



THICH NHAT HANH

# Fregando los platos



Según el Sutra de la Atención Mental, mientras se friegan los platos uno debe estar solamente fregando los platos, lo cual quiere decir que mientras se hace eso uno debe estar completamente atento al hecho de que se está fregando.

A primera vista puede parecer un poco tonto: ¿por qué poner tanta preocupación en algo tan simple? Pero ese es precisamente el asunto,

El hecho de que yo esté aquí lavando los boles es una realidad maravillosa. Estoy siendo totalmente yo mismo, siguiendo mi respiración, consciente de mi presencia y consciente de mis pensamientos y acciones. No hay forma de ser zarandeado estúpidamente como una botella llevada de aquí para allá por las olas. La consciencia no puede ser dispersada como la espuma en la cresta de las olas cuando se estrellan contra el acantilado.

Si mientras lavamos los platos, solamente estamos pensando en la taza de té que nos aguarda o en cualquier cosa que pertenezca al futuro, o nos estamos apresurando a quitarnos los platos de encima como si fueran una molestia, entonces no estamos “fregando los platos para fregar los platos”, y lo que es más, no estamos vivos durante el tiempo que tardamos en hacerlo. De hecho, somos completamente incapaces de apreciar el milagro de la vida mientras permanecemos ante la pila. Si no podemos fregar los platos, todas las oportunidades serán de que tampoco podremos disfrutar nuestra taza de té; mientras nos la bebemos estaremos pensando en otras cosas, apenas despiertos al hecho de la taza de té que tenemos entre las manos. De ese modo estaremos absortos en el futuro y lo que eso significa realmente es que seremos incapaces de vivir un solo momento de nuestra vida.”

del libro **Como lograr el milagro de vivir despierto**



THICH NHAT HANH

## *Bañar a un buda recién nacido*



Para mí, la idea de que lavar los platos es algo desagradable solo puede surgir cuando no los estoy lavando. Una vez estoy delante del fregadero con las mangas subidas y las manos dentro del agua caliente, no es algo tan malo. Disfruto dedicando un tiempo a cada plato, siendo totalmente consciente del plato, del agua y de cada movimiento de mis manos. Sé que si me apresuro para poder tomarme una taza de té, este momento será desagradable y no valdrá la pena vivirlo. Y sería un lástima, puesto que cada minuto, cada segundo de mi vida es un milagro. ¡Los mismos platos y el hecho de que estoy ahí lavándolos es un milagro! Escribí sobre esto en *El milagro de Mindfulness*. Cada cuento que lavo, cada verso que compongo, cada vez que escucho el sonido de una campana, es un milagro; y cada uno de estos momentos tiene exactamente el mismo valor. Un día, al lavar un cuenco, sentí que mis movimientos eran tan sagrados y respetuosos como si estuviera bañando a un buda recién nacido. Si este buda recién nacido leyera estas líneas, estaría contento por eso y de ninguna manera se sentiría insultado por el hecho de ser comparado con un cuenco.

Cada pensamiento, cada acción realizada a la luz de la atención plena, se vuelve sagrada. En esta luz no existen barreras entre lo sagrado y lo profano. Debo confesar que lavar los platos me lleva un poco más de tiempo, pero vivo plenamente cada momento y soy feliz. Lavar los platos es a la vez un medio y un fin, es decir, no solo lavamos los platos para tenerlos limpios sino que lavamos los platos para lavar los platos, para vivir plenamente cada momento que paso lavándolos.

Si soy capaz de lavar los platos alegremente, si quiero terminar rápidamente para poder tomarme una taza de té, seré igualmente incapaz de beberme un té con alegría. Con la taza en mis manos estaré pensando qué debo hacer a continuación y el aroma y la fragancia del té, junto con el placer de bebermelo, se habrán perdido. Siempre seré arrastrado por el futuro sin nunca ser capaz de vivir en el momento presente.

del libro **El sol, mi corazón.**

*art de vivre*