la semilla de la alegría, la semilla de la ecuanimidad, la semilla de la ira, la semilla del miedo, la semilla de la ansiedad y la semilla de la atención plena. La conciencia es el silo que contiene todas esas semillas, es decir, todas las posibilidades que pueden florecer en tu mente. Cuando tu mente no está en paz, ello puede deberse a los deseos y sentimientos acumulados en el almacén de tu conciencia. Para vivir en paz y ser consciente de tus tendencias —es decir, de tus hábitos—, debes ejercitar algún tipo de autocontrol. Esta es la práctica del cuidado preventivo de la salud. Si observas profundamente la naturaleza de tus sentimientos hasta llegar a sus raíces, verás los sentimientos que deben ser

transformados y alentarás aquellos que tengan que ver con la paz, la alegría y el bienestar.

El desarme unilateral

¿Qué podemos hacer cuando nos damos cuenta de que hemos hecho algo que provoca el sufrimiento ajeno? Quizás esas personas estén vivas o quizás estén muertas. ¿Qué podemos hacer para arreglar esa situación? La herida en cuestión no solo afecta al cuerpo, el alma y la conciencia de la otra persona, sino que también está en nosotros. Supongamos que hace medio siglo dijimos a nuestra abuela algo de lo que ahora nos arrepentimos. El dolor y el sufrimiento siguen todavía en nuestra conciencia, en nuestra alma. Yo sé que mi abuela y la herida siguen vivas en mí. El ejercicio del desarme unilateral consiste en pacificarnos, independientemente de lo que la otra persona haga o deje de hacer, e independientemente incluso de que esté viva o muerta.

No es necesario que la otra persona esté ahí para curarnos. No necesitamos, para reconciliarnos, sentarnos frente a ella. La reconciliación y la curación pueden llevarse a cabo en el interior de uno mismo. Y el desarme puede realizarse también de forma unilateral. Si nos desarmamos, si nos pacificamos, si decidimos no atacar y no discutir, ya estamos internamente en paz. Y el desarme, por más unilateral que sea, tiene también un efecto sobre los demás.

Práctica

Cuando seas consciente de una herida, empieza a inspirar y a espirar y a tomar conciencia de esa herida. Di, por ejemplo, «Inspirando, soy consciente de esa herida en mí» y, espirando, di: «Cuido de mi herida». Luego inspira y di: «Lo siento, abuela» y, al espirar, repite: «No volvería a hacerlo».

Este tipo de práctica despierta la sonrisa de la abuela que todavía vive en ti y pone en marcha el proceso de curación. En el mismo momento en que te desarmas, en el mismo momento en que renuncias a la lucha y decides volver a practicar, la herida empieza a curar y experimentas una transformación que no tardará en afectar a la otra persona. Esa

persona advierte entonces el cambio que ha tenido lugar en ti, porque ahora la miras y le sonríes de otro modo. En ese momento dejas de ser, para ella, una espina y te conviertes en una flor. Y una vez que advierte tu cambio, en ella se pone en marcha un proceso de transformación y de desarme.

La paz empieza en mí. La reconciliación empieza en mí. La curación empieza en mí. Por ello cuando practiques, de este modo, la respiración profunda, cuando sonrías al dolor que hay en ti, cuando te comprometas a volver a empezar, cuando practiques la bondad amorosa y cuando atiendas a tu dolor y a tu sufrimiento, estarás empezando a cuidar a la otra persona. Cuidar de ti es cuidar de la otra persona.

Supongamos, por ejemplo, que después de diez años de separación escribes una carta de reconciliación a alguien. Si la carta es sincera, comenzarás a sentirte, en el mismo instante en que la estás escribiendo, mucho mejor. Antes de que la otra persona reciba la carta, antes de que la eches al buzón, antes de que le coloques un sello y antes incluso de que la metas en un sobre, tú te sientes bien, te has reconciliado contigo mismo y tu salud empieza a mejorar. La persona tardará tres o cuatro días en recibir la carta y en telefonearte para darte las gracias, pero ese no es más que uno de los muchos efectos, en modo alguno el único.

Hablar con tu niño interior

Somos muchos los que albergamos, en nuestro interior, a un niño herido. Nos vimos profundamente heridos en nuestra infancia, lo que nos aleja del amor y la confianza e impide que sintamos el toque del amor de los demás. Tomarse el tiempo necesario para volver a conectar con el niño herido es una práctica muy importante. Pero también puede ser un obstáculo. Son muchas las personas que saben que, en su interior, tienen un niño herido, pero temen también volver a sí mismos y conectar con él. El bloqueo generado por el dolor y el sufrimiento es tan grande y desbordante que escapamos de él. Y, por más difícil que sea, necesitamos volver a casa y cuidar a nuestro niño herido. Pero para que el dolor no nos desborde, necesitamos instrucciones que nos enseñen a hacerlo.

Práctica

Las prácticas del caminar, sentarse y respirar en plena consciencia son fundamentales. Y también puede servir, en el mismo sentido, la energía de la atención plena de nuestros amigos. Quizás, en los primeros momentos en que vuelves a conectar con el niño herido, necesites uno o dos amigos –especialmente que hayan tenido éxito en esta práctica– que, sentados junto a ti, te brinden su apoyo, su atención y su energía. Cuando un amigo se sienta junto a ti y sostiene tu mano, combina su energía con la tuya, de modo que resulta más seguro volver a casa y abrazar a tu niño interno herido.

Cuando te sientas o camines atentamente, dirígete a tu niño herido interno y abrázale con la energía de la atención plena. Puedes decir: «Querido, estoy aquí para ti. Yo cuidaré de ti. Sé que sufres mucho. He estado muy ocupado y te he descuidado, pero ahora he aprendido la forma de volver de nuevo a ti».

Debes hablar con tu niño herido varias veces al día. Solo entonces será posible la curación. El niño herido ha pasado mucho tiempo solo, por ello la práctica debe comenzar ahora mismo. Abraza tiernamente a tu niño y asegúrale que nunca más le

desatenderás ni abandonarás. Tu práctica es más sencilla si cuentas con la ayuda de una Sangha amorosa. En ausencia del apoyo de tus hermanos y hermanas, la práctica resulta mucho más difícil. Es muy importante tomar refugio en la Sangha y contar con hermanos y hermanas que, en los momentos difíciles, te acompañen, den consejo y apoyen.

Tu niño herido puede representar varias generaciones diferentes. Quizás tus padres y abuelos hayan tenido también el mismo problema, quizás tenían un niño herido interno al que no sabían tratar y que, en consecuencia, acabaron transmitiéndote. Tu práctica consiste en poner fin a ese círculo vicioso. Si puedes curar a tu niño interno, te librarás de la persona que abusó de ti... y que probablemente fue víctima también del abuso. Si despiertas la energía de la atención plena, la comprensión y la compasión por tu niño herido, sufrirás mucho menos. Las personas sufren porque no han sido tocadas por la compasión y la comprensión. Cuando la plena consciencia abre las puertas a la comprensión y la compasión, puedes dejar que las personas te quieran. Antes mirabas con suspicacia a todas y cada una de las personas con las que te cruzabas, pero la compasión te ayuda a restablecer la comunicación y relacionarte con los demás.

Los catorce entrenamientos de la atención plena

Los catorce entrenamientos de plena consciencia de la Orden de Interser son una versión moderna de los cincuenta y ocho preceptos del *bodhisattva* establecidos por el *Sutra Brahmajala* (es decir, *El sutra de la red de Indra*).⁵ Los catorce entrenamientos no son solo enseñanzas teóricas, sino lineamientos a seguir en tu vida cotidiana. Si practicas profundamente estos entrenamientos, acabarás reconociendo que cada uno de ellos incluye a todos los demás. El estudio y el ejercicio de la atención plena nos ayuda a entender la verdadera naturaleza de interser, según la cual, nadie puede ser aisladamente, solo podemos ser en relación con los demás y con todo. La práctica de estos entrenamientos nos ayuda a ser conscientes de lo que sucede en nuestro cuerpo, en nuestra mente y en nuestro mundo. La conciencia nos ayuda a vivir felizmente, completamente presentes al momento en que vivimos, buscando soluciones inteligentes a los problemas que nos aquejan y trabajando, a todos los niveles, tanto grandes como pequeños, en aras de la paz.

