



Introducción de Thich Nhat Hanh

Escucha, escucha, este maravilloso sonido me devuelve a mi verdadero hogar.

Cuando yo tenía nueve años vi en la portada de una revista una imagen del Buda sentado sobre la hierba con una expresión muy serena. En aquel momento supe que yo también quería estar tan tranquilo y feliz como él. Dos años más tarde, mientras cinco amigos estábamos sentados charlando sobre lo que queríamos ser de mayores, nos planteamos muchas profesiones distintas: uno de nosotros dijo que quería ser médico; otro, ingeniero, y otro, ejercer alguna otra profesión. Pero después de un rato nos dimos cuenta de que ninguna de aquellas profesiones nos atraía de veras.

Mi hermano Nho dijo entonces: “Quiero ser monje”. En una idea nueva, pero yo sabía que también quería serlo. En parte debido a la imagen que había visto en la portada de la revista.

Uno de los chicos exclamó: “¿Por qué no nos hacemos todos monjes?”. Fue una conversación infantil, pero en realidad acabamos los cinco siendo monjes. Uno se hizo monje católico, y los cuatro restantes nos hicimos monjes budistas. Y hasta el día de hoy, tres de nosotros seguimos siéndolo. Las semillas para hacerme monje se sembraron profundamente en mí después de aquella conversación. Yo quería de veras serlo, pero sabía que a mis padres les costaría aceptarlo, porque la vida de monje es muy modesta y ellos querían que sus hijos disfrutaran del bienestar de una buena posición económica en la vida. Sabía que debía irles preparando para darles esta noticia con mucha delicadeza.

En aquella época escribía un diario y de vez en cuando anotaba en él mi deseo de ser monje. Un día le pedí a mi madre que se lo leyera a mi padre para que él se fuera acostumbrando a la idea, ya que me resultaba demasiado difícil decírselo personalmente. De esa forma, paso a paso, poquito a poco, fui ganándome la aprobación de mis padres hasta que me permitieron ingresar en un templo. A los dieciséis años me convertí en un novicio.

Thich Nhat Hanh, conocido también cariñosamente como Thay (maestro), es un monje budista zen que ha enseñado a cuatro generaciones de monjes y monjas en Vietnam y en Occidente, así como a millares de practicantes laicos.

Tú eres ya un futuro Buda

El nombre de “Buda” viene de la palabra “bud”. “Bud” significa despertar, comprender y conocer. Un Buda es aquel que está despierto, que es consciente de lo que está sucediendo en el momento presente. Posee una comprensión y un amor muy profundos. Todo el mundo puede ser un Buda. Todos somos futuros Budas. Lo somos porque podemos tener una profunda comprensión y una gran capacidad para amar y aliviar el sufrimiento de los demás.

Los amigos del Buda suelen saludarse entre sí uniendo las palmas de las manos como una flor de loto. El loto es una flor muy hermosa parecida a una magnolia. Unimos las palmas y mientras inspiramos decimos mentalmente en silencio: “Te ofrezco un loto”. Luego nos inclinamos, exhalamos el aire y decimos mentalmente en silencio: “Un futuro Buda”. Ofrecemos este gesto como un regalo.

El Buda dijo que hay muchos otros Budas en todas partes que están enseñando e intentando llevar el amor y la compasión a la vida cotidiana. El Buda dijo: “Todos vosotros sois futuros Budas”. Y tenía razón, porque en cada uno de nosotros hay semillas de comprensión, amor y compasión. Cuando cultivamos el amor y la comprensión, regamos esas semillas y entonces crecen y dan fruto. Si practicamos según las enseñanzas del Buda, nos convertimos en Budas.

Cada uno de nosotros es un futuro Buda. Por eso amos vivir de una forma que el Buda que hay en no florezca. Cuando sabemos cómo respirar, caminar, sonreír y tratar a las personas, las plantas, los animales y los minerales, nos convertimos en verdaderos Budas.

Sintiendo al buda que hay dentro de ti

En los textos budistas llamados “sutras” el mensaje más importante que hay es que todo el mundo tiene la capacidad de ser un Buda: la capacidad de amar, comprender e iluminarse. Es el mensaje más importante que contienen.

La práctica que me gustaría enseñarte se llama “Recodar al Buda” y se enseña en todas las escuelas de la tradición budista. En esta práctica sientes al Buda que hay dentro ti y todas sus cualidades, y sabes que es totalmente real, es una idea ni un concepto, sino una realidad. Nuestra labor, nuestra vida, nuestra práctica consiste en alimentar Buda que hay en nosotros y en las personas que amamos.

Tal vez desees dedicar tres o cuatro minutos para la esta práctica solo o con algunos amigos. Si es así, siéntate en silencio, inspira y expira durante algunos momentos para calmarte, y luego pregunta: “Pequeño Buda, ¿estás aquí?”. Haz la

pregunta con una gran atención y silencio: “Pequeño Buda ¿estás aquí?”. Al principio puede que no oigas su respuesta siempre te contestará, pero si no estás lo suficientemente tranquilo, no la oirás. “¿Hay alguien? Pequeño Buda, ¿estás aquí?”. Y entonces oirás la voz de tu pequeño Buda respondiéndote: “Sí, querido, claro que sí. Yo siempre estoy aquí para ti”.

Al oírlo, sonrías y dices en tu fuero interno: “Sé, pequeño Buda, que tú eres mi serenidad. Sé que siempre estás aquí y necesito que me ayudes a estar sereno. A menudo no estoy tan tranquilo como me gustaría. Chillo, me comporto como si el Buda no estuviera en mí. Pero sé que estás aquí, sé que soy capaz de estar sereno. Gracias, pequeño da, necesito que estés dentro de mí”. Y él te responde: “Claro que estaré en ti siempre. Ven a visitarme cuando puedas”. Ésta es la práctica de sentir al Buda que hay dentro ti. Es una práctica muy importante para todos nosotros.

A mí me encantaría sentarme cerca de los niños porque tienen un gran frescor. Cada vez que practico la meditación andando cogido de la mano de un niño, su frescor me conforta. Puede que yo le ofrezca a cambio mi estabilidad, pero su frescor me beneficia mucho. Si pierdes la paz a alegría, recuerda que en el pasado tú también tenías en unas ocasiones ese frescor. Y si intentas sentir al Buda e hay dentro de ti, tu frescor seguirá aumentando. Puedes decir al Buda que hay dentro de ti: “Querido pequeño Buda, tú eres mi frescor. Gracias por estar aquí”. “Querido pequeño Buda, tú eres mi ternura”, ya que a todos nos hace falta ternura.

“Querido pequeño Buda, tú eres mi atención”, ya que a todos es cierto porque un Buda está hecho de la energía de atención. La atención significa ser consciente de lo que está ocurriendo y solo es posible estarlo cuando estás verdaderamente aquí, al cien por cien. Cuando eres consciente mientras bebes un vaso de leche, andas o respiras sintiendo la Budeidad, tu naturaleza búdica.

“Querido Buda, tú eres mi comprensión”, ya que la comprensión es fundamental. Si no comprendes a alguien, no puedes amarle. El Buda es el poder de la comprensión. “Cuando eres consciente y estás atento a lo que está ocurriendo dentro de ti y a tu alrededor, comprendes las cosas y a las personas fácilmente. De modo que puedes decir: “Pequeño Buda, tú eres mi comprensión. Te necesito mucho porque sé que la comprensión es la base del amor”.

“Querido pequeño Buda, tú eres mi amor. Mi capacidad de amar”. Tú también eres capaz de amar. Si sientes esta capacidad de amar cada día, tu amor y tu capacidad crecerán y estarás en camino de realizar plenamente al Buda que hay dentro de ti.

Cada vez que visitas al Buda que hay en ti, él te beneficia y, al mismo tiempo, tiene más espacio y aire para respirar. Durante el día puede que hayas sufrido, que

estés enfadado, impidiendo con ello que el Buda que hay en ti pueda respirar aire fresco. Tu pequeño Buda se estará asfixiando. Pero cada vez que haces la práctica de sentir al Buda que hay en ti, le estás dando mucho espacio y aire, y entonces podrá crecer. Es algo muy importante.

Si intentas sentir estas cualidades del Buda que hay en ti, sentirás al Buda real y no al Buda de yeso, cobre o ni siquiera al de esmeraldas. El Buda no es un dios. No es algo que está fuera de nosotros, en el cielo o en la cima de una montaña, sino que está vivo y vive en nuestro interior.

“Querido Buda, me tranquiliza mucho saber que estás aquí, Pequeño Buda, te necesito tanto”. Y el pequeño Buda que hay en ti dirá: “Querido mío, yo también te necesito mucho. Por favor, ven a visitarme más a menudo”.

Invitando a la campana a sonar

En el pasado, cuando no había teléfonos, las personas que vivían lejos unas de otras no podían hablar entre ellas. El invento del teléfono fue como un milagro. Ahora no te parece maravilloso porque te has acostumbrado a él, pero es un invento realmente increíble. Cada vez que lo usamos y oímos la voz de un ser amado que está lejos, nos sentimos muy felices. La campana es una especie de teléfono porque oír su tañido es como escuchar la voz de un ser querido por el teléfono.

El sonido de la campana podría describirse como la voz del Buda llamándonos de vuelta a casa, recordándonos que debemos estar más en paz con nosotros mismos y con el mundo. Prestamos una afectuosa atención a esta voz. Escuchar el sonido de la campana es algo maravilloso y puede darnos mucha paz y alegría. Nos hace volver a nuestro verdadero hogar.

Cuando nos alejamos durante mucho tiempo de nuestro verdadero hogar, ansiamos volver a él. En nuestro verdadero hogar nos sentimos en paz, sabemos que no hemos de ir comiendo a ninguna parte y que no tenemos problemas. Podemos relajarnos y ser nosotros mismos. Tú ya eres lo que quieres ser. Tu forma de ser ya es maravillosa. No necesitas ser ninguna otra cosa ni persona.

Fíjate en un manzano. Para el manzano es algo maravilloso ser un manzano. No necesita convertirse en ninguna otra cosa. ¡Qué maravilloso es que yo sea yo mismo, que tú seas tú mismo! No hay por qué intentar ser alguna otra cosa o persona. Sólo tenemos que permitirnos ser lo que ya somos y disfrutar siendo tal como somos. Esta sensación, este descubrimiento, es nuestro verdadero hogar. Cada uno de nosotros tiene un verdadero hogar en su interior.

