

Prólogo del Dalai Lama
THICH NHAT HANH



HACIA LA PAZ
INTERIOR



Psicólogo del Dalai Lama
THICH NHAT HANH



HACIA LA PAZ INTERIOR

Traducción de
Núria Pujol i Valls

DEBOLSILLO
www.megustaleerebooks.com

Índice

Hacia la paz interior

Prólogo de su santidad el Dalai Lama

Introducción del editor

Primera parte. ¡Respira! Estás vivo

Segunda parte. Transformación y curación

Tercera parte. La paz está en cada paso

Biografía

Créditos

PRÓLOGO

DE SU SANTIDAD EL DALAI LAMA

Solo se puede lograr la paz mundial a través de la transformación interna del individuo; es un proceso difícil, pero es la única vía. Así lo expreso dondequiera que voy y me conforta ver que gente con distintos modos de vida acogen positivamente mi mensaje. La paz debe desarrollarse en primer lugar dentro del individuo. Es más, me asiste el convencimiento de que el amor, la compasión y la generosidad son los fundamentos básicos de la paz. Solo cuando esos sentimientos germinan en el interior de un individuo, este o esta son capaces de crear una atmósfera de paz y armonía. Esta atmósfera puede ser ampliada y difundida del individuo a la familia, de la familia a la comunidad y finalmente al mundo entero.

Hacia la paz interior es una guía para orientar el día según estos principios. Thich Nhat Hanh empieza por enseñarnos a conocer la respiración y a ser conscientes de los pequeños actos de nuestra vida cotidiana, a continuación nos muestra cómo utilizar las ventajas de tomar conciencia y de concentrarse para transformar y resolver los estados psicológicamente difíciles y, finalmente, nos expone la conexión entre la paz personal, la paz interior y la paz en la Tierra. Este es un libro realmente útil, capaz de cambiar la vida individual y la de toda la sociedad.

INTRODUCCIÓN DEL EDITOR

Esta mañana paseaba lenta y reposadamente por un verde robledal mientras la luz rojiza y amarillenta del sol despuntaba en el horizonte. He recordado imágenes de la India, donde el año pasado algunos de nosotros nos reunimos con Thich Nhat Hanh para visitar los lugares donde Buda enseñó. En el trayecto hacia una cueva cercana a Bodh Gaya nos detuvimos en un campo rodeado de arrozales y recitamos este poema:

*La Paz está en cada paso.
Este reluciente sol rojo es mi corazón.
Cada flor sonríe conmigo.
Qué verdes y frescos son estos campos.
Qué cálida es la brisa.
La paz está en cada paso.
Sigue la infinita senda de la alegría.*

Estas líneas resumen la esencia del mensaje de Thich Nhat Hanh, alcanzar una paz no externa sino deseada interiormente. Es suficiente vivir con concentración, ir más despacio y disfrutar de cada paso y de cada aliento. La paz se hace presente a cada paso y, procediendo de este modo, bajo la huella de nuestros pies puede brotar una flor.

Conocí a Thich Nhat Hanh en 1982 a raíz de su participación en la conferencia *Reverence for Live* en Nueva York. Yo era uno de los primeros budistas americanos que él conoció, y se quedó fascinado al ver que yo vestía como los novicios y que tenía el mismo aspecto y en cierto modo actuaba igual que los monjes a los que él había adoctrinado en Vietnam durante dos décadas. Cuando Richard Baker-roshi, mi maestro, le invitó a que visitara nuestro centro de meditación en San Francisco el año siguiente, aceptó encantado y así empezó una nueva fase en la extraordinaria vida de este amable monje al que Baker-roshi caracterizó como «un cruce entre una nube, un caracol y una pieza de ingeniería pesada; una auténtica presencia religiosa».

Thich Nhat Hanh nació en el centro de Vietnam en 1926 y fue ordenado sacerdote budista en 1942 a la edad de dieciséis años. Ocho años más tarde fue uno de los

fundadores del que iba a convertirse en el centro de estudios budistas más importante del sur de Vietnam, el An Quang Buddhist Institute.

En 1961 Thich Nhat Hanh vino a Estados Unidos a estudiar e impartir clases de religión comparada en las Universidades de Columbia y Princeton. En 1963 sus amigos monjes de Vietnam le telegrafieron que regresara para apoyarles en su labor de detener la guerra que siguió a la caída del régimen opresor de Diem. Regresó inmediatamente y lideró uno de los movimientos de resistencia no violenta —fundamentado en los principios de Gandhi— más importantes del mundo.

En 1964, junto a un grupo de profesores universitarios y estudiantes, Thich Nhat Hanh fundó en Vietnam la Escuela de la Juventud para el Servicio Social —a la que la Prensa americana llamó el «pequeño batallón para la paz»—, cuyos jóvenes equipos se desplazaban a las zonas rurales para levantar escuelas y clínicas, y más tarde para reconstruir pueblos que habían sido bombardeados. Cuando cayó Saigón había más de 10.000 monjes, religiosas y jóvenes voluntarios sociales trabajando en esa labor. El mismo año colaboró en la creación de la que sería la editorial más importante del Vietnam, «La Boi Press». Thich Nhat Hanh, en sus libros y en sus decisiones como editor jefe de la publicación oficial de la Iglesia Budista Unificada, clamaba por la reconciliación de los sectores que luchaban en Vietnam, y sus escritos fueron censurados por los dos gobiernos enfrentados.

En 1966, a petición de los monjes que seguían sus pasos, aceptó la invitación del «Fellowship of Reconciliation and Cornell University» de viajar a Estados Unidos para «describir las aspiraciones y las agonías de las masas ignoradas del pueblo vietnamita» (*New Yorker*, 25 de junio de 1966). Tenía un apretado programa de charlas y reuniones privadas y habló enardecidamente a favor del alto el fuego y de una solución negociada. Martin Luther King Jr. quedó tan conmovido por Nhat Hanh y su propuesta de paz, que reivindicó para él el Premio Nobel de la Paz de 1967 con las siguientes palabras: «Nadie es más meritorio del Premio Nobel de la Paz que este amable monje vietnamita.» En gran medida, la notoriedad que más tarde adquirió King fue debida a la influencia de Thich Nhat Hanh, con el que participó en Chicago en una conferencia y una rueda de Prensa contra la guerra.

Cuando Thomas Merton, el archiconocido místico y monje católico, conoció a Thich Nhat Hanh en Getsemaní, su monasterio, cerca de Louisville, Kentucky, les dijo a sus estudiantes: «Solo la forma con que ha abierto la puerta y ha entrado en la habitación ya

nos muestra su sabiduría. Es un auténtico monje.» Merton llegó a escribir un ensayo titulado «Nhat Hanh es mi hermano» en el que expresó un apasionado ruego de que se escucharan sus propuestas de paz y prestó su apoyo incondicional al alegato pacifista de Nhat Hanh. Tras importantes reuniones en Washington con los senadores Fullbright, Kennedy y con el secretario de Defensa MacNamara, entre otros, Thich Nhat Hanh viajó a Europa, donde se entrevistó con varios jefes de estado y autoridades de la Iglesia Católica y celebró dos audiencias con el papa Pablo VI en demanda de cooperación entre católicos y budistas para lograr la paz en Vietnam.

En 1969, a instancias de la Iglesia Budista Unificada de Vietnam, Thich Nhat Hanh constituyó la Delegación Budista para la paz que asistiría a la Conferencia para la Paz en París. Tras la firma de los acuerdos para la paz en 1973 le fue denegado el permiso para regresar a Vietnam y formó «Sweet Potato», una pequeña comunidad a unas cien millas al suroeste de París. Entre 1976 y 1977 Nhat Hanh participó en una operación para rescatar una embarcación de refugiados en el golfo de Siam que las hostilidades entre los gobiernos de Tailandia y Singapur hicieron fracasar. Durante los cinco años siguientes permaneció retirado en «Sweet Potato», meditando, leyendo, escribiendo, encuadernando libros, cuidando de su jardín y recibiendo visitas de vez en cuando.

En junio de 1982 Thich Nhat Hanh viajó a Nueva York y a finales de ese mismo año fundó «Plum Village», un gran centro de retiro rodeado de viñedos y campos de trigo, maíz y girasoles, cerca de Burdeos. En 1983 fue de nuevo a Norteamérica para fomentar retiros y lecturas inspiradas en una vida de concentración y responsabilidad social que «dotara de paz el momento que vivimos».

A pesar de que Thich Nhat Hanh no podía volver a su país natal, sus manuscritos y sus libros continuaban circulando ilegalmente por Vietnam. Su presencia se percibía también entre sus estudiantes y compañeros del mundo entero que trabajaban con ahínco intentando liberar al sufrido y desesperado pueblo de Vietnam, ayudando clandestinamente a familias hambrientas y haciendo campaña a favor de escritores, artistas, monjes y religiosas que estaban presos por sus creencias y su arte. También se ocupaban de refugiados amenazados de repatriación y enviaban ayuda espiritual a los refugiados de los campos de Tailandia, Malasia y Hong Kong.

En la actualidad, a sus sesenta y cuatro años, Thich Nhat Hanh sigue pareciendo veinte años más joven y se ha convertido en uno de los grandes maestros del siglo XX. Inmersos en la obsesión por la velocidad, la eficiencia y el éxito material que caracteriza a

nuestra sociedad, la capacidad de Thich Nhat Hanh de caminar pausada, pacífica y reposadamente, y sus enseñanzas que nos conminan a hacer lo mismo, le valieron la entusiasta recepción que se le dispensó en el Oeste. Si bien su forma de expresarse es simple, su mensaje revela la quintaesencia de un profundo conocimiento de la realidad procedente de sus meditaciones, su formación budista y su trabajo por todo el mundo.

Su método consiste en enseñar a concentrarnos en nuestra respiración —a notar nuestro aliento— y, a través de la respiración consciente, adquirir la conciencia de cada uno de los actos de la vida diaria. Meditar es algo que no se hace únicamente en una sala destinada a ese fin; lavar los platos con la mente puesta en ello puede ser tan sagrado como inclinarse reverentemente o prender una varilla de incienso. También afirma que crear una sonrisa en nuestro rostro relaja todos los músculos de nuestro cuerpo —lo llama su «boca yoga»— y, efectivamente, estudios recientes han demostrado que cuando flexionamos la musculatura facial expresando alegría, producimos efectos realmente benéficos para nuestro sistema nervioso. Nos recuerda que la paz y la felicidad están a nuestro alcance si conseguimos que nuestro lejano y distraído pensamiento regrese al presente y advierta el azul del cielo, la sonrisa de un niño, la belleza de la salida del sol. «Si estamos en paz, si somos felices, si podemos sonreír, nuestra familia y la sociedad en la que vivimos se beneficia de nuestra paz.»

Hacia la paz interior es un libro de advertencias. Inmersos en el torbellino de la vida moderna tendemos a alejarnos de la paz que podría estar con nosotros a cada instante. La creatividad de Thich Nhat Hanh radica en su habilidad para dar la vuelta a esas situaciones que normalmente nos presionan y nos contrarían. Para él, el timbre del teléfono es una señal para hacernos volver a nuestro auténtico interior; los platos sucios, los semáforos en rojo, los atascos de tráfico son compañeros espirituales en el camino de la concentración. La más profunda de nuestras satisfacciones, el sentimiento de plenitud y alegría más intenso está cerca de nosotros, en el próximo aliento o en la sonrisa consciente que podemos esbozar ahora mismo.

Hacia la paz interior es una recopilación de las lecturas de Thich Nhat Hanh, de sus escritos publicados, de lo inédito y de conversaciones informales que mantuvo con un pequeño grupo de amigos —Therese Fitzgerald, Michael Katz, Jane Hirshfield y yo— que trabajamos estrechamente con Thây Nhat Hanh (que se pronuncia «Ti» y significa «maestro» en vietnamita), y con Leslie Meredith, su atenta, diligente y sensible editora

en «Bantam». Patricia Curtan puso el hermosísimo diente de león. También quiero expresar mi agradecimiento especial a Marion Tripp por su *Poema del diente de León*.

Este libro es un mensaje clarísimo y muy directo, es más, es un *bodhisattva* que ha dedicado su vida a la iluminación de los demás. Las enseñanzas de Thich Nhat Hanh son a la vez evocadoras y prácticas. Espero que el lector disfrute de este libro tanto como yo he gozado haciéndolo posible.

ARNOLD KOTLER

Thenac, Francia, julio 1990

PRIMERA PARTE

¡RESPIRA! ESTÁS VIVO

OTRAS VEINTICUATRO HORAS

Cada mañana, cuando despiertas, tienes ante ti otras veinticuatro horas que vivir. ¡Qué don tan precioso! Podemos vivirlas de modo que esas veinticuatro horas nos proporcionen paz, alegría y felicidad tanto a nosotros como a los demás.

La paz está presente aquí y ahora, en nosotros y en todo lo que hacemos o vemos. La cuestión estriba en estar o no en contacto con ella. No necesitamos viajar a países lejanos para disfrutar del cielo azul. No necesitamos marcharnos de nuestra ciudad ni de nuestro vecindario para que la mirada de una preciosa criatura nos alegre la vida. Hasta el aire que respiramos puede ser una fuente de felicidad.

Podemos sonreír, respirar, caminar y tomar nuestros alimentos de modo que esas actividades nos pongan en contacto con la abundante felicidad que está a nuestro alcance. Somos muy buenos preparándonos para vivir pero no tanto viviendo.

Sabemos cómo sacrificar diez años para la obtención de un diploma y tenemos la fuerza de voluntad necesaria para trabajar duro por conseguir un trabajo, un coche, una casa o ese tipo de cosas. Sin embargo, olvidamos que en este momento estamos vivos, que este es el único momento en que podemos estar vivos. Cada uno de nuestros alientos, cada paso, puede estar lleno de paz, alegría y serenidad. Nos basta con estar despiertos, vivos, en este instante preciso.

Ofrezco este librito como si fuera una campana de conciencia, una advertencia de que la felicidad solo es posible ahora. Naturalmente, planificar el futuro forma parte de nuestra vida. Pero incluso planificar es algo que solo puede hacerse desde el presente. Este libro es una invocación a regresar al presente y a sentirse alegres y en paz. Ofrezco mis experiencias y algunas técnicas que quizá puedan ayudaros. Aunque, por favor, no esperéis a terminar el libro para sentirnos en paz. La paz y la felicidad están a nuestro alcance en cualquier momento. La paz está en cada paso. Debemos caminar cogidos de la mano. *Bon voyage.*

MI SONRISA ESTÁ EN EL DIENTE DE LEÓN

Cuando un niño o un adulto sonríen, algo muy importante está ocurriendo. Ser capaces de sonreír en nuestra vida diaria no solo nos beneficia a nosotros, sino que todo el mundo gana con ello. Si realmente sabemos vivir ¿hay alguna forma mejor de empezar el día que con una sonrisa? Una sonrisa afirma nuestra conciencia y determinación de vivir en paz y alegría. El origen de una sonrisa auténtica es una mente despierta.

¿Cómo acordarse de sonreír cuando estás despierto? Puedes colgar algo que te lo recuerde —una ramita, una hoja, un dibujo o algunas palabras inspiradas— en tu ventana o en el techo, encima de tu cama; así repararás en que estás despierto. Cuando hayas desarrollado la técnica de sonreír probablemente no necesitarás recordarlo. Sonreirás en cuanto escuches el canto de un pájaro o veas que la luz del amanecer se cuele por tu ventana. Sonreír te ayuda a afrontar el día con amabilidad y sabiduría.

Cuando veo a alguien que sonríe noto enseguida que él o ella saben vivir. ¿Cuántos artistas trabajaron para conseguir plasmar esa media sonrisa en los labios de tantas y tantas estatuas o dibujos? Estoy seguro de que esa misma sonrisa iluminaba los rostros de aquellos escultores y pintores cuando trabajaban. ¿Os imagináis a un enfurruñado pintor dando vida a una sonrisa? La sonrisa de Mona Lisa es un destello, tan solo una insinuación. Y no obstante, basta con un gesto como ese para relajar los músculos de tu rostro, para borrar de él el cansancio y las preocupaciones. Un ligero esbozo de sonrisa en el rostro puede proporcionarnos una serenidad y una calma milagrosa. Puede devolverte la paz que temías haber perdido.

Tu sonrisa te hace feliz a ti y a los que te rodean. Nada puede hacer más felices a nuestros familiares que el obsequio de nuestra felicidad, de nuestra sonrisa; no existe ningún costoso regalo que se le pueda comparar. Y ese presente precioso no nos cuesta nada. Una amiga escribió el siguiente poema al finalizar uno de sus retiros en California:

*Había perdido mi sonrisa,
pero no importa.
Está en el diente de león.*

Si has perdido tu sonrisa pero todavía eres capaz de ver que el diente de león la conserva para ti, la situación no es tan mala. Aún posees la sabiduría necesaria para ver que tu sonrisa está ahí. Solo necesitas respirar conscientemente un par de veces y recuperarás tu sonrisa. El diente de león es uno de tus amigos. No te sientas aislado. Simplemente ábrete a la ayuda que tu entorno te ofrece y que también está en ti. Como

esa amiga que supo ver que su sonrisa estaba en el diente de león, respira profundamente y la sonrisa volverá a ti.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Existen algunas técnicas de respiración que puedes utilizar para que tu vida sea más intensa y placentera. El primer ejercicio es muy simple. Inspira y di: «Inspirar, sé que estoy inspirando.» Y repite cuando estés espirando: «Espirar, sé que estoy espirando.» Eso es todo. Reconocerás tu inspiración como inspiración y tu espiración como espiración. No es preciso que repitas la frase entera; puedes utilizar tan solo dos palabras: «Dentro» y «Fuera». Esta técnica puede ayudarte a ser consciente de tu respiración. Practicándola se tornará más suave y acompasada, y tu cuerpo y mente también se sentirán más dulces y armónicos. No es un ejercicio difícil. En pocos minutos podrás comprobar las ventajas de la meditación.

Inspirar y espirar es muy importante y placentero. La respiración es el límite entre tu cuerpo y tu mente. Hay ocasiones en que tu mente está pensando en una cosa y tu cuerpo está haciendo otra, y cuerpo y mente no están unificados. «Dentro» y «Fuera» te devolverán cuerpo y mente a la vez y de nuevo serás uno. Respirar concentrándote en ello es un puente muy importante.

Respirar es para mí un inolvidable placer. Cada día practico la respiración consciente y tengo escrita la siguiente frase en mi salita de meditación: ¡Respira, estás vivo! Con solo respirar y sonreír podemos ser muy felices porque cuando respiramos conscientemente nos recuperamos a nosotros mismos y encontramos la vida en el presente.

*El momento presente,
un momento hermoso.*

En nuestra ajetreteada sociedad es una suerte poder respirar conscientemente de vez en cuando. No es necesario que estemos sentados en la sala de meditación para practicarlo, también podemos hacerlo mientras estamos trabajando en la oficina o en casa, mientras estamos conduciendo o sentados en el autobús, estemos donde estemos y en cualquier momento del día.

Hay muchos ejercicios que pueden ayudarnos a respirar conscientemente. Además del

ejercicio simple del «Dentro-Fuera», podemos recitar estas líneas mientras inspiramos y espiramos:

*Inspirando tranquilizo mi cuerpo,
Espirando sonrío.
Vivo el momento presente
sabiendo que es un momento bello.*

«Inspirando tranquilizo mi cuerpo.» Recitar estas líneas es como tomar un vaso de limonada fría en un día caluroso, puedes sentir cómo el frescor penetra tu cuerpo. Cuando inspiro y recito estas líneas siento inmediatamente que mi respiración tranquiliza mi cuerpo y mi mente.

«Espirando sonrío.» Ya sabéis que una sonrisa puede relajar toda vuestra musculatura facial. Lucir una sonrisa en el rostro es la señal de que sois dueños de vosotros mismos.

«Vivo el momento presente.» Estoy aquí sentado y no pienso en nada más. Estoy sentado aquí y sé exactamente dónde estoy.

«Sabiendo que es un momento bello.» Es un placer estar sentado, erguido en mi sitio y recuperar la respiración, la sonrisa y nuestra auténtica naturaleza. Estamos citados con la vida en el momento presente. Si no estamos alegres y en paz ahora mismo, ¿cuándo vamos a estarlo? ¿Mañana? ¿Pasado mañana? ¿Qué es lo que nos impide ser felices ahora mismo? Siguiendo el compás de nuestra respiración podemos decir, simplemente: «Este tranquilo, sonriente momento presente es un momento hermoso.»

Este no es un ejercicio solo para principiantes. Muchos de los que llevamos cerca de catorce o quince años practicando la respiración consciente seguimos realizando ejercicios de este tipo por su importancia y facilidad.

PENSAR MENOS

Cuando practicamos la respiración consciente nuestra actividad intelectual disminuye y nos procuramos un auténtico descanso. La mayor parte del tiempo pensamos demasiado y concentrarnos en nuestra respiración nos tranquiliza, relaja y pacifica. Nos ayuda a mitigar el pensamiento y a librarnos de culpabilidades pasadas y preocupaciones futuras. Nos habilita para estar en contacto con la vida, que es hermosa en el presente.

Por supuesto, pensar es importante, pero gran parte de nuestro pensamiento es inútil. Es como si noche y día tuviéramos un casete funcionando constantemente en la cabeza. Pensamos en esto y aquello y es difícil parar. Nos basta con apretar un botón para que el casete se pare pero nuestra mente no tiene botones. Algunas veces pensamos y nos preocupamos tanto que no podemos dormir. Acudir al médico para que nos administre pastillas para dormir o tranquilizantes puede empeorar las cosas porque ese tipo de sueño no nos relaja de verdad, y además, si seguimos recurriendo a esas drogas podemos convertirnos en adictos, continuaremos estando tensos y puede que hasta incluso tengamos pesadillas.

Practicando el método de la respiración consciente cuando inspiramos y espiramos dejamos de pensar; porque decir «Dentro» y «Fuera» no es pensar. «Dentro» y «Fuera» son solo palabras que nos ayudan a concentrarnos en nuestra respiración. Inspirar y espirar es un estimulante rápido. Nos recuperamos a nosotros mismo y podemos sentir las cosas bellas que nos rodean en ese preciso instante. Ni el pasado ni el futuro están ya ahí. Si no volvemos sobre nosotros mismos en el momento presente no podemos estar en contacto con la vida.

Solo manteniendo el contacto con los elementos estimulantes, curativos y relajantes que están, bien en nuestro interior, bien en nuestro entorno, podemos aprender a mimarlos, protegerlos y multiplicarlos. Esos elementos de pacificación están a nuestro alcance en todo momento.

TOMAR CONCIENCIA DE CADA MOMENTO

Una fría noche de invierno, al regresar de un paseo por las colinas, me encontré todas las puertas y ventanas de mi ermita abiertas de par en par. Antes de marcharme las había cerrado, pero un viento helado había entrado en casa abriendo las ventanas y esparciendo los papeles que había sobre mi mesa por toda la habitación. Cerré inmediatamente puertas y ventanas, prendí una vela, recogí los papeles y los dispuse ordenadamente sobre mi escritorio. Luego encendí fuego en la chimenea y los leños chisporroteantes caldearon rápidamente la habitación.

Hay veces en que nos sentimos cansados, ateridos y solos entre la muchedumbre. Debemos hacer un esfuerzo por concentrarnos en nosotros mismos y volver a ser

cálidos, como hice yo cuando cerré las ventanas y me senté junto al fuego, al abrigo de ese viento frío y húmedo. Nuestros sentidos son ventanas abiertas al mundo y a veces el viento sopla a través de ellas y trastorna nuestro interior. Algunos de nosotros tenemos siempre abiertas las ventanas y permitimos que las miradas y los sonidos del mundo nos invadan y penetren en nosotros exponiendo así nuestras tristezas y nuestras preocupaciones. Nos sentimos tan ateridos, solos y asustados... ¿Alguna vez os habéis encontrado sentados ante el televisor, mirando un programa horrible y siendo incapaces de apagarlo? Los ruidos estridentes y las detonaciones son agentes desestabilizadores. Deberíais levantaros y apagar el televisor. ¿Por qué os torturáis de ese modo? ¿No preferiríais cerrar vuestras ventanas? ¿Os asustan la soledad, el vacío y el desamparo que podéis sentir al enfrentaros con vosotros mismos?