Cuando practicamos en profundidad los cinco entrenamientos de la plena consciencia (**descritos en la sección titulada «Prácticas cotidianas»**), estamos practicando también los catorce entrenamientos de la plena consciencia. Si queremos recibir formalmente los catorce entrenamientos de la plena consciencia y entrar a formar parte del núcleo interno de la comunidad de la Orden de Interser, es porque deseamos convertirnos en un líder de la comunidad y organizar la práctica en una Sangha. Solo debemos solicitar la ordenación formal cuando tenemos la sensación de contar con el tiempo, la energía y el interés necesarios para cuidar de una comunidad. Entonces trabajaremos juntos con otros hermanos y hermanas. De otro modo, basta con los cinco entrenamientos de la plena consciencia. Podemos practicar los catorce entrenamientos de plena consciencia sin una ceremonia formal y sin ser ordenados miembros de la orden. Y también podemos adaptar la fórmula a nuestra propia tradición.

Práctica

Primer entrenamiento de la atención plena: apertura. Conscientes del sufrimiento generado por el fanatismo y la intolerancia, tomamos la firme determinación de no idolatrar ni atarnos a doctrina, teoría o ideología alguna, ni siquiera las budistas. Las enseñanzas budistas son guías que nos enseñan a observar con profundidad y a desarrollar nuestra compasión y nuestra comprensión. No son doctrinas por las que haya que luchar, matar o morir.

Segundo entrenamiento de la atención plena: desapego de puntos de vista. Conscientes del sufrimiento generado por el apego a visiones y percepciones equivocadas, tomamos la firme resolución de evitar una mente estrecha y no aferrarnos a la visión presente. Aprendemos y ejercitamos el desapego de visiones para permanecer abiertos a otras visiones y experiencias. Somos conscientes de que el conocimiento que actualmente poseemos no es la verdad absoluta e inmutable. La verdad se encuentra en la vida y debemos observarla en todo momento, tanto dentro como fuera de nosotros, dispuestos a aprender durante toda nuestra vida.

Tercer entrenamiento de la atención plena: libertad de pensamiento. Conscientes del sufrimiento generado al imponer nuestros puntos de vista a los demás, nos comprometemos a no obligar, por ningún medio (autoridad, amenaza, dinero, propaganda o adoctrinamiento) a nadie (ni siquiera a nuestros hijos) a adoptar nuestro punto de vista. Respetaremos el derecho de los demás a ser diferentes y a elegir en qué creer y qué decidir. Y también les ayudaremos, a través del diálogo compasivo, a renunciar al fanatismo y la estrechez mental.

Cuarto entrenamiento de la atención plena: conciencia del sufrimiento. Conscientes de que la observación profunda de la naturaleza del sufrimiento nos ayuda a desarrollar la compasión y a encontrar formas de salir del sufrimiento, nos comprometemos a no evitar el sufrimiento ni cerrar los ojos ante él. Nos comprometemos a encontrar formas, incluido el contacto personal, las imágenes y los sonidos, para permanecer cerca de los que sufren, de modo que podamos comprender profundamente su situación y ayudarles a transformar su sufrimiento en compasión, paz y alegría.

Quinto entrenamiento de la atención plena: vida simple y saludable. Conscientes de que la verdadera felicidad no se deriva de la riqueza y la fama, sino de la paz, la estabilidad, la libertad y la compasión, tomamos la firme determinación de no asumir como meta de nuestra vida la fama, el lucro, el dinero o los placeres sensoriales, ni acumular riquezas mientras millones de personas estén hambrientas y mueran. Nos comprometemos a vivir con sencillez y a compartir nuestro tiempo, energía y recursos naturales con los necesitados. Practicaremos el consumo consciente, sin tomar alcohol, drogas u otros productos que intoxiquen nuestro cuerpo y nuestra conciencia colectiva, tanto a nivel individual como colectivo.

Sexto entrenamiento de la atención plena: atender a la ira. Conscientes de que el bloqueo de la ira obstaculiza la comunicación y genera sufrimiento, tomamos la firme determinación de cuidar la energía de la ira apenas aparezca y de reconocer y transformar sus semillas, que yacen en las profundidades de nuestra conciencia. Tomamos asimismo la determinación de que, cuando aflore la ira, no haremos ni diremos nada, sino que ejercitaremos la respiración o el paseo atentos y reconoceremos, abrazaremos y observaremos profundamente nuestra ira. Aprenderemos a mirar con ojos compasivos a quienes consideramos causantes de nuestro sufrimiento.

Séptimo entrenamiento de la atención plena: morar felizmente en el momento presente. Conscientes de que solo podemos acceder a la vida en el presente y de que es posible vivir felizmente en el aquí y ahora, nos comprometemos a entrenarnos a vivir con profundidad cada momento de nuestra vida cotidiana. Trataremos de no perdernos en la dispersión y no dejarnos arrastrar por los remordimientos del pasado, las preocupaciones del futuro o los deseos, enfados y celos del presente. Ejercitaremos la respiración atenta a lo que sucede para volver al momento presente. Tomamos la firme determinación de aprender el arte de vivir atentos, en contacto con los aspectos milagrosos, refrescantes y curativos que hay dentro de nosotros y a nuestro alrededor, y de alentar las semillas internas de la alegría, la paz, el amor y la comprensión, facilitando así el trabajo de transformación y curación de nuestra conciencia.

Octavo entrenamiento de la atención plena: comunidad y comunicación. Conscientes de que la falta de comunicación aboca siempre a la separación y el sufrimiento, nos comprometemos a

entrenarnos en la práctica de la escucha compasiva y el habla amorosa. Aprenderemos a escuchar profundamente sin juzgar ni reaccionar y nos abstendremos de pronunciar palabras que puedan alentar la discordia o crear divisiones en el seno de la comunidad. Haremos todo lo que esté en nuestra mano para mantener abiertas las vías de comunicación y reconciliar y resolver también todos los conflictos, por más pequeños que sean.

Noveno entrenamiento de la atención plena: sinceridad y habla amorosa. Conscientes de que las palabras pueden generar sufrimiento o infelicidad, nos comprometemos a aprender a hablar de un modo sincero y constructivo, utilizando solo palabras que inspiren esperanza y confianza. Nos comprometemos a no decir falsedades en aras de nuestro interés personal ni para impresionar a la gente y a no pronunciar palabras que puedan generar división u odio. No divulgaremos noticias cuya certeza no nos conste ni criticaremos ni condenaremos cosas de las que no estemos seguros. Y haremos todo lo posible por expresar, en situaciones injustas, nuestra opinión, aunque ello ponga en peligro nuestra seguridad.

Décimo entrenamiento de la atención plena: proteger la Sangha. Conscientes de que la esencia y el objetivos de una Sangha son la práctica de la comprensión y de la compasión, tomamos la firme determinación de no emplear la comunidad budista para el provecho o el lucro personal ni para transformarla en un instrumento político. La comunidad espiritual, no obstante, debe asumir una postura clara frente a la opresión y la injusticia y esforzarse, sin tomar partido, en cambiar las cosas.

Decimoprimer entrenamiento de la atención plena: medio de vida correcto. Conscientes de la extraordinaria violencia e injusticia a que se ha visto sometido nuestro entorno y nuestra sociedad, nos comprometemos a vivir de una profesión que no dañe a los seres humanos ni a la naturaleza. Haremos todo lo que esté a nuestro alcance para elegir un medio de vida sano que nos ayude a alcanzar nuestro ideal de comprensión y compasión. Conscientes de las realidades económicas, políticas y sociales globales, nos comprometemos responsablemente, en tanto que consumidores y ciudadanos, a no invertir en empresas que despojen a los demás de sus posibilidades de vivir.

Decimosegundo entrenamiento de la atención plena: reverencia por la vida. Conscientes del sufrimiento generado por las guerras y los conflictos, tomamos la firme determinación de cultivar, en nuestra vida cotidiana, la no-violencia, la comprensión y la compasión, de alentar la educación por la paz, la mediación consciente y la reconciliación en el seno de familias, comunidades, naciones y el mundo entero. Tomamos la firme determinación de no matar y de no permitir que otros maten. Practicaremos diligentemente en nuestra Sangha la observación profunda con la intención de descubrir formas más adecuadas de proteger la vida e impedir la guerra.

