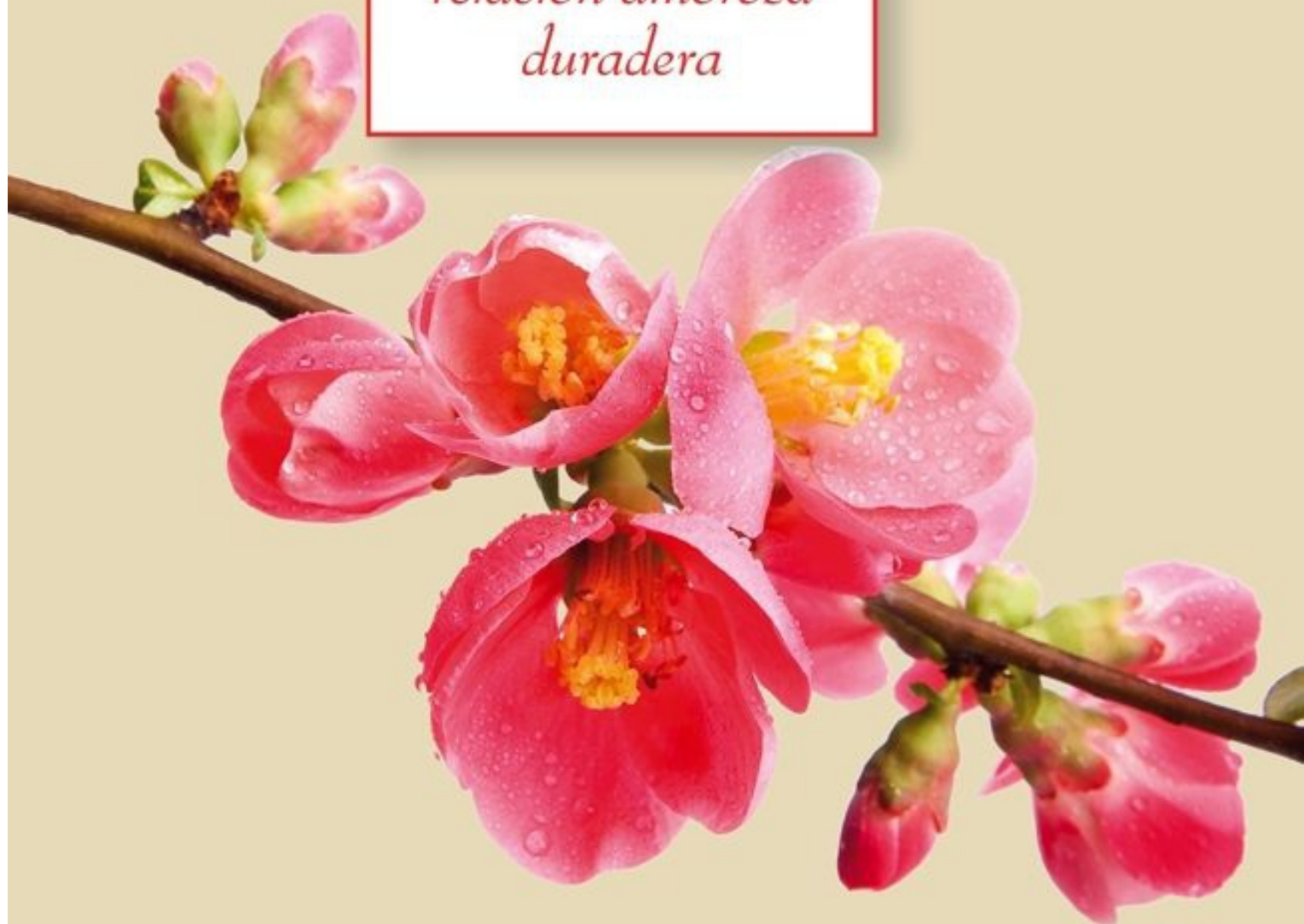


BIBLIOTECA

THICH
NHAT
HANH

Fidelidad

*Cómo crear una
relación amorosa
duradera*



Índice

Portada

Cita

1. El amor auténtico

2. La intimidad

3. Las raíces del deseo

4. Transformar la soledad y el sufrimiento

5. La comprensión y el perdón

6. Las tres claves de la felicidad

7. Los cuatro elementos del amor auténtico

8. Nuestra promesa auténtica

9. Fidelidad

Sutra de la red del amor sensual

Prácticas

Nota sobre la traducción

Créditos

Notas

Tan ligero como una nube o una delicada hierba acuática,
puede, no obstante, llenar o vaciar de amor el océano.

Nguyen Du, *Cuento de Kieu*

EL AMOR AUTÉNTICO

En la sala del Templo del Cielo Occidental en Hue, Vietnam, hay un par de paneles de madera en los que los monjes han escrito dos versos.

*Sin modales mundanos, con los huesos de un inmortal,
el corazón del Buda tiene un gran amor.*

Estos versos significan que el Buda es una persona amorosa. El tipo de amor que enseña el Buda es un amor muy amplio e inclusivo. Gracias a su gran amor, el Buda pudo abrazar al mundo entero.

Cuando Siddhartha se convirtió en Buda, no dejó de ser una persona que necesitaba dar y recibir amor. En el Buda, igual que en todos nosotros, estaban las semillas del deseo sensual. Él dejó su hogar a los veintinueve años, y alcanzó la iluminación a los treinta y cinco. Con treinta y cinco años se es todavía muy joven. La mayoría de las personas tiene un intenso deseo sensual a esa edad. El Buda tenía suficiente amor, así como suficiente responsabilidad y conciencia mental, para ser capaz de controlar su energía sexual. También nosotros podemos hacerlo.

Esto no significa que no vayamos a sentir el deseo sensual; lo sentiremos. Pero no estaremos abrumados por ese sentimiento. En lugar de ello, podremos actuar desde un sentimiento de amor más amplio. En alguna medida, el amor tiene sus raíces en el deseo sensual. El deseo sensual tiene la capacidad de convertirse en amor en todos nosotros. La práctica de la atención plena no aniquila ni pone fin al deseo sensual. Poner fin a una cosa así haría que no siguiéramos siendo humanos. Practicamos para tener la capacidad de hacer frente al deseo, de sonreír al deseo, de modo que podamos estar libres de él.

Todos los seres humanos tienen semillas de deseo en su interior. En uno u otro momento, cuando surge, podemos usar la atención plena y la clara conciencia para sonreír a ese deseo. Así, no nos sentiremos abrumados por el deseo sensual y no quedaremos atrapados por él.

El amor puede procurarnos felicidad y paz siempre que amemos de tal manera que no construyamos una red que nos atrape a nosotros mismos y a los demás. Podemos distinguir la manera correcta de amar porque, cuando amamos correctamente, no generamos más sufrimiento.

El Buda habló de esto en una enseñanza llamada *La red del amor sensual*.^{*} En este sutra, la palabra «amor» tiene de alguna manera una connotación negativa. Estar atrapado por el amor sensual es como ser un pez que nada en una trampa y no puede

escapar. En el sutra, se usa la imagen de la red para describir la pérdida de libertad cuando alguien está atrapado y enredado en el deseo sensual.

El *Sutra de la red del amor sensual* habla del amor en dos sentidos distintos. En el primero, designa no solo el amor romántico entre dos personas, sino también el amor que se puede sentir por la humanidad. Esta acepción no implica apego; se trata del amor auténtico. El segundo sentido supone anhelo, codicia o deseo. Cuando los dos sentidos aparecen por separado, es muy fácil traducirlos: en un lado hay amor y en el otro hay deseo. Cuando juntamos las palabras, describe un amor que contiene deseo.

Aunque inicialmente el Buda enseñó el *Sutra de la red del amor sensual* solo a los monjes, es importante para todo el mundo. Con frecuencia la gente pregunta si es difícil ser monje o monja célibes, pero practicar la atención plena como monje es en muchos aspectos más fácil que practicarla como persona laica. Abstenerse completamente de la actividad sexual es mucho más fácil que tener una relación sexual sana. Como monjes, pasamos el tiempo en nuestra práctica y en la naturaleza. No vemos la televisión, ni leemos novelas románticas, ni contemplamos imágenes en películas o revistas que puedan dar origen al deseo sexual. Mientras tanto, las personas laicas están siendo continuamente bombardeadas con imágenes y música que alimentan un ardiente deseo sexual. Para experimentar todos esos estímulos y, sin embargo, tener una relación sexual sana con amor y comprensión mutuos, se necesita una práctica constante.

Todos estamos motivados por el amor. El amor puede ser nuestra mayor alegría o —cuando se confunde con el deseo y el apego— nuestro mayor sufrimiento. Comprendiendo las raíces de nuestro sufrimiento y aprendiendo a desarrollar una comprensión profunda de nosotros mismos y de nuestro ser amado, podemos disfrutar de la relajación, la alegría y la paz que proceden del amor auténtico.

LA INTIMIDAD

Así como el mono salta de un árbol a otro, así la gente salta de una prisión de amor sensual a otra.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 9

Podríamos reconocernos en esta imagen del mono. Si no nos gusta algo de lo que hace nuestra pareja, busquemos otra. Luego, cuando inevitablemente esa pareja hace algo que no nos gusta, pasamos a la siguiente.

Todos queremos amor y comprensión, pero a menudo confundimos el amor con el deseo. Cuando se mezclan, tenemos que mirarlos en profundidad ¡y hacer un esfuerzo para salir de ellos! Hay tres tipos de intimidad: física, emocional y espiritual. La intimidad física no se puede separar de la intimidad emocional; siempre sentimos alguna intimidad emocional cuando somos sexuales, aunque no lo manifestemos. Cuando la intimidad espiritual está presente, entonces la intimidad física y emocional pueden ser sanas, curadoras y agradables.

La intimidad emocional

Todos buscamos intimidad emocional. Queremos estar en armonía. Queremos tener comunicación real y comprensión mutua. Aunque el deseo físico no es amor, es imposible tener intimidad física sin intimidad emocional, porque cuerpo y mente no son dos entidades separadas. Lo que sucede en el cuerpo tendrá efecto en la mente y viceversa. La mente no puede existir sin un cuerpo que la sostenga, y el cuerpo depende de la mente para moverse y funcionar. No debería haber ninguna distinción entre respetar el cuerpo y respetar la mente, porque tu cuerpo eres tú. El cuerpo de tu ser amado es también su mente. No puedes respetar una parte de esa persona sin respetar la otra.

Conozco a un músico que, durante muchos años, estuvo asistiendo a fiestas todos los fines de semana para oír música, beber y bailar. Al principio de la noche, esas fiestas eran alegres y sinceras. La gente sonreía y se relacionaba entre sí. Pero al llegar la media noche, la gente se arrimaba más. Empezaban a centrarse solo en encontrar a alguien con quien pasar la noche en su casa. La música, el alcohol y la comida regaban las semillas del deseo sexual. A la mañana siguiente, muchos se despertarían junto a una persona que les era completamente extraña. Se dirían adiós y

se separarían, sin recordar lo que habían compartido en cuerpo y mente, en privado, la noche anterior. A la semana siguiente pasarían de nuevo por el mismo ciclo en otra fiesta. Pero por muchas fiestas a las que se acudiera, o por muchas personas con las que uno se acostara, no podría encontrar el bienestar emocional que buscaba ni llenar el vacío que sentía en su interior.

La intimidad física

Todo ser vivo quiere continuar viviendo en el futuro. Esto es cierto tanto en los seres humanos como en todos los demás animales. El sexo y la reproducción sexual son parte de la vida. El sexo puede aportar un gran placer y enriquecer la relación profunda entre dos personas. No deberíamos estar contra el sexo, pero tampoco deberíamos confundirlo con el amor. El amor auténtico no necesariamente tiene que ver con el sexo. Podemos amar perfectamente sin sexo, y podemos tener sexo sin amor.

El despertar espiritual no procede únicamente del celibato. Hay personas que son célibes y que no tienen suficiente atención plena, concentración ni clara conciencia. Cuando las personas tienen, en las relaciones íntimas, atención plena, concentración y clara conciencia, sus relaciones tienen un elemento de santidad. La intimidad sexual no debería producirse antes de que hubiera comunión, entendimiento y participación en el nivel emocional y espiritual.

El cuerpo humano es hermoso. Los árboles, las flores, la nieve, el río con los sauces, también son hermosos. Estamos rodeados de belleza, incluidos los seres humanos y los animales que pueblan la Tierra. Pero tenemos que aprender a tratar con la belleza para no destruirla.

Nuestra sociedad está organizada de tal manera que el placer sensual parece lo más importante. Empresarios y fabricantes quieren vender sus productos. Por eso, anuncian sus mercancías y riegan la semilla del deseo que hay en ti. Quieren atraparte por el deseo del placer sensual.

Cuando estamos solos e incomunicados, cuando sufrimos y necesitamos curación, es el momento de volver a nuestro interior. Podemos también necesitar estar cerca de otra persona. Pero si enseguida tenemos relaciones sexuales con alguien que acabamos de encontrar, esa relación no nos curará ni nos estimulará. Será solo una distracción. Cuando estamos atrapados por el amor sensual, pasamos el tiempo preocupados por si esa persona nos deja o nos traiciona.

La soledad no puede ser disipada por la actividad sexual. No te puedes curar por medio de la actividad sexual. Tienes que aprender a estar cómodo contigo mismo y a centrarte en tu interior. Una vez que tengas un camino espiritual, tendrás un hogar. Una vez que puedas afrontar tus emociones y manejar las dificultades de tu vida diaria, tendrás algo que ofrecer a otra persona. La otra persona tiene que hacer lo mismo. Las dos personas tienen que curarse a sí mismas para sentirse cómodas; entonces cada una puede convertirse en un hogar para la otra. De otro modo, todo lo que compartimos en la intimidad física es nuestra soledad y nuestro sufrimiento.

La intimidad espiritual

La espiritualidad no implica la creencia en una enseñanza espiritual específica. Todo el mundo necesita una dimensión espiritual en su vida. Sin una dimensión espiritual no podemos afrontar las dificultades diarias con las que nos encontramos. La atención plena puede ser un aspecto importante del camino espiritual, se sea o no practicante religioso.

La práctica espiritual te puede ayudar a afrontar tus emociones fuertes. Puede ayudarte a escuchar y a asumir tu propio sufrimiento, y ayudarte a reconocer y a asumir el sufrimiento de tu pareja y de los seres queridos. La intimidad espiritual con tu pareja ayuda a crear intimidad emocional y hace más gratificante tu intimidad física. Los tres tipos de intimidad están relacionados entre sí.

LAS RAÍCES DEL DESEO

Cegados por el apego, más pronto o más tarde caemos en el amor sensual. La ansiedad crece día a día, como el agua llena un estanque gota a gota.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 3

Si continuamos cultivando el amor sensual, inevitablemente llegamos al anhelo y al deseo. No debemos subestimar el amor sensual. Cuando surge, tenemos que prestarle atención desde el principio.

Todo ser humano quiere amar y ser amado. Esto es muy natural. Pero con frecuencia amor, deseo, necesidad y miedo están completamente mezclados. Hay muchas canciones con las palabras «te quiero, te necesito». Esas palabras implican que amar y desear son lo mismo, y que la otra persona está ahí solo para satisfacer nuestras necesidades. Podemos sentir que no somos capaces de sobrevivir sin la otra persona. Cuando decimos: «Cariño, no puedo vivir sin ti; te necesito», pensamos que estamos hablando con el lenguaje del amor. Sentimos incluso que eso es un cumplimiento hacia el otro. Pero esa necesidad es en realidad una prolongación del miedo y el deseo originarios que han estado con nosotros desde que éramos pequeños.

Cuando éramos bebés, estábamos indefensos. Teníamos brazos y pies, pero no podíamos usarlos para ir a ninguna parte. Era muy poco lo que podíamos hacer por nosotros mismos. Pasábamos de estar en un lugar muy cálido, húmedo y agradable dentro del seno materno, a encontrarnos en un lugar duro y frío, iluminado por una luz violenta. Para respirar por primera vez, tuvimos antes que expulsar el líquido de nuestros pulmones. Fue un momento peligroso.

Nuestro deseo originario es sobrevivir. Y nuestro miedo originario es que no haya nadie ahí para cuidar de nosotros. Antes de que pudiéramos hablar o entender el lenguaje, sabíamos que el sonido de los pasos de alguien que se acercaba significaba que alguien nos alimentaría y nos cuidaría. Esto nos hacía felices; realmente, necesitábamos a esa persona.

Como recién nacidos, podíamos distinguir el olor de nuestra madre o de la persona que nos cuidaba. Conocíamos el sonido de su voz. Llegábamos a amar ese olor y ese sonido. Ese es el amor primigenio, originario, nacido de nuestra necesidad; y ese amor es completamente natural.

Cuando nos hacemos adultos y buscamos pareja, el deseo originario de sobrevivir permanece todavía en muchos de nosotros. Pensamos que sin alguien más a nuestro lado no vamos a poder sobrevivir. Podemos estar buscando una pareja, pero el niño que hay en nosotros busca esa sensación de seguridad y comodidad que teníamos cuando nuestros padres o la persona que nos cuidaba se acercaban.

Cuando éramos pequeños, el olor de la madre era el olor más maravilloso del mundo, porque la necesitábamos. En Asia, la gente utiliza más la nariz que la boca cuando se besan. Se reconoce y se disfruta del olor del otro.