Viendo un pésimo programa de televisión nos *convertimos* en ese programa. Somos lo que sentimos y percibimos. Si estamos airados somos la ira. Si estamos enamorados somos el amor. Si miramos la cumbre nevada de una montaña somos esa montaña. Pudiendo ser lo que queramos ¿a santo de qué abrimos nuestras ventanas a malos programas de televisión —obra de productores sensacionalistas que no buscan más que dinero fácil— que nos machacan los oídos, nos crisan los puños y nos dejan exhaustos? ¿Quién permite que se hagan estos programas y que los vean incluso los más jóvenes? ¡Nosotros! Somos tan conformistas y estamos dispuestos a mirar todo lo que aparece en la pantalla del televisor..., tan solitarios, tan perezosos y aburridos cuando se trata de crear nuestra propia vida... Encendemos el televisor y lo dejamos funcionando permitiendo con ello que otros nos guíen, nos moldeen, nos destruyan. Abandonados de esta forma ponemos nuestro destino en manos de otros que tal vez no están actuando con seriedad. Debemos saber qué programas serenar nuestro sistema nervioso, nuestra mente y nuestros oídos y qué programas no nos benefician.

Claro que no me refiero solo a la televisión. ¿Cuántas trampas hay por ahí, tendidas a nuestro paso, preparadas para nosotros y para nuestro prójimo? ¿Cuántas veces nos sentimos perdidos y descentrados a lo largo del día por culpa de estas? Debemos proteger cuidadosamente nuestro destino y nuestra paz. No estoy sugiriendo que simplemente haya que cerrar todas nuestras ventanas ya que en el mundo que llamamos «externo» también ocurren milagros. No, hay que abrir las ventanas a esos milagros y observarlos todos con sabiduría. Así, sentados juntos a un límpido manantial, escuchando una música hermosa o viendo una excelente película no nos perdemos en el

manantial, la música o la película. Podemos seguir concentrados en nosotros mismos y en nuestra respiración. El resplandor de la luz de la conciencia nos protege de muchos peligros. El manantial será más puro, la música más armónica y el alma del director de la película perfectamente visible.

Si somos meditadores principiantes quizá creamos necesario marcharnos de la ciudad e irnos al campo para cerrar mejor esas ventanas que trastornan nuestro espíritu. Podemos llegar a unificarnos con ese bosque apacible y redescubrirnos y recuperarnos a nosotros mismos, lejos del caos de lo que llamamos el «mundo exterior». Los bosques frescos y silenciosos pueden ayudarnos a vivir serenamente y cuando nuestra serenidad esté bien enraizada y seamos capaces de mantenerla sin vacilaciones podremos volver a la ciudad y permanecer ahí sin que nada nos inquiete. Sin embargo, algunas veces no podemos ausentarnos de la ciudad, entonces debemos encontrar los elementos relajantes pacificadores y saludables inmersos en nuestras ajetreadas existencias. Podemos visitar a un amigo cuya compañía nos conforte o pasear por un parque y disfrutar de los árboles y de la brisa. Ya sea en la ciudad, en el campo o en el desierto debemos cuidar de nosotros mismos eligiendo cuidadosamente nuestro entorno y tomando conciencia de cada momento.

SENTARSE EN CUALQUIER PARTE

Para practicar la meditación consciente cuando necesitéis relajación y concentración en vosotros mismos, no es necesario que corráis a vuestra casa o a un centro de meditación. Podéis respirar en cualquier parte, sentados en la butaca de la oficina o en el coche. Incluso comprando en un atestado centro comercial o en la cola del Banco; si sentís que os vence el agotamiento y necesitáis ir hacia vuestro interior, podéis practicar ahí mismo y de pie la respiración consciente y la sonrisa.

Podéis respirar serenamente en cualquier parte. Si volvéis sobre vosotros mismos seréis capaces de afrontar las dificultades de la vida. Se puede hacer en cualquier postura: de pie, sentado, estirado o caminando, aunque sentados mantendremos la postura más estable.

Un día, esperando un avión que llevaba dos horas de retraso en el aeropuerto Kennedy de Nueva York, me senté cómodamente en la sala de espera con las piernas

cruzadas. El aeropuerto estaba llenísimo, todos los sitios ocupados, así que me dispuse a esperar, enrollé mi jersey a guisa de cojín y me senté. Al principio la gente me miraba con curiosidad pero no tardaron en ignorarme y pude sentarme en paz. Quizá no necesitéis meditar de un modo tan llamativo, respirar profundamente en cualquier postura contribuye a que os recuperéis a vosotros mismos.

MEDITAR SENTADOS

La postura más estable para la meditación es la de sentarse sobre un cojín con las piernas cruzadas. Escoged un cojín cuyo espesor soporte vuestro peso. Las posiciones de loto y medio loto son excelentes para la estabilidad del cuerpo y de la mente. Para adoptar la posición del loto cruzad las piernas suavemente y llevad uno de vuestros pies (para la posición del medio loto) o ambos (para la del loto) al muslo contrario. Si sentaros en posición de loto os resulta difícil basta con que crucéis las piernas u os situéis cómodamente. Mantened la espalda erguida, entrecerrad los ojos y reposad cómodamente las manos en el regazo. Si lo preferís, sentaos en una silla con los pies planos en el suelo y las manos en el regazo. O estiraos en el suelo, sobre la espalda, con las piernas rectas y ligeramente separadas y los brazos pegados al cuerpo, preferiblemente con las palmas de las manos hacia arriba.

Si durante la meditación se os duermen los pies o las piernas y el dolor os impide concentraros, sentíos libres para ajustar vuestra postura. Haciéndolo suave y atentamente al compás de vuestra respiración y de cualquier movimiento corporal no perderéis ni un solo instante de concentración. Si el dolor es muy agudo levantaos, caminad despacio y concentradamente y cuando estéis listos sentaos de nuevo.

En algunos centros de meditación no se permite que los practicantes se muevan durante los períodos en que la meditación se hace sentado. A veces deben soportar muchas incomodidades. Personalmente, me parece antinatural. Cuando una parte de tu cuerpo se entumece o duele te está diciendo algo, y debes escucharla. Nos sentamos en meditación para contribuir a la paz, al bienestar y a la no-violencia, no para someter nuestro cuerpo a tensiones y agresiones. Cambiar la posición de nuestros pies o pasear un poco durante la meditación no molesta demasiado a los demás y puede ayudarnos mucho.

En ocasiones, se usa la meditación como una forma de esconderse de sí mismo y de los demás, como un conejo que se oculta en su madriguera. Procediendo de ese modo quizá podamos evitar los problemas durante un tiempo, pero al salir de nuestra «madriguera» habrá que enfrentarse de nuevo a ellos. Por ejemplo, practicar la meditación con mucha intensidad procura un alivio que nos deja exhaustos y desvía la energía necesaria para hacer frente a las dificultades. No obstante, cuando recuperamos la energía los problemas vuelven con ella.

La meditación hay que practicarla tranquilamente pero con constancia, a diario, sin desaprovechar ninguna oportunidad ni ningún acontecimiento que nos ayude a profundizar en la auténtica esencia de la vida, incluyendo nuestros problemas cotidianos. Practicando de este modo estaremos en profunda comunión con la vida.

CAMPANAS DE CONCIENCIA

En mi tradición se utilizaban las campanas del templo para recordarnos que hay que volver al momento presente. Al oír las campanas dejamos de hablar y de pensar y regresamos a nosotros mismos inspirando y espirando y sonriendo. Dejamos nuestras ocupaciones, sean las que sean, y hacemos un pequeño descanso para disfrutar de nuestra respiración. Algunas veces también recitamos este poema:

Escucha, escucha.

Este sonido maravilloso me hace volver a mi auténtico yo.

Cuando inspiramos decimos «Escucha, escucha» y cuando espiramos «Este sonido maravilloso me hace volver a mi auténtico yo».

En el Oeste no he escuchado muchas campanas de templos budistas. Afortunadamente en Europa hay un montón de campanarios. Parece ser que en Estados Unidos no hay tantos; es una pena. Cuando hago alguna lectura en Suiza siempre uso las campanas de la iglesia para practicar la concentración. Al sonar las campanas me callo y escuchamos juntos su sonido límpido. Me gusta muchísimo. (¡Creo que es aún mejor que la lectura!) Al escuchar la campana podemos detenernos y disfrutar de nuestra respiración y del contacto con las maravillas que nos rodean: las flores, los niños, los sonidos agradables.

Cada vez que regresamos a nosotros mismos mejoran las condiciones para que encontremos la vida en el momento presente.

Una vez les propuse a los profesores y estudiantes de la Universidad de Berkeley, California, que cada vez que tocaran las campanas del *campus* nos detuviéramos para respirar conscientemente. ¡Tenemos que tomarnos nuestro tiempo para disfrutar de estar vivos! ¿Por qué andar todo el día de acá para allá? Deberíamos aprender a disfrutar de las campanas de nuestras iglesias y escuelas. Las campanas son hermosas y pueden despertarnos.

Si tenéis una campana en vuestra casa podéis practicar la respiración y la sonrisa con su agradable tañido; aunque no es necesario que os llevéis la campana a la oficina o a la fábrica: usad cualquier sonido para recordar que debéis pararos, inspirar y espirar y disfrutar del momento presente. El timbre que suena en el coche cuando olvidáis ajustar vuestro cinturón de seguridad es una campana de concentración. Hasta lo que no es un sonido, como los rayos de sol que se filtran por la ventana, son campanas de concentración que os pueden servir para advertiros que debéis volver a vosotros mismos, respirar, sonreír y vivir el momento presente con plenitud.

LA GALLETA DE LA INFANCIA

Cuando tenía cuatro años mi madre solía traerme una galleta al volver del mercado. Me iba al patio de delante y me la comía muy despacio, a veces tardaba media hora o cuarenta y cinco minutos en comerme la galleta. Tomaba un pedacito y miraba el cielo. Tocaba al perro con un pie y cogía otro pedacito. Disfrutaba de estar ahí, con el cielo, la tierra, los matorrales de bambú, el gato, el perro, las flores. Podía hacerlo porque no tenía muchas preocupaciones. No pensaba en el futuro, no añoraba el pasado. Vivía plenamente en el momento presente, con mi galleta, mi perro, los matorrales de bambú, el gato y todas esas cosas.

Podemos tomar nuestros alimentos tan lenta y deliciosamente como yo tomaba la galleta de mi infancia. Quizá tengáis la sensación de que habéis perdido la galleta de vuestra infancia, pero estoy seguro de que sigue ahí, en algún rincón de vuestro corazón. Ahí permanece todo y podéis hallarlo si lo deseáis intensamente. Comer concentradamente es una de las prácticas de meditación más importantes. Podemos

comer de tal manera que recuperemos la galleta de nuestra infancia. El momento presente está henchido de alegría y felicidad. Si os mantenéis atentos, lo veréis.

MEDITACIÓN DE LA MANDARINA

La intensidad del placer que experimentéis al degustar esa mandarina recién cortada que os ofrezco depende de vuestra concentración. Si os habéis liberado de la ansiedad y las preocupaciones la disfrutaréis mucho más. Si sois presa de la ira o del miedo la mandarina puede no ser muy real para vosotros.

Un día ofrecí una cesta de mandarinas a un grupo de niños. Se pasaron la cesta, cada niño tomó una mandarina y la puso en la palma de su mano. Cada uno miraba su mandarina e invité a los niños a que meditaran sobre el origen de la misma. Vieron no solo su mandarina sino también a la madre de esta, el árbol de las mandarinas. Con ayuda, empezaron a visualizar las flores al sol y bajo la lluvia. Luego vieron cómo caían los pétalos y brotaba el diminuto fruto verde. Siguió las lluvias y la luz del sol y apareció una pequeña mandarina. Alguien la recolectó y la mandarina había llegado a nosotros. Después, invité a los niños a que mondaran lentamente su mandarina, a que se fijaran en su tacto y su fragancia y a que se la llevaran a la boca y la degustaran concentradamente, con plena conciencia de la textura y del sabor del fruto y del jugo que estaban tomando. Comimos muy despacio.

Puedes llegar a las profundidades de una mandarina si la contemplas. En una mandarina puedes ver el universo entero. Mondarla y olerla es maravilloso. Tómate tu tiempo para comer una mandarina y sé feliz.

LA EUCARISTÍA

La práctica de la Eucaristía es la práctica de la concentración. Cuando Jesús partió el pan y lo repartió entre sus discípulos les dijo: «Tomad y comed. Esta es mi carne.» Sabía que sus discípulos podían obtener una vida real si lograban concentrarse comiendo un pedazo de pan. No importaba que en sus vidas cotidianas comieran el pan de cualquier manera porque ese pan no era tal, era un espectro. Normalmente, cuando miramos a los

demás sin concentrarnos, estamos contemplando a gente irreal y nosotros mismos no somos sino espectros. La práctica de la concentración nos permite llegar a ser personas reales. Cuando somos personas reales vemos a las otras personas reales que nos rodean y la vida adquiere toda su riqueza. Dado el caso es lo mismo comer un pedazo de pan, una mandarina o una galleta.

Cuando respiramos, nos concentramos o contemplamos detenidamente nuestros pies, la vida se está haciendo real. Considero que el ritual de la Eucaristía es una hermosa manera de practicar la concentración. En pocas palabras, Jesús intentaba despertar a sus discípulos.

COMER CON CONCENTRACIÓN

Hace algunos años les pregunté a unos niños: «¿Qué sentido tiene desayunar?» Un muchacho contestó: «Adquirir la energía necesaria para empezar la jornada.» Otro dijo: «El sentido de desayunar es desayunar.» Creo que la última respuesta es la más correcta. El sentido de comer es comer.

Tomar nuestros alimentos concentrándonos en ellos es una práctica importante. Sentados a la mesa dejamos de lado todo lo que estábamos haciendo, apagamos el televisor, doblamos el periódico y estamos cinco o diez minutos haciendo algo juntos, minutos durante los cuales podemos ser muy felices. Practiquemos la respiración cuando la comida está servida y ya se ha sentado todo el mundo: «Inspirando tranquilizo mi cuerpo. Espirando sonrío» y así tres veces. A la tercera inspiración nos habremos rescatado.

Además, para comunicarnos con los otros comensales debemos observarles mientras inspiramos y espiramos. No se necesitan dos horas para mirar a otro. Si estamos realmente centrados basta con que nos miremos uno o dos segundos. A una familia de cinco miembros le basta con cinco o diez segundos para practicar este «ver y mirar».

Tras respirar, sonreímos. Es una suerte estar sentados a la mesa con otras personas y poder ofrecerles una auténtica sonrisa de amistad y sabiduría. Es muy fácil pero no lo hace mucha gente. Creo que esa es la práctica más importante. Miramos a los demás y les sonreímos. Respirar y sonreír juntos es una práctica importantísima. Cuando la gente de una misma familia no puede mirarse y sonreírse la situación es realmente grave.

Después de respirar y sonreír bajamos la mirada a los alimentos para que se conviertan en comida real. Cada pedacito contiene la vida del sol y de la tierra. La extensión de lo que nuestra comida puede revelar depende solo de nosotros. ¡Podemos ver y degustar el universo entero en un pedazo de pan! Contemplar nuestra comida durante algunos segundos antes de comérsola y hacerlo con concentración puede hacernos muy felices.

Sentarte con tu familia y tus amigos y disfrutar de una comida fantástica es una oportunidad preciosa, algo de lo que no todo el mundo puede disfrutar. En este mundo hay mucha gente que pasa hambre. Cuando tomo un bol de arroz o un mendrugo de pan sé que soy afortunado y me compadezco de aquellos que no tienen qué comer y que no poseen ni familia ni amigos. Esta es una práctica muy profunda. No es preciso que vayamos al templo o a la iglesia para llevarla a cabo. Podemos hacerla perfectamente en la mesa de casa. Comer concentradamente cultiva la simiente de la compasión y de la sabiduría y nos estimula a hacer algo para que la gente hambrienta y solitaria sea alimentada.

Para que sea más fácil concentrarse durante las comidas, de vez en cuando podéis comer en silencio. Tal vez vuestra primera comida en silencio os hará sentir cierta incomodidad, pero en cuanto os acostumbréis a ello advertiréis que las comidas en silencio nos proporcionan mucha paz y felicidad. Del mismo modo que desconectamos la televisión antes de comer, podemos hacer otro tanto con la conversación a fin de disfrutar de la comida y de la presencia de los demás.

No recomiendo las comidas en silencio todos los días. Hablarse puede ser una forma maravillosa de vivir juntos la concentración. Aunque debemos distinguir entre distintos tipos de conversación. Algunos temas pueden separarnos, por ejemplo, hablar de los defectos de los demás. La esmerada preparación de los alimentos no va a servir de nada si el tema de conversación que presidirá la comida va a ser ese; en cambio departir sobre temas que nutran vuestra concentración en los alimentos y en el hecho de estar juntos, cultiva la felicidad que os hará crecer. Al comparar esta experiencia con la gente que ha estado comentando los defectos ajenos, advertimos que la serenidad con la que nos hemos llevado el pedazo de pan a la boca es mucho mayor en el primer caso. Nos da vida y hace que esta sea real.

Así que durante las comidas debemos rechazar cualquier tema de conversación que pueda destruir vuestra concentración en la familia y la comida. No obstante, debemos sentirnos libres de sacar temas que puedan alimentar la concentración y la felicidad. Por

ejemplo, si un plato os gusta mucho podéis comunicárselo a los demás cuando también lo están degustando o, si uno de ellos no lo está tomando, animadle a probar ese plato preparado con tanto mimo. Si hay alguien que está pensando algo ajeno a los alimentos dispuestos sobre la mesa —por ejemplo, en sus problemas en la oficina o con los amigos — se está perdiendo el momento presente y la comida. Podéis decirle: «Este plato está exquisito, ¿verdad?», para sacarle de sus pensamientos y preocupaciones y devolverle al aquí y ahora para que torne a disfrutar de vosotros y del manjar exquisito. Contribuyendo a que alguien se ilumine pasaréis a ser *bodhisattvas*. Los niños son especialmente capaces de practicar la concentración y de recordarles a los demás que deben hacer lo mismo.

LAVAR PLATOS

Solo cuando no lo estoy haciendo se me ocurre pensar que lavar platos es desagradable. Es más, cuando estoy de pie ante la pila, arremangado y con las manos sumergidas en el agua tibia, incluso me resulta placentero. Disfruto tomándome el tiempo necesario para cada plato y siendo plenamente consciente del plato, del agua y de cada movimiento de mis manos. Ya sé que si lo hiciera deprisa para ser el primero en tomar el postre, lavar los platos sería un fastidio y no uno de los placeres de la vida. Sería una pena porque cada minuto, cada segundo de la vida es un milagro. ¡Los mismos platos y el mero hecho de que yo esté aquí lavándolos son milagros!

Si soy incapaz de lavar los platos placenteramente, si lo único que quiero es terminar rápidamente para ir a tomar el postre seré igualmente incapaz de disfrutar de este. Con el tenedor en la mano, estaré pensando qué es lo próximo que debo hacer y me perderé la textura y el sabor del postre, así como el placer de estar tomándomelo.

Todo contacto, toda acción ejecutada bajo la iluminación de la concentración se vuelve sagrada. Bajo esa luz no existen límites entre lo sacro y lo profano. Confieso que tardo mucho en lavar los platos, pero vivo plenamente cada momento en que lo hago, y soy feliz. Lavar los platos es un medio y un fin a la vez, es decir, no solo lavo los platos para que estén limpios sino que también los lavo por lavarlos, para vivir plenamente cada momento en que lo estoy haciendo.

MEDITAR CAMINANDO

Meditar caminando puede ser muy agradable. Caminamos despacio, solos o con amigos y si es posible por un lugar hermoso. Meditar caminando es disfrutar realmente del paseo, caminar no para llegar a algún sitio sino por el simple placer de caminar. El propósito es el de vivir el presente y así, concentrados en nuestra respiración y en el caminar, disfrutar de cada paso. Por consiguiente, debemos alejar todas nuestras preocupaciones y ansiedades, no pensar en el futuro, no pensar en el pasado, disfrutar sencillamente del presente. Imaginémonos caminando cogidos de la mano de un niño, avanzando paso a paso como si fuéramos las personas más felices de la Tierra.

A pesar de que solemos caminar continuamente, en realidad corremos más que caminamos. Caminando de ese modo estampamos el dolor y la ansiedad en la faz de la Tierra. Deseándolo intensamente podemos hacer todas esas cosas. Los niños pueden. Todo consiste en dar un paso como ese, y luego dos, y tres, y cuatro, y cinco. Si podemos dar un paso feliz y sereno estamos contribuyendo a la causa de la paz y la felicidad de toda la Humanidad. Meditar caminando es una hermosa práctica.

Cuando meditamos caminando al aire libre, nuestro paso normal se torna un poco más lento y acompasamos la respiración con nuestro caminar. Por ejemplo, podemos dar tres pasos e inspirar y dar tres pasos más y espirar. Repetiremos también «Dentro, Dentro, Dentro. Fuera, Fuera, Fuera». «Dentro» nos identifica con la inspiración, cada vez que pronunciamos ese nombre hacemos más real lo que designamos con él, es como si dijéramos el nombre de un amigo.

Si las piernas os piden cuatro pasos en lugar de tres, dad cuatro pasos, por favor. O si solo piden dos, dad dos. La longitud de vuestra inspiración y espiración no tiene por qué ser la misma. Por ejemplo, puedes dar tres pasos con la inspiración y cuatro con la espiración. Practicando correctamente os sentiréis felices, alegres y en paz.

Tomad conciencia del contacto de vuestros pies con la Tierra. Caminad como si vuestros pies besaran la Tierra. Le hemos hecho mucho daño a la Tierra, ahora ha llegado el momento de que la cuidemos. Transmitimos nuestra paz y nuestra serenidad a la superficie de la Tierra y participamos de la lección del amor. Este es el espíritu de nuestro caminar. Podemos detenernos a observar las cosas bellas que hallemos a nuestro paso, un árbol, una flor, unos niños jugando. Mientras contemplamos todo continuamos con el ritmo de nuestra respiración, de no hacerlo así perderíamos la belleza de la flor y

el pensamiento nos atraparía. Cuando queramos seguir caminando basta con que empecemos de nuevo. Con el movimiento de nuestros pasos producimos una brisa que refresca nuestro cuerpo y mente. A cada paso brota una flor bajo nuestros pies. Todo eso solo es posible si dejamos de pensar en el pasado y en el futuro, si tenemos en cuenta que la vida solo puede fundarse en el presente.

MEDITACIÓN TELEFÓNICA

No hay duda de que el teléfono es necesario, sin embargo, no debemos dejar que nos tiranice. Su timbre puede molestarnos y sus llamadas interrumpirnos. Cuando estamos hablando por teléfono debemos recordar que hablamos por teléfono, que gastamos un tiempo (y un dinero) precioso. A menudo hablamos de cosas que no tienen ninguna importancia. ¿Cuántas veces os habéis estremecido al recibir la factura del teléfono? Su timbre os provoca una vibración y a veces incluso, algo parecido a la ansiedad: «¿Quién me llamará? ¿Serán buenas o malas noticias?» Y algo nos empuja hacia él, no podemos resistirnos. Somos víctimas de nuestro propio teléfono.