Nuestro verdadero hogar siempre nos está llamando, día y noche, con una voz muy clara. No cesa de enviarnos oleadas de amor y de interés, pero no las captamos porque estamos muy ocupados al oír la campana, recordamos que nos está ayudando a regresar a nuestro verdadero hogar y dejamos por unos momentos lo que estamos haciendo, estemos hablando, pensando, jugando, cantando, charlando con amigos o ¡incluso meditando!, lo dejamos todo para volver a nuestro verdadero hogar.

Cuando escuches el sonido de la campana, al Buda de la campana, deja de hablar, de pensar o de hacer lo que estés haciendo, porque en aquel momento estás escuchando la voz de alguien a quien amas y respetas mucho. Guarda silencio y escucha con todo tu corazón. Si la campana suena tres veces, escúchala y respira profundamente durante este tiempo con concentración. Al inspirar, te sientes bien; al espirar, te sientes feliz. Es muy importante que te sientas feliz, de lo contrario, de qué serviría respirar y practicar si no te ayudara a sentirte bien, a ser más feliz el deseo más profundo que todos tenemos es el de ser felices y hacer felices a las personas y seres que nos rodean.

A lo mejor te gustaría invitar a la campana a sonar. Si es así, hazlo de la siguiente forma: En primer lugar sostén la campana en alto, deja el cojín de la campana en el suelo y usa la palma de la mano a modo de cojín. Tu mano sosteniendo la campana se ve muy hermosa, es como un crisantemo o una flor de loto con los cinco pétalos abiertos. La mano es el loto, y la campana, la valiosa joya que hay en él. Entonces la miramos y decimos: “¡Oh, la joya que está en el loto!”, o en sánscrito, *om mani padme hum*.

Después de haber colocado la campana sobre la flor de loto de tu mano, elévala hasta la frente, contéplala y sonríe. Inspira y espira luego tres veces mientras recitas en silencio la siguiente *gatha* (poema):

El cuerpo, la palabra y la mente están en perfecta unidad. Envío mi corazón junto con el sonido de esta campana.

Que quienes lo escuchan despierten del olvido y trasciendan el camino de la ansiedad y el sufrimiento.

Si al tocar la campana re olvidas de esta *gatha*, no te preocupes, no pasa nada, pero intenta recordarla.

Primero inspiras y recitas la primera estrofa:

El cuerpo, la palabra y la mente están en plena unidad.

Esta estrofa significa que estás concentrado. Después mientras espiras dices en silencio:

Envío mi corazón junto con el sonido de esta campana.

Esta estrofa quiere decir que envías tu amor al mundo. Al inspirar de nuevo recitas en silencio:

Que quienes la escuchen despierten del olvido.

El olvido es lo opuesto a ser conscientes y el sonido de la campana nos ayuda a estar atentos. Al oír la voz del Buda -el sonido de la campana-, volvemos al momento presente. Al espirar de nuevo dices:

Y trasciendan el camino de la ansiedad y el sufrimiento.

Después de haber hecho la práctica de inspirar y espirar de ese modo mientras recitas la gatha, te sentirás mucho mejor. Ahora tu mente y tu cuerpo se habrán unido, estarás concentrado y albergarás el hermoso deseo de que cualquiera que oiga la campana, deje de sufrir, de estar enfadado o ansioso, y disfrute respirando y sonriendo.

Ahora que ya te sientes mucho mejor, estás preparado para invitar a la campana a sonar. Al tocarla, el primer toque siempre es para despertar, para preparar la campana y a todos nosotros a escuchar el sonido completo de la campana para que no nos pille por sorpresa. No es un repique completo, sino que con el badajo damos un toque que denominamos: “despertar la campana”. Entonces al oírlo, todo el mundo deja de pensar y de hablar, y se prepara para recibir el sonido completo de la campana, porque se considera la voz del amor y la compasión que nos despierta. Todo el mundo se prepara para la llamada del Buda.

Entre el toque que sirve para despertar y el sonido completo de la campana hay el espacio de una respiración. Mientras esperas el verdadero sonido, respira conscientemente e invita después a la campana a tocar el verdadero sonido. Decimos “invito a la campana a sonar” en lugar de “golpeo la campana”, porque deseamos ser afectuosos con ella y no violentos.

Los que estéis escuchando el sonido de la campana en silencio recitáis la siguiente gatha:

Escucha, escucha, este maravilloso sonido me devuelve a mi verdadero hogar.

Escucha, escucha significa que mientras inspirarnos escuchamos la campana con una total concentración y, al espirar, sonreímos y decimos: este maravilloso sonido me devuelve a mi verdadero hogar, el sonido de la campana es la voz del Buda que hay en ti llamándote a volver a tu verdadero hogar, el hogar de la paz, la tolerancia y el amor.

La práctica de ser consciente

Si no somos plenamente conscientes, no podemos ser felices ni estar en paz. Esta práctica nos recuerda que debemos volver al momento presente. Todo cuanto buscamos lo tenemos ya aquí mismo en el momento presente. Si nos permitimos estar en el momento presente, podremos sentir cosas maravillosas. De lo contrario, seguiremos luchando en nuestro interior.

El ser plenamente conscientes nos ayuda a ser más felices y a ver la belleza de las cosas con más profundidad. Cuando contemplas la luna llena siendo consciente de ella, es mucho más bella. Cuando abrazas a una persona siendo consciente de ella, se vuelve más real y dulce.

Al inspirar, está viva.

Ahora se encuentra entre mis brazos, al espirar, soy muy feliz.

Si no eres consciente, no estás vivo de verdad, pero cuando lo eres, todo cuanto haces se vuelve más brillante, más bello. Cuando contemplas una flor siendo consciente de ella, la flor te revela profundamente su belleza. La práctica de ser consciente consiste en ser feliz y en disfrutar de lo que los momentos de la vida te ofrecen, incluyendo las cosas maravillosas que hay dentro de ti -los ojos, el corazón, los pulmones-, y fuera de ti -el sol, las personas, los pájaros, los árboles, al ser consciente descubrirás que tienes más razones para ser feliz de las que creías.

Esta práctica también te ayudará a curar el dolor. Cuando el dolor entra en contacto con tu estado de ser consciente, empieza a desaparecer poco a poco. Si estás sufriendo sin darte cuenta, el dolor que sientes seguirá en ti durante mucho tiempo. Pero cuando lo reconoces y lo rodeas con los brazos de tu plena consciencia, empieza a transformarse.

Cuando estés sufriendo, abraza tiernamente tu dolor con tu plena consciencia, al igual que una madre que toma en sus brazos a su bebé cuando llora para tranquilizarlo. Si abrazas de ese modo tu dolor, se transformará. Cuando un bebé llora, hay que ocuparse de él, y con el dolor tienes que hacer lo mismo.

Al despuntar el alba las flores están cerradas, pero a medida que el sol va saliendo, las diminutas partículas de los rayos solares penetran en ellas y al cabo de poco ya ves la transformación que tiene lugar. Cada flor se abre revelándose al sol. Con nuestro sufrimiento ocurre lo mismo, si lo exponemos a la luz del ser conscientes, cambiará.

La práctica de detenerse

El primer paso para aprender a vivir profundamente en el aquí y el ahora es hacer la práctica de detenerse. Hay una historia zen muy conocida acerca de un hombre que iba sobre un caballo galopando. Alguien, al verlo, le grita: “¿A dónde vas?”. Y el jinete le contesta dándose la vuelta: “¡No lo sé, pregúntaselo al caballo!”.

La historia resulta divertida, pero al mismo tiempo es cierta. Nosotros no sabemos exactamente a dónde vamos o por qué nos apresuramos tanto. Un caballo galopando nos está arrastrando y decidiéndolo todo por nosotros. Y nosotros le seguimos. Este caballo se llama “la energía del hábito”. Posiblemente hayas recibido esta energía de tus padres o de tus antepasados. Esta energía es la que te está dictando tus palabras y acciones, tú no eres tu verdadero soberano, es el caballo y no tú el que te está haciendo avanzar. Es la energía del hábito la que te empuja a decir y hacer cosas a pesar de no ser ésa tu intención, algo que te perjudica tanto a ti como a los demás.

Por ejemplo, aun sabiendo que si decimos algo desagradable haremos sufrir tanto a quienes nos rodean como a nosotros mismos”, lo decimos igualmente. Más tarde lo lamentamos y exclamamos: “¡No pude evitarlo! el deseo fue más fuerte que yo”. Nos prometemos de todo corazón que la próxima vez no actuaremos así, pero cuando la situación vuelve a repetirse nos comportamos exactamente del mismo modo, haciendo y diciendo cosas que no sólo perjudican a los demás sino también a nosotros mismos. Esta clase de energía es la energía del hábito.

Nuestra tarea consiste en tomar consciencia de ella y en no dejar que nos arrastre nunca más. Le sonreímos y decimos: “Hola, energía del hábito, sé que estás aquí”. El primer paso para cuidar de ti es aprender a detenerte y mirar en tu interior. Es una práctica maravillosa.

Cuando estamos nerviosos, cuando alguien está enfadado o grita, cuando nos sentimos muy tristes o deprimidos, ¿qué podemos hacer para volver a sonreír y estar vivos? Si aprendemos el arte de detenernos, nos tranquilizaremos en nuestro interior y podremos calmar a quienes nos rodean.

La práctica de detenerse sirve para recuperar la calma y tener una mente clara y estable. Sin serenidad, sin una mente clara y estable, no podremos afrontar nuestros problemas.

La práctica de detenerte no significa que hayas de sentarte inmóvil en un lugar, ya que aunque lo hicieras tu mente seguiría viajando al pasado o al futuro o pensando en los proyectos que tienes, y eso no es detenerse. En nuestro interior hay una especie de video que está funcionando todo el tiempo, sin cesar; piensas en tal o

cual cosa, ves una imagen y luego otra. Nunca se detiene. Aunque no digas nada en voz alta, dentro de ti no hay silencio. El silencio interior nos ayuda a disfrutar de lo que tenemos en el momento presente. Nos permite contemplar una puesta de sol y disfrutar de veras con ella.

Detenerte es volver al aquí y al ahora y sentir las maravillas que la vida nos está ofreciendo en ese preciso momento. Si tu mente no se detiene, no estará unida con tu cuerpo, quizá éste permanezca sentado en un lugar, pero tu mente estará en otra parte. Al detenerte, el cuerpo y la mente se unen, regresan al aquí y al ahora.

