

BIBLIOTECA

THICH
NHAT
HANH

Volviendo
a casa

*El camino común
de Buda
y Jesús*



ONIRO

THICH
NHAT
HANH

**VOLVIENDO
A CASA**

EL CAMINO COMÚN DE BUDA Y JESÚS

Índice

Portada

Introducción

1. El nacimiento de la comprensión

2. Volviendo a casa

3. Dejemos que el niño nazca en nosotros

4. Buscando el cuerpo del Dharma, el cuerpo de la verdad

5. El significado del amor

6. Jesús y el buda como hermanos

Thich Nhat Hanh...

Para recibir información...

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

**Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:**



Explora Descubre Comparte

INTRODUCCIÓN



Al inicio de la última gran edad de hielo, los artistas del neolítico dibujaron una serie de pinturas extraordinarias en la profundidad de la tierra, en la región del sudoeste de Francia conocida en la actualidad como Dordoña. Estas obras maestras pueden ser la expresión más antigua que se conoce del espíritu humano. La tierra que cubre esas catedrales subterráneas es rica y fértil, bendecida no sólo con un clima acogedor, un rico suelo y abundante agua, sino también con los habitantes que la alimentan. Gracias a su gran contribución, esta región de Francia, a diferencia de tantas otras de la Tierra, es más fértil ahora que cuando el primer homo sapiens llegó aquí hace treinta mil años.

En la actualidad es una región primordialmente agrícola en la que se cultivan viñedos, huertos de ciruelos y campos de girasoles. La agricultura y la afición a la buena comida es en este lugar un estilo de vida, una pasión y un arte. Pocos turistas llegan a esta remota región al este de Burdeos durante su visita por la bella Francia, y menos aún exploran las estrechas carreteras y aldeas. La gente del lugar no se mueve aún con el frenético ritmo de la vida urbana moderna. Vive todavía en armonía con el ritmo natural del sol y el paso de las estaciones sobre los campos.

En este paraje, cuna de la humanidad, se extiende una hilera de tres pequeños poblados o aldeas, dos de ellos compuestos por viejas granjas y el otro por un antiguo albergue juvenil. El letrero en la entrada, despintado y levemente torcido, informa a los visitantes que acaban de llegar a Plum Village o, en francés, Village des Pruniers. Las casas de Plum Village tienen a primera vista el aspecto de las construcciones típicas de la región. Construidas en gran parte con piedras, han sido durante siglos establos, granjas, cobertizos para herramientas y graneros. Al examinarlas con mayor atención descubrimos que ahora se usan como cocinas, comedores, aulas, dormitorios y salas de meditación.

Las paredes, muchas de las cuales en un pasado estuvieron revocadas, han sido despojadas de cualquier adorno, revelando las rocas, la arcilla y el barro que usaron para construirlas hace siglos. Aquí se revela la pesadez y riqueza de la tierra. Las ventanas son sencillas, el suelo aparece sin pulir y la fuente de calefacción proviene casi siempre de la leña que arde en las rudimentarias estufas fabricadas con viejos barriles.

Los terrosos senderos están bordeados de flores, cañas de bambú y árboles frutales. También hay pequeños letreros aquí y allá que aconsejan al caminante «respirar y sonreír», que le recuerdan que «cada momento es un momento maravilloso» o que «la

paz está a cada paso». Sin embargo, la rústica belleza y el encanto del lugar palidecen ante la característica más notable de Plum Village: la profunda calma.

La quietud de Plum Village no proviene sólo de la ausencia de ruido. Proviene de algo más. En este lugar se respira una verdadera paz. La gente se mueve pausadamente, sonríe, está satisfecha, sus pasos son deliberados, respira con más profundidad y lentitud. La misma tierra parece más blanda y el clima más suave incluso cuando hace frío. A fines de diciembre, con la corriente atlántica del Golfo proveniente del mar que azota la costa situada sólo a ciento sesenta kilómetros al oeste, Plum Village tiende a ser un lugar muy lluvioso. Los senderos se llenan de barro y la compacta arcilla se pega a las suelas de los zapatos. Fuera de la principal sala de meditación, los pies están cubiertos de esta tierra rojiza endurecida. La gente que espera para entrar se apiña bajo los paraguas buscando un lugar seco para dejar los zapatos. Entra a la sala rápidamente o tan deprisa como el ritmo de la vida de Plum Village se lo permite, y encuentra una silla o un almohadón en el que sentarse.

El día ha sido frío y lluvioso, pero todo el mundo está contento. En Plum Village la Navidad es una de las fiestas más importantes del año y, excepto en el caso del retiro de verano, es la fecha que más visitantes atrae. El día empieza a las 4,30 de la madrugada con la meditación y las salmodias, al igual que en los monasterios cristianos situados a pocos kilómetros de distancia. Sin embargo aquí, en Plum Village, las salmodias no se recitan en latín o en francés, sino en vietnamita.

Los monjes y monjas reunidos en este lugar son franceses, tailandeses, ingleses, irlandeses, americanos, alemanes, sudafricanos, vietnamitas y japoneses, y, lo más evidente, budistas. Aunque esta tierra haya sido un baluarte del cristianismo durante siglos, en la actualidad también sostiene una senda más antigua. En este día las canciones y los cánticos han procedido tanto de la tradición cristiana como de la budista. En la oscuridad de la madrugada, se han cantado villancicos junto con la letanía diaria de los sutras budistas, se han intercambiado regalos y se han ofrecido flores en el altar para venerar a los homónimos del cristianismo y el budismo. La cena, que acaba de terminar, ha incluido platos tradicionales navideños de todas las nacionalidades. Las canciones se han interpretado en una docena de idiomas. En este día entre los visitantes de Plum Village se encuentran sacerdotes y monjas de los grandes baluartes cristianos de Irlanda, Francia e Italia. Mientras la mitad de la gente toma asiento sobre los almohadones que hay en el suelo con las piernas cruzadas en la clásica postura oriental y el resto lo hace en sillas de plástico que estaban apiladas en un rincón, dos altos monjes budistas americanos, uno de ellos hablando suavemente con su acento nasal tejano, se esfuerzan por avivar el fuego de la vieja y agrietada estufa.

Pronto Thây llegará. Thây es el nombre cariñoso dado al Venerable Thich Nhat Hanh, el fundador de Plum Village. A los setenta y dos años, Thây ha llevado una vida extraordinaria en una época extraordinaria. Desde los dieciséis años ha sido un monje budista que ha vivido la existencia de un asceta en busca del camino. Ha sobrevivido a

tres guerras, la persecución, varios intentos de asesinato y treinta y tres años de exilio. Es el maestro de un templo del Vietnam cuyo linaje se remonta a unos dos mil años de antigüedad y que, en realidad, puede seguirse hasta el mismo Buda. Ha escrito más de cien libros de poesía, ficción y filosofía, ha fundado universidades y organizaciones para el servicio social, ha rescatado a refugiados del mar, ha sido embajador de la delegación budista en la Conferencia para la Paz de París y ha sido nominado para el Premio Nobel de la Paz por el reverendo Martin Luther King.

A lo largo de su vida Thây ha aprendido también a conocer y amar a Occidente y sus tradiciones espirituales. Es uno de los grandes maestros espirituales vivos de la actualidad, y su mensaje sobre la plena consciencia budista ha sido aceptado por la cristiandad convirtiéndose en parte suya. Ahora su altar no sólo ostenta una imagen del Buda, su antepasado espiritual tradicional, sino también de Jesucristo.

Cuando Thây entra por la puerta, todo el mundo se levanta para recibirle. Se mueve con pasos serenos, pausados y atentos hacia la pequeña y tosca plataforma que se eleva cerca de medio metro del suelo. Se quita cuidadosamente el abrigo y se sienta. Levanta con ambas manos el vaso que hay delante de él y, con un fluido movimiento, se lo acerca a los labios y bebe un poco de té caliente. Después de dejar el vaso, levanta la mirada y une las palmas en el clásico saludo budista. Se inclina diciendo quedamente: «Me inclino ante ti, futuro ser iluminado».

La comunidad le devuelve el saludo y al cabo de un momento suena la campana. El sonido es profundo, prolongado y agradable. Ondeando en el aire hasta que finalmente el monje que ha invitado la campana a sonar coloca la mano suavemente en el borde de ésta para detener su vibración. Después de otra reflexiva pausa, Thây, hablando con una voz muy suave y dulce con acento vietnamita y francés, dice: «Queridos amigos, hoy es el veinticuatro de diciembre...». Y todas las personas de la sala que escuchan su voz saben que Thich Nhat Hanh es verdaderamente su querido amigo.

PRITAM SINGH
South Woodstock, Vermont

EL NACIMIENTO DE LA COMPRENSIÓN



Queridos amigos, hoy es el veinticuatro de diciembre de 1995. Estamos en el Lower Hamlet, en nuestro Retiro de Invierno.

Hay cosas de las que disponemos las veinticuatro horas del día, pero depende de nosotros el poder disfrutarlas. El aire fresco está a nuestra disposición las veinticuatro horas del día. Pero la pregunta es si somos conscientes de su existencia y tenemos tiempo para disfrutar de él. No podemos culparlo de no estar ahí. Debemos mirar atrás para averiguar si aprovechamos la oportunidad y el tiempo para ser conscientes de él y disfrutarlo. Una de las condiciones que nos ayuda a que seamos libres de gozar de lo que está a nuestro alcance, es nuestra capacidad de ser conscientes. Si no lo somos, nada estará presente. No podremos gozar de la belleza del sol, del aire fresco, de las estrellas, la luna, la gente, los animales ni los árboles.

Hay un escritor francés llamado André Gide que dijo que Dios está a nuestro alcance las veinticuatro horas del día. Dios es felicidad. Dios es paz. ¿Por qué no gozamos de Él? Porque no somos libres. Porque nuestra mente no está ahí. No tenemos la capacidad de sentirlo o de disfrutar de Él o Ella. La práctica de ser conscientes nos ayuda a ser libres para gozar de lo que tenemos.

Dos realidades

Hay dos niveles de relaciones. El primer nivel es la relación que existe entre nosotros y los otros seres. En el cristianismo circula la expresión «teología horizontal». Esta clase de teología nos ayuda a ver y sentir lo que tenemos a nuestro alrededor. La teología horizontal nos ayuda a establecer vínculos con lo que nos rodea, incluyendo los seres humanos, los animales, los vegetales y los minerales. Nuestra práctica diaria debe ayudarnos a estar en contacto con esos seres, animados o inanimados, porque al estar en contacto con ellos seremos capaces de estar en contacto con Dios.

Estar en contacto con Dios se simboliza por una línea vertical llamada «teología vertical». Ésas son las dos dimensiones. Si no conseguís estar en contacto con la dimensión horizontal, no podréis estarlo con la vertical. Existe una relación entre la

horizontal y la vertical. Hay un interser entre ambas. Si no podéis amar a las personas, los animales y las plantas, sin duda no podréis amar a Dios. La capacidad de amar a Dios depende de vuestra capacidad de amar al género humano y a las otras especies.

Esto es, porque aquello es

Vamos a visualizar el océano con sus innumerables olas. Imaginad que somos una ola en el océano y que estamos rodeados de muchas, muchísimas olas. Si la ola se observa profundamente a sí misma, descubrirá que está ahí gracias a la presencia de las otras olas. El hecho de elevarse y descender, de crecer y disminuir, depende por entero del estado de las demás. Al observaros a vosotros mismos percibís la totalidad, lo percibís todo y comprendéis que estáis condicionados por cuanto os rodea.

En las enseñanzas del Buda aprendemos que «esto es, porque aquello es». «Esto es de esta manera porque aquello es de aquella manera.» Es una enseñanza muy sencilla pero profunda. Como las otras olas existen, esta ola existe. Como las otras olas son de aquella manera, esta ola es de esta manera. Al percibiros a vosotros mismos, percibís el todo. Cuando sois capaces de percibiros profundamente, estáis percibiendo profundamente a los demás y a la otra dimensión, la dimensión de la realidad absoluta.

Una ola está hecha de otras olas. Podéis descubrir la relación que existe entre esa ola y las demás con el principio de causa y efecto. Pero hay además otro nivel de relación, y es la relación que existe entre la ola y el agua. La ola es consciente de que está hecha de otras olas y, al mismo tiempo, descubre que también está hecha de agua. Para ella es muy importante percibir el agua, la base de su ser. Y entonces comprende que las demás olas también están hechas de agua.

En el budismo se emplea la palabra «fenómenos» (*dharmalakshana*). Vosotros, yo, los árboles, los pájaros, las ardillas, el arroyo, el aire, las estrellas, todo son fenómenos. Hay una relación entre un fenómeno y otro. Si observamos las cosas profundamente, descubriremos que una cosa contiene a todas las demás. Si observáis a fondo un árbol, os daréis cuenta de que no sólo es un árbol, sino también una persona. Una nube. El sol. La Tierra. Es los animales y los minerales. La práctica de observar profundamente nos revela que una cosa está hecha de todas las demás. Una cosa contiene a todo el cosmos.

Cuando sostenemos una rebanada de pan para comerlo, si lo hacemos de manera consciente, el Espíritu Santo está allí, podemos ingerirla de manera que nos permitirá percibir el cosmos entero profundamente. Una rebanada de pan contiene el sol, no es algo difícil de ver. Sin el sol la rebanada de pan no podría existir. Contiene también una nube, ya que sin ella no podría crecer. Así que cuando coméis la rebanada de pan, estáis comiendo la nube, el sol, los minerales, el tiempo, el espacio, todo.

Una cosa contiene todas las demás. Con la energía de la plena consciencia podemos ver profundamente. Y con el Espíritu Santo, también. El ser conscientes es la energía del Buda. El Espíritu Santo es la energía de Dios. Ambas energías tienen la capacidad de

hacer que estemos presentes, plenamente vivos, que comprendamos y amemos profundamente. Por eso en nuestra vida cotidiana debemos vivir siendo conscientes, debemos vivir con el Espíritu Santo para poder vivir cada momento de nuestra vida profundamente. Si no vivimos cada momento profundamente no podremos percibir la dimensión absoluta, la dimensión del noúmeno.

Parece como si la ola y el agua fueran dos cosas distintas, pero en realidad son sólo una. Sin agua, la ola no existiría, y si eliminamos la ola, el agua desaparecerá. Hay dos niveles y dos clases de relaciones. Cuando hablamos de causa y efecto, hemos de conocer de qué nivel estamos hablando. ¿Se trata del nivel fenoménico o del nouménico? Es muy importante no mezclarlos.

En Asia hay dos escuelas budistas, llamadas *Madhyamika* y *Dharmalakshana*, que conceden una gran importancia a la contemplación por separado del nivel nouménico (el de la verdadera naturaleza) y las cosas que se revelan a sí mismas al nivel fenoménico. La escuela *Madhyamika* enseña la vacuidad, la *sunyata*; y la escuela *Dharmalakshana*, los aspectos fenoménicos de la realidad. Esta última nos anima a percibir el mundo fenoménico, y la escuela *Madhyamika*, en cambio, a comprender con más profundidad el mundo nouménico. La escuela *Madhyamika* nos anima a percibir el agua, y la escuela *Dharmalakshana*, las olas. Ambas mantienen que no se debe mezclar la relación entre una ola con otra y la relación entre la ola y el agua. Lo nouménico y lo fenoménico debe observarse y contemplarse por separado. Como es natural, hay una relación entre el agua y la ola, pero es muy distinta de la relación que existe entre las olas y las olas. Esto es muy importante. Cuando decimos que esta ola está hecha de todas las otras olas, estamos relacionándonos con el mundo fenoménico. Estamos hablando de causas y efectos en cuanto a los fenómenos. Pero cuando decimos que esta ola está hecha de agua es algo muy distinto. Al separar las dos relaciones nos ahorramos una enorme cantidad de tiempo, tinta y saliva.

Cuando decimos que el género humano fue creado por Dios, estamos hablando de la relación que existe entre el agua y la ola. Dios no creó al hombre del mismo modo que el carpintero crea una mesa. Todos nuestros amigos cristianos estarían de acuerdo con ello. La forma en que Dios creó el cosmos fue muy distinta. No se pueden mezclar las dos dimensiones. No se puede considerar a Dios como una de las cosas que actúan en el reino fenoménico. Hay muchos teólogos que son capaces de comprenderlo. Paul Tillich dijo que «Dios es la base del ser». La «base del ser» es un aspecto nouménico de la realidad. En el mundo fenoménico Dios no es un ser. Él o Ella es la base del ser. Para los cristianos y budistas no debería suponer ninguna dificultad estar de acuerdo sobre este punto.

Podemos hablar acerca del mundo fenoménico, pero es muy difícil hablar sobre el mundo nouménico. Es imposible usar nuestros conceptos y palabras para describir a Dios. Los adjetivos y nombres que usamos para describir las olas no podemos usarlos para describir a Dios. Podemos decir que esta ola es alta o baja, grande o pequeña,

hermosa u horrible, que tiene un principio y un fin. Pero todas esas nociones no pueden aplicarse al agua. Dios no es pequeño ni grande. No tiene principio ni fin. No es más o menos bello. Las ideas que empleamos para describir el mundo fenoménico no pueden aplicarse a Dios. Así que es muy inteligente no decir nada sobre Dios. Para mí el mejor teólogo es aquel que nunca habla de Él.

No poder hablar sobre Dios no significa que no podamos alcanzarlo. Yo estoy de acuerdo con André Gide cuando dijo: «Dios está disponible las veinticuatro horas del día». La pregunta es si sois capaces de percibirlo las veinticuatro horas del día. Quizá no lo percibáis en absoluto durante todo ese tiempo.

Percibiendo a Dios, percibiendo el nirvana

Tanto en las prácticas cristianas como budistas, si no sois capaces de percibir el mundo fenoménico con la suficiente profundidad, será muy difícil o imposible percibir el mundo nouménico, la base del ser. Pero si sabéis que el aire fresco está ahí, si podéis percibirlo profundamente y gozar de él, tendréis la oportunidad de percibir su *base*. Es como la ola percibiendo el agua. La práctica de percibir las cosas profundamente al nivel horizontal nos da la capacidad de percibir a Dios, de percibir el nivel nouménico o la dimensión vertical.

Sabemos que la ola es el agua y que el agua es la base de la ola. La ola sufre porque olvida este hecho fundamental. Cuando se compara con otras olas, sufre. Siente ira, envidia y miedo porque es incapaz de percibir la base de su ser, que es el agua. Si la ola es capaz de percibir profundamente el agua, la base de su ser, trascenderá el miedo, la envidia y cualquier tipo de sufrimiento.

Al percibir esta dimensión absoluta, obtenemos el mayor alivio que existe. Debemos practicar en nuestra vida diaria para poder percibir la dimensión absoluta. Podéis percibirla mientras bebéis una taza de té o practicáis la meditación caminando. Podemos percibir el mundo nouménico percibiendo el mundo fenoménico profundamente.

En el budismo hablamos de nirvana. Se supone que no debemos hablar del nirvana porque pertenece al nivel nouménico en el que todas las nociones, conceptos y palabras son inadecuados. Lo máximo que podemos decir del nirvana es que trasciende todas las nociones y conceptos.

En el mundo fenoménico, vemos que hay nacimiento y muerte. El venir y el ir, el ser y el no-ser. Pero en el nirvana, que es la base del ser que equivale a Dios, no hay nacimiento, ni muerte, ni venir ni ir, ni ser ni no-ser. Debemos trascender todos estos conceptos.

¿Es posible percibir el nirvana? La realidad es que vosotros sois el nirvana. Está a vuestro alcance las veinticuatro horas del día. Es como la ola y el agua. No debéis buscarlo en ninguna otra parte ni en el futuro, porque vosotros sois el nirvana. Él es la

base de vuestro ser.

Una manera de percibir el mundo del no-nacimiento y la no-muerte es percibir el mundo del nacimiento y la muerte. Vuestro propio cuerpo contiene el nirvana. Vuestros ojos, nariz, lengua, cuerpo y mente contienen el nirvana. Si los observáis profundamente podéis percibir la base de vuestro ser. Si creéis que sólo podéis percibir a Dios abandonando todo lo de este mundo, dudo que lo consigáis. Si buscáis el nirvana rechazando todo cuanto os rodea, en concreto la forma, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia, no podréis percibir el nirvana de ningún modo. Si elimináis las olas, no habrá agua alguna que percibir.

No es una persona, pero tampoco deja de serlo

El primer principio que hay que recordar es que no debemos mezclar el nivel fenoménico con el nivel nouménico. No debemos hablar del nirvana o de Dios en términos de fenómenos. Eso nos ahorrará tiempo y energía. Al discutir si Dios es una persona o no lo es, estáis intentando comparar la base del ser con una expresión a nivel fenoménico. Estáis cometiendo un error. ¿Por qué perder vuestro tiempo discutiendo sobre si Dios es una persona o no, o si el nirvana es personal o impersonal?

Teilhard de Chardin, el científico y teólogo francés, dijo en una ocasión que el cosmos es profundamente personal y personalizador, que está constantemente en el proceso de personalizar. Pero quedó atrapado en el conflicto entre lo personal y lo no-personal, lo cual es una manera dualista de pensar. Su modo de pensar supone que son dos cosas distintas. Una es la persona y la otra la no-persona. Es la suposición de que todo lo que no es una persona, es una no-persona. Ésa es la dualidad en la que él quedó atrapado. Mucha gente se pregunta si Dios es una persona o no lo es. Los teólogos y algunos de nosotros nos esforzamos por encontrar la respuesta. Pero podemos ahorrarnos mucha energía reconociendo que esto no sirve de nada, porque sabemos que si deseamos percibir profundamente la base de nuestro ser, debemos trascender todos los conceptos.

Cuando preguntamos: «¿Dios es una persona o no lo es?», nos perdemos. En realidad, Dios no es una persona ni es una no-persona. Hay un teólogo alemán que lo expresa de una manera muy bella: «Dios no es una persona, pero tampoco deja de serlo». Es una afirmación muy zen. ¿Por qué tenemos que encerrar a Dios en una de esas dos nociones: persona y no-persona? ¿Necesitamos realmente definir a Dios así?

En la visión budista no hay una línea que separe ambos conceptos. La persona contiene a la no-persona y la no-persona contiene a la persona. En el cristianismo se dedica mucho tiempo y energía a discutir si Dios es una persona o no lo es, pero en el budismo esto no supone un gran problema, porque sabemos que una persona está hecha de elementos no-persona y viceversa. Al observar a una persona podemos ver en ella

elementos no-persona de animales y plantas. Cuando la observamos podemos ver ya al Buda. No necesitáis que el Buda se manifieste a través de vuestra percepción para aceptar que existe, porque vosotros podéis ya ver el limón en la flor del limonero.

Si deseáis penetrar a fondo la realidad, debéis abandonar las nociones. Podemos decir que una ola es alta o baja, que es más o menos bella, que está viniendo o yendo, que está naciendo o muriendo, pero no podemos usar estas nociones para hablar sobre el agua. Así que ¿por qué gastar tanto tiempo y energía discutiendo acerca de si Dios es una persona o no lo es?

Más allá de las formas

En mi opinión el diálogo entre el budismo y el cristianismo no ha ido demasiado lejos porque no hemos sido capaces de establecer una sólida base para dicho diálogo. La siguiente reflexión describe la actual situación:

Los budistas creen en la reencarnación, en la posibilidad para los seres humanos de vivir varias vidas. En los círculos budistas no se usa demasiado la palabra reencarnación, sino *renacimiento*. Después de morir uno puede renacer y tener otra vida.

En el cristianismo hay una única vida, una sola oportunidad para alcanzar la salvación. Si se desperdicia, ésta nunca se alcanzará, puesto que sólo hay una vida.

El budismo enseña el sin-sí mismo, *anatta*.

El cristianismo enseña claramente que el cristiano es personalista. No sólo sois una persona, un yo, sino que Dios es una persona, tiene un yo.

Las enseñanzas budistas sobre la vacuidad y la nosustancialidad suenan como las enseñanzas del no-ser.

El cristianismo habla del ser, de la existencia. Las enseñanzas de Santo Tomás de Aquino hablan de la filosofía del ser, *la philosophie de l'être*, la confirmación de que el mundo existe.

En el budismo hay la compasión y la amorosa bondad, que muchos cristianos creen que son distintas de la caridad y el amor cristiano. La caridad tiene dos aspectos: el amor dirigido a Dios y el amor dirigido al género humano. En el cristianismo uno debe aprender a amar a su enemigo. Nuestros amigos cristianos tienden a recordarnos que la motivación del amor cristiano es distinta de la del budista. Hay teólogos que dicen que los budistas practican la compasión sólo porque desean liberarse; que en el fondo no les importa el sufrimiento de los demás ni el de los seres vivos; que sólo están motivados por el deseo de alcanzar la liberación. En el cristianismo el amor se basa en Dios. Amamos a Dios, y como Dios dijo que debemos amar al prójimo, amamos a éste. El amor que sentimos por el prójimo surge de la base del amor que sentimos por Dios.

Mucha gente, en especial en los círculos cristianos, dice que el cristianismo y el budismo tienen cosas en común. Pero muchos creen que las bases filosóficas del cristianismo y del budismo son muy distintas. El budismo enseña que existe el

renacimiento, que hay muchas vidas. El cristianismo, en cambio, que sólo hay una. El budismo enseña que no hay un yo, el cristianismo, en cambio, enseña que hay un verdadero yo. El budismo enseña la vacuidad, la no-sustancialidad, mientras que el cristianismo confirma el hecho de la existencia. Si la base filosófica es tan distinta, la práctica de la compasión y de la amorosa bondad en el budismo y la de la caridad y el amor cristiano son distintas. Pero todas esas conclusiones parecen proceder de una visión muy superficial. Si tenemos tiempo y practicamos nuestra tradición lo suficientemente bien y con la debida profundidad, veremos que estos problemas no son reales.

En primer lugar hay muchas formas de budismo, muchas maneras de comprenderlo. Si hay cien personas practicándolo, podemos tener cien formas de practicar budismo. Lo mismo ocurre con el cristianismo. Si hay cien mil personas practicándolo, puede haber cien mil maneras de comprenderlo.

En Plum Village, lugar donde mucha gente procedente de diferentes tradiciones religiosas viene a practicar, no es difícil ver que a veces un budista reconoce que un cristiano es más budista que otro budista. Yo veo a un budista, pero la manera en que él comprende el budismo es muy distinta de la mía. Sin embargo, al contemplar a un cristiano, veo que la forma en que él comprende el cristianismo y practica el amor y la caridad se parecen más a mi manera de practicar que la de aquella otra persona que se llama a sí misma budista.

Lo mismo ocurre en el cristianismo. De vez en cuando, sentís que estáis muy lejos de vuestro hermano cristiano, que el hermano que practica en la tradición budista se parece más a vosotros como cristiano. De modo que ni el budismo es budismo ni el cristianismo, cristianismo. Hay muchas formas de budismo y muchas maneras de comprender el budismo. Hay también muchas formas de comprender el cristianismo. Olvidemos, pues, la idea de que el cristianismo debe ser de esta manera y el budismo de esa otra.

Con esto no quiero decir que el budismo sea una especie de cristianismo y el cristianismo una especie de budismo. Un mango no puede ser una naranja. No puedo aceptar el hecho de que sea una naranja. Son dos cosas distintas. Las diferencias deben conservarse. Es bonito tenerlas. *Vive la différence*. Pero al observar a fondo el mango y la naranja descubrimos que aunque sean distintos, los dos son frutas. Si analizamos el mango y la naranja con suficiente profundidad, veremos que los dos tienen los mismos elementos, como el sol, las nubes, el azúcar y el ácido. Si dedicamos tiempo a observarlos con la suficiente profundidad, descubriremos que la única diferencia entre ellos está en el grado, en el énfasis. Al principio vemos las diferencias que existen entre la naranja y el mango, pero si las observamos con un poco más de profundidad, descubriremos que tienen muchas cosas en común. La naranja tiene ácido y azúcar y el mango también. Incluso dos naranjas no saben igual, una puede ser muy ácida y la otra muy dulce.

*Observar profundamente:
ser consciente y la presencia de Dios*

A nuestros amigos cristianos y judíos les gusta hablar sobre hacerlo todo en la vida cotidiana en presencia de Dios. Cuando encendéis una vela, ingerís una comida, abrazáis a vuestro hijo o habláis con el vecino, en vuestra vida diaria lo hacéis todo como si Dios os estuviera escuchando, como si os estuviera viendo y conociera vuestras acciones. Lo hacéis todo como si Dios estuviera presente.

La palabra *ser consciente* no se usa en los círculos cristianos ni judíos porque es un término budista. ¿Qué significa? Significa estar atentos a cualquier cosa que hagamos en la vida cotidiana. Es como una especie de luz que ilumina todos vuestros sentimientos, acciones y palabras. La plena consciencia es el Buda. Equivale al Espíritu Santo, a la energía de Dios.

La supervivencia de la posibilidad

Observemos ahora la naturaleza de la impermanencia. No creo que nuestros amigos cristianos ignoren la naturaleza impermanente de las cosas. Nacéis, crecéis y el cuerpo, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia están cambiando cada día. Cuando tenéis cinco años sois distintos de cuando teníais dos, no sólo en relación a vuestro cuerpo, sino también a las sensaciones, percepciones, etcétera. Todo cambia.

No sólo cambia vuestro cuerpo físico sino también la mente. Esta observación nos conduce a la percepción de que no existe una entidad permanente que podáis llamar un *sí mismo*. En los cinco elementos no hay nada con lo que nos identifiquemos que no cambie. Los cinco elementos son: el cuerpo, las sensaciones, las percepciones, otras actividades mentales y la conciencia. Siempre están cambiando. Es cierto que a lo largo de vuestra vida conserváis el mismo nombre —David o Angelina— pero vosotros estáis cambiando todo el tiempo. Sólo es el nombre lo que no cambia. Cuando una persona se vuelve más encantadora, su nombre suena también más encantador.

La impermanencia es la realidad de las cosas en el mundo fenoménico. Es una percepción tanto de Oriente como de Occidente. «Nadie puede bañarse dos veces en el mismo río» es una percepción occidental. Mientras estaba sobre un puente Confucio dijo en una ocasión: «Fluye constantemente día y noche». Es la misma clase de visión. Si todo es impermanente, nosotros no podemos ser una entidad permanente. Esto es lo que significa el *sin-sí mismo*. No está negando a la persona o la existencia, puesto que aunque carezcamos de un yo, seguimos siendo una persona con cuerpo, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia. Seguimos siendo una persona, pero una persona sin un yo separado.

¿Hay algo que tenga un yo separado? No. Un árbol que crezca en la entrada de un patio no tiene un yo separado. Sin sol, sin nubes, sin aire, sin minerales un árbol no puede existir. Un árbol está hecho de elementos no-árbol. Como no tiene una existencia separada, decimos que no tiene un yo. El yo del árbol está hecho del yo de elementos no-árbol.

No debemos quedar atrapados en las palabras. Ahora vamos a percibir la realidad profundamente y a trascender las palabras. La persona sólo puede existir porque carece de yo. Gracias a la impermanencia y a la ayoidad, todo es posible, incluida esa persona.

En Inglaterra un señor que estudiaba budismo no dejaba de repetir que todo era impermanente. Siempre decía quejándose a su hija que las cosas eran impermanentes. Un día su hija le dijo: «Papá, si las cosas no fueran impermanentes, ¿cómo podríamos crecer?». Es una afirmación muy inteligente. Para que la hija pudiera crecer, las cosas tenían que ser impermanentes, de lo contrario siempre tendría doce años. Así que la impermanencia es la condición básica de la vida. Gracias a ella todo es posible.

La democracia no es posible sin la impermanencia. Tenemos la esperanza de transformar un régimen no democrático en uno de democrático gracias a la impermanencia. Cuando sembramos una semilla en la tierra húmeda esperamos que crezca y se convierta en maíz. Si las cosas no fueran impermanentes, ¿cómo podría la semilla convertirse en maíz? Si la planta no madurara, produjera una semilla y muriera, ¿cómo podría nacer una nueva planta? La Biblia también enseña lo mismo. Así pues, la impermanencia y la ayoidad hacen que todo, incluida la persona, sea posible.