Os recomiendo que la próxima vez que suene, permanezcáis en vuestro sitio, inspiréis y espiréis conscientemente, os sonriáis para vuestros adentros y recitéis los versos siguientes: «Escucha, escucha. Este sonido maravilloso me trae de regreso a mi verdadero yo.» Cuando suene por segunda vez, repetid el verso y vuestra sonrisa será más firme. Al sonreír se relajan los músculos de vuestro rostro y la tensión se desvanece rápidamente. Así podéis practicar la respiración y la sonrisa, porque, si lo que tiene que decirnos el que llama es importante, sin duda esperará, al menos, hasta el tercer timbrado. Cuando suene el teléfono por tercera vez, seguid respirando y sonriendo y caminad lentamente hacia él con toda vuestra soberanía. Sois dueños de vosotros mismos. Sabéis que no solo sonreís por vuestro propio bien sino también por el de los demás. Si estáis enfadados o irritados, los demás también van a recibir vuestra negatividad. Pero como habéis respirado y sonreído conscientemente, actuáis con juicio y cuando descolguéis el teléfono la persona que hable con vosotros será afortunada.

Antes de hacer una llamada, mientras marcáis el número, podéis inspirar y espirar tres veces. Cuando llaméis a otros, recordad que vuestro amigo estará practicando la respiración y la sonrisa y que no descolgará antes de tres timbrados. Deciros a vosotros

mismos: «Está respirando, ¿y yo por qué no?» Estaréis todos practicando la inspiración y la espiración. ¡Qué cosa tan hermosa!

No es preciso que vayáis a una sala de meditación para desarrollar esta maravillosa práctica. Podéis hacerlo en la oficina o en vuestra casa. No sé cómo podrían practicarla los telefonistas cuando suenan varios aparatos a la vez. Confío en que hallen la forma de hacerlo. Sin embargo, los que no sois telefonistas tenéis muy fácil la práctica de las tres respiraciones. La meditación telefónica reduce el estrés y la depresión y contribuye notablemente a ser consciente de nuestra vida cotidiana.

MEDITACIÓN AL VOLANTE

Hace veinte años, fui el primer monje que condujo una bicicleta en Vietnam. En aquella época no se consideraba una actividad muy «monástica». Hoy en día los monjes vamos en motocicleta y conducimos coches; hemos tenido que adaptar la meditación a los tiempos presentes y acomodarnos a la situación actual del mundo; así que escribí un sencillo poema que podéis recitar cuando estéis al volante. Espero que os ayude:

Antes de poner el coche en marcha

sé a dónde voy.

El coche y yo somos uno.

Si el coche va deprisa yo voy deprisa.

Algunas veces, sin verdadera necesidad de usar el coche, lo cogemos para dar una vuelta porque deseamos alejarnos de nosotros mismos. Sentimos un vacío en nuestro interior y no queremos afrontarlo. En realidad, no es que nos guste estar ocupados, pero en cuanto tenemos un momento de reposo nos asusta estar a solas con nuestro interior. Queremos escapar. Así que conectamos el televisor, nos colgamos del teléfono, leemos una novela, salimos con los amigos o cogemos el coche y nos vamos a algún sitio. Nuestra civilización nos ha enseñado a actuar así y nos proporciona mil distracciones para que no estemos en contacto con nosotros mismos. Recitar ese poema cuando estamos a punto de accionar la llave del contacto de nuestro coche puede ser como una antorcha que nos advierta de que en realidad no tenemos que ir a ningún lado. Vayamos

a donde vayamos nuestro «yo» irá con nosotros, no podemos escapar. Así que es mejor y más agradable dejar de lado las máquinas y dedicarnos a meditar paseando.

Se sabe que en los últimos años más de tres mil millones de metros cuadrados de bosque han sido destruidos por la lluvia ácida, provocada en parte por nuestros coches. «Antes de poner el coche en marcha, sé a dónde voy», ese es un tema muy profundo. ¿A dónde tenemos que ir? ¿Hacia nuestra propia destrucción? Si se mueren los árboles nosotros los humanos moriremos también. Si el trayecto que vais a recorrer es necesario no dudéis en hacerlo; pero si llegáis a la conclusión de que no es muy importante, sacad la llave del contacto e ir a dar un paseo por la orilla del río o a través del parque. Volveréis a vosotros mismos y os haréis amigos de los árboles.

«El coche y yo somos uno.» Creemos que somos los dueños y que el coche es solo un instrumento pero no es cierto. Al usar un instrumento o una máquina cambiamos. Un violinista con su violín se convierte en algo muy hermoso; un hombre con una pistola en algo peligroso. Cuando utilizamos el coche somos nosotros *con* el coche.

En esta sociedad conducir es una tarea diaria. No os estoy conminando a que no conduzcáis, simplemente os pido que lo hagáis conscientemente. Cuando conducimos no pensamos más que en llegar, por lo tanto es lógico que al toparnos con un semáforo en rojo no nos sintamos felices precisamente. El semáforo en rojo es como un enemigo que nos impide llegar a nuestro destino. Sin embargo, también podemos considerar que el semáforo en rojo es como una campana de conciencia que nos recuerda que debemos regresar al presente. La próxima vez que os encontréis con un semáforo en rojo, sonreídele, por favor, y volved a vuestra respiración. «Inspirando tranquilizo mi cuerpo. Espirando sonrío.» Es fácil transformar un sentimiento de irritación en un sentimiento placentero. Aunque sea el mismo semáforo en rojo, será distinto. Se habrá convertido en un amigo que os ayudará a recordar que solo podéis vivir vuestras vidas en el presente.

Hace unos años estaba en Montreal dirigiendo un retiro y un amigo me llevó en coche a través de la ciudad camino de las montañas. Advertí que todos los coches que se detenían delante del nuestro llevaban escrita la siguiente frase en la matrícula: «*Je me souviens.*» Significa «Recuerdo». No sabía exactamente qué es lo que querían recordar, quizá sus orígenes franceses, pero le dije a mi amigo que tenía un regalo para él. «Cada vez que veas un coche con esta frase: *Je me souviens*, acuérdate de respirar y sonreír. Es una campana de conciencia. Conduciendo por Montreal vas a tener muchas oportunidades de respirar y sonreír.»

Le encantó y transmitió la práctica a sus amigos. Cuando pasado un tiempo vino a Francia a visitarme me contó que en París era más difícil practicarlo que en Montreal porque en París no había: «*Je me souviens.*» Le respondí que en París había señales de stop y semáforos en rojo por todas partes así que ¿por qué no practicaba con ellos? Cuando regresó a Montreal procedente de París me escribió una carta preciosa: «Thây, fue muy fácil practicar en París. Cada vez que me paraba detrás de un coche sentía que Buda me guiñaba un ojo y yo le respondía respirando y sonriendo, no hay mejor respuesta que esa. Conducir por París fue maravilloso.»

La próxima vez que estés atrapado en un atasco de tráfico no te debates. Debatirse es inútil. Siéntate y sonríete a ti mismo, con una sonrisa compasiva y cariñosa. Disfruta del presente respirando y sonriendo y haz que los que van en el coche contigo se sientan felices. Si sabes cómo respirar y sonreír la felicidad está ahí porque la felicidad siempre está a nuestro alcance en el presente. Practicar la meditación es volver al presente para reunirse con las flores, el cielo azul y los niños. Podemos ser felices.

COMPARTIMENTALIZAR

Nuestra vida tiene muchos compartimentos. ¿Cómo podemos meditar fuera de nuestra sala de meditación, en la cocina o en la oficina? En la sala de meditación nos sentamos en silencio e intentamos concentrarnos en cada aliento. ¿Cómo puede influir el tiempo que pasamos sentados sobre el que no lo estamos? Cuando un médico te pone una inyección no solo beneficia a tu brazo sino a todo tu cuerpo. Practicar media hora diaria de meditación sentada no solo afecta esa media hora sino a las veinticuatro horas que tiene la jornada. Una sonrisa, un aliento, puede beneficiar todo el día, no solo ese momento preciso. Debemos practicar de modo que traspasemos la barrera entre lo práctico y lo que no lo es.

Cuando caminamos por la sala de meditación marcamos nuestros pasos cuidadosa, lentamente. Pero cuando vamos al aeropuerto o al supermercado nos convertimos en otra persona. Andamos deprisa, sin concentración. ¿Cómo practicar la concentración en el aeropuerto o en el supermercado? Tengo un amigo que respira entre los timbrados del teléfono y eso le ayuda mucho. Otro amigo pasea en meditación entre cita y cita de negocios, camina concentradamente por entre los edificios del centro de Denver; los

transeúntes le sonrían. En las reuniones se comporta muy cordialmente hasta con las personas más difíciles de tratar y con ello cosecha importantes éxitos.

Tenemos que ser capaces de sacar la práctica de la meditación de las salas y llevarla a nuestra cotidianeidad. Deberíamos discutir entre nosotros cómo hacerlo. ¿Practicas la respiración entre los timbrazos del teléfono? ¿Sonríes mientras cortas zanahorias? ¿Practicas la relajación después de una dura jornada de trabajo? Estos son los temas prácticos. Cuando sepas cómo aplicar la meditación a la cena, a la colada, al sueño, penetrará tu vida diaria e incluso provocará efectos sorprendentes en tus relaciones sociales. Las actividades de cada día, de cada minuto, de cada hora de tu cotidianeidad pueden estar imbuidas de concentración y no ser solo la descripción de algo lejano.

RESPIRAR Y GUADAÑAR

¿Has segado alguna vez con una guadaña? Desde luego, ahora no es muy corriente. Hace unos diez años llevé una guadaña a mi casa e intenté cortar con ella la hierba alrededor de la cabaña. Tardé más de una semana en aprender cómo debía hacerlo; cómo situarme, cómo coger la guadaña, el ángulo de la hoja, todo es importante. Noté que si coordinaba los movimientos de mis brazos con el ritmo de mi respiración, trabajaba sin prisas y me concentraba en la actividad que estaba llevando a cabo soportaba el trabajo durante mucho rato. De lo contrario, al cabo de diez minutos ya estaba agotado.

Durante los últimos años he evitado cansarme y perder el aliento. Debo cuidar de mi cuerpo tratándole con respeto, como hacen los músicos con su instrumento. Le aplico la no-violencia, no es simplemente un instrumento con el que hacer algo. Es un fin en sí mismo. Trato a la guadaña del mismo modo. Si la utilizo siguiendo mi respiración siento que la guadaña y mi respiración están rítmicamente acompasadas. Y eso es aplicable a los demás instrumentos.

Un día un hombre mayor que estaba de visita en casa de mi vecino se ofreció a mostrarme cómo se maneja la guadaña. Era mucho más diestro que yo y noté que yo la estaba utilizando casi con los mismos movimientos y posturas que él. ¡Qué sorpresa cuando vi que también coordinaba sus movimientos con la respiración! Desde entonces, cuando veo a alguien que está segando la hierba con una guadaña sé que está practicando la concentración.

DESPOJADOS DE PROPÓSITOS

En Occidente se vive una existencia encaminada hacia una meta. Se sabe a dónde se quiere llegar y se es muy directo consiguiéndolo. Puede que sea un propósito absurdo, y además, a menudo olvidamos disfrutar de nosotros mismos durante el trayecto.

En el budismo hay una palabra que significa «despojado de deseos» o «despojado de propósitos». Expresa la idea de que no necesitas poner algo ante ti y correr hacia ello porque todo está aquí mismo, en ti. Cuando practicamos la meditación no estamos intentando llegar a ninguna parte. Solo damos un paso tras otro pacífica, felizmente. Perderemos el paso si nos distraemos pensando en el futuro o en las cosas que queremos realizar. Con la meditación sentada ocurre lo mismo. Nos sentamos simplemente para disfrutar de estar sentados; no nos sentamos esperando nada concreto. Eso es muy importante. Cada instante de la meditación sentada nos devuelve a la vida y debemos sentarnos de modo que disfrutemos plenamente de estar en esa posición. Estemos comiendo una mandarina, tomando una taza de té o paseando en meditación, debemos hacer todo eso «despojados de propósitos».

A menudo nos decimos, «no estés aquí sentado sin hacer nada, ¡haz algo!». Sin embargo cuando practicamos la concentración descubrimos algo nuevo. Descubrimos que lo contrario puede ser más adecuado: «Para ya, ¡siéntate y estate tranquilo!». Debemos aprender a detenernos de vez en cuando para poder ver las cosas con más claridad. Al principio «detener» puede parecer una resistencia a la vida moderna pero no lo es. La supervivencia de la Humanidad depende de nuestra habilidad para no precipitarnos. Ya hay más de 50.000 bombas nucleares y aún no se ha detenido su producción. «Detener» no solo consiste en detener lo negativo sino también en favorecer la curación positiva. Este es el propósito de nuestra práctica, no soslayar la vida sino experimentar y demostrar que la vida feliz es posible ahora y en el futuro.

La felicidad se fundamenta en la concentración. La condición básica para ser felices es concentrarse en ser felices. Si no somos conscientes de nuestra felicidad no somos realmente felices. Cuando nos duelen las muelas sabemos que no tener dolor de muelas es maravilloso, pero cuando no nos duelen las muelas no nos damos cuenta. Un no-dolor de muelas es una delicia. Hay muchas cosas que se pueden disfrutar, pero si no practicamos la concentración no las apreciamos. Cuando practicamos la concentración empezamos a mimar todas estas cosas y aprendemos cómo protegerlas. Cuidando del

presente cuidamos también del futuro. Trabajar en bien de la paz futura es trabajar por la paz desde el presente.

TU VIDA ES UNA OBRA DE ARTE

Al terminar un retiro en el sur de California, un artista me preguntó: «¿Cómo he de mirar la flor para sacar lo mejor de ella para mi arte?» Le respondí: «Si la miras de ese modo jamás estarás en contacto con la flor. Deja a un lado tus proyectos y no intentes explotarla ni sacar nada de ella, así podrás estar con la flor.» El artista me contestó: «Sin embargo, cuando estoy con un amigo intento sacar provecho de él o de ella.» Evidentemente podemos sacar provecho de nuestros amigos, pero un amigo es mucho más que una fuente de recursos. Estar con un amigo sin perseguir su ayuda, su consuelo o sus consejos es todo un arte.

Contemplar las cosas para sacar algo de ellas se ha convertido en una costumbre. Lo llamamos «pragmatismo» y consideramos que la verdad se paga. Parece que si meditamos a fin de obtener la verdad podemos extraer conclusiones válidas. Estando en meditación nos detenemos y contemplamos las cosas profundamente. Abandonamos toda actividad para estar ahí, simplemente, con nosotros mismos y con el mundo. Al detenernos empezamos a ver y, si podemos ver, comprendemos. Los frutos de este proceso son la paz y la felicidad. Deberíamos convertirnos en maestros del arte de detenernos para poder estar realmente en compañía de nuestros amigos y de las flores.

¿Cómo aportar elementos de paz a una sociedad tan acostumbrada a sacarle provecho a todo? ¿Cómo hacer que nuestra sonrisa sea una expresión de alegría y no una mera maniobra diplomática? Cuando nos sonreímos a nosotros mismos no estamos sonriendo diplomáticamente; es la prueba de nuestra autenticidad, de nuestra soberanía sobre nosotros mismos. ¿Puedo escribir un poema sobre detenerse, estar despojado de propósitos o simplemente estar ahí? ¿Podemos pintar todas esas cosas? Si las ejecutamos conscientemente, todas nuestras acciones son poesías o cuadros. Cultivar lechugas es hacer poesía. Caminar por un supermercado puede ser como pintar un cuadro. Cuando actuamos con compostura y conciencia, cuando no nos acongojamos pensando si algo es o no una obra de arte, cada minuto de nuestra vida lo es. Da igual que no estemos pintando o escribiendo, de todos modos estamos creando. Nos sentimos henchidos de

belleza, de alegría y de paz y hacemos que la vida sea más bella para el resto de la gente. Algunas veces incluso es mejor no utilizar la palabra «arte» cuando hablamos de él. Nuestro arte aflora espontáneamente cuando actuamos con sabiduría e integridad y entonces es innecesario referirse a él. Sabiendo cómo *ser* paz comprendemos que el arte es una maravillosa manera de cuidar de nuestra paz de espíritu. Lo esencial es *ser*, la expresión artística ya tomará forma de un modo u otro. Así que debemos regresar a nosotros y cuando obtengamos paz y alegría, nuestras creaciones artísticas brotarán espontáneamente y serán un bien común.

LA ESPERANZA COMO OBSTÁCULO

La esperanza es importante porque puede ayudarnos a vivir el presente. Las penas de hoy son más soportables si creemos que el mañana puede ser mejor. Sin embargo, eso es todo lo que la esperanza puede hacer por nosotros: hacer que las penas sean más livianas. Pensándolo en profundidad, hay algo trágico en la naturaleza de la esperanza. Cuando nos aferramos a nuestras esperanzas para el futuro no enfocamos nuestras capacidades y energías en el presente. Normalmente pensamos que en el futuro pueden suceder cosas mejores, que alcanzaremos la paz o el Reino de Dios. Entonces la esperanza se convierte en un obstáculo. Si nos abstenemos de esperar nos dedicamos enteramente al presente y descubrimos que la alegría está aquí, a nuestro alcance.

Nadie puede garantizarnos alegría, paz o iluminación. Lo mejor de la vida está en nuestro interior y si ahondamos en el presente, el agua manará con sorprendente ímpetu. Vivir intensamente significa volver al presente. Practicar la respiración consciente es practicar el regreso al presente, al instante en que todo está ocurriendo.

La civilización occidental hace hincapié exageradamente en una noción de la esperanza que sacrifica el presente. La esperanza es para el futuro. No nos ayudará a descubrir la alegría, paz o iluminación en el presente. Hay muchas religiones basadas en esa idea de la esperanza y sus enseñanzas, que nos conminan a apegarnos a ella, a menudo provocan una reacción contraproducente, un impacto capaz de causar extrañas sensaciones. No os estoy diciendo que no tengáis fe en el futuro, solo digo que la esperanza no basta. Si ponéis toda vuestra energía al servicio de la espera y no os entregáis al momento presente, la esperanza puede llegar a convertirse en un obstáculo. Canalizad de nuevo

estas energías hacia la conciencia de lo que ocurre ahora y seréis capaces de romper con la dependencia del futuro y de hallar la alegría y la paz que habita el presente en vosotros mismos y en vuestro entorno.

A. J. Muste —líder del movimiento para la paz de mediados del siglo XX en América que inspiró a tanta gente— dijo: «No hay camino hacia la paz, la paz es el camino.» Con estas palabras nos estaba recordando que podemos plasmar la paz en el presente con tan solo nuestra mirada, nuestra sonrisa, nuestras palabras, nuestros actos. Trabajar para la paz no es un medio, cada uno de nuestros pasos debe ser paz, cada uno de nuestros pasos debe ser alegría, cada uno de nuestros pasos debe ser felicidad. Si nos asiste la decisión necesaria para hacerlo podemos llegar a ello. No tenemos por qué esperar al futuro. Sonreímos y nos relajamos. Todo lo que deseamos está aquí, en el momento presente.

LA REVELACIÓN DE LAS FLORES

Existe una historia sobre las flores que es muy conocida en los círculos Zen. Un día Buda alzó una flor ante una audiencia de 1.250 monjes y religiosos. Guardó silencio durante largo rato. La audiencia se mantuvo en un silencio absoluto. Todo el mundo parecía estar pensando intensamente, intentando comprender el significado del gesto de Buda. Entonces, de pronto, Buda sonrió. Sonrió porque entre el público hubo alguien que le sonrió a él y a la flor. El nombre de aquel monje era Mahakashyapa. Fue el único que le sonrió y Buda le respondió con otra sonrisa y dijo: «Poseía el tesoro de una revelación y se la he transmitido a Mahakashyapa.» Dicha historia ha sido discutida por generaciones y generaciones de estudiantes de Zen y la gente sigue interrogándose acerca de su significado. Personalmente, el sentido de la anécdota me parece de lo más simple. Cuando alguien sostiene una flor ante ti y te la muestra, está intentando que la veas. Si piensas, te pierdes la flor. La persona que no piensa, la que es ella misma, puede hallar la flor en toda su intensidad y sonreír.

Ese es el auténtico problema vital. Si no somos completamente nosotros, si no estamos plenamente inmersos en el presente, nos lo perdemos todo. Cuando un niño se presenta ante ti con su sonrisa, no podrá parecerte real si tú no estás realmente allí, si andas perdido en reflexiones sobre el pasado y el futuro o preocupado por cualquier otro

problema. La técnica para sentirte vivo no es otra que la de regresar a ti mismo para que el niño aparezca ante tus ojos como una maravillosa realidad. Solo entonces podrás verle y acogerle entre tus brazos.

Quisiera compartir un poema con vosotros, un poema escrito por un amigo mío que murió en Saigón a la edad de veintiocho años, hace ya treinta. Tras su muerte, la gente descubrió sus bellísimos poemas. Yo me sentí iluminado cuando leí este. Son apenas cuatro hermosísimas líneas:

*De pie, silencioso ante la cerca,
tú sonríes con tu maravillosa sonrisa.
No tengo palabras y todos mis sentidos están llenos de los sonidos de tu hermosa canción.
Me inclino profundamente ante ti.*

«Ante ti» se refería a una flor, una dalia. Aquella mañana él pasó ante una cerca y se quedó contemplando intensamente esa flor y, conmovido, se detuvo a escribir este poema.

Este poema me gusta muchísimo. Tal vez creáis que el poeta era un místico porque su contemplación y su mirada eran muy profundas. Pero no era más que una persona corriente, igual que todos nosotros. No sé cómo era capaz de ver y contemplar de ese modo y, sin embargo, esa es la auténtica práctica de la concentración: querer estar en contacto con la vida y concentrarnos profundamente en tomar el té, caminar, sentarnos o cuidar de las flores. El secreto del éxito no es otro que ser realmente tú mismo; cuando lo seas, podrás reunirte con la vida en el presente.

SALA DE RESPIRACIÓN

Tenemos una habitación para cada cosa: comer, dormir, mirar la televisión... y sin embargo no tenemos una habitación para concentrarnos. Os recomiendo que habilitéis una salita de vuestra casa y la llaméis «sala de respiración», ha de ser un lugar donde estar a solas y practicar sencillamente la respiración y la sonrisa, sobre todo en los momentos difíciles. Esa salita debería respetarse como si fuera la Embajada del Reino de la Paz, no podemos violarla con iras, gritos o sentimientos negativos. La niña de la casa debe saber que puede refugiarse en esa sala si los padres van a reñirle por algo y los

padres nunca entrarán ahí a gritarle. Estará a salvo entre los muros de la Embajada. También los padres pueden sentir la necesidad de refugiarse en esa habitación, de sentarse, respirar y recuperarse a sí mismos. Como podéis ver, esa habitación es un bien para toda la familia.

Sugiero que la sala de respiración esté decorada con mucha sencillez y que no esté demasiado iluminada. Debéis proveeros de una campanilla de agradable tañido, algunos cojines o sillas y, si puede ser, algún florero que os evoque la Naturaleza auténtica. Tus hijos o tú mismo podéis encargáros de disponer concentradamente las flores mientras sonreís. Si te sientes agobiado sabrás que lo mejor que puedes hacer es dirigirte a esa sala, abrir suavemente la puerta, sentarte, hacer que suene la campanilla —en mi país no decimos «agitar» o «golpear» la campana— y empezar a respirar. La campanilla no solo ayudará a la persona que esté en la sala de respiración sino también a los demás.