Decimotercer entrenamiento de la atención plena: generosidad. Conscientes del sufrimiento generado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, nos comprometemos a cultivar el amor compasivo y a aprender formas de trabajar por el bienestar de personas, animales, vegetales y minerales. Practicaremos la generosidad compartiendo nuestro tiempo, energía y recursos naturales con quienes más los necesitan. Tomamos la firme determinación de no robar ni adueñarnos de nada que pertenezca a otros y de respetar la propiedad ajena, pero trataremos de impedir que alguien saque provecho del sufrimiento humano o del sufrimiento de otros seres.

Decimocuarto entrenamiento de la atención plena: la conducta correcta:

- **Para legos:** conscientes de que las relaciones sexuales motivadas por el deseo no pueden disipar la sensación de soledad, sino que crean más sufrimiento, frustración y aislamiento, tomamos la firme determinación de no incurrir en relaciones sexuales sin comprensión, amor y compromiso mutuo a largo plazo. Debemos ser conscientes del sufrimiento que podemos generar a través de un ejercicio inadecuado de la relación sexual. Sabemos que, para preservar nuestra felicidad y la felicidad ajena, debemos respetar los derechos y obligaciones que a todos nos incumben. Haremos todo lo que esté en nuestra mano para proteger a los niños del abuso sexual y para proteger también a parejas y familias de la ruptura provocada por una conducta sexual inapropiada. Trataremos respetuosamente nuestros cuerpos y conservaremos nuestra energía vital (sexual, respiración y espíritu) en aras de la realización del ideal del *bodhisattva*. Seremos completamente conscientes de la responsabilidad que conlleva traer una nueva vida al mundo y meditaremos sobre el mundo al cual estamos trayendo nuevos seres.

- **Para monjes:** conscientes de que la aspiración de un monje o de una monja solo puede alcanzarse cuando la persona en cuestión deje atrás los vínculos del amor mundano, nos comprometemos a practicar la castidad y a ayudar a otros a protegerse a sí mismos. Somos conscientes de que la soledad y el sufrimiento no pueden verse aliviados por la unión de dos cuerpos en una relación sexual, sino por la práctica de la comprensión y la compasión verdaderas. Somos conscientes de que la relación sexual destruirá nuestra vida como monje o como monja, impidiéndonos realizar el ideal de servir a los seres vivos y dañará a los demás. Tomamos la firme decisión de no reprimir ni maltratar nuestro cuerpo ni utilizarlo como un mero instrumento y nos comprometemos también, en este sentido, a tratarlo con el debido respeto. Estamos decididos a conservar la energía vital (sexual, respiración y espíritu) en aras de la realización del ideal del *bodhisattva*.

La práctica con los niños

Escuchar a los más pequeños

Hay veces en que los adultos creemos tener mucha experiencia y ser muy sabios y que, como los niños son pequeños, saben muy poco. Muchas generaciones de padres, educadores y hermanos y hermanas mayores han sostenido la opinión de que los niños no son importantes. Creen que los niños no tienen suficiente experiencia y no importa lo que piensan ni lo que quieren. Pero por más que los hermanos mayores crean saber lo que es mejor para sus hermanos pequeños, las cosas no son necesariamente así. Y es que mal podemos amar a los demás si no entendemos ni escuchamos profundamente las dificultades y deseos profundos de nuestros hermanos y hermanas menores. El amor verdadero brota de la comprensión y el amor que no se base en la comprensión es dañino. Sin ser conscientes de ello, los padres suelen generar el sufrimiento de sus hijos y, del mismo modo, los hermanos y hermanas mayores provocan el sufrimiento de sus hermanos pequeños.

Cuando obligamos a nuestros hijos a hacer lo que creemos que es mejor para ellos, la comunicación entre nosotros se rompe. ¿Y cómo podemos, cuando la comunicación se rompe, ser felices? Es muy importante mantener viva la comunicación entre padres e hijos. Si la puerta de la comunicación se cierra, padres e hijos sufren. Pero cuando la puerta de la comunicación permanece abierta, padres e hijos comparten la vida como amigos. Ese es el único modo de encontrar la verdadera felicidad.

En una familia, podemos tener un encuentro semanal. Sentarnos juntos es una oportunidad para hablar de temas que son importantes para nuestra felicidad. Si el niño tiene dificultades en la escuela o el adulto tiene un problema en el puesto de trabajo, puede exponerlo públicamente y toda la familia puede presentar sus ideas para tratar de resolverlo. La familia que practica esto se convierte en una Sangha, porque una Sangha es como una familia, son dos entornos que funcionan de manera muy parecida. No es necesario que nos llamemos budistas para aplicar estas prácticas a nuestra vida. Esta es una forma sencilla de aportar paz y alegría a nuestra familia y a nuestra comunidad.

Práctica

El habla amorosa y la escucha profundas son dos métodos extraordinarios para abrir la puerta de la comunicación con los niños. Los padres no deberíamos utilizar, cuando hablamos con nuestros hijos, el lenguaje de la autoridad, sino el lenguaje del amor. Cuando emplees, al hablar con tus hijos, el lenguaje del amor y la comprensión, tus hijos se abrirán y te contarán sus dificultades, sufrimientos y ansiedades. Este tipo de comunicación te permitirá entenderles mejor y amarles más. Si tu amor no se basa en la comprensión, tus hijos no lo experimentarán como amor.

Si quieres amar de verdad, puedes decir a tu hijo: «¿Crees, hijo mío, que te entiendo bien? ¿Te parece que entiendo tus dificultades y tus sufrimientos? Dímelo, por favor. Quiero saberlo, para poder amarte de un modo que no te dañe». También puedes decir: «¿Crees, hijo mío, que te entiendo? Dime, por favor, la verdad. ¿Crees que entiendo tu sufrimiento, tus dificultades y tus deseos más profundos? Y ayúdame, en el caso de que no te entienda, a entenderte. Porque, si no te entiendo, seguiré haciéndote sufrir en nombre del amor». Esto es, precisamente, lo que denominamos habla amorosa.

Cuando tu hijo te hable, practica la escucha profunda. A veces dirá cosas que te sorprenderán. Quizás diga algo que se oponga a tu forma de ver las cosas. Pero, sea como fuere, escucha profundamente. Deja que tu hijo hable con libertad. No le cortes mientras habla ni critiques lo que dice. Cuando escuches profundamente con todo tu corazón –durante media hora, una hora o hasta tres horas–, empezarás a verle más profundamente y a entenderle mejor.

Aunque tu hijo todavía sea muy pequeño, tiene sus comprensiones profundas y sus necesidades especiales. Quizás ahora te des cuenta de que, durante mucho tiempo, has estado haciéndole sufrir. Y si tu hijo sufre, tú también sufrirás.

La meditación caminando con los niños

Pasear con un niño es una forma extraordinaria de práctica de la atención plena. Puedes tomar, mientras paseáis, su mano. De ese modo, él percibirá tu concentración y estabilidad y tú sentirás su frescura e inocencia. De vez en cuando querrá correr y esperarte más adelante. Un niño es una campana de plena consciencia que nos recuerda lo milagrosa que es la vida.

La meditación caminando es una forma extraordinaria de tranquilizar a los niños cuando estén inquietos o experimenten sentimientos muy intensos. También podemos hablar con ellos y recordarles la posibilidad de prestar atención a cada paso.

Práctica

En Plum Village, enseñamos a los niños, mientras paseamos, una versión muy sencilla de práctica, que consiste en decir «*Oui, oui, oui*» mientras inspiran y «*Merci, merci, merci*» mientras espiran (es decir, «Sí, sí, sí» y «Gracias, gracias, gracias»). Yo quiero que respondan positivamente a la vida, a la sociedad y a la Tierra. Esto es algo que suele gustarles mucho.

También les enseño a decir, mientras llevamos a cabo la meditación caminando, algo así como: «Permítete ser. Date permiso para disfrutar del momento presente. La Tierra es muy hermosa. Disfruta del planeta Tierra. Tú también eres hermoso, tú también, como la Tierra, eres un milagro.