Quedar atrapado en las ideas de la ayoidad

Hay budistas que quedan atrapados en la idea de la ayoidad. Es una pena, porque el Buda enseñó la impermanencia y la ayoidad para ayudarnos a trascender todas las nociones, incluyendo la de tener un yo separado. Pero de nada sirve si os quedáis atrapados en la noción de la ayoidad.

Siempre hay personas dispuestas a adoptar una doctrina, una noción, un dogma, pero entonces se pierden las verdaderas enseñanzas. Una señora que pasaba por el lugar preguntó a un monje que estaba sentado al pie de un árbol: «Venerable, ¿ha visto pasar a una dama por aquí?». «No, no he visto ninguna. Sólo he visto una combinación de huesos, carne y los cinco elementos.»

Esto es ridículo. Ese monje había quedado atrapado en la noción de la ayoidad. Podemos imaginarnos lo decepcionado que el Buda debe sentirse con un estudiante como éste, que queda atrapado en las enseñanzas del Buda sobre la impermanencia y la ayoidad. Estas enseñanzas sólo pretenden mostrarnos que todo está conectado a todo lo demás, es la enseñanza del interser. Sin esto, lo otro no puede existir. Una ola está hecha de todas las demás olas. Un electrón está formado por todos los otros electrones. Los físicos nucleares de nuestro tiempo están empezando a hablar este lenguaje.

En la India, durante el siglo VI, hubo tantos monjes y laicos que quedaron atrapados en la idea de la ayoidad, que surgió una gran reacción por parte de los que entendían el budismo mejor. Estos últimos crearon una escuela budista que enseñaba que existía un yo. Al principio parecía como si estuvieran enseñando lo opuesto de lo que el Buda había dicho, pero, en realidad, eran más inteligentes que los demás. Otras personas los llamaron personalistas, en sánscrito *pudgalavada*. *Pudgala* significa «la persona».

Cuando el famoso Xuan Zhuang de China fue a la India a aprender budismo, habían más de sesenta mil monjes que pertenecían a la escuela Pudgalavada. A muchos de ellos les gustaba la idea de que «la persona existe». Yo creo que aquellos monjes podrían hablar muy bien con nuestros hermanos y hermanas protestantes y católicos porque comprendían que aunque aceptéis las enseñanzas y la práctica de la ayoidad y la impermanencia, seguís siendo una persona.

Una de las frases que los monjes Pudgalavada citaban de los sutras era: «Hay una persona cuya aparición en el mundo beneficiará a muchos seres. ¿Quién es esa persona? El Tathagatha (el Buda)». Querían señalar que en las escrituras budistas hay frases que incluyen la palabra «persona», incluso para designar la persona del Buda.

«¡Feliz día de continuación!»

Cada día renacemos. ¿Acaso no es cierto que renacemos en cada momento de la vida cotidiana? ¿Podéis renovaros en cada momento de la vida cotidiana? ¿Podéis transformar vuestro sufrimiento y falta de comprensión y convertiros en una nueva persona?

Si practicáis el observar profundamente, veréis que podéis trascender la idea del nacimiento y la muerte.

Nacer significa que de no ser nadie de pronto os convertís en alguien, que de no ser nada, de repente os convertís en algo. Ésa es la idea que tenemos del nacimiento. Pero cuando observáis profundamente una ola, descubrís que la ola no viene de la nada. No hay nada que venga de la nada. Antes de que el árbol estuviera allí, estaba en otra parte. Era una semilla y, antes de ello, formaba parte de otro árbol. Antes de que la lluvia estuviera aquí, era una nube. La lluvia no ha nacido, sólo es la nube que se ha transformado. Es una continuación. Si observáis a fondo la lluvia, reconoceréis la nube, que era la vida anterior de la lluvia.

Según las enseñanzas budistas, no hay un nacimiento, sólo una continuación.

En vuestro cumpleaños es mejor que no cantéis «Cumpleaños feliz», sino «Feliz día de continuación». Habéis estado aquí desde hace mucho tiempo. Nunca nacisteis ni nunca moriréis, porque morir significa que de ser alguien de pronto os convertís en nadie. Que de ser algo, de repente os convertís en nada. Pero no hay nada que sea así. Incluso cuando quemáis un pedazo de tela se convierte en algo. Se transformará en calor que penetrará en el cosmos. Se convertirá en humo que ascenderá al cielo para volverse

parte de una nube. Se convertirá en algunas cenizas que caerán al suelo para manifestarse mañana como una hoja, una brizna de hierba o una flor. Así que sólo hay una continuación.

El hecho de observar profundamente nos ayuda a trascender la idea del nacimiento y la muerte. *Renacimiento* no es una palabra demasiado acertada. Una palabra mejor sería *continuación*. Todo el mundo puede presenciar la naturaleza del no-nacimiento y la no-muerte que se encuentra en todas las cosas. Los científicos están de acuerdo en que nada nace ni nada muere. El científico francés Lavoisier dijo: «Nada se crea ni nada se destruye» (*Rien ne se crée, rien ne se perd*). Utilizó exactamente las mismas palabras que aparecen en el *Prajnaparamita*, el *Sutra del corazón*, aunque no creo que Lavoisier lo practicara.

Si percibimos profundamente el reino fenoménico, percibiremos el reino absoluto que es el reino del no-nacimiento y la no-muerte. La realidad absoluta es el nirvana, Dios, y podemos alcanzarla las veinticuatro horas del día.

Un discípulo del Maestro Thien Hoi, un maestro zen vietnamita del siglo X, le preguntó dónde podía encontrar el reino del no-nacimiento y la no-muerte. El maestro zen le contestó: «Lo encontrarás precisamente en el mundo del nacimiento y la muerte». Es así de claro y sencillo. Al observar profundamente la naturaleza de algo, como un árbol, un trozo de tela o una nube, descubrimos en ello la naturaleza del no-nacimiento y la no-muerte. Es muy importante tener el tiempo y la energía necesarios para ser conscientes y percibir las cosas con la suficiente profundidad para descubrir su naturaleza carente de nacimiento y muerte.

Ser o no ser

Todas las cosas tienen la naturaleza del no-venir y del no-ir. El Buda dijo que cuando se dan las condiciones suficientes, las cosas se revelan por sí mismas. No es que vengan de ninguna parte. Y que cuando no se dan las condiciones suficientes, las cosas se ocultan. Sencillamente no se manifiestan ni se convierten en objetos de nuestra percepción. No es que se vayan a ninguna parte. Sólo se trata de una cuestión de condiciones.

Si observamos profundamente la naturaleza de la realidad, trascenderemos la noción del venir y del ir, del ser y del no-ser. Cuando se dan las condiciones suficientes, podéis ver las cosas y decir que «sois». Pero cuando no son suficientes y ya no podéis ver las cosas, usáis el término «no-ser». Decís que «no sois». Pero la realidad no puede describirse en términos de ser o no-ser, ya que estos conceptos son creaciones vuestras, al igual que las ideas que albergáis del nacimiento y la muerte, del venir y del ir. De modo que si ya no podéis ver más a vuestro ser amado, no significa que de «ser» se haya convertido en «no-ser». Si conocéis esta realidad sufriréis mucho menos. Si conocéis esta realidad sobre vosotros mismos, trascenderéis el miedo a morir, a convertirnos en nada.

¿Es cierto que el budismo enseña que la realidad de todo es el no-ser? No. La vacuidad significa vacío de una existencia separada, vacío de una entidad permanente, de cualquier concepto. Las enseñanzas sobre la vacuidad nos ayudan a trascender las nociones del nacimiento y la muerte, la noción del venir y del ir, del ser y del no-ser. Si quedáis atrapados en la noción del ser o en la del no-ser, no podréis percibir la realidad absoluta. Si quedáis atrapados en esos conceptos, no podréis percibir la dimensión absoluta.

Por tanto, es incorrecto decir que el cristianismo enseña el ser y en cambio el budismo enseña el no-ser. Si dedicáis un poco de tiempo a estudiar el budismo, veréis que la práctica consiste en trascender tanto la idea del ser como la del no-ser. Para el budista «Ser o no ser» no es la cuestión, sino si podéis o no trascender esas nociones.

Percibiendo la base del ser

Tanto en el cristianismo como en el budismo, en Oriente como en Occidente, existe la noción del «Todo», la realidad absoluta, la base del ser. Nuestros amigos cristianos tienden a pensar que a los budistas no les gusta concebir «el Todo», o la base del ser, como una persona. Que eso es a lo que más se resisten. Algunos cristianos creen que para los budistas «el Todo» o la base del ser es una no-persona. Pero esto no es cierto en absoluto. Quizá os hayáis dado ya cuenta de ello en vuestra vida cotidiana. Cada vez que contempláis un árbol, aunque sepáis que ese árbol no es una persona, la relación que mantenéis con él no es una relación entre una persona y una no-persona.

El cielo azul también piensa

Cuando yo percibo una roca, nunca la percibo como inanimada. El árbol es espíritu, mente; la roca es espíritu, mente; el aire, las estrellas, la luna todo es conciencia. Son el objeto de vuestra conciencia. Cuando decís: «El viento sopla», ¿qué estáis intentando decir? Tenéis una percepción de que sopla y, por lo tanto, decís: «Sé que el viento está soplando». Pero esto no es más que una percepción. Tal vez el viento sople, pero la persona que hay a vuestro lado puede que no lo note. Pero como vosotros tenéis la percepción de que el viento está soplando, tratáis de decírselo.

Decir «el viento está soplando» es muy divertido. El viento tiene que soplar, si no no sería viento, de modo que no necesitáis decir la palabra «soplar». Podéis simplemente decir «viento». ¿Qué es el viento? El viento es vuestra percepción, vuestra conciencia. Según vuestra percepción, el viento existe. La única cosa de la que estáis seguros es de que el viento es el objeto de vuestra percepción. Ésta se compone de sujeto y objeto, del perceptor y de lo percibido. El viento forma parte de vuestra conciencia. Es el objeto de vuestra percepción.

A veces creáis el objeto de vuestra percepción sin ninguna base. Imagináis que otra persona está intentando destruirnos cuando en realidad no lo pretende en absoluto.

La mente crea muchas cosas. En las enseñanzas de la escuela *Dharmalakshana* aprendéis a ver las cosas como objetos de vuestra conciencia y no como entidades separadas e independientes. Al contemplar el cielo, si lo observáis profundamente no veréis el cielo azul como algo separado de vosotros, como algo inanimado, sino que lo percibiréis como vuestra conciencia. Es también la conciencia colectiva. En Princeton hay una escuela de pensamiento que afirma que el cielo azul *piensa*. Que la nube y las estrellas *piensan*. Percibís al cielo como conciencia. El cielo *es* conciencia, las nubes *son* conciencia, las estrellas *son* conciencia. No son objetos inanimados separados de vuestra conciencia. Como es el objeto de vuestra conciencia os ejercitáis para no ver los objetos de percepción como algo independiente de las percepciones. La gran conciencia se manifiesta por sí misma. Todo se percibe como conciencia. En las esferas no budistas muy a menudo se llega a la misma percepción que el Buda tuvo.

En cuanto a mi experiencia, cuando percibo un árbol, cuando percibo un pájaro, cuando contemplo el agua en el arroyo, no los admiro porque Dios los haya creado o tengan la naturaleza del Buda, sino porque son árboles, rocas y agua. Me inclino ante la roca porque es una roca. No me inclino porque resida un espíritu en ella. Tampoco la considero un ser inanimado. Porque para mí la roca es conciencia, es el mismo espíritu.

A muchos de nuestros amigos cristianos no les gusta que los budistas llamemos a ese espíritu con otros muchos nombres y no empleemos la palabra *Dios*. Teilhard de Chardin se quedó sorprendido al oír que había gente que llamaba al Espíritu Santo «el Todo» o «espíritu» y no Dios. ¿Pero es seguro usar la palabra *Dios* cuando tanta gente lo ve como una persona en el sentido fenoménico? Si la gente supiera que Dios no es una persona, pero tampoco deja de serlo, como Paul Tillich dijo, no sería problemático usar la palabra *Dios*.

El Buda tiene muchos cuerpos. Tiene un cuerpo físico y un cuerpo del Dharma. Antes de fallecer dijo a sus discípulos: «Este cuerpo físico mío no es tan importante. Debéis percibir mi cuerpo del Dharma. Estará en vuestro interior».

¿Qué es el Dharma? El Dharma no es una serie de leyes ni prácticas, ni un montón de sutras, o de vídeos ni casetes, sino que es comprender, es la práctica de una amorosa bondad expresada en la vida. No podemos ver el Dharma a no ser que contemplemos a una persona practicándolo, manifestándolo claramente a todo el mundo, como una monja andando de manera consciente, sintiendo profundamente la Tierra, irradiando paz y alegría. Esta monja no está preconizando o mostrando un vídeo, sino expresando el Dharma vivo. Puede expresar el Dharma vivo porque es una persona. En nuestro cuerpo físico podemos percibir el cuerpo del Dharma. De modo que el Buda tiene un cuerpo del Dharma, y nosotros seguiremos viéndolo y sintiéndolo mientras haya gente que siga practicando el Dharma. Todo esto sólo es posible con la ayoidad, con la impermanencia.

Amar al Buda, amar a Dios

Cuando hablamos de amar al Buda, ¿qué queremos decir? ¿Necesitamos amar al Buda? ¿Acaso el Buda necesita que lo amemos? Hacemos la práctica de invocar el nombre del Buda y la reunión de todos los Budas para que estén presentes en nuestra mente, para llevarlos a nuestra vida cotidiana. ¿Acaso el Buda necesita que lo amemos, recordemos o glorifiquemos? No lo creo. No creo que el Buda necesite amor. Podemos sentir amor hacia el Buda del mismo modo que sentimos amor por nuestros padres y maestros. El Buda es nuestro maestro. Como es natural admiramos a nuestro maestro, al Buda. El Buda ha practicado bien, tiene valor. Es muy compasivo y comprensivo, y es una persona libre. No sufre mucho porque tiene una gran comprensión, compasión y amorosa bondad. Amáis a alguien cuando esa persona os necesita. Cuando sufre, vuestro amor calma su sufrimiento. Vuestro amor sirve para hacerla feliz. Ése es el significado de amar. Es fácil comprender que los seres vivos que sufren a vuestro alrededor necesitan vuestro amor. Pero vuestra salvación, vuestra liberación, ¿depende de cuánto améis al Buda? No lo creo. Si lo alabáis no es porque él quiera que lo alabéis.

Sin embargo, al alabarlo estáis sintiendo y regando las semillas sanas que hay en vosotros. Según esta práctica, el Buda es la plena consciencia, la comprensión y el amor. Cuando sentís la semilla de la comprensión, la plena consciencia y la amorosa bondad en vosotros, hacéis que estas cualidades crezcan con más fuerza para vuestra propia felicidad y la de las personas y seres vivos que os rodean. Cuando encendéis una varita de incienso, no es para el Buda, él no la necesita. Pero cuando quemáis incienso, hacéis postraciones y alabáis al Buda, estáis regando las semillas sanas que hay en vosotros. En esto consiste la práctica. Cuando sois conscientes, comprensivos y amorosos, sufrís mucho menos, empezáis a sentir os felices y la gente que os rodea se beneficia de vuestra presencia.

Cuando un cristiano dice que actúa de una manera especial porque ama a Dios, ¿qué quiere decir? ¿Cómo ama a Dios? ¿Lo ama del mismo modo que ama a su padre, a su madre o a su maestro? Su padre, su madre o su maestro quizá tengan problemas. Tal vez sufran y necesiten amor y apoyo, pero no creo que Dios necesite este tipo de cosas. En el cristianismo, cuando amáis a Dios, debéis amar al prójimo, de lo contrario no podéis decir que lo amáis. Y después debéis ir más lejos aún. Debéis amar a vuestro enemigo.

El nacimiento de la comprensión

¿Por qué debéis amar a vuestro enemigo? ¿Cómo podéis llegar a amarlo?

Las enseñanzas budistas lo explican con gran claridad. El budismo enseña que la comprensión es la base del amor. Cuando sois conscientes, os dais cuenta de que la otra persona sufre. Veis su sufrimiento y de pronto no queréis que siga sufriendo. Sabéis que

si evitáis hacer algunas cosas dejará de sufrir, y que hay otras que podéis hacer para calmar su sufrimiento.

Cuando empezáis a ver el sufrimiento de la otra persona, surge la compasión y dejáis de considerarla como vuestro enemigo. Lográis amarla. En el momento que comprendéis que aquella persona a la que llamabais vuestro enemigo sufre y deseáis que deje de sufrir, deja de ser vuestro enemigo.

Cuando odiamos a alguien, estamos enojados con esa persona porque no la comprendemos o no comprendemos su entorno. Al hacer la práctica de observar profundamente, descubrimos que si hubiéramos crecido como ella, con su serie de circunstancias y hubiéramos vivido en su ambiente, seríamos igual que ella. Esta clase de comprensión disuelve nuestra ira, nuestra discriminación, y de repente esa persona deja de ser vuestro enemigo. Sois capaces de amarla. Pero mientras siga siendo vuestro enemigo, no podréis amarla. Sólo lograréis amar a vuestro enemigo cuando dejéis de verlo como tal, y el único modo de conseguirlo es practicando el observar profundamente. Esa persona os hizo sufrir mucho en el pasado. La práctica es preguntaros por qué.

Cuando os sentís desdichados irradiáis esa infelicidad a vuestro alrededor. Pero si habéis aprendido el arte de la comprensión y la tolerancia, sufriréis mucho menos. Observar a los seres vivos con los ojos de la compasión os hará sentir maravillosamente. No cambiáis nada. Sólo hacéis la práctica de contemplarlos con los ojos de la compasión y de repente sufrís mucho menos. ¿Qué son los ojos de la compasión? Los ojos sirven para mirar y comprender. El corazón, para amar. «Los ojos de la compasión» significa unos ojos que miran y comprenden. Si hay comprensión, surgirá la compasión de manera natural. «Los ojos de la compasión» significa unos ojos que observan profundamente, los ojos que comprenden.

El nacimiento del amor

En el budismo aprendemos que la comprensión es la base del amor. Sin comprensión, por mucho que nos esforcemos, no podremos amar. Si decís: «Debo intentar amarle», no tiene ningún sentido. Debéis comprenderle, y al hacerlo le amaréis. Una de las cosas que he aprendido de las enseñanzas del Buda es que sin comprensión es imposible amar. Si un esposo y una esposa no se comprenden mutuamente, no podrán amarse. Si un padre y un hijo no se comprenden mutuamente, se causarán sufrimiento el uno al otro. De modo que la comprensión es la llave que abre la puerta del amor.

La comprensión es el proceso de observar profundamente. La meditación significa observar a fondo las cosas, percibir las a fondo. Una ola debe comprender que está rodeada de otras olas. Cada una tiene su propio sufrimiento. Vosotros no sois los únicos que sufrís. Vuestros hermanos y hermanas también sufren. En el momento que véis su sufrimiento, dejáis de echarles las culpas y de sufrir. Si sufrís y creéis que vuestro

sufrimiento está causado por las personas que os rodean, debéis observar de nuevo. La mayor parte de vuestro sufrimiento procede de la falta de comprensión que tenéis de vosotros mismos y de los demás.

En el budismo no creo que la compasión y la amorosa bondad se practiquen para alcanzar la salvación individual. La verdad que el Buda enseñó es que el sufrimiento existe. Si lo percibís profundamente en vosotros mismos y en los demás, nacerá la comprensión. Cuando surja la comprensión, el amor y la aceptación surgirán también y harán que dejéis de sufrir.

Tal vez creáis que vuestro sufrimiento es mayor que el de cualquier otra persona o que sois los únicos que sufrís, pero esto no es cierto. El hecho de reconocer el sufrimiento que hay a vuestro alrededor os ayudará a sufrir menos. Salid de vosotros mismos y observad. Las Navidades nos ofrecen una oportunidad para hacerlo. El sufrimiento está en mí, por supuesto, pero también en vosotros. El sufrimiento está en el mundo.

Existió una persona que nació hace aproximadamente dos mil años. Sabía que ella y la sociedad sufrían y no intentó huir de su propio sufrimiento. En lugar de ello se dedicó a observar profundamente la naturaleza del sufrimiento, sus causas. Como tuvo el valor de decir lo que pensaba, se convirtió en el maestro de muchas generaciones. La mejor manera de celebrar las Navidades puede ser haciendo la práctica de caminar y meditar sentados de manera consciente y de observar profundamente las cosas para descubrir que el sufrimiento está aún en cada uno de nosotros y en el mundo. El hecho de reconocerlo calma ya el sufrimiento que ha estado oprimiéndonos el corazón durante tantos días y meses. Según las enseñanzas budistas, cuando percibáis el sufrimiento profundamente, comprenderéis su naturaleza y entonces la senda que conduce a la felicidad se revelará por sí misma.

En el budismo el nirvana se describe como paz, estabilidad y libertad. La práctica consiste en descubrir que la paz, la estabilidad y la libertad pueden alcanzarse aquí mismo y ahora, las veinticuatro horas del día. Sólo necesitamos saber cómo percibir las y tener la intención, la determinación de hacerlo. Es como el agua que siempre está disponible en la ola. Sólo es cuestión de que la ola la perciba y comprenda que está ahí.



Queridos amigos, hoy es el veintiocho de diciembre de 1995 y nos encontramos en el Upper Hamlet.

Las Navidades y el Año Nuevo nos ofrecen la oportunidad de volver a casa. En Asia, el Año Nuevo Lunar se considera el momento ideal para que la gente vuelva a su hogar, a sus raíces. Si sois chinos o vietnamitas, regresad en ese día al hogar familiar. Es una oportunidad para que volváis a veros después de haber estado separados durante algún tiempo. En estos días los asiáticos se reúnen con la familia, conectan unos con otros y con los antepasados. Volver a casa, conectar con los antepasados, es algo que todo el mundo desea hacer el día de Año Nuevo.

Nuestro verdadero hogar

Cuando oís la campana que os recuerda que debéis ser conscientes, inhaláis y escucháis atentamente su sonido al tiempo que os decís: «Escucha, escucha». Después exhaláis y decís: «Este maravilloso sonido me devuelve a mi verdadero hogar». Todos deseamos regresar a nuestro verdadero hogar. Algunos de nosotros sentimos que carecemos de hogar.

¿Qué significa un «verdadero hogar»? En la última charla de Dharma hablé sobre una ola. ¿Una ola tiene hogar? Cuando una ola se observa profundamente a sí misma descubre la presencia de las demás olas. Cuando somos conscientes y vivimos plenamente cada momento de nuestra vida cotidiana, podemos descubrir que todo el mundo y todo cuanto nos rodea es nuestro hogar. ¿Acaso no es cierto que el aire que respiramos es nuestro hogar? ¿Que el cielo azul, los ríos, las montañas y la gente que nos rodea, los árboles y los animales son nuestro hogar? Una ola que se observe profundamente a sí misma descubrirá que está hecha de todas las otras olas y dejará de sentirse aislada de todo cuanto la rodea. Será capaz de reconocer que las otras olas son también su hogar. Cuando practiquéis la meditación caminando, andad de tal modo que reconozcáis vuestro hogar, en el aquí y el ahora. Percibid los árboles, el aire, el cielo azul y la tierra que pisáis como vuestro hogar. Esto sólo puede hacerse en el aquí y el ahora.

A veces nos sentimos alienados. Nos sentimos solos como si estuviéramos aislados de todo. Hemos sido unos trotamundos y lo hemos intentado arduamente pero nunca hemos podido encontrar nuestro verdadero hogar. Sin embargo, todos tenemos un hogar y ésta es nuestra práctica, la de volver a casa.

Es divertido. En mi país el marido se refiere a su mujer como «mi hogar». Y la mujer a su marido como «mi hogar». Al hablar con otra persona ella puede decir «Mi hogar ha dicho» o «Mi hogar no está aquí en este momento». Esta expresión entraña un profundo sentimiento.

Cuando decimos «Hogar, dulce hogar», ¿dónde está? Cuando hacemos la práctica de observar profundamente descubrimos que nuestro hogar está en cualquier parte. Debemos ser capaces de ver que los árboles son nuestro hogar y también el cielo azul. Parece una práctica difícil, pero es muy fácil. Sólo necesitáis dejar de ser unos trotamundos para estar en casa. «Escucha, escucha. Este maravilloso sonido me devuelve a mi verdadero hogar.» La voz del Buda, el sonido de la campana, el sol, todo nos está llamando para que volvamos a nuestro verdadero hogar. Una vez hayáis regresado a él, sentiréis la paz y la alegría que os merecéis.

Si sois cristianos, sentiréis que Jesucristo es vuestro hogar. Es muy agradable pensar que Jesús es vuestro hogar. Si sois budistas, es realmente hermoso pensar que el Buda es vuestro hogar. Vuestro hogar se encuentra en el aquí y el ahora. Cristo está ahí, el Buda está ahí. La práctica consiste en percibirlos, en percibir vuestro hogar. Llamáis a Cristo «el Cristo viviente», así que no podéis creer que Cristo es alguien que vivió en el pasado y que ya no existe. Él siempre está presente. Vuestra práctica consiste en percibirlo; Él es vuestro hogar. Si sois budistas, practicáis de una manera muy parecida. Invocáis el nombre del Buda porque sabéis que él es vuestro hogar. El Cristo viviente, el Buda viviente son vuestro hogar.

Pero el Cristo viviente no es sólo una noción o una idea. Debe convertirse en una realidad. Con el Buda ocurre también lo mismo. ¿Cómo podéis reconocer la presencia del Cristo viviente o del Buda viviente? Ésta es vuestra práctica. Quizá al oír el sonido de la campana podáis reconocerlo, percibir vuestro verdadero hogar. Tal vez al saber caminar de manera consciente, con concentración, reconozcáis vuestro hogar.

¿Cuál es el hogar de una ola? El hogar de la ola son todas las demás olas y también el agua. Si la ola es capaz de percibirse profundamente a sí misma y a las otras olas, descubrirá que está hecha de agua. Y al saber que está hecha de agua, trasciende todas las discriminaciones, pesares y miedos. Vuestro hogar se encuentra en el aquí y el ahora. Vuestro hogar es Jesús o Dios. Vuestro hogar es el Buda, o la Budeidad.

¿Es una persona? ¿O es más que una persona?

La semana pasada os hablé del nirvana como una realidad del no-nacimiento y la no-muerte.

El nirvana es nuestra verdadera sustancia al igual que el agua es la verdadera sustancia de la ola. Practicamos para percibir que el nirvana es nuestra sustancia. Una vez lo comprendemos, trascendemos el miedo que nos suscita el nacimiento y la muerte, el ser y el no-ser. Dios es una expresión similar. Dios es el fundamento del ser, o como muchos teólogos como Paul Tillich dicen: «Dios es la base del ser».

La semana pasada os expliqué que la noción del ser y del no-ser no puede aplicarse a Dios o al nirvana. La noción de principio y fin tampoco puede aplicarse a la realidad absoluta. De ahí que la noción de persona y no-persona no pueda aplicarse a Dios ni al nirvana. Así que si pasamos el tiempo discutiendo sobre si Dios es una persona o una no-persona, estaremos perdiendo el tiempo. La práctica budista aconseja no hacerlo y por eso Paul Tillich fue tan hábil al decir: «Dios no es una persona, pero tampoco deja de serlo». Fue una manera maravillosa de aconsejar a la gente que no perdiera el tiempo especulando sobre ello.

Nosotros somos personas, pero somos también algo más. ¿Sois sólo una persona? ¿O al mismo tiempo sois también un árbol y una roca? Sólo necesitáis observar profundamente para descubrir que sois una persona y, al mismo tiempo, una roca y un árbol. En el círculo budista la gente cree que en las vidas pasadas fueron seres humanos, animales, plantas y minerales. Científicamente esto es cierto. Si observamos a fondo la evolución de nuestras especies, descubrimos que en otras vidas hemos sido una roca, un árbol y un animal. Los seres humanos son criaturas muy recientes. Para convertirnos en lo que hoy somos hemos estado evolucionando a lo largo de muchos años. Se ha demostrado científicamente que hemos sido una roca, una nube, un árbol, un conejo, un ciervo, una rosa y un ser unicelular.

Si seguís observando profundamente, descubriréis que en el momento presente seguís siendo una rosa, un conejo, un árbol y una roca. Ésta es la verdad del interser. Cada uno de vosotros está hecho de elementos que no-son-él. Podéis percibir la nube que hay en vuestro interior, el sol, los árboles y la tierra. Sabéis que si todos esos elementos no estuvieran en vuestro interior, no podríais existir en este preciso momento. En vuestras vidas pasadas no sólo habéis sido un árbol, sino que mientras estáis sentados aquí, ahora mismo, sois un árbol. Por eso digo que los árboles son vuestro hogar. Debéis reconocer vuestro hogar, vuestro dulce hogar.

Cultivando vuestro hogar, cultivando lo sagrado

En el este asiático decimos que el cuerpo humano es un microcosmos. El cosmos es nuestro hogar, y podemos percibirlo siendo conscientes de nuestro cuerpo. La meditación consiste en permanecer en calma: sentarse en calma, levantarse en calma y caminar en calma. La meditación significa observar profundamente, percibir profundamente para comprender que ya estamos en casa. Nuestro hogar se encuentra en el aquí y el ahora.

Jesucristo practicó la meditación. Cuando Juan lo bautizó, hizo posible que el Espíritu Santo naciera o se manifestara en Jesús, el ser humano. Después Jesús se dirigió al desierto para hacer un retiro de cuarenta días. Practicó la meditación y fortaleció aquel Espíritu para poder transformarse totalmente. Aunque no ha quedado constancia de la postura en la que practicó, estoy seguro de que meditó sentado y andando y que practicó el observar y percibir profundamente, alimentando la energía del Espíritu Santo que habitaba en él. Quizá se sentó bajo un bodhitaru como el Buda.

Jesús tenía el poder de llevar la alegría, la felicidad y la curación a los demás porque en su interior tenía plenamente la energía del Espíritu Santo. Nosotros tenemos la semilla del Espíritu Santo en nuestro interior. En el círculo budista hablamos de la Budeidad. De ser conscientes. La plena consciencia es la energía que nos ayuda a permanecer en calma, a estar presentes para observar y percibir profundamente para empezar a comprender y descubrir que ya estamos en casa.

La imagen de Jesús que normalmente se nos presenta es la de Jesús en la cruz. Pero a mí me resulta una imagen muy dolorosa. No transmite alegría ni paz, y tampoco hace justicia a Jesús. Espero que nuestros amigos cristianos lo representen también de otras maneras, como sentado en la postura del loto o practicando la meditación andando. Hacerlo nos ayudará a que cuando contemplemos a Jesús sintamos que la paz y la alegría penetran en nuestro corazón. Ésta es mi sugerencia.

Encontrar refugio en la isla de uno mismo

En la tradición budista practicamos el tomar refugio en lugar de recibir el bautismo. Con un maestro y la Sangha, o comunidad espiritual, a vuestro alrededor, unís las palmas de las manos y decís: «Tomo refugio en el Buda. Tomo refugio en el Dharma. Tomo refugio en la Sangha». Ésta es también la práctica de volver a casa. Vuestro hogar es el Buda, el Dharma y la Sangha, y podéis alcanzarlos en este mismo instante. No necesitáis ir a la India para practicar los Tres Refugios. Podéis practicarlos aquí mismo. Vuestra práctica determinará si el sentimiento de estar en casa es o no es profundo.