Imagina que tu marido está enfadado. Como ha estado aprendiendo a practicar la meditación sabe que lo mejor que puede hacer es ir a esa sala, sentarse y practicar. Tú tal vez ni sepas a dónde ha ido, pues estabas en la cocina atareada pelando zanahorias. Sufres porque habéis discutido. Estás pelando zanahorias con cierta furia porque la energía del enfado la expresamos con nuestros movimientos. De pronto, oyes una campana y recuerdas qué es lo que debes hacer. Dejas de pelar zanahorias e inspiras y expiras. Te sientes mejor y ya eres capaz de sonreír pensando en tu marido, que sabe lo que debe hacer cuando está furioso. Piensas que en ese instante está sentando en la sala de respiración, respirando y sonriendo. Y eso es maravilloso, hay gente a la que en situaciones como esta no se le ocurre hacer lo mismo. De pronto, notas que la ternura se va apoderando de ti y te sientes mucho mejor. Respiras tres veces, sigues pelando zanahorias, aunque ahora con un ánimo muy distinto.

Vuestra hija, que había presenciado la escena, sabe que la tempestad está amainando. Se había encerrado en su habitación y esperaba en silencio. Pasada la tormenta ha escuchado la campanilla y sabe lo que significa. Se siente aliviada y quiere mostrarles su aprecio a sus padres. Va lentamente hacia la sala de respiración, abre la puerta, entra en silencio y se sienta junto a él para demostrarle su apoyo. Ese simple gesto reconforta muchísimo a su padre. Siente que el problema se ha solucionado, puede sonreír de nuevo y cuando su hija se sienta junto a él, hace sonar de nuevo la campanilla para que su hija respire. Desde la cocina, escuchas la segunda campanilla y comprendes que seguir pelando zanahorias no es una idea afortunada. Dejas el cuchillo y te vas a la sala de

meditación. La puerta de la sala está abierta, tu marido te esperaba, entras. Pese a que ya se siente bien, permanece en su sitio y toca la campanilla para que respire. Es una escena hermosa. Si tenéis mucho dinero podríais comprar un cuadro de Van Gogh y colgarlo en el comedor. Pero, aun así, no sería tan hermoso como la escena que ha tenido lugar en la sala de respiración. La práctica de la paz y la reconciliación es una de las actividades humanas más vitales y artísticas.

Conozco a algunas familias cuyos hijos acuden a la sala de respiración después del desayuno, se sientan, respiran: «Dentro-Fuera, Uno», «Dentro-Fuera, Dos», «Dentro-Fuera, Tres» y así hasta diez y luego se van a la escuela. Si tus hijos no quieren respirar diez veces, puede que baste con tres. Empezar el día de este modo es muy hermoso y puede ayudar mucho a toda la familia. Si te concentras por la mañana y alimentas la conciencia para todo el día, al terminar la jornada todavía puedes volver a casa con una sonrisa que pruebe que la conciencia está ahí aún.

Creo que todas las casas deberían tener una sala de respiración. La respiración y la sonrisa son prácticas simples pero muy importantes: pueden cambiar nuestra civilización.

CONTINUAR LA JORNADA

Hemos estado paseando concentrados, aprendiendo a respirar y a sonreír conscientemente en casa, en el trabajo, durante todo el día. Hemos comentado cómo comer con concentración, como lavar los platos, conducir, contestar al teléfono e incluso cómo segar la hierba con una guadaña. La concentración es el fundamento de una vida feliz.

Sin embargo, ¿cómo podemos afrontar las emociones negativas? ¿Qué podemos hacer cuando sentimos ira, odio, remordimientos o tristeza? Durante los últimos cuarenta años he aprendido algunas prácticas y discutido otras que nos ayudan a analizar estados mentales de este tipo. ¿Continuamos la jornada juntos e intentamos esas prácticas?

SEGUNDA PARTE

TRANSFORMACIÓN Y CURACIÓN

EL RÍO DE LOS SENTIMIENTOS

Los sentimientos juegan un papel muy importante en la dirección de tus pensamientos y acciones. Un río de sentimientos fluye a través de nosotros; cada una de sus gotas de agua es un sentimiento distinto y todos ellos se relacionan entre sí para formarlo. Si queremos observarlo basta con que nos sentemos en la orilla e identifiquemos cada sentimiento que flota, fluye y desaparece.

Existen tres clases de sentimientos: agradables, desagradables y neutros. Tendemos a evitar todo sentimiento desagradable, y sin embargo, es mucho más efectivo concentrarse en la respiración y observarlo, identificándolo silenciosamente para nuestros adentros: «Inspiro y sé que estoy experimentando un sentimiento desagradable. Espiro y sé que estoy experimentando un sentimiento desagradable.» Llamar a cada sentimiento por su nombre, por ejemplo: «furia», «pena», «alegría» o «felicidad» nos ayuda a identificarlo claramente y a reconocerlo con mayor profundidad.

La respiración es útil para ponernos en contacto con nuestros sentimientos y nos ayuda a aceptarlos. Si nuestra respiración está iluminada y es tranquila, también nuestra mente y nuestro cuerpo se mantendrán iluminados, tranquilos y despejados, así como nuestros sentimientos. La observación concentrada está basada en el principio de la «no-dualidad»: nuestros sentimientos no están separados de nosotros ni son el simple efecto de una causa ajena, externa; nuestros sentimientos *somos* nosotros y a la vez nosotros *somos* esos sentimientos. Tampoco es que estemos desbordados o aterrorizados por nuestros sentimientos ni que debamos rechazarlos. La actitud en la que ni te aferras ni los rechazas es la actitud permisiva y tolerante que constituye una parte importantísima en la práctica de la meditación.

Si afrontamos nuestros sentimientos desagradables con mimo, afecto y no-violencia podemos transformarlos en energía sana, positiva. Gracias a la labor de la observación concentrada nuestros sentimientos desagradables incluso pueden iluminarnos, y orientarnos en el conocimiento de nosotros mismos y de la sociedad.

ANTICIRUGÍA

La medicina occidental enfatiza muchísimo la importancia de la cirugía. Los médicos no dudan en extirparnos todo aquello que sufre el mínimo trastorno. Aconsejan con excesiva frecuencia la intervención quirúrgica en cuanto nuestro cuerpo alberga alguna irregularidad. En psicoterapia la tendencia parece ser la misma. Los terapeutas quieren ayudarnos a expulsar las irregularidades y a conservar únicamente lo «normal». Y sin embargo lo «normal» puede no ser la solución. Si pretendemos expulsar todo lo indeseable puede que estemos expulsando la mayor parte de nosotros mismos.

En lugar de actuar como si pudiéramos disponer de las distintas partes de nuestro cuerpo sería mejor que aprendiéramos el arte de la transformación. Por ejemplo, podemos transformar la ira en algo más sano: el conocimiento. Y no necesitamos cirugía para reconvertir la ira. Si nos enfadamos porque sentimos ira tendremos dos enfados a la vez. Tan solo debemos observarla con cariño y atención y la ira se transformará a sí misma, sin tan siquiera haber intentado deshacernos de ella. Así se construye la paz. Si nos sentimos en paz podremos pacificar nuestra ira. Podemos tratar la depresión, la ansiedad, el miedo y cualquier otro sentimiento desagradable del mismo modo.

TRANSFORMAR LOS SENTIMIENTOS

El primer paso para tratar los sentimientos consiste en reconocerlos en cuanto aparecen. El agente de este proceso es la conciencia. Por ejemplo, en el caso del miedo el primer paso es poner en funcionamiento vuestra conciencia, observar el miedo y reconocerlo como tal. Notaréis cómo el miedo brota de vuestro interior, pero también la conciencia radica ahí. Ambos están en ti y no se enfrentan, uno cuida del otro.

El segundo paso es asumir que el sentimiento y nosotros somos uno. Es negativo decir: «Márchate, miedo. No me gustas. No formas parte de mí.» Es mucho más efectivo decir: «Hola, miedo, ¿qué tal estás hoy?» Y luego podemos invitar a los dos aspectos de nosotros mismos, al miedo y a la conciencia, a darse la mano como amigos y a ser uno. Actuar de ese modo puede parecer horroroso, pero como ya sabemos que somos mucho más que el mero miedo, no tenemos nada que temer. Mientras la conciencia nos asista, esta puede hacerle de carabina al miedo. Lo fundamental es alimentar con la respiración

concentrada nuestra conciencia, mantenerla viva y resistente. Puede que ahora mismo vuestra conciencia no esté en forma, pero si la alimentáis no tardará en fortalecerse. Mientras la conciencia esté presente no sucumbiremos al miedo. Efectivamente, empezamos a transformarlo en cuanto la concentración aparece en nosotros.

El tercer paso está en mitigar los sentimientos. En cuanto la conciencia se hace cargo de nuestro miedo empezamos a tranquilizarlo. «Inspirar tranquiliza la actividad de mi cuerpo y mente.» Con el simple hecho de poner la conciencia a su lado ya tranquilizamos nuestros sentimientos, como una madre que cuida tiernamente de su hijo que llora. Cuando el niño siente la ternura de su madre se tranquiliza y deja de llorar. La madre es la concentración, nacida de vuestra profunda conciencia y protegerá a vuestros sentimientos del sufrimiento. Una madre que cuida de su bebé se identifica totalmente con él. Si la madre está pensando en otras cosas el bebé no se tranquiliza. La madre debe dejar de lado todo lo demás y ocuparse solo de él. Así que no temáis a vuestros sentimientos. No digáis nunca: «No sois importantes. Solo sois sentimientos.» Acercaos e identificaos con ellos. Podéis decir: «Inspiro y calmo mi miedo.»

El cuarto paso consiste en liberar los sentimientos, en dejarlos fluir. Como ya te has calmado, e incluso a pesar del miedo te sientes bien, sabes que la ira no conseguirá desarrollarse en un medio hostil a ti. Cuando te asista esta certeza serás capaz de cuidar de tu ira y reducirla rápidamente, transformándola en un sentimiento mucho más suave y menos desagradable. Ahora ya puedes sonreírle y dejar que fluya, pero, por favor, no cantes victoria todavía. Tranquilizarse y liberar los sentimientos no son más que medicinas para algunos síntomas. Ahora tienes la oportunidad de profundizar en la transformación del origen de tu miedo.

El quinto paso es mirar con mayor profundidad. Incluso si tu hijo ha dejado ya de llorar o si la sensación de miedo ha desaparecido, observa a tu hijo —o a tu sensación de miedo— con mayor atención para ver qué es lo que va mal. No siempre puedes tener a tu hijo en brazos, aprovecha y obsérvalo ahora para ver qué es lo que ocurre. Observándole puedes ver cómo ayudarle a transformar sus sentimientos. Advertirás, por ejemplo, que su sufrimiento responde a distintos motivos, internos y externos a él. Quizá haya algo en su entorno que no anda bien y tú puedas corregirlo, cuidar de la situación y darle la ternura necesaria para que tu hijo se sienta bien. Si lo observas podrás saber cuáles son los factores que le hacen llorar y si observas tus sentimientos, sabrás qué debes y qué no debes hacer para transformarlos y ser libre.

En psicoterapia ocurre algo parecido. Con la ayuda del paciente, el terapeuta estudia la naturaleza del mal. A menudo, el terapeuta descubre que las causas de la dolencia radican en el modo en que el paciente observa las cosas y en las opiniones que sostiene acerca de sí mismo, de su cultura y del mundo. El terapeuta examina dichas opiniones y puntos de vista con el paciente y le ayuda a liberarse de la cárcel en que ha estado preso. Sin embargo, los esfuerzos del paciente son cruciales. Un maestro debe serlo en su interior a pesar de que no tenga discípulos, un terapeuta debe ser terapeuta a pesar de que no tenga pacientes. El «terapeuta interno» de todo paciente debe trabajar infatigablemente para que las cosas tomen el camino correcto.

La labor del terapeuta no consiste simplemente en cambiar las opiniones del paciente por otras preestablecidas. Intenta mostrar al paciente cuáles son las ideas y opiniones que le han provocado su sufrimiento. Muchos pacientes quieren deshacerse de sus males pero no de sus creencias y opiniones, que son las auténticas raíces de esos sentimientos y sensaciones. De modo que el paciente y el terapeuta deben trabajar juntos para que el primero consiga ver las cosas tal como son. Sucede exactamente lo mismo cuando utilizamos la conciencia para transformar nuestros sentimientos. Tras haber reconocido al sentimiento, habernos identificado con él, haberlo mitigado y liberado debemos estudiar profundamente cuáles son las causas que lo han provocado, causas que muy a menudo están basadas en percepciones erróneas. En cuanto comprendemos las causas y la naturaleza de nuestros sentimientos empezaremos a transformarlos.

CONCIENCIA DE LA IRA

La ira es un sentimiento desagradable. Es como una llama ardiente que abrasa nuestro autocontrol y que provoca que hagamos y digamos cosas de las que luego nos arrepentimos. Es fácil suponer que quien está preso de la ira está viviendo un auténtico infierno. La ira y el odio son los materiales de los que está hecho el infierno. Una mente sin ira es una mente fresca, sana, despejada. La ausencia de la ira es la base de la auténtica felicidad, el fundamento del amor y de la generosidad.

Cuando la ira está bajo la luz de la conciencia pierde inmediatamente su carácter destructivo. Podemos repetirnos: «Inspiro y sé que la ira está en mí. Espiro y sé que soy mi ira.» Tu ira no podrá manipular tu mente durante mucho tiempo si sigues el compás

de tu respiración mientras te identificas y tomas conciencia de ella. Debemos esforzarnos para que el conocimiento acompañe siempre a nuestra ira. Conocerla no la eliminará ni la dirigirá, pero servirá para controlarla. Este es un principio muy importante. La conciencia no es un juez. Es como una hermana mayor que controla y consuela cariñosa y cuidadosamente a su hermana pequeña. Concentrémonos en nuestra respiración para mantener despejada la conciencia y conocernos mejor.

Cuando estamos enfadados no sentimos una inclinación natural a concentrarnos en nosotros mismos. Preferimos pensar en los aspectos más odiosos de la persona por la que estamos enfadados, en su rudeza, su deshonestidad, su crueldad, su maldad, etc. Cuanto más la miramos, la escuchamos o pensamos en ella, más aumenta nuestra ira. La deshonestidad y lo odioso de esa persona puede ser real, imaginario o exagerado, pero el auténtico problema es ese; es el odio en sí, por lo tanto lo primero que debemos hacer es volver a nosotros mismos y reflexionar. Lo mejor es no mirar ni escuchar a esa persona a la que consideramos la causante de nuestra ira. Como si fuéramos bomberos, lo primero que debemos hacer es echar agua a las llamas sin entretenernos en mirar al dueño de la casa incendiada. «Inspiro y sé que estoy enfadado. Espiro y sé que puedo concentrar todas mis energías en vigilar mi ira.» Así que evitamos pensar en la otra persona y nos abstenemos de decir o hacer nada hasta que desaparezca la ira. Si nos concentramos en la observación de nuestra ira evitaremos consecuencias de las que nos arrepentiremos luego.

Cuando estamos enfadados la ira es nuestro auténtico ser. Suprimirla o rechazarla es suprimir o rechazarnos a nosotros mismos. Cuando estamos alegres somos la alegría. Cuando estamos enfadados somos la ira. Cuando sentimos que la ira crece en nuestro interior deberíamos pensar en ella como en una energía que forma parte de nosotros y, como tal, aceptarla y transformarla en otro tipo de energía. Somos como cajas compuestas de materia orgánica corruptible y hedionda, pero hay que saber cómo convertir sus desechos en bellísimas flores. Al principio tal vez pensemos que ese compuesto es lo contrario a un ramo de flores, pero si lo contemplamos detenidamente, veremos con claridad que las flores existen en el abono del mismo modo que este existe en las flores. Bastan un par de semanas para que una flor se descomponga. Cuando un buen jardinero mira la simiente que ha plantado es consciente de ello y no por eso se siente triste o disgustado. Al contrario, valora el material descompuesto y no lo discrimina por ello. Dejando reposar ese material un par de meses, las flores volverán a brotar.

Debemos tener presente la máxima de la visión no-dual del jardinero cuando analizamos nuestra ira. No debemos temerla o rechazarla. Ya hemos aprendido que la ira puede ser como el abono y que en ello reside su capacidad para desarrollar algo bello. Necesitamos de la ira al igual que el jardinero necesita del abono. Si aprendemos la manera de aceptarla, tendremos la paz y la alegría inmediatamente a nuestro alcance. Transformaremos gradualmente nuestra ira en paz, amor y conocimiento.

GOLPEAR UN COJÍN

Expresar la ira no siempre es la mejor manera de combatirla. Algunas veces, exteriorizar nuestra ira tan solo contribuye a que nos ejercitemos en su práctica y a que la interioricemos aún más en nuestra conciencia. Si descargamos nuestra ira con otras personas puede hacerles mucho daño.

Quizá optemos por encerrarnos en nuestra habitación y pegarle puñetazos a un cojín. Eso es lo que llamamos «estar en contacto con nuestra ira». Sin embargo, yo no considero que sea así. Es más, ni tan siquiera creo que signifique estar en contacto con el cojín. Si realmente estuviéramos en contacto con él, sabríamos que no es el cojín lo que queremos golpear. Además, esta técnica solo funciona temporalmente porque supone el consumo de mucha energía, y al final nos sentimos exhaustos, mucho peor que al principio, sin haber eliminado las raíces de la ira que permanecen intactas. Basta con salir y comer algo para que la energía se renueve inmediatamente, y con ella la simiente de tu ira; entonces esta resucita y vuelta a empezar con los puñetazos al cojín.

Golpear un cojín puede procurarnos cierto alivio aunque este no es muy duradero. Para experimentar una auténtica transformación debemos remontarnos a las raíces de nuestra ira y observar sus causas en profundidad. Si no lo hacemos así, la simiente de nuestra ira volverá a brotar. Practicando una vida de concentración y plantando simientes nuevas, limpias y saludables, estas cuidarán de nuestra ira y podremos transformarla sin ni siquiera tener que preguntarnos cómo hacerlo.

Nuestra conciencia se ocupará de todo del mismo modo que la luz del sol cuida de la Naturaleza. Parece que la luz del sol no haga gran cosa, que tan solo ilumine las plantas, y sin embargo lo transforma todo. Las amapolas se cierran en la oscuridad, pero cuando les da la luz del sol durante un par de horas, se abren. El sol penetra en las flores hasta

tal punto que ellas no pueden resistirlo y se despliegan. De igual manera, la práctica continuada de la conciencia transformará de tal modo la flor de tu ira que esta se abrirá para mostrar su auténtica naturaleza. Cuando comprendamos esta naturaleza, las raíces de nuestra ira, nos habremos liberado de ella.

PASEAR MEDITANDO CUANDO ESTAMOS ENFADADOS

Cuando sentimos el aguijón de la ira tal vez sea el momento de salir un rato a pasear y a meditar. El aire fresco, los árboles verdes y las plantas nos confortarán amablemente. Podemos practicar así:

Inspiro y sé que la ira está en mí.

Espiro y sé que soy la ira.

Inspiro y sé que la ira es desagradable.

Espiro y sé que este sentimiento pasará.

Inspiro y me tranquilizo.

Espiro y sé que soy lo suficientemente fuerte como para cuidar de mi ira.

Para mitigar el sentimiento de desagrado que acompaña a la ira, dedicad por entero vuestro cuerpo y vuestra mente a la práctica de la meditación, acompasando la respiración con los pasos y marcando atentamente la huella de vuestros pies sobre la tierra. Caminaremos recitando este poema, a la espera de obtener la tranquilidad necesaria para poder afrontar la ira. Mientras tanto podemos gozar de nuestra respiración, del paseo y de la belleza que nos rodea. Al cabo de un rato se habrá diluido la ira y nos sentiremos más fuertes. Entonces podremos mirarla de frente e intentar comprender su porqué.

COCINANDO NUESTRAS PATATAS

Tras practicar la observación concentrada durante un rato y gracias a la luz de nuestra conciencia, empezamos a ver los primeros motivos de nuestra ira. La meditación nos ayuda a contemplar las cosas con más profundidad y a comprender su naturaleza. Si analizamos detenidamente la ira, podremos advertir cuáles son sus motivos, como la

incomprensión, la torpeza, la injusticia, el resentimiento o los condicionantes externos. Esas raíces pueden presentarse tal cual o personificadas en las personas que juegan el papel principal en el desencadenamiento de la ira. Observamos concentradamente con el fin de poder ver y comprender. La contemplación y la comprensión son los elementos de liberación que posibilitan el amor y la compasión. El método de la contemplación concentrada destinada a ver y comprender las raíces de la ira es el que obtiene los resultados beneficiosos más duraderos.

No solemos comer las patatas crudas, pero no por ello las tiramos a la basura. Sabemos cómo cocerlas. Por lo tanto, las sumergimos en una olla con agua, las cubrimos y las ponemos al fuego. El fuego es como la conciencia, la práctica de la respiración consciente que enfoca nuestra ira. La tapadera con que cubrimos la olla simboliza nuestra concentración porque evita que se pierda el calor. Cuando practicamos la inspiración y la espiración centrados en nuestra ira, necesitamos de cierta concentración que intensifique dicha práctica. De modo que olvidamos cualquier otra distracción y nos centramos en el problema. Si estamos cerca de la Naturaleza, por entre las flores y los árboles, será más fácil practicar.

En cuanto ponemos la olla sobre el fuego empieza a operarse el cambio. El agua se calienta y diez minutos después rompe a hervir, pero todavía no debemos apartar la olla del fuego si queremos que se cuezan las patatas. En cuanto la práctica toma conciencia de nuestra respiración y de nuestra ira, se está llevando a cabo una auténtica transformación. Tras una media hora, destapamos la olla y el olor que desprende es distinto al de antes. Las patatas están listas. La ira se ha transformado en otro tipo de energía: el conocimiento y la comprensión.

LAS RAÍCES DE LA IRA

La ira enraíza en el desconocimiento de nosotros mismos y de lo que nos rodea y arraiga en profundidad velozmente cuando la situación de nuestros asuntos nos es hostil. La ira también está arraigada en el deseo, la soberbia, la inquietud y la desconfianza. Las primeras raíces de nuestra ira están en nuestro ser. Nuestro entorno o los demás son solo secundarios. Aceptar el enorme dolor que provoca una tragedia natural, como un terremoto o una inundación, no nos es tan arduo. Sin embargo, cuando el dolor nos lo

provoca otra persona no somos tan pacientes. Sabemos que los terremotos y las inundaciones tienen sus causas, y deberíamos pensar que las personas que provocan nuestra ira también deben tener sus razones ineludibles e inexorables para obrar de ese modo.

Por ejemplo, si alguien nos habla con tono agresivo, puede ser porque el día anterior ha recordado que así le hablaba su padre, alcohólico, cuando él era un niño. Si vemos y comprendemos sus motivos, estaremos dando el primer paso para liberarnos de la ira. No estoy diciendo que ante el ataque sistemático de alguien no debamos pararle los pies. No obstante, lo más importante es que nos ocupemos primero de los orígenes mismos de la negatividad. De ese modo, si tenemos que ayudar a alguien a que se discipline podremos hacerlo por compasión y no por rabia o sed de venganza. Si desde un principio intentamos comprender a los demás, estaremos en disposición de aliviar sus sufrimientos, de ayudarles a resolver su confusión y de que, a su vez, esa ayuda revierta en nuestro bien.

FORMACIONES INTERNAS

Existe un término en psicología budista que puede traducirse como «formaciones internas», «vínculos» o «ataduras». Ciertas percepciones nuestras, y sobre todo, ciertos modos de percibir, atan nudos en nuestro interior. Si alguien está hablando mal de nosotros, pero comprendemos las razones por las que lo hace e impedimos que sus palabras alcancen nuestro corazón, no nos enfadamos y por lo tanto, en nuestro interior no se estrecha ninguna atadura. No obstante, si no entendemos por qué lo hace y nos enfadamos, un estrecho nudo empieza a atarnos las entrañas. El fundamento de toda atadura está en la carencia de una comprensión clara.

