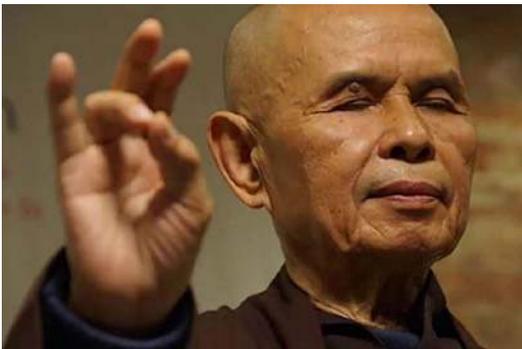


Meditación telefónica

por Thich Nhat Hanh



Hay muchos tipos agradables de meditación. Me gustaría compartir con ustedes algo llamado 'meditación telefónica'. Practicamos la meditación telefónica todos los días en Plum Village. También tenemos muchos amigos que practican la meditación telefónica en toda América y Europa. De vez en cuando alguien toca un timbre. Cada vez que escuchamos la campana, recordamos volver a nuestra respiración: inhalar -

calmar; exhalar - sonriendo. Y nos sentimos mucho mejor por ello. Pero para escuchar una campana como esa, necesitamos un Bell Master. Pero no podemos tener Bell Masters siguiéndonos todo el tiempo, así que tenemos que inventarlos.

En la cocina de Lower Hamlet en Plum Village tenemos un reloj que reproduce música cada cuarto de hora. Cada vez que el reloj comienza a sonar, todos dejan de pensar, hablar y hacer cosas, y simplemente escuchan la música con atención. Disfrutan inhalando y exhalando al menos tres veces y luego reanudan su trabajo. Es tan agradable.

La meditación telefónica tiene el mismo espíritu. De repente, tienes un Bell Master de muy lejos. Él o ella invita a que suene la campana. Cuando escuche el timbre del teléfono, simplemente siéntese donde esté y disfrute inhalando y exhalando. El sonido del teléfono es la campana de la atención plena. Esta es una meditación muy fuerte.

Por lo general, cuando escucha el teléfono, no puede resistirse a correr hacia él. Estás atraído hacia el teléfono y no eres claramente tú mismo; eres una víctima. Por lo tanto, si eres capaz de sentarte justo donde estás y practicar la inhalación (calmarse, exhalar) y sonreír, demuestras que eres alguien que puede dominarse a sí mismo. Y cuando suene el teléfono por segunda vez, todavía puede sentarse allí, inhalando, tranquilizándose, exhalando, sonriendo.

Puede permitirse hacer eso porque si la persona que llama realmente tiene algo importante que decirle, no colgará después del primer o segundo timbre, sino que esperará hasta al menos el tercer timbre. Así que tienes el lujo de practicar la meditación telefónica unas cuantas veces, inhalando, tranquilizándote, exhalando, sonriendo. . . ¡Pruébelo usted mismo!

Demuéstrale a la gente que vive en tu casa que eres dueño de ti mismo. Ésta es una práctica muy buena. Cuando escuche el teléfono sonar por tercera vez, continuará inhalando y exhalando. Luego te mueves hacia él, pero lo haces con dignidad. Caminas como un rey, como un león, porque ahora eres dueño de ti mismo; así que caminas así, respirando y sonriendo.

Cuando descuelga el teléfono se encuentra en muy buen estado de ánimo. Estás tranquilo. Usted es usted mismo. Estás respirando. Estás sonriendo, Eso es bueno, no solo para ti, sino también para quien te llama. La persona que llama tiene mucha suerte porque ahora eres una mejor persona, más tranquila y sonriendo más. Los resultados de la meditación se obtienen de inmediato, y estoy seguro de que la persona del otro extremo se alegrará de escuchar tu voz porque estás tranquilo, estás en paz, estás sonriendo; eres bastante tú mismo.

Cuando somos nosotros los que estamos haciendo una llamada telefónica, recitamos un pequeño poema:

***" Las palabras pueden viajar miles de kilómetros.
Que mis palabras creen comprensión mutua y
amor.
Que sean tan hermosas como gemas,
tan delicadas como flores."***

Escribes el poema en un papel y lo pegas al teléfono. Cada vez que quieres hacer una llamada telefónica, tocas el teléfono exactamente donde está el poema y practicas la respiración. Inspirando, dices: "Las palabras pueden viajar miles de millas"; exhalar: "Se supone que deben desarrollar una mayor comprensión y aceptación mutua"; inhalando, 'Prometo que mis palabras serán como gemas'; exhalando, 'Prometo que mis palabras serán frescas como flores'.