Cuando el Buda tenía ochenta años y estaba a punto de fallecer, dijo a sus discípulos que debían tomar refugio en la isla de uno mismo (*attadipa*), ya que si regresaban a sí mismos y observaban profundamente, percibirían al Buda, el Dharma y la Sangha en su interior. Esto sigue siendo una práctica muy importante para todos nosotros. Cada vez que os sintáis perdidos, alienados o aislados de la vida o del mundo, cada vez que sintáis desesperanza, ira o inestabilidad emocional, debéis saber cómo practicar el volver a casa. La respiración consciente es el vehículo que empleáis para volver a vuestro verdadero hogar donde encontraréis al Buda, el Dharma y la Sangha. La respiración consciente os lleva a vuestro hogar, genera en vosotros la energía de ser conscientes. La plena consciencia es la sustancia de un Buda.

La Sangha, la comunidad, es un hogar maravilloso. Cada vez que volvéis a ella sentís que podéis respirar mejor, que podéis andar de una manera más consciente y disfrutáis más plenamente del cielo azul, de las nubes blancas y del ciprés que hay en vuestro jardín. ¿Por qué? Porque los miembros de la Sangha practican el volver a casa todo el día, mientras caminan, respiran, cocinan y hacen las actividades diarias conscientemente.

Es extraño. Habéis estado en Plum Village y habéis recibido instrucciones sobre cómo respirar, andar, sonreír y tomar refugio; las habéis llevado a casa y las habéis practicado. Pero siempre que volvéis a Plum Village descubrís que en la Sangha podéis practicar mejor que cuando estabáis solos en casa. Hay cosas que no son tan fáciles de hacer solos. Pero cuando estáis rodeados de los miembros de la Sangha de pronto os resultan más fáciles. No tenéis que esforzaros tanto y disfrutáis mucho de ellas. Si habéis tenido una experiencia como ésta, intentad formar una Sangha en el lugar donde vivís. Una Sangha es nuestro refugio. Tomar refugio en la Sangha no es una cuestión de tener fe o de creer, sino de practicar. Hablad con vuestros hijos, vuestros compañeros y amigos sobre la necesidad de formar una Sangha. Si tenéis una, estaréis seguros. Podréis alimentar vuestro hogar y protegeros. Podréis ampliar vuestro hogar todo el tiempo incluyendo a las nubes, los árboles y los senderos que recorréis al meditar andando. Como ya habéis aprendido, todo pertenece a vuestro hogar, todo pertenece a vuestra Sangha.

Tal vez penséis que si una persona no cree en la práctica, no puede formar parte de vuestra Sangha. Pero si está rodeada de tres, cuatro o cinco personas que practican el respirar, andar y sentarse de manera consciente y el sonreír, un día esa persona comprenderá que es más que ella misma. Aunque no le comentéis nada sobre vuestra práctica, se dará cuenta de que hay algo en vosotros que os mantiene frescos, serenos y felices. Tenéis en vuestro interior la Sangha, el Dharma y el Buda. Después de esto podréis invitarla a formar parte de vuestra Sangha. Tomar refugio en la Sangha es muy importante. No transcurre un solo día en el que yo no practique el tomar refugio varias veces.

Querido, tú eres mi hogar

Yo practico el volver a casa caminando, estando sentado y haciendo las cosas de manera consciente, así no me pierdo a mí mismo. Tinh Thuy, un residente permanente de Plum Village, escribió hace varios años una canción titulada *Yo estoy siempre conmigo*. Las primeras líneas son: «He estado viviendo en mí mismo durante mucho tiempo. Y nunca me he perdido. Siempre he estado conmigo mismo. Nunca me he perdido».

Ésta es una práctica muy importante. Vivid vuestra vida diaria de manera que nunca os perdáis a vosotros mismos. Cuando os dejáis arrastrar por las preocupaciones, miedos, ansias, ira y deseos os alejáis de vosotros mismos y os perdéis. La práctica consiste en

volver siempre a uno mismo. Tenéis un vehículo maravilloso y no necesitáis comprar gasolina. Respirar y caminar de manera consciente son unos medios maravillosos para volver a uno mismo.

Cuando me encuentro a mí mismo veo mucho espacio. Cuando estáis con vosotros mismos, cuidándoos, en vuestro interior se abre un gran espacio, lo suficientemente inmenso para que las nubes blancas puedan viajar por él.

La canción de Tinh Thuy prosigue: «Sigo teniendo mi futuro. Sigo teniendo mi pasado. Por eso hoy me siento tranquilo y feliz». ¿Dónde está vuestro futuro? ¿Dónde está vuestro pasado? Podéis descubrir vuestro futuro y vuestro pasado simplemente regresando a vosotros mismos. Como es natural, vuestros antepasados están dentro de vosotros. Cuando volvéis a vosotros mismos, los percibís. Vuestro abuelo y vuestra abuela, vuestro padre y vuestra madre viven en vosotros. Vuestros antepasados nunca murieron, siguen en vuestro interior. Para percibirlos y sonreírles sólo necesitáis practicar la respiración consciente.

En las vidas pasadas habéis sido un árbol, una roca, una nube, un conejo y un ciervo. Todas esas cosas siguen aún en vosotros y podéis percibir las. Pertenecen a vuestro hogar. Regresad a vosotros, percibid esos elementos y veréis que vuestro cuerpo del Dharma es enorme y vuestro hogar inmenso. Vuestros hermanos y hermanas, vuestros hijos y los hijos de vuestros hijos, vuestros estudiantes y los estudiantes de éstos están ahí. No están a vuestro alrededor, sino dentro de vosotros.

Imaginad un limonero en primavera. Está lleno de bellas flores blancas. En el árbol aún no veis ningún limón, pero ya están allí. Como las flores del limonero han brotado, los limones están allí. Así que, aunque seáis jóvenes podéis ya percibir a vuestros hijos y nietos en vosotros. Ellos también constituyen vuestro hogar.

Debéis ser capaces de contemplar el ciprés inhalando, exhalando, sonriendo, y decirle: «Querido, eres mi hogar». Mientras camináis por ella, sentid profundamente la tierra: «Querida, eres mi hogar». La tierra puede ser una madre, una hermana. ¿Por qué tenéis que correr de un lado a otro para encontrar vuestro hogar? Vuestra casa está aquí, existe ya ahora. Reconocedla. Todo, absolutamente todo forma parte de vuestro verdadero hogar. Tenéis mucho espacio. No estáis aislados. Vosotros sois nosotros y podéis incluirnos como parte de vuestro hogar. *Nosotros* significa un ciprés, un ciervo, un conejo y todo lo demás.

Cada uno de nosotros necesita un hogar. El mundo necesita un hogar. Hay mucha gente joven sin techo. Quizá tengan una casa en la que vivir, pero en su corazón carecen de hogar. Por eso la práctica más importante de nuestro tiempo es ofrecer a cada persona un hogar. Sed un hogar para ellos. Cada uno de nosotros debe ser un hogar para los demás. Cuando observamos algo o a alguien, ya sea una persona, un árbol o cualquier cosa, debemos observarlo de manera que sintamos que forma parte de nuestro hogar. «Aquí está la Tierra Pura, la Tierra Pura está aquí.» Así es como comienza una canción que nos gusta cantar en Plum Village. La Tierra Pura es nuestro verdadero hogar.

En casa en el cuerpo del Dharma

Tenéis mucha suerte de que Jesucristo sea vuestro hogar. Él es una realidad. Una de las condiciones que os ayudan a reconocerlo e identificarlo como vuestro hogar es que él fue un ser humano. ¿Qué ocurre si sólo tenemos una idea, una noción de Dios? Dios se concretiza en la forma de un ser humano: Dios el Hijo, Jesucristo.

También es una suerte que en el budismo, el *Dharmakaya*, el cuerpo del Dharma, se personifique de un modo muy concreto, a través de la presencia de un ser humano, del Buda Sakyamuni. Para vosotros es mucho más fácil percibir el absoluto, la dimensión suprema, cuando podéis percibir a un ser humano. De ahí que tendamos a pensar en Dios como un ser humano con un cuerpo. En Dios como una persona.

Los budistas a veces visualizan el Dharmakaya, el cuerpo del absoluto, bajo la forma de un ser humano. Sakyamuni, un ser humano personifica el Dharma. El budismo enseña que vosotros tenéis muchos cuerpos, incluyendo el cuerpo físico y el del Dharma. En vuestro interior lleváis el cuerpo del Dharma y podéis percibirlo. También lleváis con vosotros el cuerpo del Buda que podéis percibir en cualquier momento.

La expresión *cuerpo del Dharma* ya se usaba en la época del Buda. Cuando el monje Vaikhali cayó enfermo, el Buda fue a visitarle en la casa de un alfarero. Vaikhali amaba y admiraba muchísimo al Buda. Al principio de su práctica como monje, pasaba muchas horas sentado junto a él contemplando simplemente el cuerpo físico del Buda. Poco a poco Vaikhali intentó ir más allá del cuerpo físico para percibir el cuerpo del Dharma del Buda. Cuando se estaba muriendo, el Buda le preguntó: «Vaikhali, ¿cómo te sientes en tu cuerpo?». Vaikhali respondió: «Señor, sufro mucho. El dolor de mi cuerpo va en aumento». El Buda le dijo: «Vaikhali, ¿estás en paz contigo mismo? ¿Tienes algún remordimiento?». Vaikhali contestó: «No, Señor. No tengo ningún remordimiento en lo que concierne a mi práctica. Estoy en paz. Sólo lamento que, como estoy enfermo, no podré ya ir a visitarte a la Montaña de Gridhakuta». El Buda dijo: «No te preocupes, Vaikhali, este cuerpo físico no es la cosa más importante. Si has percibido el Dharma, si vives cada minuto con él, mi cuerpo del Dharma estará siempre contigo».

El cuerpo del Dharma es el cuerpo de las enseñanzas. Podéis descubrirlo por vosotros mismos. Un maestro, hermano o hermana también pueden ayudaros a descubrir vuestro cuerpo del Dharma. Vuestra práctica es un proceso para descubrirlo. Cuanto más profundamente percibáis vuestro cuerpo del Dharma, más felices seréis y mayor paz tendréis.

El cuerpo del Dharma no os lo da otra persona. Está en el fondo de vuestro ser, sólo tenéis que descubrirlo. Cuando practicáis la meditación caminando, podéis liberar vuestra ira y pesar. Podéis observar con mayor profundidad la realidad de las cosas para abandonar todas vuestras ilusiones, ansias y deseos. Esto significa que ya tenéis en vosotros el cuerpo del Dharma. Sufiréis menos si sabéis cómo usarlo. Seréis más libres, serenos y felices. El Buda y la Sangha pueden ayudaros a percibir profundamente el

cuerpo del Dharma que habita en vuestro interior. Como está en el fondo de vuestro ser, Buda también está allí. Vosotros sois un futuro Buda. Lleváis en vosotros el cuerpo físico, el cuerpo del Dharma y el cuerpo del Buda.

Más allá del cuerpo de Dios

A los científicos les gusta hablar el lenguaje de las matemáticas. Entre nosotros hay muchos buenos matemáticos. Aquellos de nosotros que observamos la realidad y hablamos sobre ella en el lenguaje de las matemáticas descubrimos que no existe ningún otro lenguaje que pueda describir mejor la realidad. Cuando un matemático admira la realidad en términos matemáticos, tiende a creer que Dios es el mejor matemático que existe. De lo contrario, ¿cómo podría haber dispuesto las cosas de tal modo? Si Dios no es un matemático, ¿cómo podría haber creado las cosas con tanta perfección?

El artista, el pintor que usa los colores y los pinceles para crear bellas imágenes en los lienzos, tiende a creer que Dios es el mejor de los pintores. Mirad a vuestro alrededor. Nada hay más bello que lo que contempláis —la salida del sol al amanecer, el espléndido crepúsculo, el océano, las estrellas, las hojas, los árboles, las nubes—; todo es inmensamente bello. Si Dios no fuera el mejor de los pintores, ¿cómo habría podido crear el mundo tal como es? Los pintores tienen todo el derecho de pensar que Dios es el mejor pintor.

Observemos ahora el pez nadando felizmente en el agua. Él tiende a pensar que Dios es el mejor nadador. Para los seres humanos es muy normal concebir a Dios como un ser humano. Se dice que él creó al hombre a su imagen y semejanza. Pero puede ser también verdad que el género humano haya creado a Dios a imagen y semejanza del género humano. Ambas afirmaciones son ciertas. Pasar horas discutiendo si Dios es una persona o si no lo es, es una pérdida de tiempo. Vosotros sois una persona, pero también sois algo más. Esto puede aplicarse al cosmos, al espíritu y a Dios.

El cuerpo de la fe

Los budistas consideran la fe como una fuente de energía. Con fe, con la energía de la fe, estáis más vivos. ¿Pero tener fe en qué? Ésa es la cuestión. Cuando veis u oís algo, quizá estéis convencidos de que aquello es cierto, bueno y hermoso. De pronto tenéis fe en aquello. Pero debéis saber que el objeto de vuestra fe quizá no dure por mucho tiempo. Podéis perder la fe al cabo de algunas horas, o días porque lo que visteis u oísteis no fue una percepción correcta. Al poner en práctica vuestra creencia descubris que no funciona. De modo que perdéis la fe. Cuando ponéis en práctica vuestra creencia quizá encontráis que funciona, pero, más tarde, al intentar hacer lo mismo de nuevo, no va bien

y perdéis la fe. ¿Por qué? La respuesta es que la fe es algo vivo. Debe crecer. Pero si vuestra fe es sólo una noción, no será algo vivo. Cuando concebís una idea y os aferráis a ella como el objeto de vuestra fe, corréis el peligro de perder la fe más tarde.

La fe se relaciona con la comprensión y el conocimiento. Suponed que veis a alguien preparando tofu. Como creéis que no se os ha escapado ningún detalle tenéis fe en que podréis prepararlo solos. Salís, conseguís todos los ingredientes e intentáis elaborarlo, pero no lo lográis. Sois incapaces de prepararlo. De modo que volvéis a visitar a aquella persona y le pedís que os lo enseñe a hacer de nuevo. Ahora lo elaboráis delante de ella para asegurarnos de que lo prepararéis correctamente. Después de haberlo logrado, tenéis fe en que sabéis hacer tofu. Os decís que nadie puede destruir la fe que tenéis en vuestra capacidad para prepararlo. Quizá creáis que vuestra receta para preparar tofu es la única o la mejor. Pero al cabo de uno o dos años, conocéis a una persona que lo elabora de una manera distinta que sabe mejor. Aprendéis más cosas y mejoráis la forma de preparar tofu. Vuestra fe en él es algo vivo. Depende de la profundidad de la visión y la comprensión que poseáis.

En el círculo budista la gente habla de la importancia de abandonar los conocimientos. Cuando sabéis algo, os mantenéis pegados a aquello que sabéis. No estáis dispuestos a dejarlo atrás y esto significa un obstáculo en el camino de la práctica. En el budismo el conocimiento puede ser un obstáculo. Muchas personas intentan acumular conocimientos, pero un día pueden descubrir que los conocimientos que poseen se han convertido en un obstáculo para su comprensión. La palabra sánscrita que designa el «conocimiento como un obstáculo» es *jneyavarana*.

Conocer y comprender son dos cosas distintas. Cuando subís por una escalera, a no ser que abandonéis el escalón más bajo no podréis llegar hasta el más alto. Con el conocimiento ocurre lo mismo. Si no estáis preparados para abandonar lo que ya sabéis, no podréis adquirir un conocimiento más profundo sobre lo mismo. La historia de la ciencia lo demuestra. Descubrís algo nuevo que os ayuda a comprender mejor lo anterior. Sin embargo sabéis que algún día deberéis abandonar esto último para descubrir algo más profundo y elevado. La enseñanza budista sobre abandonar vuestros conocimientos es muy importante.

El proceso de aprender y comprender se relaciona con vuestra fe. Al abandonar una noción, una comprensión, vuestra fe crece. Debéis abandonar la clase de budismo que aprendisteis cuando teníais veinte años. La idea del Buda que teníais a los quince años es muy distinta de la de ahora. Vuestra comprensión del Buda ahora es más profunda y está más cerca de la realidad. Pero sabéis que debéis ir abandonando vuestras nociones para adquirir un conocimiento más hondo del Buda.

La fe cambia también en función de vuestra comprensión. Es algo vivo y su alimento es la comprensión. Esto es muy importante y debemos recordarlo. Si nos aferramos a una noción o si creemos que esa noción es la más elevada verdad, nos

extraviaremos. Si creéis que vuestro conocimiento es el más excelso conocimiento humano, os perderéis. Esa clase de convicción no se considera una creencia correcta.

De modo que debéis estar preparados para abandonar la noción que tenéis de Dios, la comprensión que poseéis de Jesús, la noción del Buda y la comprensión que tenéis de él. Sabéis que al subir por una escalera, debéis dejar atrás el escalón más bajo para llegar al más alto. Aunque lo abandonéis os ha servido. Ha sido útil en el proceso de vuestro aprendizaje y práctica.

Como debéis crecer en vuestra vida espiritual, no podéis quedaros pegados a una idea. Suponed que estáis en peligro o con problemas y no sabéis qué hacer. Os arrodilláis y rezáis a Dios, o a Avalokitésvara, el Bodhisatva que Escucha Compasivamente. De repente las cosas mejoran y creéis en el poder de la oración. Pero quizá ocurra que la próxima vez que tengáis el mismo tipo de problema os arrodilléis para orar y no funcione. Entonces quizá perdáis la fe en Dios o en el Bodhisatva Avalokitésvara. Esta situación os ofrece la oportunidad de examinar vuestra comprensión y la forma de rezar. Perder la fe es algo desagradable y puede haceros sufrir mucho. El Buda nos avisó en varias ocasiones de que debemos ser muy cuidadosos con nuestro conocimiento.

La fe es algo vivo

La palabra *siksa*, o aprender, en el budismo no significa que aprendemos con el intelecto, sino que lo hacemos también con el cuerpo. Debéis ejercitaros en practicar, por ejemplo, la respiración consciente. Debéis realmente practicarla y ejercitaros en ella para gozar de cada respiración. Y cuando lo hayáis conseguido, ya no necesitaréis ejercitaros más. Vivís normalmente y lo hacéis a la perfección. Esta etapa nosotros la llamamos la etapa de no aprender más. No aprender. No significa que aquella persona no tenga educación, sino que ya no la necesita. Pero en este caso educación significa practicar, no con el intelecto, sino con toda nuestra persona.

Nos gusta ejercitarnos salmodiando, caminando y respirando. En la universidad de medicina también se ejercitan. Podemos prepararnos para ser médico o arquitecto. Aprendemos con la mente, con el cuerpo y con todo. La transformación forma parte del aprendizaje. El ser humano es un animal, de modo que si los animales necesitan aprender, el ser humano también. Los animales quizá aprendan en contra de su voluntad, pero nosotros deseamos hacerlo para ser felices.

Todos nosotros practicamos la meditación caminando. En primer lugar recibís algunas instrucciones de un maestro, un hermano o una hermana, y utilizáis el cuerpo y vuestra vida para experimentar con la práctica. Los que han practicado la meditación andando durante algún tiempo han podido ver los cambios que se producen con su práctica. Ahora cuando practican la meditación andando sienten más paz, atención y alegría que cuando empezaron a practicarla. Nuestra comprensión de la práctica va aumentando. Suponed que tenéis fe en la meditación andando. La fe en esta práctica se

basa en la experiencia que habéis tenido de ella. Cada vez la hacéis mejor porque habéis practicado y la habéis aprendido. Lo hacéis mejor que el año pasado porque durante todo este tiempo habéis practicado continuamente. Habéis descubierto nuevas formas de practicar mejor. Ahora practicando la meditación caminando podéis liberar vuestra ira y preocupaciones y recuperar la paz y la salud.

Nuestra fe en la práctica también va aumentando. Lo que quiero decir es muy sencillo: la fe es algo vivo. Tiene que crecer. El alimento que la ayuda a crecer son los continuos descubrimientos, la comprensión más profunda de la realidad. En el budismo la fe se alimenta con la comprensión. La práctica de observar profundamente nos ayuda a comprender mejor. Y al comprender mejor nuestra fe crece.

Como la comprensión y la fe son algo vivo, hay algo en nuestra comprensión y fe que muere a cada momento, y algo que también crece momento a momento. En el budismo zen, se expresa de una manera muy drástica. El maestro Lin Chi dijo: «Manténte atento. Si encuentras al Buda, mátales». Creo que ésta es la forma más fuerte de decirlo. Si albergáis una noción del Buda, quedaréis atrapados en ella. Si no abandonáis la noción del Buda, no podréis progresar en el camino espiritual. Matad al Buda. Matad la noción que tenéis del Buda. Tenemos que crecer, de lo contrario moriremos en nuestro camino espiritual.

La comprensión es un proceso. Es algo vivo. Nunca afirméis que habéis comprendido la realidad por completo. Mientras sigáis viviendo profundamente a cada momento de vuestra vida diaria, crecerá en vosotros la comprensión y la fe también.

La concentración es el alimento de la comprensión. Para poder comprender debéis estar concentrados. Cuando deseáis resolver un problema de matemáticas, debéis concentraros. No podéis encender la radio y dejar que vuestra mente se disperse. Cuando estáis delante de un árbol, debéis concentraros en él. Os ayuda a comprenderlo. En la vida cotidiana debemos vivir de manera concentrada. Al comer, comemos concentrados. Al beber, bebemos concentrados. El *samadhi* es la concentración que serena la mente y nos permite observar a fondo el objeto de nuestra concentración. La práctica del *samadhi* es muy importante. Debéis permanecer concentrados todo el día. Al caminar, mantened con firmeza la mente en el caminar. Al sentaros, mantened con firmeza la mente en el sentarse. Al respirar, sed plenamente conscientes de la respiración.

La concentración también tiene su alimento, que se denomina ser consciente. La plena consciencia es estar aquí ahora. Al comer, andar, sentaros y abrazar de manera consciente desarrolláis la concentración. Como estáis concentrados, sois capaces de comprender. Y si podéis comprender, vuestra fe se fortalece. Plena consciencia, energía y diligencia.

Cuando tenéis fe estáis llenos de energía. Cuando creéis en el Buda, el Dharma y la Sangha, cuando creéis en algo realmente bueno, verdadero y bello, estáis llenos de energía. Estáis vivos. Una persona que no crea en nada no tiene energía. Cuando tenéis la energía de la fe en vosotros, los pasos se vuelven más firmes, la mirada más brillante.

Estáis dispuestos a amar, a comprender, a ayudar y a trabajar. Si practicáis bien el ser conscientes y os dedicáis a esta práctica, es porque tenéis energía. Y si la tenéis, es porque poseéis fe en la práctica, en el Dharma.

Hoy hablaremos sobre la fe no como una noción, sino como algo vivo, algo que la verdadera comprensión debe alimentar. En el círculo budista se repite una y otra vez que debemos tener la fe correcta. La fe no está formada de nociones ni conceptos. La fe correcta se alimenta a través de vuestra verdadera comprensión, no la que surge del intelecto, sino de la experiencia. Es la verdadera fe. Creo que en el diálogo budista-cristiano la fe es un tema muy importante que merece ser tratado.

La Sangha es la entrada

Según lo que he comentado, la Sangha es la puerta que nos conduce a nuestro verdadero hogar. Por lo tanto, nuestra práctica diaria debe consistir en formar una Sangha. Practicamos el ser conscientes para comprender que todo cuanto nos rodea puede ser un elemento de nuestra Sangha. Todo lo que hay a nuestro alrededor puede formar parte de nuestro verdadero hogar.

Sabemos que en cada sociedad, en cada nación, el problema de dar a cada persona un hogar es muy importante. Hay muchas personas sin techo. Hablando en el sentido espiritual, muchos de nosotros no tenemos un hogar al que volver. De ahí que la práctica de tomar refugio sea tan importante. Debemos aprender a volver a casa cada día, y podemos ir aquí y ahora. Nuestra fe viva es nuestro hogar.



Queridos amigos, es la Nochebuena de 1996. Bienvenidos a la Sala de Meditación de la Luna Llena del New Hamlet de Plum Village. Son las tres y cuarto del mediodía del veinticuatro de diciembre de 1996. Estamos en nuestro Retiro de Invierno. Os doy la bienvenida a los que habéis llegado ayer u hoy. Nuestro retiro es una especie de hogar para que podáis volver a él.

Las Navidades suelen describirse como una fiesta para los niños. Yo tiendo a estar de acuerdo con ello porque ¿quién hay de nosotros que no sea un niño o no lo haya sido? El niño que hay en nuestro interior está siempre vivo; quizá no hayamos tenido el suficiente tiempo para cuidarle. Yo creo que podemos ayudar a que el niño que vive en nuestro interior renazca una y otra vez porque su espíritu es el Espíritu Santo, el espíritu del Buda. Aquí no hay discriminación. Un niño siempre es capaz de vivir en el momento presente. Tiene también la capacidad de estar libre de preocupaciones y del miedo al futuro. Por lo tanto, para nosotros es muy importante practicar de manera que el niño de nuestro interior pueda renacer.

Dejemos que el niño nazca en nosotros.

Esta noche celebraremos el nacimiento de una persona muy querida por la humanidad, una persona que ha llevado la luz al mundo, Jesucristo. Esperemos que en nuestro interior nazcan niños como él en cada momento de nuestra vida cotidiana.

En la tradición budista, practicamos el Empezar de Nuevo; es una práctica muy importante. Empezar de nuevo significa que renacemos frescos y nuevos y somos capaces de volver a empezar. Esto es realmente una buena noticia. Las enseñanzas del Buda nos ofrecen la manera de renacer a cada momento de nuestra vida cotidiana y de aprender a amar de nuevo. Hay algunas personas que están desanimadas y ya no tienen el valor de amar. Han sufrido muchísimo porque han intentado amar y han fracasado. Sus heridas son tan profundas que tienen miedo de intentarlo de nuevo. Debemos ser conscientes de la presencia de esas personas entre nosotros y a nuestro alrededor, y transmitirles el mensaje de que el amor es posible porque nuestro mundo lo necesita desesperadamente.

En el budismo hablamos de la mente de amor, la *bodhicitta*. Cuando estáis motivados por el deseo de trascender el sufrimiento, de salir de una situación difícil y de ayudar a los demás a hacer lo mismo, conectáis con una poderosa fuente de energía que

os ayuda a hacer lo que deseáis para transformaros a vosotros mismos y ayudar a los demás. Por eso la llamamos bodhicitta, la mente de amor. Surge de un intenso sentimiento de no querer sufrir más. Deseáis que la gente no quede atrapada en esa clase de situación. Esto es la Iluminación, la clase de Iluminación que genera una poderosa fuente de energía en vosotros llamada «mente de amor» o «mente de Iluminación». Esto es un comienzo muy importante. Y si consiguís mantener viva en vosotros esta fuente de energía, podréis afrontar cualquier clase de obstáculos y ser capaces de vencerlos. Por eso la bodhicitta es tan importante. Si tenemos la energía del amor, si tenemos en nosotros la bodhicitta, estaremos llenos de vida. Seremos fuertes, no tendremos miedo de nada porque el amor nos ayudará a superar las dificultades y la desesperanza.

El verdadero amor está hecho de comprensión: comprendéis a la otra persona, al objeto de vuestro amor, su sufrimiento, sus dificultades y su verdadera aspiración. La comprensión generará bondad y compasión, una ofrenda de alegría. Habrá también mucho espacio, porque el verdadero amor carece de posesividad. Amamos pero seguimos siendo libres y la otra persona también lo es. La clase de amor que no goza de alegría no es un verdadero amor. Si los dos miembros de la pareja lloran cada día, no es un verdadero amor. En el amor debe haber alegría, libertad y comprensión.

El próximo Buda que vendrá se describe como Maitreya, el Buda del amor. Practicamos para que su aparición se haga realidad. Estamos preparando la base para el futuro Buda. El próximo Buda tal vez sea una Sangha, una comunidad de práctica, una comunidad de gente que comparta los mismos valores, y no sólo una persona individual, porque el amor debe practicarse colectivamente. Para tener éxito, nos necesitamos unos a otros, necesitamos que muchas personas realicen al mismo tiempo la práctica del amor.

El amor es una especie de energía. En la tradición budista podemos identificar la naturaleza de esa energía. Podemos reconocerla cuando está ahí. Cuando el amor no es verdadero somos capaces de ver que no es el verdadero amor. Pero cuando es verdadero podemos reconocerlo. Ésta es una de nuestras prácticas.

Aquí el amor también puede describirse como fe porque ésta es una fuente de energía que puede alimentarnos, darnos fuerza. El amor y la fe son también algo que se cultiva. No son solamente ideas o comprometerse a una serie de conceptos y dogmas, sino que el amor es algo vivo, y la fe también. En el proceso del amor aprendéis mucho. Amáis mejor y cometéis menos errores. Sois más capaces de ser felices y de hacer felices a los demás. Esto desarrolla la fe en vuestra capacidad de amar. De modo que la fe está hecha de elementos muy concretos, de vuestra verdadera experiencia espiritual y de vuestra experiencia en la vida cotidiana. Y en este caso la fe no está encerrada en ninguna idea, dogma ni doctrina, sino que es el fruto de vuestra vida. Crece. A medida que sigue creciendo, continuáis recibiendo energía porque la fe es también una energía, como el amor. Si observamos profundamente la naturaleza de nuestro amor, veremos también nuestra fe. Cuando tenemos fe en nosotros, ya no tenemos miedo de nada.

Las personas que no creen en nada son las que más sufren. Nada les parece bello, verdadero ni bueno. Viven en una total confusión. Ése es el mayor sufrimiento. Pueden sufrir mucho más que cualquier otra persona que podamos conocer.

Cuando no creemos en nada, nos convertimos en una especie de alma en pena, no sabemos adónde ir ni qué hacer. Seguir vivo para nosotros no tiene sentido alguno y quizá entonces intentemos destruirnos física y mentalmente. Por desgracia hoy día tenemos a nuestra disposición muchas maneras de autodestrucción.

El nacimiento de la verdadera fe

Al igual que hay una diferencia entre el verdadero amor y el que sólo engendra sufrimiento y desesperanza, con la fe ocurre lo mismo. Hay una clase de fe que nos alimenta y continúa dándonos fuerza y alegría. Y otra que puede desaparecer una mañana o una noche y dejarnos totalmente solos y perdidos.

Cuando tenéis fe, tenéis la impresión de poseer la verdad y la visión, de conocer el camino que debéis seguir, que debéis tomar, por eso sois felices. ¿Pero es el verdadero camino o sólo os estáis aferrando a una serie de creencias? Ya que son dos cosas muy distintas. La verdadera fe surge cuando el camino que estáis siguiendo puede ofreceros vida, amor y felicidad cada día. Continuáis aprendiendo para que vuestra felicidad y paz, y la de la gente que os rodea, pueda crecer. Para tener fe no necesitáis seguir una senda religiosa. Pero si os habéis comprometido sólo a una serie de ideas y dogmas que llamáis fe, eso no es una verdadera fe. Debemos diferenciarlas. No es una verdadera fe, pero os proporciona energía. Pero esta energía sigue siendo ciega y puede haceros sufrir a vosotros y a la gente que os rodea. Tener la clase de energía que os ayuda a ser lúcidos, bondadosos y tolerantes es muy distinto de tener una energía ciega. Ésta puede haceros cometer muchos errores. Debemos distinguir entre la verdadera fe y la fe ciega. Esto constituye un problema en cada tradición.

En las enseñanzas del Buda, la fe está hecha de una sustancia llamada clara visión o experiencia directa. Cuando un maestro sabe algo, desea transmitirlo a sus discípulos. Pero no puede transmitir la experiencia, sólo la idea. El discípulo deberá trabajarla por sí mismo. El problema radica en no comunicar la experiencia en términos de ideas o nociones. La cuestión es cómo ayudar al discípulo a vivir la misma clase de experiencia. Por ejemplo, conocéis el sabor que tiene un mango y quizá deseéis intentar describirlo, pero es mejor ofrecer al discípulo un trozo de mango para que pueda tener la experiencia directa. Si escribís un libro sobre budismo zen, podéis investigar mucho el tema. Quizá leáis cien libros o doscientos, y utilicéis el conocimiento adquirido para escribir un libro sobre el zen. Pero este libro no será demasiado útil porque no habrá surgido de una experiencia viva y directa.

