http://reflexiones

deunaestudiantebudista

por M.M.

Dedicatoria.

Para mis lector@s del blog,
por darle un sentido a esta casa virtual.
Y para mis estudiantes de las clases del P. S. y de S. A.,
por todas esas preguntas que me han dado tantas respuestas.
Para Iván, Maya y JM, que nunca lo leerán.

Y para Sisco,
él sabe por qué.

Festival de Otoño: Prajnaparamita.

Del 31.10 al 7.11 pasados tuvo lugar en París el Festival Internacional de Otoño, en el que Gueshe Kelsang Gyatso confirió, por primera vez en Occidente, la iniciación de la Gran Madre Prajnaparamita. El evento tuvo lugar en Eurodisney, a las afueras del famoso parque de atracciones, en el Village, entre restaurantes, tiendas y hoteles temáticos que

reproducían mundos ilusorios de la factoría Disney. Por si fuera poco, la inauguración del Festival coincidió con la noche de Halloween. Prajnaparamita y hábitos budistas cruzándose con los sofisticados disfraces, pretendidamente terroríficos, del día de los muertos y fuegos artificiales sobre el lago coincidiendo, acertadamente, con el final de la fiesta del tsog y el Lama Chöpa.

A mi parecer, el escenario perfecto:

el paradigma del mundo ilusorio ilustrando nuestra exploración en la meditación y la práctica de la vacuidad en la que Prajnaparamita nos iniciaba a través del guía espiritual, Gueshe-la.
Toda una experiencia. Samsara y Nirvana: meras apariencias de la misma vacuidad.

Gueshe-la nos recibió invitándonos a dejar atrás nuestras preocupaciones y problemas y a mantener una mente apacible, feliz y

receptiva durante las enseñanzas, y nos despidió con el mismo mensaje: de vuelta a casa: olvidemos las preocupaciones del pasado (no son más que pasado, ahora que regresamos con una mente nueva) y mantengamos la mente apacible y feliz, consciente en todo momento de "las dos verdades". Funcionemos con amor y sabiduría en el guión de nuestra realidad convencional, la de cada cual, pero no perdamos de vista la realidad última. Que las cosas no son lo que

parecen, que detrás de cada forma ilusoria está su vacuidad. Que la forma es vacía y la vacuidad no es otra cosa que la forma…

Volvemos a casa con una mente más amorosa y más sabia, y más nos vale mantener nuestras realizaciones, por minúsculas que sean, y ponerlas en práctica en cada situación, en cada conflicto de nuestra vida. Saliste de casa con un nombre y una identidad designados por tus cinco agregados y regresas

Prajnaparamita, la Perfección de la Sabiduría.
Otro regalo de Gueshe-la. No lo desperdicies y disfruta, con sabiduría, de tu nueva identidad.

Crecer junt@s.

Me han propuesto que escriba un blog sobre budismo.
Intento aprovechar cualquier oportunidad que se me presente para colaborar con el centro al que acudo a meditar regularmente y que abre puertas a mi conciencia a cada clase que asisto, regalándome más herramientas para pensar mejor y vivir mejor. Estoy en deuda con el centro, así que digo que sí. Pero yo no soy una maestra, ni mucho menos

una experta. Sólo soy una estudiante fascinada con los recursos del dharma, la mejor ciencia de comprensión de la mente que conozco. Así que me propongo escribir sobre eso, sobre los aprendizajes de cada día, lo que me revelan las clases de Rabjor, Lochani, Lorena y, cómo no, Gueshe-la.

Me propongo, pues, aquí, compartir mis reflexiones, dudas, confusión y, probablemente, también algún acierto. Espero que compartáis en

este blog los vuestros.
Un blog abierto a todo el mundo, budistas y no budistas, personas en el camino del crecimiento personal y/o espiritual.
Porque crecer junt@s nos ayudará a crecer más y mejor.

La preciosa existencia humana.

- Qué planes tienes para este fin de semana?
- No sé. Quizás me quede en casa a ver la tele y salga a tomar unas copas por la noche. O a la discoteca. Ya veremos.
No tengo nada contra la tele (o sí, según como se use), salir con las amigas a tomar algo o bailar. Pero sí me parece un desperdicio esta forma indiferente de ir pasando el

tiempo, de ir “matando” el tiempo. Rabjor nos cuenta de la portera que, cada vez que la saludaba por las mañanas con un “qué tal, cómo está?”, respondía: “Ya ves, hijo, aquí, esperando que den las 9 de la noche para irme”.

Se nos pasa la vida esperando que llegue la noche o el fin de semana o el verano, o que pase el verano; llegar a la mayoría de edad, tener hij@s o que l@s hij@s se vayan de casa; tener la edad para trabajar o para que nos jubilen. Como si la

vida no valiera nada.
No soportamos perder 50 euros del bolsillo, o 2.000 en la crisis de la bolsa. Pero si perdemos los 1.440 minutos del día, cada día, ni siquiera lo consideramos.
Nos permitimos desmoralizarnos, aburrirnos, perder la pasión, el interés por las cosas, por la vida misma. Compramos “pasatiempos” para pasar el rato y “matamos” el tiempo como sea. Como si vivir fuera una molestia.
Cuando no lo dedicamos a

objetivos que sólo nos traen nuevas molestias, más estrés y preocupaciones. Más cadenas.

Y de repente, un día, te encuentras cerca de la puerta de salida y miras atrás y, como dice Enrique Mariscal, comprendes que no te vas a llevar contigo todas las “monedas falsas” -los ahorros, las inversiones, el seguro de vida, la reputación.

¿Te cuesta trabajo levantarte por la mañana? Si te preguntas qué hace que pongas los pies en el suelo, ¿es

por el mero hecho de que no hay otra alternativa?
Entonces, deberías probar la meditación en la preciosa existencia humana.
Cada día es valioso porque cada día puedes crecer, practicar el amor, hacerte una persona más sabia y feliz. Cada día puedes acercarte un poco más a la felicidad que no depende de nada que pase fuera; a la felicidad que sólo depende de tu mente (o de tu corazón), de la paz interior.

Cada día tienes una vida y sólo una; un milagro difícil de conseguir.
Cada día puedes vivir una vida significativa; cada momento con sentido, y recuerda que cada momento es la causa del momento que le sigue.
No es un mantra, pero para mí como si lo fuera. Lo leí en alguna parte: "Cada día, cuando abras los ojos, recuerda que tienes por delante 24 valiosísimas horas para ser feliz y hacer feliz a los demás".
Cada instante, profundamente

vivido con paz y consciencia, la mejor inversión para el instante posterior.
Para todos, incluido el último.

La unión de las dos verdades.

Caminar por las calles del Village de Eurodisney era como un sueño. Flotar entre imágenes de budas en figuras y postales, libros, vajras y campanas en la tienda del Festival de Otoño; tomar un café en la cafetería o hacerse sitio en la gompa. Cruzar el lago o atravesar las tiendas temáticas y restaurantes del Sequoia Lodge hasta mi habitación. Todo, lo mismo: el

decorado de un sueño.
Pienso que sólo veo lo que la anatomía y fisiología de mis ojos me permiten ver: una gama limitada de luces y formas. Sólo oigo lo que la anatomía de mis oídos me permite oír. Interpreto lo que la historia de mi vida -o mis vidas- previas me permite interpretar. Es bastante obvio que las cosas no son como yo las percibo o según la imagen genérica que me he hecho de la realidad, de acuerdo a mis agregados limitados.

La física cuántica me dice que si tuviera ojos de microscopio lo que vería en cada persona, en cada objeto, es partículas en vibración en el espacio; o bien ondas en vibración en el espacio, lo cual ni siquiera es materia (partículas), sino mera energía. Nada más y nada menos. Así que con una mirada de fiar vería sobre todo espacio, vacío, en cada forma, interconectado con el espacio-vacuidad de todas las demás formas.