Podemos relajarnos en una relación, pensando: «Estoy bien ahora, porque tengo a alguien que me ama y me ayuda». Pero el niño que hay en nosotros está diciendo: «Ahora me puedo relajar, la persona que me cuida está aquí». Ese sentimiento de alegría no viene simplemente de un aprecio verdadero por la presencia de la otra persona. Más bien nos sentimos felices y en paz porque con esa persona podemos sentirnos seguros y cómodos. Más tarde, cuando la relación se vuelve difícil, ya no estamos relajados, y la felicidad ya no está presente.

Miedo y deseo están relacionados. De nuestro miedo original procedía un deseo por la persona que nos hacía sentirnos cómodos y seguros. Un niño siente: «Estoy indefenso; no tengo ningún medio para cuidar de mí. Soy vulnerable. Necesito tener a alguien; de lo contrario, moriré». A menos que lo reconozcamos, que nos hagamos cargo de esos sentimientos y nos libremos de ellos, seguirán determinando las decisiones que tomemos. Si de adultos seguimos sintiéndonos inseguros y en peligro, esa situación es la prolongación del miedo originario que todavía no hemos reconocido ni entendido.

La ausencia de miedo

Cuando cesa el deseo, ya no hay miedo. Somos entonces verdaderamente libres, estamos tranquilos y felices. Cuando el practicante no tiene más deseos, ni ninguna formación interior, se ha liberado del abismo.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 30

La mayoría de nosotros nos movemos inquietos, temerosos por nuestros seres queridos, asustados por la soledad y con miedo a la nada. Nuestro mayor miedo es que, cuando llegue el momento de la muerte, nos convirtamos en nada. Muchos creen que toda la existencia es solamente un simple lapso de vida entre el momento en que se nace y el momento en que se muere. Piensan que nacemos de nada y que cuando morimos nos convertimos en nada.

Estamos llenos de miedo a la aniquilación. Pero la aniquilación es solo una idea. El Buda enseñaba que no hay nacimiento, que no hay muerte; que no hay futuro, que no hay pasado; que no hay lo mismo, que no hay lo otro; que no hay ningún yo permanente. Si practicamos la meditación, podemos generar las energías de la

atención plena y de la concentración. Estas energías nos llevarán a ser claramente conscientes de que no existe nacimiento ni muerte. Podemos eliminar realmente el miedo a la muerte. Cuando comprendemos que no podemos ser destruidos, nos liberamos del miedo. Es un gran alivio. La ausencia de miedo es la alegría suprema.

Si tienes miedo, no puedes tener felicidad. Si sigues corriendo tras el objeto de tu deseo, seguirás teniendo miedo. El miedo va junto con el deseo. Si dejas de desear, el miedo desaparecerá de forma natural.

A veces estás temeroso, pero no sabes por qué. El Buda dice que la razón de que tengas miedo es que sigues deseando. Si dejas de correr tras el objeto de tu deseo, no tendrás ningún miedo. Al no tener miedo, podrás estar tranquilo. Con paz en el cuerpo y en la mente, no estarás acosado por las preocupaciones, y tendrás menos accidentes. Serás libre.

Uno de los mayores regalos que podemos ofrecer a otras personas es encarnar en nosotros el desapego y la ausencia de temor. Esta enseñanza verdadera es más valiosa que el dinero o los recursos materiales. El miedo distorsiona nuestra vida y nos hace desgraciados. Nos agarramos a los objetos y a las personas como alguien que se está ahogando se agarra a un tronco que flota. Al practicar el desapego y al compartir esta sabiduría con los otros, les damos el regalo de la ausencia de miedo. Todo es perecedero. El momento presente pasa. Las personas desaparecen. La felicidad, sin embargo, es posible.

Cuando amamos a alguien, deberíamos examinar profundamente la naturaleza de ese amor. El amor auténtico no contiene sufrimiento ni apego. Nos aporta bienestar a nosotros mismos y a los demás. El amor auténtico se genera desde dentro. Con amor auténtico te sientes completo en ti mismo, no necesitas nada del exterior. El amor auténtico es como el sol, que brilla con luz propia y ofrece esa luz a todo el mundo.

El deseo

Las raíces del amor sensual son profundas y firmes. Se puede cortar el árbol, pero de nuevo brotan nuevas ramas y hojas.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 8

Mi querido amor sensual, conozco tu origen. La mente que desea procede de las necesidades y las percepciones equivocadas.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 31

En el versículo 31 del sutra, el Buda llama al anhelo por su verdadero nombre: deseo. Aunque queramos amor y curación, todavía perseguimos nuestros deseos sensuales. ¿Por qué? El deseo hace nudos en la parte más profunda de nuestra mente. Los nudos internos nos aprietan. A veces no queremos movernos, hablar o actuar así. Pero algo muy hondo dentro de nosotros nos empuja a hablar y actuar de ese modo. Después nos sentimos avergonzados. Ese nudo interno nos está manejando. Nos empuja a hacer y decir cosas contra nuestra voluntad. Y cuando lo hemos hecho, es ya demasiado tarde y lo sentimos profundamente. Nos decimos entonces: «¿Cómo he podido hacer o decir eso?». Pero ya está hecho. La raíz de ese deseo es un hábito de nuestra energía. Cuando lo examinamos profundamente, podemos empezar a desatar el nudo.

La fuerza del hábito

La mente del amor sensual es como una corriente de agua que sigue el curso de la energía del hábito y el orgullo. Nuestros pensamientos y nuestras percepciones están teñidos por los tonos del amor sensual; nosotros mismos escondemos la verdad y no podemos verla.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 10

La fuerza del hábito está en todos nosotros en forma de semillas transmitidas por nuestros antepasados, nuestros abuelos y nuestros padres, así como de semillas creadas por las dificultades que nosotros mismos hemos experimentado. A menudo no somos conscientes de esta energía que actúa en nosotros. Podemos querer estar en una relación comprometida, pero la fuerza de nuestros hábitos puede teñir nuestras percepciones, dirigir nuestra conducta y hacernos difícil la vida.

Con atención plena podemos hacernos conscientes de la fuerza del hábito que nos ha sido transmitida. Podemos ver que nuestros padres o nuestros abuelos eran también muy débiles, de manera semejante a como lo somos nosotros. Podemos ser conscientes, sin criticarnos a nosotros mismos, de que nuestros hábitos negativos proceden de esas raíces ancestrales. Podemos sonreír a nuestros defectos, a nuestra fuerza del hábito.

Tal vez, en el pasado, cuando nos dimos cuenta de que hacíamos algo involuntario, algo que podíamos haber heredado, le echamos la culpa a nuestro yo individual, como si fuera un ente aislado. Con atención plena podemos empezar a ver que nuestras acciones tienen raíces más profundas, y podemos transformar esa fuerza del hábito.

Con la práctica de la atención plena reconocemos la naturaleza habitual del deseo. La atención plena y la concentración pueden ayudarnos a examinar y descubrir las raíces de nuestras acciones. Nuestras acciones pueden haber sido inspiradas por

algo que sucedió ayer, o por algo que sucedió hace trescientos años y que tiene sus raíces en uno de nuestros antepasados.

Cuando podemos sonreír a la provocación o dirigir nuestra energía sexual hacia algo positivo, podemos ser conscientes de nuestra capacidad, apreciarla y continuar nuestro camino. La clave es ser conscientes de nuestras acciones. La atención plena nos ayudará a comprender de dónde proceden nuestras acciones.

Si todavía no somos capaces de transformar esa fuerza del hábito, saldremos de la cárcel de una relación solo para caer en la prisión de otra. Cuando encontramos dificultades y sufrimiento en la relación con nuestra pareja, es habitual pensar que tenemos que separarnos o divorciarnos. Pensamos que al alejarnos de nuestra pareja tendremos libertad. Pensamos que esa persona es la causa de nuestro sufrimiento. Pero lo cierto es que, aunque podamos sentirnos más libres inmediatamente después del divorcio o la separación, con frecuencia nos enredamos inmediatamente con alguna otra persona. Podemos aferrarnos a esta nueva pareja y terminamos actuando igual que lo hicimos con la anterior. Somos víctimas de nuestros hábitos. La manera en que pensamos, hablamos y actuamos no ha cambiado. Lo que hicimos para causar sufrimiento a la primera persona, lo hacemos ahora para causar sufrimiento a alguien nuevo, y creamos un segundo infierno.

Pero si somos conscientes de nuestras acciones, podemos decidir si son beneficiosas o no, y si no lo son, podemos decidir no repetirlas. Si somos conscientes de las energías del hábito en nosotros y podemos llegar a ser más intencionales en nuestros pensamientos, palabras y acciones, podremos transformarnos no solo a nosotros mismos, sino también a aquellos antepasados nuestros que plantaron las semillas. Si podemos hacerlo, nuestros antepasados también podrán sonreír ante aquello que provoca esas acciones. Si una persona mantiene la calma y sonríe a la provocación, todo el mundo tendrá mayores posibilidades de paz.

Los complejos

El orgullo es una corriente paralela a la fuerza del hábito. Con frecuencia, nuestro orgullo está relacionado con nuestro sentimiento de autoestima sexual. Cuando una persona se siente atraída por nosotros, tenemos la impresión de que nuestro orgullo está satisfecho. Sentimos que tenemos algún valor, algún atractivo, buenas cualidades, y que por eso atraemos a la otra persona. Queremos estar con alguien para demostrar que tenemos talento y somos atractivos. Si estamos solos, a menudo pensamos que eso es la prueba de que no somos suficientemente interesantes, y sufrimos por ello.

Siempre estamos comparando. Nuestros pensamientos se refuerzan por las imágenes que vemos constantemente a nuestro alrededor y por nuestra visión superficial de los otros. Pensamos que somos mejores o peores que alguien, si es que no nos centramos en tratar de ser iguales a él o a ella. Estos tres complejos —más que, peor que, e igual que— están íntimamente relacionados con la energía sexual.

Mantener la idea de un yo separado es la fuente de todos nuestros complejos. Nos vemos a nosotros mismos como individuos separados, y por eso nos comparamos con otros para ver si somos mejores, peores o iguales a ellos. Pero si miramos profundamente, vemos que no existe ningún yo con el que comparar. Nuestro pensamiento dualista es la base de nuestro apego y nuestro anhelo.

Tenemos dos manos y tenemos nombres para ellas: mano derecha y mano izquierda. ¿Has visto alguna vez a las dos manos luchando una contra otra? Yo nunca lo he visto. Cada vez que mi mano izquierda se hace daño, noto que mi mano derecha va naturalmente en su ayuda. Así que en el cuerpo debe de haber algo parecido al amor. A veces mis manos se ayudan, a veces actúan separadamente, pero nunca se han peleado.

Mi mano derecha da la señal para que suene la campana, escribe libros, practica caligrafía y sirve el té. Pero mi mano derecha no desprecia a la mano izquierda diciendo: «Oh, mano izquierda, no sirves para nada. Todos los poemas los escribí yo. Toda esa caligrafía en alemán, francés e inglés, toda, la hice yo. Eres una inútil. No sirves para nada». Mi mano derecha nunca ha sido orgullosa. Mi mano izquierda nunca ha tenido complejo de inferioridad. Es asombroso. Cuando la mano derecha tiene un problema, llega inmediatamente la mano izquierda y, sin embargo, mi mano derecha nunca dice: «Tienes que devolverme el favor. Siempre he ido en tu ayuda. Estás en deuda conmigo».

El sutra habla de cómo la corriente del deseo fluye junto con la corriente de nuestros complejos. Queremos demostrar que somos alguien, que somos dignos, que valemos, por eso buscamos a alguien que nos apruebe y, de esta manera, empujamos a otros al sufrimiento causado por el apego. Es una lástima. Cuando vemos a nuestra pareja como alguien no independiente de nosotros, ni mejor ni peor, ni siquiera igual a nosotros, entonces tenemos la sabiduría de la no discriminación. Vemos la felicidad de los demás como nuestra felicidad, su sufrimiento como nuestro sufrimiento.

Mira tu mano. Los dedos son como cinco hermanos y hermanas de la misma familia. Supongamos que somos una familia de cinco miembros. Cuando recordamos que, si una persona sufre, todos sufrimos, tenemos la sabiduría de la no discriminación. Si el otro es feliz, también lo somos nosotros.

Muy pocas personas saben ver el amor y la relación amorosa como algo impermanente y no centrado en el yo. Comprendiendo el noyo, podemos vernos en nuestros seres amados, y verlos a ellos en nosotros. De ese modo, nos volvemos sanos, ligeros y felices. Menospreciar o alabar a nuestros seres queridos es también menospreciarnos o alabarnos a nosotros mismos. El noyo es una intuición que puede ayudar a resolver el problema del deseo sexual. En vez de negar el amor, podemos considerar el amor a la luz de la intuición del noyo.

Amar, en el sentido verdadero del término, es no sentir ninguna discriminación. Deberíamos poder contar con el elemento de la ecuanimidad para poder amar sin fronteras. La ecuanimidad es la ausencia de los tres complejos: mejor, peor e igual. Ya no discriminamos más. Podemos abrazarlo todo y dejar de sufrir. Cuando hay amor sin discriminación, hay también ausencia de sufrimiento.

La corriente de la mente sigue fluyendo libremente, permitiendo que los nudos del amor sensual se desarrollen y se conviertan en un obstáculo. Solo la conciencia auténtica es capaz de percibir esta realidad con claridad, ayudándonos a cortar sus raíces en nuestra mente.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 11

Tiempo después de que el Buda alcanzara la iluminación, regresó a su país natal. Allí descubrió que la situación política era muy mala. Su padre ya había muerto y muchos de los altos funcionarios del gobierno eran corruptos. Mara, la encarnación del deseo, apareció y dijo: «Buda, eres el mejor político del mundo. Si decides convertirte en rey, puedes resolver la situación de tu país natal; puedes salvar al mundo entero». El Buda dijo: «Mara, mi vieja amiga, se necesitan muchas condiciones para que cambie la situación; no se trata solo de quién sea rey. Abandoné este reino hace siete años para entregarme a las prácticas espirituales. Desde entonces, he descubierto muchas cosas; puedo ayudar a innumerables personas, muchas más de las que podría ayudar si llegara a ser rey».

Ese deseo insistente en el interior de cada uno es Mara. La Mara que está dentro de nosotros nos dice: «Eres bueno; eres el mejor». Pero cuando Mara dice estas cosas, tenemos que reconocer de dónde proceden. «Te conozco; eres mi Mara.» Cada uno tiene muchas Maras en su interior. Vienen y nos hablan. Cuando seamos capaces de reconocer esa energía negativa, podremos decir: «Mi Mara querida, sé que estás ahí. No puedes empujarme».

Cuando surge el deseo sensual, puedes decir: «Mi querido amor sensual, conozco tu raíz. Vienes del deseo basado en mis percepciones erróneas. Pero ahora no tengo ese deseo, no puedes afectarme. Aunque estés ahí, no puedes empujarme. No tengo ya más deseos, ni tampoco más percepciones erróneas sobre ti. Así que ya no puedes salir».

Ahora eres como el pez que ya sabe que el anzuelo está en el cebo. Sabes que el cebo no es una fuente de alimento, y ya no puede atraparte. Tu percepción es clara. Estás despierto, y no puedes verte influido por lo primero que aparece en tu camino.

Cuando nos desprendemos de nuestros complejos y examinamos profundamente la fuerza de nuestros hábitos, nuestros deseos desaparecen. Podemos hacer que la voz que nos da órdenes se desvanezca, que el nudo que nos aprieta se afloje. Salimos del abismo. Observándonos en profundidad, comprendemos mejor. Podemos deshacer todos los nudos internos, y entonces somos libres.

TRANSFORMAR LA SOLEDAD Y EL SUFRIMIENTO

Todos tenemos un hondo anhelo por conocer y comprender el mundo y, de manera recíproca, de ser conocidos y comprendidos. Esta es una aspiración profunda y natural. Pero a menudo esta aspiración nos hace esperar que algo llegue de fuera de nosotros.

A menudo no tenemos tiempo de comprendernos a nosotros mismos lo suficiente antes de que aparezcan nuevos objetos de deseo. O quizá seguimos a la espera de algo que nos haga sentirnos satisfechos. Esta es la razón de que, en los países industrializados, haya tanta gente constantemente conectada al teléfono o a su correo electrónico.

A veces todos nos sentimos solos e interiormente vacíos. Cuando tenemos estos sentimientos, tratamos de llenar ese vacío consumiendo comida o alcohol, o entregándonos a la actividad sexual. Sin embargo, incluso mientras disfrutamos de estas cosas, el sentimiento de vacío no solo persiste, sino que llega a ser más profundo que antes. Podemos transformar este sentimiento de soledad solo cuando nos comprendemos verdaderamente a nosotros mismos y a nuestros seres queridos.

Aunque dos personas tengan un hijo, pueden seguir sintiéndose solas. Cada una de ellas permanece separada de la otra. No es viviendo juntos, o teniendo relaciones sexuales, ni siquiera teniendo un hijo, como se puede disipar ese sentimiento de soledad. Solo podemos disipar nuestro aislamiento mutuo cuando practicamos la atención plena y somos capaces de aceptarnos a nosotros mismos y a los demás.

La atención

Al encarcelarnos en el amor sensual, somos como un gusano de seda que teje su propia crisálida. Los sabios son capaces de cortar y deshacerse de las percepciones que conducen a los deseos. Indiferentes al objeto del amor sensual, pueden evitar todo sufrimiento.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 17

El sutra utiliza la imagen del gusano de seda que teje las hebras del capullo alrededor de sí mismo para poder dormir. El gusano de seda crea su propia crisálida. Nosotros creamos nuestro propio caparazón al escoger dónde ponemos nuestra atención. Hay diferentes clases de atención. Está la clase de atención que nos ayuda, como cuando

prestamos atención a nuestra respiración o al sonido de la campana. A esta se la llama «atención apropiada». El objeto de nuestra atención determina si estamos en paz o no. Por ejemplo, cuando somos conscientes del sonido de la campana, nuestra mente se concentra de manera natural y se queda tranquila.