La Iluminación, la libertad y la transformación surgen a través de una experiencia directa. No se trata de una concepción intelectual que uno tenga de todo ello, sino de un conocimiento verdadero. La profunda comprensión de lo que está allí como objeto de vuestra percepción es el verdadero conocimiento. La visión es también una experiencia directa. No puede ser sólo un concepto que os llegue mientras habláis con otra persona. La conversación que mantenéis con ella tal vez desencadene alguna clase de comprensión en vosotros, y esto también es la experiencia directa. La visión surge realmente de vosotros y no de lo que la otra persona haya dicho.

La confusión y el sufrimiento que padecéis juega un papel muy importante, porque la Iluminación, la felicidad y la visión sólo son posibles con la base del sufrimiento y la confusión. El Buda dijo que es gracias al barro que el loto puede florecer. Si plantáis un loto en un bloque de mármol, no sobrevivirá.

Si os llamáis budistas pero vuestra fe no está hecha de la visión ni de la experiencia directa, debéis reexaminar vuestra fe. Ésta no consiste sólo en tener fe en una noción, una idea o una imagen. Cuando observáis una mesa, tenéis una noción de ella, pero la mesa tal vez sea muy distinta de la noción que albergáis. Es muy importante que tengáis una experiencia directa de la mesa. Aunque no tengáis una idea de ella, tenéis la mesa. La técnica consiste en abandonar todas las nociones para que podáis tener una experiencia directa de la mesa.

Tenemos muchas nociones e ideas falsas; es peligroso creer en ellas porque algún día podemos descubrir que tal idea era falsa, que tal noción estaba equivocada, que tal percepción era errónea. La gente vive con una gran cantidad de percepciones, ideas y nociones falsas y cuando invierten su vida en ellas es peligroso.

Analícemos, por ejemplo, la idea que tenemos de la felicidad. Cada uno de nosotros, al margen de que seamos jóvenes o menos jóvenes, tiene una idea de cómo ser feliz. Creemos que si obtenemos esto o aquello seremos felices, y que hasta que no lo hayamos conseguido no lo seremos. La mayoría de nosotros tiende a tener esta clase de actitud.

Suponed que alguien os pregunta: «¿Cuáles crees que son las condiciones básicas para ser feliz?». Os pueden sugerir que reflexionéis un poco sobre ello y que escribáis en un papel las condiciones básicas de vuestra felicidad. Ésta es una maravillosa invitación para que re-examinemos nuestra idea de felicidad. Según las enseñanzas del Buda, la noción que albergamos de la felicidad puede ser un obstáculo para alcanzarla, ya que a causa de esa noción podemos ser infelices toda nuestra vida. De ahí que sea tan crucial abandonar la noción que tenemos de la felicidad. De ese modo tendremos oportunidad de abrir la puerta a la verdadera felicidad, que ya existe dentro de nosotros y a nuestro alrededor.

Si os habéis comprometido con una idea de la felicidad, estáis atrapados. Quizá no seáis felices en toda vuestra vida. Creéis que si no podéis hacer realidad vuestra idea nunca podréis alcanzar la felicidad. Por eso una noción es un obstáculo. Hay muchas

formas de ser felices, pero os habéis comprometido a una sola, y esto significa una pérdida. Un joven quizá diga: «Como no puedo casarme con aquella persona, prefiero morir porque sin ella jamás podré ser feliz». Pero no tiene por qué morir. Hay otras formas de ser feliz, pero como sólo tiene esa idea, sólo podrá ser feliz con aquella persona.

Un individuo o una nación pueden adoptar una idea sobre la felicidad. En este último caso un grupo de personas creen que si su país pudiera hacer realidad determinadas ideas, el país entero sería extremadamente feliz. Esas ideas pueden consistir en una doctrina económica o teológica, o en una ideología. La nación cree tanto en esa idea de felicidad que está decidida a protegerla y fomentarla a cualquier precio. Se opondrá a cualquier otra clase de idea relacionada con la felicidad y se volverá totalitaria en su aproximación a la felicidad. Puede haber un gobierno o un partido que emplee su fuerza para promover esa idea de la verdadera felicidad y hacer que se haga realidad, y la nación puede pasarse setenta o cien años intentando alcanzar esa idea de la felicidad. Durante este tiempo quizá cause una gran cantidad de tragedias entre los ciudadanos y les haga sufrir mucho al creer que ésa es la única forma de ser felices. La Unión Soviética hizo ingresar a gente en los psiquiátricos porque no compartía su misma idea sobre la felicidad. Y para seguir la idea que tenía de la felicidad sacrificó a muchas personas, a mucha felicidad auténtica.

Puede haber un momento en que un país debe despertar de la visión que tiene sobre la felicidad, comprender que no es la idea perfecta, que hay muchos aspectos que no corresponden a la realidad de lo que está ahí, a la verdadera necesidad y aspiraciones de la gente. Un país puede querer que sus habitantes se conviertan en héroes, pero quizá éstos no deseen serlo. En el momento que abandone esa noción de felicidad, el país tendrá otra oportunidad. Pero si la gente no aprende del sufrimiento del pasado, repetirá exactamente el mismo error y adoptará otra noción de felicidad. Y no sabemos cuánto tiempo conservará esa nueva noción. Así pues, una noción es siempre algo peligroso.

La práctica del budismo tiene mucho que ver con abandonar las nociones. La práctica budista pretende liberarnos de nuestras nociones y percepciones, incluso de las nociones y percepciones sobre la felicidad.

Hay algo más importante que las nociones y percepciones, y es nuestra experiencia directa del sufrimiento y de la felicidad. Si nuestra fe está hecha de esta experiencia y esta visión directas, será una verdadera fe y nunca nos hará sufrir. En la charla anterior hablé sobre la experiencia de preparar tofu, pero podemos utilizar muchos otros ejemplos. Suponed que habéis aprendido el arte de elaborar un plum-cake. Lo habéis cocinado varias veces y gracias a vuestra experiencia ahora tenéis fe en vuestra capacidad de cocinar un plum-cake; tenéis la seguridad de que sabéis hacerlo. Sólo hay una cosa que debéis tener en cuenta: que podéis mejorar el arte de cocinarlo. Ahora

sabéis cómo prepararlo, pero debéis tener en cuenta que hay personas que lo saben elaborar mejor que vosotros y que siempre podéis mejorar vuestro arte de hacer plum-cakes.

Suponed que habéis sufrido por algo y que habéis podido superar ese sufrimiento. Quizá hayáis sido vosotros quienes habéis descubierto la forma de liberaros de él, o es posible que os la haya propuesto vuestro maestro o vuestros hermanos o hermanas. Pero gracias a este descubrimiento habéis podido superarlo. Sufrir y conocer cómo liberaros del sufrimiento es todo un logro. Ahora confiáis en que la próxima vez que estéis en una situación parecida, podréis vencerla de nuevo. Esto es una visión, una experiencia directa, y son los elementos que pueden construir la verdadera fe.

Habéis aprendido a meditar caminando. Sabéis cómo andar, cómo permanecer en el momento presente y combinar la respiración consciente con vuestros pasos. Habéis practicado la meditación caminando varias veces y gracias a ello sabéis que esta práctica puede liberaros de las energías negativas que os hacen sufrir cuando estáis disgustados o enojados. Cada vez que os enojáis, disgustáis o llenáis de desesperanza, hacéis esta práctica durante media hora o cuarenta y cinco minutos y después os sentís siempre mejor. Ahora sabéis que no podéis vivir sin meditar andando, que ocurra lo que ocurra, nunca abandonaréis esta práctica. Sabéis también que la experiencia de la meditación caminando puede ser sustentadora y transformadora. Puede ofreceros mucha alegría. Tener fe en la práctica de meditar andando no es tener fe en una idea o noción, ya que esta fe está hecha de la experiencia directa. Lo único que debéis tener en cuenta es que podéis mejorar el arte de caminar y que entonces el fruto de esta meditación será mayor.

Lo mismo ocurre al escuchar la campana, respirar conscientemente o meditar sentado. Nunca debemos decir: «Medito sentado a la perfección», «Conozco la mejor manera de andar», o «Mi método para afrontar la ira es el mejor». Sabemos cómo hacer frente a la ira, cómo liberar el sufrimiento con la práctica de meditar andando y cómo gozar de estar vivos simplemente permaneciendo sentados y sonriendo. Pero siempre podemos mejorarlo. Nuestra fe no es estática, sino algo vivo. Está tan viva como un árbol o un animal.

París es algo vivo, pero la idea que tenéis de París no lo es. Os habéis hecho una idea de la ciudad, creéis conocerla, pero esta ciudad está cambiando día y noche. Aunque la hayáis visitado veinte veces, aunque viviérais en ella dos años seguidos, la idea que albergáis de París nunca podrá ser la verdadera París, porque la ciudad es algo vivo y la idea que tenéis de ella es como una fotografía sacada en un momento dado.

En este caso la fe es algo vivo y las cosas vivas tienen que cambiar. Dejamos que nuestra fe cambie. Esto no significa que hoy creo esto, pero mañana creeré en algo totalmente distinto. Un limonero de un año es un limonero, y uno de tres años también lo es. La fe verdadera siempre sigue siendo verdadera, pero como es algo vivo, debe crecer. Si adoptamos esta clase de conducta y sabemos cómo relacionarnos con nuestra fe y, por lo tanto, con nuestro amor, la fe no hará sufrir a la gente.

Cuando creemos que algo es la verdad absoluta, nos cerramos. Ya no seguimos abiertos a la comprensión ni a la visión de los demás, y esto nos ocurre porque el objeto de nuestra fe es solamente una idea y no algo vivo. Pero si el objeto de la fe es vuestra experiencia y vuestra visión directas, siempre estaréis abiertos. Progresaréis en vuestra práctica, compartiréis cada vez más sus frutos, y la fe, el amor y la felicidad aumentarán en vosotros.

Hay mucha gente que en nombre de la fe o del amor persigue a innumerables personas de su entorno. Si creo que la noción que tengo de Dios, de la felicidad o del nirvana es perfecta, desearé imponeros esa noción. Os diré que si no creéis en ella no seréis felices. Y haré todo lo posible por imponeros mis nociones y, por lo tanto, os destruiré. Os haré desdichados por el resto de vuestra vida. Nos destruiremos unos a otros en nombre de la fe, del amor, sólo porque los objetos de nuestra fe y nuestro amor no es la verdadera visión, no es la experiencia directa del sufrimiento y la felicidad, tan sólo nociones e ideas.

Nuestra noción de felicidad ya es en sí misma algo peligroso. Pero la idea que tenemos de Dios es extremadamente peligrosa y la del nirvana o del Buda también pueden serlo. Un día un maestro zen, mientras ofrecía una charla sobre el Dharma, pronunció la palabra *Buda*. Pero era consciente de ello, por eso hizo una pequeña pausa y dijo: «No me gusta utilizar la palabra Buda, soy alérgico a ella. Queridos amigos, ¿sabéis una cosa? Cada vez que la uso tengo que ir al baño y enjuagarme la boca al menos tres veces». Éste es el lenguaje del zen.

Después de que el maestro zen expusiera su problema, una persona del público que estaba sentada sonrió, se levantó y dijo: «Maestro, yo también soy alérgico a esta palabra. Cada vez que oigo pronunciarla, tengo que ir al río y lavarme las orejas tres veces». Quiso decir: «Si usted está libre de la noción del Buda, por favor, maestro, debe saber que yo también estoy libre de la palabra y la noción del Buda». Ése es el lenguaje del zen. Y a través de esta clase de lenguaje sabemos que no debemos quedar atrapados en palabras ni en nociones.

La palabra y la noción del *Buda* han causado una gran cantidad de malentendidos e incluso de sufrimiento a mucha gente. ¿Albergáis alguna noción del Buda? Me temo que así sea. Tened cuidado. Sabéis que hace tres años también la teníais, y que ahora, después de tres años de práctica, tenéis otra. Esta idea quizá sea mejor, pero sigue siendo una idea.

La vida es muy preciosa, demasiado preciosa para perderla por esas nociones y conceptos. Con mucha frecuencia nos alimentamos sólo con palabras, nociones y conceptos. Os ruego que reflexionéis. No sólo nos alimentamos con palabras y conceptos durante uno, dos o tres días, sino toda nuestra vida. Conceptos como «nirvana», «Buda», «Tierra Pura» «Reino de Dios» y «Jesús» son solamente conceptos; debemos ser muy cuidadosos. No deberíamos empezar una guerra ni destruir a los demás por nuestros conceptos.

Cultivando comida para el niño

Me gustaría hablaros un poco de las Cinco Facultades tal como se enseñan y practican en la tradición budista. La primera es la fe. En nosotros tenemos la facultad de la fe y sabemos que es muy importante. La fe es una clase de energía que nos ayuda a estar realmente vivos. Observad los ojos de una persona sin fe. Veréis que no tienen vitalidad. Que no tienen vida. Si esa persona estuviera animada con la energía de la fe, le brillarían los ojos, podríamos apreciarlo en su cara, en su sonrisa. De modo que no podemos permitirnos carecer de fe, ya que nos da una especie de energía, de poder.

Las Cinco Facultades se describen a veces como los cinco poderes. La fe es un poder. Con el poder de la fe en vosotros, seréis muy activos. No conoceréis las dificultades ni el cansancio, podréis superar cualquier clase de obstáculo.

La fe es la energía que genera la segunda facultad: la diligencia. Sois activos y tenéis energía y alegría. Os gusta practicar la meditación caminando y sentados, os gusta hacer la meditación del té, salir y ayudar a los demás a transformar su sufrimiento y a empezar a saborear la alegría de la práctica. Os gusta hacer la práctica de regar las semillas positivas de vuestra conciencia y disminuir el vigor de las negativas. Motivados por la fe, os volvéis realmente activos. Cuando sois diligentes en vuestra práctica, desarrolláis otra clase de energía en vosotros llamada plena conciencia, que es la tercera facultad.

La plena conciencia se ha descrito como el corazón de la meditación budista. Ser consciente es estar ahí, vivo en el momento presente, con el cuerpo y la mente unidos. Es la capacidad de estar ahí para vivir profundamente cada momento de vuestra vida cotidiana. Sois conscientes mientras andáis, bebéis té, os sentáis con los amigos, con vuestro hermano o maestro. Os percatáis de que los momentos en los que estáis con él o ella es un tiempo valiosísimo. Sabéis que tomar té con la Sangha es algo maravilloso. Todas estas cosas son manifestaciones de que está presente en vosotros la plena conciencia. Ser conscientes es estar totalmente vivos y vivir profundamente cada momento de vuestra vida cotidiana. Os ayuda a percibir las maravillas de la vida para alimentaros y curaros. También os ayuda a aceptar y transformar vuestras aflicciones en alegría y libertad.

Según las enseñanzas del Buda, la vida sólo puede alcanzarse en el momento presente. Si estáis distraídos, si vuestra mente no está ahí con vuestro cuerpo, habréis perdido la cita con la vida. Ser conscientes es el fruto de vuestra práctica cuando la energía de la diligencia está en vosotros. En realidad, si no sois diligentes vuestra conciencia no podrá crecer.

Si somos conscientes aparece también otra clase de energía, la energía de la concentración, la cuarta facultad. Cuando bebéis té de manera consciente, el cuerpo y la mente se centran en una sola cosa, en beber té. Cuando vivís concentrados, podéis percibir a fondo lo que está ahí y empezáis a comprender la profundidad que tiene. Ésta

es la visión. Suponed que estáis allí, con el cuerpo y la mente en perfecta armonía, y que disfrutáis de una hoja o una flor. No estáis distraídos, sino que estáis totalmente con aquella hoja o flor. Como podéis percibirla, escucharla y observar profundamente su naturaleza, empezáis a comprender, a tener una visión correcta de lo que ella es. El objeto de vuestra concentración puede ser una flor, una persona, una nube, un niño, el café, el pan o cualquier otra cosa.

Esta clase de comprensión se llama visión, la quinta de las Cinco Facultades. La visión es el fruto de la experiencia directa. Esta flor ya no es una noción. La persona que observo profundamente se convierte entonces en realidad, en el objeto de mi atención, de mi concentración. Deja de ser una noción o una idea. Si vivís con alguien y no sabéis gran cosa sobre esa persona, no viviréis con la realidad de esa persona, sino con la noción que os habéis formado de ella. Por eso he dicho antes que vuestra fe no está hecha de nociones ni ideas, sino de una sustancia llamada visión o experiencia directa.

Habéis experimentado el sufrimiento y la felicidad, habéis conocido directamente lo que está ahí, así que habéis construido vuestra fe. La fe ya no puede desaparecer, sólo crecer cada día más y más. Cuando alimentéis esta clase de fe en vosotros, nunca os convertiréis en unos fanáticos porque poseeréis la fe verdadera y no el aferrarse a una noción.

Si tenéis una idea o noción sobre el Buda, sabéis que podéis trascenderla. Debéis experimentar directamente al Buda. ¿Cómo percibir directamente al Buda como una realidad y no como una noción? Es fácil. No porque hayáis dedicado diez años a estudiar la vida del Buda podréis captar su realidad. El Buda, según la tradición viva de la meditación budista, es algo vivo que vosotros podéis experimentar aquí y ahora. La sustancia de que el Buda está formado es el Despertar. El nombre del Buda quiere decir «aquel que está despierto».

El Buda no es un Buda sólo porque naciera en tal y cual lugar, tenga un nombre en particular y sea el hijo de un señor llamado Suddhodana y una señora llamada Mahamaya. Sidharta es un Buda porque en él está el elemento de la Iluminación. ¿Qué es la Iluminación? De nuevo debo decir que una idea sobre la Iluminación no es la Iluminación. Observad en vosotros mismos y descubriréis que la Iluminación es algo que ya tenéis en vuestro interior. Cuando empecéis a comprenderlo, cuando hayáis podido liberaros de una noción, eso es la Iluminación. Y en el pasado habéis estado iluminados muchas veces. En el pasado habéis abrigado ilusiones. Habéis sufrido a causa de estas cosas, y cuando habéis conseguido abandonar esas ilusiones y falsas percepciones, la Iluminación ha nacido en vosotros. No digáis que la Iluminación os es ajena, porque sabéis qué es. Cuando bebéis café, cuando sostenéis la mano de vuestro hijo mientras andáis, cuando estáis realmente ahí, plenamente presentes y concentrados, disfrutáis más del momento. Comprendéis mejor lo que está sucediendo. Ser consciente es esto. Y también la concentración. Esa clase de plena consciencia, de concentración y visión acrecienta vuestra felicidad, vuestra paz. Es algo universal. En Occidente dicen:

«Cálmate y mantente presente». Podéis alcanzar todas estas iluminaciones, ayudarlas a crecer y convertirlas en un legado. Podéis convertirlas en una base para la acción, la práctica y vuestra vida. Descubriréis entonces que sois extremadamente ricos en lo que concierne a la espiritualidad.

Como es natural, cada uno de nosotros ha sufrido. Nuestro sufrimiento nos ha enseñado muchas cosas, pero ¿las hemos aprovechado? ¿Hemos ganado visión?

Ser plenamente conscientes es la energía que lleva en sí misma la energía de la concentración y la visión. Y cada uno de nosotros sabe que tenemos la capacidad de ser conscientes. Cuando bebo té, lo hago de tal manera que sé que soy consciente de ello. Al beberlo, sé que estoy bebiendo té; esto se llama ser consciente de beber. Al inspirar, sé que estoy inspirando; esto se llama ser consciente de respirar. Al caminar con la Sangha, sé que estoy caminando con la Sangha; esto se llama ser consciente de caminar. Beber en el aquí y el ahora, estar con lo que bebéis, es beber de manera consciente. Respirar en el aquí y el ahora, y percibir profundamente vuestra inhalación y exhalación, es ser conscientes de la respiración. Caminar en el momento presente, disfrutar de cada paso que dais y de la Sangha que anda con vosotros, es ser conscientes de caminar. Sabéis que el hecho de ser conscientes no es algo desconocido para vosotros.

Tenéis la capacidad de ser conscientes, y si practicáis con la Sangha, la comunidad, durante una, dos o tres semanas, alimentaréis y cultivaréis esta energía en vosotros. Esta energía se volverá más fuerte y os aportará más concentración y visión, lo cual aumentará vuestra fe, amor y felicidad. Siempre decimos que la plena consciencia y la concentración son el Buda que habita en vosotros.

No necesitáis retroceder dos mil quinientos años para encontrar al Buda. Mientras estáis sentados aquí percibís la energía de ser conscientes y la concentración en vosotros. Estáis aquí con el Buda, sois el Buda. Si practicáis con diligencia, sabéis que estáis cultivando esa preciosa energía en vosotros cada día, y que vuestra comprensión, tolerancia, bondad y amor dependen de ella. Sabéis que el Buda no es una palabra ni una noción, sino una realidad que podéis percibir cada día. Y con esta clase de fe en vosotros nunca os convertiréis en personas totalitarias. Nunca intentaréis imponer vuestras nociones e ideas a los demás porque vuestra fe será una fe verdadera.

El nacimiento del hijo

En Nochebuena hablé sobre la fe, sobre la energía y el Espíritu Santo. Para mí el Espíritu Santo es fe, plena consciencia y amor. Ya está en nuestro interior. Si somos capaces de percibirlo dentro de nosotros y de ayudarle a manifestarse, podremos cultivar el Espíritu Santo del mismo modo que cultivamos el ser conscientes.

Después de haber sido bautizado por Juan el Bautista en el río Jordán, Jesús se dirigió al desierto y permaneció allí durante cuarenta días para fortalecer el Espíritu Santo en él. Durante ese período probablemente debió de sentarse y andar, y hacer la

práctica de meditar andando y sentado. Por desgracia los Evangelios no hacen constar la forma en que Jesús se sentó ni caminó, pero seguro que hizo ambas cosas.

Al tiempo que Juan le bautizaba, el cielo se abrió y el Espíritu Santo descendió bajo la forma de una paloma y penetró en él. Así es como lo describen los Evangelios. Jesús se retiró al desierto para fortalecer la energía que había dentro de él y tuvo entonces la energía para realizar en su vida pública milagros que alimentaban y sanaban.

El Espíritu Santo es algo que debe cultivarse y ya tenéis sus semillas en vuestro interior. Ser bautizado es tener la oportunidad de que ese Espíritu y esa energía estén ya en vosotros. Es reconocer al Espíritu Santo y percibirlo en vuestro interior. Cuando se celebra el bautismo, la gente se santigua para recordar a los fieles, a la Sangha y a la comunidad, la presencia de Dios, Dios el Padre, Dios el Hijo y Dios el Espíritu Santo.

En el momento del bautismo se sumerge la cabeza de la persona que va a recibirlo en el agua una, dos y tres veces. El bautizado nacerá de esta agua y del Espíritu Santo. En la tradición ortodoxa, a la gente le sumergen toda la cabeza en el agua bautismal, pero en la tradición católica se prefiere sólo verter un poco de agua bendita sobre la cabeza de la persona que recibe el bautismo. Esta clase de ritual pretende ayudar a la gente a percibir la semilla del Espíritu Santo que ya está en su interior. Tiene el objetivo de ayudar a alguien a nacer a su vida espiritual. Nace un niño, Jesús nace cada vez que percibís al Espíritu Santo en vosotros.

Lo mismo ocurre para alguien que practique el Dharma. Cada vez que percibís la semilla de ser conscientes y la plena consciencia se manifiesta en vosotros, la vida es posible de nuevo. Cuando se está en un estado de distracción el cuerpo y la mente no van juntos. Si os ensimismáis en el futuro o el pasado, no estáis vivos. Pero cuando percibís las semillas de la plena consciencia, de pronto estáis vivos y el cuerpo y el espíritu forman una unidad. Nacéis de nuevo. Jesús nace de nuevo. El Buda nace de nuevo.

Cuando oís el sonido de la campana, detenéis vuestros pensamientos. Detenéis lo que estáis diciendo y la campana os rescata y os devuelve a vuestro verdadero hogar, en el que el Espíritu Santo y la plena consciencia están vivos. Allí nacéis de nuevo, nacéis varias veces al día, gracias a la Sangha que os rodea. Ésta es la práctica de la resurrección. Morimos muchas veces al día. Nos perdemos muchas veces al día. Y gracias a la Sangha y a la práctica, regresamos a la vida varias veces al día. Si no practicáis, cuando perdáis vuestra vida cada día no tendréis la oportunidad de renacer de nuevo. La redención y la resurrección no son palabras ni objetos de creencia, sino nuestra práctica diaria. Practicamos de tal modo que el Buda nace cada momento de nuestra vida, que Jesucristo nace cada momento del día, no sólo en Navidad, ya que cada día es Navidad, cada minuto es un minuto de la Navidad. El niño que hay en nuestro interior está esperando cada minuto a que nazcamos una y otra vez.

El hecho es que nacéis para morir de nuevo. Si la Sangha, la Iglesia y el maestro no están ahí, tenderéis a morir de nuevo. Quizá permanezcáis muertos durante largo tiempo antes de tener la oportunidad de volver a renacer. La Sangha es vuestra ocasión, vuestra

oportunidad; la Sangha es vuestra vida.

En nuestra vida espiritual debemos hacer continuos progresos. Mucha gente después de ser bautizada, peca y se confiesa, peca y se confiesa, y peca y vuelve a sufrir. ¿Pero el resultado de este proceso aporta algún progreso? Si no es así debemos transformar nuestra situación. No podemos permitir que las cosas sigan así. Es una tragedia y también una comedia. Debemos dejar que nuestra fe crezca. Y para ayudarla a crecer, debemos dejar que crezca nuestro amor. Y como nuestra fe y nuestro amor siguen creciendo, nuestra felicidad también crecerá. Si no estáis en paz, ni sois felices ni fuertes, ¿cómo esperáis ayudar a los demás a ser felices, fuertes y estables?

De modo que sentémonos juntos como un grupo de hermanos y hermanas, como una Sangha, para observar a fondo de nuevo nuestra vida y conducta. Se supone que ya hemos nacido a nuestra vida espiritual. ¿Cómo la cuidaremos para que cada vez que nazcamos podamos ser más fuertes? Si cultivamos la plena consciencia en nuestra vida cotidiana, si cultivamos la concentración y la visión, nos volveremos más abiertos, más tolerantes y nuestra fe y amor se fortalecerán más en nosotros. Y sabemos que sin la Sangha y una práctica continua, no podemos crecer de manera continuada. En lugar de ello nos desanimaremos y animaremos una y otra vez, tendremos altibajos, sin llegar a ninguna parte. Y esto no es una verdadera vida espiritual.

Ayudando al niño a crecer

Cuando un maestro os administra los Tres Refugios y los Cinco Ejercicios de Concienciación, os está devolviendo la vida. El niño, el santo niño, nace en vosotros. Pero esto sólo es el inicio, ya que tomar refugio es una práctica que deberéis hacer toda la vida. Tomar refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha, adoptar al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo no es únicamente un ritual. El ritual sólo significa percibir y despertar al espíritu. Debéis integrar la práctica en vuestra vida cotidiana, mientras estáis comiendo, conduciendo el coche, tomando un baño o cocinando la cena. Debemos aprender estas cosas y podemos hacerlo a través de las distintas tradiciones espirituales.

Para ayudaros a fortalecer el Espíritu Santo en vosotros existe el segundo sacramento, llamado Confirmación. ¿Por qué se llama Confirmación? Porque el Santo Hijo ha nacido en vosotros como un bebé, pero quizá no esté fuerte aún. Tenéis la fuerza para cultivar al Espíritu Santo en vosotros. Jesús también lo fortaleció en él después de que Juan lo bautizara. Sabía que debía alimentar aquella energía que había en su interior y por eso se fue al desierto.

Cuando el obispo confiere la confirmación levanta las manos sobre quienes la están recibiendo, y sus manos representan la energía del Espíritu Santo. En principio, cuando levanta las manos de ese modo el Espíritu Santo debe ser fuerte en su propio ser y en los fieles. Vosotros sois las personas que desean la confirmación. Abrís el corazón para que el Espíritu Santo se fortalezca en vosotros.

El tercer sacramento marca el momento solemne en que una persona promete unirse a otra a la que considera su compañera para toda la existencia en el camino de la vida y la práctica. Este sacramento se llama el Santo Matrimonio. O también uno puede decidir ingresar en la vida monástica y consagrar la vida a vivir con esta comunidad (Sangha) para servir a Dios y a los seres vivos. Se llama el sacramento de las Órdenes Sagradas.

En ambos casos, el monje, la monja o el laico deben durante el resto de su vida vivir de un modo que le permita recibir la energía de Dios en la vida cotidiana. Para ello debe practicar regularmente el cuarto sacramento: la misa, conocida también como la santa eucaristía. Este sacramento consiste en practicar para que el Espíritu Santo pueda vivir en nosotros y en recordarnos que debemos permitirle habitar en nuestro interior. El sacramento de la eucaristía sólo tiene éxito cuando el practicante es capaz de vivir cada momento de su vida cotidiana en la presencia de Dios. Es como el practicante budista que puede ser consciente día y noche y estar atento a lo que ocurre en los reinos del cuerpo, las sensaciones, las percepciones y los objetos de la percepción.

El último sacramento es la Extremaunción, que sirve para ayudar al moribundo a morir en paz a fin de prepararle para el nuevo comienzo. El éxito de este sacramento depende de que la persona haya llevado una vida de buen cristiano y también de la fuerza espiritual del sacerdote que la administra. Su beneficioso efecto se caracteriza por morir en paz y sin miedo.

Aunque estos sacramentos sólo se reciban en determinadas ocasiones, en realidad, debéis confirmarlos cada día, y más aún, cada hora y momento de vuestra vida diaria. Bebed el café de manera que el Espíritu Santo se fortalezca en vosotros. Cocinad la cena de manera que el Espíritu Santo se fortalezca en vosotros.

¿Basta con ir a misa cada domingo? No. La gente parece ser muy bondadosa mientras va a misa, pero tan pronto sale de ella es como si su bondad se hubiera esfumado. Unas pocas horas en la iglesia no pueden contrarrestar el tiempo que pasa fuera de ella si se deja llevar por la confusión, la ira y la destrucción.

Fortaleciendo al niño

Debemos aprender a hacerlo. En la tradición budista aprendemos cómo funciona la mente. En el budismo los estudios sobre la mente son muy importantes. Si leéis los sutras que el Buda pronunció, aprenderéis el conocimiento que poseía de la mente. La percepción que tuvo de su funcionamiento es básico para la práctica del Dharma. La plena consciencia nos ayuda a reconocer cada formación mental que se manifiesta en nuestra vida cotidiana y se encarga de todas, al margen de que sean positivas o negativas. El practicante no mantiene ninguna lucha. La práctica de la meditación budista no nos transforma en un campo de batalla, en el que el bando bueno lucha contra el malo.

La no dualidad es la principal característica de las enseñanzas y la práctica budista. En el momento que conocéis esta forma de practicar, estáis ya más en paz. Podéis aceptar vuestro sufrimiento y vuestras energías negativas de una manera muy tierna. En el budismo aprendemos que lo negativo es útil para formar lo positivo. Es como la basura. Si sabéis cómo tratarla podréis cultivar flores y verduras con ella. Con la basura podemos elaborar abono orgánico, que es esencial para las flores y verduras. De modo que aceptáis todo cuanto hay en vosotros.

El encuentro entre budismo y cristianismo que ha tenido lugar ahora y continuará en el siglo XXI es algo realmente excitante. Esta reunión de practicantes de la tradición budista y cristiana producirá muchas cosas maravillosas y ambas tradiciones aprenderán una de otra. A mi modo de ver, si hay un verdadero encuentro entre budismo y cristianismo, ocurrirá un cambio muy drástico en la tradición cristiana y sus joyas más maravillosas podrán emerger. Si podemos llevar al cristianismo la visión del interser y de la no dualidad, transformaremos radicalmente la forma en que la gente ve la tradición cristiana y se redescubrirán sus valiosas joyas.