»Recuerda que, mientras paseas, no tienes que ir a ningún lugar. Cada uno de tus pasos te ayuda a llegar. ¿Adónde? Al momento presente, al aquí y ahora. Y es que, para ser feliz, no necesitas absolutamente nada».

Cuando los niños caminan con esta actitud, están ejercitando la meditación caminando.

Ayudar a los niños a gestionar la ira y otras emociones intensas

La emoción es una especie de tormenta. Llega, permanece un rato y acaba escamando. Y cuando llega, los niños están a merced de la tormenta. Los adultos podemos reconocer nuestra tormenta de emociones, sonreír, abrazarla y aprender mucho de ella. Cuando estamos con un niño que experimenta una emoción fuerte, necesitamos ejercitar la atención focalizada en la respiración y compartir este método con él.

Práctica

Cada vez que un niño experimenta una fuerte emoción podemos sostenerle en brazos o tomarle de la mano e invitarle a practicar con nosotros. Comparte con él tu estabilidad. «Toma mi mano y ahora vamos a respirar juntos, ¿de acuerdo?»

Inspiro y siento que mi vientre se expande.

Espiro y veo que mi vientre se contrae.

Expande.

Contrae.

Respiremos juntos muy profundamente. Respiremos juntos muy lentamente. No hay ningún problema. Estamos transmitiendo al niño nuestra estabilidad. La inspiración del niño se fortalece. Su espiración se aligera. Al inspirar, la mente del niño empieza a tranquilizarse y, al espirar, su boca esboza una sonrisa.

Los niños y niñas pequeños que se enfadan con más frecuencia pueden llevar consigo un guijarro. Pueden sentarse entonces cerca del Buda, en el caso de que haya alguno en vuestra casa o fuera o bajo un árbol especial, una roca especial o incluso en su habitación. Entonces puedes enseñarle a sostener el guijarro y decir:

Querido Buda:

Aquí está mi guijarro. Voy hacer una práctica con él porque hoy tengo un mal día. Cada vez que me sienta enfadado o molesto, tomaré el guijarro con la mano y respiraré profundamente. Y haré esto hasta que me tranquilice.

Enséñales a llevar consigo un guijarro de modo que cuando, durante el día, ocurra algo que les haga sentir mal, puedan meter la mano en el bolsillo, sacar el guijarro, respirar profundamente y decir:

Inspiro y sé que estoy enfadado.

Espiro y cuido bien de mi ira.

Mientras respiran y dicen esto, todavía pueden estar enfadados. Pero están seguros, porque están abrazando su ira con el mismo cuidado con que la madre abraza al bebé que llora. Después de hacer esto durante un rato, su rabieta empieza a amainar y puede sonreír de nuevo a la ira.

Inspiro y veo la ira que hay en mí.

Espiro y sonrío a mi ira.

Cuando el niño es capaz de esbozar una sonrisa, puede guardar de nuevo el guijarro en su bolsillo hasta la siguiente ocasión. Este puede ser un momento adecuado para recordarle que, cuando cuidamos así de la ira, estamos “atentos”. La atención plena actúa como los rayos del sol que, sin necesidad de hacer ningún esfuerzo, resplandece y todo lo cambia. Cuando exponemos, del mismo modo, nuestra ira a la luz de la atención plena, todo cambia también, como la flor que se abre al sol.

Puedes enseñar a los niños el modo de descubrir los sentimientos de miedo o ira y mostrarles el modo de ser conscientes, cuando respiran, del ascenso y descenso de su abdomen. Cuando los niños tienen miedo o están enfadados, solo hay que recordarles, si han olvidado este ejercicio, el modo de practicar.

Comida en familia

Hace ya algunos años, pregunté a algunos niños: «¿Cuál es el propósito del desayuno?». Uno de ellos dijo: «El propósito del desayuno es tener energía para el resto del día», y otro respondió: «El propósito del desayuno es desayunar». Yo creo que este último estaba en lo cierto. El propósito de la comida es comer.

En la medida de lo posible conviene comer, al menos una vez al día, con toda la familia. Comiendo juntos, cultivamos la armonía y el amor de nuestra familia. Alguien puede recitar las contemplaciones o podemos cantarlas juntos antes de comer. Y, para que resulte más placentero para todo el mundo, apelamos a todo nuestro talento y creatividad.

Práctica

Practica la meditación silenciosa, inspirando y espirando tres veces. Mira a otra persona, reconoce su presencia y come en silencio los dos primeros minutos. Quizás quieras también recitar las contemplaciones del alimento a los más pequeños:

Primera contemplación. Este alimento es un regalo de todo el universo, de la tierra, del cielo, de la lluvia y del sol.

Segunda contemplación. Damos las gracias a las personas que han contribuido a la creación de este alimento, especialmente el campesino, los vendedores del mercado y la persona que lo ha cocinado.

Tercera contemplación. Solo nos servimos aquello que vamos a comer.

Cuarta contemplación. Masticamos lentamente la comida, para poder disfrutarla.

Quinta contemplación. Esta comida nos proporciona la energía para practicar y ser más amorosos y comprensivos.

Sexta contemplación. Comemos este alimento para estar más sanos y felices y amar a los demás como una familia.

La práctica es sencilla. Para merecer la comida, solo tienes que comerla atentamente. Si no la comes atentamente, no serás amable con el alimento ni con quienes lo hayan producido. Me gusta recordarme la necesidad de comer con moderación. Sé que la comida desempeña un importante papel en mi bienestar. Por ello tomo la determinación de comer solamente aquellos alimentos que conserven mi salud y bienestar. Niños y adultos pueden practicar de este modo.

Invitar a la campana

Es maravilloso respirar juntos. Es importante respirar lentamente porque, cuando la familia respira unida, se genera un tipo maravilloso de energía que lo engloba todo. Nuestros corazones se unen entonces en un solo corazón y nuestros pulmones se funden en un solo pulmón. Y si hay, en la familia, alguien enfadado o peleado con otro, este es el mejor momento para invitar a la campana a sonar.

Cualquiera de los integrantes de la familia tiene derecho, cuando no hay suficiente paz, a invitar a la campana a sonar. Cuando los hermanos mayores se enfadan o la madre está llorando, es el momento de que alguien se acerque a la campana y le pida que suene, para que todo el mundo tenga así la oportunidad de practicar inspirando y espirando atentamente tres veces. Si practicamos así durante una semana, inspirando y espirando nueve veces por la mañana y por la noche y cada vez que no haya suficiente paz en la familia, aprenderemos a vivir de manera más sosegada y armónica.

Práctica

Tengo muchos amigos, algunos de ellos muy pequeños, a los que les gusta invitar a la campana a sonar y escuchar su tañido. Por la mañana, antes de ir a la escuela, se sientan, invitan a la campana a sonar y disfrutan inspirando y espirando. Durante el desayuno, practican la campana, la inspiración y la espiración, y emprenden el nuevo día con paz, serenidad y estabilidad. De este modo, en lugar de desear que la otra persona tenga “un buen día”, podemos ayudarles a empezar con buen pie con el sonido de la campana, inspirando y espirando juntos. Y también pueden sentarse juntos, antes de ir a dormir y practicar el sonido de la campana inspirando y espirando juntos. Eso sería muy hermoso y muy tranquilizador.

La práctica de invitar a la campana es igual para un niño que para un adulto. Empieza inclinándote ante la campana, luego coges la campana con la mano e inspira y espira con

un poema antes de tocar el medio sonido. Este es el poema que suelo recitar mientras inspiro y espiro.

*Cuerpo, palabra y mente en perfecta unidad,
mi corazón viaja con el sonido de esta campana.
Puedan, quienes lo escuchen, despertar del olvido
y trascender el camino de la ansiedad y el infortunio.*

Haz luego sonar media campana. Deja que la gente tenga tiempo para prepararse, durante el tiempo de una inspiración y de una espiración. Invita luego a la campana a sonar plenamente y, por último, inspira y espira tres veces, al tiempo que recitas el siguiente poema:

*Escucha, escucha.
Este hermoso sonido
me trae de nuevo
a mi verdadero hogar.*

Escucha profundamente y disfruta. Esta es la práctica de la paz. E invita luego plenamente, pasado este momento, a sonar otra vez a la campana. Inspira y espira despacio tres veces. Por último, invita al tercer y último sonido completo e inspira y espira tres veces. Baja finalmente la campana y apóyala sobre un cojín.