Los sentimientos, por su parte, pueden ser agradables o desagradables. Cuando vemos una forma u oímos un sonido, lo reconocemos y tenemos un sentimiento y una percepción de ello. Nuestro sentimiento conduce a una percepción. La percepción sigue y hace juego con el sentimiento. Pensamos que algo es feo o hermoso, agradable o desagradable. Tener una sensación agradable es tener un sentimiento de felicidad; tener una sensación desagradable es tener un sentimiento de sufrimiento.

A menudo nuestras percepciones son incorrectas. Entramos en contacto con un objeto y pensamos que encarna el amor, la felicidad, un yo o la pureza. Tendemos a pensar que el amor es algo sentimental que llena el vacío de nuestro interior. Echamos la culpa de nuestro sufrimiento a otra persona o a otro grupo, o a la mala suerte, pero las condiciones exteriores no son la razón de que eso ocurra. Nuestro sufrimiento estaba ya ahí.

El nacimiento de un ser humano no es un principio, sino una continuación. Cuando nacemos, tenemos ya diferentes clases de semillas —semillas de bondad, de crueldad, de despertar— dentro de nosotros. Que en nosotros se revele la bondad o la crueldad dependerá de las semillas que cultivemos mediante nuestras acciones y nuestra forma de vida. Hay sentimientos dolorosos reales, emociones fuertes y percepciones molestas que nos agitan o nos hacen tener miedo. Gracias a la energía que nos proporciona la atención plena podemos convivir con estos sentimientos difíciles sin salir huyendo. Podemos abrazarlos a la manera en que un padre abraza a su hijo, diciéndoles: «Queridos, estoy aquí para vosotros; he vuelto; voy a cuidar de vosotros». De esta manera, podemos cuidar de nuestras emociones, nuestros sentimientos y nuestras percepciones.

La apariencia

Con nuestra mente dispersa tendemos a ver el objeto del amor sensual como algo puro, ignorantes de que este apego creciente nos arrebatará toda libertad y nos traerá mucho sufrimiento.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 18

Quienes son conscientes pueden ver la naturaleza impura del objeto de su amor sensual. Por eso pueden liberarse de sus deseos, escapar de la cárcel y evitar los infortunios de la vejez y la muerte.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 19

Como suele ser habitual en la cultura en la que vivimos, prestamos mucha atención a la apariencia exterior. Nuestro apego a la belleza física es algo de lo que tenemos que liberarnos, aunque parece que a la mayoría de la gente le trae de cabeza. En las principales ciudades del mundo, esto se ve con claridad. Las tiendas que venden cosméticos crecen como hongos, llenas de productos que nos prometen embellecernos o ir a la moda. La gente acude a los médicos para cambiar su cuerpo o su rostro. Recurren a bisturís o a productos químicos para cortar o ajustar determinadas partes de su cuerpo, con la idea de que esto les hará de algún modo más atractivos.

Si vemos una imagen y nos seduce, es porque no sabemos cómo contemplar la impermanencia. Ignorantes, pensamos que la forma es sana y hermosa. No sabemos que la apariencia no contiene nada real y duradero dentro de sí.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 16

Todo el mundo quiere que su aspecto externo sea más atractivo, pero no hay nada duradero ni auténtico en el aspecto exterior. Sin embargo, nos seducen nuestro propio reflejo y el aspecto exterior de los otros. Una cosa sabemos con seguridad: que nuestro aspecto y nuestra forma corporal cambiarán, de modo que no sirve de nada apegarse a ellos. Hay cientos de revistas y de páginas de internet que nos dicen que, para tener éxito, tenemos que parecer así o así y usar este o aquel tipo de producto. Muchas de estas personas sufren mucho porque no pueden aceptar su cuerpo. Quieren tener un aspecto diferente para ser aceptadas.

Aceptar tu cuerpo es crucial para tu paz y tu libertad. Cada ser humano nace como una flor en el jardín de la humanidad. Y las flores difieren unas de otras. Si no puedes aceptar tu cuerpo ni tu mente, no puedes ser un hogar para ti mismo. Muchas personas jóvenes no aceptan quiénes son, y sin embargo quieren ser un hogar para otra persona. Pero ¿cómo pueden serlo si ni siquiera son un hogar para sí mismos?

Escribí una caligrafía que dice: «Sé hermoso; sé tú mismo», lo cual es un principio muy importante. Cuando practicas construir un hogar en ti mismo, adquieres mayor belleza. Irradías tu paz interior, tu calidez y tu alegría.

Cuando nuestra mente experimenta placer, surgen los cinco deseos. El héroe verdadero pone fin rápidamente a estos deseos.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 29

Cuando algo es agradable, encantador y atractivo, nos vemos atrapados por ello. Pero las apariencias atractivas son engañosas. Nos enganchan; y una vez que estamos atrapados, sufrimos.

En una ocasión, el Buda habló de alguien que estaba muy sediento y vio un vaso de agua fresca. Pensó que si bebía el agua quedaría satisfecho. Al mirar más de cerca, vio que había una etiqueta que decía que el agua era venenosa. Si alguien la bebía, moriría. Pero el agua parecía clara, fresca y saludable. Una persona sabia hubiera dicho: «Mejor será no beber esa agua. Buscaré otra fuente». Pero para la mayoría, el aspecto es tan atractivo que dicen: «La beberé. Si muero, al menos moriré satisfecho».

Tenemos sabiduría; tenemos entendimiento. Sabemos que si bebemos el agua envenenada, moriremos. Pero la bebemos de todas formas. Hay muchas personas así, dispuestas a morir por algo que parece muy atractivo. Sin embargo, hay muchas fuentes que podrían saciar nuestra sed sin ponernos en peligro.

El Buda ofreció otro ejemplo, el de un pez nadando en un estanque. El pez ve un cebo atractivo y, cuando está a punto de morderlo, otro pez le dice: «No, no lo hagas; hay algo en su interior que te enganchará. Lo sé porque eso mismo me ocurrió a mí». Pero el otro pez es joven, sin experiencia, y está lleno de energía, así que dice: «¡No! Tiene muy buen aspecto y quiero comerlo. Sobreviviré, igual que hiciste tú». El deseo es muy fuerte; estamos dispuestos a correr el riesgo. Muchos jóvenes dicen: «Quiero sentirme bien. Es responsabilidad mía, no me importan las consecuencias». Pero aunque morder el cebo pueda ser agradable durante unos pocos minutos, muy pronto ocasionará sufrimiento.

El sufrimiento

El amor sensual nos inflige sufrimiento y nos ata a la vida mundana. Las preocupaciones y desgracias provocadas por el amor sensual se desarrollan día y noche como una hierba invasora de profundas raíces.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 2

La hierba a la que se refiere este versículo es la hierba utilizada para cubrir con paja los tejados. En el texto pali se llama *dirana*. Sus profusas raíces están enredadas unas con otras, pero sus brotes parecen dulces, y por eso la gente quiere cogerlos. Bajo la tierra, la planta crece muy rápidamente y las raíces se enredan formando una maraña. Si la regamos y solo cogemos los brotes, prosigue su crecimiento enredado. Es preciso arrancar completamente las raíces para que la mala hierba no salga de nuevo.

La mayoría de nosotros ha experimentado el sufrimiento del deseo sexual. Nos sentimos encarcelados en nuestra relación, en nuestro trabajo, y pensamos que satisfacer nuestro deseo sensual nos liberará. Pero es este deseo el que causa nuestras

preocupaciones y desgracias. Las preocupaciones y las desgracias están siempre presentes cuando estamos gobernados por el amor sensual. Ni el dinero ni el poder nos pueden proteger.

La mayor parte de las personas trata de escapar de su sufrimiento. Tratamos de ocultar el sufrimiento interior y llenar nuestro sentimiento de vacío por medio del consumo. Consumimos comida, música o sexo. A veces, conducimos o hablamos por teléfono para olvidar nuestro sufrimiento. El mercado nos ofrece muchas maneras de escapar de nosotros mismos. Pero huir no es una ayuda.

Hace falta valor para reconocer lo que no va bien y escuchar en profundidad el sufrimiento interior. Podemos usar la energía de la atención plena, generada por la respiración y el caminar, conseguir la fuerza y el valor para volver a nosotros mismos, reconocer el sufrimiento interior y abrazarlo con ternura. Podemos escuchar en profundidad a nuestro sufrimiento e incluso responderle, diciendo: «Mi querido sufrimiento, sé que estás ahí. He vuelto a casa y cuidaré de ti».

Hay momentos en los que sufrimos y no sabemos por qué. No conocemos la naturaleza del sufrimiento. Ese sufrimiento puede habernos sido transmitido por nuestros padres o nuestros antepasados. Puede que ellos no hayan sido capaces de transformar su sufrimiento, y nos lo han transmitido a nosotros. Primero, reconozcamos que está dentro de nosotros. Si no escuchamos nuestro sufrimiento, no lo comprenderemos, y no tendremos compasión de nosotros mismos. La compasión es el elemento que nos ayuda a curarnos. Solo cuando tenemos compasión de nosotros mismos podemos escuchar de verdad a otra persona.

Así pues, abracemos nuestro dolor, nuestra tristeza y soledad con la energía de la atención plena. La comprensión y la clara conciencia nacidas de esta práctica nos ayudarán a transformar el sufrimiento que está en nuestro interior. Nos sentiremos más ligeros; comenzaremos a sentir calidez y paz en nuestro interior. Eso nos beneficia, y beneficia también a la otra persona. Luego, cuando la otra persona se une a ti para construir un hogar, tienes un aliado. Tú la ayudas, y ella te ayuda.

Las visiones erróneas

Aquellos que son grandes y sabios recorren el camino, liberándose de todo apego y sufrimiento, emancipándose de toda discriminación y trascendiendo toda visión dualista.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 22

El camino de la liberación está abierto para ti; ¿por qué habrías de echar mano de cuerdas para atarte a ti mismo y a los demás? La enseñanza verdadera es que «esto» se halla en «eso»; no puedes sacar esto de eso. Si un trozo de madera flotante se atasca en la orilla del río, se detiene. No puede continuar y no llegará al océano. No

importa en qué lado del río estés atascado, lo que importa es que sigues atascado. Moverse por el centro, no dejar que ninguna de las orillas te atasque, se llama tomar el camino del medio.

Según el Buda, hay cuatro visiones equivocadas (*viparyasa*). *Viparyasa* significa dar la vuelta o invertir. Todo nuestro sufrimiento está provocado por estas cuatro visiones que son opuestas a la verdad. La primera visión errónea es la permanencia (*nitya*). Las cosas son impermanentes (*anitya*), pero las vemos como permanentes. La segunda visión equivocada es la felicidad (*sukha*). A veces hay sufrimiento (*dukkha*), pero pensamos que es felicidad. Por ejemplo, pensamos que las drogas o el alcohol nos hacen felices o, cuando iniciamos una aventura amorosa, pensamos que nos traerá una felicidad duradera, pero en cambio es causa de que nosotros y nuestros seres amados suframos.

La tercera visión equivocada es el yo (*atman*). Las personas no tienen una existencia separada, igual que una flor no tiene una existencia separada. La nube está en la flor. El padre está en el hijo. Ver esta verdad es ver el noyo. Cuando captamos plenamente el noyo, no tenemos ya ningún apego. Cuando estamos apresados en el pensamiento dualista, en las nociones de esto y aquello, vemos al padre y al hijo como dos entidades diferentes; vemos el cuerpo y la conciencia, el nacimiento y la muerte, como dos cosas separadas.

El Buda dijo: «Nada nace ni muere; nada es o no es; nada viene ni se va». El nacimiento y la muerte, el ir y el venir, existen solo en nuestra mente. Los científicos ven esta verdad, aunque solo intelectualmente. El químico francés Antoine Lavoisier dijo: «Nada se pierde; nada se crea»; todo se transforma.

Cuando observamos una flor o una nube, podemos ver que no hay nacimiento ni muerte, ni ir ni venir. El nacimiento y la muerte son simplemente apariencias externas de las cosas. Cuando miramos más profundamente vemos que nada nace y nada muere. Cuando aceptemos esto plenamente, ya no tendremos miedo de lo que viene y se va. Los místicos cristianos perciben esta verdad y la expresan hablando de «descansar en Dios». En el budismo la llamamos «nirvana». Si queremos llegar al nirvana, debemos librarnos de nuestras visiones dualistas de nacimiento y muerte, de ir y venir, de sujeto y objeto, de dentro y fuera. Nuestro mayor obstáculo es nuestra visión dualista. Algunos dicen que Dios es el creador y que el mundo es su creación. Ver al creador y la creación como dos cosas separadas es una visión dualista.

La última visión errónea es la pureza (*shuddhi*). Nos gusta mantener las cosas separadas, por eso no vemos el compost que crea el jardín, el barro que ayuda a crecer al loto, ni la suciedad, el sudor y la sangre que ayudan a crear un diamante. No es puro, pero pensamos que lo es. Esto sucede a menudo cuando vamos buscando una aventura amorosa o una relación. Si encontramos a alguien atractivo, pensamos que tiene algún tipo de pureza que es importante para nosotros. Pero toda persona está compuesta de lo puro y lo impuro, de basuras y de flores.

Cuando somos capaces de mirar en profundidad y nos libramos de la permanencia, la felicidad, el yo y la pureza, alcanzamos la clara conciencia. Con esta conciencia, en vez de idealizar el objeto de nuestro deseo sensual, podemos distinguir

su verdadera naturaleza. Vemos que, en esencia, él o ella son impermanentes, sin un yo, e impuros: igual que nosotros.

La soberanía

Cuando la mente entra en la dirección del amor sensual, brota el árbol del amor sexual y sus brotes se desarrollan con rapidez. La mente se dispersa, porque el objeto del amor sensual genera en nosotros un fuego violento. Quienes buscan el amor sensual son como monos que van saltando de rama en rama en busca de frutos.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 1

Al ligarnos a la red del amor sensual, o al refugiarnos bajo su paraguas, nos atamos al ciclo del apego, como el pez que nada en su trampa.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 20

La mayor parte de nosotros vivimos en ambientes donde tenemos numerosas oportunidades de convertirnos en seres atareados y cargados de ocupaciones. Vamos de acontecimiento en acontecimiento, de persona en persona, y el ambiente nos aleja rápidamente de la práctica de la atención plena. Tal vez tengamos una novia, un novio, una pareja o una esposa; sin embargo, seguimos teniendo deseos sensuales insatisfechos. Eso nos fuerza a dejar a esa persona para seguir a otra. El mono se columpia de rama en rama en busca de fruta. Come primero una, pero sigue anhelando otra. Sin engaños ni anhelos, no estaríamos atrapados por el deseo.

No son los demás quienes nos limitan; nos limitamos nosotros mismos. Si nos sentimos atrapados, es debido a nuestras propias acciones. Nadie nos obliga a atarnos. Somos nosotros quienes cogemos la red del amor y nos envolvemos en ella. Echamos mano del paraguas del amor para cubrirnos. Somos como un pez que entra por la abertura de una trampa. Hay una trampa tradicional vietnamita de bambú con dos aberturas. Entrar es fácil; salir es difícil.

En el momento de su despertar al pie del árbol *bodhi*, el Buda declaró: «Qué extraño; todos los seres poseen la capacidad de despertar, de comprender, de amar y de ser libres; sin embargo, no lo saben, y permiten que el océano del sufrimiento los arrastre». Ese día y esa noche vio que lo que buscamos está ya dentro de nosotros. Podemos denominarlo naturaleza de Buda o naturaleza despierta, la libertad auténtica que es la base de toda paz y felicidad. La capacidad de alcanzar la iluminación no es algo que otra persona te pueda ofrecer. Está ya ahí, dentro de cada uno.

Cada uno tiene soberanía sobre el territorio de su propio ser y los cinco elementos de los que estamos hechos: forma (el cuerpo), sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia. Nuestra práctica debe examinar en profundidad estos cinco elementos y descubrir la naturaleza verdadera de nuestro ser, la naturaleza verdadera de nuestro sufrimiento, de nuestra felicidad, de nuestra paz y nuestra valentía.

Pero la mayoría de nosotros nos hemos evadido de nuestro territorio y hemos permitido que surjan conflictos y desórdenes. Hemos tenido demasiado miedo a volver a nuestro territorio para afrontar las dificultades y el sufrimiento. Cada vez que tenemos quince minutos «libres», o una hora, o dos, tenemos la costumbre de usar el ordenador, el teléfono móvil, la música o la conversación para olvidar y escapar de la realidad de los elementos que constituyen nuestro ser. Pensamos: «Sufro demasiado. Tengo demasiados problemas. No quiero volver a ellos una vez más».

Para reclamar nuestro territorio soberano y transformar los elementos que nos constituyen, tenemos que cultivar la energía de la atención plena. Esto es lo que nos dará fuerza para volver a nosotros mismos. Esta energía es algo real y concreto.