Una parte importante de nuestra práctica consiste en mirar atentamente para ver. Solemos sufrir porque no miramos atentamente las cosas y nos forjamos falsas ideas. Es como alguien que al andar de noche por un camino cree ver una serpiente y, aterrorizado, entra corriendo en una casa gritando: “¡Una serpiente!”. Entonces todo el mundo sale a toda prisa de ella y al iluminar la “serpiente” descubren que no era más que una cuerda en medio del camino. Para cuidar de nosotros mismos, para serenarnos interiormente y calmar a quienes nos rodean, hacemos la práctica de detenernos y de observar atentamente.

Al detenerte -sentándote en silencio, inspirando y espirando, y guardando silencio en tu interior-, te vuelves más estable, más concentrado y más inteligente. Tu mente está clara y reaccionas bien ante cualquier situación porque eres estable y fuerte. Ahora puedes observar atentamente lo que ocurre tanto dentro de ti como a tu alrededor.

Sentado bajo el manzano rosál

Meditar sentado es una forma de volver al aquí y al ahora. La meditación es un método fantástico para detenerte. Si sabemos hacer la práctica de meditar sentados, nuestra mente se volverá clara, fuerte y estable. Entonces nadie podrá provocarnos fácilmente ni hacernos perder la calma. Así que has de sentarte como si fueras una montaña. Por más fuerte que sea el viento, nunca logrará derribar una montaña. Si no puedes meditar sentado durante media hora, hazlo sólo durante tres minutos. Si consigues sentarte como si fueras una montaña durante tres minutos, estará ya muy bien.

Cuando te sientes a meditar, asegúrate de no hacerlo por ninguna otra razón, siéntate por ti. ¿Por qué me siento a meditar? Porque me gusta? No digas: “Lo hago porque quiero alcanzar la Budeidad”. Si alguien te pregunta por qué te sientas a meditar, dile: “Lo hago porque me gustan. Yo creo que es la mejor respuesta. Disfrutas meditando porque te conviertes en una flor, en una montaña, en unas

aguas calmas y en el espacio vacío. Cuando te conviertes en todas esas cosas maravillosas, eres realmente tú mismo y vives profundamente en el aquí y el ahora.

La siguiente historia trata de Siddharta, el Buda, cuando era niño:

Cuando Siddharta tenía nueve años sus padres le dejaron asistir con unos compañeros del colegio a la ceremonia de la arada de los campos. El rey Siddharta la presidía cada año. Gotami, la madre de Siddharta, lo atavió para la ocasión con las prendas más lujosas.

La ceremonia se realizó en una de las tierras más fértiles del reino. Los sacerdotes empezaron a recitar las escrituras sagradas. Luego el rey con la ayuda de dos miembros de su ejército, aró la primera hilera del campo mientras la multitud les ovacionaba entusiasmada. ¡La estación de la arada había empezado! Los agricultores, sonriendo el gesto del rey, se dispusieron a arar sus propios campos.

Siddharta se quedó en el extremo de un campo contemplando cómo un agricultor enganchaba el arado a un búfalo de agua. Asegurándolo con una mano, azuzó con la otra al animal. El búfalo empezó a tirar con firmeza del pesado arado. El cuerpo del agricultor brillaba bajo el ardiente sol empapado de sudor. El arado firme dividiendo la fértil tierra en dos precisos surcos.

Siddharta advirtió que mientras el arado removía la tierra, las lombrices y otros bichitos que vivían en ella eran partidos por la mitad y perecían agonizando bajo el tórrido sol. Los pájaros que volaban en lo alto al divisarlos empezaron a descender para disfrutar del banquete. Un halcón aprovechando la ocasión, bajó en picada y atrapó a uno de ellos con sus garras y se lo llevó.

Siddharta, que contemplaba esta escena bajo el sol abrasador, empezó también a cubrirse de sudor y fue a refugiarse a la sombra de un manzano rosá para reflexionar sobre ello. Se sentó cruzando las piernas y cerró los ojos. Permaneció de ese modo durante mucho tiempo, en silencio y con la espalda derecha, pensando sobre lo que había visto. Los miembros de su familia regresaron de los campos con un refrigerio para celebrar la fiesta de la arada. La gente se puso a cantar y a bailar, pero a pesar de haber empezado la fiesta, Siddharta siguió meditando en silencio.

Cuando el rey y la reina pasaron cerca del lugar, Siddharta seguía absorto en lo que había visto en el campo y se sorprendieron al verle sumido en una profunda concentración. Tenía un aspecto tan hermoso que su madre se puso a llorar de emoción. Al acercarse a él, Siddharta abrió los ojos y le dijo: “Madre, recitar las escrituras no ayuda para nada a las lombrices y a los pájaros”

Más tarde, cuando el Buda hacía ya mucho tiempo que practicaba, recordó la primera vez que se sentó a meditar, a los nueve años, a la fresca sombra de un

manzano rosado y recordó ¡lo refrescantes y tranquilos que habían sido aquellos momentos para él!

Si sentarse en meditación fuera desagradable y exigiera mucho esfuerzo, yo no lo haría en absoluto. Lo hago sólo porque me hace feliz. Si me produjera sufrimiento, no me sentaría a meditar. Sentarse en meditación significa estar presente al cien por cien. Si al principio sólo consigues estarlo un ochenta por ciento, ya bastará. A medida que pase el tiempo, lo irás haciendo cada vez mejor. A lo mejor ayer fue un ochenta por ciento, pero hoy puede ser un ochenta y uno. Cuando más presente estés, más feliz y estable te volverás. Sólo te sientas a meditar para alcanzar la felicidad y la estabilidad y no por ninguna otra razón.

Cuando nos sentamos y meditamos, nos detenemos y dejamos que nuestra mente se calme y aclare. Es como el barro posándose en el fondo del agua. Si a un vaso con agua le añades barro y lo dejas reposar, el barro se irá depositando poco a poco en el fondo y el agua volverá a estar clara. Pero si mueves o agitas el barro, no podrá depositarse en el fondo. Cuando el barro permanece en calma, el agua se mantiene clara. Con nuestra mente ocurre lo mismo.

Cuando te sientas a meditar, hazlo en la posición que prefieras: la del loto, del medio loto, del crisantemo o del medio crisantemo. La posición del loto consiste en sentarse con las piernas cruzadas. La posición del crisantemo es adoptar la postura que más te guste. Elige la que te resulte más cómoda. La posición del loto se considera en general la más bella y estable. Cuando yo me siento en esta postura, mi cuerpo se mantiene muy estable, aunque me empujaras no me caería. Cuando el cuerpo está estable, la mente también lo está, porque el cuerpo y la mente se influyen mutuamente.

¿Puede la meditación transformar nuestra infelicidad? Sí, así es. A través de la meditación la felicidad se vuelve más real e importante, y la infelicidad empieza a disminuir. A través de la meditación la basura que hay en nosotros se transforma en abono orgánico y al cabo de poco vuelve a convertirse en flores. A través de la meditación aprendemos a ser felices y a hacer que otras personas también lo sean. Así es como podemos ocuparnos de nuestra infelicidad.

Sembrando las semillas de la felicidad

En ti hay tanto semillas de felicidad como de infelicidad que han sembrado tus padres, tus antepasados o tus amigos. Cuando las semillas de la felicidad se manifiestan, te sientes muy contento. Pero cuando se manifiestan las semillas del

sufrimiento, la ira y el odio, te sientes muy infeliz. La cualidad de nuestra vida depende de la cualidad de las semillas que hay en nuestra consciencia.

Cuando practicas el respirar, el sonreír y el contemplar las bellas cosas que hay a tu alrededor, estás sembrando las semillas de la belleza y la felicidad. Por eso hacemos la práctica de inspirar y vernos como una flor y de espirar y sentirnos frescos; de inspirar y vernos como una montaña y de espirar y sentirnos sólidos como una montaña. Esta práctica nos ayuda a sembrar las semillas de la estabilidad y el frescor en nosotros. Cada vez que caminamos con calma y tranquilidad, o que sonreímos y nos relajamos, estamos sembrando las semillas que fortalecerán nuestra felicidad. A cada paso feliz que damos, sembramos una semilla de la felicidad.

La felicidad no puede separarse del sufrimiento. Conocemos la felicidad porque conocemos el sufrimiento. Si no hubiéramos experimentado el hambre, no podríamos comprender lo felices que somos cuando tenemos algo para comer. Si no hubiéramos llevado la vida de una persona sin hogar, no podríamos valorar plenamente el hecho de tener una casa en la que vivir. Por eso la felicidad es inseparable del sufrimiento. Significa que si has sufrido, puedes ser feliz. Si no hubieras conocido el sufrimiento, no podrías ser una persona feliz.

La meditación de la respiración

“Al inspirar, sé que estoy inspirando”. El “sé” es muy importante. Tu respiración es como el vínculo entre el cuerpo y la mente. Cuando entre los dos hay este vínculo que los une, es maravilloso, porque entonces estás en contacto con todo cuanto hay en ti, con el cuerpo y la mente. Y en aquel mismo momento eres dueño de ti mismo en cualquier situación. No estás siendo arrastrado por nada ni por nadie, ni siquiera por tus pensamientos. Tu mente está totalmente presente en tu cuerpo y en todo tu ser. Cuando eres consciente de estar inspirando o espirando, te das cuenta de lo que estás haciendo, estés sentado, de pie o andando. Ser consciente es muy importante.

No creas que practicar el budismo es muy difícil, al contrario, es muy fácil. ¿Eres capaz de inspirar y espirar y saber que estás inspirando y espirando? Inspirando y espirando... eso es el ser consciente. Intenta primero ser consciente de la respiración, luego del cuerpo y la mente, y al final lo serás de todo cuanto ocurre a tu alrededor.

Respirar conscientemente y con atención es una práctica muy beneficiosa. En nuestra vida cotidiana si no sabemos respirar así, si no sabemos dejar de pensar, no

podremos sentir las cosas maravillosas que la vida nos ofrece como la luz del sol, los ríos, las nubes, la familia y los amigos. Respirar es algo muy bueno.

La práctica de respirar de manera consciente es muy agradable y fácil. Mientras te sientas durante algunos minutos y respiras, puedes recitar la siguiente gatha (poema):

Al inspirar, sé que estoy inspirando.

Al espirar, sé que estoy espirando.

Inspirando/Espirando.