El joven maestro campanero debe saber que su inspiración y su espiración son más cortas que las de los adultos. Por ello, después de hacer sonar la campana, debes inspirar y espirar tranquilamente tres veces y dejar luego un poco más de tiempo para que los adultos disfruten de sus tres inspiraciones y de sus tres espiraciones. Eres muy amable si haces esto, porque el momento de escuchar la campana es un momento para disfrutar también de nosotros mismos, de la paz y de la vida. Yo puedo sentarme así y escuchar la campana durante una hora o más. Se trata de algo tan nutritivo como curativo.

La meditación del guijarro

Me gusta llevar algunos guijarros en el bolsillo. En mi bolsillo no hay tarjeta de crédito, dinero ni cigarrillos. Quizás haya una hoja de papel, una pequeña campana y algún que otro guijarro.

Esos guijarros me ayudan a recordar que los seres humanos somos como flores en el jardín de la humanidad. Si no sabemos conservar nuestra frescura, sufrimos y no tenemos suficiente belleza para ofrecer a las personas que amamos.

Práctica

Haz una pequeña bolsa y coloca en ella cuatro guijarros que hayas reunido. Luego podéis sentaros en círculo, mientras un niño u otro miembro de la familia desempeña el papel de maestro de la campana. Después de haber invitado a la campana a sonar tres veces y de disfrutar inspirando y espirando, toma los guijarros de la bolsa y déjalos en el suelo a tu izquierda. Toma luego con tu mano derecha un guijarro y míralo. El primer guijarro representa una flor, pero también refleja tu propia frescura y tu naturaleza floreciente.

Coloca el guijarro en la palma de tu mano izquierda y apóyala sobre la derecha para empezar tu meditación en la naturaleza de la flor.

Inspiro y me veo como una flor.

Espiro y me siento fresco.

Y esto no es una simple creencia, porque, en realidad, eres una flor del jardín de la humanidad. Mírate a ti mismo como una flor. Es muy útil sonreír durante la práctica, porque las flores siempre sonríen. Practica flor/fresca tres veces. Toma luego el guijarro y deposítalo a tu derecha en el suelo.

Luego toma el segundo guijarro y míralo. Este representa una montaña, y la montaña es un símbolo de la estabilidad. Tú eres tú mismo, eres estable y eres sólido. Mal podrías, en ausencia de esa estabilidad, ser realmente feliz, porque te verías desbordado por las provocaciones, la ira, el miedo, el remordimiento y la ansiedad. La meditación se practica mejor en posición sedente porque, en la posición de medio loto o de loto completo, tu cuerpo se siente muy estable y sólido. Aunque alguien, en tal caso, te empujara, no te caerías. Coloca luego el segundo guijarro en tu mano izquierda y empieza a meditar en la montaña.

Inspiro y me veo como una montaña.

Espiro y me siento sólido.

Repite montaña/sólido tres veces. Y, cuando te sientes estable, tu cuerpo y tu mente dejarán de temblar.

El tercer guijarro representa el agua tranquila. Alguna que otra vez habrás visto un lago en el que el agua está tan tranquila que en su superficie se refleja exactamente lo que hay. Ahí ves entonces el cielo azul, las nubes blancas, las montañas y los árboles. Y si tomas una fotografía, verás que la imagen reflejada en la superficie del lago reproduce exactamente el cielo y las montañas. Lo mismo sucede, cuando está en calma, con tu mente. No eres, en tal caso, víctima de percepciones equivocadas. Cuando tu mente está en movimiento debido al deseo, la ira o los celos, percibes las cosas equivocadamente. Las percepciones equivocadas generan mucha ira, miedo y violencia, y nos impulsan a decir o hacer cosas que pueden resultar muy destructivas. Esta práctica nos ayuda a recuperar la tranquilidad y la paz representadas por el agua tranquila.

Inspiro y me veo como el agua tranquila.

Espiro y reflejo las cosas tal cual son.

Respira agua/refleja tres veces. Esto no es ninguna ilusión. La atención a la respiración puede llevar paz a tu respiración, a tu cuerpo y a tus sentimientos.

El cuarto guijarro representa el espacio y la libertad. Es difícil, si no tienes suficiente espacio en tu corazón, ser feliz. Si estás preparando un arreglo floral, entiendes que, para mostrar su belleza, las flores necesitan espacio. También las personas necesitan espacio. Si amas a alguien, una de las cosas más preciosas que puedes ofrecerle es espacio. Y esto

no puede comprarse en el supermercado. Visualiza la luna surcando el cielo. La luna tiene mucho espacio alrededor, en ello radica parte de su belleza. Muchos de los discípulos del Buda la describían como una montaña surcando el firmamento vacío.

Inspiro y me veo como el espacio.

Espiro y me siento libre.

Repite espacio/libre tres veces. Cada persona necesita libertad y espacio. Ofrece también espacio a los seres queridos de tu familia. Sin imponer tus ideas ni formas sobre la otra persona, puedes ofrecerles el regalo de esta meditación del guijarro. De este modo es posible que elimines las preocupaciones, los miedos y la ira del corazón de los distintos miembros de tu familia.

La habitación de respirar

Cada casa debería tener una sala de respirar o al menos reservar, para ese fin, un rincón en alguna habitación. Podríamos colocar en ese lugar una mesilla con una flor, una pequeña campana y suficientes cojines para que pudieran sentarse todos los miembros de la familia. De ese modo, cualquiera que se sintiera incómodo, triste o enfadado, podría ir a esa habitación, cerrar la puerta, sentarse, invitar al sonido de la campana y practicar la respiración atenta con lo que, al cabo de diez o quince minutos, empezaría a sentirse mejor. En caso contrario, correríamos el riesgo de perder los nervios, gritar o pelearnos con alguien, desencadenando una tormenta a nuestro alrededor.

En un retiro de verano de Plum Village, pregunté a un muchacho: «Cuando tus padres se enfadan, ¿se te ocurre algún modo de ayudarles?». Después de negar con la cabeza, el niño agregó: «La verdad es que no sé qué hacer. Me asusto tanto que solo quiero escapar». Cuando los niños llegan a Plum Village y se enteran de la existencia de una habitación de respirar, aprenden algo a lo que pueden apelar cuando sus padres se enfadan. Por ello propuse al chico del que recién hablábamos: «Quizás pudieras entonces invitar a tus padres a practicar contigo en la sala de respirar».

Práctica

Una sala de respirar o una esquina de respirar es algo con lo que la familia debe estar, para empezar, de acuerdo. Cuando todo el mundo está bien, es el momento más adecuado para firmar un acuerdo de este tipo..., que podría decir algo así como: «A veces estamos enfadados y decimos cosas que resultan desagradables. Eso nos da miedo. Quizás podríamos, la próxima vez que ocurriese una situación de este tipo, ir a la sala de respirar y dejar que el sonido de la campana nos recuerde a todos la necesidad de respirar». Si tenéis un hijo, podéis pedirle que firme el acuerdo con vosotros para que, de ese modo, tenga la posibilidad, cuando estéis enfadados, de hacer algo para ayudaros.

Si, en un determinado momento, el niño al que cuidas se siente feliz, puede mostrarse muy dispuesto. La naturalidad de los niños pequeños puede ser muy útil para ayudar a sus padres. En este sentido, por ejemplo, puede decir a cada uno de los padres: «¿Por qué no vamos a la sala de respirar y, en lugar de seguir discutiendo, respiramos un rato juntos? ¿Qué os parece?».

Si solo accede uno de los padres, cuando el otro insista en decir algo desagradable, puede tomar entonces de la mano al que está de acuerdo y decirle: «¡Vamos a la sala de respirar!». Quizás luego el otro reflexione y acceda también.