La física cuántica nos dice que es preciso vivir en la unión de las dos verdades: la convencional (las apariencias, la comunicación e interrelación que funciona en nuestra vida diaria) y la verdad última, que nos dice que sólo somos partículas-materia o bien ondas-energía (según como se mire) en vibración en el espacio. Ésa es la visión de la física cuántica.
Bastante parecido a lo que decía Buda Shakyamuni hace 2.500 años: Hemos de aprender a vivir con la

unión de las dos verdades.
Funcionar con amor y sabiduría en el mundo de apariencias que nos hemos creado (a partir de las características y limitaciones de nuestros sentidos y demás agregados, en especial la mente que causa la mente del instante siguiente) sin olvidar la verdad última de que las cosas no son lo que parecen.
¿Y en qué nos ayuda esto? ¿Para qué? En principio, para no aferrarnos a nuestras propias

percepciones y concepciones mentales, para soltar apegos. Para vivir de una forma más ligera, libres y felices. Porque, al fin y al cabo, los sueños, ya lo decía Calderón, sueños son.

¿Y en última instancia? Pues eso: para la libertad de la liberación. Para despertar del sueño y poder, al fin, ser como Buda: el despierto, el iluminado.

El sentido último de una vida con sentido.

¿O hay quien dé más?

Un camino espiritual

- Qué es un camino espiritual?
- (...)

Como siempre, Rabjor va paso por paso, desmenuzando contenido y conceptos.

Un "camino" es algo que te lleva a algún sitio.

"Espiritual", desde el punto de vista budista, se refiere a un estado de paz mental, de felicidad definitiva y permanente. ¿Es eso posible?

Claro: es la felicidad que no

depende de lo que te pase, no depende de causas exteriores sino interiores.

Cada vez que te sientas feliz, pregúntate cuál es la causa. Si la respuesta es que tu hija adolescente te ha hablado bien, amorosa, o ha sacado buenas notas; que te ha llegado la transferencia que esperabas del trabajo o que has sido muy bien acogida en un nuevo grupo al que asistes, desconfía. Eso significa que muy probablemente mañana estarás triste cuando tu hija

te hable mal o suspenda, cuando se retrase la transferencia o te ignoren donde estás. Desapégate de todo ello, dilúyelo, recuerda que no lo necesitas para vivir, sólo para encadenarte. Sé feliz "porque sí".
Y cómo hacerlo?
Es un estado interior que puedes aprender a generar con la práctica, con el entrenamiento, como has aprendido a generar enfado, apegos, celos, expectativas, ansiedad, frustración, etc.
Un camino espiritual es aquél que te

conduce a la paz mental y a la felicidad definitiva "porque sí", sin cadenas.

Inspiro y espiro.

Inspiro, y el aire penetra mis fosas nasales y los poros de mi piel y entra en mi organismo interior, en los tejidos, en los órganos, los músculos voluntarios y los involuntarios, los canales y ríos de sangre y linfa, en cada célula, en los átomos de cada célula, en las partículas y ondas vibrando en el espacio de este cuerpo
vacío.
Inspiro y el aire/vacío de fuera

penetra en el aire/vacío
de dentro, aparente.
Inspiro y siento que hay más que aire vacío en el espacio, más que oxígeno y carbono. Mucho más.
Hay partículas y ondas en vibración que mis ojos no ven.
Hay cuerpos que mis ojos no ven.
El cuerpo de la verdad de los seres sagrados que se niegan a seguir creando samsara.
Inspiro y el cuerpo de la verdad de los budas en el espacio vacío se mezcla inseparablemente con el

espacio vacío de este cuerpo que percibo mío.
Inspiro y el espacio de luz que penetra mi espacio
ilumina mi espacio,
inseparablemente uno con el cuerpo de la verdad de los budas.
Inspiro y la mente de la verdad de buda bendice mi mente, esa mente sagrada de buda que reside en algún lugar de lo que percibo como “yo”.
Inspiro y mi cuerpo se ilumina de espacio iluminado.
De luz fresca,

curativa.
Curativa, qué paz
en la salud y la armonía y la paz.

Inspiro más y más,
porque tengo un hambre y una sed
que no es de pan ni vino ni agua ni
fruta fresca.
Inspiro para saciar mi hambre y mi
sed de
¿oxígeno?
¿vida?
¿energía?
¿ser sagrado?

Inspiro y en cada bocanada de
aire/espacio/vacío/buda
me acerco un poco más
al gran gozo
del abrazo
de Kinkara.
Como si en la vida nunca pudiera
encontrar la experiencia última
(y muero porque no muero).
Espiro
y en cada espiración
dejo ir un poco de este "yo" con el
que ya no me identifico.
En cada espiración un poco menos

M.
y en cada inspiración
un poco más espacio sagrado y luz
iluminada.
El cuerpo de la verdad.
Mi cuerpo
realizado
al fin.

Vivir con ecuanimidad.

Difícil meditación sobre la ecuanimidad, y más difícil aún incorporarla a la vida cotidiana. Un sentimiento de afecto y amistad indiscriminado, hacia todos los seres, lejos de los permanentes altos y bajos emocionales del apego, la aversión y la indiferencia habituales.

Rabjor propone ver a todos los seres como “nuestras madres”:

Si el continuo mental ha existido

siempre y hemos vivido innumerables vidas, esto quiere decir que hemos nacido innumerables veces de innumerables madres y que todos los seres del planeta han sido mi madre (tu madre) en alguna ocasión. Verlo de esta manera te ayuda a concentrarte en la inmensa generosidad de cada ser. Y cómo no sentir simpatía y afecto por un ser generoso, alguien que ama y da prioridad a aquellos de quienes cuida por encima de sí mismo.

Doy fe de que funciona. Aun sin recurrir a otras vidas, en esta vida, cualquier persona que te rodea (te caiga bien o no) ama o ha amado a alguien o algo; cuida o ha cuidado de alguien o de algo. Porque todos los seres estamos conectados y en dependencia.

Cuando he sentido que alguien me estaba haciendo la vida difícil (en el trabajo, en cualquier área de la vida), sólo caer en la cuenta de cuánto echa de menos pasar más tiempo con su hija pequeña, o saber

que cuida de su abuela, de su madre o de su marido enfermo, tan sólo el hecho de recordar que esa persona ama a alguien, que cuida de alguien, diluye el dolor de mi rabia o el odio. Todo el mundo cuida de alguien o algo; todo el mundo ama a alguien o algo. Y, como dice Lochani, no hay duda de que el amor -tan sólo el hecho de contemplar el amor- abre el corazón.

La aversión, la rabia, el resentimiento, el odio, cierran el

corazón y lo endurecen (y el cuerpo y la mente se resienten y enferman, como si no llegaran los nutrientes con la fluidez y abundancia que deberían). El amor y la generosidad abren el corazón y todo fluye mejor y más ligero.

La ecuanimidad te sirve para que tu vida emocional no se vea desestabilizada todo el tiempo por arrebatos de apego (esto me gusta, esta persona es genial, cómo la echo de menos, tengo que caerle bien), aversión (éste es un plasta;

no soporto tenerle a mi lado, todo el tiempo quejándose) o indiferencia (qué aburrimiento, no hay nadie interesante, vámonos de aquí). La ecuanimidad te propone el sentimiento de afecto y amistad indiscriminado, hacia todos los seres.

Olvídate de las anécdotas sin importancia y de tus negativas apreciaciones personales -subjetivas, producto casi siempre de situaciones coyunturales- y concéntrate en la experiencia de

amor de esa persona (da igual el objeto). Te ayudará a sentir simpatía hacia ella.