Al inspirar, me veo como una flor.

Al espirar, me siento fresco.

Flor/Fresco.

Al inspirar, me veo como una montaña.

Al espirar, me siento sólido.

Montaña/Sólido.

Al inspirar, me veo como el agua en calma.

Al espirar, reflejo las cosas tal como son.

Agua/Reflejo.

Al inspirar, me veo como el espacio.

Al espirar, me siento libre.

Espacio/Libre.

Primero practica inspirando/Espirando tres veces. “Al inspirar, sé que estoy inspirando. Al espirar, sé que estoy espirando.” Pasa luego al ejercicio llamado “Flor/Fresco”. Significa: “Al inspirar, me veo como una flor. Al espirar, me siento fresco”.

La tercera estrofa es “Montaña/Sólido”. “Al inspirar, me veo como una montaña.” La posición de sentarse con las piernas cruzadas es muy estable y sólida. Si consigues adoptarla, respirar en silencio y sonreír, serás tan sólido como una montaña y ninguna emoción, pensamiento o viento alguno podrá derribarte, surjan de la dirección que surjan. “Al inspirar, me veo como una montaña. Al espirar, me siento sólido.”

El cuarto ejercicio es: “Agua/Reflejo”. Al contemplar el agua clara y serena de un lago, ves las nubes y el cielo reflejados en ella con tanta claridad como si los

estuvieras mirando directamente ¿Has tenido esta experiencia alguna vez? “Al inspirar, me veo como el agua en calma. Al espirar, reflejo las cosas tal como son”, lo cual significa que no distorsiono las cosas. No digas: “Me siento como el agua en calma”, sino: “Al inspirar, me veo como el agua en calma”, ya que somos el agua, somos las montañas, somos la flor. Reflejo exactamente el cielo azul que veo. No distorsiono las cosas porque mi mente está clara, estable y serena.

El agua en calma es muy serena. Cuando estás sereno, reflejas bien la realidad. Pero cuando no estás sereno ni silencioso, percibes las cosas de manera errónea y las distorsionas. Es como ver una cuerda creyendo que es una serpiente. Como no estás lo bastante tranquilo o sereno, no reflejas la realidad tal como es. ¿Te has mirado alguna vez en uno de esos espejos que distorsionan las imágenes? Al contemplarte en él apenas te reconoces, tu cara aparece alargada y tus ojos, enormes. ¿Has tenido esta experiencia alguna vez? el espejo no te refleja tal como eres.

La última estrofa del ejercicio es: “Espacio/Libre”. “Al inspirar, me veo como el espacio”. Si tienes espacio, te sientes a gusto. Cuando la gente te da el espacio o la libertad que necesitas, eres más feliz. Al inspirar, te ves como el espacio infinito -el espacio en el que todo se mueve libremente-, y puedes respirar. Sin él no podrías respirar ni sonreír.

Cuando te vacías te desprendes de todo cuanto hay en ti: del odio, la ira, la desesperanza o el deseo. Al estar tan vacío como el espacio, te sientes de maravilla. Mientras exhalas el aire dices: “Me siento libre”. “Al inspirar, me veo como el espacio. Al espirar, me siento libre” Inténtalo.

Las imágenes de la flor, la montaña, el agua y el espacio te ayudarán a concentrarte mejor y a sentirte fresco, estable, sereno y libre.

Mientras meditas sentado puedes también hacer este otro ejercicio respiratorio: “Inspirando/Espirando, Profunda/Lenta, Me tranquilizo/Me siento a gusto, Sonrío/Me relajo, Momento presente/Momento maravilloso”.

Al inspirar, sé que estoy inspirando.

Al espirar, sé que estoy espirando.

A medida que mi inspiración se vuelve más profunda, mi espiración se vuelve más lenta.

Al inspirar, me tranquilizo, al espirar, me siento a gusto.

Con la inspiración, sonrío, con la espiración, me relajo.

Viviendo en el momento presente, sé que es un momento maravilloso.

La primera estrofa es: “Al inspirar, sé que estoy inspirando. Al espirar, sé que estoy espirando”. Después viene: “A medida que mi inspiración se vuelve más profunda, mi espiración se vuelve más lenta”. Ahora reconoces la cualidad de tu respiración. No deseas alargarla ni hacerla más profunda, sólo ves, que ahora es más profunda y lenta. Después de hacerlo varias veces, pasa a la estrofa de “Me tranquilizo/Me siento a gusto”.

“Al inspirar, me tranquilizo. Al espirar, me siento a gusto” Sentirse a gusto se parece al espacio, es sentirte ligero y libre. Si no te sientes ligero y libre, no puedes ser feliz. No significa tomarte las cosas a la ligera, ya que para ti nada hay más importante que estar en paz.

“Con la inspiración, sonrío”. ¿Por qué sonrías? Sonrías porque no te tomas las cosas demasiado en serio. Conoces los beneficios de sonreír. Cuando sonrías todos los músculos de tu cara se relajan. Reconoces lo que es importante y lo que no lo es. “Con la espiración, me relajo”. Ante las cosas sin importancia, eres capaz de sonreír y no te apegas a ellas. Esto es relajarse. La relajación es la fuente de la felicidad.

“Viviendo en el momento presente, sé que es un momento maravilloso”. Sólo necesitas vivir en el momento presente y entonces podrás sentir estas condiciones de la felicidad.

La práctica es fácil. La paz y la felicidad siempre van unidas hasta cierto punto al dolor y al sufrimiento. Pero recuerda, al igual que ocurre con la televisión, eres libre de elegir el canal que prefieras. Puedes elegir la paz y la felicidad.

En realidad nunca has nacido

Cuando observas la hoja de papel que estás leyendo, quizá creas que antes de ser fabricada no existía. Pero en esta hoja de papel hay una nube flotando. Si no la hubiera, no existiría la lluvia y el árbol no podría haber crecido ni producir esta hoja de papel. Aunque no seas un poeta, puedes ver en ella una nube flotando y si eliminas la nube del papel, éste se desintegra. Al observar con atención la hoja de papel y percibirla profundamente, estás percibiendo asimismo la nube.

¿Debemos preguntar si esta hoja de papel existía ya antes de ser fabricada? ¿O ha surgido de la nada? No, algo nunca surge de la nada. La hoja de papel “inter-es” con el sol, la lluvia, la Tierra, la fábrica de papel, los trabajadores de la fábrica y los alimentos que éstos comen cada día. La naturaleza del papel es la del interser. Si percibes el papel, estás percibiendo el cosmos entero. El papel, antes de nacer en la fábrica, era la luz del sol, era un árbol.

Tú también puedes creer que al nacer surgiste de la nada para convertirte de repente en algo; de no ser nadie te convertiste de pronto en alguien. Pero en realidad cuando naciste en el hospital o en casa fue sólo un momento de continuación, porque ya hacía nueve meses que existías en el seno de tu madre, y eso significa que la fecha de tu partida de nacimiento es incorrecta, ya que has de añadir nueve meses más.

Tal vez ahora creas haber dado en el clavo, que el momento en que tus padres te concibieron es cuando empezaste a existir. Pero hemos de seguir observando esta cuestión a fondo. Antes del momento de la concepción, ¿acaso no eras nada ni nadie? Antes de ese momento media parte de ti estaba ya en tu padre y la otra mitad, en tu madre, aunque bajo otra forma. Por eso incluso el momento de la concepción es un momento de continuación.

Imagínate el océano con sus innumerables olas. Las olas son todas distintas: algunas son grandes, otras pequeñas, unas son más bellas que otras. Puedes describir las olas de muchas formas, pero cuando percibes una ola, siempre estás percibiendo lo mismo: el agua.

Visualízate ahora como una ola en la superficie del océano. Observa cómo eres creado: surges a la superficie, te quedas en ella durante un rato y luego regresas al océano. Sabes que en un momento dado vas a desaparecer, pero si sabes sentir la base de tu ser -el agua- todos mis miedos desaparecerán. Comprenderás que compartes, al igual que una ola, la vida del agua con todas las otras olas. Ésta es la naturaleza del interser. Cuando sólo vivimos la vida de una ola sin ser capaces de vivir la vida del agua, sufrimos mucho.

En realidad nunca llegaste a nacer, si es que defines el nacimiento como convertirte en algo de la nada, como convertirte en alguien que antes no era nadie. Cada momento es un momento de continuación. Lo único que ocurre es que sigues viviendo bajo nuevas formas, eso es todo.

Cuando una nube está a punto de convertirse en lluvia no tiene miedo, porque sabe que ser una nube flotando en el cielo es algo maravilloso, y que ser la lluvia cayendo sobre los campos y los océanos también lo es. Por eso el momento en que una nube se convierte en lluvia no es un momento de muerte, sino de continuación.

Hay personas que creen poder reducir algo a la nada. Poder eliminar a la gente, asesinar a alguien como John F. Kennedy, Martin Luther King, Jr., o Mahatma Gandhi con la esperanza de que desaparecerán para siempre. Pero en realidad al matar a alguien, esa persona se vuelve más fuerte que antes. Ni siquiera esta hoja de papel puede ser reducida a la nada. Ya has visto qué sucede cuando acercas una cerilla encendida a una hoja de papel. No puedes reducirla a la nada, continúa existiendo como calor, cenizas y humo.

El Buda y Mara

Cuando hablamos sobre qué es el Buda, también hemos de hablar sobre qué no es. Lo opuesto al Buda es Mara. Si el Buda es Iluminación, en tal caso ha de haber algo que no sea Iluminación. Mara es la ausencia de Iluminación. Si el Buda es comprensión, Mara es la falta de comprensión, y si el Buda es bondad incondicional, Mara es odio o ira, etc. Si no comprendemos a Mara, no comprenderemos al Buda.

Del mismo modo que una rosa está formada por elementos no-rosa, el Buda está formado por elementos no-Buda y uno de ellos es Mara. Si la basura no existiera, la rosa tampoco existiría. Este descubrimiento es importante y transformó por completo mi forma de comprender al Buda.

Cuando observas una cosa quizá pienses que es inmaculada y muy hermosa y que la basura, en cambio, que no es bella ni huele demasiado bien, es lo opuesto a ella. Pero si observas con atención la rosa, verás que la basura ya estaba presente en ella antes y después de que la rosa existiera, y también en este mismo momento. ¿Cómo es eso posible?