Cuando has salido de la sala de respirar, cuentas con el sonido de la campana y el Buda para protegerte. Todos los miembros de la familia pueden firmar un acuerdo que diga algo así como: «El sonido de la campana de la sala de respirar es el sonido del Buda llamándonos. Todo el mundo, cuando lo escuche, debe hacer un alto y respirar. Nadie, después de escucharlo, debería seguir gritando». Toda la familia asume el compromiso de detenerse y respirar apenas escuche el sonido de la campana. A eso le llamamos “acuerdo para vivir juntos en paz y alegría”. Si adoptas esta práctica, verás lo mucho que, al cabo de tres meses, ha mejorado el clima de tu familia. Las heridas del corazón de los niños se cuidarán y sanarán mejor.

Los cuatro mantras

Este es el tipo de práctica que me gustaría que todo el mundo llevase a cabo a diario en casa. El mantra es una fórmula mágica. Cada vez que pronunciamos un mantra, transformamos directamente la situación, sin necesidad de esperar. Es una fórmula mágica que debemos recitar en el momento apropiado. La condición que la torna eficaz es nuestra atención y concentración porque, de otro modo, no funcionará.

Práctica

Esta práctica es tanto para adultos como para niños:

Primer mantra: «Querido, estoy aquí para ti». No es necesario hablar en sánscrito ni en tibetano, sino que puedes recitarlo en tu propio idioma. ¿Por qué hay que practicar este mantra? Porque, cuando amas a alguien, debes ofrecerle lo mejor que tienes. Y lo mejor que puedes ofrecerle es tu presencia completa.

Segundo mantra: «Querido, sé que estás aquí y soy muy feliz». Amar significa reconocer la presencia de la persona a la que amas. Para ello debes tener tiempo, porque, si estás demasiado ocupado, no podrás reconocer su presencia. La única condición para practicar este mantra consiste en estar completamente presente. Mal podrás, si no estás completamente presente, reconocer la presencia de la otra persona. Cuando alguien te ama, necesitas que esa persona reconozca que estás ahí, independientemente de que seas joven o viejo.

Solo puedes amar cuando estás aquí y, para estar aquí, debes ejercitar la presencia, ya sea respirando atentamente, paseando atentamente o llevando a cabo cualquier práctica que te ayude a estar de verdad aquí, abierto a la persona que amas. Porque estás aquí, estás atento, razón por la cual adviertes el sufrimiento de la persona a la que amas. Y, en

el momento en que reconoces este sufrimiento, debes estar totalmente presente. Dirígete entonces a esa persona y pronuncia el tercer mantra.

Tercer mantra: «Querido, sé que sufres y esa es la razón por la que estoy aquí para ti». Cuando sufres, quieres que la persona a la que amas sea consciente de tu sufrimiento. Eso es algo muy humano y muy natural. Si la persona a la que amas no sabe que sufres o ignora tu sufrimiento, sufres mucho más. Es una gran liberación si la persona a la que amas es consciente de que tú estás sufriendo. De este modo, antes de que hagan algo para ayudarte, ya sufres menos. Esta no es una práctica exclusiva para los niños, sino para todo el mundo. Y es una práctica que aporta mucha felicidad a casa. Trata de hacerlo durante unas cuantas semanas y verás cómo, en casa, las cosas empiezan a cambiar espectacularmente.

Cuarto mantra: «Querido, estoy sufriendo, ayúdame por favor». Mientras que el tercer mantra se pronuncia cuando la persona a la que amas sufre, el cuarto se pronuncia cuando quien sufre eres tú. Tú crees que la persona a la que más quieres ha provocado tu sufrimiento, por ello te resulta tan difícil. Cuando la persona a la que amas tanto dice o hace algo que te daña, sufres mucho. Si eso lo hubiese dicho o hecho otra persona, no sufrirías tanto, pero como resulta que lo ha dicho la persona a la que más quieres, te resulta insoportable. Sufres cien veces más. Por ello debes practicar el cuarto mantra. Debes dirigirte con plena conciencia a la persona a la que más quieres, que tan profundamente te ha dañado y pronunciar entonces el cuarto mantra. Es muy difícil, pero si te entrenas, puedes hacerlo. Cuando sufres y crees que la persona que te hace sufrir es la persona a la que más amas, quieres estar solo. Quieres quedarte en la habitación y llorar en soledad. No quieres ver a esa persona, no quieres hablar con ella y tampoco quieres que te toque. «¡Déjame solo!» Esto es algo muy normal y muy humano. Aunque la otra persona trate de aproximarse y de reconciliarse, todavía te sientes muy enfadado.

¿Es posible practicar el cuarto mantra? Parece como si no quisieras hacerlo, porque crees que no necesitas esa ayuda. Estarías dispuesto a aceptar la ayuda de cualquier otra persona, pero no de ella. Quieres ser independiente («¡No te necesito!»). Tu orgullo se siente profundamente herido, por ello es tan importante el cuarto mantra. Dirígete a esa persona e, inspirando y espirando profundamente, hazte completamente presente, abre la boca y di, completamente atento, que sufres y necesitas su ayuda.

Pero para poder practicar esto, debes antes entrenarte. Quizás tiendas a decir a esa persona que no la necesitas. Quizás te hayas acostumbrado a sobrevivir solo e independiente. Pero si te atreves a mirar la situación, te darás cuenta de que esa es una forma ignorante de comportarte, porque cuando queremos a alguien necesitamos a esa persona, especialmente cuando sufrimos. ¿Estás seguro de que esa persona es la que ha provocado tu sufrimiento? Quizás estés equivocado. Quizás no haya hecho ni dicho nada para dañarte. Quizás hayas entendido mal las cosas y la tuya sea una percepción equivocada.

Tienes que entrenarte para que, la próxima vez que sufras, seas capaz de ejercitar el cuarto mantra. Practica la meditación caminando, practica la meditación sentada y practica, para recuperarte, la inspiración y la espiración atentas. Luego dirígete hacia esa persona y pronuncia el mantra: «Querido, sufro mucho. Tú eres la persona que más amo en el mundo. Ayúdame, por favor». No dejes que el orgullo os separe. En el verdadero amor, no cabe el orgullo. Y si todavía hay orgullo, toma buena nota del trabajo que te queda trabajo por hacer para convertir tu amor en amor verdadero.

Los niños pequeños tienen muchas oportunidades todavía para ejercitar esta práctica y aprender de ella. Confío en que, si se les enseña mientras son pequeños, les resultará muy fácil practicar más adelante cuando sufran por lo que crean que les ha dicho o hecho la persona a la que más aman. Me parece un mantra muy importante, aunque solo lo utilicen una o dos veces al año. Aliéntales, después de que hayan escrito y guardado ese mantra en algún lugar, a que lo busquen, cada vez que sufran mucho y traten entonces de practicarlo.

El pastel de la nevera

Si todavía no tienes una campana ni has establecido en tu casa un lugar destinado a la práctica de la respiración, siempre puedes utilizar un pastel. Se trata de un pastel muy especial que no está hecho de harina ni de azúcar, un pastel que nunca se acaba y al que llamamos “pastel de la nevera”.

Práctica

Si un día tu hijo está sentado en la sala de estar y ve que sus padres están a punto de perder los estribos y que el clima se enrarece y se torna desagradable, siempre puede apelar, para restablecer la armonía familiar, a la práctica de pastel. Para ello empieza, como forma de acopiar el valor necesario, inspirando y espirando tres veces y luego, mirando a su madre (o a cualquier otro adulto que cuide de él, como su padre, su abuelo, etcétera), le dice: «Mamá, mamá» (o papá, abuelo, etcétera). Y cuando su madre le responda: «¿Qué pasa, hija mía?», ella contestará: «¿Te acuerdas del pastel que tenemos en la nevera?», sin importar que en la nevera haya o no un pastel.

Cuando pregunta por “el pastel de la nevera”, lo que realmente quiere decir es: «¡No os hagáis sufrir más, por favor!». Y eso será, precisamente, lo que entiendan sus padres cuando escuchen estas palabras. Quizás su madre la mire entonces y diga: «Muy bien. Ve al jardín y prepara las sillas, mientras que yo iré a la cocina y prepararé el pastel y el té», con lo que habrá abierto una puerta de salida. Ella puede salir al jardín y esperarla allí y su madre tendrá la oportunidad de salir del problema. Solo después de que la niña hable, la madre se levantará e irá a la cocina, porque sería de muy mala educación hacerlo antes y podría echar más leña al fuego de la ira del otro cónyuge. Y mientras va a la cocina, abre la nevera, saca el pastel y calienta el agua para el té, puede atender a su respiración. Poco importa que en la nevera haya o no pastel, porque siempre es posible

reemplazarlo con cualquier otra cosa. Preparando el pastel y el té, sonreirá y se sentirá más ligera, tanto de cuerpo como de espíritu.