Cuando practicamos el caminar con atención plena, nuestros pasos, firmes y tranquilos, cultivan la energía de la atención plena y nos devuelven al momento presente. Cuando nos sentamos y seguimos nuestra respiración, conscientes de la inspiración y la espiración, estamos cultivando la energía de la atención plena. Cuando comemos con atención plena, ponemos todo nuestro ser en el momento presente y somos conscientes de nuestro alimento y de aquellos que están comiendo con nosotros. Podemos cultivar la energía de la atención plena con cualquier cosa que estemos haciendo, cuando estamos trabajando, o limpiando, o incluso cuando tenemos relaciones íntimas con nuestro ser amado. Solo unos días de esta práctica pueden aumentar nuestra energía de la atención plena, y esa energía nos ayudará, nos protegerá y nos dará valor para volver a nosotros mismos, para ver y abrazar lo que hay en nuestro territorio.

La liberación y la salvación no pueden venir de alguien que no seas tú. No puedes esperar que alguien te ayude. Eres tu propia isla. Vuelve a tu inspiración y a tu espiración. Ponte en contacto con la paz que hay dentro de ti y podrás ver más profundamente. Verás la raíz de la dificultad y serás capaz de deshacer los nudos que haces. Aunque tu mente esté llena de deseo de amor sensual, serás capaz de desatar todos esos grilletes.

LA COMPRENSIÓN Y EL PERDÓN

Cuando comprendemos las enseñanzas del Buda, vemos y entendemos la verdadera naturaleza de las cosas sin ser atrapados por ellas.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 24

Cuando comprendemos nuestro sufrimiento, se nos hace mucho más fácil comprender el de otro. La comprensión es un don. La otra persona puede sentirse comprendida por primera vez. La comprensión es el otro nombre del amor. Si no comprendes, no puedes amar. Si no comprendes a tu hijo, no le puedes querer. Si no comprendes a tu madre, no la puedes querer. Ofrecer comprensión significa ofrecer amor. Sin comprensión, cuanto más «amamos» más nos hacemos sufrir y más hacemos sufrir a los demás.

En la novela de Pearl Buck *Viento del Este, viento del Oeste*, un joven deja China para ir a Estados Unidos a estudiar medicina. La mujer con la que está prometido queda atrás. Ella siempre había sido educada a la manera china tradicional, incluyendo los pies vendados y las maneras de saber tradicional de servir y agradar al esposo. Cuando el joven hubo terminado sus estudios y volvió a China para casarse, estaba influido por el tiempo pasado en Occidente. Quería que su esposa expresara sus propios pensamientos y no le tuviera miedo ni estuviera subordinada a él. Pero esto era demasiado difícil para ella. Iba contra todo lo que había aprendido sobre cómo ser una buena esposa. La pareja pasó muchos meses en una situación de distanciamiento, incapaces de llegar a ninguna intimidad emocional o espiritual verdadera. El esposo rehusó tener relaciones físicas con ella mientras el abismo entre los dos fuera tan grande. Finalmente, llegaron a comprenderse y amarse y a descubrir la felicidad como pareja.

Hay veces en las que te puedes sentar a mirar a una niña mientras duerme. Cuando despierta, revela ternura, sufrimiento y esperanza. Simplemente, contempla a una niña durmiendo y observa tus sentimientos. Surgirán en ti la comprensión y la compasión, y sabrás cómo cuidar de esa niña y hacerla feliz. Lo mismo es cierto para tu pareja. Deberías tener la oportunidad de observarla cuando duerme. Obsérvala profundamente, y ve la ternura que se revela, el sufrimiento, la esperanza, la desesperación que se puede expresar durante el sueño. Siéntate a su lado durante quince minutos o media hora, y límitate a mirar. La comprensión y la compasión surgirán en ti, y sabrás cómo estar ahí para tu pareja.

Nuestros padres nos trajeron al mundo. Si nuestros padres se entendían y amaban el uno al otro, eso nos habrá dado la oportunidad de aprender lo que es el verdadero amor. Si nuestros padres no se amaban ni se entendían, no habremos tenido esa posibilidad. Si nuestros padres se amaban y se entendían, se convirtieron en nuestros primeros maestros en cómo amar. No nos dieron un curso, ni clases. Su manera de cuidar recíprocamente cada uno del otro fue nuestro mejor curso.

La herencia más preciosa que los padres pueden dejar a sus hijos es su propia felicidad. La felicidad de los padres es el regalo más valioso que pueden dar a sus hijos. Tus hijos pueden usar esas lecciones durante toda su vida. Tal vez no puedas dejarles dinero, casas ni tierras, pero puedes ayudarles a ser personas felices. Si tenemos unos padres felices, habremos recibido la mejor de todas las herencias.

Cuando dos personas viven juntas, tienen tendencia a pensar que comprenden totalmente al otro, por dentro y por fuera. Creen que no se esconden nada el uno al otro. Piensan que conocen completamente el cuerpo y la mente del otro. Pero, en realidad, el ser humano es un universo por descubrir. Con frecuencia, lo que vemos es solo el caparazón; la verdad no es fácil de conocer.

No es posible comprender a otra persona hasta que hemos practicado el mirarnos profundamente a nosotros mismos. Entonces, cuando miremos a la otra persona empezaremos a comprender su sufrimiento, porque ya habremos visto y transformado el nuestro. Una vez que podamos comprender el sufrimiento de nuestro ser querido, podremos ayudarlo. Ya no haremos reproches ni culparemos a la otra persona, porque tendremos comprensión en el corazón. Nuestra manera de mirar a la otra persona contendrá compasión. Y la otra persona podrá hablar. Aunque no hayamos hecho o dicho nada, nuestra manera de mirar es el principio del proceso de curación.

Si los miembros de una pareja no practican la atención plena y no tratan de comprender su propio sufrimiento y el del otro, no irán lejos. Pueden seguir viviendo juntos durante mucho tiempo, aunque no sean felices. Pueden permanecer juntos por los hijos, o porque no quieren complicarse la vida. Existen muchas parejas de ese tipo: están juntos, pero no son felices. Hay otras parejas que no pueden soportar esa situación, así que se separan o se divorcian.

La soledad solo puede curarse mediante la comprensión y el amor. A veces pensamos que si tenemos relaciones sexuales con otra persona, nos sentiremos menos solos. Pero la verdad es que esa relación sexual no alivia el sentimiento de soledad; lo empeora. La sexualidad debería ir acompañada de comprensión y amor. Sin comprensión ni amor, el sexo está vacío.

La escucha profunda

La escucha profunda es necesaria para estar verdaderamente ahí para la persona que amamos. En la persona que amamos hay un sufrimiento que todavía no hemos sido capaces de ver. Quien pueda comprender nuestro sufrimiento es nuestro mejor amigo. Queremos ser alguien que puede comprender el sufrimiento de los otros. Para comprender, debemos escuchar en profundidad.

Podríamos preguntar a nuestra pareja: «Cariño, me gustaría que me hablaras de tu infancia. ¿Qué te gustaba comer? ¿A qué jugabas? ¿Qué dificultades tuviste?». Si somos verdaderamente curiosos, queremos saber y comprender esas cosas. Cuando exista la curiosidad y el deseo de estar verdaderamente allí para la otra persona, esta nos hablará sobre su niñez. Simplemente escuchándola hablar sobre sus primeros años —tal vez fuera muy feliz, tal vez lo pasó muy mal y su sufrimiento permanece todavía después de tantos años, sin que nadie lo sepa— nos convertiremos en su mejor amigo.

«Escuchémonos el uno al otro.» «Estemos disponibles para el otro.» Necesitamos decir estas cosas simples. De otra manera, pasado un tiempo, la unión de dos cuerpos se hace muy monótona. Aunque estemos con nuestra pareja, seguimos teniendo el sentimiento de estar solos. Por eso buscamos a otra persona con la que estar. De esta manera, siempre estamos buscando. Pero no creas que puedes ver todo lo que está contenido en las profundidades de los ojos de alguien. Si tienes la impresión de que conoces a la persona amada por dentro y por fuera, y de que esa es la razón por la que estás aburrido o desasosegado, estás equivocado. ¿Estás seguro de que te conoces a ti mismo?

En Asia hay un dicho: «Hay quienes duermen en la misma cama pero tienen sueños diferentes». Cuando alcanzamos la capacidad de amar y comprender, podemos conseguir la felicidad para nosotros mismos y para los demás. Cuando preguntamos a nuestro ser amado sobre su infancia, puede contestar: «El pasado no forma ya parte de mi vida; no quiero hablar de ello». Pero si no es capaz de comprenderse a sí mismo, no será capaz de comprender a los demás.

Parece sencillo decir que el amor está hecho de comprensión, pero es difícil de practicar. Empezamos por comprender nuestro propio sufrimiento y descubriendo lo que causa nuestro anhelo. Esto nos ayuda a transformarnos y a no reprochar ni odiar ya más. Con la comprensión, somos capaces de amar, y finalmente, podemos eliminar este sentimiento de soledad.

El perdón

No esperes hasta que sea demasiado tarde para ver lo que realmente te importa. Dado que el deseo sensual puede sentirse de una manera especialmente intensa, con frecuencia es solo más tarde cuando se ven los estragos que ha causado. Todo el mundo comete errores, pero no te puedes pasar la vida pidiendo perdón a la gente. Por ejemplo, en vez de limitarte a decir «Siento haberte gritado», tienes que entrenarte para no gritar tan a menudo. Comprométete a tomarte el tiempo para observar las raíces de tu conducta. Luego puedes hacer una promesa real de transformarte, de transformar la situación y ayudar a la gente.

El arrepentimiento verdadero te hace feliz y hace feliz a la otra persona. Sin él, desaparecerá la confianza y los dos seréis menos felices. Promete que te transformarás y que intentarás hacer todo lo que puedas para que esa transformación se haga realidad en la práctica. De otra manera, la otra persona perderá la confianza

en ti; y lentamente tú perderás la confianza en ti mismo; y tu relación será menos fuerte que en el pasado. Actúa de tal manera que la confianza se fortalezca cada día. No es necesario que digas nada. La otra persona sabrá por tu manera de actuar que realmente estás comenzando de nuevo. Aunque la otra persona no lo vea enseguida, no te pelees ni tengas miedo. Límitate a practicar bien y con firmeza, y lentamente la verdad se revelará y la relación mejorará.

Es importante practicar el pensamiento correcto. Pensamiento correcto significa mirar profundamente para tener más comprensión y compasión. Cada vez que te descubras juzgando a tu pareja, vuelve a inspirar y espirar, y pregunta: «¿Cómo puedo ver esto de manera diferente? ¿Puedo mirar más profundamente para comprender mejor su sufrimiento y sus dificultades?».

Cuando comprendes a tu pareja, puedes aceptarla más fácilmente y tener más compasión. Esta compasión te traerá ya algún alivio. No sigas escandalizándote por sus palabras y su conducta. Con frecuencia la gente piensa: «Esto es inaceptable, tengo que corregirle». Cuando hayas tenido este tipo de choque, vuelve inmediatamente a tu inspiración y espiración. Recupera tu serenidad y mira más profundamente para ver cómo son las cosas. Puedes hacer esto en cualquier situación, y puedes aceptar y disfrutar de esa situación. Compasión no significa que tengas que amar a esa persona tan difícil. Pero si te detienes y miras más en profundidad, verás las dificultades de esa persona. Si puedes aceptarla, también podrás amarla.

Todo el mundo tiene sus áreas de torpeza. Cuando veas que tu forma de hacer las cosas no ayuda, despiértate y detén tus pensamientos y tus actitudes torpes. Gritar a alguien no es una forma de ayudar. Si ya has gritado, comprende entonces que esta es una de tus torpezas. Vuelve a inspirar y espirar, y di: «Tengo que arreglar esto». Luego, ve a ver a la otra persona y discúlpate, y dite a ti mismo que la próxima vez intentarás hacer todo lo que puedas para reflexionar con antelación y actuar de manera diferente.

Si quieres ser un héroe, tienes que ser capaz de tomarte el trabajo de ser sincero con tu pareja y comprometerte a estar tranquilo desde ahora mismo. Aunque estés muy enfadado, trata de pararte y mirar más profundamente para comprenderte a ti mismo y a los otros. Tienes que utilizar tu fe en la práctica y tratar de transformarte hoy mismo. No esperes a mañana.

LAS TRES CLAVES DE LA FELICIDAD

Si quieres ser feliz y estar alegre, debes estar decidido a librarte del apego [...] La ausencia de apego conduce a la paz y la alegría verdaderas.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 5

Tendemos a pensar que para ser felices necesitamos ciertas condiciones externas; debemos tener esto o aquello antes de que la felicidad pueda llegar. Pero la felicidad procede de tu manera de mirar las cosas. No somos felices, pero otras personas, en las mismas condiciones, sí que lo son. Este versículo nos recuerda que debemos ser como la hoja del loto. Las gotas de agua se deslizan por la hoja del loto sin ser absorbidas por ella. Aspiramos a ser como esta hoja de loto, de manera que nuestro deseo sensual se deslice por nosotros y mantengamos nuestra ecuanimidad.

Nuestra felicidad depende de nuestra conciencia interior. Quizás hayamos sufrido algo que interpretamos como un desgraciado accidente. Pero si miramos más profundamente, podremos ver que este accidente puede tener un efecto benéfico para hacernos más conscientes en el futuro y para ayudarnos a evitar un accidente aún mayor. A veces, parece que hemos experimentado lo que podríamos llamar un golpe de buena suerte. Pero es sabio ser prudente, porque la buena suerte puede traer consecuencias negativas tras de sí.

Cuando no eres feliz, es importante examinar profundamente la situación. Si dices «No soy feliz en este lugar o con esta persona», tal vez no sea realmente cierto. Si no eres feliz, no se debe a la situación exterior, se debe a ti mismo. Puedes ser feliz en cualquier situación. Esto no significa que debas ser pasivo y aceptar las cosas como son. Aceptas, sí, en el sentido de que ves con claridad cómo son las cosas; ves lo negativo y ves también lo positivo.

No pienses que sin esto o aquello no puedes ser feliz. Adelante, trata de hacer todo lo que puedas para conseguir lo que quieres, pero, mientras tanto, también puedes ser feliz. Por ejemplo, si estás esperando un visado para poder salir del país, no pienses: «Solo seré feliz cuando consiga el visado». Tal vez cuando llegues al otro país tampoco seas feliz allí. Por eso, tienes que prepararte para pensar: «Aunque no consiga el visado, no pasa nada. Soy feliz aquí». De esa manera, si puedes conseguir el visado, tendrás capacidad para aceptar también la situación que te encuentres en el otro país.

Soltar las vacas

Hay una vieja historia del Buda cuando estaba sentado con sus monjes. Acababan de tomar su comida, juntos, con atención plena. De repente, pasó por allí un campesino. Muy angustiado, les dijo: «Queridos hermanos, ¿habéis visto pasar por aquí a mis vacas? Tengo cinco vacas pero, por alguna razón, esta mañana se han escapado. También tengo dos acres de plantas de sésamo, y este año los insectos se comieron todas las semillas. No ha quedado nada. Creo que me voy a suicidar».

Con compasión, el Buda le miró y le dijo: «Querido amigo, hemos estado aquí sentados durante más de una hora y no hemos visto ninguna vaca. Tal vez tendrías que buscarlas en otra parte».

Cuando el campesino se fue, el Buda se dio la vuelta y miró a los monjes que estaban sentados con él. Sonriendo, les dijo: «Queridos amigos, sois muy felices porque no tenéis vacas».

Las vacas representan las cosas a las que estamos apegados. Por eso debemos practicar para aprender a liberarnos de las vacas. Siéntate y respira con atención plena y concentración, e identifica a tus vacas. Llama a tus vacas por sus nombres verdaderos, y observa si tienes la capacidad de soltar alguna de ellas. Cuantas más vacas libres, más feliz serás. La liberación de las vacas es un arte, una práctica. La idea que tienes sobre la felicidad es una vaca, una vaca fuerte. Se necesita mucha conciencia y valor para soltarla.

Imagina que hay algo que deseas mucho. Piensas que si no consigues ese algo, la felicidad no será posible. Te quedas atrapado en esa idea. Pero, en realidad, hay personas que tienen eso y son desgraciadas, y hay personas que no lo tienen y son perfectamente felices. Tú tienes una idea sobre la felicidad. Si no has podido ser feliz, tal vez sea a causa de esa idea. Libérate de esa idea, y la felicidad podrá llegar más fácilmente. Hay muchas puertas a la felicidad. Si las abres todas, entonces la felicidad tiene muchas maneras de llegar a ti. Pero si sucede que has cerrado todas las puertas salvo una, esa es la razón por la que la felicidad no puede llegar hasta ti. Tal vez la felicidad no pueda pasar a través de esa única puerta. Así que no cierres ninguna de ellas. Abre todas las puertas. No te sometas a una sola idea de felicidad. Elimina la idea que tienes de felicidad, y entonces la felicidad podrá llegar a ti, hoy mismo.

Hay muchas personas atrapadas en su idea de cómo podemos ser verdaderamente felices. Estamos apegados a algunas cosas que pensamos son cruciales para nuestro bienestar. Podemos haber sufrido mucho a causa de nuestro apego a esas cosas, pero no tenemos valor para desprendernos de ellas; no parece seguro hacerlo. Pero puede ser que sigamos sufriendo debido a nuestro apego a esas cosas. Puede ser una persona, un objeto material o una posición en la sociedad, cualquier cosa. Pensamos que sin esa persona o cosa no estaremos seguros, y esa es la razón por la que estamos atrapados por ella.

La felicidad depende en primer lugar de tener el deseo profundo de felicidad, y luego de tener un camino espiritual que seguir. Haz algo cada día en ese camino, y serás feliz. No trates de hacer grandes cosas. Haz cosas pequeñas que te hagan más

feliz, que hagan más felices a tus amigos. Cuando cocinas un plato o limpias la mesa, hazlo muy bien, por ti mismo y por las personas que te rodean. Puedes empezar enseguida.