Tu aversión o disgusto es la prueba de que algo no funciona en esa relación (abandona la costumbre de echarle la culpa a la otra persona o a la situación) y, como dice Xavier Guix, cuando tú cambias, la relación cambia.

Ya lo dice Rabjor: no podemos esperar a que el mundo cambie para empezar a cambiar; por el contrario, si empiezas a cambiar tú

para mejor, el mundo ya estará cambiando para mejor.
Medita en la ecuanimidad. Puede ser el principio de un gran cambio en tu vida.

La sombra de la Luz

Defiéndeme de las fuerzas
contrarias
en el sueño nocturno, cuando no soy
consciente,
cuando mi sendero se hace incierto.
Y no me dejes nunca más.
No me dejes nunca más.
Devuélveme a las zonas más altas,
a uno de tus reinos de calma.
Es tiempo de escapar de este ciclo
de vida.
Y no me dejes nunca más.

Porque los gozos del más profundo afecto
o del anhelo más sutil
sólo son la sombra de la luz.
Recuérdame lo infeliz que me siento
lejos de todas tus leyes.
¿Cómo malgastar el tiempo que me queda?
No me dejes nunca más.
Porque la paz de ciertos monasterios
o la armonía vibrante de todos mis sentidos
sólo son la sombra de la Luz.

("La sombra de la Luz", de Franco Battiato).

La experiencia, ¿suma frustraciones o las resta?

Hace unos días alguien me comentaba que, con el paso del tiempo, conforme nos hacemos mayores, las personas vamos acumulando frustraciones y eso, venía a decir, nos hace más desconfiadas y conocedoras de la naturaleza humana.
Es una manera de verlo, una manera

de “crecer” en “conocimiento”.
Sin embargo, yo creo que, con el paso del tiempo, con la experiencia, una persona puede ir adquiriendo sabiduría y, desde mi punto de vista, la sabiduría acaba siendo prácticamente incompatible con las frustraciones.
Porque la sabiduría que nace de la experiencia comprende que las demás personas tienen derecho a tomar sus propias opciones, que las expectativas personales no siempre tienen que ser cumplidas por los

demás. Y deja de esperar que así sea. La sabiduría que da la experiencia te enseña que todo el mundo tiene sus limitaciones, sus propias perturbaciones mentales, tú también. Yo también. Yo creo que la experiencia te puede enseñar a amar a las personas tal como son, con sus limitaciones y heridas, sin esperar que cumplan siempre todos tus planes. La experiencia puede enseñarte que el resto del mundo no son satélites a tu alrededor.

Y sin expectativas imposibles, se

reducen las frustraciones.
¿Acumular frustraciones, con el paso del tiempo? ¿Y por qué no todo lo contrario?
Yo creo que la experiencia te puede enseñar a dejar de experimentar frustraciones o, como mínimo, que cada vez sean menos, menos intensas y menos duraderas.
Y también te enseña a curar las frustraciones del pasado. A comprenderlas, sanarlas, eliminarlas.
Creo que el paso del tiempo no ha

de sumar necesariamente frustraciones, sino que puede restarlas.

Cada pensamiento es un camino.

Martes, noche, postRabjor.
Cada pensamiento tiene su efecto.
Cada pensamiento-mente-actitud es un camino.
Observa lo que piensas, ¿a dónde te conduce?
Si no te gusta el destino, para.
Apéate.
Conviértete en un tronco
o una piedra.
Silencio.

Si dejas entrar un pensamiento en tu casa, que sea un aliado:
que te lleve a buen puerto.
Por qué no empezar por el amor?
Cada persona con la que te cruzas, especialmente si sientes que parece destapar la caja de Pandora de tus perturbaciones y tu malestar,
la olla a presión del hervidero de tu mente,
recuerda: es sólo tu mente,
hirviendo.
Ella es sólo alguien como tú: que busca la felicidad

y la libertad.
Y, lo mismo que tú, a menudo se pierde en el camino.
Siente la estimación.
Y observa cómo la estimación aplaca los demonios de tu caja de Pandora
y reduce el gas
y la temperatura del agua, que ya no bulle más.
Como un lago sereno
y calmado.
No dejes de cocinar amor en la cocina mágica de tu corazón

y el amor será un camino que te conduzca a la paz
gozosa
y permanente.
Lo dicen los sabios y sabias de todas las escuelas,
desde Lennon a Buda
pasando por los chamanes y chamanas,
exploradores de la reencarnación y terapeutas del samsara:
todo lo que necesitas es amor,
el amor es el camino
ninguna otra cosa te liberará

del sufrimiento
de cualquier tipo.
Ningún otro camino te llevará al
Gran Gozo que contempla la única
verdad
última
y definitiva.

Tu auténtico problema es siempre interno.

Desde el punto de vista del budismo, existen dos tipos de problemas: los externos y los internos. Los externos son ese tipo de cosas como que se te estropea el coche, te quedas sin trabajo, tu hija suspende el curso o la lluvia deja filtraciones y goteras en el techo de tu casa. Tienes que ponerte en acción y resolverlo. Los problemas internos son tus reacciones

emocionales, cómo lo vives: enfado, celos, tristeza, ansiedad, estrés, etc. También tienes que ponerte en acción y resolverlo, aunque generalmente no lo hacemos porque identificamos nuestro problema con lo que pasa fuera, y creemos que resolviendo lo que ocurre fuera se acabará nuestro malestar. Pero no es así.

Desde el punto de vista budista, nuestro auténtico problema es el interno: las sensaciones desagradables, nuestro malestar.

Así que tendríamos que centrarnos prioritariamente en identificar lo que sentimos y por qué, e intentar resolverlo.

¿Cómo sé yo que es cierto que mi auténtico problema es interno y no externo?
Porque por muchos problemas externos que resuelva, no me proporcionan el bienestar, la paz, la felicidad que persigo. Si acaso, el alivio de la dificultad resuelta, pero dura poco porque los “conflictos”

se suceden irremediablemente. Es más, cuando se trata de alcanzar grandes conquistas (no tengo dinero y me toca la lotería o consigo el trabajo que siempre he deseado; quiero una pareja y la consigo), tampoco me garantiza la felicidad sino más bien cambiar unos problemas por otros: los problemas de tener pareja sustituyen a los problemas de no tener pareja, y así sucesivamente. En medio de tu mayor logro (la lotería, el trabajo o la pareja ideal), tu alegría o

bienestar saltará por los aires en un instante si te enfadas, eres celosa, egocéntrico o de tendencia a la ansiedad y el estrés y, no por casualidad, ese problema interno será el que se repetirá insistentemente en cualquier situación y por mucho que la situación cambie.

Por lo tanto, más nos vale centrarnos en resolver el problema interno, nuestro auténtico problema.

Depende sólo de una mente feliz.

Ante cualquier dificultad, harías bien en identificar tu problema interno (el enfado, el odio, la necesidad de control y de que las cosas sean como quieres que sean, el apego, el egocentrismo... el que sea que está saboteando tu bienestar y tu vida) y dedicarte preferentemente a resolver este problema. Te darás cuenta de que los problemas externos cambian pero el problema interno tiende a ser el mismo, cada vez más

enraizado; como si los problemas externos sólo fueran simples situaciones que ponen en evidencia tu auténtico problema, interno. Conforme vayas reduciéndolo, verás como tus problemas externos se van reduciendo también, al menos de tres maneras:

- En intensidad. Te duele menos. Ya lo reconoces y sabes que es lo mismo de siempre (es tu egocentrismo o tu necesidad de control, de que las cosas sean como

deseas, lo que te hace sufrir). Duele menos.

- En duración. Dura menos.