Gracias a la práctica de la concentración profunda seremos capaces de identificar esas formaciones internas en cuanto aparezcan y de hallar las vías de su transformación. Por ejemplo, en una fiesta una esposa ve a su marido fanfarroneando, y nota que en su interior se está abriendo una brecha en el respeto que sentía por él. Si consigue discutir el suceso con su marido, tal vez pueda comprender los motivos de este y el nudo que sentía en su interior se desatará con relativa facilidad. En cuanto las formaciones internas se

manifiestan, precisan de toda nuestra atención, pues las ataduras aún son flojas y se pueden transformar sin dificultad.

Si no desatamos nuestras ataduras cuando se forman, estas se fortalecen e intensifican. Nuestra mente especulativa y racional sabe que los sentimientos negativos como la ira, el miedo o los remordimientos no están plenamente aceptados, ni por nosotros mismos ni por la sociedad, así que encontramos la manera de reprimirlos, de aislarlos en áreas remotas de nuestra conciencia para olvidarlos. Como mecanismos de defensa contra el sufrimiento, negamos la existencia de estos sentimientos negativos y nos creamos una imagen ficticia de paz. Sin embargo, nuestras formaciones internas insisten inagotablemente en manifestar sus imágenes, sentimientos, reflexiones, palabras y conductas destructivas.

El combate contra las formaciones internas e inconscientes empieza por hallar cómo ser consciente de ellas. Practicando la respiración concentrada podemos acceder a algunos de estos nudos que están atados en nuestro interior. Cuando somos conscientes de sus imágenes, de sus sentimientos, pensamientos, palabras y conductas estamos en condiciones de respondernos a estas cuestiones: «¿Por qué me siento mal cuando él dice estas cosas? ¿Por qué le digo yo esto? ¿Por qué pienso en mi madre cada vez que veo a esta mujer? ¿Por qué no me gusta el personaje de esta película? ¿Qué hay en mi pasado que me resulte odioso?» Analizarnos así, en profundidad, hará que las formaciones internas que están sepultadas en nosotros se aproximen paulatinamente al reino de la mente consciente.

Durante la meditación sentada, tras haber cerrado puertas y ventanas a la entrada de sensaciones, las formaciones internas sepultadas en nuestro interior pueden revelarse como imágenes, sentimientos o reflexiones. Quizá sintamos cierta ansiedad, miedo o incomodidad cuya causa no alcancemos a comprender. Enfocaremos la luz de nuestra conciencia sobre ello y nos dispondremos a contemplar sus imágenes, sentimientos o reflexiones en toda su complejidad. Cuando nos descubren su faz se intensifican y vigorizan. Quizá pensemos que son tan potentes que pueden robarnos la paz, la alegría y el bienestar, y no queramos tener nada que ver con ellos nunca más. Desviaremos nuestra atención hacia otro tema de meditación o alteraremos el curso de esta; tal vez nos sintamos somnolientos y decidamos seguir con la meditación otro día. En psicología llamamos resistencia a esta conducta. Tememos que los sentimientos dañinos que están sepultados en nuestro interior pasen a ser conscientes porque sabemos que nos harán

sufrir. No obstante, si practicamos la respiración y la sonrisa durante unos momentos, fortaleceremos nuestra capacidad para permanecer sentados y seguir estudiando nuestros miedos. Entramos en contacto con nuestra respiración, seguimos sonriendo y decimos: «Hola, Miedo. Aquí estamos de nuevo.»

Hay gente que practica la meditación sentada durante muchas horas al día y jamás consigue ver el rostro de sus pensamientos. Algunos dicen que estos no son tan importantes y prefieren concentrar su atención en los temas metafísicos. No estoy sugiriendo que estos otros temas de meditación no tengan su importancia, pero si no los consideramos en relación con nuestros problemas reales, meditar acerca de ellos no resulta ni muy valioso ni muy útil.

Viviendo atentos a cada momento, seremos conscientes de lo que les ocurra a nuestros sentimientos y percepciones en cuanto aparezcan, y no permitiremos que los nudos enraícen y se fortalezcan en nuestra conciencia. Y si además sabemos observar los sentimientos, podremos hallar las raíces remotas de nuestras formaciones internas y transformarlas aunque estas sean ya muy complejas.

VIVIR JUNTOS

Con el fin de proteger la felicidad de la persona con la que vivimos, debemos ayudarle a cambiar las formaciones internas que resultan de nuestra convivencia. Esa ayuda se expresa mediante la práctica de la comprensión y de las conversaciones cariñosas. La felicidad comprendida como un asunto individual no dura mucho tiempo. Si el otro no es feliz tampoco lo seremos nosotros. Transformar las ataduras del otro también nos ayudará a construir nuestra propia felicidad. La esposa puede producir formaciones internas en el esposo, y si la sucesión de ataduras no se detiene, llegará un día en que ya no podrán ser felices juntos. Por el contrario, cuando la esposa siente que se está larvando una atadura en su interior, debe tener conciencia de lo que está ocurriendo y no subestimarla. Debe analizarlo detenidamente y transformarlo con la ayuda de su marido. Puede decir, por ejemplo: «Cariño, creo que deberíamos hablar de un conflicto que siento crecer en mí.» Si todavía no son presa de muchas ataduras y conservan un mínimo de movilidad, no tiene por qué resultar demasiado difícil.

La carencia de comprensión es la raíz primera de toda formación interna. Soltar las

ataduras no tendrá ninguna complicación para nosotros si podemos señalar la incomprensión que asiste a la creación de una de esas ataduras. La observación concentrada consiste en analizar las cosas con más profundidad a fin de ver su auténtica naturaleza y sus causas. El principal beneficio que podemos obtener de ello es el de poder desligar nuestras ataduras.

PARECIDOS

Para los budistas la palabra «parecidos» designa «la esencia o las características particulares —la verdadera naturaleza— de una cosa o una persona». Cada persona tiene sus propios parecidos. Si pretendemos vivir en paz y felicidad con alguien, debemos analizar sus parecidos. Solo os comprenderéis cuando os hayáis visto, entonces no habrá ningún problema, podréis vivir juntos en paz y felizmente.

Cuando llevamos la conducción del gas natural hasta nuestra casa para calentarnos y poder cocinar con él, conocemos las analogías del gas. Sabemos que el gas es peligroso y que puede matarnos si no somos conscientes de sus peligros. Sin embargo, no dudamos en instalarlo en nuestras casas pues lo necesitamos para cocinar. Con la electricidad ocurre lo mismo; podemos electrocutarnos, pero nos resulta útil siendo conscientes de ello, y no existe ningún problema ya que conocemos las analogías de la electricidad. Esto podemos aplicarlo también a las personas. Si no conocemos bien las analogías de una persona, posiblemente tendremos muchos problemas. No obstante, si las conocemos, podemos disfrutar muchísimo del otro y su trato puede beneficiarnos enormemente. La clave radica en conocer las analogías del otro. No podemos esperar que este sea siempre como una flor. También debemos comprender sus desperdicios.

MIRAR NUESTRAS MANOS

Tengo un amigo que es un artista. Hace cuarenta años, cuando se marchó de Vietnam, su madre le cogió la mano y le dijo: «Si me echas de menos, mira tu mano y me verás inmediatamente.» ¡Qué penetrantes resultan esas sencillas y sinceras palabras!

A lo largo de estos años, mi amigo se ha mirado las manos muchas veces. La presencia

de su madre no es solo genética. Su espíritu, sus esperanzas y su vida están en él. Cuando mi amigo se mira las manos puede ver en ellas a cientos de generaciones que le han precedido y cientos de generaciones que le van a suceder. Puede ver que no solo existe como un eslabón del árbol genealógico, como eje del tiempo, sino también como una red de relaciones interdependientes. Me dijo que jamás se ha sentido solo.

El verano pasado, cuando mi sobrina vino a visitarme, le propuse el «mira en tus manos» como tema de meditación. Le conté que cada piedrecita, cada hoja, cada mariposa están presentes en sus manos.

PADRES

Cuando pienso en mi madre, su imagen me resulta inseparable de mi idea del amor, porque este era el ingrediente natural de la dulzura y suavidad del tono de su voz. El día que perdí a mi madre escribí en mi diario: «Acaba de ocurrir la mayor tragedia de mi vida.» Pese a que ya era un adulto y vivía lejos de ella, perderla me produjo la sensación de haberme convertido en un huérfano indefenso.

Sé que muchos de mis amigos occidentales no sienten lo mismo por sus padres. Incluso he escuchado historias de padres que han hecho mucho daño a sus hijos, que han sembrado en ellos el dolor. Y sin embargo, creo que esos padres no pretendían sembrar dolor. Que no querían hacer daño a sus hijos. Quizá, a su vez, recibieron el mismo trato de sus padres. La transmisión de la simientes es como una carrera de relevos y probablemente sus padres heredaron esas simientes de sus abuelos. Muchos de nosotros somos víctimas de un estilo de vida no consciente; la práctica de una existencia consciente y de meditación, puede acabar con estos sufrimientos e interrumpir la transmisión del dolor a vuestros hijos y nietos. Impidiendo la transmisión de estas semillas de sufrimiento a nuestros hijos, amigos y semejantes, detendremos este ciclo de dolor.

Un chico de catorce años que estaba de prácticas en Plum Village me contó la siguiente historia. Cuando tenía once años mantenía unas relaciones pésimas con su padre porque cuando se caía y se hacía daño su padre le gritaba. El chico se decía a sí mismo que cuando creciera cambiarían las cosas. Sin embargo, un día del año anterior, su hermana pequeña se hallaba jugando con otra niña en la piscina y se cayó de rodillas.

La herida le sangraba y el protagonista de nuestra historia reaccionó enfadándose con ella. Estuvo a punto de gritarle: «¡Estúpida! ¿Qué has hecho?» Pero se calló y practicando la respiración y la concentración fue capaz de reconocer su ira y contenerla.

Los adultos curaron a su hermana, le limpiaron la herida y le pusieron un esparadrapo; él se fue caminando lentamente y practicó la respiración concentrándose en su ira. De pronto, se dio cuenta de que había actuado exactamente igual que su padre. Me dijo: «Comprendí que si no hacía algo con la ira que se hallaba en mi interior, yo también iba a transmitírsela a mis hijos.» Y advirtió algo más. Se dio cuenta de que tal vez su padre había sido una víctima como él mismo. Las simientes de la ira de su padre podían haberle sido transmitidas por sus abuelos. Era una reflexión notable para un niño de catorce años y pudo hacerla gracias a sus prácticas de concentración. «Pensé que debía seguir practicando para ser capaz de transformar mi ira en otra cosa.» Y pasados unos meses, su ira desapareció. Entonces pudo ofrecer el fruto de sus prácticas a su padre, que solía enfadarse con él, pero que sin embargo, en aquel momento comprendió. Me dijo que desearía que su padre practicara también para que pudiera transformar sus propias simientes de la ira. Generalmente, pensamos que son los padres los que deben alimentar a sus hijos y, en ocasiones, son los hijos los que pueden iluminar a sus padres y ayudarles a transformarse.

Si contemplamos compasivamente a nuestros padres, frecuentemente advertiremos con sorpresa que no son más que víctimas que nunca han tenido la suerte de poder practicar la meditación. No han podido transformar su propio sufrimiento. Mirándoles con ojos compasivos podemos ofrecerles alegría, paz y perdón. En realidad, si profundizamos, descubrimos que es imposible desprenderse por completo de la identidad que heredamos de nuestros padres.

Mientras nos duchamos o nos bañamos, al observar detenidamente nuestro cuerpo, podemos ver que es un regalo de nuestros padres y de los padres de nuestros padres. Limpiando las distintas partes de nuestro cuerpo, podemos meditar sobre la naturaleza de este y la de la vida y preguntarnos: «¿A quién pertenece este cuerpo? ¿Quién me lo ofreció? ¿Para qué me lo ofrecieron?» Meditando de este modo descubriremos tres componentes: el dador, el regalo y el que lo recibe. El dador fueron nuestros padres; somos una continuación de nuestros padres y de sus antecesores. El regalo es nuestro cuerpo en sí mismo. Y el que lo recibe somos nosotros. Si seguimos meditando comprenderemos que, en realidad, el dador, el regalo y el que lo recibe son una misma

unidad. Los tres están presentes en nuestro cuerpo. Cuando estamos profundamente imbuidos en el presente, comprendemos que nuestros antepasados y las generaciones futuras están presentes en él. Percibirlo es percibir qué debemos hacer y qué no hacer con nosotros mismos, con nuestros antepasados, con nuestros hijos y con los hijos de nuestros hijos.

Podemos disfrutar de cada minuto de nuestra vida. Si lo hacemos, estamos plantando semillas de alegría, paz y felicidad que nos harán más fuertes. El secreto para ser feliz es la misma felicidad. Estemos donde estemos siempre hemos de ser capaces de disfrutar de la luz del sol, de la presencia de los demás y de la maravilla de nuestra respiración. Ni siquiera necesitamos irnos lejos para conseguirlo. Ahora mismo podemos estar en contacto con todo ello.

ABONAR LAS SIMIENTES SANAS

La conciencia existe a dos niveles: como simiente y como manifestación de dicha simiente. Supongamos que la simiente de la ira arraiga en nosotros. En condiciones favorables, la simiente puede manifestarse como una zona de energía a la que llamamos ira. Es incisiva y nos hace sufrir mucho. En esos momentos, en los que la simiente de la ira se manifiesta, nos resulta muy difícil estar alegres.

Cada vez que una simiente tiene la oportunidad de manifestarse, produce nuevas simientes del mismo género. Cinco minutos de ira producen simientes que durante ese tiempo se van depositando en el sustrato de nuestra inconsciencia. Por esa razón, debemos seleccionar cuidadosamente el tipo de vida que elegimos y las emociones que expresamos. Cuando sonreímos, las simientes de la alegría y de la sonrisa germinan en nosotros, y mientras lo hacemos plantamos nuevas simientes de sonrisas y alegría. Sin embargo, si dejamos que pasen años sin practicar la sonrisa, su simiente puede debilitarse y ya nunca más podremos hacerlo.

En nuestro interior hay distintos tipos de simientes, buenas y malas. Algunas las sembramos durante nuestra vida y otras nos fueron legadas por nuestros padres y antepasados o por la misma sociedad. En un minúsculo grano de maíz está todo el conocimiento que ha sido transmitido a través de generaciones de cómo cultivarlo para que broten y que florezcan las espigas del maíz. En nuestro cuerpo y mente también

reside el conocimiento legado por las generaciones anteriores. Nuestros ancestros y nuestros padres nos legaron la felicidad, pero también el dolor, la ira y todo lo demás.

Practicando la existencia consciente plantamos simientes saludables y las fortalecemos. Las simientes sanas realizan una función similar a la de los anticuerpos. Cuando un virus se introduce en la corriente sanguínea, el cuerpo reacciona y los anticuerpos acuden, lo rodean, se encargan de él y lo transforman. Este proceso también se puede aplicar a nuestras simientes psicológicas. Si plantamos simientes limpias, sanas y refrescantes, estas se ocuparán automáticamente de las negativas, sin necesidad de que se lo requiramos. Necesitamos cultivar una buena reserva de simientes saludables si queremos ganarles la batalla a las negativas.

Un día, en el pueblo donde vivo, perdimos a un amigo entrañable, un francés cuya colaboración en el proyecto de Plum Village fue inestimable. Sufrió un ataque al corazón mientras dormía. A la mañana siguiente lo encontramos muerto en su cama. Era un ser muy amable y estar con él nos proporcionaba alegría y bienestar. Se notaba que vivía contento y en paz consigo mismo. La mañana en que me enteré de su muerte lamenté profundamente no haber pasado más ratos con él.

Esa noche no podía dormir. Perder a un amigo como él fue muy doloroso. Pero como al día siguiente tenía que impartir una lectura intenté dormirme practicando la respiración. Era una fría noche de invierno, estaba tumbado en la cama, visualizando los bellísimos árboles del patio de mi ermita. Años antes planté tres cedros hermosísimos, de una variedad del Himalaya. Ahora los árboles han crecido y durante mis paseos de meditación acostumbro a abrazarme a ellos y a recordar que debo inspirar y espirar. Los cedros responden siempre a mi abrazo, estoy seguro. De modo que estaba en mi cama y con solo inspirar y espirar los cedros acudían a mi mente. Empecé a sentirme mejor, pero seguía sin poder dormir. Finalmente, compuse en mi conciencia la imagen de una encantadora niña vietnamita llamada Pequeño Bambú. Vino a Plum Village cuando tenía dos años y era tan bonita que todo el mundo quería subirla en brazos, sobre todo los niños. ¡Es que no la dejaban ni caminar tranquila! Ahora tiene seis años y me siento realmente bien cuando la sostengo en brazos. Invité a su imagen a que acudiera a mi conciencia y practiqué la respiración sonriéndole. En pocos minutos me quedé profundamente dormido.

Todos nosotros necesitamos una reserva de simientes hermosas, saludables y lo suficientemente poderosas como para que nos ayuden en los momentos difíciles. A

veces, el embate del dolor es tan intenso que aunque tengamos una flor ante nosotros somos incapaces de tocarla. Entonces, es cuando presentimos que necesitamos ayuda. Si tenemos un buen almacenamiento de simientes sanas podemos llamarlas para que nos ayuden. Si tenemos a un amigo querido, que nos comprende, en cuya compañía nos sentimos bien aun sin hablar, podemos invitarle a que acuda a nuestra conciencia y «respirar juntos los dos». Sigue este consejo en los momentos difíciles y te sentirás mucho mejor.

Quizá hace mucho tiempo que no has visto a tu amigo y su imagen está tan diluida que no te resulta fácil traerla a tu conciencia. Pese a todo, si sabes que es la única persona capaz de restablecer tu equilibrio y ayudarte, solo puedes hacer una cosa: comprarte un billete e ir a verle, de ese modo estará junto a ti como una persona de carne y hueso y no como simiente.

Si vas a verle, administra sabiamente el tiempo que pases junto a él porque será un tiempo limitado. Cuando llegues, siéntate a su lado y sentirás que tus sentimientos se fortalecen rápidamente. Sin embargo, sabes que muy pronto tienes que regresar a tu casa y que debes aprovechar todas las oportunidades para concentrarte en el momento que estás viviendo. Tu amigo puede ayudarte a restablecer tu equilibrio interior, pero con eso no basta. Tu identidad debe fortalecerse interiormente para que cuando vuelvas a estar solo te sientas bien. Para ello, deberás concentrarte en el tiempo que pases junto a él, que permanezcas a su lado. De otro modo, solo utilizaremos su presencia para aliviar nuestro sufrimiento y la simiente de su imagen no será lo suficientemente fuerte como para apoyarnos cuando volvamos a casa. Practicar constantemente la concentración es como plantar simientes sanas y benefactoras en nuestro interior. Simientes que cuidarán de nosotros cuando lo necesitemos.

¿QUÉ ESTÁ MAL?

Solemos preguntar: «¿Qué está mal?», y al hacerlo es como si invitáramos a las dolorosas simientes de la pena a acudir y manifestarse. Sufrimos, nos apenamos, nos deprimimos y generamos más simientes negativas. Seríamos más felices si intentáramos estar en contacto con las simientes sanas y alegres que residen en nosotros y en nuestro alrededor. Tenemos que aprender a preguntar: «¿Qué no está mal?», y a estar en

contacto con ello. En el mundo y en nuestro interior existen muchos sentimientos, percepciones y conciencias saludables, frescas y reconfortantes. Si nos bloqueamos, si permanecemos obstinadamente en la prisión de nuestro dolor, jamás estaremos en contacto con esos componentes saludables.

La vida tiene cosas maravillosas, el cielo azul, la luz del sol y los ojos de un niño. Nuestra respiración, por ejemplo, puede ser un placer fantástico. Cada día gozo con mi respiración. Sin embargo, hay mucha gente que solo advierte el placer de respirar cuando padece asma o tiene la nariz congestionada. No hay por qué esperar a sufrir de asma para empezar a disfrutar de nuestra respiración. Ser conscientes de los preciosos componentes de la felicidad es practicar la esencia misma de la concentración. Y esos componentes están en nuestro interior y a nuestro alrededor. Están a nuestro alcance en todos los momentos de nuestra vida. Si los disfrutamos estamos plantando simientes de paz, alegría y felicidad, y los fortalecemos. El secreto de la felicidad está en la misma felicidad. Estemos donde estemos, en cualquier momento, podemos disfrutar de la luz del sol, de la presencia de los demás y de la maravilla de nuestra respiración. No tenemos que emprender ningún largo viaje para hacerlo. Podemos estar en contacto con todas estas cosas ahora mismo.

CULPABILIZAR JAMÁS AYUDA

Si siembras una lechuga y no crece no se te ocurrirá culparla por ello. Intentarás buscar los motivos del porqué no brota bien. Pensarás que quizá necesite abono, más agua o menos sol. Jamás culparías a una lechuga. Sin embargo, en cuanto tenemos problemas con un amigo o con algún familiar culpamos rápidamente a la otra persona. Aunque si supiéramos cómo cuidarle, crecería bien, como una lechuga. Culpabilizar no tiene absolutamente ningún efecto positivo, ni siquiera intenta convencer usando la razón o la argumentación. La experiencia así me lo ha demostrado. Si comprendemos, lo manifestamos y somos capaces de amar, por lo tanto la situación cambia.

Una vez, en París, impartí una lectura sobre la necesidad de no culpabilizar a la lechuga. Tras mi discurso salí solo a dar una vuelta y a meditar, y al torcer la esquina me crucé con una niña de ocho años que le decía a su madre: «Mami, acuérdate de regarme. ¡Soy tu lechuga!» Me sentí tan complacido de que me hubiera comprendido

hasta tal punto... Y oí cómo la madre replicaba: «Sí, hija, y yo también soy tu lechuga. Así que no lo olvides tú tampoco.» Madre e hija practicando juntas, ¡qué imagen tan bella!

COMPRENDER

Comprender y amar no son realidades distintas sino una sola. Imagínate que una mañana tu hijo se despierta y ve que se está haciendo tarde. Decide despertar a su hermana menor para que le dé tiempo de desayunar antes de ir a la escuela. Pero la niña está enfurruñada y en lugar de darle las gracias le dice: «¡Cállate y déjame en paz!», y le suelta una patada. Lo más normal es que se enfade y piense: «¿Pero qué se ha creído? ¡La despierto amablemente y me pega una patada!», y puede ser que vaya a la cocina a contártelo o incluso que le devuelva la patada a su hermana.

Sin embargo, recuerda que durante la noche su hermana ha tosido mucho y piensa que quizá esté enferma. «Tal vez ha reaccionado así porque está resfriada»; en cuanto admite esa posibilidad deja de estar enfadado. Cuando comprendemos no ayudamos, amamos. No podemos estar enfadados. La comprensión se cultiva ejercitando el arte de mirar a los seres humanos que están a nuestro alrededor con los ojos de la compasión. Si comprendes no ayudas, amas. Y si amas actúas espontáneamente en bien de la superación del sufrimiento de los demás.

AMOR AUTÉNTICO

Es absolutamente necesario que comprendamos a la persona a la que amamos. Si tu amor no es más que deseo de posesión, no es amor auténtico. Si solo pensamos en nosotros mismos, si solo tenemos en cuenta nuestras necesidades y jamás las del otro, entonces no podemos amar. Debemos profundizar en la comprensión y contemplación de las necesidades, aspiraciones y sufrimientos del ser amado. Esa es la base del amor auténtico. No soportaríamos amar a alguien a quien no comprendiéramos en profundidad.