Hay tres prácticas clave que pueden transformar tu sufrimiento y que te permiten crear realmente un hogar para ti mismo, de manera que tengas solidez y comprensión para dar a tu pareja. También generan una gran alegría. Son las prácticas de la atención plena (*smṛti*), la concentración (*samādhi*) y la clara conciencia (*prajña*). Con atención plena, concentración y penetración, podemos purificar nuestra mente para que las aflicciones sean más ligeras, podemos conectar más profundamente con nuestros seres queridos y podemos ser libres.

La atención plena

Soltar, liberar, es una técnica que puede producir alegría y felicidad. La atención plena es otro método que produce alegría y felicidad. Supongamos que eres una persona joven. Puedes ir de excursión, saltar y correr; puedes hacer muchas cosas. Estás lleno de energía. Ser joven es algo maravilloso. Pero estamos también quienes ya no podemos hacer esas cosas; somos demasiado viejos para eso. Así pues, inspira y siéntete joven y lleno de energía. «Inspirando, sé que todavía soy joven.» Y esa conciencia trae la felicidad.

Cuando inspiro, puedo centrar mi atención en mis ojos, y me llega la intuición de que mis ojos son todavía bastante buenos; mis ojos están todavía en buenas condiciones. «Al inspirar, soy consciente de mis ojos. Al inspirar, sonrío a mis ojos.» A algunas personas esto les puede parecer estúpido al principio; pero esta manera de practicar la atención plena puede proporcionarnos conciencia y felicidad. Es maravilloso tener los ojos todavía en buenas condiciones. Solo tienes que abrir los ojos para entrar en un paraíso de formas y colores. La primavera está aquí; hay un paraíso ahí. Y como tienes los ojos en buen estado, puedes entrar fácilmente en el paraíso. No tienes que hacer ningún esfuerzo; solo abrir los ojos.

Para aquellos que hemos perdido la vista, este paraíso ya no está disponible a través de los ojos. Su deseo más profundo es recuperar la vista para contemplar el paraíso de nuevo. Pero quienes todavía tienen los ojos en buen estado pueden decir: «Al inspirar, soy consciente de mis ojos; al espirar, sé que están en buen estado». Y descubren un estado de felicidad que ya está ahí. Esa es la atención plena, que aporta alegría y felicidad. La atención plena te dice que tus ojos están en buen estado.

«Al inspirar, soy consciente de mi corazón.» Reconoces tu corazón y sabes que tu corazón sigue funcionando normalmente. Es maravilloso tener un corazón que funciona normalmente. Quienes no tienen un corazón así tienen miedo de tener un ataque cardíaco en cualquier momento. Por eso, cada vez que somos conscientes de que nuestro corazón funciona normalmente, nos sentimos felices. Con la atención plena, la felicidad llega así, en un segundo. La atención plena nos ayuda a reconocer las múltiples condiciones de felicidad que están dentro de nosotros y a nuestro alrededor.

Por eso tenemos que entrenarnos para aprender que la atención plena es una fuente de felicidad. No necesitamos dinero; no tenemos que ir de compras. Solo necesitamos atención plena. Primero desarrollamos la capacidad de soltar. Luego desarrollamos la capacidad de estar conscientes. Entonces podemos ver que la felicidad está ya disponible.

Hay quienes tienen muchas condiciones para ser felices y, sin embargo, no lo son. Otras personas les envidian e imaginan que son personas felices. Tienen muchas condiciones para la felicidad y, sin embargo, no las reconocen ni las valoran.

La concentración

Cuando somos conscientes de algo, podemos absorberlo y concentrarnos en ello. Esa concentración aumenta la calidad de nuestra felicidad. Supongamos que tienes una taza de té. Cuando estás atento y concentrado, tu té se convierte en algo muy real y el momento de beberlo te hace muy feliz. Tu mente no está inquieta. No está viviendo en el pasado, en el futuro o en tus proyectos actuales. Tu mente está centrada enteramente en el té. Eso es concentración. El té es el objeto de tu concentración. Por eso beber té en ese momento te puede hacer muy feliz; y cuanto más te concentres, más feliz serás. Cuando contemplas una hermosa salida del sol, no estás distraído pensando en el pasado o en el futuro. Cuanto más concentrado llegas a estar, mejor percibes la belleza de todo lo que te rodea. Por eso la concentración es una fuente de felicidad.

La clara conciencia

La clara conciencia te libera siempre. Si estás habitado por el miedo, las preocupaciones, el deseo o el anhelo, no puedes estar en paz. Pero cuando tienes clara conciencia, el miedo y el deseo se disipan, eres libre; y la alegría y la felicidad auténticas vienen a ti. La práctica de la meditación —soltar, atención plena, concentración y clara conciencia— es la práctica del amor auténtico.

LOS CUATRO ELEMENTOS DEL AMOR AUTÉNTICO

El amor auténtico nos hace felices. Si el amor no nos hace felices, no es amor; es otra cosa.

La palabra amor tiene muchos significados. Decimos que amamos* los helados, unos vaqueros o una película. Hemos abusado de la palabra y tenemos que curarla. Las palabras pueden enfermar y perder su significado. Tenemos que desintoxicar las palabras y devolverles la salud.

El auténtico amor está hecho de bondad (*maitri*), compasión (*karuna*), alegría (*mudita*) y ecuanimidad (*upeksha*). El amor auténtico aporta alegría y paz, y alivia el sufrimiento. No necesitas a otra persona para practicar el amor. Practica el amor sobre ti mismo. Cuando lo logres, amar a otra persona se convertirá en algo muy natural. Tu amor será como una lámpara que brilla; hará felices a muchas, a muchísimas personas.

El espíritu de lo sagrado está hecho de atención plena, concentración y conciencia. Cuando practicas las cuatro cualidades del amor auténtico, tu amor es sanador y transformador, y tiene en sí mismo un elemento de santidad. Entonces la intimidad sexual se convierte en algo muy hermoso. El amor es algo maravilloso. Nos da la capacidad de ofrecer alegría y felicidad, de aliviar el sufrimiento y de trascender todo tipo de separaciones y barreras.

La bondad

Maitri, bondad, es el primer elemento del amor. La palabra *maitri* procede de la palabra sánscrita *mitra*, que significa amigo. Así pues, el amor es amistad, y esa amistad producirá felicidad. De lo contrario, ¿de qué sirve la amistad? Ser amigo significa ofrecer felicidad. Si el amor no ofrece felicidad, si hace que la otra persona esté todo el tiempo llorando, no es amor; no es *maitri*; es lo contrario.

Maitri se traduce al español como «bondad», la capacidad de ofrecer felicidad. El amor auténtico requiere este elemento. Amor no significa solo amor a otra persona. El amor a uno mismo es la base para amar a otra persona. Si no sabes amarte y ofrecerte felicidad a ti mismo, ¿cómo puedes amar y ofrecer felicidad a los demás? Si no sabes nada sobre la felicidad, ¿cómo puedes ofrecerla? Vive de una manera que te aporte alegría y felicidad, y entonces podrás ofrecérselas a los otros.

Sabemos que la felicidad tiene algo que ver con el sufrimiento. Si no comprendemos el sufrimiento, no podemos saber qué es la felicidad. Comprender el sufrimiento es la base misma de la felicidad. Si no sabes manejar en ti un sentimiento

doloroso, ¿cómo puedes ayudar a otra persona a hacerlo? Por eso, el amor a uno mismo es crucial para amar a otra persona. El éxito de una relación depende de que reconozcamos nuestras emociones y nuestros sentimientos dolorosos, no luchando contra ellos, sino aceptándolos, abrazándolos y transformándolos para obtener alivio.

La compasión

El segundo elemento del amor es *karuna*, que se traduce al español por «compasión». *Karuna* es la capacidad de aliviar el sufrimiento, de eliminar y transformar el sufrimiento. Cuando alguien que amas sufre, estás motivado para hacer algo que le ayude. Pero si no sabes cómo manejar el sufrimiento en ti mismo, ¿cómo puedes ayudar a los otros a manejar su sufrimiento? Primero tenemos que manejar el sufrimiento en nosotros mismos. Cada vez que surja un sentimiento o una emoción dolorosos, deberíamos ser capaces de estar presentes con él; no de luchar contra él, sino de reconocerlo.

Podemos aprender a abrazar y aceptar el sufrimiento y a usar la atención plena, la concentración y la clara conciencia para comprender su naturaleza. Entonces obtenemos alivio. La enseñanza del Buda es muy clara y concreta. No solo dice que tenemos que amar, sino que nos dice cómo amar. No solo dice que podemos transformar nuestro sufrimiento; nos dice exactamente cómo hacerlo, paso por paso.

No solo tenemos que reconocer el sufrimiento, el dolor y las dificultades en nosotros, sino que también tenemos que dedicar tiempo a hacerles frente y transformarlos. Utilizando la atención plena y la concentración, podemos alimentar nuestros sentimientos de alegría y felicidad. Si conocemos el arte de liberar, el arte de la atención plena, la concentración y la clara conciencia, entonces podemos ofrecer sentimientos de alegría y felicidad en cualquier momento.

La palabra «compasión» no refleja de manera suficiente el significado verdadero de *karuna*. El prefijo «com» significa «junto», y «pasión» significa «sufrir». Así pues, ser compasivo significa sufrir junto con la otra persona. Pero *karuna* no requiere sufrimiento. *Karuna* es la capacidad de aliviar el sufrimiento. Es la capacidad de aliviar el sufrimiento en ti y en la otra persona. Cuando conozcas la práctica de la respiración consciente, de llevar con ternura tu dolor y tu tristeza, de examinar en profundidad la naturaleza del sufrimiento, entonces podrás transformar ese sufrimiento y aportar alivio. No tienes que sufrir, y no tienes que sufrir con la otra persona. Los dos podéis practicar esta vía.

Supongamos que eres un médico compasivo. Cuando un paciente llega quejándose de dolor y miedo, aunque seas un buen médico no tienes que sufrir con esa persona para ser amable con él.

Tenemos que distinguir entre la voluntad de amar y la capacidad de amar. Puedes estar motivado por la voluntad de amar, pero si esa es tu única motivación, la otra persona sufrirá. Porque la voluntad de amar no llega a ser amor. Muchos padres quieren a sus hijos. Sin embargo, los hacen sufrir mucho en nombre del amor. Con frecuencia no son capaces de comprender el sufrimiento, las dificultades, las

esperanzas y aspiraciones de sus hijos. Tenemos que preguntarnos a nosotros mismos: «¿Estoy amando realmente a las otras personas, comprendiéndolas, o estoy solo proyectando mis propias necesidades?».

Amar no significa solamente la intención o disposición de hacer feliz a alguien, sino la capacidad para hacerlo. Esa capacidad de amar es algo que tienes que aprender y cultivar. Examínate y reconoce el sufrimiento en ti mismo. Si reconoces, abrazas y transformas tu sufrimiento y tus dificultades, entonces te amas a ti mismo. Basándote en esa experiencia, lograrás ayudar a otra persona a hacer lo mismo, con un sentimiento de alegría y felicidad.

La alegría

La alegría, *mudita*, es el tercer elemento del amor auténtico. El amor debería procurarnos alegría. Si el amor solo trae consigo lágrimas, ¿por qué habríamos de amar? Si tú te ofreces alegría, sabrás cómo dar alegría a tu pareja y al mundo.

Se ha traducido *mudita* por alegría empática o altruista. No me gusta esa traducción porque, si tú no tienes alegría, no puedes ofrecer alegría. La alegría es para ti, pero también para mí. El verdadero practicante sabe cómo ofrecerse alegría a sí mismo. No debemos hablar de alegría altruista. La alegría es solo alegría. Si realmente estás alegre y tu alegría es sana, entonces eso beneficia a los demás. Si no estás alegre, ni en actitud natural, o no sonríes, entonces eso no beneficia a nadie. Si estás habitado por la alegría y la naturalidad, aunque no hagas nada nos beneficiamos de ti.

La ecuanimidad

El cuarto elemento del amor auténtico es *upeksha*, que significa ecuanimidad y no discriminación. Esta es la base del amor auténtico. En el amor auténtico, no hay distinción entre quien ama y quien es amado. Tu sufrimiento es mi sufrimiento. Mi felicidad es tu felicidad. Amante y amado son uno. No existe ya ninguna barrera. El amor auténtico tiene este elemento de abolición del yo. La felicidad no es ya un asunto individual. Tampoco el sufrimiento es una cuestión individual. No existe distinción entre nosotros.

Otra manera de traducir *upeksha* es inclusividad. En el amor auténtico no excluyes a nadie. Si tu amor es amor auténtico, beneficiará no solo a los seres humanos, sino también a los animales, a las plantas y los minerales. Cuando amas a una persona, es una oportunidad para ti de amar a todo el mundo, a todos los seres. Entonces entras en la buena dirección, y eso es amor auténtico. Pero si amas a alguien y te quedas atrapado en el sufrimiento y el apego, entonces te aíslas de los otros. Eso no es amor auténtico.

El regalo más profundo que la atención plena nos puede procurar es la sabiduría de la nodiscriminación. No somos nobles por nacimiento. Solo somos nobles en virtud de la manera en que pensamos, hablamos y actuamos. La persona que practica el amor auténtico tiene la sabiduría de la nodiscriminación, y esta da forma a todas sus acciones. No discriminas entre ti mismo, tu pareja, todas las personas y todos los seres vivos. Tu corazón se ha agrandado y tu amor no conoce obstáculos.

Cultivar los cuatro elementos del amor auténtico —bondad, compasión, alegría y ecuanimidad— es el secreto para alimentar unas relaciones sanas y profundas. Cuando practicas regularmente con estos cuatro elementos, puedes manejar las dificultades de tus relaciones y transformar el sufrimiento que sientes interiormente. Llegas a ser como un Buda. Amas a todo el mundo y a todas las especies. Tu presencia en el mundo se vuelve muy importante, porque tu presencia es la presencia del amor.

NUESTRA PROMESA AUTÉNTICA

No te asocies con aquellos que van contra las enseñanzas auténticas. No te dejes arrastrar al camino del apego. Si el practicante todavía no ha trascendido el tiempo, sigue atrapado en visiones dualistas.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 23

El sutra se centra en el amor sensual y el deseo sexual, pero su enseñanza se aplica también al deseo de poder, de fama, dinero, buena comida, así como al sexo. Sabemos que si comemos ciertos alimentos, dañarán nuestra digestión, pero sin embargo los comemos. La solución es tener cuidado con el aspecto superficial. Desde fuera, algo puede parecer muy agradable. Pero tenemos que mirar con mayor profundidad y usar esa comprensión profunda para ver los aspectos superficiales del objeto de nuestro deseo. Nuestra comprensión puede vencer a nuestros anhelos.

Cuando nuestros sentidos entran en contacto con algo, le prestamos atención. Naturalmente, asignamos un sentimiento o un juicio a aquello a lo que estamos prestando atención, y lo experimentamos como agradable, desagradable o neutro. Ese sentimiento produce una percepción. Cuando percibimos algo desagradable, queremos rechazarlo. Cuando percibimos algo agradable, queremos agarrarlo.

Nuestro deseo más profundo, lo que nos motiva y determina la dirección que tomarán nuestras acciones, se llama volición o aspiración. Puede ser positiva o negativa. Esta es la energía que nos mantiene vivos. Queremos hacer algo con nuestra vida. Si estamos motivados por la compasión y el amor auténtico, tenemos una volición sana. Pero si nuestro deseo nos empuja a entornos y situaciones negativos que no nos procuran ya alegría ni compasión, entonces, en lugar de alimentarnos, nuestra volición nos está haciendo daño.

En el amor sensual, la volición puede semejar a una especie de enfermedad llamada «mal de amores». Somos adictos a la sombra de una figura, y no podemos olvidarla. Cuando estamos atrapados en la red del deseo sensual, todos nuestros anhelos y todas nuestras percepciones están teñidos por el color del amor sensual. Cuando caminamos, pensamos en ello; cuando estamos sentados, pensamos en ello. Al mirar a la luna, también lo recordamos; si miramos una nube, lo volvemos a tener presente. La mente del deseo sensual es una corriente; no es un bloque ni un terrón de tierra. La corriente arrastra con ella nuestros pensamientos, percepciones y acciones cotidianas.

La aspiración profunda

¿Cuál es nuestra aspiración? ¿Es el despertar, la atención plena o el alivio del sufrimiento? ¿Queremos realmente realizar nuestra mayor aspiración? Si verdaderamente queremos realizar nuestras aspiraciones, entonces ¿por qué vamos por un camino que va contra ellas y nos priva de la energía necesaria para practicar y ayudarnos a nosotros mismos y a los otros?

El *bodhisattva* Kshitigarbha, que personifica esta fuerte aspiración, hizo este voto: «Dondequiera que haya sufrimiento, prometo ir a ayudar; siento satisfacción, alegría y felicidad ayudando a los demás». Tener una aspiración profunda ayuda a los otros y te procura satisfacción y contento al mismo tiempo. Si tú y tu pareja tenéis una aspiración profunda, entonces no solo apoyaréis cada uno la felicidad del otro, sino que llevaréis al mundo una felicidad que cada cual, por sí solo, no puede aportar.