- En cantidad. Menos problemas. Muchas situaciones que antes te parecían problemáticas ahora las afrontas de una forma más tranquila y relajada. Estás en terreno conocido.

Con la práctica, conforme vas resolviendo tus problemas internos,

verás que se instala dentro de ti una tranquilidad y una paz interior que hace que afrontes cualquier "contratiempo" como lo que es: situaciones de la vida cotidiana, episodios de la aventura de vivir. Identificar tus problemas internos y resolverlos será el único camino que te conducirá al bienestar, la paz y la felicidad que persigues.

Si sientes que se te rompe el corazón.

A veces sientes que se te rompe el corazón.
Una actitud desagradecida que no te mereces , un amigo que te falla.
La crisis que deja en el paro a tu amiga, con una familia que mantener.
La crisis de los alimentos que mata a millones de personas en el mundo; la desertización de parte del planeta, que mata de hambre y de

enfermedad
y de tristeza.
Las miradas de esos niños y niñas,
mujeres y hombres,
masas de personas refugiadas
huyendo de la guerra, las bombas,
las violaciones, la destrucción,
dejando atrás todo lo que tienen;
esas miradas que apenas tienen 10
años y ya han visto tanto horror.
A veces sientes que se te rompe el
corazón.
Deja que se te rompa el corazón -
dice Rabjor con la sonrisa de los

conquistadores.
No es el corazón lo que se rompe,
es la coraza
de la estimación propia.
Deja que se rompa la coraza que la
estimación propia crea para
protegerse del dolor
y deja que tu corazón se libere,
blando, receptivo, con toda su
naturaleza de amor.

Aceptar la derrota y ofrecer la victoria.

La meditación de tomar y dar resulta fácil cuando te encuentras fuerte, una especie de superheroína o superhéroe, un bodisatva que aspira a la mente de la iluminación (bodichita). Actúa como quien quieres llegar a ser y ya tienes la mitad del camino hecho.
Ante el sufrimiento del mundo, lo absorbes, lo haces tuyo, deseas de corazón liberarles de todo el dolor,

lo visualizas y lo inspiras en forma humo negro que llevas al centro de tus pulmones, al corazón, y lo transformas en amor, que espiras. Devuelves el sufrimiento del mundo ahora transformado en amor. ¿Raro? ¿Falso? ¿Forzado? ¿Poco creíble? Todas las madres lo hemos hecho en algún momento con nuestras criaturas, de forma instintiva y natural, cuando sufrían un dolor de oído o de barriga, o algo peor. Llevas la mano al lugar del dolor, o los labios (le besas), o

simplemente piensas en ella si está lejos, y deseas de corazón quitarle su mal, su enfermedad, hacerla tuya, afrontarla tú en vez de ella o él. Y el budismo te dice que desarrolles ese tipo de amor hacia todos los seres. Empieza imaginándolo. En eso consiste la meditación en tomar y dar. (Tomar el sufrimiento; dar el amor y la alegría).

Y no es tan fácil, especialmente cuando te sientes débil y vulnerable. Entonces, ante el dolor de alguien, imaginas que lo

absorbes, y de repente aparece el ego pusilánime y se echa a temblar: no voy a poder, no quiero más sufrimiento, que se lo quede él, el suyo, que se lo quede.
Y Rabjor dice: ésa es la cara, la voz, de la estimación propia, protegiéndose, la armadura del corazón; pégale fuerte, suelta una bomba de amor y deja que estalle por los aires. Y verás como tu vida se hace más ligera, intensa, valiente, libre. La victoria sobre el dolor y la muerte.

Y es así.

Aceptar la derrota y ofrecer la victoria tiene mucho que ver con esto. Una práctica profundamente eficaz ante situaciones personales de dolor, dificultades o rabietas porque las cosas no son como quieres que sean.
Acepta la derrota (las dificultades, el malestar, lo no deseado) con amor y paciencia, como si aceptaras todo el dolor del mundo, o al menos la cuota que te toca. De esta

manera, si no liberas a nadie de su dolor (si crees que no lo haces) al menos no causas más dolor en el mundo con tu no aceptación, provocando nuevos conflictos. Con amor y paciencia interior (externamente, haz lo que debas hacer). En eso consiste básicamente ofrecer la victoria: responder con amor y paciencia. Interiormente. Externamente, haz lo que debas hacer, lo que resulte más beneficioso para la situación. Con valentía. Con la seguridad de quien

hace lo que debe guiada por el amor.
Porque el amor es la única bandera que te permite encarar la vida con seguridad, libertad y valentía.

Libre te quiero...

Aceptad, por favor, los objetos de
mi apego, odio e ignorancia,
mi amigo, enemigo y desconocido
así como mi cuerpo y posesiones
que, sin sentimiento de pérdida,
os ofrezco.

Meditar en la muerte.

Un discípulo le preguntó a su maestro: Maestro, ¿cómo puedo prepararme para morir?
El maestro le respondió: Prepárate para vivir.
¿Y cómo puedo prepararme para vivir?
Prepárate para morir.

Meditar en la muerte está considerada como una de las prácticas más poderosas en el

budismo. ¿Te asusta? Salta sobre tus miedos y prueba, y tal vez descubras una nueva dimensión en tu vida, una forma diferente de vivir, más intensa y feliz. ¿Te suena contradictorio? No creas.

Por qué nos resulta tan aterrador pensar en la muerte?

Como si fuera evitable.

Y no lo es.

Tener presente la muerte (que puede tener lugar en cualquier momento) significa, por una parte, apreciar la vida que tienes; anticiparte a la

inevitable consideración final (¿he aprovechado mi vida? ¿he vivido mi vida con sentido?) y llenar de sentido tu vida ahora, que aún estás a tiempo.

Tener presente la muerte significa centrarte en las cosas importantes, más que en las "urgentes" (todos esos trámites y negocios en los que nos involucramos, supuestamente necesarios para sobrevivir).

Gueshe Kelsang Gyatso dice: "La vida se acaba antes de que los trabajos se hayan agotado. Las

tareas y actividades de la vida mundana no tienen fin".
No lo dejes para luego, cuando se te acaben las gestiones urgentes.
Porque ese tipo de cosas no se acaban nunca; y si se acaban, nos inventamos otras nuevas -esa equivocada adicción.
Más nos vale que nos dediquemos a lo importante, porque no existe otra cosa más urgente que lo que realmente importa.

Ir soltando lastre.

Ya que nadie ni nada nos va a librar de la muerte, todo el mundo desearía afrontar ese momento de una forma tranquila, con aceptación, con paz mental, con la satisfacción de haber vivido una vida con sentido; si es posible, de haber dejado este mundo un poco mejor de lo que lo encontramos. Algunas personas incluso aspiran a ser capaces de irse con alegría. Con la profunda satisfacción del deber cumplido. Con amor.

Pero sabemos por experiencia que

todo requiere un entrenamiento y práctica; no te haces cirujana, arquitecto o maestra sin haber pasado por una formación. ¿Cómo puedo prepararme para morir como desearía morir?

Existen múltiples entrenamientos para ello; y lo mejor de todo es que todos los entrenamientos para la muerte te enseñan a vivir mejor. Practicando aceptación, por ejemplo. Pero recuerda que la aceptación no tiene nada que ver

con la resignación: la resignación no acepta, simplemente soporta lo que no le gusta; la aceptación comprende con una mirada de amor. Aceptar la muerte inevitable sin oponer resistencia, en su momento, te evitará dolor añadido y sufrimiento.

Practica aceptación en cada pérdida, en cada duelo. Practica soltar. Considéralo un lastre menos. Recuerda que al final tendrás que soltarlo todo (tu dinero, tu preciosa casa y posesiones, tus afectos, tu

imagen, tu reputación). Cada pérdida es un lastre menos y una práctica más. Al final, cuando tengas que soltarlo todo, te resultará más fácil. Ya te has familiarizado con la situación y sabes cómo hacerlo.