El mundo en que el niño vivirá

«Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre.» Hay otra dimensión de la vida que quizá no hayamos percibido y que es muy importante: la dimensión del Padre, la dimensión del firmamento, del cielo. Lo importante no es si la denominamos nirvana o Padre, sino que hay otra dimensión que debemos percibir.

Volvamos a la imagen del océano. Suponed que somos una ola viviendo en la superficie del océano. Empleamos todo nuestro tiempo contemplándonos unas a otras como olas y hemos sido incapaces de ver que estamos hechas de agua y que todas estamos contenidas en cada una de las demás. En lo que atañe a las olas, experimentan el nacimiento y la muerte, el ascender y el descender, el yo y el vosotros. Pero si podéis percibir la dimensión absoluta, en concreto el agua, os liberaréis de todas esas nociones del nacimiento y la muerte, el ascender y el descender, el yo y el vosotros.

Sin embargo, la dimensión del agua no está separada de la dimensión de la ola. Si sacáis el agua no quedarán olas y si sacáis las olas no quedará agua. Hay pues dos dimensiones: una es la de las olas y la otra, la del agua. Cuando nacemos a nuestra vida espiritual, se nos anima a percibir la otra dimensión: la dimensión del Padre: «Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre». En este caso el Padre no es la noción normal que abrigáis de un padre. No es vuestro padre biológico porque dicho padre necesitaría una mujer para engendraros. Necesitaría un trabajo y una casa para él y que vuestra madre y vosotros viviérais en ella, etcétera. En la dimensión histórica, si hablamos del padre, también tenemos que hablar de la madre, como en una pareja.

La palabra *padre* en este sentido refuerza las nociones que podamos tener del padre. Pero, en otro, apunta hacia otra realidad, la otra dimensión. De modo que no debemos quedar atrapados en esta palabra y noción. Por lo tanto, «santificado sea tu nombre» no significa realmente un nombre, un mero nombre. Lao Tse dice: «El nombre que puede ser expresado no es el nombre verdadero». Así pues, debemos ser cuidadosos. El nirvana significa la extinción de todas las nociones.

De modo que «Padre» es un nombre que no puede ser expresado. Si tenéis una idea del Padre, os ruego que seáis cuidadosos. Si no lo sois, podéis convertirnos en unos dictadores. Las olas son agua, pero si una ola intenta comprender el agua en cuanto a ascensos y descensos, yo y vosotros, no podrá entonces percibirla. Una ola, para poder percibir el agua, debe liberarse de esas nociones. La ola tiene ascensos y descensos, pero el agua está libre de todo esto. La ola cree que nace y muere, que nace y la ola surge, y que después desciende y muere. Pero el agua está libre de todo ello. De modo que si la ola intenta comprender al agua en estos términos y nociones, nunca llegará a percibirla.

Un maestro y su estudiante deben ser muy cuidadosos con la palabra *Buda*. Nosotros usamos esta palabra de un modo que ayude a la otra persona a ser libre. Escuchamos la palabra *Buda* de manera que podamos seguir siendo una persona libre. ¿Libre de qué? De las nociones, de las palabras. El Dios como Padre no necesita la fama. ¿Necesita Dios ser famoso? Quizá pensemos en Dios en términos de subidas y bajadas, de nacimiento y muerte, de yo y vosotros, y esto es peligroso. «Santificado sea tu nombre», es una enseñanza que conlleva una gran fuerza. Debemos liberarnos de todas las nociones que tenemos de Dios para que Dios puede estar allí. El Espíritu Santo, la energía de Dios en nosotros, es la verdadera puerta. Conocemos al Espíritu Santo como energía y no como nociones ni palabras. Siempre que estamos atentos, el Espíritu Santo está allí. Siempre que comprendemos, el Espíritu Santo está allí. Siempre que amamos y tenemos fe, el Espíritu Santo está allí. Todos somos capaces de reconocerle cuando está presente.

Lo mismo ocurre con la plena consciencia. Si una hermana es consciente, sabemos que la consciencia está allí. Si no lo es, sabemos que no está allí. Si a una hermana le brillan los ojos por la fe y el amor que siente, sabemos que la fe y el amor están allí. Lo mismo ocurre con la energía que llamamos Espíritu Santo: no debe reconocerse como una idea ni una palabra. Vosotros y yo, todos nosotros, podemos lograrlo, de ese modo no estaremos atados por las nociones y palabras ni seremos esclavos de ellas, y sabremos cómo cultivar el Espíritu Santo.

Cultivando el Espíritu Santo

Jesucristo practicó el cultivo del Espíritu Santo. La Confirmación y la práctica del sacramento denominado Eucaristía, tienen el objetivo de cultivar el Espíritu Santo en vosotros. En un templo budista, cada vez que oímos la campana, tenemos otra

oportunidad para la Confirmación, para percibir, para revivir, para nacer de nuevo. Por eso en Plum Village no sólo usamos la campana, sino también el timbre del teléfono y la campana del reloj. Éste nos ofrece música cada quince minutos y con ella recibimos al Espíritu Santo. Percibimos al Espíritu Santo, la plena consciencia en nosotros. La visión de un hermano caminando o de una hermana sonriendo, es también una oportunidad para nacer de nuevo. Es posible ser conscientes durante la mayor parte de nuestra vida diaria. Ésa es la mejor manera de cultivar el Espíritu Santo en nosotros.

«Padre nuestro que estás en los cielos» es la otra dimensión. Debemos aprender a vivir con ella en nuestra vida cotidiana. No esperamos hasta que nos morimos para alcanzarla, ya que podría ser demasiado tarde. Para entrar en el Reino de Dios no es necesario morir. Es mejor hacerlo cuando estamos llenos de vida. En realidad, sólo podemos hacerlo cuando estamos llenos de vida. ¿Acaso creéis que una ola debe esperar hasta morir para convertirse en agua? No. La ola ya es agua en este preciso momento, sólo que lo ignora, por eso sufre tanto. De modo que la práctica consiste en reconocer que el Espíritu Santo está allí, que el Dios Padre está allí, que la otra dimensión está allí, a nuestro alcance: «Venga a nosotros tu Reino». En realidad el Reino no tiene que venir ni vosotros tenéis que ir a él, ya está aquí. «No existe el llegar ni el ir.» Ése es el lenguaje del budismo.

En el budismo hablamos de la dimensión absoluta y la dimensión histórica. Pongamos, por ejemplo, la dimensión histórica de una hoja. La hoja parece haber nacido en abril y morir en noviembre. Parece que no existía antes del mes de abril y que deja de existir al caer al suelo. Pero tan sólo nos lo parece por nuestro modo de verlo, ya que si percibimos la dimensión histórica con suficiente profundidad, percibiremos la naturaleza del no-nacimiento y la no-muerte de la hoja. Con la ola también ocurre lo mismo. Si creéis que la ola está allí y que antes de que se levantara no estaba allí, y que cuando deja de ser una ola desaparece, es porque no habéis vivido vuestra vida diaria con suficiente profundidad. No habéis percibido la hoja y la ola con suficiente profundidad. Pero si lo hacéis correctamente, tendréis otra visión: la hoja también es eterna, inmortal. La verdadera naturaleza de la hoja, vuestra verdadera naturaleza, es la naturaleza del no-nacimiento y la no-muerte. El nacimiento es una noción, la muerte es una noción, junto con las otras nociones que debemos abandonar.

Vivimos nuestra vida del día a día en la dimensión histórica. Somos hijos del Espíritu Santo, hijos del Buda, hemos nacido de la plena consciencia. Por eso mientras vivimos en la dimensión histórica, aprendemos también a vivir en la dimensión absoluta. Cuando practicáis la meditación andando y estáis a punto de pisar una hoja, pisadla de manera que veáis la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte en ella. No creáis que es algo que no podéis realizar. Podéis hacerlo.

Si nacéis como hijos espirituales, vuestra práctica consiste en vivir los momentos de vuestra vida cotidiana de un modo que podáis percibir la otra dimensión, el Padre. Percibir al Padre es vuestra práctica. Al percibirlo vuestro miedo y sufrimiento se

desvanecerán. «Así en la Tierra como en el cielo» significa que debemos estar vivos y percibir ambas dimensiones, tanto la absoluta como la histórica. El cielo está en la tierra y la tierra en el cielo. La ola está en el agua y el agua en la ola. Así que en este caso el cielo no significa un lugar en el espacio, y muchos de nuestros amigos cristianos ya lo saben. Nuestro Padre y el cielo donde Él reside no es un remoto lugar situado en el espacio, sino que está en nuestro corazón. No es difícil verlo en la tradición cristiana o en la budista. Vivid vuestra vida diaria de manera que percibáis ambas dimensiones.

Llenos de vida

«El pan nuestro de cada día dánosle hoy.» Os ruego que no os preocupéis sobre el mañana o el ayer, el hoy es todo cuanto necesitáis. Si os preocupáis demasiado, sufriréis. La práctica de vivir profundamente el momento presente consiste en esto. El Reino no es para mañana, ni una cuestión del pasado. El Reino es ahora. Necesitamos comida hoy. No sólo pan, müsli o mantequilla. Necesitamos estar vivos a cada momento. Necesitamos la clase de comida que nos ayude a estar vivos en cada momento de nuestra vida, para que podamos alimentar nuestra fe, amor, firmeza y tolerancia. Necesitamos desesperadamente esta clase de comida.

Hay muchas personas hambrientas. En la actualidad no hay mucha gente que quiera ser sacerdote, pero todo el mundo está hambriento. Muchas personas están hambrientas de comida espiritual, hay muchas almas hambrientas. Sin embargo, las personas motivadas por la mente de amor que se conviertan en monjes y sacerdotes son pocas porque no sabemos cómo alimentarlas con esa clase de comida. No creemos en el proceso de confesar un pecado una y otra vez, no vemos que sea eficaz, pero tampoco tenemos aún el Dharma que necesitamos. Por eso no hemos podido alimentar nuestra fe, nuestro verdadero amor. Como nos hemos aferrado a las nociones y conceptos como si fueran comida, nunca hemos podido saciar el hambre que sentimos. Siempre estamos hablando de comida, pero nunca comemos de veras.

Aunque Jesús nos ofreciera el pan, seguimos comiendo aún la idea. El pan que Jesús nos ofreció es el verdadero pan, y si podéis comerlo obtendréis una vida verdadera. Pero no somos capaces. Sólo intentamos comer la palabra *pan* o la noción que abrigamos de él. Incluso cuando celebramos la Eucaristía seguimos comiendo nociones e ideas. «Tomad hermanos, éste es mi cuerpo y ésta es mi sangre.» ¿Acaso puede usarse algún lenguaje más drástico para despertaros? ¿Qué podría haber dicho Jesús que fuera mejor que esto? Os habéis estado alimentando de ideas y nociones, y yo deseo que comáis el verdadero pan para que estéis vivos. Si volvéis al momento presente, estando plenamente vivos, descubriréis que esto es el verdadero pan, que este pan es el cuerpo de todo el cosmos.

Si Cristo es el cuerpo de Dios, y así es, entonces el pan que os ofrece también es el cuerpo del cosmos. Si lo observáis profundamente, descubriréis que en el pan hay el sol, el cielo azul, la nube y la gran tierra. ¿Podéis decirme qué es lo que no hay en un trozo de pan? Todo el cosmos ha participado para poder ofreceros este pan. Lo coméis de un modo que hace que estéis vivos, realmente vivos. Os llenáis de vida sólo por el hecho de comer ese pan. Mientras estáis en Plum Village se os indica que debéis tomar el müsli siendo conscientes porque así reconoceréis que es el cuerpo del cosmos. Lo coméis de un modo que permite que la fe, el amor y el despertar sean posibles. Lo importante no es comer en la sala de meditar o en la cocina, sino hacerlo de manera consciente, en presencia de Dios. Comed de tal manera que el Espíritu Santo se convierta en una energía en vosotros y el pan que Jesús os ofrece dejará de ser una idea o una noción.

¿Dónde está ese pan? ¿Se lo han comido los doce apóstoles? No, aún sigue ahí. El pan que Jesús nos ofreció aún está ahí. Tenemos muchas oportunidades para saborearlo. Aunque se presente en forma de müsli, de un bollo de maíz o de una galleta de arroz, ese pan seguirá estando ahí, disponible en el aquí y el ahora. Esta noche, mañana y siempre estáis invitados a esta mesa. Necesitáis comer para estar vivos de nuevo, para alimentar esa fe como una energía, la verdadera fe, el verdadero amor, y para que la felicidad se convierta en una realidad para vosotros y muchos otros seres.

Celebramos la Navidad. Celebramos el nacimiento de un hijo. Pero debemos mirar en nuestro interior. En nosotros hay un niño que debe nacer. Nuestra práctica consiste en dejarle nacer en cada momento de nuestra vida cotidiana. ¡Feliz Navidad! *Joyeux Noël à vous tous!*

BUSCANDO EL CUERPO DEL DHARMA,
EL CUERPO DE LA VERDAD



Queridos amigos, es el veintiséis de diciembre de 1996 y estamos en el New Hamlet de Plum Village.

Hoy me gustaría elaborar un poco más el tema de la fe. En la última charla comenté que el objeto de nuestra fe no debe ser sólo una idea, una noción. Debemos hacer todo lo posible para cumplir nuestra práctica. Nuestra fe debe construirse con nuestra visión, con nuestra experiencia directa.

En la tradición budista practicamos los tres refugios: *Tomo refugio en el Buda. Tomo refugio en el Dharma. Tomo refugio en la Sangha.* Siempre digo que tomar refugio no es una cuestión de creencias, sino de práctica. No sólo depositáis vuestra fe en el Buda: en realidad debéis tomar refugio en él. ¿Pero qué quiere decir tomar refugio en el Buda? ¿Cómo se hace?

Cuando los observamos profundamente vemos que los Tres Refugios pueden comprenderse de dos formas. Una, como la práctica de buscar protección. Queremos sentirnos protegidos. La vida está llena de peligros, no sabemos lo que nos ocurrirá hoy o mañana, por eso tenemos la sensación de vivir con inseguridad. Todos necesitamos tomar refugio, buscar una protección interior. Por lo tanto, tomar refugio en el Buda significa buscar la seguridad en él.

Depende de nuestra visión y comprensión de qué es el Buda, de quién es y de si nuestra práctica es profunda o menos profunda y podemos distinguir el «budismo popular» del «budismo profundo». Estos dos aspectos no se contradicen necesariamente. Al principio podemos creer que el Buda es alguien distinto a nosotros, otra persona. Hay personas que creen que el Buda es un Dios y otras que saben que fue un ser humano como nosotros, pero que practicó y alcanzó un nivel muy alto de Iluminación, comprensión y compasión. Sin embargo, creemos que esa persona es alguien ajeno a nosotros y que debemos buscar refugio en él: *Buddham Saranam Gacchami.* Me dirijo al Buda para encontrar refugio.

Si practicáis bien, algún día comprenderéis que el Buda no es realmente otra persona. El Buda está en nuestro interior, porque la sustancia de que está formado es la energía de la plena consciencia, la comprensión y la compasión. Si practicáis bien y escucháis al Buda, sabréis que tenéis la naturaleza del Buda dentro de vosotros. Tenéis la

capacidad de despertar, de ser comprensivos y compasivos. Por lo tanto, hemos progresado y ahora buscamos al Buda en nuestro interior. El Buda deja de ser otra persona, podemos percibirlo en todas partes y, en especial, en nuestro interior. Hasta que no percibáis la naturaleza búdica o la Budeidad, no podréis percibir al Buda. Si Sakyamuni, el Buda histórico, tiene la Budeidad, vosotros también la tenéis. Esto es algo que tenemos que llegar a descubrir.

Al principio decimos: «Tomo refugio en el Buda». Y más tarde: «Tomo Refugio en el Buda de mi interior». Así es como los chinos, japoneses, vietnamitas y coreanos lo salmodian cuando recitan los Tres Refugios. «Tomo refugio en el Buda de mi interior.»

«Tomo refugio en el Buda, aquel que me muestra el camino en esta vida.» «Aquel» que me muestra el camino en esta vida empieza siendo Sakyamuni el Iluminado. Pero si practicáis bien, progresaréis y comprenderéis entonces que no se trata de otra persona, porque tenéis la naturaleza del Buda en vosotros y tomáis refugio en ella. Se convierte en una experiencia directa, y el objeto de vuestra fe deja de ser una idea sobre una persona llamada Sakyamuni, una idea sobre la Budeidad, una idea sobre la naturaleza del Buda. Ahora estáis percibiendo la naturaleza del Buda no como una idea sino como una realidad. La naturaleza del Buda es la capacidad de estar despiertos, de ser conscientes, de estar concentrados y comprender. Y sabéis muy bien que esa realidad podéis percibirla en vuestro interior todo el tiempo.

Tomando refugio en el Buda de nuestro interior

En el Libro de recitaciones del año 2000 hemos incluido una nueva traducción de los Tres Refugios: «*Tomando refugio en el Buda interior, deseo que todos los seres sean capaces de reconocer la naturaleza de la Iluminación que hay en su interior y que muy pronto puedan generar la mente más elevada de Iluminación, la Bodhicitta*». Tomar refugio en el Buda significa aquí que percibís la naturaleza del Buda en vuestro interior, la semilla de la Iluminación, para tener una experiencia directa de esa naturaleza de Iluminación en vosotros, para generar y abrirnos al pensamiento de la Iluminación, al voto de la Iluminación. La Bodhicitta es el deseo más profundo que hay en cada uno de nosotros, el deseo de llegar a despertar, de liberarnos del sufrimiento y ayudar a los seres vivos.

Tomar refugio en el Buda de este modo será una práctica de generar la energía del amor. Al ver el sufrimiento en vosotros y a vuestro alrededor, tomáis la decisión de ponerle fin percibiendo la naturaleza de la comprensión, la compasión y la Iluminación que hay en vosotros. Como podéis percibir la naturaleza del Buda en vuestro interior, generáis la mente de Iluminación. Hacéis el voto de convertirnos en un Bodhisatva para aliviar y transformar a todos los seres vivos. Es una declaración y una práctica muy poderosa. Una vez os hayáis llenado con la energía de la Bodhicitta, os convertís al instante en un Bodhisatva.

«Generar la mente más elevada.» Aquí se dice de una forma muy directa que la mente más elevada es la Bodhicitta: generar la mente de amor. Sabemos al instante que no es solamente una fórmula para recitar o un intento de buscar refugio o protección, sino mucho más. Como es natural nos da protección, pero es la clase de protección más elevada. Cuando comprendáis que tenéis la naturaleza del Buda en vuestro interior, cuando sepáis que la energía de la mente de amor está en vosotros, os convertiréis en un Bodhisatva y seréis capaces de afrontar cualquier clase de peligro o dificultad.

El Dharma interior

Tomando refugio en el Dharma interior, deseo que todos los seres aprendan y dominen las puertas del Dharma, y que recorran juntos la senda de la transformación. Cuando deseéis realmente tomar refugio en el Dharma, debéis aprender a dominar todas esas enseñanzas y prácticas ofrecidas por el Buda y la Sangha. «Que recorran juntos la senda de la transformación» significa que debemos ser constantes en la práctica, cada día de nuestra vida, y en la labor de transformación. De modo que no se trata sólo de una cuestión de creencias, de protección, sino de práctica. Debemos practicar el Dharma. Una mera declaración no servirá de mucho. Debemos vivir a la altura de la afirmación que hacemos.

El cuerpo de la Sangha es vuestro cuerpo

Tomando refugio en la Sangha interior, deseo que todos los seres puedan formar las cuatro comunidades y guiar, aceptar, educar y transformar a los seres vivos. Las cuatro comunidades de las cuatro Sanghas se componen de monjes, monjas, laicos y laicas.

Cuando salmodiáis el Tercer Refugio sabéis que tenéis cometidos que cumplir. Vuestro trabajo consiste en ayudar a formar la Sangha porque ésta es el único instrumento con el cual podréis alcanzar el ideal del Buda y del Dharma. Una verdadera Sangha es como un vehículo que transporta al Buda y al Dharma. Sin ella no podremos ayudar a los seres vivos. No podremos hacer la labor de la transformación en el mundo. Por lo tanto, al tomar refugio en la Sangha debéis participar realmente en la labor de formar una Sangha. Debéis usar vuestro talento para reunirlos, aceptarla y convertirla en un cuerpo sólido. Significa también educarla, transformarla y hacer la Sangha más bella.

Si comparamos ahora este texto con la traducción antigua, vemos algunas diferencias. La traducción antigua dice: «Cuando tomo refugio en el Dharma interior, hago el voto de que todos los seres puedan entrar profundamente en el *tripitaka*, las Tres Cestas, y que su sabiduría sea tan grande como el océano». La nueva frase es una fórmula más práctica. Cuando tomáis refugio en el Dharma, no sólo tenéis que aprender los sutras, sino poseer y comprender realmente las prácticas concretas, las

puertas del Dharma. Y junto con los demás, recorréis el sendero de la comprensión. No basta con desear que todos los seres puedan entrar profundamente en las Tres Cestas, que consisten en el discurso y los preceptos que el Buda ofreció, así como en la presentación sistemática de sus enseñanzas ofrecidas un siglo después de su fallecimiento. Significa que podéis ahora ser unos líderes, que podéis unificar y guiar a la Sangha y que no tenéis obstáculo alguno, podéis hacerlo libremente.

Si os consideráis unos buenos practicantes, tenéis la misión de formar una Sangha. Dondequiera que estéis, debéis dedicar tiempo y energía a ello. Debéis formar los cuatro componentes de la Sangha: monjes con todos los votos monásticos, monjas con todos los votos monásticos, laicos y laicas. Reunís estos cuatro componentes y aceptáis, educáis y transformáis a los seres vivos.

Retomemos el tema tratado el día de Navidad sobre la práctica de las Cinco Facultades: fe, diligencia, plena consciencia, concentración y visión. Manteniéndonos fieles al principio, debemos buscar el modo de ir aún más lejos. El principio se establece desde el inicio. El objeto de la fe no debe ser una mera noción, un mero concepto o idea, sino la verdadera visión de la realidad, la verdadera experiencia directa.

Así que cuando alguien dice: «Creo en el Buda. Creo en el Dharma. Creo en la Sangha», el Buda, el Dharma y la Sangha no deben ser sólo ideas si realmente queréis ir más lejos. «Creo en la naturaleza de la Iluminación inherente en mí» puede ser una afirmación de fe pronunciada por los budistas. Pero, además de hacerla, la persona debe también practicar. Debe poder percibir y reconocer la naturaleza de la Iluminación en él o ella; de lo contrario, no será una práctica sino una simple declaración, sólo una idea.

El verdadero refugio, la verdadera protección

¿Pero qué es la naturaleza de la Iluminación? Hay mucha gente, incluidos los budistas, que hablan sobre la naturaleza de la Iluminación sin saber realmente qué es, qué es la Budeidad. La naturaleza de la Iluminación es todo aquello que tenemos y podemos percibir en nuestra vida cotidiana. Ya sabemos que la plena consciencia es la energía que podemos generar en nuestro interior. Durante la meditación andando, somos capaces de ser conscientes de cada paso que damos. De modo que esta práctica es la que tanto vosotros como vuestros hijos podéis hacer. Sabéis que la plena consciencia es algo real y no solamente una idea, y que si lo hacéis bien podéis cultivar la energía de ser conscientes cada día y convertirla en una poderosa fuente de energía dentro de vosotros.

Aquí en Plum Village tenemos una canción que dice que la plena consciencia es el Buda. Al generar esta energía lleváis al Buda al momento presente como una energía protectora que os guiará y apoyará. Deseáis protección, pero ¿cuál es el agente que os protege? ¿Una noción? No, una noción no basta para protegeros. Ni siquiera la noción del Buda, de Dios o del Espíritu Santo son suficientes para protegeros. Para que la protección sea real debéis disponer de algo más sustancial que una noción.

Sabéis que la plena consciencia es la energía que puede protegeros. Cuando conducís un coche, es la plena consciencia la que os ayuda a no tener un accidente. Cuando trabajáis en una fábrica, es la plena consciencia la que evita que tengáis un accidente. Cuando conversáis con alguien, es la plena consciencia la que os ayuda a no hacer una afirmación que romperá vuestra relación. De modo que la plena consciencia es el Buda, el agente protector. Es el Buda, pero no como una noción sino como algo real. Cuando percibís la naturaleza de la plena consciencia en vosotros, sabéis que os apoyáis en una base sólida.

Todos los Budas y Bodhisatvas afirman que la naturaleza de la Iluminación está en vosotros. Es la base de vuestro ser y de vuestra práctica. Con ella no hay ninguna razón para perderos. Desde esta base la energía de la plena consciencia, la concentración y la sabiduría puede nacer como un agente protector. Tenéis además una dirección hacia la que ir. Si no tenéis ninguna estaréis perdidos. No podréis ser felices. Saber adónde ir es muy importante, de lo contrario sufriréis mucho. Ésta es la naturaleza de la fe tal como se comprende en las enseñanzas del Buda.

Los tres refugios son para todo el mundo

Cuando tomáis refugio en el Buda, reconocéis vuestra base, el suelo en el que os apoyáis, la naturaleza de la Iluminación. En segundo lugar, estáis protegidos por la energía de la plena consciencia, la concentración y la visión. Y, en tercer lugar, tenéis una dirección, una fe. Sabéis adónde ir. Cada paso os acerca más a la perfecta Iluminación, a la firmeza y la libertad. Cuando empezáis a generar la energía de la Iluminación, empezáis a gozar, a gozar de estas tres cosas, el sendero de la solidez, la libertad y la alegría.

Hay algunos de nosotros que creen que los Tres Refugios son sólo para principiantes, pero esto no es cierto. Los Tres Refugios son una práctica para todo el mundo. Aunque hayáis practicado durante cincuenta años seguiréis necesitando hacer la práctica de tomar refugio. Cuando practicáis el tomar refugio profundamente en el Buda interior, o en vuestra propia capacidad de Iluminación, descubrís que al mismo tiempo estáis también practicando el segundo y tercer refugio. Hay un sendero (Dharma) que habéis tomado, el sendero de la comprensión y la compasión. Y también hay unas prácticas que debéis aprender y dominar para tener éxito en el sendero de la transformación, que son la transformación de vuestro ser y la transformación colectiva de vuestra Sangha.

Vuestra mayor Sangha es la sociedad y los otros seres vivos, porque vuestra práctica no sólo se beneficia de la sociedad del hombre y la mujer, sino de los árboles, los animales y los minerales. Ésa es vuestra mayor Sangha. Y sabéis que la Sangha es también un agente protector. Los que hemos vivido en una Sangha sabemos muy bien que sin ella no podemos beneficiarnos lo suficiente de las enseñanzas del Buda y del

Dharma. La Sangha nos protege, guía y apoya, y no podemos vivir sin ella, al igual que un tigre no puede vivir sin las montañas. Si éste las abandona para ir a las tierras bajas, los humanos lo capturarán y lo matarán. Un practicante sin su Sangha se extraviará, perderá su práctica muy pronto. Por eso tomar refugio en la Sangha es una práctica tan crucial. Volved a vuestra Sangha ahora mismo, no esperéis más. Y ayudad a formar una Sangha para vuestra protección, apoyo y guía. La Sangha no es una declaración, una idea, sino que debe convertirse en una realidad, el objeto que deseáis formar, vuestra práctica diaria.

Tomar refugio en el Dharma es lo mismo. Sin él os extraviaréis. Tomo refugio en el Dharma. Confío mucho en él. Como lo he practicado, no puedo vivir sin él. Practico para que el Dharma y yo seamos una sola cosa. Cada vez que os disgustáis, que os despertáis por la noche sintiéndos angustiadados o mal, cada vez que os abruma un sentimiento de desesperanza ¿qué es lo que hacéis? El Dharma está allí para vosotros y si habéis practicado sabéis que aceptar la desesperanza, que aceptar el sentimiento de tensión o malestar con la energía de la plena consciencia, es una práctica realmente maravillosa. No tenéis que luchar, sólo practicar la respiración consciente, invitar a la energía de la plena consciencia a venir y aceptar tiernamente vuestros sentimientos de inquietud o desesperanza.

A veces estáis excitados y no podéis dormir porque sabéis que necesitáis dormir un poco más, ya que mañana será un largo día. Quizá no sepáis cuál es la causa de vuestra excitación o inquietud, pero no podéis dormir. Sin embargo, si sabéis cómo practicar la inhalación y la exhalación, invitando al Buda a venir, a aceptaros y permanecer con vosotros, muy pronto la plena consciencia os mostrará la causa de vuestra inquietud o excitación. No tenéis que hacer nada. «Inhalando, sé que estoy inquieto.» Reconoced vuestra inquietud o desesperanza y aceptadla tiernamente con la energía de la plena consciencia y conoceréis lo maravillosa que es la práctica de ser conscientes. No lucháis contra ese sentimiento de inquietud, desesperanza o agitación. Y pocos minutos después o al cabo de unos diez minutos, aquel sentimiento puede cambiar y de pronto recuperaréis la calma. La calma que hay en vosotros es una semilla que tenéis en la conciencia y la inquietud también. Como sabéis que la semilla de la calma y la tranquilidad está en vosotros, tenéis confianza. Simplemente aceptáis la energía de la serenidad y le sonreís. Sabéis que también tenéis la otra semilla. Descubrís de repente que el sentimiento de inquietud se ha ido y que podéis volver a dormir.

Una vez tengáis al Dharma en vuestro interior, os sentiréis a salvo y seguros. Si no habéis aprendido ni dominado los métodos, debéis hacerlo. Tenéis que aprenderlos de vuestro maestro, de la Sangha y la práctica. Cuando hayáis practicado durante un tiempo, confiaréis en el Dharma y tomaréis refugio en él. El Dharma ahora ya no será una noción o concepto porque conoceréis la práctica.

Todos los que estamos aquí en Plum Village sabemos que, cuando estamos disgustados o inquietos, dedicar quince o veinte minutos a meditar andando puede devolvernos el frescor y la confianza. Como hemos practicado conocemos las virtudes de la meditación andando. Confiamos en el Dharma y éste nos protege. Aprender en el Dharma, perseverar en él con la guía de la Sangha, es lo que hacemos como práctica.

La verdadera libertad

«Yo creo como budista que al observar profundamente mi sufrimiento podré ver la senda que me libera de él.» Ésta es también una afirmación budista de fe. Es como los Tres Refugios: «Tomo refugio en el Buda. Tomo refugio en el Dharma. Tomo refugio en la Sangha». Observar profundamente es otra manera de expresar vuestra fe. Sé que si observo a fondo la naturaleza de mi sufrimiento descubriré la forma de liberarme de él. Son las Cuatro Nobles Verdades, las enseñanzas que el Buda impartió en su primera charla sobre el Dharma. La Primera Verdad es la verdad sobre el sufrimiento, y nadie puede ver el sendero si no percibe el sufrimiento. El sendero es la Cuarta Verdad. La Primera Verdad es *dukkha*, el sufrimiento. La Cuarta Verdad es *marga*, el sendero que nos libera de él.

Todo el mundo sabe que si huís del sufrimiento no tendréis la oportunidad de encontrar el sendero que os libera de él. De modo que vuestra práctica consiste en aceptar el sufrimiento y observar profundamente su naturaleza. Cuando conozcáis y veáis la naturaleza de vuestro sufrimiento, el sendero se os revelará por sí mismo y sólo tendréis que seguirlo.

La Segunda y la Tercera Verdad dependen de la Primera y la Cuarta. Entre las Cuatro Nobles Verdades, la Primera y la Cuarta son las más importantes. La Segunda Verdad trata sobre la naturaleza, las causas y raíces del sufrimiento. Al investigarlas el sendero se os revelará. Si tomáis el sendero de la transformación y os implicáis en él, alcanzaréis la Tercera Verdad, que es la transformación, el fin del sufrimiento, en concreto el bienestar, la Primera Verdad, en cambio, es el malestar. ¿Se trata de una noción, una idea o una práctica?