Los jardineros no tiran la basura. Saben que si la cuidan, al cabo de algunos meses se convertirá en abono orgánico y servirá para cultivar lechugas, tomates y flores. Son capaces de ver las flores o los pepinos que hay en la basura. Pero también saben que todas las flores acaban convirtiéndose en basura. Éste es el significado de la impermanencia: todas las flores acabarán convirtiéndose en basura. Aunque la

basura apeste y sea desagradable, si sabes ocuparte de ella, la transformarás en flores. En esto consiste lo que el Buda describió como ver las cosas de una forma no dualista. Si observas las cosas de ese modo, comprenderás que la basura puede convertirse en una flor y que una flor puede convertirse en basura.

Cada vez que practicas el ser consciente -cuando vives conscientemente- estás residiendo en el Buda. Y cuando vives en el olvido, estás residiendo en Mara. Pero no creas que el Buda y Mara son enemigos que se pasan todo el día luchando entre ellos. No. Son amigos. La siguiente historia que escribí te lo demuestra:

Un día el Buda se encontraba en una cueva en la que hacía un agradable frescor. Ananda, su ayudante, meditaba andando cerca de ella intentando impedir la entrada a los numerosos visitantes que acudían a visitar al Buda, para que éste no tuviera que pasarse todo el día recibéndolos. Aquel día mientras Ananda estaba meditando, vio que alguien se aproximaba, y a medida que el visitante se iba acercando descubrió que era Mara.

Mara había intentado tentar al Buda la noche antes de que éste alcanzara la Iluminación. Le había dicho que si abandonaba la práctica de ser consciente se convertiría en un hombre poderosísimo: en un político, un rey, un presidente, un ministro o un exitoso hombre de negocios con mucho dinero y rodeado de bellas mujeres. Mara hizo todo cuanto pudo para convencer al Buda, pero fracasó.

Ananda se sintió muy incómodo al ver a Mara, pero como éste ya le había visto, no podía esconderse. Se saludaron.

Mara le dijo: -Desearía ver al Buda.

Cuando el jefe de una empresa no quiere ver a alguien, pide a la secretaria que diga: "Lo siento, en este momento está en un congreso". Aunque Ananda deseaba decir algo parecido, sabía que si lo hacía mentiría, y quería observar el cuarto precepto de no mentir. Así que decidió decirle a Mara lo que pensaba acerca de su visita.

-Mara, ¿por qué tendría el Buda que verte? ¿De qué serviría? ¿No te acuerdas de que te venció cuando estaba al pie del árbol de la Bodhi? ¿Cómo te atreves a volver a verle? ¿No te da vergüenza? ¿Por qué tendría que verte si eres su enemigo?

Las palabras del venerable Ananda no desanimaron a Mara. Mientras escuchaba al joven se limitó a sonreír. Cuando Ananda terminó de hablar, Mara se echó a reír y le preguntó:

-¿Acaso te ha dicho realmente tu maestro que tiene enemigos?

Esta observación incomodó mucho a Ananda. Por lo visto no era correcto decir que el Buda tuviera enemigos, ¡pero él lo había dicho de todos modos! El Buda nunca había afirmado tener enemigos. Si no prestamos una gran atención ni somos conscientes, podemos decir cosas que son contrarias a lo que conocemos y practicamos. Ananda se sintió confundido. Se dirigió a la cueva y anunció la llegada de Mara esperando que su maestro le dijera: “¡Dile que no estoy!” o “¡Dile que estoy en un congreso!”.

Pero para sorpresa de Ananda, el Buda sonrió y dijo:

-¡Mara ha venido! ¡Estupendo! ¡Hazle pasar! Ananda se quedó perplejo ante esta respuesta, pero siguiendo la indicación del Buda, invitó a Mara a pasar. ¿Y sabes qué hizo el Buda? ¡Abrazó a Mara! Ananda no podía entenderlo. Y luego le invitó a sentarse en el mejor lugar de la cueva y, girándose hacia su querido discípulo, dijo:

-Ananda, ¿podrías prepararnos un té de hierbas, por favor?

Como ya habrás adivinado, Ananda no se sintió demasiado feliz. Una cosa era preparar té para el Buda -estaba dispuesto a hacerlo mil veces al día si fuera necesario-, pero otra muy distinta era prepararlo para Mara. Ananda no deseaba hacerlo, pero como el Buda se lo había pedido, no pudo negarse.

El Buda miró afectuosamente a Mara:

-Querido amigo -le dijo-, ¿cómo estás? ¿Va todo bien?

Mara le contestó:

-No, las cosas no me van tan bien como desearía, de hecho me van muy mal. Estoy cansado de ser Mara, me gustaría ser otra persona, alguien como tú. Dondequiera que tú vayas, eres bien recibido y la gente se inclina ante ti. Tienes como seguidores a muchos monjes y monjas de encantadores rostros, y te hacen ofrendas de plátanos, naranjas y kiwis.

“En cambio, yo -prosiguió Mara- dondequiera que vaya he de comportarme como Mara, hablar de manera convincente e ir acompañado de un ejército de pequeños y malvados Maras. Cada vez que al respirar exhalo, ¡he de arrojar humo por la nariz! Pero todo esto en realidad no me importa, lo que sí me molesta de verdad es que mis discípulos, los pequeños Maras, estén empezando a hablar sobre la transformación y la curación. Cuando se ponen a conversar sobre la liberación y la Budeidad, no puedo soportarlo. Por eso he venido, para pedirte que intercambiamos los papeles. Tú podrías ser Mara y yo sería el Buda.

Al oír esta conversación el venerable Ananda se asustó tanto que creyó que su corazón iba a dejar de latir. ¿Y si el Buda decidía intercambiar los papeles? ¡Entonces él sería el ayudante de Mara! Ananda deseó de todo corazón que el Buda se negara.

El Buda contempló serenamente a Mara y sonrió. -¿Crees que es fácil ser un Buda? -le preguntó-. La gente siempre me está malinterpretando y atribuyéndome algo que yo no he dicho. Construyen templos con imágenes mías hechas de cobre, yeso, oro e incluso de esmeraldas. Muchas personas me regalan plátanos, naranjas, dulces y otras ofrendas. A veces me llevan tambaleando a cuestras en una procesión y he de sentarme sobre montones de flores. A mí no me gusta ser esa clase de Buda. Se han hecho muchas cosas perniciosas en mi nombre. Como puedes ver, ser un Buda es muy difícil. Ser un maestro y ayudar a la gente a practicar no es una labor fácil. En realidad no creo que te gustase demasiado ser un Buda. Es mejor que los dos sigamos con lo que estamos haciendo e intentar llevarlo a cabo lo mejor que podamos.

Si hubieras estado allí con Ananda prestando una gran atención, habrías tenido la sensación de que el Buda y Mara eran amigos. Se encontraron del mismo modo que se encuentran el día y la noche, la flor y la basura, que son inseparables. Es una enseñanza muy profunda del Buda.

Ahora ya te has hecho una idea de la clase de relación que existía entre el Buda y Mara. El Buda es como una flor, muy fresca y bella. Mara en cambio es como la basura: apestosa, cubierta de moscas y desagradable al tacto. Mara no es agradable en absoluto, pero si sabes ayudar a Mara a transformarse, se convertirá en el Buda. Y si no sabes cuidar del Buda, acabará convirtiéndose en Mara.

Al observar las cosas de ese modo, sabemos que los elementos no-rosa, incluyendo la basura, se han reunido para que la rosa pueda existir. El Buda también es como una rosa, pero si lo observas a fondo, verás en él a Mara; el Buda está formado por elementos de Mara. Y cuando comprendes esta enseñanza budista, ves que todo es vacío, porque nada existe separado de lo demás. Una rosa está formada por elementos no-rosa, no existe separada de las otras cosas, por eso es vacía. Una rosa carece de un yo separado porque siempre está formada por elementos no-rosa.

El interser lo incluye todo -no sólo a Buda y a Mara, o a las rosas y la basura-, sino también al sufrimiento y la felicidad, lo bueno y lo malo. El sufrimiento, por ejemplo, se compone de felicidad, y la felicidad se compone de sufrimiento. Lo bueno se compone de lo malo, y lo malo se compone de lo bueno. La derecha se compone de la izquierda, y la izquierda se compone de la derecha. Para que esto exista, ha de existir *aquello*. Al eliminar *esto*, *aquello* desaparece. El Buda dijo: “Esto existe, porque aquello existe”. Es una enseñanza muy especial del budismo.

La práctica de la meditación budista se inicia aceptando que en nosotros hay tanto rosas como basura. Cuando vemos las rosas que hay en nosotros, nos sentimos felices, pero al mismo tiempo sabemos que si no las cuidamos bien se convertirán rápidamente en basura. Aprendemos a cuidar de ellas para que permanezcan en nosotros por más tiempo. Cuando se empiezan a deteriorar en basura, no nos produce miedo, ya que sabemos transformar la basura en rosas de nuevo. Cuando reconozcas una sensación de desasosiego, si observas con atención esa sensación, verás en ella una diminuta semilla de felicidad y liberación. Así es como la transformación tiene lugar.

Como las hojas de un banano

Un día me dediqué a contemplar un banano joven, lo torné como el objeto de mi atención, de mi concentración, de mi meditación. Era un banano muy joven que sólo tenía tres hojas. La primera era la hermana mayor, la segunda, la mediana y la tercera, la más reciente, estaba aún enrollada en el interior del tronco.

Al observar atentamente las hojas del banano, descubrí que la hermana mayor vivía su propia vida. Se desplegaba disfrutando del sol y la lluvia, era una hoja preciosa. Daba la impresión de preocuparse sólo de sí misma, pero al observarla con más profundidad, uno veía que no era así en absoluto. Mientras disfrutaba de su vida como la hermana mayor, al mismo tiempo escaba ayudando a la segunda y a la tercera hojas, e incluso a una cuarta que no era visible pero que ya se había formado en el interior del tronco. La hermana mayor era la que se encargaba de alimentar al banano entero.

La primera hoja practicaba respirando y sonriendo en cada minuto de su vida. De las raíces del banano recibía los nutrientes de los que se alimentaba. Luego los devolvía al banano y a todas sus hermanas menores y a las que iban a nacer en el futuro. Vivía su propia vida y, sin embargo su existencia tenía un significado, porque estaba ayudando a alimentar y a crecer a las generaciones futuras.