Quien se ha quedado en la sala de estar, por su parte, puede empezar a practicar la respiración atenta, lo que apacigua poco a poco su enfado. Y quizás, cuando el té y el pastel estén ya sobre la mesa, pueda salir al porche y unirse a la fiesta con un clima amable y comprensivo. Y, en el caso de que no saliera, la niña puede entrar en casa, tomarle de la mano y tratar de persuadirle diciendo algo así como: «Ven conmigo y toma un poco de té y pastel con nosotros».

La meditación de la naranja

Hay quienes se comen una naranja sin *degustarla* siquiera. Lo que, en tal caso, están saboreando es su tristeza, su miedo, su ira, su pasado y su futuro. No están realmente presentes de cuerpo y alma. Cuando comemos una naranja, convertimos la comida en una meditación. Nos sentamos de tal modo que nos sentimos cómodos y estables y contemplamos la naranja como si de un milagro se tratara. Es muy importante, para ello, la concentración. Todo el mundo sabe que, si te tomas un helado mientras ves la televisión, no puedes concentrarte en el helado. Y mal podremos, del mismo modo, sin atención ni concentración, disfrutar de nosotros y de la naranja.

Práctica

Deja que un niño sostenga la naranja en la palma de la mano y míralo mientras inspira y expira, de modo que la naranja se convierta en una realidad. Si no está ahí, totalmente presente, la naranja tampoco estará presente. Pídele que imagine el naranjo, que vea sus flores, que vea cómo el sol y la lluvia lo atraviesan y que vea el pequeño fruto, que acaba convirtiéndose en una hermosa naranja. Así es como, mirando y sonriendo a la naranja, conecta con el milagro de la vida. A veces ignora que la naranja que sostiene en la palma de la mano es un milagro, un auténtico milagro de la vida. Son muchos los milagros que, tanto dentro como fuera, le depara la vida. Y cuando contempla y sonrío, de ese modo, a la naranja, la ve realmente en todo su esplendor. Y él mismo se convierte entonces, de repente, en un milagro, en un auténtico milagro. Su presencia misma es un milagro. Es un milagro descubriendo otro milagro.

Son muchas las cosas extraordinarias que podemos ver contemplando así la naranja, la lluvia regando el naranjo, el sol resplandeciendo sobre él, las delicadas yemas de los brotes apuntando en las ramas, el cambio de verde a amarillo y, finalmente, a naranja, del fruto maduro. Pídele ahora que la pele despacio, pídele que huelga el aroma

extraordinario de la naranja pelada y pídele, por último, que tome un gajo, lo deposite en su boca y deguste su extraordinario jugo.

El naranjo ha necesitado tres, cuatro o seis meses en crear, para él, esa naranja. Ahora la naranja está lista diciendo: «Estoy aquí para ti». Pero mal podrá, si no está presente, escuchar ese mensaje. Cuando no contempla la naranja en el momento presente, la naranja tampoco está ahí. Estar plenamente presente mientras degustas una naranja es un auténtico milagro.

Abrazar árboles

En mi hogar de Plum Village planté tres cedros. Hace ya casi treinta años que los planté y ahora son muy altos y hermosos y proporcionan una sombra muy refrescante. A menudo, cuando hago una meditación caminando, me detengo y me inclino ante uno de ellos. Es algo que me hace sentir feliz. Luego acaricio su corteza con las mejillas. Lo huelo. Miro sus maravillosas hojas. Siento la fuerza y la frescura del árbol. Inspiro y espiro profundamente. Es tan agradable que en ocasiones me quedo un buen rato abrazando el árbol.

Cuando tocamos un árbol, conectamos con algo hermoso y refrescante. ¡Los árboles son extraordinarios! Son muy estables aun en medio de una tormenta. Y son muchas también las cosas que pueden enseñarnos.

Práctica

Deja que el niño encuentre un árbol que le guste especialmente, sin importar que se trate de un manzano, de un roble o de un pino. Si se detiene y lo toca, sentirá sus hermosas cualidades. Respirar profundamente le ayudará a conectar de forma auténtica con el árbol. Inspira, toca el árbol y luego espira. Hace esto tres veces. Tocar el árbol de este modo le hace sentir renovado y feliz.

Luego, si quiere, puede abrazar el árbol. Abrazar árboles es una práctica maravillosa. Los árboles jamás rechazan los abrazos que se les da. Es posible confiar en ellos. Los árboles son fiables. Cada vez que queremos verlos y necesitamos su sombra, están ahí, esperándonos.

El día de hoy

Tenemos muchos días especiales. Hay un día especial para recordar a los padres, se le llama el Día del Padre. Hay un día especial para celebrar a las madres, se le llama el Día de la Madre. Hay un día especial para celebrar el Año Nuevo, un Día del Trabajo y hasta un Día de la Tierra. Una persona que visitó Plum Village dijo, en cierta ocasión: «¿Por qué no declarar hoy como el Día de Hoy?». Y todos los niños estuvieron de acuerdo en que deberíamos celebrarlo y llamarle el Día de Hoy.

Práctica

En este día, el Día de Hoy, no pensamos en mañana, solo pensamos en hoy. En el Día de Hoy vivimos felizmente en el momento presente. Cuando comamos, sepamos que estamos comiendo. Cuando bebamos agua, seamos conscientes del agua que estamos bebiendo. Cuando paseemos, disfrutemos de cada paso y, cuando juguemos, estemos realmente presentes en nuestro juego.

Hoy es un día extraordinario. Hoy es el más extraordinario de todos los días. Eso no significa que ayer no fuese también maravilloso. Pero ayer ya se ha ido. Y eso tampoco significa que mañana no será maravilloso. Pero mañana todavía no ha llegado. Hoy es el único día del que realmente disponemos y del que podemos cuidar. Por ello hoy es tan importante. Hoy es el día más importante de toda nuestra vida.

Así que, cada mañana, cuando el niño se despierte, ayúdale a que pueda convertir ese día en el más importante de toda su vida. Invítale a que, antes de ir a la escuela, se siente o se acueste y se dedique a inspirar y espirar lentamente unos pocos minutos disfrutando, mientras esboza una sonrisa, de su inspiración y de su espiración. Está aquí, contento y en paz. Esta es una forma extraordinaria de comenzar el día.

Pídele que trate de mantener vivo ese espíritu todo el día, pídele que no se olvide de volver a la respiración, de contemplar a los demás con una bondad amorosa, de sonreír y

de ser feliz con este regalo que es la vida. «¡Que tengas un buen día!» no es solo un deseo, es una práctica.

Conclusión

Todas estas prácticas apuntan al mismo objetivo básico de reunificar tu mente con tu cuerpo, despertar tu verdadera presencia y conectar, a la luz de la atención plena, con lo que realmente ocurre. La práctica, en sí misma, es muy sencilla, inspirar y expirar, dar un paso atentamente, escuchar profundamente a quienes amas y contemplar la belleza que te rodea. Pero estas sencillas prácticas sirven también para ayudarte a conectar con tu verdadera naturaleza, ajena al nacimiento, la muerte y la separación.

Si queremos la paz en nosotros y en nuestro mundo, tenemos que practicar. Si no practicamos, no desarrollaremos la suficiente energía para cuidar de nuestro miedo y de nuestra ira, y del miedo y la ira de nuestros seres queridos. La práctica del mindfulness o de la plena consciencia resulta esencial para nuestra supervivencia, nuestra paz y nuestra protección. Nosotros, nuestra familia, nuestra sociedad y el mundo entero necesitan la sabiduría y la comprensión derivada de la atención plena y de la visión profunda.