Ahora está calificado para realizar la llamada, descuelga el auricular y marca el número. Estás fresco. Has hecho el voto de usar un discurso amoroso. Hablar es una práctica muy importante. Si sabes usar palabras, puedes hacer muy feliz a una persona. Puedes hacer feliz a una persona durante varios días si dices algo que inspira confianza y felicidad. Entonces, no sea ahorrativo con las palabras y el habla amorosa.

Si usted mismo no está contento, puede decir algo que lastimará a las personas durante muchos días. Algo que dices puede hacer que una persona pierda toda esperanza y se suicide.

La práctica del habla amorosa es muy profunda. Eso es lo que te recuerdas a ti mismo mientras inhalas y exhalas y recitas el poema. Después de la recitación, sabes lo que dirás y lo que no dirás. Luego marca el número, se acerca el auricular al oído y escucha el timbre de la otra casa. Pero eres muy realista. Aunque suene, sabes que la otra persona, tal vez una dama, está sentada en silencio, escuchando y practicando la respiración y la sonrisa. Ella está practicando la meditación telefónica. Así que no esperas que ella atienda el teléfono antes del tercer timbre. Te dices a ti mismo: 'Ella está respirando y sonriendo, así que ¿por qué no yo?' Y practicas respirar y sonreír por tercera vez. Cuando suena el teléfono por segunda vez, practicas respirar y sonreír por cuarta vez, y luego por quinta vez.



Se harán felices el uno al otro porque ambos están atentos y sonrientes. Creo que si todos en Londres practicaran la meditación telefónica, habría más paz y felicidad en la ciudad.

En Plum Village, donde vivo y practico, la primera vez que comenzamos a practicar la meditación telefónica, tuvimos algunos problemas, problemas divertidos. Cuando sonó el teléfono, todos disfrutaban respirar y sonreír tanto que nadie quería contestar el teléfono. Finalmente, tuvimos que nombrar a una persona al día para hacer el

trabajo. Pero, en Lower Hamlet y Upper Hamlet no podemos simplemente sentarnos allí y esperar las llamadas telefónicas, así que hacemos algo, como limpiar la casa, trabajar en la oficina, regar las verduras en el invernadero, etc.



Supongamos que una monja está trabajando en el jardín y escucha el timbre del teléfono. Lo primero que hace es dejar de regar las verduras y luego practica inhalar y exhalar. Inhalando, 'me calmo'; exhalando, 'Yo sonrío'. Y lo hace al menos tres veces antes de dejar la manguera y entrar en la oficina para contestar el teléfono.

En Plum Village nadie corre; todo el mundo siempre camina en el estilo de la meditación durante todo el año. Puede que no haya un retiro, pero debes practicar la meditación caminando cada vez que te mueves de un lugar a otro. Si caminas así durante unos meses, aprendes a vivir el momento presente porque la vida está contenida en un solo paso. Y si no puede disfrutar dando ese paso, no podrá disfrutar el siguiente. Entonces ella caminará con dignidad y atención hacia la oficina. Mientras tanto, el teléfono sigue sonando.

Si lo sabe, lo entenderá y no se enojará con nosotros. Estamos practicando. La próxima vez que llame a Plum Village, sabrá que tiene muchas oportunidades para respirar y sonreír.

La meditación por teléfono solo se puede practicar si todos los miembros de la familia están de acuerdo. Si una persona todavía habla, o corre a contestar el teléfono, no funcionaría, y es por eso que hemos visto muchas familias en las que deberíamos practicar como comunidad familiar. Los niños practican bien la meditación telefónica. Creo que los jóvenes pueden iniciarlo. Cuando escuchan sonar el teléfono, se quedan donde están y respiran y exhalan tranquilamente, sonriendo. Y cuando los invitados vengán quedarán impresionados por eso y aunque no tratamos de persuadirlos para que hagan lo mismo, muchos de ellos imitarán esta práctica.

Thich Nhat Han.

Publicado en noviembre de 1992 en *Buddhism Now*