La segunda hoja hacía exactamente lo mismo. Vivía plenamente su vida como hoja y al mismo tiempo realizaba la labor de enseñar, alimentar y ayudar a crecer a sus hermanas menores. Pero si uno no lo observaba con atención, no se percataba de que la primera y la segunda hojas estaban haciendo exactamente lo mismo. La tercera hoja, la más joven, estaba a punto de abrirse. Pronto sería una bella hoja que se ocuparía de sus hermanas menores.

A ti también te ocurre lo mismo. Al vivir tu vida de una manera tan hermosa, estás alimentando a tus hermanos y hermanas y a las generaciones futuras. No es

sacrificando tu vida, sino llevando una vida plena y feliz, como ayudarás a las generaciones futuras.

Cuando los jóvenes dicen: “¡Tengo que vivir mi propia vida!” o “¡Este cuerpo es mío y puedo hacer con él lo que me dé la gana!”, no es cierto, es una falsa idea. Nosotros no estamos separados de los demás. Tú cuerpo no es sólo tuyo, pertenece también a tus antepasados, a tus abuelos y a tus padres. Y a tus hijos y a tus nietos que aún no han nacido pero que ya están presentes en tu cuerpo.

Tus padres y tú constituís en realidad una unidad. Si tus padres sufren, tú sufres. Y si tú sufres, tus padres sufren. Si lo observamos a fondo y lo vemos con claridad, descubriremos que sólo hay una realidad. Al observar las cosas de ese modo, verás claramente que la felicidad es colectiva y dejarás entonces de perseguir sólo tu propia felicidad. Comprenderás que hemos de trabajar juntos y comprendernos unos a otros.

Cuando las cosas se ponen difíciles

Las familias a veces experimentan mucho dolor y angustia. Cuando un miembro de la familia sufre, puede propagar su dolor a los demás. Por ejemplo, aunque un padre ame siempre a su hijo, a veces es incapaz de demostrárselo. De hecho, es posible que haga lo contrario. Pero el amor que siente por su hijo siempre está presente en su corazón, sólo ha de encontrar la forma de expresarlo.

Si ningún miembro de la familia es capaz de escuchar a los demás, el ambiente estará cargado de tensión y se hará casi irrespirable. La comunicación no será posible. Cuando la gente no se escucha entre sí, no puede ser feliz. Si en cuanto abres la boca el otro dice: “¡No quiero escucharte, ya sé lo que vas a decir, sólo quieres herirme!”, el deseo de compartir algo se frustra y acabamos distanciándonos unos de otros.

Para ser verdaderamente felices necesitamos que nos comprendan. A veces a lo mejor crees que no eres querido o comprendido, y esta sensación te hace sufrir. Para amar a alguien, primero hemos de intentar comprender a esa persona. Para lograrlo, practicamos el sentarnos en meditación y el escuchar; la práctica del amor consiste en esto. Te ruego que lo recuerdes. No te dejes llevar por los prejuicios y las suposiciones, no pienses que ya entiendes a esa persona.

Si creemos que la persona amada es la culpable de nuestro dolor, sufrimos mucho. En cambio, si creemos que es otra la culpable, no sufrimos tanto. En el primer caso, no podemos soportarlo, sufrimos cien veces más, queremos encerrarnos en nuestra habitación para echarnos a llorar, no deseamos verla ni hablar con ella. Aunque intente acercarse a nosotros, seguimos enfadados. No queremos que nos toque. Le decimos: “¡Déjame en paz!”, es una reacción muy normal.

Cuando te ocurra, es mejor no responder con palabras. Límitate a hacer la práctica de “detenerte”. Eso es lo que yo hago. Regreso a la respiración diciéndome en silencio: “Al inspirar, sé que estoy irritado. Al espirar, la irritación sigue ahí”. Continúo respirando así tres o cuatro veces y entonces hay un cambio.

Después nos acercamos a la persona amada que acaba de herirnos y le decimos, siendo plenamente conscientes, con una gran atención y concentración: “Estoy sufriendo, ayúdame, por favor”. Ya sé que cuesta mucho, pero si lo intentas, lo conseguirás. Nos acercamos a ella, inspiramos y espiramos profundamente, y tras regresar a nosotros mismos al cien por cien, le decimos que estamos sufriendo y que necesitamos su ayuda. A lo mejor no deseamos hacerlo creyendo que no nos hace falta. Al contrario, queremos ser independientes y decirle: “¡No te necesito!”.

porque nos ha herido profundamente. Por eso no queremos pedir ayuda, porque nuestro orgullo está herido. Pero de todos modos es muy importante aprender a decirlo.

Para ponerlo en práctica deberemos entrenarnos durante un tiempo, ya que nuestra inclinación natural es decir que podemos sobrevivir sin ella y demostrárselo con el deseo de castigarla. Y queremos castigarla porque se ha atrevido a hacernos sufrir. Pero si observamos a fondo la situación, veremos que esa conducta no es acertada. Estamos seguros de que la otra persona es la culpable de nuestro sufrimiento, pero quizá estemos equivocados. Cuando dos personas se quieren, se necesitan mutuamente, en especial cuando están sufriendo.

Cuando la ira se presenta sin haber sido invitada

Hace poco tuve la oportunidad de hablar con un americano veterano de la guerra de Vietnam que me contó un montón de historias interesantes sobre la transformación, la paz y la alegría que experimentó, y sobre su capacidad de relacionarse con los demás tras haber pasado una etapa en la que le resultaba muy difícil estar con alguien. Había combatido en la guerra de Vietnam y tenía la naturaleza de un soldado. Estaba dispuesto a afrontar cualquier reto. Si alguien deseaba enfrentarse a él, estaba preparado para responder.

Pero me dijo que después de haber hecho la práctica de ser consciente durante varios meses, había cambiado. Un día mientras iba por la calle alguien que estaba furioso se acercó a él para provocar una pelea. De pronto mi amigo sintió que ya no deseaba luchar.

Aquel hombre estaba muy enfadado y quería golpearle para hacerle sufrir, pero nuestro amigo no quería luchar. Esta idea le resultaba muy extraña y nueva. Entonces se puso a hacer la práctica de inspirar y expirar y le dijo: “Si deseas golpearme, adelante, pero yo no voy a responderte, no quiero pelear. No pienso hacerlo”.

Cuando lanzas una piedra, aunque la piedra no regrese, te lastimará igualmente, y eso era lo que quería transmitir a esa persona. Como su cara y su voz irradiaban calma y no expresó ningún tipo de ira, la otra persona reaccionó del mismo modo. Dejó de agredirle y se fue.

Nuestro amigo se felicitó a sí mismo. Era su primera verdadera victoria sobre su ira. Me gustaría que si un chico o una chica intentaran provocar una pelea, practiques lo mismo que él hizo. Hay una forma mejor de responder a la ira que luchando.

Cuando la ira surja en ti, inspira y espira y di: “Hola, ira. Al inspirar, sé que la ira está presente. Al espirar, intento sonreír”. Cuando te enojas, los cientos de músculos que hay en tu rostro se tensan y pareces una bomba a punto de explotar. Pero si sabes cómo inspirar y espirar, y sonreír, aunque no sea una sonrisa de alegría, aunque sólo sea una sonrisa de yoga, te ayudará a relajarte.

Es una práctica muy importante, porque cuando estamos enojados solemos interesarnos sólo por la persona que creemos nos ha hecho enojar. Pero en realidad el origen de nuestra ira se encuentra en nuestra mente, en nuestra forma de pensar.

La ira es como una semilla. En ti hay la semilla de la ira que tus padres, amigos, o incluso tú mismo, habéis sembrado y que habéis estado regando cada día. Cada vez que te enfadas, esa semilla se vuelve más fuerte.

La parte en la que esta ira vive dentro de ti se llama la “consciencia-receptáculo”. La consciencia-receptáculo es como el sótano de una casa. En ese sótano hay muchas semillas, puedes considerarlas como invitados. De vez en cuando las invitas a entrar a la sala de estar. Por ejemplo, cuando tienes ganas de cantar, estás invitando en la sala de estar a las semillas de las canciones que hay en tu consciencia-receptáculo. Pero a veces algunas semillas irrumpen en la sala de estar sin haberlas invitado empujando la puerta y entrando por su cuenta.

Cuando la ira se presenta sin haberla invitado es algo muy desagradable. Puede llegar a serlo tanto, que quizá intentes reprimirla, decir a tus enojados pensamiento: “¡Quedaos en el sótano, ni se os ocurra subir, no quiero veros!”. Decides consciente o inconscientemente que no quieres que entren en la sala de estar y te hagan infeliz, y los empujas al sótano. Posiblemente se quede allí reprimido durante algún tiempo, pero intentarán subir cuando no seas consciente de ellos. Además pueden ser muy astutos y volver disfrazados para que no los reconozcas.

Cuando estas enojado, el paisaje de tu mente cambia. Si no sabes afrontar tu ira, ésta aumentará e invadirá todo el paisaje. Y una vez te enojas, el montón de cosas bellas y refrescantes que hay en el mundo deja de interesarte y sólo piensas en la persona que te ha hecho infeliz. Y cuánto más sigas pensando en ella, más enojado te sentirás, en realidad estarás avivando tu ira. Lo hacemos cada día.

Podemos aprender a reconocer la presencia de la ira que ha aparecido sin haberla invitado y al mismo tiempo invitar a alguna otra cosa para que se ocupe de ella: al estado de ser consciente. “Al inspirar, sé que estoy irritado. Al espirar, sé que la irritación sigue aún en la sala de estar”. Al decirlo, reconocemos la ira que hay en nosotros.

Cuando una madre oye que su bebé llora y lo coge en brazos, no intenta hacerle callar tapándole la boca o pegándole, sino que deja que lllore abrazándole con amor, ternura y serenidad. Y poco a poco el bebé se va calmando y tranquilizando hasta que deja de llorar. La madre en vez de obligar a su hijo a dejar de llorar, lo rodea de ternura y calma. Nosotros también debemos tratar a nuestra ira del mismo modo.

El hecho de ser conscientes no sirve para combatir o reprimir la ira, sino para ayudarnos a cuidar bien de ella. Practica lo siguiente: “Al inspirar, sé que estoy enojado. Al espirar, sé que la ira sigue en mí”. Al decir estas palabras, seguirás enojado, pero estás a salvo, porque al ser consciente de tu ira, te estarás ocupando de ella.