Al principio no sabemos por qué tenemos que sufrir. No comprendemos nuestro sufrimiento. Pero al observarlo profundamente descubrimos aquello que lo ha creado. Si logramos verlo, sabremos cómo detener y cortar la fuente que alimenta el sufrimiento y tendrá lugar la curación. Suponed que el hígado os está dando muchos problemas y os hace sufrir. Observáis a fondo el sufrimiento y descubrís que estáis sufriendo porque en el pasado habéis estado comiendo y bebiendo de tal modo que era inevitable lo que ahora os está sucediendo. Ahora ya conocéis el camino: si dejáis de comer y beber esas cosas podréis curaros. No son meras nociones, sino situaciones que podéis experimentar directamente. La experiencia directa es el objeto de vuestra fe.

La plena consciencia se concreta con la práctica de los preceptos. Si observáis los Cinco Ejercicios de Concienciación advertiréis que presentan descripciones concretas sobre la práctica de ser conscientes. Todos ellos comienzan con «Siendo consciente de...», «Siendo consciente del sufrimiento que causa...». Ésta es la práctica de la plena consciencia, de observar profundamente la naturaleza del malestar. Hay sufrimiento tanto en vosotros como en la gente de la sociedad que os rodea. Practicáis el observar a fondo el sufrimiento para ver sus causas y raíces. Los Cinco Ejercicios de Concienciación no son sólo una declaración de fe, sino el verdadero sendero de transformación y curación.

El sendero de los Cinco Ejercicios

Estudiando los Cinco Ejercicios de Concienciación sabéis que si el género humano sigue esa práctica, habrá paz, amor, seguridad y felicidad. Al margen de que seáis budistas o no, sabéis que si todo el mundo sigue la práctica de los Cinco Ejercicios de Concienciación, la paz, la seguridad y la felicidad se harán realidad. Sabéis que los Ejercicios de Concienciación han nacido de las enseñanzas de las Cuatro Nobles Verdades. Veis el sufrimiento. Sabéis que ya habéis sufrido bastante. No queréis sufrir más. Queréis ponerle fin para que la curación tenga lugar.

Primer Ejercicio de Concienciación

Consciente del sufrimiento que causa la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y a aprender formas de proteger la vida de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Estoy decidido a no matar, a no permitir que los demás maten y a no tolerar ningún acto de muerte en el mundo, en mis pensamientos y en mi forma de vivir.

Este ejercicio es una visión de la naturaleza del malestar y del sendero que debemos tomar. Observándolo y practicándolo sabéis que tenéis fe. Creéis que si practicáis de acuerdo con los Cinco Ejercicios de Concienciación os curaréis y el mundo también. Por lo tanto, tenéis una dirección en la que ir, una fe que nace de la visión. La plena consciencia os ayuda a tener fe. Y la concentración y la visión también.

Segundo Ejercicio de Concienciación

Consciente del sufrimiento que causan la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a cultivar el amor compasivo y a aprender formas de trabajar por el bienestar de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Practicaré la generosidad compartiendo mi tiempo, mi energía y mis recursos materiales con aquellos que realmente lo necesitan. Estoy decidido a no robar ni a

poseer nada que pertenezca a los demás. Respetaré la propiedad de los demás y no permitiré que nadie se aproveche del sufrimiento humano o del de las otras especies de la Tierra.

Es también una visión sobre el malestar y el sendero que conduce al bienestar. Este ejercicio de concienciación no sólo debe ser practicado individualmente, sino también por los grupos y naciones. ¿Vuestra nación lo practica? ¿O acaso en nombre del desarrollo y el crecimiento, vuestra nación o vuestros legisladores violan y explotan a otras naciones intentando convertirlas en un mercado, monopolizándolas y beneficiándose de su fuerza y recursos naturales para ganarse el corazón de su propio país y de su gente?

Los Cinco Ejercicios de Concienciación deben practicarse colectivamente en nuestra época para que pueda haber un futuro, por eso debéis practicar como una Sangha. Una ciudad es una Sangha y una nación también lo es. Quizá alguno de vosotros ocupe un cargo en el ayuntamiento o incluso en el Parlamento. Aunque sólo seáis un escritor o un maestro, sabéis que podéis practicar estos ejercicios; podéis educar a la gente, invitarla a practicarlos para que pueda haber un futuro para todos. En esto consiste tomar refugio en la Sangha. Tenéis que formar una Sangha en vuestra familia. Tenéis que formar una Sangha en vuestra ciudad y nación para que esos ejercicios de concienciación sean practicados. El Primer Ejercicio, por ejemplo, consiste en venerar la vida. Vosotros podéis intentar hacerlo lo mejor que podáis, pero también debéis invitar a vuestra ciudad y a vuestra nación a practicar la veneración por la vida.

Tercer Ejercicio de Concienciación

Consciente del sufrimiento que causa la conducta sexual incorrecta, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender formas de proteger la seguridad y la integridad de las personas, las parejas, las familias y la sociedad. Estoy decidido a no involucrarme en relaciones sexuales sin amor y sin un largo compromiso. Para preservar mi propia felicidad y la de los demás, estoy decidido a respetar mis propias obligaciones y las de los demás. Haré todo lo posible para proteger a los niños de los abusos sexuales y para evitar que las parejas y familias se separen por una conducta sexual incorrecta.

Debemos también practicar este ejercicio como familias, ciudades y naciones. Sabemos que en nosotros tenemos las semillas de la integridad, de la compasión, las semillas del respeto. El verdadero amor debe estar hecho de respeto y reverencia. La clase de amor que os destruye a vosotros mismos y a los demás, que elimina el respeto hacia uno mismo y el otro, no es el verdadero amor. Una conducta sexual incorrecta es destruir esta clase de respeto hacia uno mismo y los demás.

El mercado del sexo es algo muy vergonzoso para nuestra sociedad. El mercado del sexo y la producción de sonidos e imágenes que riegan la peor clase de semillas que hay en nosotros, es una vergüenza para nuestra civilización. Los productores de cine no nos ayudan demasiado a regar las hermosas semillas que hay en nosotros. Hay muchos productos que día y noche riegan las peores cosas que hay en nosotros. Estamos expuestos a un riego negativo y nuestros hijos también sólo porque los productores de cine desean ganar dinero. Polucionan nuestra conciencia y la de nuestros hijos. Si intentamos detenerlos proclaman que tienen el derecho de expresión. Pero no es un derecho sino una falta de responsabilidad.

En Plum Village, cuando venís para quedaros un mes o tres años, tenéis la oportunidad de protegeros de esa clase de programas. En Plum Village sabemos que no debemos exponernos a los programas de televisión o de radio que contienen toxinas. Sólo deseamos abrir nuestro corazón a la lluvia del Dharma que puede regar en nosotros las semillas de la alegría, la esperanza y la paz. Esto nos ayudará a realizar la labor de transformarnos y curarnos, porque sabemos que si nos abrimos al riego negativo de las semillas malsanas que hay en nosotros, seguiremos enfermando y sintiéndonos desasosegados. Tomar refugio consiste realmente en esto.

Tomar refugio es crear un entorno en el que os encontréis a salvo, a salvo de ser agredidos o atacados. Sabemos que nuestros hijos son muy vulnerables, ya que desde todas partes los asaltan con esa clase de riego negativo. Como miembro del ayuntamiento o del gobierno, como escritor, productor de cine, maestro o educador, ¿podéis hacer algo para protegeros a vosotros y a vuestros hijos? Practicar los Cinco Ejercicios de Concienciación y proteger a vuestra sociedad puede producir un gran gozo.

Cuarto Ejercicio de Concienciación

Consciente del sufrimiento que causa hablar irreflexivamente y la incapacidad de escuchar a los demás, me comprometo a hablar con afecto y a escuchar con atención para aportar alegría y felicidad a los demás y aliviar su sufrimiento. Sabiendo que las palabras tienen el poder de provocar la felicidad o el sufrimiento, estoy decidido a hablar con veracidad, pronunciando palabras que inspiren autoconfianza, alegría y esperanza. No difundiré noticias de las que no esté seguro ni criticaré o condenaré nada de lo que no tenga la certidumbre. Me abstendré de pronunciar palabras que puedan causar división o discordia, o susceptibles de provocar la separación de la familia o la comunidad. Estoy decidido a hacer todo lo posible por reconciliar y resolver todo tipo de conflictos, por insignificantes que sean.

«Consciente del sufrimiento que causa hablar irreflexivamente...» De nuevo ésta es la práctica de ser plenamente consciente y de observar profundamente la naturaleza de nuestro sufrimiento para descubrir cómo podemos liberarnos de él. Hablar de manera consciente y con afecto y escuchar atentamente son el sendero, la Cuarta Noble Verdad.

Cuando afirmáis: «Creo que observando profundamente la naturaleza de las cosas puedo reconocer la senda que me libera del sufrimiento», estáis haciendo una práctica real y concreta.

Estos Cinco Ejercicios de Concienciación son la visión colectiva de un gran número de budistas que han practicado el ser conscientes. Sabemos que muchas familias y parejas se han separado precisamente por no practicar el hablar de manera consciente y con afecto, y escuchar atentamente. Debemos realizar esta práctica y animar a la familia, la ciudad y la nación a hacerla. Quizá un día acudáis al parlamento y observéis un debate para ver cómo los parlamentarios usan sus palabras. ¿Son capaces de escucharse unos a otros, de transmitirse sus visiones, o solamente son como islas separadas? Puede que sólo estén allí para luchar por sus ideas preconcebidas y no escuchen ni aprendan de los demás.

Los parlamentos y congresos son los lugares donde más se necesita aprender y practicar el Cuarto Precepto. Sus miembros son la flor y nata, los habitantes del país los han elegido para representarlos. Si no son capaces de escucharse unos a otros o de comunicarse, ¿cómo puede nuestro país tener un futuro? ¿Cómo comprenderá el gobierno a la gente del país? Vivimos en un siglo en el que la gente debería practicar colectivamente, como una nación, los Cinco Ejercicios de Concienciación.

Quinto Ejercicio de Concienciación

Consciente del sufrimiento que causa el consumo indiscriminado, me comprometo a conservar en buen estado mi salud, tanto física como mental, la mía propia, la de mi familia y la de mi sociedad, haciendo la práctica de comer, beber y consumir de forma consciente. Consumiré únicamente productos que mantengan la paz, el bienestar y la alegría en mi cuerpo, en mi conciencia, en el cuerpo colectivo y en la conciencia de mi familia y de la sociedad. Estoy decidido a no consumir alcohol ni ninguna otra sustancia intoxicante, ni a ingerir alimentos u otros productos que contengan toxinas, como algunos programas de televisión, revistas, libros, películas y conversaciones. Soy consciente de que dañar mi cuerpo o mi conciencia con estos venenos es traicionar a mis antepasados, mis padres, la sociedad y las futuras generaciones. Trabajaré para transformar la violencia, el miedo, la ira y la confusión en mí mismo y en la sociedad, observando el régimen adecuado para mí y la sociedad. Comprendo que una dieta adecuada es primordial para la transformación de uno mismo y de la sociedad.

Esta práctica es decisiva para la esperanza de tener un futuro, y si no podemos llevarla a cabo como una ciudad o nación, no podremos transformar nuestra situación. Los Cinco Ejercicios de Concienciación son la completa expresión de la práctica de ser conscientes, y esta plena consciencia es el fruto de nuestra fe, visión, concentración y diligencia. Si no practicamos diligentemente el observar con profundidad, no podremos percibir la naturaleza de nuestro sufrimiento ni reconocer la senda que necesitamos. El Buda nos recordó siempre que nada puede sobrevivir sin alimento, y nuestro malestar

tampoco. Si sabemos cómo detener la fuente de alimento que nutre nuestro malestar, acabará desapareciendo. Una dieta adecuada es lo que nosotros y la sociedad realmente necesitamos. Debemos recetar esta dieta para nosotros mismos y la sociedad.

Como ya sabemos, la segunda de las Cinco Facultades es la diligencia. Significa una práctica diligente: practicar a diario. Como tenéis fe en vosotros mismos, estáis llenos de vitalidad. Y a causa de ella albergáis un deseo, el más profundo, la *bodhicitta*, por eso sois tan diligentes en la práctica, la práctica de caminar, sentarse, observar, escuchar y aplicar estos Ejercicios de Concienciación a la vida cotidiana. De ese modo mejoraréis la calidad de vuestra vida, os transformaréis, os curaréis, y ayudaréis a la sociedad a tomar la senda de la curación, la comprensión y el amor.

El refugio cristiano

Al examinar el Credo apostólico o el Credo de Nicea, descubrimos que el cristianismo tiene unas enseñanzas parecidas. Sin embargo, debemos tener en cuenta que existe el peligro de quedar atrapados en las palabras, y que el objeto de nuestra fe puede estar formado sólo de nociones y conceptos y no de la verdadera práctica, la experiencia directa. A nuestros amigos cristianos que han escuchado esta charla de Dharma quizá les interese consultar de nuevo el Credo apostólico.

El Credo apostólico

*Creo en Dios Padre todopoderoso,
Creador del cielo y de la tierra;*

*y en Jesucristo, su único Hijo, nuestro señor;
que fue concebido por obra y gracia del Espíritu Santo
y nació de Santa María Virgen;
padeció bajo el poder de Poncio Pilato;
fue crucificado, muerto y sepultado;
descendió a los infiernos;
al tercer día resucitó de entre los muertos;
subió a los cielos
y está sentado a la diestra de Dios Padre todopoderoso;
desde allí ha de venir a juzgar a los vivos y a los
[muertos.*

*Creo en el Espíritu Santo,
la santa Iglesia católica,
la comunión de los Santos,
el perdón de los pecados,*

*la resurrección de la carne
y la vida perdurable. Amén.*

El Credo de Nicea dice: *Creo en Dios Padre todopoderoso, creador del cielo y de la tierra, de todo lo visible e invisible.* Esta declaración encierra la intención de volver a nuestro verdadero hogar: la dimensión absoluta.

En nuestros días, mientras celebramos la Navidad, puede ser interesante o incluso útil reflexionar un poco en estas expresiones de fe.

Creo en Dios Padre todopoderoso, creador del cielo y de la tierra. Esto equivale a la dimensión absoluta de la realidad, en concreto, al nirvana. El otro día hablé sobre las olas y el agua. Al iniciarnos en la vida espiritual, debemos intentar percibir la otra dimensión de nuestro ser, la dimensión absoluta. La ola debe percibir el agua para que su miedo desaparezca, así podrá vencer todas esas nociones y conceptos. Es una práctica muy importante. El último objetivo de nuestra práctica es alcanzar el nirvana, percibir el nirvana, el cual nos proporcionará el mayor alivio.

Creo en Jesucristo, su único Hijo, nuestro señor. En la tradición budista el Buda no es único, sino que hay innumerables Budas del pasado, del presente y del futuro. Pero todos encarnan la suprema Iluminación, la suprema compasión. Y todos somos también futuros Budas y encarnamos la naturaleza búdica. Somos las olas, pero llevamos en nosotros el agua. Vivimos en nuestra dimensión histórica, pero llevamos también en nosotros la dimensión absoluta. Por eso aquí la noción de *único* no puede aplicarse. Existe una diferencia. Pero esto no significa que en el cristianismo estas enseñanzas sean extrañas. Muchos de nuestros amigos católicos, protestantes y ortodoxos viven y saben que el Dios Padre no está fuera, en el espacio, sino en nuestro corazón. La cuestión es cómo percibirlo o percibir la dimensión absoluta. El sacramento del Bautismo, la Confirmación o la Eucaristía son formas o medios para ayudarnos a percibir la dimensión absoluta, de reconocer que está ahí. De modo que os invito a que reflexionéis sobre la palabra «único». *Vosotros* sois también hijas o hijos de Dios. Sois Jesús. Todos nosotros lo somos. Cada ola ha nacido del agua. Tiene la sustancia del agua. Cada ola lleva en su interior la dimensión del agua.

En el budismo, y en especial en la escuela del Norte del budismo, *todo el mundo* tiene la naturaleza búdica y es un futuro Buda. Decir que sois futuros Budas es hablar desde una dimensión llamada histórica. Pero desde la dimensión absoluta, sois ya un Buda. La ola ya es agua.

El cuerpo del Dharma de Jesús

En la tradición budista no importa si Buda nació en Kapilavastu o en otro lugar. Si fue hijo de Suddhodana y Mahamaya. Si nació del costado de su madre o de la forma habitual. Si después de nacer dio siete pasos y florecieron o no lotos de sus huellas. Lo importante es que ofreció unas enseñanzas que están al alcance de todos, enseñanzas muy concretas que tratan sobre el sufrimiento y la senda que nos libera de él, y que podéis experimentarlas. Y que a través de las enseñanzas y de su práctica percibiréis al Buda Sakyamuni no como un concepto, sino como una realidad.

Sugiero a nuestros amigos que volvamos al inicio y redescubramos a Jesús como maestro. Muchos de nuestros amigos católicos, protestantes y ortodoxos abrigan esta intención. Desean intensamente redescubrir a Jesús como un maestro y aprender de él el Dharma. Y ése es el Jesús auténtico, no Jesús como un nombre o un concepto, sino como una realidad viva.

Deseamos descubrir el Dharmakaya de Jesús. «Kaya» significa cuerpo. No estamos realmente interesados en el cuerpo hecho de carne, sino en su Cuerpo hecho de Espíritu Santo. En conocer su Cuerpo como enseñanzas, porque es primordial para nosotros. Esto es lo que deseamos de un maestro. Un maestro tiene unas enseñanzas que ofrecer y sabemos que si no podemos recibirlas no tenemos al maestro. Las enseñanzas de Jesucristo, la solución que nos propuso para liberarnos del sufrimiento, se llama las Enseñanzas del Cuerpo, el Dharmakaya, el Cuerpo del Dharma son las enseñanzas.

En cuanto al Buda Sakyamuni, sabemos que el Dharma del Cuerpo está a nuestro alcance. Hoy estamos aquí para percibir el cuerpo del Dharma del Buda. Las Cinco Facultades, los Cinco Ejercicios de Concienciación, la Primera y la Cuarta Verdad pertenecen al Dharmakaya del Buda como maestro. Tomamos refugio en el Dharma porque lo necesitamos para salir de nuestra presente situación de sufrimiento. Por lo tanto, necesitamos mucho al Hijo como maestro, y a sus enseñanzas más aún. Aquí esto no se presenta claramente como objeto de fe.

En los Evangelios las enseñanzas de Jesús son claras pero en la teología puede que no se consideren primordiales. Deseamos el Dharma de Jesús; os ruego que encontréis la palabra adecuada para ello. *Creo en el Espíritu Santo, la santa Iglesia católica.* ¿Cómo el Espíritu Santo puede estar presente en vuestra vida cotidiana? Jesucristo propuso y ofreció para ello la práctica. No pienso que baste con decir «Creo en el Espíritu Santo». No hace justicia a lo que Jesucristo nos enseñó y ofreció.

Si concebimos al Espíritu Santo como una clase de energía que nos ayuda a estar vivos y protegidos, a comprender y amar, el Espíritu Santo debería en ese caso presentarse de formas concretas, en prácticas concretas como las que vemos en los Cinco Ejercicios de Concienciación. Es algo que nosotros podemos hacer y nuestros amigos de la tradición cristiana también. Cuando el Espíritu Santo está presente hay una verdadera presencia y comprensión, una verdadera comunicación y amor. Siempre que los Cinco Ejercicios de Concienciación están presentes, estas cualidades también existen.

Ayudando al Buda y a Cristo

En la tradición budista, existe la Sangha que encarna al Buda y al Dharma. Si la Sangha no posee al Buda y al Dharma verdaderos en ella, no es una auténtica Sangha. Si en la Sangha no hay armonía, si en ella no se practican los Ejercicios de Concienciación ni se tiene compasión, visión ni felicidad, no es una verdadera Sangha. Aunque esté formada por monjes, monjas y laicos no será verdadera. Superficialmente quizá lo parezca, pero en el fondo no lo será porque el Buda y el Dharma no pueden encontrarse en ella. Lo mismo ocurre con la Iglesia cristiana. Sin el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo, no es una verdadera Iglesia. Ésta debe encarnar al Espíritu Santo, al Padre y al Hijo. Debe encarnar la tolerancia, la comprensión y la compasión, en esto consiste la práctica de formar una Sangha.

Si en la tradición budista cada uno de nosotros tiene la labor de formar una Sangha, en la Iglesia católica, protestante y ortodoxa cada miembro también tendrá la labor de formar una Iglesia. Esto no significa sólo organizarla, sino vivir de tal modo que la Iglesia se vuelva cada vez más tolerante, comprensiva y compasiva para que cuando la gente vaya a misa, pueda sentir el Espíritu Santo. Es una invitación para todos nosotros porque es nuestra práctica como budistas y no budistas; se puede aplicar a cualquier tradición espiritual.

El encuentro entre distintas tradiciones puede ayudar a renovar cada tradición. Y esto es lo que esperamos para el siglo XXI. Sabemos que la paz no puede existir si las religiones siempre están en conflicto unas con otras. Si queremos poner fin a los conflictos entre religiones, debemos empezar el diálogo entre las distintas tradiciones con una actitud abierta, ya que sabemos que la religión ha provocado guerras durante muchos siglos.

Debéis recordar que la Iglesia ha sido responsable de muchos sufrimientos y guerras. Nuestra labor es formar una Sangha, una Iglesia de tal modo que el Espíritu Santo, la plena consciencia, prevalezca para que la tolerancia y la comprensión sean posibles a fin de que la compasión pueda nacer. Ésta es vuestra práctica para conseguir la paz y la futura práctica de vuestros hijos y nietos.

Practiquemos ahora la respiración con los sonidos de la campana.



Querida Sangha, hoy es el veintinueve de diciembre de 1996, y estamos en el Upper Hamlet, en nuestro Retiro de Invierno.

Hoy continuaremos con el tema de la fe y el amor. Estamos acostumbrados a decir que Dios es amor y que debemos amarle con todas nuestras fuerzas. En alguna parte de los Evangelios también se indica que si no sabéis amar al prójimo no podéis amar a Dios.

Debemos reflexionar sobre estas dos cosas para comprender realmente el significado del amor. El otro día os hablé del Padre como la base del ser, como la dimensión absoluta de la realidad, de la vida. Para nosotros es muy útil recuperar el verdadero sentido de estas palabras que usamos, de lo contrario al pronunciarlas estarán vacías de significado.

Sabemos que la dimensión absoluta y la histórica son dos dimensiones de la misma realidad, pero la relación entre las dos dimensiones es realmente un problema. Sabemos que entre las olas que pueden verse en el océano existe una relación. Cuando contempláis las olas en el océano, podéis descubrir que esta ola ha nacido gracias a las demás, y al observarlo con más profundidad descubris que todas las demás están contenidas en ella. Esto también es cierto en todo cuanto hay en el mundo. Cuando observamos una flor, sabemos que está hecha de elementos no-flor, como la nube, el sol, la tierra, etcétera. Vemos todas las cosas en una y una en todas. Vemos la relación que existe entre las cosas, entre los fenómenos. Todas las olas mantienen una relación con cada una de las demás. Se influyen mutuamente y están hechas unas de otras.

Pero al mismo tiempo sabemos que, además de esta clase de relación entre los fenómenos, hay otra clase de relación entre la ola y el agua, distinta de la relación que mantiene una ola con las demás. Es la dimensión del agua y cada ola es agua. Al hablar de esta dimensión absoluta, debemos saber que la relación que mantenemos con la dimensión absoluta es distinta, no es como la que mantenemos con los otros eventos fenoménicos de nuestro alrededor. Por eso en el budismo se sabe que debemos relacionarnos con la dimensión absoluta de un modo distinto a como nos relacionamos con la dimensión histórica. En este aspecto, no hablamos en términos de olas ni de fenómenos, sino de agua, hablamos de la dimensión absoluta o el noúmeno.

Debe haber una relación entre el agua y las olas. Existe la naturaleza (*svabhava*) y las apariencias (*laksana*). Las olas son agua, en cierto modo han nacido de ésta, por eso decimos que las olas son hijos e hijas del agua. El agua es el padre de las olas. El agua es la madre de las olas. Es una relación causal. Pero esta clase de relación es muy distinta de la relación que mantienen los fenómenos. Si estudiamos el aspecto fenoménico de una ola, descubriremos todos los elementos que han convergido para que pueda existir. Si observáis una persona, veréis que es como es porque su padre y su madre son de una forma, y su maestro de otra, y la sociedad, el sistema económico y la cultura de otra. Todos esos elementos determinan la forma, la naturaleza, el valor, la felicidad y la belleza del fenómeno que llamamos ola.

Los cordones umbilicales

Esta ola tiene un padre, una madre, hermanos, hermanas y amigos. En el lenguaje budista, decimos que si miráis a vuestro alrededor, no veréis a nadie ni nada que no sea vuestro padre o vuestra madre. Una piedrecita es también vuestra madre, y una nube vuestro padre. Una ardilla es también vuestro padre y un ciervo vuestra madre. Esto es cierto porque hay un cordón umbilical uniéndonos con los otros fenómenos que nos rodean. Hay un cordón umbilical uniéndonos con la nube. Ésta es realmente nuestra madre. Si cortamos el cordón, no mantendremos ninguna relación o conexión con la nube y entonces no sobreviviremos porque sabemos que estamos formados de un 70 por ciento de agua. De modo que es verdad que la nube es nuestra madre y el fuego nuestro padre. Podemos decir que todo es nuestro padre y nuestra madre. El Buda así lo afirmó: «Los seres vivos son padres y madres unos de otros». Sólo podemos comprenderlo si lo vemos de ese modo.

Pero cuando nos referimos a la otra dimensión, la dimensión absoluta, la del noúmeno, debemos tener cuidado. No podemos mezclar el agua con todas las olas de la dimensión histórica. Hay una relación causal, pero es muy distinta. Por eso no debemos ver el agua del mismo modo o al mismo nivel que las olas. De ahí que en la tradición budista se llame la «investigación separada del noúmeno y los fenómenos». El conocimiento de ambas se expone con gran claridad.

Cuando usáis una palabra para describir algo en una dimensión, no tiene el mismo significado que cuando la usáis para describir algo en la otra. Cuando usáis la palabra *padre* en la dimensión histórica o en términos de fenómenos o de ola, no significa lo mismo que cuando decís *Padre* en la dimensión absoluta, el reino del agua, o «Padre nuestro que estás en los cielos». Debemos comprenderla de una forma totalmente distinta. Es otro lenguaje.

En el budismo existe el término *nirvana*. Es una especie de Padre. El nirvana es la clase de realidad que no puede describirse con nociones o palabras. El nirvana significa literalmente extinción, y aquí quiere decir la extinción de las nociones, conceptos, ideas

y palabras, incluso de la palabra *nirvana* o *Padre*. Por lo tanto, debemos tener cuidado con cualquier palabra que usemos para señalar la dimensión nouménica. No debemos quedar atrapados en esa palabra. Así que cuando decís: «Debemos amar a Dios nuestro Padre con todas nuestras fuerzas», cuando pronunciáis una declaración como ésta, cuando intentáis practicar profundamente, debéis saber que no podéis comprender esta clase de lenguaje exactamente del mismo modo que el lenguaje que usamos en el reino de la dimensión histórica. ¿Estáis hablando de amar el nirvana? ¿Acaso el nirvana necesita vuestro amor? Cuando decimos que Dios es amor, ese amor de Dios ¿tiene la misma naturaleza que el que estáis cultivando aquí en la dimensión histórica?

De persona a persona

Como es natural, cada ola pertenece a las demás. Cada ser vivo se relaciona con cada uno de los demás seres vivos. Jesús es una ola, como vosotros y yo, como el Buda, porque podéis percibirlo como una ola en la dimensión histórica. Podemos verlo en primer lugar como un maestro, un ser humano y el Hijo del Hombre. Al mismo tiempo también es el Hijo de Dios.

Vamos ahora a reflexionar sobre él y a examinarlo como Hijo del Hombre. Como Hijo del Hombre tiene los cinco elementos: forma, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia. Podemos percibirlo como ola, como ser humano, y existe una relación entre nosotros y él. Un sacerdote católico describió a Jesús como nuestro hermano. Cuando estaba celebrando la Eucaristía conmigo y con otras personas, invocó a Jesús como nuestro hermano. Esto significa que en la dimensión histórica somos hermanos y hermanas unos de otros. Somos también padres y madres unos de otros porque todos somos Hijos e Hijas del género humano. La relación que mantenemos con Jesús es la relación que hay entre una persona y otra. Estamos haciendo una llamada de «persona a persona». *«Person to person, please.»*

Esta persona es una persona extraordinaria; es un maestro y lleva en su interior el Camino. «Yo soy el Camino», y el Camino es el Tao. El camino es el Dharma.

El Dharma es profundo y encantador. Como el Camino y el Dharma habitan en él, es nuestro maestro, se ha convertido en nuestro maestro. Jesús es nuestro Señor porque encarna el camino, encarna el Dharma. Hay una clase de amor entre nosotros y Él. «Jesús me ama, lo sé.» Lo sabemos porque en primer lugar Jesús es el Hijo del Hombre, es un ser vivo. Tiene los cinco elementos, y podemos concebir, podemos ver la naturaleza del amor que hay entre nosotros y Él. Ama a tu maestro, ama a tu estudiante. Esto es lo que sabemos y practicamos cada día. Practicamos como un maestro que ama a sus estudiantes. Practicamos como estudiantes que amamos a nuestro maestro. Por eso queremos ofrecer a nuestro maestro una taza de té, y le preguntamos si se encuentra bien,

si puede tomar el desayuno y dormir algunas horas por la noche. Nos preocupamos por su bienestar, para que no tenga demasiados problemas ni demasiados estudiantes conflictivos.

Conocemos la naturaleza de nuestro amor. Amar a Jesús es algo que podemos experimentar. Necesitamos a nuestro maestro, necesitamos a nuestros estudiantes, y cuando Él está cerca de nosotros somos felices. Este amor es muy tangible, palpable y concebible.

Amar el nirvana

Pero cuando decís «Amo a Dios», en este caso es el Dios Padre, la dimensión absoluta. Sabemos que la clase de amor que profesamos a nuestro Padre, al Padre celestial, no será de la misma naturaleza. Cuando decimos «Amo al Buda», es fácil de comprender porque es mi maestro, trabajó muy duramente para transmitirnos sus enseñanzas y visión. A veces necesitaba a Ananda para que le diera masajes en los pies; otras a Sariputra para que le ayudara a organizar la Sangha o le echara una mano con los estudiantes conflictivos; a veces incluso enfermó, por lo tanto, nuestro amor por el Buda es el amor que un discípulo siente hacia su maestro.

Pero cuando decimos: «Debéis amar el nirvana» es muy distinto. Para mí es muy difícil amar el nirvana de la misma manera que amo al Buda o a vosotros. Así que debemos comprender qué es lo que realmente significa amar a Dios o al nirvana. Vamos a intentar meditar juntos para liberarnos de las palabras y nociones con las que hemos estado luchando o en las que hemos quedado atrapados.

En la tradición budista, hablamos de los cuerpos del Buda. Esto puede servirnos para comprender la Trinidad. El Buda tuvo su Nirmanakaya —el cuerpo de transformación— y en nuestra vida cotidiana es con este cuerpo con el que nos relacionamos. Nos postramos ante su cuerpo manifestado o transformado. Se dice que a veces se manifiesta como un niño, otras como una mujer, un empresario o un político. Necesitamos tener un poco de inteligencia y estar atentos para reconocer su presencia cuando se manifieste.