De vez en cuando siéntate a su lado, cógele la mano y pregúntale: «Cariño, ¿te

comprendo suficientemente o te hago sufrir? Cuéntamelo, por favor, para que aprenda a quererte mejor. No es mi intención hacerte sufrir, pero si lo hiciera por ignorancia, dímelo para que pueda amarte mejor y ser feliz.» Si se lo dices en un tono de voz que comunique tu verdadera disposición a comprenderle, puede que incluso llore. Eso es buena señal, significa que se ha abierto la puerta de la comprensión y que todo vuelve a ser posible.

Puede que los padres no tengan el tiempo o el coraje suficiente para plantearles así las cosas a sus hijos, por lo que el amor filial no será lo completo que puede llegar a ser. Debemos tener el coraje de plantear estos temas porque puede ocurrir que si no lo hacemos, todos nuestros esfuerzos por amar se conviertan en destrucción para la persona a la que pretendemos amar. El auténtico amor necesita comprensión. Con comprensión podemos estar seguros de que nuestro amado florecerá.

MEDITACIÓN Y COMPRENSIÓN

El amor es una atención que proporciona paz, alegría y felicidad a otra persona. La compasión es una atención que elimina el sufrimiento de los demás. Todos tenemos las semillas del amor y la compasión en nuestra mente, y podemos desarrollar esas fuentes de energía tan positivas y maravillosas. Podemos alimentar el amor incondicional que no espera nada a cambio, y que por lo tanto, jamás da lugar a la ansiedad ni al sufrimiento.

La esencia del amor y de la compasión es el conocimiento, la habilidad de reconocer el sufrimiento físico, material y psicológico de los demás, de ponerse «en la piel ajena». Podemos «ir al interior» de sus cuerpos, sentimientos y formaciones mentales y vivir sus preocupaciones como si fueran las nuestras. La observación superficial del espectador no basta para comprender el sufrimiento. Debemos unificarnos con el objeto de nuestra observación. Cuando estamos en contacto con el sufrimiento ajeno nace en nosotros un sentimiento de compasión. El significado literal de «compasión» es «sufrir con».

Empezaremos por escoger como objeto de meditación a alguien que está sometido a sufrimiento físico o material, a alguien que, simple y llanamente, esté enfermo, sea pobre o esté oprimido y desprotegido. Nos bastará con este tipo de sufrimiento. Más adelante ya practicaremos cómo estar en contacto con formas más sutiles del sufrimiento. A veces, los demás no aparentan estar sufriendo pero advertimos signos de que están

atravesando un mal momento. Hay gente con recursos materiales más que suficientes que también sufre. Observamos atentamente a la persona objeto de nuestra meditación acerca de la compasión tanto cuando permanezcamos sentados en meditación como cuando estamos realmente en contacto con ella. Deberíamos disponer de tiempo suficiente para estar en contacto con su sufrimiento. Seguimos observándola hasta que aflora la comprensión y penetra nuestro ser.

Este tipo de contemplación implica espontáneamente que el fruto de nuestra observación se transforme en alguna clase de acción. No solo diremos: «Le quiero mucho» sino además «tengo que hacer algo para que sufra menos». La atención compasiva aparece realmente cuando el alivio del sufrimiento ajeno se hace efectivo. Debemos encontrar vías para alimentar y expresar nuestra compasión. Cuando entramos en contacto con otra persona, nuestros pensamientos y acciones deben expresar nuestra voluntad compasiva, incluso a pesar de que el otro haga o diga cosas difíciles de aceptar. Hay que proceder así hasta que veamos que nuestro amor no es contingente para la persona a la que queremos llegar. Entonces advertiremos que nuestra voluntad compasiva es firme y auténtica. Nosotros nos sentiremos mejor y la persona que ha sido objeto de nuestra meditación también se beneficiará temporalmente. Su sufrimiento irá disminuyendo paulatinamente y su vida será más alegre y feliz como resultado de nuestra compasión.

También podemos meditar acerca del sufrimiento de aquellos que nos causan dolor. Quien nos ha hecho padecer sufría también, no nos quepa duda. Acompasemos nuestra respiración y nuestra mente y observemos con atención, entonces su sufrimiento se nos revelará de inmediato. Aparte de sus propias dificultades y sufrimientos, durante su infancia pudo dañarle la poca habilidad de sus padres. Y a su vez, sus padres pudieron haber sido víctimas de los suyos; el sufrimiento pudo transmitirse generación tras generación y renacer con él. Ahora que somos capaces de comprender todas estas cosas, sabemos que él también es una víctima y dejaremos de culparle por el sufrimiento que nos causa. Contemplar atentamente es comprender. En cuanto comprendamos los motivos por los que ha obrado mal, la amargura que nos provocaba carecerá de sentido y empezaremos a desear que sufra menos. Nos sentiremos frescos, despejados, y podremos sonreír. Para la reconciliación ni siquiera necesitaremos que la otra persona esté presente. Contemplando en profundidad nos reconciliaremos con nosotros mismos y, simplemente, el problema dejará de existir. Más tarde o más temprano él advertirá

nuestra actitud y participará de la corriente amorosa que fluye espontáneamente de nuestro corazón.

MEDITACIÓN SOBRE EL AMOR

La atención amorosa nos proporciona paz, alegría y felicidad tanto a nosotros como a los demás. La observación atenta y consciente es el elemento que alimenta el árbol del conocimiento, la compasión y el amor. Debemos acudir ante el que ha sido objeto de nuestra concentrada observación, porque cuando la voluntad de amar no es solo producto de la imaginación, sino una fuente de energía, actúa efectivamente sobre el mundo.

Meditar acerca del amor no consiste únicamente en sentarse y visualizar cómo nuestro amor se extiende como olas de sonido o de luz. Una de las características del sonido y de la luz es que penetran en todas partes; el amor y la compasión pueden conseguir el mismo efecto. Aunque, si tu amor es solo el producto de tu imaginación, será incapaz de producir ningún efecto real. Solo podremos contrastar nuestra voluntad amorosa y su estabilidad en el marco de nuestra vida diaria, estando en contacto con los demás. Si el amor es real, se evidenciará en la cotidianeidad, en el modo en que nos relacionemos con la gente y con el mundo.

La fuente del amor está profundamente enraizada en nuestro ser y puede ayudarnos a hacer muy felices a los demás. Una sola palabra, una acción o un pensamiento pueden mitigar el sufrimiento ajeno y hacer felices a los demás. Una palabra puede dar consuelo y confianza, destruir la duda, ayudar a alguien a evitar un error, reconciliar un conflicto o abrir una puerta a la liberación. Una acción puede salvar la vida de una persona o ayudarla a aprovechar las oportunidades únicas. Un pensamiento puede hacer lo mismo porque estos siempre lideran las palabras o las acciones. Si el amor está en tu corazón, cada pensamiento, cada palabra y cada acto pueden dar lugar a un milagro. Como la comprensión es el auténtico fundamento del amor, las palabras y las acciones que salgan fruto de tu amor, siempre serán positivas.

ABRAZARSE EN MEDITACIÓN

Abrazarse es una bella costumbre occidental, y los orientales queremos contribuir a ella practicando y respirando concentradamente con cada abrazo. Cuando tomas a un niño en brazos o abrazas a tu madre, a tu marido o a tu amigo, inspira y espira tres veces y tu felicidad se multiplicará por diez.

Si te distraes y piensas en otras cosas, tu abrazo también se distraerá, perderá intensidad y te resultará mucho menos placentero. Os recomiendo que antes de abrazar a vuestro hijo, amigo o esposa inspiréis y espiréis tres veces y volváis al presente. Luego, cuando rodees sus hombros con tus brazos, concéntrate y respira tres veces seguidas, verás cómo lo disfrutas mucho más que antes.

Estuvimos practicando la meditación y el abrazo en un retiro en Colorado para psicoterapeutas, y cuando uno de los participantes regresó a su casa en Filadelfia, en cuanto llegó al aeropuerto abrazó a su mujer como nunca antes lo había hecho. A raíz de eso, su esposa participó en el siguiente encuentro, en Chicago.

Llegar a sentirse cómodo abrazando a los demás necesita su tiempo. Si sientes como un vacío, puedes golpear suavemente la espalda de tu amigo para recordarte que estás ahí. Aunque basta con que respires para que él se haga inmediatamente real. Los dos existís realmente en ese instante. Puede convertirse en uno de los mejores momentos de tu vida.

Imagina que tu hija acude a tu presencia. Si no estás realmente ahí —si estás recordando el pasado, preocupado por el futuro o presa del miedo o la ira— la niña no existirá para ti aunque esté de pie delante tuyo. Tanto ella como tú, seréis como fantasmas. Debes volver al presente para poder disfrutar de su compañía. Concentrarse en la respiración, unir cuerpo y mente, hace de ti una persona real de nuevo. Tu hija es una presencia maravillosa y la ocasión es perfecta para que te reúnas con la vida. Estréchala en tus brazos y respira, te abrirás a la hermosura de tus seres amados y ¿qué es la vida sino eso?

INVERTIR EN LOS AMIGOS

El sufrimiento puede vencernos en cualquier momento, no importa que tengamos mucho dinero en el Banco. Sin embargo invertir en un amigo, hacer que un amigo sea más real,

crear una comunidad de amigos, es una inversión mucho más segura. Tendremos a alguien en quien apoyarnos, a quien acudir en los momentos difíciles.

Gracias a la amorosa ayuda de los demás, podemos mantenernos en contacto con los elementos relajantes y sanos que nos rodean y que están en nosotros. No hay mayor fortuna que la de tener un buen grupo de amigos. Y para crearlo hay que empezar por transformarse a sí mismo en un buen elemento de ese grupo. Solo entonces estaremos en condiciones de ayudar a otras personas a convertirse en miembros del grupo. Nuestra red de amistades se teje de ese modo. Debemos pensar en los amigos y la comunidad como en una inversión, como en nuestra mejor posesión. Ellos son los que pueden consolarnos y ayudarnos en los momentos difíciles, los que pueden cuidar de nuestra alegría y de nuestra felicidad.

¡QUÉ ALEGRÍA ABRAZAR A TU NIETO!

Tener que vivir lejos de sus hijos y nietos entristece a la gente mayor. Esa me parece una de las características más lamentables de Occidente. En mi país, los ancianos tienen derecho a vivir con los jóvenes. Son los abuelos los que les narran los cuentos de hadas a los niños. Al envejecer, se les enfría y arruga la piel, y abrazar a sus nietos, tan cálidos y tiernos, constituye su mayor placer. Los que envejecen ya no tienen más que una gran esperanza: un nieto a quien estrechar entre sus brazos. Sueñan con ello noche y día y nada les hace más felices que la noticia de que su nuera o su hija está embarazada. Actualmente, los ancianos tienen que irse a vivir a residencias donde conviven con gente mayor. Se les visita una vez a la semana, mientras ellos sienten que su tristeza es mayor cada día. Deberíamos hallar el modo de que jóvenes y ancianos vivan juntos otra vez. Todos seríamos mucho más felices.

COMUNIDAD DE VIDA CONSCIENTE

El secreto de toda buena comunidad está en conseguir que la cotidianeidad sea alegre y feliz. En Plum Village el centro de atención son los niños. Todos los adultos nos

responsabilizamos de ayudarlos a ser felices, ya que sabemos que si ellos lo son, será mucho más fácil que nosotros lo seamos también.

Cuando yo era niño, las familias eran más numerosas. Padres, primos, tíos, tías, hijos abuelos y nietos vivían juntos. Las casas estaban rodeadas de árboles de los que se podían colgar hamacas al amparo de cuyas sombras se organizaban grandes meriendas. En aquellos tiempos, la gente no tenía tantos problemas como hoy en día. Ahora las familias son pequeñas, apenas la madre, el padre y uno o dos hijos. Cuando los padres tienen algún problema, toda la familia se resiente. A veces, los niños intentan evadirse encerrándose en el lavabo, pero esa atmósfera pesada se percibe en toda la casa y les afecta de igual forma. En consecuencia, tal vez crezcan con ellos las simientes del sufrimiento y jamás consigan ser realmente felices. Antes, cuando mamá y papá tenían algún problema, los niños podían refugiarse en un tío, una tía o en cualquier otro familiar. Siempre tenían a alguien a quien acudir y la atmósfera no era tan amenazante.

Considero que las comunidades de vida consciente, lugares donde podamos visitar al conjunto de nuestros «tíos, tías y primos» nos ayudarán a sustituir las anteriores grandes familias. Todos necesitamos «pertenecer a algún lugar» donde los perfiles del paisaje, el tañido de las campanas y hasta los edificios sean signos que nos hagan regresar a la conciencia. Sería hermosísimo fundar algunos centros donde se organizaran regularmente retiros a los que se pudiera asistir individualmente o en familias completas para aprender el arte de la existencia consciente.

La gente que viva allá emanará paz y frescura, los frutos de la vida consciente. Son como árboles hermosísimos a los que acudirán los visitantes para sentarse a su sombra. Y pese a que no pudieran visitarles, les bastaría pensar en ellos y sonreír e inmediatamente se sentirían felices y en paz.

También podemos transformar nuestro entorno familiar y nuestro hogar en una comunidad para practicar la armonía y la concentración. Podemos compartir la respiración y la sonrisa, sentarnos, tomar el té en concentración. Si tenemos una campana, también formará parte de nuestra comunidad porque nos ayudará a practicar, así como el cojín de meditación y todo lo que nos anime a practicar, como por ejemplo el aire que respiramos. Si tenemos la suerte de vivir cerca de un parque o a orillas de un río, podremos disfrutar de ello durante los paseos de meditación. Esos son los esfuerzos que nos ayudarán a convertir nuestra casa en una comunidad. De vez en cuando

podemos invitar a los amigos. Practicar la concentración en comunidad es mucho más fácil.

LA CONCENTRACIÓN DEBE ESTAR COMPROMETIDA

Me hallaba en Vietnam cuando algunas de nuestras ciudades fueron bombardeadas. En compañía de mis hermanos y hermanas monásticos tuve que decidir qué debíamos hacer. ¿Sería mejor seguir meditando en los monasterios o había llegado la hora de abandonar nuestras salas de meditación para acudir en ayuda de la gente que estaba sufriendo bajo las bombas? Tras una ponderada reflexión decidimos hacer ambas cosas: ayudar a los demás, y hacerlo concentradamente. Lo llamamos budismo comprometido. El budismo debe estar comprometido. Cuando ha observado, debe actuar. ¿Cuál sería, si no, el sentido de la contemplación?

Debemos tomar conciencia de los problemas reales del mundo. Y luego, concentradamente, reflexionar acerca de los mismos para saber qué debemos hacer para serles de ayuda. Si somos capaces de seguir concentrados en nuestra respiración y en practicar la sonrisa, incluso en los momentos más difíciles, la gente que nos rodea, los animales y las plantas se beneficiarán por ello. ¿Masajeas suavemente a la Madre Tierra cuando posas tus pies en ella? ¿Siembras simientes de paz y alegría? Por mi parte, intento que cada paso que doy esté presidido por estas reflexiones y sé que la Madre Tierra me lo agradece. La paz está en cada paso. ¿Seguimos con la andadura?

TERCERA PARTE

LA PAZ ESTÁ EN CADA PASO

INTERSER

Si eres un poeta podrás ver sin dificultad la nube que flota en esta página. Sin nubes no hay lluvia, sin lluvia los árboles no crecen y sin árboles no se puede fabricar papel. Las nubes son imprescindibles para que exista papel. Si no hubiera una nube tampoco habría una página, de modo que podemos afirmar que la nube y el papel *interson*. «Interser» es un término que todavía no está en el diccionario, si combinamos el prefijo «inter» y el verbo «ser» obtendremos un neologismo: «interser».

Contemplemos de nuevo la página con más intensidad y podremos ver la luz del sol en ella. Sin la luz solar, los bosques no crecen. En realidad, sin la luz solar no crece nada, así que también podemos afirmar que ella está en esta página. La página y la luz solar *interson*. Si seguimos mirándola podemos ver al leñador que taló el árbol y lo llevó a la factoría para que lo transformaran en papel. Y veremos el trigo. El leñador subsiste gracias al pan de cada día, y por lo tanto, el trigo que más tarde será su pan también está en la cuartilla. A su vez están el padre y la madre del leñador. Mirémosla bien y comprenderemos que sin todas estas cosas la página no existiría.

Si contemplamos aún con mayor profundidad, incluso podemos vernos a nosotros mismos en esta página. No resulta un proceso muy difícil porque mientras que la miramos, forma parte de nuestra percepción. Vuestra mente y la mía, están ahí. No falta nada, están en el tiempo, el espacio, la tierra, la lluvia, los minerales y el suelo, la luz solar, las nubes, los ríos, el calor. Todo coexiste en esta página. Por eso considero que la palabra «interser» debería figurar en el diccionario. «Ser» es «interser». Sencillamente, es imposible que «seamos» de forma aislada si no «intersomos». Debemos interser con el resto de las cosas. Esta página es porque, a su vez, todas las demás cosas son.

Supongamos que intentamos devolver un elemento a su origen. Así, imaginemos que devolvemos al sol la luz solar, ¿sería posible la existencia de esta página? No, nada es posible sin la luz solar. Tampoco tendremos página si devolvemos el leñador a su madre. La existencia de esta página implica la de todo el universo.

Corrupto o inmaculado, puro o sucio son conceptos que están incorporados en nuestras mentes. Una rosa es pura, basta con que la cortemos y la pongamos en un florero. Huele tan bien, es tan lozana... La basura es justo lo contrario. Apesta y está compuesta de cosas rotas.

Sin embargo, las cosas solo son de ese modo si las contemplamos con superficialidad. Si profundizamos, observaremos que en apenas cinco a seis días, la rosa se convertirá en basura. Pero no nos hace falta esperar tantos días para saberlo. Si la miramos bien, intensamente, lo veremos ahora mismo. Y si contemplamos la basura, veremos que dentro de unos meses su contenido se transformará en espléndidos vegetales, puede que incluso en una rosa. Sé un buen jardinero y verás la rosa en la basura y la basura en la rosa. Las rosas y la basura interson. Sin rosas no habría basura, y sin basura no tendríamos rosas. Necesitamos muchísimo a los demás. Las rosas y la basura son iguales. La basura es tan preciosa como la rosa. Analizando los conceptos de corrupto e inmaculado regresamos a la noción del interser.

En Manila hay muchas prostitutas jóvenes, algunas apenas tienen catorce o quince años. Se les ve muy desgraciadas. No les gusta ser prostitutas, pero nacen en el seno de familias pobres y se marchan a la ciudad a buscar trabajo como vendedoras ambulantes, para poder mandarles algo de dinero a los suyos. Desgraciadamente, ocurre lo mismo en Ciudad Ho-Chi-Minh, en Vietnam, Nueva York o en París. Transcurridas algunas semanas en la ciudad, esas jovencitas vulnerables se dejan convencer por algún tipo listo, para que trabajen para él y así ganar casi cien veces más de lo que sacarían haciendo de vendedoras ambulantes. Y como son jóvenes e inexpertas consienten en convertirse en prostitutas. A partir de ese momento deben cargar con la sensación de que son impuras, corruptas, y eso las hace sufrir. Cuando ven a las otras chicas que van bien vestidas y son de buena familia, sienten que la autoconmiseración y la corrupción crece en ellas, y eso se convierte en su infierno.

Sin embargo, si pudieran contemplarse a sí mismas y al conjunto de la situación, verían que ellas son como son porque los demás son como son. ¿Cómo puede una chica «de buena familia» sentirse orgullosa de serlo? La prostituta se ve obligada a vivir como tal, a consecuencia del estilo de vida de su «buena familia». Ninguno de nosotros tiene las manos limpias. Ninguno está en condiciones de afirmar que la responsabilidad no es

suya. La chica de Manila es como es porque nosotros somos como somos. A través de la vida de esa prostituta podemos ver la vida de las «no-prostitutas». Y contemplando a las no-prostitutas y su estilo de vida, veremos a las prostitutas. Todas las cosas nos ayudan a crear a las demás.

Analícemos ahora la riqueza y la pobreza. La sociedad de la abundancia y la sociedad de las privaciones interson. La riqueza de una sociedad depende de la pobreza de la otra. «Eso es como es porque aquello es como es.» La riqueza está hecha de elementos de no-riqueza y la pobreza de elementos de no-pobreza. Ocurre exactamente lo mismo que con la página. Debemos procurar no quedar encerrados en los conceptos. Lo cierto es que todo contiene todo lo demás. No podemos simplemente ser, solo podemos interser. Somos responsables de todo lo que ocurre a nuestro alrededor.

La jovencita de Manila solo podrá liberarse de su sufrimiento si la contemplamos con los ojos del interser. Será entonces cuando comprenderá que está soportando el peso del mundo entero. ¿Qué más podemos ofrecerle? Mirando al fondo de nosotros mismos, la veremos a ella y nos ocuparemos de su dolor y del dolor del mundo entero. Entonces podremos empezar a ser una ayuda real.

APOSTAR POR LA PAZ

Si la Tierra fuera tu cuerpo, podrías sentir dónde le duele. Guerras, opresiones políticas y económicas y contaminación causan estragos en todas partes. Millones de niños pasan hambre, me parece ver sus manos desesperadas hurgando en montones de basura en busca de un poco de comida. Mueren adultos en prisión, castigados por sus actitudes en contra de la violencia. Los ríos se mueren y el aire es cada vez más difícil de respirar. Y pese a que las dos superpotencias cada día mantienen relaciones más amistosas, aún poseen arsenales de armamento nuclear capaces de destruir la Tierra docenas de veces.

Hay mucha gente que es consciente del sufrimiento mundial, sus corazones son compasivos. Saben lo que hay que hacer y, en su intento por cambiar las cosas, se comprometen en tareas políticas, sociales y ambientales. Sin embargo, si carecen del vigor necesario para sostener una vida de acción, se desaniman tras un período de intenso activismo. El auténtico vigor no se halla en el poder, el dinero o las armas, sino en la intensa paz interior.

Podemos cultivar nuestra paz practicando cotidianamente la concentración. Gracias a la claridad, la determinación y la paciencia —los frutos de la meditación— podremos llevar una vida de acción y ser verdaderos instrumentos de la paz. Esa es la paz que he visto en gente de distintas religiones y culturas, que emplean su tiempo y energía en proteger a los débiles, en luchar por la injusticia social, en eliminar las diferencias entre ricos y pobres, en terminar con la carrera armamentística, en combatir las discriminaciones y en regar los árboles del amor y la comprensión por todo el mundo.

Dos No

Cuando comprendemos algo o a alguien, no podemos limitarnos a observarlo y permanecer al margen. Para llegar a comprenderlo de verdad, debemos penetrar en ello y convertirnos en uno solo. Para comprender a alguien tenemos que sentir como él, sufrir como él y disfrutar como él o ella disfrutan. El término «comprender» proviene de las raíces latinas *cum* que significa «con» y *prehendee*, «apoderarse de», «coger». Comprender algo significa captarlo y ser uno con ello. No existe otro modo de comprender. En términos budistas este tipo de comprensión es la «no-dualidad». Dos no.

Hace quince años colaboré en un comité a favor de los huérfanos de las víctimas de la guerra del Vietnam. Los asistentes sociales vietnamitas nos mandaban unos informes que incluían una cuartilla con un dibujito en un extremo y el nombre, edad y características del huérfano. Mi labor consistía en traducir los informes del vietnamita al francés para que los niños encontraran a un padrino que les pagara comida y material escolar, y de este modo, pudieran acogerles en el hogar de un tío, tía o abuelo. El comité francés mandaba el dinero que ofrecía el padrino a un miembro de la familia del niño para que pudieran cuidar de él.

Cada día ayudaba a traducir unos veinte informes. Mi técnica consistía en mirar el dibujo del niño, no leía el informe, solo me entretenía mirando el dibujo. Normalmente, pasados diez o quince minutos me convertía en el niño. Entonces, cogía la pluma y traducía las palabras del informe. Acto seguido notaba que el que estaba traduciendo el informe no era yo; era el niño que estaba en mí, el niño con quien me había convertido en una sola persona. Me inspiraba mirando su rostro y me convertía en el niño y él se convertía en mí, y traducíamos juntos. Es muy corriente. No hace falta mucha práctica

en meditación para poder hacerlo. Basta con que observes y consientas, y te perderás en el niño y el niño se perderá en ti.