Puedes vivir cada pérdida con rabia o depresión, o bien recordar que es simplemente un lastre menos. Aún tienes tantas cosas. Y todas ellas tendrás que dejarlas atrás. Aprecia y disfruta de todas las que te

quedan, sin apego, con libertad, consciente de que antes o después las tendrás que dejar.
Piensa en el sentido de tu vida, el auténtico, el más profundo. Y dedícate a ello como si fuera lo más urgente. Porque no hay nada más urgente que lo realmente importante.

El viajero.

“Cuando un viajero pasa unas noches en un buen hotel, no se apega a las comodidades de que disfruta, pues sabe que pronto tendrá que marcharse. Cuando deja el hotel no se entristece, porque nunca consideró que fuera su propio hogar”.
(Gueshe Kelsang Gyatso: El camino gozoso de buena fortuna. Ed. Tharpa).
Del mismo modo, si dejamos de

pensar en esta vida como nuestro lugar de residencia permanente, viviremos la vida de otra manera, con más ligereza y desapego y, al mismo tiempo, con más intensidad y, sobre todo, significado.

La concentración.

Meditar no siempre es una experiencia placentera.
A veces sí, te sientas a contemplar y te haces consciente del torbellino de los pensamientos, los apaciguas con una caricia (como si pasaras la mano por la crin de un caballo salvaje, que se amansa al contacto) y es como si el oleaje de un mar embravecido se serenara, y se transforma en una superficie plana, como un espejo; un lago en calma

como un espejo, que te llama para que te sumerjas y te sumerges en la superficie calma de tu mente y desapareces.
A veces.
Y a veces el estado apacible resulta inspirador, terreno fértil para las ideas, y aparecen soluciones para los problemas cotidianos, comprensiones y significados como flashes de lucidez, iniciativas geniales.
Excitación mental.
Te lo pasas bien, sin duda, pero

sigues arrastrada por la actividad mundana cotidiana.
Dices que fluyes y fluyes en el océano del samsara, pero no realizas una práctica de concentración ni familiarizas a tu mente con ningún objeto virtuoso (nuevas y más efectivas formas de pensar en el trayecto de la sabiduría).
Simplemente fluyes, sí, en tu agitada vida cotidiana, que se ha infiltrado en tu meditación.
Pero, ¿es eso lo que quieres? ¿Eso

es todo lo que quieres, de tu meditación?

En budismo, existen diferentes prácticas u objetos de meditación: la compasión, la preciosa existencia humana, la muerte, el refugio, la renuncia, la bodichita, la vacuidad. Hay quienes conectan fácilmente con unas y se bloquean con otras, hasta el punto de llegar a sentir incomodidad física o mental, ansiedad, vértigo o simple dolor de cabeza.

A veces no es una cuestión de contenido o significado o profundidad, sino mera dispersión. Excitación mental.
Cuando ocurra esto, simplemente relájate; vuelve a apagar, uno a uno, los interruptores de los pensamientos intrusos que ahora no interesan -por muy brillantes que te parezcan las ideas, las "realizaciones" que ahora no vienen al caso y aunque se disfracen de genialidad no dejan de ser meras distracciones.

Relájate, apaga los interruptores de tus pensamientos intrusos, uno a uno, y vuelve a ser el tronco o la roca imperturbable ante las olas o la tormenta.

Y vuelve a tu objeto de meditación, unipuntualizadamente -la compasión, la preciosa vida humana, el abrazo de la muerte, la vacuidad.

No sólo te servirá para familiarizarte con los valores, los pensamientos que quieres hacer tuyos sino, además, como un

ejercicio de concentración en sí mismo.
¿Y por qué es importante la práctica de la concentración?
Porque sin ella nunca podrás controlar tu mente.
Sin concentración, nunca tendrás poder sobre tu mente.
Y serás un esclavo de tus pensamientos, que dirigirán tu vida, sin elección; buenos o malos, perjudiciales, perturbadores o equivocados, dirigirán tu mente y tu vida sin elección.

Sin concentración no existe poder mental; con concentración empiezas a tomar las riendas de tu vida.

El estancamiento.

Emi me habla del estancamiento. Quién no ha pasado por ahí? Quién no está ahí, de alguna manera? Lo cierto es que nos pasamos más tiempo “descansando” que en camino. Las trampas de la complacencia.
Ya es un paso de gigante cuando lo detectas, porque una persona se puede pasar años estancada, sin avanzar, ni en la meditación ni en su vida cotidiana, y no percibirlo.

No avanzar es la señal de que algo no se está haciendo bien. Y las dos herramientas de observación que nos da Rabjor son: la vigilancia y la retentiva mental.

Vigilancia y memoria en la meditación.

Si hablamos de la meditación, la vigilancia es como un espía que la observa (tu concentración, si aparecen pensamientos que no tocan). Cuando te has propuesto un

objeto de meditación, la vigilancia mental te avisa de las distracciones y te remite a tu objetivo. Cómo? Con la retentiva mental, que es la memoria de las instrucciones: recordar la contemplación (buscar) hasta encontrar tu objeto y sostenerlo con concentración y unipuntualizadamente.
Con estudio, práctica, vigilancia y retentiva mental, antes o después una acaba saliendo de sus estancamientos.

Vigilancia y memoria en la vida cotidiana.

Pero a veces este estancamiento se produce en tu crecimiento personal y se ve reflejado en tu vida cotidiana. Por ejemplo, la sensación de que últimamente vuelvo a sufrir por cosas que ya creía tener superadas, me enfado más fácilmente, tengo más tendencias egoístas, más exigencias, más necesidad de control, me frustra que las cosas no sean como yo quiero

que sean, etc.
El budismo te diría: relájate, te está madurando ese karma (el resultado de alguna acción anterior), échale paciencia. Y utiliza la situación para poner en práctica en la vida cotidiana lo que practicas interiormente en la meditación: paciencia; estimar a los demás (empatía, cambiarse por los demás); tomar y dar (tomar el sufrimiento ajeno y dar amor); aceptar la derrota y ofrecer la victoria (aceptar el dolor y las

dificultades del momento con amor y alegría), etc.
Alégrate, porque en este momento (en la dificultad) cuentas con un buen terreno de cultivo para practicar, aprender, interiorizar tu comprensión del dharma y crecer. Es difícil verlo así en el momento, cuando duele, pero de todas formas va a seguir doliendo (cuando toca sufrir), así que mejor no añadirle más dolor con la resistencia y las pataletas infantiles de “esto no debería ser así”. Si es lo que toca,

más vale sacarle provecho para el futuro.
Exteriormente, haz lo que tengas que hacer, con sabiduría (es decir, no desde la visión egoísta), lo que honestamente consideres que sea mejor para todas las partes, pero, interiormente, aprovecha para utilizar la situación como una oportunidad de práctica y aprendizaje.
Te dolerá menos y le dará un sentido al momento difícil.

La disciplina moral.

Lorena nos habla esta semana sobre cómo cada acción, palabra o pensamiento que realizas en tu vida deja una impresión en tu mente y más adelante se manifestará de alguna manera. Es la ley de la causa y efecto; tenemos la vida llena de pruebas de que así es. Cada pensamiento, palabra o acción es un camino que nos dirige a alguna parte, a un estado de ánimo, a una consecuencia que antes o después

tendremos que afrontar.
Por eso es tan importante la disciplina moral, actuar con consciencia.
¿Cómo hacerlo?
Existen dos prácticas, en especial: la consideración por los demás y el sentido del honor.
La consideración por los demás es como las buenas maneras, la buena educación, pero a lo grande. No se puede convivir sin consideración por las demás personas; o se puede, sí, pero provocando conflictos y

situaciones indeseadas. Con consideración por los demás todo es más fácil en sociedad. Con consideración por el planeta y todos los seres que lo ocupan, otro gallo nos cantaría, en el estado de las cosas actual. Por no hablar del amor y la gratitud que genera (en ambas direcciones), que produce sensaciones agradables, de confianza, apoyo, ausencia de miedos, etc.