Utiliza este estado como una luz que ilumine todos los recodos de tu consciencia para transformar la ira. Cuando surge un recuerdo doloroso normalmente intentamos reprimirlo creando con ello una mala circulación en nuestra consciencia. Y cuando hay una mala circulación, no gozamos de buena salud. Cada vez que el dolor intente entrar a la sala de estar, ya sabes qué hay que hacer: no lo empujes al sótano ni lo reprimas. Mantente atento y estarás protegido. Deja que surja. Di: “Buenos días, miedo” o “Buenos días, ira, vieja amiga mía”. Haz la práctica de inspirar y espirar. Si actúas de ese modo y te mantienes atento, estarás a salvo. No tengas miedo.

Nosotros, al igual que una madre ocupándose de su bebé que llora, invitamos al estado de ser consciente a surgir y a ocuparse de la ira que surge en nuestra mente. Cuando dices: “Al inspirar, sé que estoy enojado. Al espirar, sé que estoy enojado”, con tu estado de ser consciente estás cogiendo en brazos a la ira que hay en ti al igual que una madre sostiene a su bebé con amor y ternura.

Un lugar tranquilo para descansar

Cuando dejamos de correr y percibimos profundamente el momento presente, recuperamos la calma y afrontamos mejor cualquier situación. Somos como un árbol arraigado firmemente en la tierra. A veces cuando el viento sopla con fuerza, las ramas pequeñas y las hojas de la copa del árbol son zarandeadas violentamente de un lado a otro y el árbol parece muy vulnerable y Frágil. Nos enojamos o deprimimos tanto que creemos que vamos a morir. Pero si miramos hacia abajo, veremos las fuertes ramas y raíces del árbol y sabremos que es mucho más sólido de lo que creíamos.

Cuando las emociones te zarandeen, mira hacia abajo y comprueba lo protegido que estás por las raíces, la tierra y el tronco del árbol. Al abrazar el tronco, sentirás

que es muy sólido. Cada vez que te sientas zarandeado por la fuerza de una emoción, desciende al nivel del tronco. El tronco se encuentra un poco más abajo del ombligo, o sea que fíjate en tu vientre y sigue su movimiento. Respira siguiendo la gatha: “Inspirando/espирando”, y no pienses en nada. Centra la atención en la respiración y en el movimiento de tu vientre: Inspirando/Espirando, Lenta/Profundan.

Puedes practicarlo mientras vas en el autobús para ir al instituto, paseas por la playa, estás tendido o sentado, y cuando estás solo o con amigos. Pero no lo practiques sólo cuando tengas problemas. También debemos hacerlo cuando nos sentimos bien, así cuando tengamos un problema nos resultará más fácil practicarlo. Si lo practicas cuando te sientes bien, te será más fácil hacerlo cuando tengas un problema. Volverás de manera natural a tu respiración.

Al inhalar, el vientre sube de manera natural, al exhalar a fondo, el vientre desciende. Concéntrate mientras respiras en el movimiento del abdomen.

La bondad incondicional

Hay muchos seres humanos que son destruidos por la guerra, la represión política, las injusticias sociales y el hambre. Si no estamos motivados por la mente del amor, no sentiremos la fuente de la compasión que hay en nosotros, no tendremos el tiempo ni la energía para ayudar a rescatar a los seres vivos que están muriendo cada día. Para proteger la vida, evitar la guerra y ayudar a los seres vivos, hemos de cultivar la energía de la bondad incondicional que hay en nosotros cada día.

Practica la bondad incondicional en cualquier parte, con todos los seres y con todo. Todos necesitamos que nos protejan y rescaten. Cuanto más avanzamos en el camino de la bondad incondicional, más alegría, paz y amor recibimos del cosmos. Nuestra sensación de soledad desaparecerá.

Si nos sentimos solos, si creemos que la sociedad, la familia o cualquier persona no nos dan el amor que necesitamos, es porque no somos capaces de sentir la energía de la bondad incondicional que hay por doquier en el cosmos. Es como tener una radio sintonizada a la emisora que deseamos pero que está sin pilas.

Si vemos a un bichito ahogándose y no nos mueve el deseo de ayudarlo, significa que la energía de la bondad incondicional no está en nosotros. Pero si le ayudamos, de pronto sentiremos que estamos ayudando al cosmos entero. La bondad incondicional se vuelve entonces real y experimentamos alegría, esta alegría surge porque hemos salvado a un insecto.

Estamos rodeados de sufrimiento. Si somos conscientes de él, podremos disminuirlo en gran medida. Cuando vemos a alguien sufriendo, no hemos de ignorarlo o cerrar los ojos, sino ayudarle. El hecho de sentir el sufrimiento aviva la energía de la compasión que hay en nosotros. Y la compasión nos produce alegría y paz.

Cualquier cosa que hagamos, pensemos o sintamos repercute en todo el cosmos. Cuando sonrías feliz, estás ayudando al cosmos entero. Cuando alguien en el cosmos practica la bondad incondicional, tú también te estás beneficiando de su práctica.

Cuando una madre se ocupa de su bebé, se está ocupando al mismo tiempo de todos cuantos la rodean y de todos los bodhisatvas del cosmos. Tú no tienes que hacer nada en especial, sólo haz bien una cosa y todo lo demás funcionará por sí solo. Si haces algo bueno que os aporte alegría y felicidad a ti y a tu familia, esta acción beneficiará a todos los seres del cosmos. El Buda sólo fue una persona, pero su senda de la paz, la alegría y la felicidad penetró en el cosmos entero.

Aprender a amar

A menudo sugiero a los jóvenes que hagan estos dos votos:

1. Hago el voto de desarrollar la comprensión para poder vivir en paz con las personas, los animales, las plantas y los minerales.
2. Hago el voto de desarrollar la compasión para proteger la vida de las personas, los animales, las plantas y los minerales.

Para poder amar a alguien, has de comprenderle, porque el amor está hecho de comprensión. Si no le comprendes, no puedes amarle. La meditación consiste en observar a fondo para comprender las necesidades y el sufrimiento de las otras personas. Cuando sientes que alguien te comprende, sientes que el amor penetra en ti. Es una sensación maravillosa. Todos necesitamos comprensión y amor.

A la gente le gusta hacer cosas diferentes. Supón que al salir del instituto tu amigo quiere ir a jugar al tenis, pero tú prefieres dedicarte a leer un libro. Como deseas hacerle feliz, decides olvidarte del libro e ir a jugar al tenis con él. Al hacerlo, estás practicando la comprensión. Al comprenderle, le estás dando alegría. Y cuando le haces feliz, tú también eres feliz. Es un ejemplo de cómo practicar la comprensión y el amor.

Siempre que recites estos dos votos, hazte esta pregunta: “Ya que he hecho estos votos, ¿he intentado aprender algo sobre ellos? ¿He intentado ponerlos en práctica?”. No quiero que me contestes con un sí o un no. Aunque hubieras intentado aprender algo de ellos y practicarlos, aún no basta. La mejor forma de responder es abrirte dejando que estas preguntas penetren a fondo en todo tu ser mientras inspiras y expiras. Y al abrirte a ellas y dejarlas entrar dentro de ti, empezarán a actuar silenciosamente.

La comprensión y el amor son las dos enseñanzas más importantes del Buda. Si no intentamos abrirnos, comprender el sufrimiento de los demás, no podremos amarles ni vivir con ellos con armonía. También hemos de intentar comprender a los animales, las plantas y los minerales y proteger su vida, e intentar vivir armoniosamente con ellos. Si no podemos comprenderles, no podremos amarles. El Buda nos enseñó a contemplar a los seres vivos con una mirada llena de amor y comprensión. Te ruego que aprendas a practicar esta enseñanza.

La importancia de respetar el sexo y el cuerpo

Una persona está formada de cuerpo y mente. Comunicarnos sólo con el cuerpo sin que el alma también lo haga es peligroso. Cuando dos personas se aman desean

estar cerca una de otra, pero se trata de la intimidad de dos almas que se comunican, comprenden y comparten unos valores espirituales. Si es así, la unión de esos dos cuerpos será significativa y producirá felicidad. Pero si se unen sin que lo hagan sus almas, sufrirán. En este caso nosotros la llamamos “una unión sexual vacía”.

Algunas partes del cuerpo son sagradas, como la coronilla, en la parte superior de la cabeza. La coronilla es un altar para los asiáticos, en especial para los vietnamitas, que colocamos en los altares los objetos más sagrados. En Vietnam cualquier casa, por pobre que sea, tiene un altar dedicado a los antepasados con ofrendas de frutas, flores o incienso. Los vietnamitas tratamos ese altar con muchísimo cuidado porque lo consideramos sagrado. También creemos que en el cuerpo hay unas zonas sagradas y no queremos que nadie las vea ni las toque, y esto lo piensan tanto los chicos como las chicas. A veces sujetamos la mano de alguien o le ponemos una mano sobre el hombro, pero sabemos que no hemos de tocarle nunca las zonas sagradas del cuerpo. El cuerpo es tan sagrado como el alma y no podemos compartirlo con cualquier persona.

En el alma también hay unas zonas que son sagradas y no queremos que cualquier persona las vea ni las toque. Son las experiencias y las imágenes que nos reservamos para nosotros. No queremos compartirlas con todo el mundo, sólo con la persona que nos inspira más confianza, a la que más queremos. Revelamos estos secretos que hay en el fondo de nuestro corazón a muy pocas personas, probablemente a una. Y sólo cuando tenemos un amigo que nos comprende de verdad, compartimos esas zonas tan sagradas de nuestro cuerpo y de nuestra alma con él. Entonces la unión de dos cuerpos se convierte en la unión de dos almas, es una ceremonia sagrada que produce felicidad.

¿Qué ocurre cuando un chico y una chica de doce, trece o catorce años practican el sexo? Ocurre que los dos cuerpos se unen movidos por el deseo sexual sin que la pareja se comprenda ni se conozca. Y al ignorar qué es el amor, practican un sexo vacío y ello es peligroso porque estos dos jóvenes pueden viajar por el camino del deseo sexual en el que no hay más que sexo sin comprensión. Y en el futuro no conocerán qué es el verdadero amor. Son como un fruto sin madurar, como una flor sin abrir.

La única forma de estar cerca de alguien es por medio de una profunda comprensión, de compartir los sentimientos y las ideas. Cuando nos acostamos con alguien creemos que al estar cerca de esa persona nos estamos comunicando, pero no es más que una ilusión. En realidad, la unión de dos cuerpos puede separar más aún a dos personas. Hay mucha gente que sabe que si no comprende y ama a su

pareja, y si no comparte a fondo la vida con ella, la falta de comunicación puede crear un gran distanciamiento entre los dos, y esto es muy peligroso. Hemos de practicar la comunicación escuchando atentamente al otro en primer lugar y hablándole después con afecto.