REPARAR LOS DESASTRES DE LA GUERRA

Tan solo con que Estados Unidos hubieran tenido la visión no-dual respecto al Vietnam, la destrucción masiva que tuvo lugar en ambos países no hubiera ocurrido. La guerra sigue azotando a americanos y vietnamitas. Pese a ello, podemos extraer enseñanzas de la guerra del Vietnam si nos mantenemos despiertos.

El año pasado celebramos un encuentro maravilloso con americanos veteranos del Vietnam. Fueron unas jornadas difíciles porque muchos de nosotros aún no nos habíamos liberado del dolor. Un joven me contó que en un solo día, en una sola batalla, perdió a sus cuatrocientos setenta hombres. ¡Cuatrocientos setenta hombres muertos en una batalla, y él había tenido que vivir con esa imagen durante más de veinte años! Otro me contó que, en una ocasión, mató a los niños de un poblado, sin odio y sin sed de venganza, pero que desde entonces no podía vivir en paz. Jamás había podido volver a sentarse —en un local público o en la calle— junto a un niño. El sufrimiento tiene muchas formas y puede llegar a impedirnos la comunicación con la gente que sufre.

También debemos ayudar a los demás a que se comuniquen con nosotros. Un soldado me dijo que durante las jornadas, y por primera vez desde hacía veinte años, se había sentido seguro entre la gente. Estuvo veinte años sin poder tragar alimentos sólidos, solo tomaba frutas y zumos. Se le veía completamente hundido, y era incapaz de comunicarse con nadie, pero tras dos o tres días se relajó y empezó a hablar con los demás. Para ayudar a una persona como esta a recuperar el contacto con el mundo, hay que ofrecerle afecto de muchas maneras. En las jornadas practicábamos la sonrisa y la respiración y animábamos a los demás a regresar a la flor que está en ellos, y a los árboles y al cielo azul que nos protege.

Comíamos en silencio. Estuvimos practicando cómo desayunar de la misma manera que yo me comía la galleta de mi infancia. Lo hacíamos todo de ese modo, caminábamos concentrados en nuestros pasos para tocar la Tierra, respirábamos conscientemente para sentir el aire y contemplábamos el té detenidamente para estar en contacto con él. Nos sentábamos juntos, respirábamos juntos, caminábamos juntos e intentábamos aprender

de nuestra experiencia en Vietnam. Los veteranos siempre tenían algo que enseñar a la nación sobre problemas parecidos que pudieran plantearse, problemas que no parecían distintos al que desembocó en la guerra del Vietnam. Debemos ir más allá de nuestro sufrimiento y aprender algo de él.

Hay que tener presente la noción del interser, pertenecemos a los demás, no podemos cortar la realidad en compartimentos estancos. El bienestar de «esto» es el bienestar de «aquello», así que debemos hacer las cosas juntos. Todas las partes son «nuestra parte», la parte del demonio no existe. Los veteranos son poseedores de una experiencia que les convierte en luz y en la antorcha que ilumina las raíces de la guerra y el camino de la paz.

EL SOL ES MI CORAZÓN

Cuidamos muchísimo de nuestro corazón porque sabemos que si dejara de latir nuestro flujo vital se detendría. Sin embargo, nunca nos paramos a pensar que existen otros factores, externos a nuestro cuerpo, que son esenciales para nuestra supervivencia. Mirad esa inmensa luz a la que llamamos sol. Si dejara de alumbrar, nuestro flujo vital se detendría, así que el sol es como un segundo corazón, un corazón fuera de nuestro cuerpo. Ese inmenso «corazón» le da a la Tierra todo el calor y toda la vida necesarios para su existencia. Las plantas viven gracias al sol, sus hojas absorben la energía solar y con el dióxido de carbono del aire, producen alimento para los árboles, las flores y las plantas. Nosotros mismos y otros animales vivimos gracias a las plantas. Todos nosotros —la gente, los animales y las plantas— somos consumidores directos e indirectos del sol. Los efectos del sol, ese gran corazón de fuera de nuestro cuerpo, son innumerables.

Nuestro cuerpo no está limitado a lo que hay dentro de la barrera de la piel. Incluye hasta la capa de aire que rodea la Tierra. Si la atmósfera desapareciera, aunque fuera un instante, pereceríamos. No existe fenómeno en el universo que no nos afecte íntimamente, desde una chinita del fondo del océano hasta el movimiento de una galaxia que se halla a años luz. Walt Whitman dijo: «...Una hoja de hierba no es menos que la jornada de las estrellas...» Estas palabras no son filosofía. Nacieron en lo más hondo de su alma. Dijo: «Soy grande, contengo multitudes.»

CONTEMPLAR EN PROFUNDIDAD

Ver las cosas requiere contemplarlas en profundidad. Cuando un nadador se sumerge en las límpidas aguas de un río, debe ser capaz de ser ese río. Un día, durante una de mis primeras visitas a los Estados Unidos, estaba almorzando con algunos amigos en la Universidad de Boston y me distraje mirando el río Charles. Hacía mucho tiempo que estaba lejos de casa y al mirar el río lo encontré hermosísimo. Me disculpé ante mis amigos y bajé al río a lavarme la cara y a sumergir mis manos en el agua como solía hacer en mi tierra. Cuando regresé, un profesor me dijo: «¡Pero eso es muy peligroso! ¿Se ha mojado la boca en el agua del río?» Le respondí que sí y replicó: «Tiene que verle un médico y debe ducharse.»

Me quedé de una pieza. No sabía que los ríos estuvieran tan contaminados. A algunos los llaman ya «ríos muertos». En nuestro país, a veces los ríos están muy sucios, pero no es esa clase de suciedad. No sé quién dijo que el río Rhin, en Alemania, contiene tantos productos químicos que se podrían revelar fotografías en él. Si queremos seguir disfrutando de nuestros ríos, si queremos nadar en ellos, si queremos caminar por sus orillas e incluso beber de sus aguas, debemos adoptar la perspectiva no-dual. Debemos meditar cómo «ser» el río para poder experimentar sus temores y sus esperanzas en nosotros mismos. Si no podemos sentir los ríos, las montañas, los animales y a los demás inmersos en su propia perspectiva, morirán los ríos y nosotros habremos perdido nuestra oportunidad para la paz.

Si eres un montañista o un amante de la campiña o de los bosques, ya sabrás que estos son como las piernas a tu cuerpo, del mismo modo que el sol es tu corazón fuera del cuerpo. Hasta la fecha, nuestra actitud ha permitido que la lluvia ácida destruyera dos millones cuadrados de millas de bosque, y zonas de la capa de ozono que regulaban la intensidad de la luz del sol que llega hasta nosotros. Estamos presos en nuestras pequeñas subjetividades, pensando solo en la comodidad de nuestro yo insignificante, mientras permitimos que destruyan nuestro gran yo. Debemos ser capaces de ser nuestro verdadero yo y eso significa ser capaces de ser río, bosque, sol y capa de ozono... para que podamos abrigar esperanzas para el futuro.

La Naturaleza es nuestra madre. Vivimos alejados de ella y por eso enfermamos. Algunos residimos en unas cajas llamadas apartamentos, muchos metros por encima del suelo. A nuestro alrededor no hay más que cemento y materiales duros. Nuestros pies ni siquiera están en contacto con el suelo, si seguimos así, la lechuga no crecerá jamás. Enfermamos porque vivimos alejados de la Tierra, por eso de vez en cuando necesitamos salir y estar en contacto con la Naturaleza. Es importantísimo. Debemos mantenernos cerca de ella en compañía de nuestros hijos. En muchas de nuestras ciudades ni siquiera hay árboles, el color verde es el gran ausente de nuestros paisajes urbanos.

Un día, imaginé una ciudad en la que solo quedara un árbol. El árbol seguía siendo bello pero se le veía muy solo, rodeado de edificios en el centro de la urbe. Los habitantes de esa ciudad empezaron a caer enfermos y los médicos no sabían cómo tratar su dolencia. No obstante, hubo un doctor muy bueno que descubrió las causas de esa enfermedad y les recomendó el siguiente tratamiento: «Coged cada día el autobús e id hasta el centro de la ciudad a ver el árbol. Inspirad y espirad mientras os vayáis aproximando a él y al llegar, abrazadle y respirad así durante quince minutos contemplando todo su verdor y oliendo su fragante corteza. Si seguís este tratamiento, en pocas semanas os sentiréis mejor.»

La gente empezó a encontrarse mejor, pero muy pronto eran tantos los que querían abrazar el árbol que debían esperar en colas de kilómetros y kilómetros. La paciencia, como sabéis, no es la característica de nuestro tiempo y como tenían que esperar hasta cuatro o cinco horas, se rebelaron. Organizaron concentraciones para redactar leyes según las cuales no se podía abrazar el árbol más de tres o cinco minutos por persona, motivo por el cual el tiempo de curación se postergó. Muy pronto redujeron el tiempo a un minuto y con ello perdieron la oportunidad de que nuestra Madre les curara.

Si no tomamos conciencia del problema, esa situación puede ser muy pronto la nuestra. Debemos meditar muy bien lo que hacemos si queremos salvar a la Madre Tierra, a nosotros mismos y a nuestros hijos. Por ejemplo, si cuando miramos nuestra basura podemos ver lechugas, pepinos, tomates y flores en ella. Al echar una piel de plátano a la basura debemos ser conscientes de que lo que estamos desechando es una piel de plátano que pronto se convertirá en una flor o en un vegetal. La práctica de la meditación es exactamente eso.

Sin embargo, cuando lo que echamos a la basura es una bolsa de plástico, ya es otro

tema. Tardará muchísimo tiempo en convertirse en una flor. «Cuando echo una bolsa de plástico a la basura sé que estoy echando una bolsa de plástico a la basura.» Esta sola conciencia nos ayuda a proteger la Tierra, a pacificarla y a cuidar de la vida en el presente y en el futuro. Si somos conscientes del problema, intentaremos inconscientemente usar menos bolsas de plástico. Esta es una actitud a favor de la paz, una acción básica para la paz.

Al echar un papel desechable de plástico a la basura sabemos que va a tardar muchísimo en convertirse en una flor, unos cuarenta años o más. Si somos conscientes de que usando estos pañales no ayudamos a la paz, trataremos de ponerle otros diferentes a nuestro bebé. Practicar la respiración y contemplar nuestro cuerpo, sentimientos, mente y reflexiones es practicar la paz en el presente. En eso consiste vivir conscientemente.

Los residuos nucleares son nuestra peor basura. Tardarán alrededor de 250.000 años en convertirse en flores. Cuarenta de los cincuenta Estados de Estados Unidos ya están contaminados con residuos nucleares. Estamos convirtiendo la Tierra en un lugar inhabitable para nosotros y para muchas generaciones de niños. Si vivimos el presente concienciados, sabremos qué debemos hacer e intentaremos obrar en bien de la paz.

ALIMENTAR LA CONCIENCIA

Cuando nos sentamos a cenar ante un plato de comida aromática y apetecible, podemos alimentar también nuestra conciencia con la realidad de la amarga pena que sufren los que pasan hambre. 40.000 niños mueren a diario víctimas del hambre y la desnutrición. ¡Cada día! Esa imagen no deja de trastornarme por más veces que lo piense. Contemplando nuestro plato en profundidad podremos ver en él a la Madre Tierra, a los granjeros y a la tragedia del hambre y la desnutrición.

Los que vivimos en Europa y en América del Norte estamos acostumbrados a importar grano y otros productos del Tercer Mundo, como el café de Colombia, el chocolate de Ghana o el perfumado arroz de Tailandia. Deberíamos ser conscientes de que los niños de esos países, exceptuando los hijos de familias ricas, jamás verán productos tan exquisitos como estos. Esos niños se alimentan de productos inferiores, porque los de calidad se exportan a cambio de divisas. Incluso hay padres que no pueden

alimentar a sus hijos y deben venderlos como sirvientes a familias ricas que les darán de comer.

Después de cada comida unamos las palmas de nuestras manos en meditación y pensemos en los niños que no tienen qué comer. Eso nos ayudará a ser conscientes de nuestra buena suerte, y a que tal vez un día encontremos la vía que ayude a cambiar el injusto sistema en que vivimos. En muchas familias de refugiados, antes de empezar a comer, un niño alza su bol de arroz y pronuncia las siguientes palabras: «Hoy la mesa está servida con deliciosos alimentos. Me alegro de estar aquí, con mi familia, disfrutando de esta maravillosa comida. Sé que hay muchos niños que no tienen mi suerte y que pasan hambre.» Por su condición de refugiado sabe, por ejemplo, que hay muchos niños tailandeses que jamás han visto ese delicioso arroz que crece en Tailandia y ahora él se va a comer. No es fácil explicarle a un niño de un país superdesarrollado que esa comida tan deliciosa y nutritiva no está al alcance de todos los niños del mundo. La sola conciencia de este hecho nos puede ayudar a superar muchos de nuestros sufrimientos psicológicos. Normalmente la contemplación hace que veamos cómo podemos asistir a los que tanto necesitan nuestra ayuda.

CARTA AMABLE A TU DIPUTADO

En el movimiento pacifista hay mucha ira, frustración e incompreensión. Seguramente, los que trabajan en el movimiento pacifista saben escribir unas cartas reivindicativas muy adecuadas, pero no son tan diestros escribiendo cartas de amor. Deberían aprender a dirigirles al Congreso y al Presidente cartas que estos deseen leer y no echar a la papelera. El tono, la claridad y el mensaje que usemos no deben ofender a las personas a las que nos dirigimos. Y el Presidente es una persona como todos nosotros.

No obstante, la cuestión está en si el movimiento pacifista es capaz de mostrar cordialmente la vía hacia la paz. Creo que depende de la posibilidad de que la gente que trabaja en el mismo sean o no «paz». Porque si no somos paz no podremos hacer nada por ella. Si no podemos sonreír no podremos ayudar a los demás a que lo hagan. Si no estamos en paz no podremos contribuir al movimiento pacifista.

Espero que podamos ofrecerle una nueva dimensión. El movimiento para la paz, en algunos casos, también está compuesto por personas que odian y que se enfadan, y que

hacen que no desempeñe el papel que cabría esperar del mismo. Es necesario que incorpore un nuevo modo de ser paz, de hacerla. Por esto es tan importante que practiquemos la concentración, para que adquiramos la capacidad de mirar, ver y comprender. Sería maravilloso que pudiéramos ofrecerle al movimiento pacifista nuestra forma no-dualística de contemplar las cosas. Con eso bastaría para disminuir los odios y las agresiones. Trabajar en favor de la paz significa, por encima de todas las cosas, ser paz. Confiamos en los demás. Nuestros hijos confían en nosotros y en el futuro que debemos legarles.

RELACIONES CIUDADANAS

Nuestra condición de ciudadanos nos confiere una gran responsabilidad. Nuestra vida cotidiana, la manera de comer, de beber, tiene que ver con la situación política mundial. Cada día somos y hacemos cosas que están relacionadas con la paz. Sabremos cómo hacer que la paz sea real aquí y ahora si somos conscientes de nuestro estilo de vida, de cómo consumimos y del modo en que contemplamos las cosas. Pensamos que nuestros gobiernos son libres de hacer la política que desean, pero en realidad, la libertad está en nuestra vida diaria. Si hacemos posible que cambien sus políticas, lo harán. Ahora, todavía no es posible.

Tal vez penséis que si accedierais al poder y lo obtuvierais podríais hacer lo que quisierais, pero eso no es cierto. Si fueras presidente deberías enfrentarte a esta realidad tan dura, y lo más seguro es que actuaras exactamente igual que el presidente actual, quizá un poco mejor, un poco peor.

La meditación consiste en contemplar las cosas en profundidad y en ver cómo podemos cambiar nuestra situación nosotros mismos. Transformar nuestra situación implica cambiar también nuestras mentes. Y transformar nuestras mentes, transformar la situación. Porque la mente es situación y la situación, mente. Es importante despertar. La esencia de las bombas, la de la injusticia, y la nuestra es exactamente la misma.

En cuanto empecemos a vivir de un modo más responsable, requeriremos que nuestros dirigentes políticos actúen de la misma forma. Debemos animarles a que detengan la contaminación de nuestro entorno y de nuestra conciencia. Tenemos la obligación de ayudarles a que se rodeen de consejeros que sostengan puntos de vista

inspirados en la paz para que podamos convertirlos en defensores y consejeros de nuestra causa. Apoyar a nuestros dirigentes políticos, especialmente cuando están en período de campaña electoral, requiere cierta iluminación por nuestra parte. En lugar de escoger a nuestros políticos por su imagen televisiva arriesgándonos a que más tarde su falta de concienciación nos decepcione, debemos aprovechar las campañas electorales, ya que pueden ser oportunidades para hablar con ellos de muchísimas cosas importantes.

Empezaremos a elegir dirigentes que puedan conducirnos por el camino de la paz el día que, por nuestra parte, escribamos artículos y expresemos públicamente nuestra opinión de que los líderes políticos necesitan la ayuda de los que practicamos la concentración, de los que poseemos una profunda sensación de paz y serenidad, y una visión clara de lo que el mundo debe ser. El gobierno francés ha emprendido esfuerzos al respecto al nombrar ministros a algunos ecologistas destacados por su labor humanitaria, como es el caso de Bernard Cushman, que ayudó a rescatar a un barco de refugiados en el golfo de Siam. Actitudes como esta son una buena señal.

ECOLOGÍA MENTAL

Necesitamos paz, armonía. El fundamento de la paz se basa en el respeto por la vida, en la contemplación del espíritu que venera la vida. No solo debemos respeto a la vida de los seres humanos sino también a la de los animales, vegetales y minerales. Las piedras pueden estar vivas o muertas. Y la Tierra también. La destrucción de los minerales implica la de nuestra salud, debido a la contaminación del aire y del agua. Nuestras técnicas de cultivo, el tratamiento de nuestros desechos y procesos similares están vinculados a los demás.

La ecología debe ser profunda. Y no solo profunda sino además universal, nuestra conciencia también está contaminada. La televisión, por ejemplo, es un medio que nos contamina a nosotros y a nuestros hijos. La televisión siembra la simiente de la violencia y la agresión en nuestros hijos, y contamina nuestras conciencias igual que nosotros destruimos nuestro entorno con productos químicos, talas masivas de árboles y contaminación de las aguas. Debemos proteger la ecología mental si no queremos que la violencia y la temeridad sigan desbordando en muchas otras áreas de nuestra vida.

En 1966, hallándome en EE.UU. pronunciando una conferencia a favor del alto el fuego en el Vietnam, un joven pacifista americano se levantó en pleno discurso e, interrumpiéndome, gritó: «¡Deberías estar en tu país derrotando a los agresores americanos y no aquí! ¡Tu presencia aquí no tiene ningún sentido!»

Él y los americanos deseaban paz, pero la paz que deseaban era la derrota de uno de los oponentes para que su ira se sintiera satisfecha. Habían abogado por el cese de las hostilidades, y como su petición no se había satisfecho, la frustración les había vuelto agresivos e incapaces de aceptar otra situación que no fuera la derrota de su propio país. No obstante, para nosotros, los vietnamitas que estábamos sufriendo bajo las bombas, se imponía un poco más de realismo. Deseábamos la paz. No nos interesaba tanto quién ganara o perdiera, simplemente deseábamos que las bombas dejaran de caer sobre nuestras cabezas. Y, sin embargo, en el mismo seno del movimiento pacifista había quien se oponía a nuestra propuesta de alto el fuego. Nadie parecía comprendernos.

Así que cuando oí que el joven americano me gritaba: «¡Vete a tu casa y derrota a tus agresores americanos!»», respiré profundamente varias veces y le dije: «Señor, me parece que muchas de las raíces de la guerra están aquí, en su país. Por eso he venido. Y una de esas raíces es su propia visión del mundo. Las dos partes son víctimas de una política equivocada, una política que confía en el poder de la violencia para solucionar problemas. No quiero que mueran vietnamitas, pero tampoco quiero que mueran soldados americanos.»

Las raíces de la guerra están en nuestro estilo de vida, en el modelo de desarrollo industrial, de construcción de la sociedad y en el nivel de consumo de nuestros bienes. Profundicemos en la situación y veremos las raíces de la guerra. No podemos limitarnos a derrotar uno de los bandos, debemos trascender esa tendencia a tomar partido por una de las dos partes.

Necesitamos a gente que sea capaz de comprender el sufrimiento de los dos lados, da igual el conflicto que sea. Por ejemplo, sería muy positivo que hubiera gente que pudiera ir a uno de los bandos del conflicto sudafricano, comprender su sufrimiento y luego comunicárselo a los del otro lado. Necesitamos vínculos, comunicación.

El primer paso en la práctica de la no-violencia consiste en convertirse en no-violencia. Cuando eso suceda, reaccionaremos espontáneamente de un modo positivo ante

cualquier situación conflictiva. La aplicación de esa máxima puede hacerse extensible a los problemas sociales.

COMO LAS HOJAS, TENEMOS VARIOS TALLOS

Un día de otoño estaba en el parque contemplando una hojita bellísima, cuya forma reproducía un corazón. Su color era rojizo y se sujetaba apenas a la rama, a punto de caerse. Estuve mucho rato con ella y le pregunté un montón de cosas. Comprendí que la hoja había sido una de las madres del árbol. Solemos pensar que el árbol es la madre y que las hojas solo son las hijas, pero mirando la hoja advertí que ella también era madre del árbol. La savia de la que se nutren las raíces del árbol no solo está compuesta de agua y minerales, no bastaría para alimentar a un árbol. El árbol distribuye la savia entre las hojas y estas convierten la savia bruta en savia elaborada y, con la ayuda del gas y del sol se la devuelven al árbol para que se alimente. A su vez las hojas también son madres del árbol. Mientras las hojas permanecen unidas al árbol por el tallo es fácil ver la comunicación entre ellos.

Nosotros no permanecemos unidos a nuestras madres a través de un tallo, pese a que cuando estábamos en su útero nos unía un largo tallo, el cordón umbilical. El oxígeno y el alimento que necesitábamos nos llegaba a través de ese tallo. Un buen día nacemos, el tallo se corta y creemos ingenuamente que ya somos independientes. Pero no es cierto. Seguimos atados a nuestras madres durante mucho tiempo y tenemos también otras madres. La Tierra es nuestra madre. Y existen muchos tallos que nos unen a la Madre Tierra. Hay tallos que nos unen a las nubes. Si no hubiera nubes no tendríamos agua para beber. Estamos constituidos por un setenta por ciento de agua y de ello podemos colegir cuál es el tallo que nos une con las nubes. Ocurre lo mismo con el río, el bosque, el leñador y el granjero. Hay cientos de miles de tallos que nos unen a todas las cosas del cosmos que nos apoyan y que posibilitan nuestra existencia. ¿Puedes ver el vínculo que nos une a ti y a mí? Si no estuvieras aquí yo tampoco estaría. Y eso es cierto. Si aún no lo ves, mírame profundamente y estoy seguro de que lo verás.

Le pregunté a la hoja si le asustaba la llegada del otoño y la caída de las hojas. Y me respondió: «No, he estado completamente viva durante toda la primavera y el verano. He trabajado duro para alimentar al árbol y ahora hay mucho de mí en él. No estoy limitada

a mi forma actual. También soy el árbol completo y cuando vuelva al suelo seguiré alimentándolo, así que no me preocupo. Cuando me separe de la rama y vaya flotando hasta el suelo me agitaré ante el árbol y le diré: “Pronto volveremos a vernos.”»