La consideración por los demás nos conduce inevitablemente al sentido

del honor. Hay un tipo de cosas que te permites y otras no. Ves con mucha claridad lo que quieres que sea propio de ti y lo que no. Porque actúas con consciencia y prevés la consecuencias personales de tus acciones, sí, pero también porque no quieres dañar a los demás seres. Actuar con consideración por los demás y sentido del honor te convierte en una grata compañía y una persona de fiar, para ti y para las personas que te rodean.

En esto consiste, entre otras cosas,

la disciplina moral.

No confundas la consideración con la falsa modestia.

A veces la humildad se confunde con falsa modestia -y viceversa.
A veces te dicen: la ofendida no debe pedir disculpas, sino el ofensor.
Pero qué pasa si tú no te sientes ofendida?
No existe ofensor.
Sólo una persona alterada al otro

lado, alterada contigo -o contra ti.
De acuerdo: tú no eres la causa de su enfado sino sus propias perturbaciones mentales (sus propios prejuicios, tal vez). Tú simplemente has creado las condiciones.
Has hecho o dicho algo inadecuado en el momento inadecuado y se ha producido su enfado agresivo contra ti.
Y tú pides disculpas.
Y no es falsa modestia. Es que sabes que te has comunicado mal. Y

es justo que pidas disculpas por la parte que te toca.
Chokga dice: Es justo que no pienses sólo en ti; te vas a sentir mucho mejor, mucho más justa que con tu mirada egocéntrica (de estimación propia) que cree que eres lo más importante y el resto son comparsas.
Todo el mundo tiene sus razones.
Así que cuando alguien se altera contra mí, miro sus razones.
Y pido disculpas.
Qué otra cosa puedo hacer?

Aunque no haya habido mala intención por mi parte, como mínimo ha habido malos resultados. Y es justo que pida disculpas, porque todo el mundo tiene sus razones. La otra persona también. Estamos tan acostumbrad@s a proteger nuestro ego y a justificarnos, que si alguna vez alguien escucha a la otra persona y percibe su dolor y dice "lo siento", no podemos creerlo.
A veces puede ser falsa modestia. Pero nunca sabemos lo que hay en

el corazón de la otra persona. Así que, por si acaso, yo prefiero creer que se trata de un simple gesto de consideración.

>

Igualarse.

Existe un antes y un después de conocer el adiestramiento de la mente del *Loyong*.
Podríamos resumirlo diciendo que se trata de transformar el sufrimiento propio en compasión por todos los seres: la empatía con el sufrimiento de todos los seres sintientes, tan profunda que desearías liberarles de su dolor, como lo siente un madre hacia sus criaturas.

Hay dos factores claves en este adiestramiento de la mente:

1. Cómo igualarse con los demás: recordar que cada persona desea ser feliz y no sufrir, exactamente igual que tú; no olvidar ni por un momento que la otra persona tiene derecho a la libertad y a la felicidad, igual que tú lo deseas para ti.

2. Cómo transformar las circunstancias adversas en el camino espiritual.

Chokga dice: recuérdatelo una y otra vez, en cada situación en tu vida, hasta que te familiarices con la idea de que cada persona tiene el mismo derecho que tú a la felicidad y a la libertad (a llevarse el mejor trozo del pastel, el mejor plato, el mejor sitio en el cine, ese ascenso en el trabajo que persigues, etc.). Hasta que surja naturalmente, parte de ti, de tu mirada. Te sentirás bien, porque te sentirás una persona más justa. Por otra parte, encontrarás muchas oportunidades para

alegrarte, porque cada vez que no consigas lo que deseas te alegrarás porque alguien ha conseguido lo que desea. Y ell@s son más (tú eres sólo un@). Así que se te multiplicaran indefinidamente tus oportunidades de alegría -no sólo cuando te toca a ti.

Y qué decir de las circunstancias adversas? No te faltarán. La vida está llena de ellas. Tú decides: victimizarte y lloriquear, o recordar a los miles, quizás millones de personas que están pasando por tu

misma situación en estos momentos, o peor. No estás sol@. Cuando caes en la cuenta del dolor ajeno (mucho peor que el tuyo), surge el amor y te gustaría arrebatárselo. A eso le llamamos compasión.

Las circunstancias adversas, además, resultan un buen entrenamiento para la muerte. ¿Te duele el dolor, el duelo, la pérdida? Cuando llegue el momento de dejarlo todo, probablemente será peor, aún dolerá más.

Entrénate en soltar. En ser/existir

sin necesidad de todo lo que tienes y crees que forma parte de ti: tu imagen, tu reputación, tu casa, tu familia, tu trabajo, tu dinero, tu nombre, tu cuerpo.
Suelta, deja de identificarte con un equipaje tan abultado y pesado.
Aligera peso.
Y te resultará mucho más fácil partir -llegado el momento.
Y vivir. Ahora. Aquí.

Cambiar.

¿Podemos ser budistas sin parecer un “bicho raro” en esta sociedad? ¿Sin que la gente a nuestro alrededor, que queremos y que nos quiere, se sorprenda de nuestros cambios y no nos reconozcan y se preocupen?
Nadie hace grandes cambios de la noche a la mañana. A veces sí, pero son las menos. A veces alguien se “ilumina” en un instante y todo cambia. Pero lo que suele ser más

habitual son los pequeños cambios progresivos. Una persona escucha o ve algo que despierta alguna sabiduría interior que ya posee (alguna semilla sin madurar) y conecta y se hace una luz y comprende algo que ya era suyo, y de la cabeza pasa al corazón y algo cambia en su comprensión de las cosas y en sus relaciones y, quizás, hasta en sus hábitos. Empieza a dedicarle menos tiempo a algunas cosas que ya no son tan prioritarias y más a otras. Ese tipo de cambios.

Pero eso nos ha pasado un millón de veces y no dramatizamos. No nos sentimos culpables por que nos vean como un "bicho raro". Hemos cambiado de ciudad, de pareja, de trabajo, de costumbres, y nadie ha puesto el grito en el cielo. La vida es así, siempre en continua transición. Un millón de veces hemos hecho cambios rotundos en nuestra vida, rotundos, y no nos ha preocupado, ¿por qué va a preocuparnos ahora, si lo hacemos por el dharma?

Por ejemplo, cuando dejamos una ciudad para ir a otra a estudiar. Cuando yo dejé mi casa y a mi familia en Almería para ir a estudiar en la universidad en Barcelona, con 18 años, los cambios en mi vida fueron radicales. Cuando decides ser madre, los cambios en tu vida son radicales. Cuando te vas a trabajar a otra ciudad, quizás a otro país, los cambios en tu vida son radicales. Sin duda mucho más obvios e impactantes (al menos

exteriormente, socialmente) que cuando empiezas a meditar en la muerte, la compasión o igualarte con los demás.

Los cambios que produce el dharma, la meditación, en realidad son internos.

Tu egocentrismo se diluye; te cuestionas más a menudo si tu vida es significativa, si las cosas a las que dedicas tu tiempo y tu energía cada día son las importantes. Y eso puede producir cambios externos, claro. Pero la mayoría de las veces

no necesitas dejar tu trabajo ni tus estudios ni tu familia; simplemente lo haces con otra “mente”, desde otra perspectiva y con otra actitud. Y los cambios que suelen ver a tu alrededor son sutiles y, ciertamente, no para mal.