El budismo nos ofrece una imagen extraordinaria del mundo, al que llama *Dharmakaya*, lleno de joyas brillantes y resplandecientes. Cuando miramos atentamente, podemos ver, en nuestro mundo cotidiano, el *Dharmakaya*. Entonces nos damos realmente cuenta de lo rica que es nuestra herencia. Y es que, aunque nos comportemos como si fuésemos pobres y desheredados, debemos reconocer que en nuestro interior tenemos un tesoro de iluminación, comprensión, amor y alegría.

Ha llegado el momento de reclamar tu herencia. Y estas prácticas pueden ayudarte a recuperarla.

NUESTRA VERDADERA HERENCIA

El cosmos está lleno de joyas preciosas.
Quisiera ofrecerte, esta mañana, unas pocas.
Cada momento que vives es una joya
resplandeciente que contiene, al mismo tiempo,
la tierra, el cielo, el agua y las nubes.
Pero para que todos esos milagros se desplieguen,
debes respirar amablemente.
Entonces escucharás de repente
el canto de los pájaros
y el murmullo del aire en la copa de los pinos,
entonces verás florecer las flores,
el azul del cielo,
las nubes blancas
y la sonrisa y la mirada maravillosa
de tu amado.
Tú, la persona más rica de la tierra,
que había pasado la vida mendigando,
dejas al fin de ser el hijo desheredado
y vuelves a reclamar tu herencia.
Disfruta de tu felicidad
y bríndasela a todo el mundo.
Acaricia este instante,
libérate de la corriente de la angustia,
abre los brazos
y abraza plenamente la vida.

Thich Nhat Hanh

Notas

¹ Véase *Breathe, You Are Alive!* de Thich Nhat Hanh (Berkeley, CA: Parallax Press, 2008). Traducido como *Las enseñanzas, de Buda. Los tres sutras fundamentales* (Barcelona: Ediciones Oniro, 2009).

² Véase *Peaceful Action. Open Heart: Insights on the Lotus Sutra*, de Thich Nhat Hanh (Berkeley, CA: Parallax Press, 2008).

³ Véase el libro *Momento presente, momento maravilloso: Versos para no olvidarse de vivir*, de Thich Nhat Hanh (Berkeley, CA: Parallax Press, 2006). A nosotros nos consta solo la edición de Ediciones Dharma, 2004.

⁴ Véase *Chanting from the Heart*, de Thich Nhat Hanh (Berkeley, CA: Parallax Press, 2007, pág. 28).

⁵ La Orden de Interser fue fundada en 1966, durante la Guerra de Vietnam, y está integrada por monjes y laicos. Los lectores interesados en más información pueden leer el libro *Interbeing*, escrito por Thich Nhat Hanh (Berkeley, CA: Parallax Press, 1998).

Monjes y laicos practican el arte de la vida atenta en la tradición de Thich Nhat Hanh en retiros que se celebran en las comunidades de Francia y Estados Unidos. Los interesados en conectar con estas comunidades o en informarse sobre la posibilidad de participar, individualmente o con su familia, en un periodo de práctica pueden conectar con:

Plum Village
13 Martineau
33580 Dieulivol, France
www.plumvillage.org

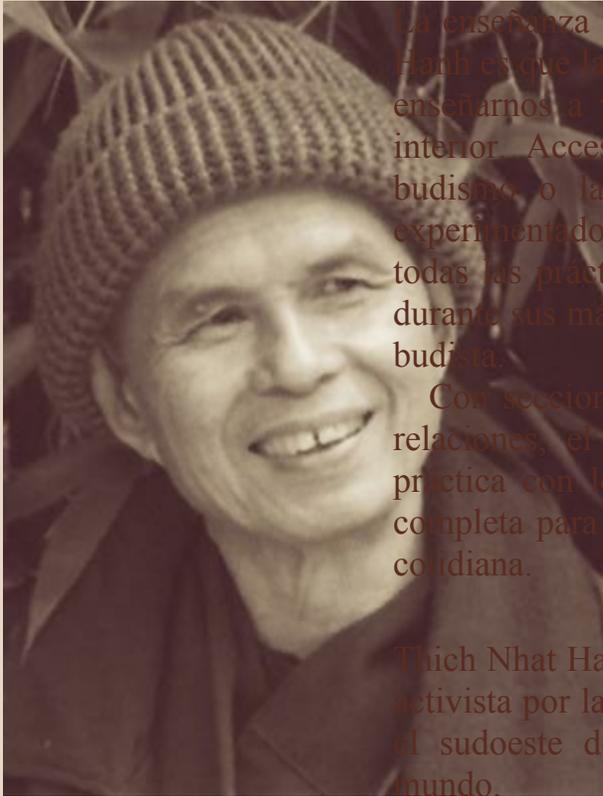
Blue Cliff Monastery
3 Mindfulness Road
Pine Bush, NY 12566
www.bluecliffmonastery.org

Deer Park Monastery
2499 Melru Lane
Escondido, CA 92026
www.deerparkmonastery.org

Los lectores interesados en conectar con las Sanghas hispanohablantes de la tradición del maestro Thich Nhat Hanh pueden hacerlo en

www.interser-es.org
<http://tnhspain.org/>
<http://www.ordeninterser.org/>

Mindfulness Bell es una revista cuatrimestral publicada en Plum Village sobre el arte de la vida atenta en la tradición de Thich Nhat Hanh. Los interesados en suscribirse o en ver el directorio de las Sanghas existentes en diversos lugares del mundo pueden visitar www.mindfulnessbell.org.



La enseñanza fundamental del maestro zen Thich Nhat Hanh es que la plena consciencia (o mindfulness) puede enseñarnos a vivir en el presente y desarrollar la paz interior. Accesible tanto a los recién iniciados en el budismo o la meditación como a practicantes más experimentados, *Felicidad* es el único libro que recopila todas las prácticas desarrolladas por Thich Nhat Hanh durante sus más de sesenta años como monje y maestro budista.

Con secciones dedicadas a la práctica cotidiana, las relaciones, el ejercicio físico, la comida atenta y la práctica con los niños, *Felicidad* constituye una guía completa para vivir con plena consciencia nuestra vida cotidiana.

Thich Nhat Hanh es un maestro zen vietnamita, poeta y activista por la paz. Vive en su centro de meditación en el sudoeste de Francia y dirige retiros por todo el mundo.

Sabiduría perenne

www.editorialkairos.com

www.facebook.com/editorialkairos

www.plumvillage.org

Índice

Portada	2
Créditos	3
Sumario	4
Introducción	7
Prácticas cotidianas	9
La respiración consciente	10
La meditación sentada	15
La meditación caminando	19
El despertar	24
La campana	26
La meditación del teléfono	30
La inclinación	32
Los gathas	34
He llegado, ya estoy en casa	36
La toma de refugio	38
Los cinco entrenamientos de la atención plena	40
La práctica del comer	45
La comida atenta	46
Las cinco contemplaciones	49
La cocina	51
La meditación del té	53
Prácticas físicas	57
Hacer un alto y descansar	58
La relajación profunda	61
El movimiento consciente	65
Prácticas en relación y en comunidad	69
La creación y el mantenimiento de la Sangha	70
Volver a empezar	73
El acuerdo de paz	76
El sistema del segundo cuerpo	81
La meditación del abrazo	83
La escucha profunda y el habla bondadosa	85

El cuidado de la ira y de otras emociones intensas	87
Arrojar luz	93
Escribir una carta de amor	95
Prácticas extendidas	97
La soledad	98
El silencio	100
Un día de asueto	102
Escuchar una charla del Dharma	104
Compartir el Dharma	105
Tocar la tierra	106
Viajar y volver a casa	109
Metta/la meditación del amor	111
El desarme unilateral	116
Hablar con tu niño interior	118
Los catorce entrenamientos de la atención plena	120
La práctica con los niños	126
Escuchar a los más pequeños	127
La meditación caminando con los niños	129
Ayudar a los niños a gestionar la ira y otras emociones intensas	130
Comida en familia	132
Invitar a la campana	134
La meditación del guijarro	136
La habitación de respirar	139
Los cuatro mantras	141
El pastel de la nevera	144
La meditación de la naranja	146
Abrazar árboles	148
El día de hoy	149
Conclusión	151
Notas	153
Sobre el autor	154
Contracubierta	155