No es tan difícil. Dondequiera y siempre que seamos conscientes, habrá una verdadera presencia, compasión y comprensión. El Buda estará allí. No debemos dejarnos engañar por las apariencias. A veces podemos estar frente a un verdadero Buda sin darnos cuenta y hacer todo lo posible por ir corriendo a un templo que está muy lejos de aquel lugar. Creemos que acudiendo a él veremos al Buda, pero al hacerlo damos la espalda al verdadero Buda. Perseguimos algo que no es el verdadero Buda, quizá es tan sólo una imagen de bronce o cobre y no un verdadero Buda viviente.

Hay otro cuerpo del Buda que se nos recomienda. Cuando el Buda estaba a punto de fallecer, aconsejó a sus estudiantes que percibieran su otro cuerpo. Dijo que aunque echaran de menos su cuerpo físico, no era tan importante como el otro, el cuerpo de las enseñanzas de un Buda, el Dharmakaya. A nosotros no nos resulta tan difícil percibir el cuerpo del Dharma del Buda porque aunque tenía un cuerpo físico, también poseía un cuerpo del Dharma. Yo tengo mi cuerpo del Dharma y vosotros también tenéis vuestro cuerpo del Dharma. Está creciendo, se está revelando a sí mismo con vuestra práctica. De modo que aunque tengáis un cuerpo físico también tenéis el cuerpo del Dharma.

El Buda aconsejó a sus discípulos que después de que él falleciera físicamente tomaran refugio en su cuerpo del Dharma, lo cual significaba, en primer lugar, el cuerpo de las enseñanzas que habían sido transmitidas a la comunidad de monjes y monjas, al mundo. El Buda dijo: «Mi cuerpo físico no es tan importante; lo he usado, pero también os he ofrecido mi cuerpo del Dharma, que es más importante, y deberéis intentar mantenerlo vivo para vuestra felicidad». Sabemos, pues, que el Buda tiene otras clases de cuerpo. Más tarde, la expresión el cuerpo del Dharma se utilizará en un sentido más profundo, que designa la base del ser, la talidad (*tathata*) o la realidad tal como es (*bhutatathata*).

Si intentamos observar, veremos las diferencias que hay entre nuestro amor por el Buda y nuestro amor por su cuerpo del Dharma. Amáis al Buda, sí, pero también amáis al Dharma. Vuestro amor por el Dharma ya es distinto. El Dharma no necesita que le masajeen los pies, el Dharma no necesita un bol de sopa porque nunca enferma. Pero sabéis que vosotros necesitáis el Dharma, que tenéis fe en él y lo amáis. El amor que le profesáis es verdadero, realmente amáis al Dharma, pero es otra clase de amor.

Volvamos ahora a la ola. Se supone que las olas se aman entre sí, porque no son enemigas y dependen unas de otras para vivir. Por lo tanto, cuando una ola percibe la naturaleza del interser de las olas, descubre que ella forma parte de las otras y, al mismo tiempo, que las otras forman parte de ella. Es una relación de ola-a-ola, y al observar profundamente vemos que es una relación muy estrecha. Tiene algo que ver con la relación que existe entre las olas y el agua. Cuando una ola hace una conexión, descubre la conexión que existe entre ella y el agua, descubre también una clase de relación que es muy íntima porque la ola siempre es agua. Para convertirse en agua no necesita morir, ya que el agua está presente ahora mismo, aquí mismo.

Con el Reino de Dios ocurre lo mismo, no es una situación situada en el espacio ni el tiempo. Para entrar en el Reino de Dios no tenéis que morir; en realidad ya estáis en él ahora mismo y en este lugar. Lo único que sucede es que no lo sabéis.

A veces digo que Dios está en nuestro corazón, que el Reino de Dios está en nuestro corazón. Significa simplemente esto. Pero cuando hacemos esta afirmación a veces no somos verdaderamente felices porque no experimentamos esta realidad. Aunque la ola sepa que está hecha de agua, puede sin embargo estar tan atada al

sufrimiento y a los problemas que está teniendo con otras olas, que no es capaz de comprender que mantiene una íntima relación con el agua, y que ésta es también la base de todas las otras olas.

¿Qué significa amar a Dios con todas vuestras fuerzas? Quiere decir lo siguiente: en vuestra vida cotidiana debéis buscar, para percibir la otra dimensión de vuestra realidad, la dimensión absoluta, la dimensión de Dios, la dimensión del agua. Es una lástima que os paséis todo el tiempo relacionándoos con el mundo fenoménico y enredándoos en él sin tener ninguna oportunidad de volver a vosotros mismos ni de percibir la dimensión más profunda de vuestro ser.

Las olas percibiendo el agua

Cuando sois bautizados tomáis los Tres Refugios, tenéis la oportunidad de nacer como un hijo espiritual de vuestra tradición. Es una especie de estímulo o una oportunidad para que despertéis y comprendáis que tenéis una necesidad muy profunda de crecer espiritualmente.

Pongamos que deseáis estudiar en una universidad muy prestigiosa. Al fin sacáis las notas necesarias para entrar en ella, recibís la tarjeta de estudiante y podéis ir a la biblioteca, al aula, etcétera. Pero aquí no acaba todo, porque ir a la universidad significa ir a ella para estudiar. Después de recibir los Tres Refugios, de recibir el bautismo, sabéis que debéis continuar como hijo de vuestra tradición y que, por lo tanto, debéis practicar para crecer. En la tradición budista acudís a un centro budista para aprender cómo andar y practicar la meditación andando. Camináis de un modo que podéis percibir el Reino de Dios cada vez que tocáis la Tierra. Andáis de una manera que con cada paso que dais tocáis el nirvana, tocáis el Dharmakaya, el fondo de vuestro ser. Cuando coméis, lo hacéis de tal modo que percibís el cosmos entero.

Jesús enseñó a sus discípulos cómo debían comer durante la Última Cena. Comed de tal forma que podáis tocar el cuerpo de Dios, el cuerpo del cosmos. En Plum Village, durante el desayuno, cuando nos sirven pan o un poco de müsli, lo ingerimos de tal modo que estamos en contacto con el cuerpo del cosmos, con el nirvana, el agua. Tenéis la oportunidad de hacerlo cada día, y no sólo durante la hora de meditar sentados o la media hora de salmodiar. La Sangha está ahí para ayudaros, podéis disfrutar de estar en el Reino de los Cielos las veinticuatro horas del día. Sois estudiantes de tiempo completo de aquella universidad, con la biblioteca a vuestra disposición, los libros y maestros necesarios. De modo que cuando estéis en un centro budista debéis vivir en él como estudiantes de tiempo completo, no sólo mientras practiquéis la meditación sentados o andando, sino también mientras lavéis los platos o preparéis el té.

Éste es el verdadero significado de amar a Dios con todas vuestras fuerzas. No reserváis sólo algunos minutos o una hora al día para el objeto de vuestro amor, sino que dedicáis las veinticuatro horas del día a percibir el Reino de Dios, a percibir la dimensión

absoluta que está en el fondo de vuestro ser. Sólo podréis amar a Dios con todas vuestras fuerzas cuando seáis unos practicantes o estudiantes de tiempo completo.

Hay otro aspecto de las enseñanzas. La dimensión del noúmeno no la percibiréis abandonando el mundo fenoménico, ya que si elimináis la dimensión histórica, no os quedará ninguna dimensión absoluta para percibir. Tenéis que percibir a Dios a través de sus criaturas. Debéis percibir la dimensión absoluta percibiendo profundamente la dimensión histórica. Si estáis a punto de pisar una hoja seca, sabéis que podéis percibir la dimensión absoluta mientras la pisáis, ya que podéis percibir la naturaleza del no-nacimiento y la no-muerte de la hoja.

Al vivir artificialmente quizá creáis que la hoja pertenece al mundo del nacimiento y la muerte. La hoja nació en el mes de marzo. En octubre cayó al suelo y ahora, al final del año, la estáis pisando. Pero si no estáis realmente allí, si no vivís vuestra práctica con gran profundidad, no estaréis preparados para ser estudiantes de tiempo completo y sólo pisaréis una hoja del nacimiento y la muerte. Pero si vivís profundamente, cuando la piséis percibiréis el mundo del no-nacimiento y la no-muerte, porque el nacimiento y la muerte no son más que una apariencia externa.

Si percibís la hoja a fondo, descubriréis que os está sonriendo: «Hola, no creas que estoy muerta, volveré a ser una hoja el próximo mes de abril. Vuelve y me verás reverdecer».

Vosotros también tenéis la naturaleza del no-nacimiento y la no-muerte, y una vez hayáis percibido vuestra naturaleza, la verdadera naturaleza, todos vuestros temores se desvanecerán. Por eso necesitáis decir que el mayor alivio que existe es no tener miedo (*abhaya*), y podéis alcanzarlo percibiendo el nirvana, percibiendo la dimensión absoluta, el Padre.

¿Cómo percibimos el nirvana? Sólo debéis percibir lo que está en el mundo fenoménico. Al percibir profundamente una ola veréis todas las demás porque la naturaleza de las olas es la del interser, de modo que cuando percibáis una las estáis percibiendo todas. Cuando masticáis un trozo de pan, tenéis la vida eterna porque este pan es vuestro cuerpo y el cuerpo del cosmos. La cualidad de la manera de comer, de percibir y de andar, depende de lo concentrados que estéis, de lo presentes que estéis en el aquí y el ahora para vuestra práctica.

Cuando percibís la dimensión absoluta, no habéis dejado la dimensión histórica. La relación que la ola y el agua mantienen está en cierto modo vinculada a la relación que existe entre una y otra ola. Por eso comprendéis los Evangelios. Pero si no sabéis cómo amar al prójimo, no podéis amar a Dios. Antes de depositar una ofrenda en el altar de Dios, debéis reconciliaros con el prójimo, porque al hacerlo os estaréis reconciliando con Dios. Significa que sólo podéis percibir a Dios a través de sus criaturas; no podréis comprender lo que es el amor, el amor hacia Dios, hasta que no practiquéis el amor hacia el género humano.

Hasta que no aprendáis a percibir el mundo del nacimiento y la muerte, no podréis percibir el mundo del no-nacimiento y la no-muerte. Éste es el mensaje de la hoja y de todo cuanto os rodea. Al percibir profundamente la hoja, una ola o a una persona, estaréis percibiendo la naturaleza de la interconexión que existe en todo. Percibiréis la naturaleza de la impermanencia, la ayoidad y el interser. Al percibir la naturaleza del interser, de la ayoidad, estaréis percibiendo lo supremo, Dios y el nirvana. Aunque la dimensión absoluta y la dimensión histórica parezcan ser distintas, en realidad son una. Se trata de una ilusión que debemos disipar.

El sufrimiento es esencial

Todos tenemos la tentación de ir a un lugar donde no haya sufrimiento, tan sólo paz y felicidad. Puede que sintáis la tentación de considerar que el Reino de los Cielos o la Tierra Pura son esa clase de lugares. Tendemos a creer que existe un lugar al que podemos ir abandonando o dejando atrás este mundo lleno de sufrimiento, confusión y polución. La polución que nos aflige es la ira y el odio, la desesperanza, el pesar y el miedo. Cuando sufrís mucho, la tendencia a desear dejar el mundo atrás se vuelve muy fuerte. No quiero estar más aquí, quiero irme. «Detened el mundo, quiero salir de él.»

Pero si observáis profundamente descubriréis que la felicidad y el bienestar son inseparables del sufrimiento y el malestar. Ésta es la naturaleza del interser de la felicidad y del sufrimiento. Hay una ilusión que debéis disipar, la de que la felicidad puede existir sin el sufrimiento y el bienestar sin el malestar, que la derecha puede existir sin la izquierda.

Si no supiérais lo que es el hambre, nunca habríais conocido la agradable sensación que produce tener algo para comer. ¿Preferís no tener nunca hambre? ¿O preferís a veces tener hambre para poder disfrutar de un poco de pan, mantequilla o müsli? Imaginad a alguien que nunca tenga hambre: no tendrá ningún deseo de comer. ¿Por qué comer si no tenéis hambre? Creo que os gusta más conservar el privilegio de tener hambre de vez en cuando para poder disfrutar de la comida. Cuando no estáis sedientos, ninguna bebida os atrae, ¡ni siquiera la Coca-Cola! Así pues, si no sufriérais, no sabríais lo que es la felicidad.

Creo que todos necesitamos sufrir un poco para apreciar la felicidad que está a nuestro alcance. Debéis saber que respirar inhalando y exhalando, para muchos de nosotros, es algo maravilloso. Si tenéis una crisis asmática, la nariz tapada o una infección pulmonar, o si estáis encerrados en una habitación sin que entre aire fresco, sabréis la alegría que produce estar al aire libre, con los pulmones sanos y la nariz destapada. Entonces disfrutáis de andar y respirar, de inspirar y espirar el aire. Respirar y caminar puede ser algo muy agradable.

Tener dos pies lo bastante fuertes para correr y pasear por los alrededores también nos aporta una gran alegría. Hay momentos en los que tenéis una pierna rota, el tobillo torcido o estáis muy enfermos. En el exterior el paisaje es muy tentador, pero no podéis levantaros ni salir. No podéis correr ni andar. En estos momentos de sufrimiento sabéis que andar y respirar produce un gran gozo, al igual que contemplar el cielo azul. Todos necesitamos un poco de sufrimiento para poder apreciar el bienestar y la felicidad que tenemos a nuestro alcance. Necesitamos la oscuridad para apreciar la hermosa mañana.

El reino de la felicidad

Imaginad un reino en el que no hubiera ningún tipo de sufrimiento; sería muy inquietante. En tal caso sólo podríamos sentir la alegría de estar vivos cuando estuviéramos a punto de morir. La alegría de estar sanos, de poder caminar, correr y respirar, no podéis experimentarla si no conocéis la muerte y la enfermedad. Debemos, pues, volver a examinar la esperanza, el deseo y la aspiración de encontrar un reino o lugar donde el sufrimiento no exista.

Se supone que la gente que vive en ese Reino no sufre en absoluto. Aparentemente, no experimentarían más que felicidad en su vida cotidiana. Pero esta situación es algo absurdo e imposible. Una tierra pura, una tierra búdica o un paraíso no es un lugar donde el sufrimiento no existe. Mi definición de paraíso es el lugar donde existe el amor y la compasión. Cuando el Bodhisatva de la Compasión desciende al infierno, éste deja de serlo porque el Bodhisatva lo llena de amor.

Sin embargo, el amor no puede existir sin el sufrimiento. En realidad, el sufrimiento es la base en la que nace el amor. Si no hubiérais sufrido, si no hubiérais presenciado el sufrimiento de la gente o de otros seres vivos, no sentiríais el amor en vosotros ni comprenderíais qué es. Sin el sufrimiento, la compasión, la amorosa bondad, la tolerancia y la comprensión no pueden surgir. ¿Queréis vivir en un lugar que no exista el sufrimiento? Si vivís en esa clase de lugar no podréis conocer lo que es el amor, ya que éste nace del sufrimiento.

Sabéis qué es el sufrimiento. No queréis sufrir ni hacer sufrir a otras personas y, por lo tanto, surge el amor en vosotros. Deseáis ser felices y hacer felices a los demás. Eso es el amor. Cuando el sufrimiento está ahí, nos ayuda a generar compasión. Necesitamos percibir el sufrimiento para que nuestra compasión nazca y se alimente. Por eso el sufrimiento juega un papel tan importante incluso aquí abajo, en el paraíso. Ya estamos en cierta clase de paraíso rodeado de amor, pero aún hay envidia, odio, ira y sufrimiento alrededor y en nuestro interior.

Al luchar para liberarnos del sufrimiento y la aflicción que nos atenazan, aprendemos a amar y a cuidar de nosotros mismos y de los demás, a no infligirnos más sufrimiento ni infligir más sufrimiento ni provocar malentendidos en los demás. El amor

es una práctica y si no conocéis lo que es el sufrimiento, no estaréis motivados para practicar la compasión, el amor ni la comprensión.

Yo no desearía ir a un lugar donde no hubiera sufrimiento porque sé que al vivir en él no podría experimentar amor. Como yo sufro, necesito amor. Como vosotros sufrís, necesitáis amor. Como todos sufrimos, sabemos que debemos ofrecernos unos a otros amor, y el amor se convierte en una práctica.

Maitreya, el Buda del amor, nunca nacería en el mundo si no hubiera sufrimiento. Éste es el lugar perfecto para que nazca el Buda del amor, porque el sufrimiento es el elemento a partir del cual podemos crear amor. No seamos ingenuos deseando abandonar este mundo de sufrimiento para ir a un lugar llamado nirvana, Reino de Dios o Tierra Pura. Sabéis que el elemento con el que podéis crear amor es con nuestro propio sufrimiento y con el que experimentamos cada día a nuestro alrededor.

Amor puro, Tierra Pura

En el sutra de la Tierra Pura que estaba traduciendo al vietnamita, hay una frase que me molesta desde hace muchos años. La frase es: «La gente que vive en la Tierra Pura nunca experimenta sufrimiento, sólo felicidad». No me gustaba el sutra solamente porque tenía esta frase. Pero lo he traducido porque una noche en la que no dormía profundamente escuché una voz en mi corazón diciéndome que debía traducirlo.

De vez en cuando en algún sutra encontraréis alguna frase parecida. Según el criterio de los estudios budistas, hay frases que reflejan la verdad absoluta y otras que expresan sólo la verdad relativa. De modo que acepté que esta frase expresaba la verdad relativa.

En el Evangelio de San Mateo hay una frase que también me molesta mucho. Aparece además en el de San Marcos. Es la pregunta hecha por Jesús instantes antes de morir. Exclama: «Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?». «Eli, Eli, lama sabachthani.» Es una frase muy angustiante. Si Dios Hijo está, al mismo tiempo, conectado con el Padre, ¿por qué dice que le ha abandonado? Si el agua es una unidad con la ola, ¿por qué quejarse de que el agua está abandonando a la ola? Por eso al estudiar los sutras o los Evangelios debemos estar muy despiertos, para no quedar atrapados en una palabra, una frase o una afirmación. Debemos tener una visión más amplia del cuerpo del Dharma.

Yo soy el Camino. El Camino no puede ser distinto de mí. El Camino también soy yo. Yo soy el Hijo de Dios y, al mismo tiempo, el Hijo del Hombre. Estas palabras son muy reveladoras y fuertes. En cambio la queja de que el agua ha abandonado a la ola no revela esta visión, esta experiencia. Amar a Dios, amar al nirvana, amar al agua significa que tenemos que nacer realmente a nuestra vida espiritual. Significa que debemos dedicar todo el tiempo y toda la energía vital a buscar y alcanzar nuestra dimensión absoluta. Estamos sedientos, sedientos de ello. Para cumplir la labor de un hijo

espiritual, debemos dedicar nuestra vida a percibir lo supremo. Tenemos que ser unos estudiantes que estudian en la universidad todo el tiempo. Para lograrlo debéis formar parte de una Sangha en la que todo el mundo haga lo mismo, en la que cada uno intente ser un estudiante de tiempo completo. La Tierra Pura del Buda Amida está concebida para ser una universidad en la que todos los estudiantes practican todo el tiempo.

En el sutra de la Tierra Pura que traduje ayer, hay una frase muy bonita. En realidad hay muchas, pero ésta es especialmente bella. Dice así: «Queridos seres, cuando escuchéis que os hablo de ese Buda, su tierra o su comunidad, debéis hacer el voto de nacer en esa tierra ahora mismo. Porque al nacer en ella viviréis todos juntos y estaréis siempre en contacto con personas encantadoras». Significa que si nacéis en esa tierra, tendréis la oportunidad de vivir las veinticuatro horas del día con gente buena y encantadora.

¿Dónde está la Tierra Pura? ¿Cómo podéis renacer en ella? Para mí la Tierra Pura está aquí, en el aquí y el ahora. Cada uno de nosotros es el Buda Amita, porque tenemos esa energía del amor, esa mente de amor en nosotros, ese gran deseo de aportar felicidad a mucha gente. Cada uno de nosotros debe comportarse como el Buda Amita, crear una Tierra Pura para ofrecer a nuestros amigos la oportunidad de vivir en un entorno seguro y encantador donde todo el mundo pueda ser un estudiante que practica todo el tiempo. Todos debemos tener este deseo: establecer una Tierra Pura, un centro para practicar o una comunidad donde la gente pueda acudir y ser un miembro de ella.

Nacer en esa comunidad, en la Tierra Pura, no es difícil. Sólo necesitáis telefonar y decir: «¿Puedo venir? ¿Hay sitio para mí?».

Debéis tener valor para dejar atrás todos los apegos que os impiden nacer en la Tierra Pura. Cuando lleguéis la gente que vive en ella os dará la bienvenida y os animará a convertirlos en estudiantes que practican todo el tiempo.

Aunque viváis en América, Australia o África posiblemente deseéis establecer esta clase de Tierra Pura para la felicidad de mucha gente, ya que es como una especie de universidad donde todo el mundo puede convertirse en un estudiante que practica todo el tiempo. Con una Sangha, con la Tierra Pura, nos resulta mucho más fácil dedicarnos a percibir la dimensión absoluta, porque al percibirla nos liberamos y hacemos que nuestro amor crezca en beneficio de muchos seres.

Luz infinita, vida infinita

Debemos ser como el Buda Amita, no desear la felicidad a una o dos personas solamente, sino ser más ambiciosos y hacer el voto de hacer felices a muchos seres. La forma de alcanzarlo es estableciendo una Tierra Pura, una Tierra Pura en África, en Asia, en Estados Unidos y en Sudamérica. Vuestra carrera es la carrera de la Iluminación, del amor.

¿Quién es el Buda Amita? Debéis ser como él porque el Buda Amita es una persona cuya luz puede viajar muy lejos y alcanzar muchos mundos. Escuchad la definición del Buda Amita que aparece en el sutra de la Tierra Pura:

Sariputra, ¿por qué ese Buda se llama Amita?

Porque irradia muchísima luz, y su luz puede llegar a los innumerables mundos que nos rodean sin obstrucción alguna.

Esa luz es la luz de la plena consciencia, la luz del amor, de la práctica.

Sariputra, ¿por qué ese Buda se llama Amita?

Porque la duración de su vida, al igual que la de los habitantes de su país, es ilimitada.

Porque la práctica de la plena consciencia, la práctica de la compasión, de observar profundamente, nos ayudará a alcanzar y percibir el mundo del no-nacimiento y la no-muerte. Por lo tanto, la duración de la vida es infinita.

El día de Año Nuevo seguiremos tratando el tema del amor, ya que según la tradición budista, este día es el aniversario del Buda que ha de venir: el Buda del amor.



Queridos amigos, es el veinticuatro de diciembre de 1997 y estamos en el Lower Hamlet de Plum Village. Nos encontramos aquí con motivo de nuestra charla navideña del Dharma. En primer lugar desearía hablaros un poco sobre mi práctica de la campana, sobre el sonido de la campana, porque más tarde, esta noche, escucharemos sus numerosos sonidos.

Enviad vuestro corazón con el sonido

Cuando era niño solía ir a visitar el templo budista del pueblo con mi madre, mi hermana y mi padre. Oía mucho el sonido de una campana, pero en aquel entonces no le prestaba demasiada atención. Recuerdo que había gente que seguía hablando mientras oía la campana.

Me convertí en un monje novicio a los dieciséis años, y en aquella época tuve la oportunidad de descubrir el papel que el sonido de la campana juega realmente en la práctica budista. Me dieron un librito que tenía que aprender de memoria. Contenía cincuenta y cinco pequeños poemas o gathas. Había algunos poemas en los cuales se invitaba a hacer sonar la campana y a escuchar su tañido. Era maravilloso. Era la primera vez que aprendía que la campana jugaba un gran papel en la vida de los monjes y en la de los laicos.

Siempre decimos «invitar la campana a sonar» porque es más amable que «golpear» o «tocar la campana». Antes de invitarla a sonar, recitáis este poema mientras respiráis inhalando y exhalando profundamente:

*Con el cuerpo, la palabra y la mente en perfecta unidad envío mi corazón con el sonido de esta campana.
Que todos los que la escuchen despierten de su olvido y trasciendan el sendero de la ansiedad y el pesar.*

Al recitar una línea, inhaláis. Y al recitar la siguiente, exhaláis. Debéis recitarlas mentalmente en silencio. Después de haber recordado las cuatro líneas del poema, os sentís serenos, adquirís firmeza, y ahora ya podéis tocar la campana.

Cuando la invitáis a sonar, enviáis vuestro amor, vuestros saludos y buenos deseos a los seres que la oirán. Deseáis que al escuchar la campana dejen de sufrir, que empiecen a practicar la respiración consciente, encuentren la energía de la paz y la alegría en ellos y sean capaces de transformar la energía de la ira, el sufrimiento y la desesperanza. Por eso invitar la campana a sonar y enviar su sonido para que la gente de vuestro alrededor pueda oírla es una acción sumamente compasiva. No podéis hacerlo sin poner todo vuestro corazón en ello.

Memoricé también el poema que indicaba cómo hacer la práctica de escuchar la campana. Al oír su sonido debéis escucharlo profundamente.

Escuchando la campana siento que las aflicciones que hay en mí empiezan a disolverse. Mi mente se serena y mi cuerpo se relaja. En mis labios nace una sonrisa. Siguiendo el sonido de la campana regreso a la isla de la plena consciencia y al jardín de mi corazón, donde las flores de la paz florecen bellamente.

Aprendemos estos poemas o gathas de memoria para hacer la práctica de escuchar la campana. Invitarla a sonar y escucharla puede proporcionaros la energía de la paz, la alegría y la firmeza.

Esta noche del veinticuatro de diciembre practicaremos la meditación sentados todos juntos. Esta sesión de hoy es muy especial porque después de quince minutos empezaremos a oír el sonido de las campanas de las iglesias del norte de Rusia. Nos sentaremos silenciosamente y escucharemos las campanas de una Iglesia ortodoxa del norte de Rusia durante cerca de veinte minutos. Durante este tiempo permaneceremos sentados en silencio, firmes como una montaña y libres como el aire. Dejaremos que el sonido de la campana de la iglesia toque las semillas de la firmeza y alegría que hay en nosotros. Si hacéis bien la práctica, las semillas de la alegría, del amor y de la paz empezarán a florecer como flores en los campos de vuestro corazón. Podéis tener la oportunidad de descubrir la naturaleza de la campana.

El sonido de la campana de un templo budista y el sonido de la campana de una iglesia ortodoxa, católica y protestante tienen la misma naturaleza.

El alma de la antigua Europa

En mi país escuchaba las campanas de los templos budistas, pero de vez en cuando también escuchaba las de las iglesias católicas. La campana de las iglesias, sin embargo, no llegaban a conmoverme. Mientras dirigía retiros sobre la plena consciencia en los países de la Europa occidental, siempre pedía a los asistentes que practicasen el escuchar

las campanas de las iglesias del mismo modo que hacían con las campanas de los templos budistas. Pero la primera vez que la campana de una iglesia me conmovió profundamente fue mientras visitaba la ciudad de Praga.

En la primavera de 1992 visitamos Moscú y Leningrado. Ofrecimos retiros y Días de Plena Consciencia en Rusia, y después fuimos a otros países de la Europa Oriental. Dirigimos un retiro en la ciudad de Praga. Después de trabajar duramente durante muchos días nos tomamos un día de descanso y fuimos a visitar la gran ciudad. Mientras paseaba lentamente con una serie de amigos y unos cuantos monjes y monjas, nos detuvimos para mirar las encantadoras postales que había en una pequeña iglesia. La calle era muy estrecha, pero sumamente bella.

De pronto escuché las campanas de la iglesia. Aquella vez su sonido penetró en el fondo de mi ser. Como ya sabéis, ya había escuchado antes campanas de iglesias en numerosas ocasiones y en distintos lugares, en Francia, en Suiza y en muchos otros países. Pero ésta fue la primera vez que una campana de una iglesia me conmovió tan profundamente. Tuve la sensación de que era la primera vez que podía percibir el alma de la antigua Europa. Ya hacía mucho que estaba en Europa. Había visitado infinidad de lugares. Había aprendido mucho sobre su civilización y cultura, y había conocido a gran cantidad de europeos. Pero sólo esta vez, paseando por la ciudad de Praga, pude sentir el alma de Europa con tanta profundidad gracias al sonido de la campana de una iglesia.

Cualquier cosa buena necesita tiempo para madurar. Cuando las condiciones necesarias se reúnen producen lo que ha estado latente en nosotros durante mucho tiempo. La primera vez que visité Europa fue durante la guerra de Vietnam. Pero estaba ocupado en la labor de intentar detener aquella matanza. Viajaba, conversaba con la gente y mantenía ruedas de prensa. Corría de un lugar a otro y no tuve suficiente tiempo para mantener un profundo contacto con la cultura y la civilización europeas. Praga tuvo la suerte de no ser destruida durante la segunda guerra mundial. Era una bella ciudad que aún se mantenía intacta, por eso me ayudó a mantener un profundo contacto con el alma de Europa. Así fue como ocurrió. Justo en aquel lugar. Con el sonido de aquella iglesia.

Cuando se está arraigado en la propia tradición se tienen muchas más posibilidades de comprender a otra. Es como un árbol con raíces. Cuando lo transplantan será capaz de absorber los nutrientes de la nueva tierra. En cambio, un árbol que apenas tenga raíces no podrá recibir los elementos nutritivos.

En Praga, nos quedamos en aquel lugar guardando un gran silencio mientras escuchábamos la campana. Pero al propio tiempo oí también un murmullo de agua que llegaba del fondo. Pero el sonido no procedía de la ciudad de Praga, sino de un profundo recuerdo de algo que me había sucedido cuando era niño.

El encuentro con mi ermitaño

Ocurrió cuando tenía once años y estaba en una pequeña montaña del norte de Vietnam llamada Na Son. Fuimos a visitarla para hacer una comida campestre con varios cientos de chicos y chicas de la escuela. La ascensión duró toda la mañana. Como no sabíamos hacer la práctica de subir una montaña meditando, ascendimos con gran rapidez y a medio camino estábamos ya exhaustos, nos habíamos bebido toda el agua y teníamos mucha sed. Había oído que en la cima de la montaña vivía un ermitaño que practicaba para convertirse en un Buda. Nunca había visto a ninguno, de modo que aquel día estaba muy excitado. Quería conocerle, ver cómo practicaba para convertirse en un Buda.

Tres años antes, cuando tenía ocho años, había visto un dibujo de un Buda en una revista budista. El Buda estaba sentado en una extensión de hierba verde y fresca. Su rostro era muy sereno, relajado y feliz. Me impresionó. La gente que me rodeaba no estaba demasiado serena y esto me había hecho sufrir. Al contemplar la figura del Buda deseé de pronto llegar a ser alguien como él, sereno, relajado y feliz. Por eso tenía tantas ganas de conocer al ermitaño, alguien que practicaba la senda de Buda para convertirse a su vez en un Buda. Sin embargo, al llegar a la cima oímos que el ermitaño no estaba allí y tuve una gran decepción. Supongo que un ermitaño es una persona que quiere vivir sola y no desea encontrarse con trescientos niños de golpe. Por eso debió de esconderse en algún lugar del bosque. Pero yo no perdí las esperanzas.

Dijeron a nuestro grupo de cinco chicos que sacásemos la comida que habíamos llevado para almorzar. No nos quedaba una sola gota de agua, pero teníamos aún arroz y semillas de sésamo.

Dejé a mis amigos y me fui solo al bosque con la secreta esperanza de encontrar al oculto ermitaño. Al cabo de algunos minutos empecé a oír un murmullo de agua. El sonido era muy bello, como la melodía de un piano. Lo seguí y poco después descubrí un hermoso manantial natural. El agua era tan clara que se podía ver el fondo.

Cuando contemplé el pequeño manantial me sentí muy feliz. Nadie lo había hecho. Se había formado de algunas piedras y brotaba de él un chorro de agua. El murmullo del agua me había atraído hasta aquel maravilloso lugar. Me arrodillé y después de recoger un poco de agua con las manos, la bebí. Nunca había probado un agua tan deliciosa. Y estaba sediento.