Cuando tu aspiración es colmarte de una gran atención plena y un gran amor, esa aspiración se llama *bodhicitta*, mente del principiante, la mente del amor. Es el deseo de ayudar a aliviar el sufrimiento de otros y de ayudar a los demás a despertar. Deberíamos vivir de tal manera que esa aspiración se hiciera más firme cada día. Si nuestra aspiración se desgasta y se debilita, no tendremos éxito en nuestro camino de práctica. Necesitamos practicar diariamente la atención plena para cumplir nuestra aspiración. Tenemos que cultivar pacientemente nuestra aspiración, pero sin perder el momento presente; debemos disfrutar del momento presente y utilizarlo para realizar nuestro deseo más profundo.

Nuestra aspiración profunda es una fuente inmensa de energía. Sin aspiración, nuestra vitalidad se marchita y se extingue. Tenemos que observar esa fuente de vitalidad en nuestro interior. ¿Es suficientemente grande? Si no hay bastante energía, entonces todavía no somos sólidos. Una tormenta todavía puede derribarnos.

Dentro de cada uno de nosotros hay un gran ser, alguien pacífico, lleno de luz, comprensión y compasión. Esta persona lleva una espada de comprensión que corta los lazos del sufrimiento. Con gran comprensión, vemos la salida a nuestra esclavitud. Descubrimos la ligereza y la compasión necesarias para amar a los demás. Podemos despertar a esa gran persona que está en nuestro interior y realizar nuestra aspiración auténtica, sin distracciones ni interferencias.

Cuando tú y tu pareja compartís una aspiración y una práctica, no hay lugar para los celos, porque los dos sois fieles a la misma aspiración. Haga lo que haga la otra persona, tú lo haces con él. Lo compartís todo. Ese es el espíritu de *upeksha*. Hace posible la fidelidad.

Por supuesto, tú sigues teniendo tu libertad, y tu pareja sigue con su libertad intacta. El amor no es ninguna forma de prisión. El amor auténtico nos da un gran espacio. Como estáis conectados espiritual y emocionalmente, así como físicamente, no necesitáis estar siempre en el mismo lugar ni hacer lo mismo. No te preocupas si tu ser querido está hoy aquí y tú estás allá.

Despertar el Buda interior

El nombre «Buda» significa «el que está despierto». Cuando Siddhartha despertó a la realidad del mundo que le rodeaba e hizo su voto de vivir plenamente cada momento, tenía treinta y cinco años. A los treinta y cinco años, casi todo el mundo tiene todavía mucha energía sexual. En Plum Village tenemos muchos monjes y monjas jóvenes que tienen energía sexual como todo el mundo. Pero practican la canalización de esa energía hacia su mayor aspiración y no son manipulados por ella. Incluso podemos utilizar la energía sexual para apoyarnos en el camino espiritual. Arrancar la raíz del amor sensual no significa eliminar la energía sexual. En vez de ello, el discernimiento y la compasión nos permiten manejar con habilidad la energía sexual.

Despertar es cuestión de conciencia. Una vez que tenemos clara conciencia, aunque sigamos teniendo la energía del deseo sexual, podemos manejarla fácilmente. El sutra habla de desarraigar la energía del deseo sexual. Esto no significa que la cortemos violentamente ni que la eliminemos por completo. Cuando surge el agitado deseo sexual, le prestamos atención con la suficiente comprensión y el suficiente amor para disiparlo y que no crezca.

Buda a tiempo completo

Cuando empiezas a practicar la atención plena, empiezas como Buda a tiempo parcial. Poco a poco, te conviertes en Buda a tiempo completo. A veces eres un Buda; a veces te echas para atrás; y luego, con la práctica constante, te conviertes de nuevo en Buda. La budeidad está a tu alcance porque, como el Buda, tú eres un ser humano. Puedes convertirte en Buda siempre que quieras. Buda está disponible aquí y ahora, en cualquier momento, en cualquier lugar.

Convertirse en Buda no es tan difícil. Un Buda es alguien que está iluminado, capaz de amar y perdonar. Sabes que a veces eres así. Por eso, disfruta siendo un Buda cuando puedas. Cuando te sientes, permite que el Buda que está en ti se siente. Cuando camines, permite que el Buda que está en ti camine. Disfruta de tu práctica. Si no te conviertes tú en Buda, ¿quién lo hará?

Para convertirnos en Buda tenemos que hacer tres cosas. Tenemos que desenmarañar las cuerdas del deseo sensual, entregarnos a nuestra aspiración profunda y liberarnos del pensamiento dualista.

Toda persona contiene las semillas de la bondad, la amabilidad y la iluminación. Todos tenemos las semillas de la naturaleza del Buda en nosotros. Para dar al Buda la posibilidad de manifestarse, tenemos que regar esas semillas. Cuando actuamos como si la gente tuviera esas semillas en su interior, eso nos da y les da la fuerza y la energía necesarias para ayudar a que esas semillas crezcan y florezcan. Cuando nos comportamos como si no creyéramos en nuestra bondad inherente ni en la de los otros, entonces nos culpamos a nosotros y a los demás de nuestro sufrimiento y perdemos nuestra felicidad.

Puedes usar la bondad que hay en ti mismo para transformar tu sufrimiento y la tendencia a estar enfadado, ser cruel y tener miedo. Pero no deseches tu sufrimiento. Utilízalo. Tu sufrimiento es el sustrato que te da la comprensión para alimentar tu

felicidad y la felicidad de tus seres queridos.

FIDELIDAD

Dejando atrás los deseos, sin tener en cuenta los rastros del paso del amor, destruimos la red del amor; nada puede dañarnos nunca más.

Sutra de la red del amor sensual, versículo 21

Entregarse a otra persona es embarcarse en un viaje muy arriesgado. No hay ninguna «persona adecuada» que lo haga más fácil. Debes ser muy sabio y muy paciente para mantener vivo tu amor; de esta forma durará mucho tiempo.

El primer año de una relación comprometida ya revela su gran dificultad. Cuando al principio te comprometes con alguien, tienes una buena imagen de él, y te comprometes con esa imagen más que con la persona. Cuando vives con la persona veinticuatro horas al día, empiezas a descubrir que la realidad de la otra persona no se corresponde con la imagen que tienes de ella. A veces, te sientes decepcionado.

Al comienzo de la relación, eres muy apasionado. Pero esa pasión puede durar solo un tiempo breve; tal vez seis meses, un año, dos años. Luego, si no eres hábil, si no practicas la atención plena, la concentración y la clara conciencia, el sufrimiento nacerá en ti y en la otra persona. Cuando ves a otra persona, podrías pensar que serías más feliz con ella. En Vietnam, hay un dicho: «Si estás en la cima de una montaña y miras la cumbre de otra, pensarás que preferirías estar en la otra».

Cuando uno se compromete con una pareja, bien en una ceremonia matrimonial o de manera privada, habitualmente es porque se piensa que se puede y se quiere ser fiel a la pareja el resto de la vida. Ese es un reto que requiere una práctica constante y estricta. Muchos no tienen modelos de lealtad y fidelidad a su alrededor. La tasa de divorcios en Estados Unidos es de alrededor del 50%, y para las parejas no casadas pero comprometidas, los índices son muy similares o más altos.

Tendemos a compararnos con otros, y nos preguntamos si tenemos bastante que ofrecer en una relación. Muchos nos sentimos indignos. Tenemos sed de verdad, bondad, compasión, belleza espiritual, y estamos seguros de que esas cosas no existen en nosotros, por eso vamos a buscarlas fuera. A veces pensamos que hemos encontrado la pareja ideal que personifica todo lo que es bueno, bello y verdadero. Esa persona puede ser una pareja romántica, un amigo o un maestro espiritual. Vemos todo el bien en esa persona y nos enamoramos. Después de un tiempo, habitualmente descubrimos que tuvimos una percepción equivocada de esa persona, y nos sentimos decepcionados.

La belleza y la bondad están en cada uno de nosotros. Una pareja espiritual verdadera es aquella que te estimula a mirar profundamente en tu interior para descubrir la belleza y el amor que estás buscando. Un maestro auténtico es alguien que te ayuda a descubrir el maestro en ti mismo.

Echar raíces profundas

Para mantener el compromiso con nuestra pareja y resistir las tormentas más intensas, necesitamos unas raíces firmes. Si esperamos hasta que haya un problema con nuestra pareja para tratar de resolverlo, no habremos creado raíces lo suficientemente fuertes para aguantar el ataque. A menudo pensamos que estamos equilibrados cuando, en realidad, ese equilibrio es frágil. Basta con que sople un poco de viento sobre las puntas de nuestras ramas para hacernos caer. El enebro tiene sus raíces muy hondas en el corazón de la tierra. En consecuencia, es sólido y fuerte. Hay algunos árboles que parecen muy firmes, pero basta una tormenta violenta para abatirlos. Los árboles resistentes permanecen realmente firmes en medio de una tormenta violenta porque sus raíces son profundas.

La primera raíz: la fe

Pensamos que, cuando nos comprometemos con otra persona, tenemos que tener fe en esa persona, confiar en que es digna de nuestro compromiso. Pero, en realidad, la otra persona es alguien con fuerzas y con problemas, igual que cualquier otro. Si ponemos nuestra fe en un dios, entonces tal vez más tarde perdamos esa fe. Si tenemos fe en una persona, también podemos perder la fe en esa persona. Deberíamos tener fe en algo más firme y duradero. Debemos tener fe en nosotros mismos y en el Buda que hay dentro de nosotros.

Cuando vemos a personas que tienen la capacidad de generar felicidad, esto nos da fe en nuestra propia naturaleza de Buda. Esta fe no es una teoría; es una realidad. Podemos mirar a nuestro alrededor y ver que una persona que vive con felicidad y compasión tiene la capacidad de hacer felices a los otros. Alguien que no tiene la capacidad de comprender y amar, sufre y hace que otros sufran.

En el *Kalama Sutra* hay un pasaje en el que una joven dice al Buda: «Nos visitan muchos maestros espirituales. Muchos de ellos también dicen que su camino es el verdadero, y que deberíamos seguirles. ¡No sabemos a cuál de ellos debemos seguir! Por favor, Buda, muéstranos lo que tenemos que hacer».

El Buda dijo: «No tengáis fe en algo porque lo diga un maestro espiritual conocido. No tengáis fe en algo porque haya sido recogido en las Escrituras. No tengáis fe en algo porque todo el mundo crea en ello. No tengáis fe en algo porque esté establecido por la costumbre. Al oír algo, debemos examinarlo atentamente, comprenderlo y aplicarlo. Si, cuando lo aplicamos, hay un resultado, entonces

podemos tener fe en ello. Si no hay resultados, entonces no debemos tener fe en ello solo porque tenga su origen en la costumbre, las Escrituras o algún maestro espiritual».

La segunda raíz: la práctica

No importa cuánto queramos comprometernos con una relación sana, hay muchos mensajes exteriores que nos enseñan a ir en pos de nuestros deseos. Estamos llenos de muchos hábitos viejos. Si no practicamos la atención plena, nuestros anhelos y deseos sensuales nos arrollarán. La felicidad se construye con la atención plena, la concentración y la clara conciencia. Cada vez que practicamos la meditación sentada, la meditación andando, la respiración consciente, el habla amorosa, la escucha profunda o cualquier otra práctica de atención plena, nuestras raíces se hacen más fuertes y profundas, y logramos más solidez y fuerza.

Si practicamos la respiración consciente, aplacaremos la confusión y la tristeza en nuestra mente cada vez que aparezcan. Si, al principio, nuestra práctica no tiene éxito, continuemos hasta que veamos los resultados. Cuando vemos que la práctica funciona, nuestra fe en ella va creciendo poco a poco. Nuestra fe se basa siempre en las pruebas empíricas. No lo creemos solo porque haya sido repetido muchas veces por otros.

La tercera raíz: el apoyo de la comunidad

En una relación en la que tu pareja comparte el mismo tipo de aspiraciones, te haces uno con tu pareja, y juntos os convertís en instrumento de amor y de paz. Hagáis lo que hagáis, lo hacéis juntos, porque sois una comunidad, una *Sangha* de dos personas, de tres o cuatro personas, o de cien personas que tienen fe en lo mismo: que tenemos la capacidad de comprender mejor, de amar mejor y de ser más felices.

Después de su iluminación, lo primero que hizo el Buda fue buscar compañeros practicantes para poder construir una *Sangha*. No podemos encontrar la felicidad a menos que tengamos un refugio. Yo vivo en una comunidad de monjes, monjas y personas laicas, en el Plum Village Meditation Practice Center, en el suroeste de Francia. Mi comunidad es mi verdadero hogar. Aunque seáis solo dos personas, si cada uno alimenta la alegría y la atención plena del otro, tenéis una *Sangha*, una comunidad consciente. Si tu familia solo tiene dos personas, esa es la *Sangha* más pequeña. Si tenéis un hijo, tenéis tres miembros en la *Sangha*. Si vivís con otras personas, tenéis una *Sangha* de cuatro, cinco o más. Vuestra familia es vuestro hogar, vuestro refugio.

Con nuestra fe en nuestra comunidad de dos o más personas, podemos ir a cualquier parte. La *Sangha* es como la tierra. Puede absorber mucho y puede sostener esas raíces profundas. Esas raíces se extienden a toda la comunidad. Cuando nuestras

raíces bajan muy hondo en la *Sangha*, empiezan a sacar nutrientes de su cuerpo para aumentar nuestra fuerza y mantenernos erguidos.

Cuando las tres raíces de la fe, la práctica y el apoyo de la comunidad nos hayan alimentado suficientemente, adquiriremos firmeza tanto en soledad como en nuestras relaciones. No solo sobreviviremos, sino que floreceremos. Ninguna tormenta violenta podrá derribarnos. A menudo, en nuestra vida diaria, solo nos centramos en la supervivencia. Pero la fidelidad no es una cuestión de supervivencia, sino de vitalidad.

Dos jardines

Tienes dos jardines: el tuyo y el de tu ser querido. Primero, tienes que cuidar tu propio jardín y dominar el arte de la jardinería. En cada uno de nosotros hay flores y malas hierbas. Las malas hierbas son la ira, el miedo, la discriminación y los celos. Si riegas las malas hierbas, fortalecerás las semillas nocivas. Si riegas las flores de la compasión, la comprensión y el amor, fortalecerás las semillas benéficas. Lo que crezca depende de ti.

Si no sabes cómo practicar el riego selectivo en tu jardín, no tendrás sabiduría suficiente para ayudar a regar las flores del jardín de tu ser querido. Cultivando bien tu propio jardín, ayudas también a cultivar el suyo.

Incluso una semana de práctica puede suponer una gran diferencia. Puedes hacerlo. Cada vez que practicas la atención plena al caminar, poniendo tu mente y tu cuerpo en cada paso, estás haciéndote cargo de la situación. Cada vez que inspiras y sabes que estás inspirando, cada vez que espiras y sonríes a tu espiración, eres tú mismo, eres tu propio dueño, y eres el jardinero de tu jardín. Todo depende de que cuides bien tu jardín, de manera que puedas ayudar a tu ser querido a cuidar del suyo.

Si tienes una relación difícil y quieres hacer las paces con la otra persona, tienes que entrar en ti mismo. Entra en tu jardín y cultiva flores de paz, compasión, comprensión y alegría. Solo después de eso puedes acercarte a tu pareja y ser paciente y compasivo.

Cuando nos comprometemos con otra persona, hacemos la promesa de crecer juntos, compartiendo los frutos y el progreso de la práctica. Es responsabilidad nuestra cuidarnos el uno al otro. Cada vez que la otra persona haga algo que beneficie el cambio y el desarrollo, deberemos mostrar nuestro aprecio.

Si estás con tu pareja desde hace algunos años, puedes tener la impresión de que lo sabes todo sobre esa persona. Pero no es cierto. Los científicos pueden estudiar una mota de polvo durante años y, sin embargo, no pretenden saberlo todo sobre ella. Si una mota de polvo es tan compleja, ¿cómo puedes tú saberlo todo sobre otra persona? Tu pareja precisa tu atención y necesita que riegues sus semillas positivas. Sin esa atención, vuestra relación se marchitará.

Tenemos que aprender el arte de crear felicidad. Si durante tu infancia viste a tus padres hacer cosas que creaban felicidad en la familia, ya sabrás cómo hacerlo. Pero hay muchos que no tuvieron esos modelos de conducta. El problema no es tener

razón o no, sino ser más o menos hábil. Vivir juntos es un arte. Incluso con mucha buena voluntad, podemos sin embargo hacer muy infeliz a la otra persona. La atención plena es el pincel en el arte de la felicidad. Cuando prestamos atención, somos floraciones más ingeniosas y felices.

Nuestro verdadero hogar

Todos buscamos un lugar donde sentirnos seguros y cómodos, un hogar en el que poder ser verdaderamente nosotros mismos. Cuando llegamos a ser más diestros en la atención plena y establecemos las raíces de la fidelidad, podemos relajarnos verdaderamente con nuestra pareja. El desasosiego y la búsqueda interior se disipan cuando encontramos nuestro verdadero hogar.

Nuestro verdadero hogar es interior. Cuando examinamos profunda y honradamente nuestro sufrimiento, nuestras energías y nuestras visiones, encontramos una paz que procede de estar cómodos en nuestro cuerpo. Pero nuestro verdadero hogar no está solo dentro de nosotros. Una vez que hemos llegado a estar cómodos en nosotros mismos, podemos empezar a escuchar profundamente el sufrimiento de nuestros seres queridos y empezar a comprender sus experiencias y opiniones. Entonces podemos llegar a ser un verdadero hogar uno para el otro. En Vietnam, cada persona de la pareja casada llama al otro «mi hogar». Cuando le preguntas a un hombre «¿Dónde está tu esposa?», puede que responda: «Mi hogar está en la oficina de Correos». Si alguien pregunta a una mujer dónde consiguió algo, podría decir: «Lo hizo mi hogar». Cuando el esposo llama a su esposa, le dice: «Hogar mío...». Y ella responde: «Aquí estoy».