En realidad, yo diría que te conviertes en una persona más fácil en tus relaciones. Menos angustiada y egocéntrica, discutes menos, empatizas más. Puedes dejar de comer carne o no, dejar de fumar o no; pero también fue un "cambio”

cuando empezaste a fumar o a beber alcohol. En vez de irte de vacaciones a quemarte al sol en la playa, a lo mejor decides ir a un retiro a meditar. Pero todo eso son opciones personales que no harán daño a nadie -y en cualquier caso, en muchos de los casos diría yo, tu salud te lo agradecerá.

No tengas miedo a los cambios que pueda producir en ti la meditación o el dharma; siempre has estado haciendo cambios en tu vida, no es ésta la primera vez.

Simplemente, plantéate con sinceridad si los cambios son para bien o para mal: si tu vida se hace cada vez más significativa o menos; si tienes más control sobre tus pensamientos y emociones o no; si eres más sabia para transformar los obstáculos de la vida en oportunidades. En suma, si eres más feliz y sabes sacarle más provecho a tu preciosa existencia humana.
Y toma las decisiones adecuadas.
Eso es lo que realmente importa.
Y si hay que hacer cambios, se

hacen. Siempre lo has hecho así. Cada vez que has ido a por un objetivo (por trabajo, estudios, maternidad, etc.), has asumido los cambios necesarios, sin miedo a parecer un “bicho raro”.
No empieces a tener miedo ahora a los cambios.

Sobre el amor y el ego.

Rabjor dice que el apego y la estimación propia (el egocentrismo) son como aferrarse a un hierro ardiente, o una rama cubierta de espinos.
Te quejas de lo que te duele. No paras de sufrir y de quejarte.
Y Buda te dice: Suelta!
Y tú dices: No puedo!! Me duele mucho!!!
(A veces lo llamamos “amor”).
Sólo tienes que soltar, pero te duele

tanto que no puedes (¿!). Por si acaso te duele más (¿!)
Y, a veces, en un momento de lucidez (o de meditación), lo comprendes: que tu dolor procede de tu agarre. Y entonces sueltas un poco, quizás un dedo, el dedo pequeño, tímidamente, por si acaso...
Qué alivio!... dices.
Pero luego se te olvida o vuelve el miedo, o el dolor (de los otros dedos, aún sujetos con fuerza) y vuelves a agarrarte aún con más

fuerza al hierro ardiendo:
Cómo duele! No lo puedo soportar!
Y Buda dice:
Sólo tienes que soltarte, pero nadie lo puede hacer por ti.
Y tú repites: sí, pero es que no puedo, me duele demasiado!
A mí me resulta muy familiar. No sé a ti?

Ver a los demás.

Comprendo que esta enfermedad crónica de quererme a mí mismo es la causa que produce el sufrimiento que no deseo.
Y ruego tus bendiciones para destruir este gran demonio del egoísmo
que repudio como el objeto de culpa.

No hay diferencia entre yo y los demás

porque nadie desea el menos de los sufrimientos
ni nadie se contenta con la felicidad que posee;
comprendiendo esto,
ruego tus bendiciones para hacer felices
con alegría
a los demás.

Vacuidad vs. autoengaño.

Pregunta a foro abierto.
Cómo saber cuándo hacemos un buen uso de nuestra (por pequeña que sea) comprensión de la vacuidad y cuándo, simplemente, nos estamos escaqueando de la situación.
Cuándo nos estamos evadiendo, cuándo nos estamos autoengañando.
Rabjor dice:
Cuidado, el ego es muy perverso, le

da la vuelta a todo para autoprotegerse.
Al dharma también.
Y cuando el ego manipula el dharma, es muy peligroso.

Como dice Mariana Caplan, “el camino espiritual está lleno de trampas engañosas y más nos vale detectarlas y afrontar nuestros autoengaños con humildad”.
http://www.crecejoven.com/mente/r

Sé feliz y haz felices a los demás.

Por qué sufrimos?
El budismo responde que la única causa es interna, no externa:
la manera en que reaccionamos a las cosas, dirigid@s por nuestras perturbaciones mentales, nuestros engaños.
Lochani dice: quieres ser feliz sin abandonar los pensamientos que destruyen tu felicidad y eso no es posible.

Lo que más te hace sufrir es tu obsesión por el bienestar.
Lochani nos confronta con una realidad irrebatible:
Quieres ser feliz en el samsara, y eso no es posible.
(Samsara es una manera de mirar la vida, de relacionarse con la vida. Una actitud. Una mente perturbada por los engaños y la confusión).
Lo que más sufrimiento te causa es dar por hecho que todo te tiene que salir bien aquí, en este mundo. Siempre.

Que puedes tenerlo todo controlado a tu gusto y a tu favor.
Que las personas que te rodean van a ser como tú quieres y hacer lo que tú quieres.
Que el universo tiene un plan perfecto para que todo cuadre en tu vida. En todo momento.
Y no es así.
Y esperar que sea así, lo único que te garantiza es una sucesiva cadena de frustraciones, enfados, sufrimiento.
Lo cierto es que en este mundo y en

la realidad humana que vives, todo es muy frágil. Tu cuerpo es frágil, las situaciones de riesgo de accidentes, enfermedades y muerte son innumerables. El equilibrio familiar, profesional, con l@s amig@s, en cualquier tipo de relación, es muy frágil. Especialmente si las personas implicadas están dirigidas por el egocentrismo y el empeño en que las cosas sean exactamente como cada cual quiere que sean.
Poco racional, si tenemos en cuenta

que los deseos de cada persona difieren, porque todos ellos están dirigidos por su propio egocentrismo.

No te engañes: lo que más te hace sufrir es ese deseo equivocado, imposible, de querer controlarlo todo, que todas las cosas que pasen en tu vida sean exactamente como tú quieres que sean.

Lo que más te hace sufrir es tu obsesión por el bienestar.

Lo que más te hace sufrir es tu obsesión por no sufrir.

Buda dice: Relájate, hijo mío, y acepta las cosas como son, porque no puedes cambiarlas.
Te enfrentas a efectos de causas anteriores, y eso ya ha pasado.
Lo que sí puedes hacer ahora es aceptarlas con paciencia y crear causas beneficiosas que tendrán efectos beneficiosos.
Lo único que depende de ti ahora es la manera en que decides reaccionar:
Puedes elegir entre el enfado, odio, orgullo, resentimiento, victimismo...

o bien, puedes aceptarlas con paciencia, amor y alegría,
y aprovechar tu oportunidad de crear causas beneficiosas para efectos posteriores.

Sé feliz practicando la paciencia voluntariamente
y con alegría.

Quieres ser feliz cambiando todo lo que te rodea, una y otra vez (a las personas, las situaciones), lo cambias todo excepto los

pensamientos que destruyen tu felicidad. Y ése no es el camino. Lochani dice que la diferencia entre una persona espiritual y otra que no lo es reside en que la primera se esfuerza por cambiar su mente (destruyendo las perturbaciones egoístas) y la segunda sólo busca estar bien, aún esclava de su adicción al bienestar (que, inevitablemente, será causa de nuevos sufrimientos, antes o después).

La consigna de una persona

espiritual podría ser: Sé feliz y haz feliz a los demás.
Sé feliz.
Cómo?
(Buda nunca nos deja colgados, dice Lochani: nos muestra el camino y, seguidamente, nos ofrece el vehículo).
Practicando la paciencia.
Cómo?
Acepta lo que es,
voluntariamente
y con alegría.