Muchos de nosotros despreciamos nuestro cuerpo y nuestra alma y no los consideramos sagrados. Los jóvenes tienen que proteger su cuerpo y practicar una sexualidad responsable. Si practicamos el sexo sin proteger la integridad de nuestro cuerpo y mente o la del cuerpo y mente de la persona amada, la estaremos ofendiendo a ella y a nosotros al mismo tiempo.

Sé bueno contigo mismo

Cuando bebes alcohol, fumas marihuana o consumes drogas, al principio tal vez te sientas bien, pero has de saber que estas sensaciones son muy peligrosas porque pueden llevarte a una adicción y causarte mucho sufrimiento. Te ruego que no te dejes engañar por estas sensaciones en apariencia agradables. Obsérvalas a fondo, ya que pueden contener el potencial de las sensaciones dolorosas que más tarde se manifestarán en ti.

Por eso es tan importante ser consciente de lo que sientes, bebes o comes. Cuando observamos el alcohol que estamos bebiendo, podemos ver a mucha gente que se está muriendo en este preciso momento de hambre. Cuarenta mil niños mueren cada día de desnutrición y, como ya sabes, para fabricar bebidas alcohólicas se necesitan muchos cereales. Si observas a fondo el hecho de beber esta clase de bebidas, ya no te resultará agradable hacerlo porque desearás evitar el uso de cereales destinados a la fabricación de bebidas alcohólicas para que la gente que está hambrienta tenga algo que comer.

La consciencia también es un alimento. Te lo creas o no, cuando lees un artículo de una revista, miras la televisión o vas al cine, estás ingiriendo consciencia, porque esos medios reflejan la consciencia colectiva de un grupo de personas con unas determinadas opiniones, sentimientos y formas de pensar. El Buda dijo que debes ser consciente de la cantidad de consciencia que ingieres. Algunas clases de consciencia no son buenas ni sanas para ti, en especial si ya tienes problemas.

Por ejemplo, un programa de la televisión, un libro en nuestra consciencia si esas noticias, información, imágenes y sonidos alimentan nuestro miedo, angustia o desesperanza. Los anuncios también pueden ser tóxicos y hemos de considerar sus mensajes cuidadosamente. Muchas empresas prometen que si compramos un determinado producto seremos felices: “Ser feliz es fácil, sólo ha de comprar esto”.

Las imágenes y sonidos que suelen llamamos la atención contienen toxinas de las que hemos de protegernos. Si sigues ingiriendo esa clase de consciencia, acabarás enfermado. Por eso necesitas seleccionar lo que consumes e ingerir la consciencia que te conduzca a la curación y la transformación.

Un consumo responsable significa que sólo dejamos que el cuerpo y la mente ingieran unos alimentos sanos. Practicamos el comer y beber de manera consciente, sin consumir alcohol o drogas, y sin comer alimentos que contengan toxinas. Lo hacemos tanto para nosotros mismos como para los miembros de nuestra familia y para la sociedad. El apoyo de la familia y los amigos puede ayudarnos a llevarlo a cabo.

¡Disfruta de una sola a la vez!

Comer es un acto sagrado. Comer siendo consciente de ello es una práctica muy profunda y agradable que resulta fácil de aprender. Al hacerla, la felicidad de la familia y la sociedad aumenta.

Patatas, magdalenas, leche... comemos esos productos a diario, pero sin conocer su naturaleza, su origen o el proceso de fabricación que han seguido hasta llegar a nuestra mesa. Antes de comer, podemos pensar de dónde procede la leche, cuál es su naturaleza, la situación que su producción tiene en el mundo. Esto nos hará descubrir muchas cosas, ya que a menudo la consumimos sin saber lo que es, ignoramos su origen, así como la felicidad o el sufrimiento que ha supuesto su producción.

Antes de compartir una comida es una buena idea hacer durante unos minutos una meditación colectiva. En la tradición cristiana se bendice la mesa, pero en la tradición budista antes de comer hacemos la práctica de respirar conscientemente y de observar con atención la comida que hay en la mesa. Inspiramos y espiramos tres veces y damos las gracias a la luz del sol, al trigo, y a la nube que nos han ofrecido la maravillosa comida que vamos a tomar hoy.

Supón que vas a comerte un helado de cucurocho. El helado existe en el momento presente, si perteneciera al pasado no podrías comértelo. Y si perteneciera al futuro, ¿cómo podrías saborearlo? el helado sólo existe en el momento presente. Si tu mente está pensando en el pasado o en el futuro, no estarás saboreando realmente el helado. Vuelve al aquí y al ahora y cómete el helado. Cómetelo con todo tu ser: con el cuerpo, el corazón y la mente. Cuando te lo comes de ese modo, saboreas y disfrutas de verdad el helado.

El secreto de la práctica consiste en hacer una sola cosa a la vez. Si comes un helado, come sólo un helado y nada más. Si al comértelo estás excitado, estarás comiendo tu excitación y ni siquiera te fijarás en él. Y si estás enojado, estarás comiendo tu enfado y ni siquiera te gustará su sabor. Al tomarte el helado, come sólo el helado y nada más.

Comer en silencio nos ayuda a valorar los alimentos y a reconocer su presencia. Durante los cinco primeros minutos comemos en silencio para concentrarnos en la comida.

Intenta comer en silencio durante los cinco primeros minutos. Come muy despacio y disfruta de la comida. Come con todo tu ser para saborearla a fondo. Sabes que si comes un helado poco a poco, siendo consciente de él, te sabrá mucho mejor y te sentirás más feliz. Es así de sencillo.

Poder comer nos produce una gran felicidad. Tener cada día algo que comer nos proporciona mucha alegría. Incluso puedes decir: “Papá, me siento muy feliz. Esta noche el guiso estaba delicioso. Muchas gracias”. Agradecer así la comida aportará más felicidad al hogar. Si durante la cena haces reproches a alguien, si le criticas diciendo: ¿Cómo es que esta noche vienes tan tarde?, estarás haciendo infelices a todos los que están sentados a la mesa contigo. Hemos de vivir de tal modo que la hora de cenar se convierta en la hora más feliz del día.

Si cuando comes eres capaz de crear felicidad, podrás crearla también en otros momentos del día y eso es maravilloso. Tienes el don de crear felicidad en cualquier momento.

Persiguiendo las nubes

¿En qué consiste la verdadera felicidad? A menudo creemos que si no conseguimos lo que deseamos, no seremos felices. Pero hay un millón de formas de ser feliz, lo que ocurre es que como no sabemos abrir la puerta que conduce a la felicidad, nos dedicamos a perseguir aquello que deseamos. Pero en realidad cuánto más persigas la felicidad, más

Voy a contarte una historia muy bonita sobre un arroyo que descendía de la cima de una montaña. Era un arroyo muy joven que quería llegar al océano. Deseaba llegar lo más rápido posible. Pero al descender a las llanuras, a las tierras bajas y a los campos que había a sus pies, tuvo que fluir más despacio y se convirtió en un río. Y un río no puede correr tan rápido como un joven arroyo.

Al fluir lentamente empezó a reflejar las nubes del cielo. Había muchas clases de nubes con un montón de formas y colores. Al cabo de poco el río no hacía más que perseguir a las nubes, una tras otra. Pero las nubes no estaban quietas en un lugar, sino que iban y venían, y el río no cesaba de perseguirlas. Cuando descubrió que ninguna nube estaba dispuesta a quedarse con él, se puso muy triste y se echó a llorar.

Un día sopló un viento tan fuerte que alejó todas las nubes del lugar. El cielo adquirió un precioso color azul. Pero como no había nubes, el río empezó a creer que no valía la pena vivir. No sabía disfrutar de aquel cielo azul. Le parecía vacío y tenía la sensación de que su propia vida carecía de significado.

Aquella noche el río estaba tan desesperado que intentó quitarse la vida. ¿Pero acaso puede un río suicidarse? De ser alguien no puedes convertirte en nadie; de ser algo no puedes convertirte en nada. El río estuvo llorando toda la noche y sus lágrimas salpicaban la orilla. Era la primera vez que regresaba a su ser. Antes había estado siempre huyendo de sí mismo. En vez de buscar la felicidad dentro de él, la había estado buscando por fuera. Pero ahora, al volver por primera vez a sí mismo y escuchar el sonido de sus lágrimas, descubrió algo asombroso: comprendió que en realidad estaba hecho de nubes.

Fue un extraño descubrimiento. Se había dedicado a perseguir a las nubes pensando que sin ellas no podía ser feliz y ahora se daba cuenta de que estaba hecho de nubes. Lo que había estado buscando lo tenía ya en su interior.

La felicidad puede ser así. Si sabes regresar al ayuí y al ahora, comprenderás que los elementos para ser feliz están ya a tu alcance. No necesitas seguir buscándolos.

De pronto el río se dio cuenta de algo que se reflejaba en la fresca y serena superficie de sus aguas. Era el cielo azul. ¡Qué tranquilo, inalterable y libre era aquel hermoso cielo azul! Aquella visión le llenó de felicidad. Por primera vez podía reflejar el cielo. Antes sólo había reflejado las nubes y corrido tras ellas. Desconocía por completo la presencia del intenso e inalterable cielo azul que estaba siempre a su alcance. Había ignorado hasta entonces que su felicidad estaba hecha de solidez, libertad y espacio. Fue una noche de profunda transformación y sus lágrimas y su sufrimiento se transformaron en alegría y paz.

A la mañana siguiente el viento volvió a soplar y las nubes regresaron. El río descubrió que reflejaba las nubes sin apegarse a ellas, con ecuanimidad. Cada vez que una nube llegaba, le decía: “¡Hola, nube!”. Y cuando se iba, no se sentía triste y le decía: “¡Te veré más tarde!”. Ahora sabía que su libertad era la base de su felicidad. Había aprendido a detenerse y a dejar de correr.

Una noche le fue revelado algo maravilloso: la imagen de la luna llena reflejada en la superficie de sus aguas. Esta visión le hizo muy feliz. Cogido de la mano de las nubes y la luna se dirigió hacia el océano, pero ahora ya no tenía prisa alguna por llegar a él, gozaba de cada momento.

Cada uno de nosotros somos un río.