Si practicamos la atención plena, no tiene por qué existir un conflicto entre el verdadero hogar que está en nuestro interior y el verdadero hogar que edificamos con nuestra pareja. No hay discriminación ni deseo. En nuestro verdadero hogar solo hay relajación, liberación y alegría.

SUTRA DE LA RED DEL AMOR SENSUAL

1 Cuando la mente entra en la dirección del amor sensual, brota el árbol del amor sexual y sus brotes se desarrollan con rapidez. La mente se dispersa, porque el objeto del amor sensual genera en nosotros un fuego violento. Quienes buscan el amor sensual son como monos que van saltando de rama en rama en busca de frutos.

2 El amor sensual nos inflige sufrimiento y nos ata a la vida mundana. Las preocupaciones y desgracias provocadas por el amor sensual se desarrollan día y noche como una hierba invasora de profundas raíces.

3 Cegados por el apego, más pronto o más tarde caemos en el amor sensual. La ansiedad crece día a día, como el agua llena un estanque gota a gota.

4 En la vida hay muchas preocupaciones y tristezas, pero no hay tristeza mayor que la procurada por el amor sensual. Solo cuando un practicante puede liberarse del amor sensual se libera de toda preocupación.

5 Si queremos ser felices y alegres, debemos estar decididos a librarnos del apego. Libres de apego, no estamos ya atrapados en el círculo del *samsara*, ni cargados de angustia ni buscando incansablemente lo que es malsano. La ausencia de apego conduce a la paz y la alegría verdaderas.

6 Si hemos sido atrapados profundamente en el amor, en nuestro lecho de muerte, rodeados de parientes, veremos qué largo es el camino de preocupación y sufrimiento que se extiende ante nosotros. El sufrimiento causado por el amor con frecuencia conduce a situaciones peligrosas y a numerosos desastres.

7 Los practicantes no deberían tomar la dirección del amor sensual. Debemos empezar por encontrar un camino para desarraigar totalmente el árbol del amor sensual y que sus raíces no puedan brotar de nuevo; no es tan simple como cortar cañas en el suelo.

8 Las raíces del amor sensual son profundas y firmes. Se puede cortar el árbol, pero de nuevo brotan ramas y hojas. Si no se desarraiga el amor sensual, volverá el sufrimiento que provoca.

9 Así como el mono salta de un árbol a otro, así la gente salta de una prisión de amor sensual a otra.

La mente del amor sensual es como una corriente de agua que sigue el curso de la energía del hábito y el orgullo. Nuestros pensamientos y nuestras percepciones
10 están teñidos por los tonos del amor sensual; nosotros mismos escondemos la verdad y no podemos verla.

11 La corriente de la mente sigue fluyendo libremente, permitiendo que los nudos del amor sensual se desarrollen y se conviertan en un obstáculo. Solo el discernimiento auténtico es capaz de percibir esta realidad con claridad, ayudándonos a cortar sus raíces en nuestra mente.

12 La corriente del amor sensual impregna nuestros pensamientos y percepciones, creciendo más fuerte y entrelazándose con ellos. Su fuente es insondable; gracias a ella, la vejez y la muerte avanzan con rapidez.

13 Las ramas del árbol del amor sensual siguen creciendo, alimentadas por estos nutrientes, acumulando un montón de odio y resentimiento. Quienes tienen poco discernimiento se apresuran en esa dirección.

14 El sabio no considera que las cadenas y los grilletes de la cárcel sean las restricciones más fuertes. Las cadenas del apego son la más fuerte de todas las ataduras.

15 Los sabios saben que el amor sensual es la prisión más restrictiva de todas; escapar de ella es difícil. Saben que solo poniendo fin al amor sensual se puede estar realmente en paz.

16 Si vemos una imagen y nos seduce, es porque no sabemos cómo contemplar la impermanencia. Ignorantes, pensamos que la forma es sana y hermosa. No sabemos que la apariencia no contiene nada real y duradero dentro de sí.

17 Al encarcelarnos en el amor sensual, somos como un gusano de seda que teje su propio capullo. Los sabios son capaces de cortar y deshacerse de las percepciones que conducen a los deseos. Indiferentes al objeto del amor sensual, pueden evitar todo sufrimiento.

18 Con nuestra mente dispersa, tendemos a ver el objeto del amor sensual como algo puro, ignorantes de que este apego creciente nos arrebatará toda libertad y nos aportará mucho sufrimiento.

19 Quienes son conscientes pueden ver la naturaleza impura del objeto de su amor sensual. Por eso pueden librarse de sus deseos, escapar de la cárcel y evitar los infortunios de la vejez y la muerte.

20 Al ligarnos a la red del amor sensual o al refugiarnos bajo su paraguas, nos atamos al ciclo del apego, como el pez que nada en su trampa. Atrapados por la vejez y la muerte, anhelamos el objeto de nuestro amor como el ternero busca la ubre de su madre.

21 Dejando atrás los deseos, no teniendo en cuenta las huellas del paso del amor, desgarramos la red del amor; nada puede dañarnos nunca más.

22 Aquellos que son grandes y sabios recorren el camino, liberándose de todo apego y sufrimiento, emancipándose de toda discriminación y trascendiendo toda visión dualista.

23 No os asociéis con aquellos que van contra las enseñanzas verdaderas. No permitas que te empujen a la senda del apego. Si el practicante no ha trascendido todavía el tiempo, está todavía atrapado en sus ideas dualistas.

24 Cuando comprendemos las enseñanzas del Buda, vemos y entendemos la verdadera naturaleza de las cosas sin ser atrapados por ellas. Sabemos, entonces, cómo romper las ataduras del amor sensual en nuestra mente.

25 Ofrecer la enseñanza auténtica es el don máspreciado de todos. El perfume de la ética es el más fragante. Vivir de acuerdo con una enseñanza auténtica es la mayor felicidad. Poner fin al amor sensual es la victoria definitiva sobre el sufrimiento.

26 Aquellos que tienen poco entendimiento a menudo se atan con la cuerda del deseo sensual. Sin embargo, no quieren cruzar a la otra orilla. La codicia crea corrupción y les trae gran desgracia a ellos y a los demás.

27 La mente codiciosa es como la tierra; la codicia, la ira y la ignorancia son como las semillas. La felicidad cosechada por aquellos capaces de ofrecer y servir es incommensurable.

28 Con pocos compañeros pero con mercancías abundantes, el comerciante se vuelve ansioso y temeroso. Los sabios no corren tras los deseos. Saben que el amor a los placeres sensuales es un enemigo que puede arruinar su vida.

29 Cuando nuestra mente experimenta placer, surgen los cinco deseos. El héroe verdadero pone fin rápidamente a estos deseos.

30 Cuando cesa el deseo, ya no hay miedo. Somos entonces verdaderamente libres, estamos tranquilos y felices. Cuando el practicante no tiene más deseos, ni ninguna formación interior, se ha liberado del abismo.

Mi querido amor sensual, conozco tu origen. La mente que desea procede de las necesidades y las percepciones erróneas. Ahora ya no tengo más necesidades y
31 percepciones erróneas respecto a ti, así que ¿cómo puedes surgir?

32 Si no cortamos el árbol del amor sensual por sus raíces, crecerá de nuevo.
Si el monje o la monja lo desenraízan por completo, realizarán el nirvana.

33 Si una persona no quiere cortar el árbol del amor sensual, sus ramas y hojas
crecerán en mayor o menor medida. Si nuestra mente está todavía apresada por
el amor sensual, somos todavía como el ternero, siempre necesitado de la ubre
materna.

PRÁCTICAS

La respiración consciente

Al inspirar, calmo mi cuerpo.
Al espirar, sonrío.
Al habitar el presente,
sé que este es un momento maravilloso.

Podemos respirar conscientemente en cualquier momento del día. En cualquier momento en el que seamos conscientes de nuestra respiración, podemos recitar estas líneas.

«Al inspirar, calmo mi cuerpo.» Este verso es como beber un vaso de agua fresca. Sientes que su frescura impregna tu cuerpo. Cuando inspiro y recito este verso, siento realmente que la respiración calma el cuerpo y la mente. «Al espirar, sonrío.» Una sonrisa puede relajar cientos de músculos de la cara y hacerte dueño de ti mismo. Esta es la razón de que el Buda y los *bodhisattvas* estén siempre sonriendo.

«Al habitar el presente, sé que este es un momento maravilloso.» Mientras estoy aquí sentado, no pienso en ninguna otra cosa. Estoy aquí sentado, y sé dónde estoy. Es una alegría sentarse, equilibrado y cómodo, y volver a uno mismo, a nuestra respiración, nuestra media sonrisa, nuestra naturaleza verdadera. Podemos apreciar estos momentos. Podemos preguntarnos: «Si no tengo paz y alegría ahora mismo, ¿cuándo tendré paz y alegría: mañana, pasado mañana? ¿Qué me está impidiendo ser feliz ahora mismo?». Podemos abreviar los versos y decir: «En calma, sonriente; presente, momento maravilloso». Dondequiera que estemos, haciendo lo que hagamos, podemos volver a nosotros mismos y practicar la respiración consciente.

Las cinco prácticas de la atención plena

Las cinco prácticas o entrenamientos de la atención plena son para todo el mundo, monjes y laicos. La atención plena es el tipo de energía que te puede ayudar a entrar en ti mismo, a estar en el aquí y el ahora, de manera que sepas lo que haces y lo que no haces para protegerte, para edificar tu verdadero hogar, para transformar tus aflicciones y para ser un hogar para otras personas. Las cinco prácticas de la atención plena son una manera muy concreta de practicarla.

Al estudiar las cinco prácticas de la atención plena, vemos que el camino para mantenerlas es el camino del amor auténtico. La primera práctica es la del amor, como lo son la segunda, la tercera, la cuarta y la quinta. Realizar las prácticas de la atención plena te hace santo. La santidad es posible para todos.

El respeto por la vida

Primera práctica de la atención plena

Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la clara conciencia de la relación recíproca y la compasión, y a aprender la manera de proteger la vida de personas, animales, plantas y minerales. Estoy decidido a no matar, a no permitir que los demás maten, y a no apoyar ningún acto de asesinato en el mundo, en mi pensamiento o en mi forma de vida. Viendo que las acciones perjudiciales surgen de la ira, el miedo, la codicia y la intolerancia, que a su vez proceden de un pensamiento dualista y discriminador, cultivaré la apertura, la no-discriminación y el noapego a las opiniones para transformar la violencia, el fanatismo y el dogmatismo que hay en mí mismo y en el mundo.

La felicidad auténtica

Segunda práctica de la atención plena

Consciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a practicar la generosidad en mis pensamientos, palabras y acciones. Estoy decidido a no robar y a no poseer nada que deba pertenecer a otros; y compartiré mi tiempo, energía y recursos materiales con aquellos que lo necesiten. Practicaré la mirada profunda para ver que la felicidad y el sufrimiento de los otros no están separados de mi propia felicidad y sufrimiento; que no es posible la felicidad auténtica sin comprensión y compasión; y que correr tras la riqueza, la fama, el poder y los placeres sensuales puede traer mucho sufrimiento y desesperación. Soy consciente de que la felicidad depende de mi actitud mental y no de las condiciones exteriores, y de que puedo vivir feliz en el momento presente simplemente recordando que tengo ya más que suficiente para ser feliz. Me comprometo a practicar un medio de vida justo, para poder ayudar a reducir el sufrimiento de los seres vivos en la Tierra e invertir el proceso del calentamiento global.

El amor auténtico

Tercera práctica de la atención plena

Consciente del sufrimiento causado por una mala conducta sexual, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender la manera de proteger la seguridad y la integridad de individuos, parejas, familias y sociedad. Sabiendo que el deseo sexual no es amor, y que la actividad sexual motivada por el deseo me hace daño a mí mismo y a los demás, estoy decidido a no entablar relaciones sexuales sin amor auténtico y dar a conocer mi compromiso profundo y a largo plazo a mi familia y amigos. Haré todo lo que esté en mi poder para proteger a los niños de cualquier abuso sexual y para impedir que parejas y familias se rompan por una mala conducta sexual. Viendo que cuerpo y mente son uno, me comprometo a aprender la manera apropiada de cuidar mi energía sexual y a cultivar la bondad, la compasión, la alegría y la ecuanimidad —que son los cuatro elementos básicos del amor auténtico— para mayor felicidad mía y de los demás. Al practicar el amor auténtico, sabemos que continuaremos actuando benéficamente en el futuro.

El habla amorosa y la escucha profunda

Cuarta práctica de la atención plena

Consciente del sufrimiento causado por las palabras inconscientes y la incapacidad de escuchar a los otros, me comprometo a cultivar el habla amorosa y la escucha compasiva para aliviar el sufrimiento y fomentar la reconciliación y la paz en mí mismo y entre las demás personas, grupos étnicos y religiosos, y naciones. Sabiendo que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar verazmente, usando palabras que inspiren confianza, alegría y esperanza. Cuando se manifieste en mí la ira, estoy decidido a no hablar. Practicaré la respiración y el caminar conscientes para reconocer y examinar mi ira en profundidad. Sé que las raíces de la ira se pueden encontrar en las percepciones erróneas y la falta de comprensión del sufrimiento que hay en mí mismo y en los otros. Hablaré y escucharé de manera que me pueda ayudar a mí mismo y a los otros a transformar el sufrimiento y ver la manera de salir de las situaciones difíciles. Estoy decidido a no difundir noticias que no sepa que son ciertas, y a no pronunciar palabras que puedan causar división o discordia. Practicaré la diligencia correcta para alimentar mi capacidad de comprensión, amor, alegría e inclusividad, y transformaré gradualmente la ira, la violencia y el miedo que están arraigados en mi conciencia.

Consciente del sufrimiento causado por el consumo inconsciente, me comprometo a cultivar una buena salud, tanto física como mental, para mí mismo, mi familia y mi sociedad, practicando el comer, el beber y el consumo conscientes. Practicaré el examen profundo en mi manera de consumir los cuatro tipos de alimentos, a saber, alimentos comestibles, impresiones sensoriales, volición y conciencia. Estoy decidido a no apostar, a no usar alcohol, drogas ni cualquier otro producto que contenga toxinas, como ciertas páginas de internet, juegos electrónicos, programas de televisión, películas, revistas, libros y conversaciones. Practicaré la vuelta al momento presente para estar en contacto con los elementos nutritivos, renovadores y sanadores que hay en mí y a mi alrededor, no permitiendo que las penas y los pesares me arrastren al pasado ni dejando que las angustias, el miedo o los deseos me saquen del momento presente. Estoy decidido a no tratar de encubrir la soledad, la angustia u otro sufrimiento perdiéndome en el consumismo. Contemplaré la relación recíproca y el consumo de manera que preserve la paz, la alegría y el bienestar en mi cuerpo y mi conciencia, y en el cuerpo colectivo y la conciencia de mi familia, de mi sociedad y de la Tierra.

El riego selectivo

La práctica del riego selectivo permite que crezcan las semillas positivas que hay en nosotros, y da fuerza y vitalidad a la mente. Dejemos que las semillas negativas descansen y dejemos espacio para que el alimento entre. Luego, cuando necesitemos examinar una situación difícil, podremos hacerlo con mayor facilidad, claridad y destreza.

La persona a la que quieres tiene en sí misma todo tipo de semillas: de alegría, sufrimiento e ira. Si riegas su ira, en cinco minutos podrás producir ira en ella. Si sabes cómo regar las semillas de su compasión, alegría y comprensión, esas semillas florecerán. Si reconoces las semillas buenas que hay en ella, regarás su confianza en sí misma y ella será la fuente de su propia felicidad, así como de la tuya.

La práctica del riego selectivo tiene cuatro partes. En primer lugar, dejaremos que las semillas negativas duerman en el almacén de nuestra conciencia sin darles la posibilidad de manifestarse; si se manifiestan demasiado a menudo, su base se fortalecerá. Segundo, si se manifiesta una semilla negativa, la ayudaremos a que vuelva a dormirse tan rápidamente como sea posible. Podemos reemplazarla con otra imagen mental: esta es la tercera práctica de la diligencia correcta. La cuarta práctica consiste en que cuando una imagen mental buena se manifieste, trataremos de mantenerla ahí tanto tiempo como podamos. Es como cuando nos visita un buen amigo: toda la casa está alegre, por eso tratamos de convencerle para que se quede unos días más.

Podemos ayudar a la otra persona a hacer lo mismo, a que cambie sus imágenes mentales. Si se manifiestan en ella la ira o el miedo, podemos practicar regando en ella una buena semilla, que se manifestará y reemplazará la otra imagen mental. Con la práctica y la ayuda de la *Sangha*, podemos contribuir a que estas semillas tengan más posibilidades de manifestarse. Podemos organizar nuestra vida de tal manera que las semillas buenas puedan ser atendidas y regadas varias veces al día. A las semillas buenas que no han tenido posibilidad de manifestarse, les damos ahora la oportunidad.

Para no regar las semillas negativas que hay en nosotros y en los demás, podemos prometernos mutuamente: «Querido, sé que hay una semilla de ira en ti. Sé que cada vez que riego esa semilla, tú sufres y también me haces sufrir a mí. Por eso me comprometo a abstenerme de regar la semilla de ira que hay en ti. También prometo no regar la semilla de ira que hay en mí. ¿Puedes tú establecer el mismo compromiso? En nuestra vida diaria, no leamos, no veamos ni consumamos nada que riegue las semillas de ira y violencia que hay en nosotros. Sabes que la semilla de ira que hay en mí es bastante fuerte. Cada vez que dices o haces algo que la riega, yo sufro y te hago sufrir. Así pues, que ninguno de nosotros riegue las semillas del otro».