Como había leído muchos cuentos de hadas estaba muy influenciado por ellos. Pensé que el ermitaño se había transformado en un manantial para que pudiera conocerle en privado. Después de beber el agua me sentí totalmente satisfecho. Ya no deseaba nada más, ni siquiera conocer al ermitaño, pues creía que se había transformado en el manantial.

Me tendí en el suelo y contemplé el bello cielo, y como estaba tan cansado me quedé dormido como un tronco. Dormí tan profundamente que al despertar no reconocí dónde estaba. Sólo después de algunos segundos recordé que me encontraba en la cima de la montaña Na Son. No creo que durmiera demasiado pero fue un sueño muy

profundo. Al recordar que debía volver para almorzar con mis cuatro compañeros tuve que dejar el manantial muy a pesar mío. Mientras andaba una frase se formó en mi cabeza. Era en francés y decía: «He probado el agua más deliciosa del mundo».

No les conté la historia a los otros chicos porque en cierto modo quería que fuera un secreto. Tenía la sensación de que si la contaba perdería algo. Creía de veras que había conocido al ermitaño.

Cuando estaba en Praga escuchando la campana, comprendí que detrás de aquel sonido se oía el murmullo del agua que había escuchado cuando tenía once años. Sabía que el sonido del agua me había ayudado a sentir profundamente el sonido de la campana de la iglesia. El murmullo del agua significa mi propia tradición espiritual, la tradición que me dio mis raíces. Y el sonido de la campana de la iglesia, representa la otra tradición, la tradición cristiana. La primera me había ayudado a contactar con la segunda.

Creo que las raíces son muy importantes para el diálogo. No queremos que la gente se desarraige de sus tradiciones, sino que vuelva a ellas. La práctica budista puede ayudarla a regresar a sus propias raíces.

En mi país hemos sufrido mucho porque los misioneros han intentado hacernos renunciar a nuestras propias tradiciones. Nos decían que sólo podíamos salvarnos si abandonábamos nuestras tradiciones ancestrales, las prácticas budistas. Nosotros no queremos hacer lo mismo con nuestros amigos.

Descubrí que desde el momento que escuché la campana en Praga empecé a tener raíces no sólo en mi propia cultura sino también en la europea. Si estáis arraigados en vuestra propia cultura podéis tener la oportunidad de sentir profundamente otra cultura y arraigar también en ella. Esto es muy importante.

Volver a las propias raíces

Sé que hay vietnamitas que han sufrido muchísimo en su país. Han sufrido a causa de sus familias, de su gobierno, de la división y la guerra. Han odiado todo cuanto se llamaba vietnamita. Han odiado a sus familias, sus ancestros, su sociedad, su gobierno y su cultura porque han sufrido muchísimo. Cuando marcharon a Europa o a América quisieron convertirse por completo en europeos o americanos y olvidar que eran vietnamitas. Estaban decididos a dejar de serlo, a olvidar totalmente sus raíces. Podéis preguntarme si lograron hacerlo. ¿Es posible olvidar vuestras raíces para convertirlos en algo totalmente distinto? La respuesta es no. He visto y conocido a muchos de esos vietnamitas que han intentado durante muchos años ser alguien diferente de ellos mismos. Pero no lo han conseguido, y yo los animo a volver a sus raíces.

Treinta años de compartir el Dharma con Occidente me han dado la oportunidad de conocer a europeos y americanos con muchas clases de heridas y deseos similares. Como han sufrido enormemente no quieren saber nada de su familia, de la iglesia, sociedad y cultura. Quieren convertirse en otra persona, en indios, chinos o vietnamitas. Quieren ser budistas porque odian todo cuanto se relaciona con sus raíces. ¿Han logrado dejarlo todo atrás para convertirse en alguien totalmente nuevo? La respuesta es no.

Cuando estas personas llegan a Plum Village, por ejemplo, yo las reconozco al instante. Las veo como si fueran almas en pena o almas hambrientas. Sí, están muy hambrientas. Están hambrientas de tener algo bello en lo que creer, algo bueno en lo que creer. Están hambrientas de poseer algo verdadero en lo que creer. Quieren dejar atrás todo cuanto pertenece a su sociedad y su cultura.

El verdadero amor necesita paciencia. Si deseáis realmente ayudar, debéis ser pacientes. Sé que para poder ayudar a esas personas debemos ser muy pacientes. Mi tendencia es decirles que una persona sin raíces no puede ser feliz. Que deben volver a sus raíces. Volver a su familia. Volver a su cultura. Volver a su Iglesia. Sin embargo, esto es precisamente lo que no quieren hacer, y a menudo se enfadan cuando intentamos decírselo.

Un árbol sin raíces no puede sobrevivir y una persona tampoco. De modo que debo ser muy paciente. Y les digo: «Bienvenido. Practica la meditación sentado. Practica la meditación andando. Tienes derecho a amar al Buda, a amar la cultura vietnamita». E intentamos ofrecerles la Sangha, la comunidad, como una familia. Intentamos aceptarlas en nuestra práctica de ser conscientes, como una tierra húmeda que acepta un esqueje para darle la oportunidad de producir algunas diminutas raíces. Lentamente, muy lentamente, van recuperando un poco su confianza, su fe y la capacidad de aceptar amor.

Para poder ayudar a un alma hambrienta debéis primero ganaros su confianza, porque las almas hambrientas recelan de todo. No han visto nada realmente bello, bueno ni verdadero. Y sospecharán de vosotros y de lo que deseáis ofrecerles. Están hambrientas, pero no tienen la capacidad para recibir ni ingerir nada, aunque tengáis la comida adecuada o algo bello, verdadero y bueno para ofrecerles.

En Asia tenemos la tradición de ofrecer comida y bebida a las almas en pena durante la tarde del plenilunio del séptimo mes lunar. Las almas en pena no tienen un hogar al que regresar. En Vietnam cada casa tiene un altar para los antepasados. Nuestros antepasados tienen un hogar al que volver, pero los espíritus hambrientos (*pretas*), no. De modo que hacemos una ofrenda en el patio delantero de nuestra casa. Los espíritus hambrientos se describen con un estómago tan grande como un tambor y unos cuellos tan delgados como una aguja. Así que su capacidad para recibir comida o ayuda es muy limitada. Aunque la gente pueda ofrecerles una verdadera comprensión y amor, siguen recelando de ello. Por eso debéis ser pacientes y, al principio de la

ceremonia de la ofrenda, recitar las enseñanzas del Buda para que las almas en pena puedan sentir la compasión y la comprensión de los Budas y Boshisatvas y tener así una oportunidad de renacer en la Tierra Pura.

En nuestro tiempo la sociedad está organizada de tal modo que creamos miles de espíritus hambrientos cada día. La mayoría son jóvenes. Si miramos a nuestro alrededor descubriremos que hay muchos. No tienen raíces, están hambrientos y sufren. En nuestra vida cotidiana debemos ser cuidadosos e intentar no crear más espíritus hambrientos. Tenemos que jugar nuestro papel como padres, maestros, amigos y sacerdotes con comprensión y compasión. Debemos ayudar a los espíritus hambrientos a no estar tan hambrientos, a volver a su familia y tradición, a integrarse de nuevo.

Cuando llega el momento oportuno, cuando ya son capaces de sonreír y perdonar, les decimos: «Vuelve a tu propia cultura, a tu familia e Iglesia. Te necesitan. Necesitan que los ayudes a renovarse y a no alienar más a sus jóvenes. Hazlo no sólo por tu generación, sino también por las futuras».

Comiéndose unos a otros

Queridos amigos, me gustaría hablaros un poco sobre mi felicidad. Cada vez que percibo la belleza de la vida que me rodea soy muy feliz. A veces me conmuevo profundamente porque hay muchas cosas hermosas a mi alrededor y dentro de mí. A veces los árboles son tan bellos, el cielo es tan claro. El río es tan magnífico, así como el alba, el crepúsculo, los pájaros, los ciervos, las ardillas y los niños. Hay gente capaz de amar, perdonar y cuidar a los demás. Veo a gente capaz de amar a los demás y de cuidar a los animales, los árboles, el agua, el aire y los minerales. La belleza que me rodea y la capacidad para amar de la gente que hay a mi alrededor me inspiran.

Pero esto no significa que yo no sufra. Me gustaría explicaros también un poco mi sufrimiento. Sufro mucho cuando veo que tenemos que comernos unos a otros para sobrevivir. Los animales se devoran entre sí para seguir con vida. Es una realidad muy desgarradora. Como es natural ya lo habéis visto en la naturaleza y también en los documentales sobre ella. Habéis presenciado cómo un león debe matar a un ciervo y a otros animales para poder alimentarse y dar de comer a sus crías. Sabéis que los peces grandes se comen a los pequeños. Que las aves se comen a los peces.

En invierno hay cazadores por los alrededores. En el lejano pasado la gente tenía que cazar para comer y sobrevivir. Pero ahora ya no estamos tan hambrientos para tener que llegar a ese extremo. No tenemos ya que salir a cazar. Sin embargo, todavía hay muchos cazadores por los alrededores. Cada domingo aterrorizan a las pequeñas criaturas que viven a su alrededor.

Si el amor existe, también existen otras cosas. Hay ignorancia, violencia y fuertes deseos. El género humano sufre porque muchos de nosotros hacemos sufrir a los demás. Hemos creado una pequeña guerra en todas partes. Como queremos consumir tantas

cosas, nos hacemos sufrir unos a otros. Para muchos de nosotros es un privilegio ser vegetarianos. Sé que las verduras también son entes vivos, que sufren cuando las comemos. Pero su sufrimiento no puede compararse al sufrimientos de los otros seres vivos. No es tan intenso.

El pasado domingo almorcé con los monjes, monjas y laicos del Upper Hamlet. Ingerí la comida con plena consciencia, observando atentamente el arroz, las alubias y el tofu que comía. Pude ver muchas cosas en los alimentos que tomaba. Vi el barro, la tierra, los minerales y el abono orgánico. Vi los huesos descompuestos de pequeñas criaturas vivientes. Para que el arroz y las verduras puedan crecer, necesitan estos elementos. Mientras comía el arroz, las alubias, el tofu y el tomate, vi con gran claridad los elementos que produjeron el arroz, las alubias y el tofu. Lo vi de un modo muy profundo, sin embargo la comida seguía teniendo un sabor delicioso.

Los hermanos y hermanas de la Sangha se congregaron a mi alrededor. Yo sabía que era maravilloso poder almorzar en presencia de una comunidad de practicantes. Debéis comer de manera que el amor, la paz y la estabilidad sean posibles, que sirváis de apoyo a los demás. Debemos comer de modo que la compasión se alimente en nuestro corazón. Practicamos el amor y la compasión mientras andamos, estamos sentados y comemos.

Antes de proseguir, dejadme invitar ahora la campana a sonar para practicar juntos durante un minuto la respiración. Sentaos bellamente y recibid el sonido de la campana. Dejad que la energía de la paz pueda nacer en cada uno de vosotros.

*Escucha, escucha, el sonido de la campana
me devuelve a mi verdadero hogar.*

Encontrando una familia

Según la tradición, el día de Navidad debéis visitar a vuestra familia. Cuando observo la Navidad atentamente, me doy cuenta de que se parece mucho al espíritu del Año Nuevo vietnamita, porque en nuestra tradición tenemos que ir a visitar a nuestra familia antes de que el Año Nuevo empiece.

Cuando nos reunimos como una familia tenemos la oportunidad de sentir nuestras raíces profundamente. Deberíamos aprender a aprovechar esta oportunidad para estar más presentes los unos para los otros y reconciliarnos, porque es la mejor forma de percibir a nuestros antepasados. Una persona no puede ser feliz si no tiene raíces. La Navidad es una oportunidad para sentarnos, observar profundamente y tomar conciencia de nuestras raíces. Si podemos arraigar firmemente en nuestros antepasados y nuestra cultura, gozaremos de más estabilidad y paz.

Debéis ser una familia de nuevo. Debéis sentir vuestras raíces profundamente de nuevo, y os resultará más fácil hacerlo si cada miembro de la familia está ahí. Ésa es una de las cosas maravillosas que tiene la Navidad, todo el mundo siente la necesidad de estar nuevamente con su familia. Espero que esta práctica dure mucho tiempo.

Aceptando nuestros antepasados espirituales

Tenemos antepasados biológicos y antepasados espirituales. Si habéis nacido en Occidente gozáis de una gran oportunidad de ser hijos de Jesús y de tenerlo como antepasado. Jesús es uno de los muchos antepasados espirituales de los europeos. Puede que no os consideréis cristianos, pero este hecho no impide que Jesús sea uno de vuestros antepasados espirituales porque vuestro bisabuelo quizá fue un buen cristiano. Os ha transmitido la semilla, la energía, el amor y la visión de Jesús. Si practicáis bien, podréis ayudar a que esta energía se manifieste en vosotros.

Hay quienes piensan que no tienen nada que ver con el cristianismo. Lo odian. Desean dejarlo atrás, pero en el cuerpo y el espíritu de esas personas Jesús puede estar muy presente y ser muy real. La energía, la visión y el amor de Jesús pueden estar ocultos en ellas. Es como el tañido de la campana. Cuando oís el sonido de la campana de una iglesia o de un templo budista quizá no sintáis nada. Tal vez penséis que el sonido de la campana no tiene demasiado que ver con vosotros, pero un día puede ser muy distinto.

Un budista es alguien que considera al Buda como uno de sus antepasados espirituales. Podéis decir de él que es un ser iluminado, un gran Bodhisatva, un maestro y el fundador del budismo. Podéis decir que el Buda es vuestro antepasado espiritual. Para mí el Buda es muy real. Puedo percibirlo en cualquier momento que quiera. Puedo beneficiarme de su energía y visión en cualquier momento que lo desee. Es muy real. Está en cada célula de mi cuerpo. Cada vez que lo necesito conozco el modo de llamarle y hacer que se manifieste su energía.

Con mi padre hago lo mismo. Sé que él vive en mí. Mi padre está en cada célula de mi cuerpo. Hay en mí muchas células saludables de mi padre. Vivió más de noventa años. Cada vez que lo necesito, puedo pedirle siempre ayuda. Recibo su energía desde cada célula de mi cuerpo.

Vivo en constante contacto con mis antepasados, ya sea con mis antepasados biológicos o con los espirituales. Si sois budistas, el Buda es vuestro antepasado. Vuestro maestro y numerosas generaciones de maestros os han transmitido la energía, la visión y el amor del Buda. Sabéis cómo sentir esas células en vuestro cuerpo y en vuestra alma; sabéis cómo hacer que la energía del Buda se manifieste. Necesitáis la energía del Buda.

Aceptando las energías negativas

A veces la energía del odio, la ira y la desesperanza nos abruma. Olvidamos que en nosotros hay otras clases de energías que también pueden manifestarse. Si sabemos cómo practicar, podemos recuperar la energía de la visión, el amor y la esperanza para aceptar la energía del miedo, la desesperanza y la ira. Nuestros antepasados son capaces de anular las energías malsanas o lo que los cristianos pueden llamar el espíritu del mal en nosotros, devolviéndonos al Espíritu Santo para que podamos curarnos y estar sanos, alegres y vivos de nuevo.

En la tradición budista hablamos también sobre esta clase de energías, las energías negativas y positivas, pero hay una pequeña diferencia. En el caso del budismo, no es necesario echar al espíritu del mal, en realidad lo aceptamos, aceptamos la energía de la ira, la desesperanza y el odio, las energías negativas. Y al aceptarlas con la energía de la plena consciencia, se transforman. No es necesario expulsarlas.

¿Qué debéis hacer para aceptarlas y transformarlas? Para aceptar esa clase de energías negativas debéis ser conscientes de ellas y ayudar a manifestarse en vosotros la energía del amor, la comprensión y la paz. Escuchar la campana, por ejemplo, es una forma maravillosa de generar la energía de la paz, la energía de la plena consciencia. Estas energías os ayudarán a afrontar las energías negativas. Por ejemplo, cuando estéis enojados podéis practicar siempre lo siguiente:

Inhalando, sé que la energía de la ira está en mí. Exhalando, acepto mi ira.

Es una práctica maravillosa. Hacéis simplemente la práctica de inhalar y exhalar para ser conscientes de que la ira está en vosotros. Sabéis que cuando estáis enojados no es bueno decir nada. No es bueno reaccionar ni hacer nada. «Inhalando, exhalando, reconozco que en mí hay ira» es lo mejor que podéis hacer. Si sabéis cómo realizarlo, la energía de la ira no podrá lastimaros a vosotros ni a la gente que os rodea.

Mientras realizáis esta práctica la energía de la plena consciencia se halla en vosotros, está viva, porque continuáis con la práctica de inhalar y exhalar conscientemente. La respiración consciente ayuda a la energía de la plena consciencia a mantenerse viva, y esto a su vez os permite aceptar la energía de la ira, reconocer que existe. Os ponéis en una situación muy segura. No tenéis que echar la ira de vosotros. Dejáis que esté en vuestro interior, la aceptáis tiernamente y la ira entonces se calma y desaparece el peligro. Al hacer la práctica habéis ayudado a la ira y ésta se ha transformado lentamente. Esta práctica os permite aceptar la ira con una sonrisa.

Mientras practicáis el inhalar y exhalar, aceptando la ira y sonriéndole, la energía del Buda está en vosotros. El Buda está en vuestro interior, el Buda como antepasado os protege. Sabéis que él no es una idea, sino una verdadera energía. La energía del Buda es la energía de la plena consciencia, la energía de la paz, la concentración y la sabiduría.

Si sois cristianos, vuestra práctica debe ser parecida. Cuando el espíritu del mal esté en vosotros, el espíritu de la desesperanza, la ira, la violencia y el odio, debéis ser conscientes de que está en vuestro interior. Pedís entonces a Jesús que venga y se manifieste en vosotros para poder reconocer la energía negativa y aceptarla. A través de la oración y la contemplación, de leer la Biblia, os ponéis en una situación segura. Ahora sois capaces de contener, controlar y transformar la energía negativa en vosotros, la energía que llamáis espíritu del mal. El Espíritu Santo es la energía que necesitáis para aceptar y haceros cargo de la energía negativa que hay en vosotros. Aquellos de nosotros que hacemos la práctica de ser conscientes, creemos que la energía de la plena consciencia (que es la energía del Buda) equivale a lo que nuestros amigos cristianos llaman el Espíritu Santo.

El Espíritu Santo es la clase de energía capaz de estar allí, de comprender, aceptar, amar y curar. Si estáis de acuerdo en que el Espíritu Santo tiene el poder de estar presente, de comprender, curar y amar, debéis reconocer que es lo mismo que la energía de la plena consciencia. Cuando la plena consciencia está ahí, hay una verdadera presencia. Cuando la plena consciencia está ahí, hay la capacidad de comprender. Tenéis la capacidad de aceptar, de ser compasivos, de amar y, por lo tanto, de percibir la energía de la plena consciencia para que se manifieste en vosotros. El Buda como antepasado espiritual se manifiesta en vosotros. Podéis dejar que el Espíritu Santo viva en vosotros, que os guíe e ilumine como una lámpara. Jesús vivirá entonces en vosotros en cada momento.

Es posible conocer al Buda y al mismo tiempo a Jesús. Hay personas que tienen raíces tanto en la tradición budista como en la cristiana. En mi ermita he colocado muchas imágenes del Buda en mi altar, cerca de diez o quince estatuillas de Budas de un centímetro de altura y otras de mayor tamaño. También tengo una estatua de Jesús como antepasado mío. He adoptado a Jesucristo como uno de mis antepasados espirituales.

Durante la guerra del Vietnam trabajé muy duramente para detener la matanza. Cuando estaba en Europa y en Estados Unidos conocí a una serie de cristianos que realmente encarnaban el espíritu del amor, la comprensión y la paz, el espíritu de Jesús. Gracias a esas personas he percibido profundamente a Jesús como un maestro espiritual, un antepasado espiritual.

El encuentro de dos hermanos

Hay un productor de cine que vive en Suecia que quería venir a verme y formularme esta pregunta: «Si Jesús y el Buda se encontrasen hoy, ¿qué cree que se dirían?». Voy a ofreceros mi respuesta.

No sólo se han encontrado hoy, sino ayer, y la pasada noche, y se encontrarán mañana. Siempre están en mí y se encuentran muy a gusto y unidos uno con otro. Dentro de mí no hay ningún conflicto entre el Buda y Cristo. Son verdaderos hermanos,

verdaderas hermanas en mí. Ésta es una parte de la respuesta.

Un cristiano es un hijo de Jesús, tiene a Jesús como padre, como antepasado. Como somos hijos de nuestros antepasados, somos una continuación de ellos. Un cristiano es una continuación de Jesucristo: *es* Jesucristo. Así es como yo veo las cosas, como veo a la gente. Un budista es un hijo del Buda, él o ella son una continuación del Buda. Ella *es* un Buda, él *es* un Buda. Vosotros sois hijos de vuestra madre. Sois la continuación de ella. Sois vuestra madre y vuestra madre es vosotros. Sois hijos de vuestro padre. Esto significa que sois su continuación. Sois vuestro padre, os guste o no. Sois sólo la continuación de vuestro padre y vuestra madre.

De modo que es verdad decir que cuando un budista se encuentra con un cristiano, el Buda se encuentra con Jesús. Lo hacen cada día. En Europa, en América, en Asia, el Buda y Cristo se están encontrando cada día. ¿Qué se dicen el uno al otro? Imaginad que hace trescientos años hubiera venido Jesús a Vietnam. El Buda en Vietnam no habría dicho: «¿Quién eres? ¿A qué has venido? Los vietnamitas ya tienen una tradición espiritual. ¿Quieres que el Vietnam abandone el budismo para adoptar otra fe?». Jesús no diría al Buda: «Vosotros los vietnamitas estáis siguiendo el camino espiritual equivocado. Debéis abandonarlo y aprender el nuevo camino espiritual que voy a ofrecer. Es el único camino que ofrece la salvación».

Si sois historiadores, si habéis investigado la historia de la religión, sabréis aquello que el Buda habría dicho a Jesús hace trescientos años y lo que Jesús le hubiera dicho al Buda. Imaginad que ocurre el mismo encuentro hoy en Europa y América. Pero no necesitáis imaginarlo, porque sucede cada día. El Buda viene a Europa y América cada día. El Buda está diciendo a Jesús: «Soy nuevo en este país. ¿Crees que debo quedarme aquí o volver a Asia?».

Hay muchos refugiados que vienen de Indochina. También hay gente de Tailandia, Birmania y el Tíbet. Han llevado consigo sus creencias religiosas a Europa y América. ¿Tienen derecho a continuar su práctica aquí en Europa? ¿Tienen derecho a compartir sus creencias y prácticas con los no budistas? Podemos imaginar a Jesús diciendo: «No, en Europa ya tenemos el cristianismo y no está bien que intentéis propagar una nueva fe en esta tierra». Podemos imaginar toda clase de propuestas, toda clase de reacciones.

En una ocasión estaba en Lille, una ciudad del norte de Francia. En un disertación que hice en francés dije que podía ver al Buda y a Jesús sentados y tomando el té juntos. El Buda se volvía hacia Jesús y le decía: «Querido hermano, ¿te resulta demasiado difícil seguir en estos tiempos que vivimos? ¿Es más difícil que antaño ser ahora franco y valiente, ayudar a la gente a comprender y a amar?». El Buda podría preguntarle esto a Jesús.

Jesús fue en el pasado una persona muy valiente y franca. Un maestro con una gran capacidad de amar, curar y perdonar. La primera pregunta que el Buda podría formularle sería: «Querido hermano Jesús, ¿te resulta más difícil en nuestro tiempo?». Después de

haberle formulado esta pregunta el Buda quizá diría: «¿Qué puedo hacer para ayudarte, hermano mío?». ¿Cómo podemos estructurar la práctica para que sea comprendida, aceptada y eficaz, a fin de poder reconstruir lo que se ha roto en pedazos, para recuperar lo que hemos perdido: la fe, la valentía y el amor?

Jesús está en todos nosotros, en la Iglesia ortodoxa, la Iglesia católica, las Iglesias protestantes y las Iglesias anglicanas, intentando ayudar a la gente a comprender, aceptar, vivir y practicar para que el amor y la aceptación sean posibles de nuevo. Jesús es todas aquellas personas que se preocupan para que el mensaje cristiano sea recibido y comprendido fácilmente en nuestros días.

La pregunta que el Buda formula a Jesús es muy práctica.

El Buda le pregunta a Jesús sobre la práctica porque quiere saber la respuesta. En la actualidad también es difícil para él hacer las cosas que realizó hace dos mil quinientos años en la India. En su propia tradición, los budistas hablan demasiado sobre las enseñanzas. Se han extraviado al inventar tantas cosas y organizar tanto. Han perdido la verdadera esencia del Dharma. Están enseñando y practicando en formas arcaicas que no podrían transmitir las verdaderas enseñanzas a las nuevas generaciones.

Mientras que el Buda plantea a Jesús aquella pregunta, él se está planteando a sí mismo la misma cuestión: ¿Cómo podemos renovar el budismo como una tradición espiritual? ¿Cómo puede el budismo encarnar el verdadero espíritu del Dharma? ¿Cómo puede la práctica generar la verdadera energía del amor, la compasión y la comprensión?

La pregunta dirigida a Jesús es la pregunta dirigida al Buda que hay en su interior. El Buda y Jesús son dos hermanos que se han ayudado el uno al otro. El budismo necesita ayuda. El cristianismo necesita ayuda, no en beneficio del budismo ni del cristianismo, sino del género humano y de las otras especies de la Tierra. Vivimos en unos tiempos en los que la violencia prevalece y la ignorancia es abrumadora. La gente ya no es capaz de comprenderse, de hablar ni comunicarse entre sí. Vivimos en unos tiempos en los que la destrucción está por doquier y mucha gente está al borde de la desesperanza. Por eso el Buda necesita que le ayudemos. Y Jesús también.

De modo que en lugar de discriminar uno de otro, el Buda y Jesús se reúnen cada día, cada mañana, cada tarde y cada noche para ser verdaderos hermanos. Su encuentro es la esperanza para el mundo.

El Buda y Jesús deben encontrarse cada momento en nosotros. Cada uno de nosotros en nuestra práctica diaria necesitamos percibir el espíritu del Buda y el de Jesús para que se manifiesten. Estas energías son cruciales para poder aceptar nuestro miedo, desesperanza y ansiedad.

Según Jesús y el Buda, es posible recuperar la paz. Podemos recuperar nuestra esperanza. Esta paz y firmeza, esa esperanza, es para aquellos que amamos, para los que viven a nuestro alrededor. Cada paso que dáis en dirección de la paz, cada sonrisa que hacéis, y cada mirada que tenéis inspira y ayuda a la gente que os rodea a tener fe en el futuro.

Por eso el Buda debería ayudar a Jesús a restablecerse totalmente. Y Jesús debería ayudar al Buda a restablecerse totalmente, porque Jesús y el Buda no son meros conceptos, sino que están a nuestro alrededor, vivos. Podemos percibirlos en nuestra vida cotidiana.

El matrimonio entre el Buda y Jesús

En muchos países, incluido Vietnam, China, Corea y Tailandia, los jóvenes se encuentran con muchos problemas para casarse si tienen distintas creencias religiosas. Si un joven budista se enamora de una joven católica, surgirán muchas dificultades porque ambas familias intentarán impedir que se casen. Esta tragedia se está arrastrando desde hace mucho tiempo. Puede que se tarde cien años en resolver el problema y permitir que los jóvenes de distintas tradiciones espirituales puedan casarse sin sufrimiento. Pero es una empresa que merece la pena porque se evitaría mucho sufrimiento durante largo tiempo.

Cuando dos personas de distintas tradiciones se casan, el joven podría hacer el voto de aprender y practicar la tradición espiritual de la joven, y ésta podría hacer el voto de aprender y practicar la tradición espiritual del joven. En este caso ambos tendrían dos raíces en lugar de una, y esto sólo podría enriquecerlos. Y cuando tengan familia, deben criar a los hijos de modo que éstos puedan apreciar lo mejor de ambas tradiciones. Los padres deben animar a sus hijos a tener dos raíces y a aceptar en su vida tanto al Buda como a Jesús. ¿Por qué no?

Esto dará paso a una nueva era en la que la gente será más tolerante, en la que cada vez más personas podrán ver la belleza y el valor de otras tradiciones. Es como cocinar. Si os gusta la comida francesa no quiere decir que no pueda gustaros también la comida china. Aunque se tarde cien años en llegar a este acuerdo, habrá merecido la pena. Si podéis llegar a esta conclusión, la generación más joven no tendrá que sufrir como la gente de mi generación y la de la generación anterior. Os gustan las manzanas, sí, tenéis todo el derecho a ello, pero nada os impide que os gusten también los mangos.

Thich Nhat Hanh tiene comunidades de retiro en el suroeste de Francia (Plum Village), en Vermont (Green Mountain Dharma Center) y en California (Deer Park Monastery), en las que monjes, monjas y laicos practican el arte de vivir conscientemente. Los visitantes están invitados a practicar durante una semana como mínimo. Si deseas obtener información, por favor escribe a:

Plum Village
13 Martineau

33580 Dieulivol

Francia

NH-office@plumvillage.org (*para mujeres*)

LH-office@plumvillage.org (*para mujeres*)

UH-office@plumvillage.org (*para hombres*)

www.plumvillage.org

Para recibir información sobre nuestros monasterios,
centros donde se practica el ser consciente,
y retiros en Estados Unidos,
dirígete por favor a:

Green Mountain Dharma Center
P.O. Box 182
Hartland Four Corners, VT 05049
ESTADOS UNIDOS
Tel. (802) 436-1103
Fax: (802) 436-1101
MF-office@plumvillage.org
www.plumvillage.org

Deer Park Monastery
2499 Melru Lane
Escondido, CA 92026
ESTADOS UNIDOS
Tel. (760) 291-1003
Fax: (760) 291-1172
Deerpark@plumvillage.org

Thich Nhat Hanh tiene comunidades de retiro en el suroeste de Francia (Plum Village), en Vermont (Green Mountain Dharma Center) y en California (Deer Park Monastery), en las que monjes, monjas y laicos practican el arte de vivir conscientemente. Los visitantes están invitados a practicar durante una semana como mínimo. Si deseas obtener información, por favor escribe a:

Plum Village

13 Martineau

33580 Dieulivol

Francia

NH-office@plumvillage.org (*para mujeres*)

LH-office@plumvillage.org (*para mujeres*)

UH-office@plumvillage.org (*para hombres*)

www.plumvillage.org

Para recibir información sobre nuestros monasterios,
centros donde se practica el ser consciente,
y retiros en Estados Unidos,
dirígete por favor a:

Green Mountain Dharma Center
P.O. Box 182
Hartland Four Corners, VT 05049
ESTADOS UNIDOS
Tel. (802) 436-1103
Fax: (802) 436-1101
MF-office@plumvillage.org
www.plumvillage.org

Deer Park Monastery
2499 Melru Lane
Escondido, CA 92026
ESTADOS UNIDOS
Tel. (760) 291-1003
Fax: (760) 291-1172
Deerpark@plumvillage.org

Volviendo a casa
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: *Going Home*

Esta edición ha sido publicada por acuerdo con Riverhead Books, a member of Penguin Group (USA), a Penguin Random House Company

© 1999 by Thich Nhat Hanh. Todos los derechos reservados

© de la traducción, Núria Martí, 2001

© de todas las ediciones en castellano

Espasa Libros, S. L. U., 2001

Paidós 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): marzo de 2015

ISBN: 978-84-9892-830-3 (epub)

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

www.newcomlab.com

Índice

Introducción	4
1. El nacimiento de la comprensión	7
2. Volviendo a casa	23
3. Dejemos que el niño nazca en nosotros	35
4. Buscando el cuerpo del Dharma, el cuerpo de la verdad	53
5. El significado del amor	68
6. Jesús y el buda como hermanos	80
Thich Nhat Hanh...	96
Para recibir información...	97
Créditos	98