Ese día el viento sopló, y al cabo de muy poco rato vi que la hoja se desprendía de la rama e iba flotando hasta el suelo en una danza alegre, porque mientras flotaba se veía a sí misma en el árbol. Era muy feliz. Incliné mi cabeza ante ella y pensé que tenía mucho que aprender de esa hoja.

TODOS ESTAMOS VINCULADOS A LOS DEMÁS

Hay millones de personas que siguen con interés los acontecimientos deportivos. Además, si eres aficionado al fútbol o al béisbol, seguramente tienes un equipo favorito con el que te identificas. Tal vez asistas a sus competiciones emocionado y desesperado. Quizá incluso tus pies se muevan ligeramente en un simulacro de patada para darle al balón. Si uno no está a favor de una de las dos partes pierde el entusiasmo. En las guerras también tomamos partido por una de las dos partes, normalmente con la que parece ser la más amenazada. Los movimientos pacifistas nacieron a partir de este sentimiento. Nos indignamos, gritamos, pero solo muy raras veces superamos este primer contacto, y observamos el conflicto igual que una madre que ve cómo sus hijos se pelean. Una madre solo busca la reconciliación.

«Para poder pelear entre ellos, los polluelos nacidos de la misma madre gallina pintan sus rostros de distintos colores» reza un famoso proverbio vietnamita. Pintar de colores el propio rostro significa convertirse en un extraño para tus hermanos y hermanas. Y cuando los demás nos son extraños no tenemos más remedio que disparar sobre ellos. Los auténticos esfuerzos en pro de la reconciliación nacen cuando empezamos a mirar con los ojos de la compasión, y la habilidad para que esa aspiración se realice, aparece en nosotros cuando vemos claramente la naturaleza del interser y la interpenetración de todos los seres entre ellos.

Podemos considerarnos afortunados si a lo largo de nuestra vida conocemos a alguien cuyo amor se extiende a los animales y plantas. Incluso puede que conozcamos a gente que, a pesar de que disfruta de una posición acomodada, sabe que en la Tierra hay millones de personas azotadas por el hambre, las enfermedades y la opresión, y buscan

vías para ayudar a los demás en sus sufrimientos. Pese a las dificultades de su propia vida, no olvidan a los oprimidos. Simplificando y sin entrar en más consideraciones esta gente ha comprendido qué significa la esencia interdependiente de la vida. Saben que la supervivencia de los pueblos subdesarrollados no puede separarse de la de los pueblos materialmente poderosos y técnicamente avanzados. La pobreza y la opresión son la causa de muchas guerras. En nuestros días, cualquier guerra afecta a todos los países. El destino de un país está vinculado al destino de todos los demás.

RECONCILIACIÓN

¿Qué podemos hacer cuando hemos ofendido a alguien que ahora nos considera su enemigo? Puede que el ofendido sea alguien de nuestra familia, de nuestra comunidad, de nuestro pueblo. Creo que conocéis la respuesta. Podemos hacer varias cosas. La primera es no perder la ocasión de decirle: «Lo siento, te ofendí, pero fue por mi ignorancia, por mi falta de experiencia. Intentaré cambiar, sinceramente. No sé qué más decirte.» A veces no tenemos intención de ofender, pero lo hacemos porque no somos lo suficientemente conscientes o hábiles. Es muy importante tomar conciencia de nuestra vida diaria, dirigirnos a los demás de un modo que no pueda resultar ofensivo.

La segunda consiste en transformarnos, en intentar dar lo mejor de nosotros, la parte de la flor. Es la única manera de demostrar lo que en realidad querías decir. La otra persona notará enseguida que vuelves a sentirte cómodo y despejado. Y cuando tengas la oportunidad de acercarte a ella hazlo como si fueras una flor, y notará al instante que eres otra persona. No es preciso que digas nada. Solo mírala y te aceptará y perdonará. A eso se le llama «hablar con tu vida y no solo con palabras».

Esa percepción se inaugura cuando observas que tu enemigo sufre. Cuando te hace sentir el deseo de acabar con el sufrimiento ajeno, estás ante el amor real. Aunque, ¡cuidado!, a veces creemos ser más fuertes de lo que en realidad somos. Pon a prueba tu verdadera resistencia: intenta ir hasta la otra persona y escúchala y habla con ella, y descubrirás hasta qué punto es real tu amor compasivo. La necesitas a ella para probarlo. Si te limitas a meditar acerca de algún principio abstracto, como la comprensión o el amor, puede que tu convencimiento sea fruto de tu imaginación y no del auténtico amor.

La reconciliación no significa estar de acuerdo con la hipocresía o la crueldad. La

reconciliación se opone a toda forma de ambición sea del tipo que sea. Muchos de nosotros buscan su lado en cada encuentro o conflicto. Distinguimos lo correcto de lo incorrecto basándonos en la evidencia parcial o en rumores. La indignación debe impulsar nuestros actos, pero no solo la legítima indignación sino también el rigor. Debería haber más gente capaz de amar, que no escojan lados y que sean capaces de abarcar la realidad en su conjunto.

Tenemos que seguir practicando la concentración y la reconciliación hasta que podamos contemplar los cuerpos de los niños de Uganda y Etiopía como si fueran el nuestro, hasta que el hambre y el sufrimiento de todos los cuerpos sean nuestros. Entonces las discriminaciones habrán terminado y empezará la era del amor real. Será cuando podremos contemplar a todos los seres con los ojos de la compasión y podremos realizar una labor que alivie su sufrimiento.

LLÁMAME POR MIS AUTÉNTICOS NOMBRES

En Plum Village, el lugar donde resido en Francia, recibimos cada semana cientos de cartas de los refugiados de los campos de Singapur, Malasia, Indonesia, Tailandia y Filipinas. Resulta doloroso leer las cartas que nos envían, pero tenemos que hacerlo si queremos mantenernos en contacto con ellos. Intentamos ayudarles con todos los medios de que disponemos, pero el sufrimiento es enorme y nos desanimamos a menudo. Se dice que la mitad de los refugiados que huyen en bote mueren en el océano, solo la otra mitad consigue llegar a las costas del Sudeste asiático y, a menudo, ni siquiera allí pueden considerarse a salvo.

A la sazón, resulta que alguna de estas jovencitas *boat people* han sido raptadas por los piratas. A pesar de que la ONU y algunos países han intentado ayudar al gobierno tailandés a que se defiendan de este tipo de piratería, estos siguen atacando a los refugiados. Un día recibí una carta en la que me hablaban del caso de una chica, que iba en su pequeña barcaza, que había sido raptada por un pirata tailandés. Apenas tenía doce años cuando se aventuró al océano y se ahogó.

La primera reacción ante sucesos como este es la repulsa que nos inspira el pirata. Tendemos a ponernos espontáneamente del lado de la chica. Sin embargo, si nos detenemos a analizarlo con mayor profundidad, puede que lo veamos desde otra óptica.

Estar de parte de la chica es lo más fácil. No tienes más que coger una pistola y pegarle un tiro al pirata. Pero no puedes hacer eso. Gracias a mis meditaciones comprendí que si hubiera nacido en el mismo pueblo que el pirata y hubiera crecido en las mismas condiciones que él, lo más probable es que también hubiera sido pirata. Comprendí que si nuestros educadores, políticos y asistentes sociales no hacen algo por evitarlo, lo más probable es que dentro de treinta años la mayoría de los cientos de niños que nacen a diario en el golfo de Siam se hayan convertido a su vez en piratas. Y eso es un hecho. Si tú o yo naciéramos hoy en uno de esos pueblecitos de pescadores dentro de treinta años, seguramente nos habríamos convertido en piratas. Si coges una pistola y le disparas a un pirata es como si estuvieras disparando sobre todos nosotros, porque en cierto modo somos responsables de hechos como este.

Tras una larga meditación escribí el siguiente poema. Concurren tres personas en él: la jovencita de doce años, el pirata y yo. ¿Somos capaces de mirar a los demás y reconocernos en ellos? El título del poema es: «Llamadme por mis auténticos nombres, por favor» porque nosotros tenemos muchos nombres. Cuando oigamos algunos de ellos debemos responder: «Sí.»

*No digas que mañana me voy
porque apenas hoy estoy llegando.*

*Contéplame: llego cada segundo
para ser un brote o una rama primaveral,
para ser un pajarillo de fragilísimas alas
que aprende a cantar en su nuevo nido,
para ser la oruga del corazón de una flor,
para ser una gema que se esconde en la piedra.*

*Apenas llego, para reír o para llorar,
para temer o para esperar.
El compás de mi corazón marca el nacimiento
y la muerte de todo lo vivo.*

*Soy la cachipolla metamorfoseándose en la superficie del río
y soy el pájaro que, a la llegada de la primavera,
llega a tiempo para comerse la cachipolla.*

*Soy la rana que nada feliz en la charca,
y la culebra que se acerca en silencio*

y se come a la rana.

*Soy un niño de Uganda, todo huesos y piel,
mis piernas son ligeras cual cañas de bambú
y soy también el traficante de armas que vendió el armamento mortífero a Uganda.*

*Soy la chiquilla de doce años refugiada en el bote,
que cruza el océano y ha sido presa de los piratas,
y soy el pirata y mi corazón aún no es capaz de ver y amar.*

*Soy un miembro del Politburó y tengo todo el poder en mis manos,
y soy el hombre que pagó su «pacto de sangre» con los suyos
muriendo lentamente en campos de trabajo forzado.*

*Mi alegría es como la primavera, tan cálida que brotan las flores
por todos los caminos de mi vida.
Mi pena es como un río de lágrimas, tan caudaloso que colma los cuatro océanos.*

*Por favor, llámame por mis auténticos nombres,
así podré escuchar mis risas y mis llantos en una sola voz,
así podré ver que mis alegrías y mis penas son una sola.
Por favor, llámame por mis auténticos nombres,
así despertaré,
y la puerta de mi corazón se abrirá de par en par
a la puerta de la compasión.*

EL SUFRIMIENTO NUTRE LA COMPASIÓN

Durante estos últimos treinta años mis hermanos vietnamitas y yo hemos venido practicando el «budismo comprometido». En período de guerra no podíamos limitarnos a estar sentados en nuestras salas de meditación. Tuvimos que practicar la meditación en todas partes, muy especialmente en aquellos lugares donde la gente más sufría.

Estar en contacto con el sufrimiento que conocimos durante la guerra puede aliviar a alguno de nosotros cuando sentimos que nuestra vida no tiene mucho sentido ni mucha utilidad. Si comparamos nuestros sufrimientos con los que hay que soportar en una guerra, veremos que podremos prestar ayuda y apoyo a la gente que sufre. Hallamos una especie de alivio y regocijo interno ante ese sufrimiento porque sabemos que somos instrumentos de compasión. Comprender ese sufrimiento y hacer real nuestra compasión

en su propio medio nos permite ser personas alegres, pese a lo dura que pueda ser nuestra vida.

El invierno pasado fui a visitar con unos amigos unos campos de refugiados de Hong Kong, y fuimos testigos del gran sufrimiento que se vive ahí. Había *boat people* que apenas tenían uno o dos años y que vivían amenazados con la posibilidad de ser deportados de nuevo a su país porque se les clasificaba como inmigrantes ilegales. Habían perdido padre y madre en el viaje. Ante un sufrimiento como el de aquellas gentes, comprendes que el que deben soportar tus amigos de América o de Europa no es tan grande.

Siempre que regreso de uno de esos viajes, París me parece irreal. ¡Hay una contradicción tan enorme entre el estilo de vida de la gente que vive aquí y el sufrimiento que veo en otras partes del globo! Y me pregunto, ¿cómo es posible que haya gente que viva de este modo siendo las cosas como son? Sin embargo, si vivieras diez años en París sin mantener ningún contacto con otras realidades, también tú lo considerarías normal.

La meditación es el punto de contacto. En ocasiones, ni siquiera es preciso que acudas al escenario del sufrimiento. Permanece en silencio en tu cojín y podrás contemplarlo todo. Puedes actualizar en ti, ser consciente de todo lo que ocurre en el mundo. A partir de esta conciencia, la compasión y el entendimiento aparecen espontáneamente y puedes realizar una actividad social desde tu propio país.

AMOR EN ACCIÓN

Durante nuestra andadura os he presentado algunos ejercicios que pueden ayudarnos a mantener la conciencia despierta sobre todo lo que está en nosotros y en nuestro entorno inmediato. Llegados a este punto en que tenemos que trazar nuestras trayectorias a través de este vasto mundo, hay algunas directrices que pueden ayudarnos y protegernos. Bastantes miembros de nuestras comunidades han estado practicando los siguientes ejercicios, y opino que también os serán útiles a vosotros a la hora de escoger vuestra forma de vida en el mundo contemporáneo. Los hemos llamado las catorce máximas del Interser.

1. No idolatres ni te aferres a ninguna doctrina, teoría o ideología. Todo sistema filosófico guía tu pensamiento y ninguno de ellos es la verdad absoluta.

2. Nunca pienses que el conocimiento que ahora posees es inmutable y absolutamente verdad. Evita ser intolerante o estar limitado a tus opiniones presentes. Aprende y ejercítate en no estar aferrado a ellas para que puedas estar abierto a recibir las de los demás. La verdad se fundamenta en la vida, no solo en el conocimiento conceptual. Disponte a estar aprendiendo durante toda la vida y a observar a un tiempo tu realidad y la del mundo.

3. No fuerces jamás a los demás, incluidos los niños, a adoptar tus puntos de vista, sean estos los que sean, ni utilices para ello la autoridad, la amenaza, el dinero, la publicidad o la educación. Usa en cambio el diálogo compasivo para ayudar a los demás a que renuncien a su fanatismo y a su estrechez de miras.

4. No evites el contacto ni cierres los ojos ante los que sufren. No pierdas conciencia de la existencia del sufrimiento en la realidad mundial. Halla vías para estar en contacto con los que sufren, por todos los medios, incluidos los contactos personales, las visitas, las imágenes y el sonido. Utiliza esos medios en ti y en los demás para tener presente la realidad del sufrimiento en el mundo.

5. No acumules riquezas mientras millones de personas pasan hambre. No dirijas tu vida hacia los únicos propósitos de la fama, el lucro, la riqueza o los placeres sensuales. Vive con sencillez y guarda tiempo, energía y recursos materiales para los que lo necesitan.

6. No alimentes tu odio o tu ira. Aprende a penetrar en esos sentimientos y a transformarlos mientras todavía no son más que simientes en tu conciencia. Concéntrate en tu respiración en cuanto aparezca el odio o la ira, comprenderás así su naturaleza y la de las personas que te lo han provocado.

7. No te pierdas en rodeos y digresiones. Practica la respiración consciente para volver al presente y a lo que está ocurriendo en él. Mantente en contacto con lo sano,

refrescante y saludable que haya en ti y a tu alrededor. Siembra en tu ser las semillas de la alegría, la paz y la comprensión para facilitar la labor de transformación en la profundidad de tu conciencia.

8. No pronuncies palabras que pueden sembrar discordia y desunir a la comunidad. Haz los esfuerzos que sean precisos por reconciliar y resolver los conflictos que se produzcan, por pequeños que sean.

9. No cuentes cosas que no sean verdad para tu beneficio personal o para impresionar a los demás. No pronuncies palabras que provoquen divisiones u odios. No propagues noticias que no sepas si son ciertas. No critiques o condenes cosas de las que no estás seguro. Di siempre la verdad y habla constructivamente. Ten la valentía de denunciar situaciones injustas incluso si con ello arriesgas tu seguridad.

10. No utilices la comunidad religiosa para tu provecho o interés personal, o para transformarla en un partido político. Por el contrario, una comunidad religiosa debe tomar una postura clara en contra de la opresión y la injusticia, y debe esforzarse en cambiar la situación sin entrar en conflictos partidistas.

11. No alimentes vocaciones perjudiciales para ti y para la Naturaleza. No inviertas en compañías que privan a los demás de su oportunidad de vivir. Escoge una vocación que te ayude a llevar a cabo tu ideal de compasión.

12. No mates ni permitas que los otros lo hagan. Halla todos los medios posibles para proteger la vida y evitar la guerra.

13. No poseas nada que pueda pertenecer a los demás. Respeta la propiedad ajena, pero evita que haya quien se enriquezca con el sufrimiento humano o de cualquier otro ser.

14. No maltrates a tu cuerpo. Aprende a tratarlo con respeto. No lo veas como un instrumento. Guarda tus energías vitales para la realización del Camino. Las manifestaciones sexuales no deberían ocurrir al margen del amor y del compromiso. Cuando mantengas relaciones sexuales, sé consciente del sufrimiento futuro que estas

puedan ocasionar. Protege la felicidad de los demás respetando sus derechos y sus compromisos. Sé completamente consciente de la responsabilidad que implica traer nuevas vidas al mundo. Medita acerca del mundo al que vas a traer estas nuevas vidas.

EL RÍO

Érase una vez un hermoso río que seguía su curso por entre colinas, bosques y praderas. Empezó siendo un alegre salto de agua, un manantial bailarín que cantaba bajando de la cima de la montaña. Por aquel entonces era muy joven, y fue bajando lentamente hacia la llanura. Quería llegar al océano. Cuando creció, aprendió a embellecerse y serpenteaba graciosamente por colinas y praderas.

Un día advirtió que las nubes estaban sobre él. Nubes de mil formas y colores. Y desde entonces no paró de perseguirlas. Quería tener una para él solo. Pero las nubes flotan y viajan por el cielo cambiando de forma constantemente. A veces parecen un abrigo, otras un caballo. El río sufría mucho debido a la mutabilidad que caracteriza a las nubes. Cazarlas hubiera sido su alegría, su placer, pero la desesperanza, la ira y el odio se apoderaron de su vida.

Un buen día el viento sopló con fuerza y barrió las nubes del cielo. Y este volvió a quedarse completamente vacío. Nuestro río pensó que la vida ya no valía la pena porque no había más nubes que perseguir. Quería morir. «¿Para qué estar vivo si ya no hay nubes?» Pero, ¿cómo podía un río suicidarse?

Esa noche, por primera vez, el río tuvo la oportunidad de volver sobre sí mismo. Siempre había estado siguiendo corrientes externas a él, jamás se había mirado en su interior. Pero esa noche escuchó su llanto, el sonido del agua rompiendo contra la orilla. Y al escucharse descubrió algo muy importante.

Descubrió que todo cuanto había estado admirando se hallaba dentro de él. Comprendió que las nubes no eran más que agua. Que las nubes nacían del agua y a ella volvían. Y que él mismo no era sino agua.

Al día siguiente, cuando el sol apareció en el cielo, advirtió algo hermosísimo. Vio el cielo azul por primera vez. Jamás había reparado en él. En su único interés por las nubes había olvidado mirar al cielo, que es la casa de las nubes. Y las nubes son mutables, pero el cielo no, el cielo permanece. Comprendió que la inmensidad celeste había estado

encima de él desde el principio. Y la impresión fue tan profunda que le inundó de dicha al comprender, ante la inmensidad del cielo azul, que jamás volvería a perder la paz y la felicidad.

Por la tarde volvieron las nubes, pero él ya nunca más quiso poseer ninguna. Pudo contemplar su belleza y darles la bienvenida, y les dispensaba una calurosa acogida a medida que llegaban. Comprendió que las nubes eran él, que no tenía por qué escoger entre él y ellas. Entre las nubes y el río había paz.

Y aquella noche, al abrir su corazón al cielo nocturno, recibió la imagen de la luna llena—bellísima, redonda, como una joya— en su interior. Jamás había pensado que pudiera recibir algo tan bello. Hay un precioso poema chino que dice: «La límpida y bellísima luna viaja por el supremo cielo desierto. Cuando los espíritus-ríos de los seres vivos sean libres, la imagen de la luna bellísima se reflejará en todos nosotros.»

Y eso es lo que el río representaba en aquellos momentos. Recibió la imagen de la luna bellísima en su corazón, y el agua, las nubes y la luna se cogieron de las manos y practicaron la meditación caminando despacio, muy despacio hacia el océano.

No existe motivo por el que debamos correr en pos de nada. En cambio, sí podemos ser nosotros mismos y disfrutar de nuestra respiración, nuestra sonrisa, y de la belleza que nos rodea.

EN LAS PUERTAS DEL SIGLO XXI

La palabra «política» se escucha muchísimo en la actualidad. Parece haber una política para cada cosa. He oído que los países llamados desarrollados están estudiando una política de basuras para mandar sus desperdicios en unos sacos enormes al Tercer Mundo.

Personalmente, creo que lo que necesitamos es una «política» para combatir su sufrimiento. No es que lo toleremos bien, pero considero que necesitamos hallar el modo de utilizar ese sufrimiento en nuestro bien y en el de los demás. La gran característica del siglo XX ha sido el dolor: dos guerras mundiales, campos de concentración en Europa, campos de la muerte en Camboya, refugiados de Vietnam, Centroamérica y de otros lugares, que han abandonado sus países sin tener a dónde ir... Necesitaríamos

estructurar también una política para este tipo de basura. Hay que usar el dolor del siglo XX como si fuera abono y cultivar entre todas las flores para el siglo XXI .

Cuando vemos reportajes y fotografías sobre las atrocidades nazis, sobre los campos de concentración y las cámaras de gas, nos asustamos. Podemos decir: «Yo no lo hice, fueron ellos.» Aunque quizá si hubiéramos estado en su lugar habríamos hecho lo mismo o habríamos sido demasiado cobardes para evitarlo, como les ocurrió a muchos. Todo esto también debe formar parte de nuestro montón de abono para fertilizar el suelo. Hoy en día, aún hay jóvenes alemanes que viven acomplexados porque, en cierto modo, se consideran responsables del sufrimiento de toda esa gente. Sería importante que estos jóvenes y la generación responsable empezaran de nuevo y crearan juntos una senda de conciencia, para que nuestros hijos y las generaciones posteriores eviten caer en los mismos errores. Debemos cultivar la flor de la tolerancia, es decir, ver y saber apreciar la diversidad cultural para ofrecérsela a los niños del siglo XXI. Otra de las flores que tenemos que cultivar es la del testimonio de la verdad del sufrimiento, ya ha habido demasiado dolor innecesario en nuestro siglo. Si deseamos vivamente trabajar y aprender juntos, podremos aprender de los errores de nuestro tiempo y, contemplando con los ojos de la compasión y de la comprensión, ofrecerle un bello jardín y una senda clara al siglo XXI.

Coge a tu hijo de la mano e invítale a salir y a sentarse contigo sobre el césped. Contemplad la verde hierba, las florecillas que crecen entre sus tallos y el cielo. Respirad y sonreíd juntos, la educación para la paz consiste en eso. Si sabemos cómo apreciar estas cosas hermosas, no necesitaremos nada más. La paz está a nuestro alcance en todo momento, está en cada aliento, en cada paso.

He disfrutado mucho con esta jornada en común, espero que vosotros también. Debemos volver a vernos.

Thich Nhat Hanh nació en Vietnam, de donde tuvo que exiliarse en 1966 por sus prédicas a favor de la paz. Durante la década de los setenta organizó misiones de rescate al interior del territorio de su país. Ha fundado diversas escuelas y publicaciones para promover la paz y el budismo. Actualmente vive en Francia.

Título original: *Peace is every step*

Edición en formato digital: septiembre de 2014

© 1991, Thich Nhat Hanh

© 2014, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

© 1992, Núria Pujol i Valls, por la traducción

Diseño de portada: Loles Sarget

Fotografía de portada: Stockbyte / Getty Images

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9062-464-7

Composición digital: Newcomlab, S.L.

www.megustaleer.com

Índice

Hacia la paza interior	2
Prólogo de su santidad el Dalai Lama	4
Introducción del editor	5
Primera parte. ¡Respira! Estás vivo	10
Segunda parte. Transformación y curación	41
Tercera parte. La paz está en cada paso	71
Biografía	100
Créditos	101