La meditación *metta*

Amar es, en primer lugar, aceptarnos como realmente somos. Por eso en esta meditación sobre el amor, «conocerte a ti mismo» es la primera práctica de amor. Cuando practicamos *metta*, tomamos conciencia de las circunstancias que han hecho que seamos de la manera que somos. Esto nos facilita el aceptarnos a nosotros mismos, incluido nuestro sufrimiento y nuestra felicidad.

Empezamos con una aspiración: «Que yo...». Luego trascendemos el nivel de la aspiración y examinamos profundamente todas las características positivas y negativas del objeto de nuestra meditación, en este caso, nosotros mismos. La disposición a amar no es todavía amor. Miramos en profundidad, con todo nuestro ser, para comprender. No queremos imitar a otros ni luchar por ningún ideal. La práctica de la meditación del amor no es una autosugestión. No solo repetimos las palabras: «Me quiero a mí mismo, amo a todos los seres». También examinamos profundamente nuestro cuerpo, nuestras sensaciones, nuestras percepciones, nuestras formaciones mentales y nuestra conciencia, y en solo unas pocas semanas de práctica diaria nuestra aspiración a amar se convertirá en una intención profunda. El amor entrará en nuestros pensamientos, en nuestras palabras y en nuestras acciones, y nos daremos cuenta de que nos hemos vuelto más pacíficos, más felices y más ligeros de cuerpo y espíritu; más seguros ante las ofensas y más libres de ira, aflicciones, miedo y ansiedad.

Cuando practicamos, observamos cuánta paz, felicidad y ligereza tenemos ya. Advertimos si estamos preocupados por accidentes o desgracias, y cuánta ira, irritación, miedo, ansiedad o preocupación hay ya en nosotros. Cuando seamos conscientes de los sentimientos que nos habitan, profundizaremos la comprensión de nosotros mismos. Veremos cómo nuestros miedos y nuestra falta de paz contribuyen a nuestra infelicidad, y veremos el valor de amarnos a nosotros mismos y de cultivar un corazón de compasión.

En esta meditación sobre el amor, «la ira, las aflicciones, el miedo y la ansiedad» se refieren a todos los estados mentales nocivos y negativos que hay en nosotros y que nos roban la paz y la felicidad. La ira, el miedo, la ansiedad, el deseo, la codicia y la ignorancia son las grandes aflicciones de nuestro tiempo. Al practicar un modo de vida consciente, somos capaces de afrontarlas, y nuestro amor se traduce en una acción eficaz.

Para practicar esta meditación del amor, siéntate en silencio, calma tu cuerpo y tu respiración, y recítatela a ti mismo. La posición sentada es una postura magnífica para esta práctica. Sentado y en calma, no te preocupas demasiado de otros asuntos, así que puedes examinarte profundamente tal como eres, puedes cultivar tu amor por ti mismo y determinar las mejores maneras de expresar este amor en el mundo.

Que yo esté en paz, que sea feliz y ligero de cuerpo y espíritu.
Que ella esté en paz, que sea feliz y ligera de cuerpo y espíritu.
Que él esté en paz, que sea feliz y ligero de cuerpo y espíritu.
Que ellos estén en paz, que sean felices y ligeros de cuerpo y espíritu.

Que yo esté seguro y libre de daño.
Que ella esté segura y libre de daño.
Que él esté seguro y libre de daño.
Que ellos estén seguros y libres de daño.

Que yo esté libre de ira, de aflicciones, miedo y ansiedad.
Que ella esté libre de ira, de aflicciones, miedo y ansiedad.
Que él esté libre de ira, de aflicciones, miedo y ansiedad.
Que ellos estén libres de ira, de aflicciones, miedo y ansiedad.

Empieza practicando esta meditación del amor sobre ti mismo, usando la palabra «yo». Hasta que seas capaz de amarte y cuidar de ti, no podrás ser de mucha utilidad a los demás. Una vez que lo hayas conseguido, practica sobre otros («él/ella», «ellos»); primero sobre alguien que te guste, luego sobre alguien neutro, luego sobre algún ser querido, y finalmente sobre alguien que te hace sufrir con solo pensar en él.

Las cinco tomas de conciencia

Cualquier persona puede utilizar estos versículos en cualquier momento, como una práctica que ayude a proteger las relaciones. Muchas personas los han utilizado en bodas y ceremonias de compromiso, y a algunas parejas les gusta recitarlos juntos semanalmente. Si tienes una campana, puedes hacerla sonar después de recitar cada verso. Inspira y expira unas pocas veces en silencio antes de seguir con el siguiente.

1 Somos conscientes de que todas las generaciones de nuestros antepasados y todas las generaciones futuras están presentes en nosotros.

2 Somos conscientes de las esperanzas que nuestros antepasados, nuestros hijos y sus hijos tienen en nosotros.

3 Somos conscientes de que nuestra alegría, paz, libertad y armonía son la alegría, paz, libertad y armonía de nuestros antepasados, de nuestros hijos y de sus hijos.

4 Somos conscientes de que la comprensión es el verdadero fundamento del amor.

5 Somos conscientes de que culpar y discutir nunca pueden ayudarnos y solo crean un abismo mayor entre nosotros; de que solo la comprensión, la confianza y el amor pueden ayudarnos a cambiar y a crecer.

El Nuevo Comienzo

En Plum Village practicamos la ceremonia del Nuevo Comienzo cada semana. Todo el mundo se sienta en círculo alrededor de un jarrón con flores frescas en el centro, y seguimos nuestra respiración mientras esperamos que el facilitador empiece. La ceremonia tiene tres partes: regar la flor, expresar el pesar por lo que uno mismo haya podido hacer, y expresar las heridas y las dificultades. Esta práctica puede impedir que los sentimientos que acompañan a las heridas se acumulen durante semanas y nos ayuda a que todos estemos más seguros en la comunidad.

Empezamos con el riego de la flor. Cuando alguien está preparado para hablar, une las palmas de las manos y los demás unen sus palmas para mostrar que tiene derecho a hablar. Entonces se levanta, camina lentamente hacia las flores, coge el jarrón en sus manos y regresa a su asiento. Cuando habla, sus palabras reflejan la frescura y la belleza de las flores que tiene entre las manos. Durante el riego de las flores, la persona que habla reconoce las cualidades sanas y maravillosas de los otros. No es adulación; siempre decimos la verdad. Todo el mundo tiene algún punto fuerte que los demás pueden ver. Nadie puede interrumpir a la persona que tiene las flores. Puede utilizar tanto tiempo como necesite, y todos los demás practican la escucha profunda. Cuando ha terminado de hablar, se levanta y devuelve el jarrón conscientemente a su sitio, en el centro de la habitación.

En la segunda parte de la ceremonia, expresamos pesar por cualquier cosa que hayamos hecho para herir a los demás. No se necesita nada más que una frase irreflexiva para herir a alguien. La ceremonia del Nuevo Comienzo es una oportunidad para recordar el remordimiento por algo acaecido durante esa semana y deshacerlo.

En la tercera parte de la ceremonia, expresamos las formas en que otros hayan podido herirnos. La palabra amorosa es crucial. Queremos sanar a la comunidad, no hacerle daño. Hablamos francamente, pero no queremos ser destructivos. La meditación de la escucha es una parte importante de la práctica. Cuando nos sentamos en un círculo de amigos en el que todos practican la escucha profunda, nuestras palabras se hacen más hermosas y constructivas. Nunca culpamos ni discutimos.

La escucha compasiva es crucial. Escuchamos con la disposición de aliviar el sufrimiento de la otra persona, no de juzgarla ni de discutir con ella. Escuchamos con toda atención. Aunque escuchemos algo que no sea cierto, seguimos escuchando profundamente para que la otra persona pueda expresar plenamente su dolor y libere las tensiones que hay en su interior. Si la replicamos o la corregimos, la práctica no dará fruto. Solo escuchamos. Si necesitamos decir a la otra persona que su percepción no era correcta, podemos hacerlo unos días después, en privado y tranquilamente. Luego, en la siguiente sesión del Nuevo Comienzo, ella puede ser la persona que rectifique el error y nosotros no tendremos que decir nada. Terminamos la ceremonia con una canción o sentándonos juntos en círculo y respirando durante un minuto.

La meditación del abrazo

La meditación del abrazo es una práctica que yo inventé. En 1966, una mujer poeta me acompañó al aeropuerto de Atlanta y al despedirse me preguntó: «¿Es correcto abrazar a un monje budista?». En mi país, no solemos expresarnos de esa manera, pero pensé: «Soy un maestro zen. No debería ser ningún problema para mí hacer eso». Así que dije: «¿Por qué no?», y ella me abrazó. Pero yo estaba bastante rígido. En el avión decidí que si quería trabajar con mis amigos de Occidente, tendría que aprender la cultura de Occidente; por eso inventé la meditación del abrazo.

La meditación del abrazo es una combinación de Oriente y Occidente. En la práctica, tienes que abrazar realmente a la persona que estás abrazando. Tienes que hacerle muy real en tus brazos, no solo para guardar las apariencias, dándole una palmadita en la espalda para fingir que estás allí, sino respirando conscientemente y abrazando con todo tu cuerpo, mente y corazón. La meditación del abrazo es una práctica de atención plena. «Al inspirar, sé que mi ser querido está en mis brazos, vivo. Al espirar, ese ser es muy valioso para mí.» Si respiras profundamente así, abrazando a la persona que amas, la energía del cuidado, el amor y la atención plena penetrará en esa persona, será alimentada y se abrirá como una flor.

TRATADO DE PAZ Y NOTA DE PAZ

El Tratado de Paz no es solo un trozo de papel; es una práctica que nos puede ayudar a vivir juntos felizmente durante mucho tiempo. El tratado tiene dos partes: una para la persona que está enfadada y otra para la persona que ha provocado el enfado.

Tratado de paz

Para que podamos vivir juntos felizmente durante mucho tiempo, para que podamos desarrollar y profundizar continuamente nuestro amor y comprensión, nosotros, los abajo firmantes, prometemos observar y practicar lo siguiente:

Yo, la persona enfadada, se compromete a:

1. Abstenerse de decir o hacer cualquier cosa que pudiera causar más daño o intensificar el enfado.
2. No ocultar la ira.
3. Practicar la respiración y refugiarse en la isla de uno mismo.
4. Tranquilamente, en veinticuatro horas, hablar a quien le ha enfadado provocando su ira y sufrimiento, ya sea verbalmente o bien entregando una Nota de Paz.
5. Pedir una cita para más adelante, en esta semana (por ejemplo, el viernes por la noche) a fin de tratar este asunto más a fondo, ya sea verbalmente o bien mediante una Nota de Paz.
6. No decir: «No estoy enfadado. Todo está bien. No sufro. No hay motivo para estar enfadado; al menos, no motivo suficiente para seguir enfadado».
7. Practicar la respiración y examinar en profundidad la vida diaria —mientras se está sentado, tumbado, de pie, caminando— para ver:
 - a) las formas en que uno mismo ha sido torpe a veces;
 - b) cómo se ha herido a la otra persona debido a la energía propia del hábito;
 - c) cómo la poderosa semilla de la ira que hay en uno mismo es la causa principal del enfado;
 - d) cómo el sufrimiento de la otra persona, que riega la semilla de la ira propia, es la causa secundaria;
 - e) cómo la otra persona solo está buscando alivio a su sufrimiento;
 - f) que mientras la otra persona sufra, uno no puede ser verdaderamente feliz.
8. Disculparse inmediatamente, sin esperar hasta el viernes por la noche, en cuanto comprenda su torpeza y falta de atención plena.
9. Posponer el encuentro del viernes si no se siente con suficiente tranquilidad como para encontrarse con la otra persona.

Yo, la persona que ha hecho que la otra se enfade, se compromete a:

1. Respetar los sentimientos del otro, no ridiculizarle y darle el tiempo suficiente para que se calme.
2. No exigir una discusión inmediata.
3. Confirmar la petición de encuentro del otro, ya sea verbalmente o bien mediante una nota, y asegurarle que estará allí.
4. Practicar la respiración y refugiarse en la isla de uno mismo para ver cómo:

- a) uno mismo tiene semillas de falta de amabilidad y de ira, así como la energía del hábito que hacen a la otra persona desgraciada;
- b) uno mismo tiene la idea equivocada de que conseguir que la otra persona sufra aliviaría el sufrimiento propio;
- c) haciendo que el otro sufra, uno se hace sufrir a sí mismo.

5. Disculparse en cuanto comprenda su torpeza y su falta de atención plena, sin hacer ningún intento de justificarse y sin esperar hasta el encuentro del viernes.

Prometemos, con el Señor Buda por testigo y la presencia consciente de la *Sangha*, acatar estos artículos y practicarlos incondicionalmente. Invocamos las Tres Gemas para la protección y para que nos concedan claridad y confianza.

Firmado _____

El día _____ del año _____

Si nosotros, nuestras parejas y nuestras familias queremos no sufrir, no quedar atrapados en la actitud de echar la culpa al otro y discutir, podemos firmar este Tratado de Paz. Según el artículo 4 del tratado, tenemos hasta veinticuatro horas para tranquilizarnos. Luego debemos decir a la otra persona que estamos enfadados. No tenemos derecho a guardar nuestro enfado más de ese tiempo. Si lo hacemos, el enfado se vuelve venenoso, y puede destrozarnos a nosotros y a la persona que amamos. Si estamos acostumbrados a la práctica, podemos estar listos para decírselo en cinco o diez minutos, pero el máximo son veinticuatro horas. Podemos decir: «Querido/a, lo que dijiste esta mañana me enfadó mucho. Sufrí mucho y quiero que lo sepas».

Según el artículo 5, terminamos con esta frase: «Espero que el viernes por la noche los dos tengamos la oportunidad de examinar en profundidad este asunto». Luego establecemos una cita. El viernes por la noche es un buen momento para desactivar cualquier bomba, grande o pequeña, pues así tendremos todo el fin de semana para nuestro disfrute.

Si sentimos que todavía no es muy seguro para nosotros hablar con nuestra pareja, si no nos sentimos capaces de hacerlo de una manera tranquila y se acerca el plazo de las veinticuatro horas, podemos usar esta «Nota de Paz»:

Nota de Paz

Fecha _____

Momento _____

Querido/a _____, esta mañana (esta tarde), dijiste (hiciste) algo que me enfadó mucho. Sufrí mucho. Quiero que lo sepas. Dijiste (hiciste):

Por favor, veamos los dos lo que dijiste (hiciste) y examinemos el asunto juntos, de manera tranquila y abierta, este viernes por la noche.

Tuyo/a, no muy feliz en este momento,

NOTA SOBRE LA TRADUCCIÓN

El *Sutra de la red del amor sensual* fue traducido del chino al vietnamita del *Dharmapada* del Canon Chino por Thich Nhat Hanh. Las hermanas Chân Định Nghiêm, Chân Hiên Nghiêm y Annabel Laity, junto con el hermano Chân Pháp Luu, tradujeron el sutra al inglés. Damos las gracias al hermano Chân Pháp Luu y a las hermanas Annabel Laity, Chân Định Nghiêm y Chân Không por traducir las charlas utilizadas en este libro.

El *Sutra de la red del amor sensual* aquí utilizado está extraído del *Dharmapada* chino. El *Dharmapada* chino es el sutra número 210 del *Taisho Tripitaka*. Tiene 39 capítulos con 752 versos. Se puede comparar con el capítulo sobre el amor sensual del *Udanavarga* chino (sutra 213 del *Tripitaka* revisado) y con el *Dhammapada* del Canon Pali, que tiene 26 capítulos y 403 versos. El *Dharmapada* chino se tradujo en el siglo iii e. c., el *Udanavarga* se tradujo en el siglo x e. c., así que el sutra primero lo precedió aproximadamente en unos setecientos años.

Notas

* Véase en el apéndice el texto completo del sutra.

* La lengua inglesa utiliza *to love* en un sentido más amplio que el del castellano «amar», incluyendo también lo que en nuestra lengua se designa por «gustar». (*N. de los t.*)

Fidelidad

Thich Nhat Hanh

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Fidelity*

Publicado en inglés por Parallax Press

Traducción de Agustín Díaz Tobajas y María Tabuyo Ortega

© del diseño de la portada, Idee, 2012

© 2011 by Unified Buddhist Church, Inc.

Todos los derechos reservados. Ningún fragmento de este libro puede ser reproducido en medio alguno, electrónico o mecánico, por cualquier sistema de almacenamiento o descarga de información, sin la autorización previa por escrito de la Unified Buddhist Church, Inc.

© de la traducción, Agustín Díaz Tobajas, 2012

© de todas las ediciones en castellano

Espasa Libros, S. L. U., 2012

Oniro es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): fecha

ISBN: 978-84-9754-621-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

Índice

Cita	3
1. El amor auténtico	4
2. La intimidad	6
3. Las raíces del deseo	9
4. Transformar la soledad y el sufrimiento	16
5. La comprensión y el perdón	24
6. Las tres claves de la felicidad	28
7. Los cuatro elementos del amor auténtico	32
8. Nuestra promesa auténtica	36
9. Fidelidad	40
Sutra de la red del amor sensual	45
Prácticas	49
Nota sobre la traducción	64
Notas	65
Créditos	67