Y haz felices a los demás.
Cómo?
Con amor.
Ese amor que te lleva a cuidarles,
a recordar que tienen derecho a la
libertad y a su propia felicidad
y te induce a cambiar para
ayudarles mejor.

Vivir para crecer. Crecer para ser más felices.

Rabjor dice:
El sufrimiento te avisa de que hay perturbaciones mentales que no has pillado.
Cada vez que sufres por algo, hay un apego detrás (a una persona o situación, a estar bien, a que ocurra lo que deseas), una aversión (todo lo que no quieres en tu vida) o

indiferencia
(el aburrimiento del sinsentido, quizás).
¿Sufres? Míralo de esta manera: la vida te presenta la perfecta oportunidad para detectar lo que hay en tu mente.
Transforma esta experiencia en algo que te mejore.
En el momento en que consigas sentirte bien ante una dificultad, te habrás convertido en un héroe o una heroína.
(La verdadera heroicidad no

consiste en matar o destruir seres o situaciones que de todas formas van a morir
sino en destruir los engaños de tu mente, que nunca morirían de manera natural; por el contrario, cada vez se afianzan más y se hacen más grandes, si los dejas.)

Y, así, dejarán de darte miedo los problemas y empezarás a acogerlos con alegría, como oportunidades de crecimiento.

Que tu mayor deseo sea la paz interior.

Todo es cuestión de que te lo creas o no.
A eso que te crees, le das poder; lo que no te acabas de creer de corazón, lo ignoras.
Si crees que la felicidad y el sufrimiento dependen de lo que te pase, de las personas que te rodean, a eso le darás poder.
Le darás el poder a lo que te pasa, dependerás de las personas que te

rodean.
Pero el budismo dice que la felicidad y el sufrimiento son estados mentales que están en tu interior
y lo que pasa fuera son sólo condiciones para hacer aflorar esto que tú ya tienes dentro.
Los problemas externos (del samsara), no vas a pararlos nunca porque siempre seguirán apareciendo, uno detrás de otro.
Pero tus perturbaciones mentales (causas del sufrimiento) sí puedes

reducirlas y eliminarlas.
Y desarrollar tu paz interior, causa última de tu felicidad.
El budismo dice: la causa de tu felicidad es tu paz interior;
la causa de tu sufrimiento, tus perturbaciones mentales (odio, apego, ignorancia).
Si de verdad te lo crees, siempre le darás prioridad a tu paz interior, por delante de cualquier anécdota que pase fuera.

Protege tu paz interior más que tus

posesiones materiales.
Lochani dice:
Cada vez que algo empieza a alterarme (una crítica, una decepción, las cosas no son como deseo, etc.) pienso:
¿Qué me importa más, esto o mi paz interior?
Y mi malestar se reduce automáticamente.
Porque cualquier cosa que no me guste (lo que piensen de mí, el inconveniente de perder un trabajo y tener que buscar otro, etc.)

no es tan importante como mi paz
mental, mi alegría interior.
Así que vuelve a tu paz interior
(protégela
más que a cualquier posesión
material o situación externa;
mima tu paz interior, vuelve a ella)
y haz lo que tengas que hacer
desde tu alegría
imperturbable.

Los infiernos existen.

Hoy he leído la noticia del ciberpederasta (o ciberdepredador, como le llaman) que buscaba chicas en internet, de entre 12 y 17 años. Se las ingeniaba para convertirse en su “amiga” virtual mientras introducía un “troyano” en su ordenador (un sistema de control, con acceso directo a toda la información de su disco duro), obtenía fotos muy privadas (de "amiga" a amiga) y acababa

chantajeándolas bajo la amenaza de difundirlas, exigiendo desnudos o grabaciones embarazosas frente a la webcam.

Niñas que lloraban mientras accedían a masturbarse frente a la cámara, pensando que así, finalmente, las dejaría en paz.

Niñas que veían difundidas por el instituto y entre sus amistades sus fotos e información privada, si se negaban a ir a más. Que acababan dejando los estudios bajo la presión del acoso y el miedo, que se sumían

en la depresión durante meses y hasta en la idea del suicidio. Unas 250 adolescentes han estado sufriendo esta pesadilla en silencio y en secreto durante los últimos meses.

"Mamá, no aguanto más. La única salida que veo es suicidarme", le escribía una chica de 16 años en una carta a su madre después de 8 meses de habitar en los infiernos.

Los infiernos existen.

Escribo esto cuando preparo una clase sobre la meditación en los infiernos.
El dolor que presenciamos a nuestro alrededor (y a veces en nosotr@s mism@s) es algo más que el humo que nos avisa de la presencia del fuego, algo más que indicios de que los infiernos existen. Es el fuego mismo.
En budismo, la dedicación de los méritos (por cada acción o intención positiva, o tras la meditación) es muy importante.

Propongo que dediquemos los méritos (la energía positiva que generamos) cada vez que sintamos la paz y la alegría interior en la meditación, para que todos los seres que sufren (las niñas acosadas, violadas y asesinadas; las mujeres maltratadas que conviven durante largo tiempo con el enemigo en casa; los presos de Guantánamo y todas las personas torturadas en el mundo; las personas refugiadas de los países en guerra; las que sufren sequías y hambrunas; las que

padecen dolores crónicos) para que todos los seres que sufren en el mundo puedan sentir esa intensa paz y alegría que experimentas en meditación, de alguna manera, aunque sea por un instante, en medio de su infierno.

Aprender a disfrutar el gran gozo de la vacuidad.

Ya lo has oído muchas veces: ni la felicidad ni el sufrimiento están fuera ni dependen de lo que pase fuera; son una experiencia interna que desarrollas con la práctica. Y la costumbre (de lo que tiendes a sentir) es lo que los acaba convirtiendo en parte de ti.
Tanto si eres una persona feliz o

desgraciada, tiene más que ver con tu manera de ser que con lo que ocurra en tu vida.

Recuerdo que al principio de asistir a las clases de meditación solía pensar que intentar mantener una disciplina (un comportamiento de acuerdo a unos valores de respeto a los demás) no sería tan difícil, pero cuando se hablaba de experiencias como el amor, la compasión universal o el gran gozo, ésas eran palabras mayores.

En qué inspirarse para desarrollar

el amor o el gran gozo, si los días van pasando llenos de trámites y poco más -poco espacio para el amor o, más difícil todavía, el disfrute en sí mismo, que es la piedra angular del tantra.

Y entonces fue cuando leí aquello (sólo cuando una lanza una pregunta al universo le llega la respuesta): "Así como el fuego acaba consumiendo la leña que lo produce, deja que el gozo que experimentas consuma el objeto de apego que lo induce" (traducción

libre del inglés).
O, dicho de otra manera: concentrarse en esa embriaguez de amor y expansión de la conciencia que experimentas en situaciones puntuales (ya sea ante una magnífica puesta de sol, la mirada de un bebé, el juego con tu consorte o los efectos de tu marca preferida de cerveza fresca), más allá de la circunstancia que la provocó. Reconocer el placer, el amor, el disfrute, cuando aparece y meditar en él, en tu experiencia interna, al

margen de los colores de la puesta o la marca del helado que se deshace en tu boca -suéltalos, deja que éstos se disuelvan en la vacuidad mientras tú permaneces en tu experiencia de paz amorosa o gran gozo.

No hay peligro de apego al objeto externo (que, de todas formas, ya pasó) porque tú no te has concentrado en él sino en tu experiencia interna, y ésta permanece y se desarrolla y se hace más profunda cada vez que vuelves

a ella.
El tantra te enseña a practicar y desarrollar el gran gozo en sí - porque, como nos dice Geshe-la: "no existe iluminación sin gran gozo".
Te invita a meditar en la embriaguez de amor-unión-disolución (la unión del gran gozo y la vacuidad) que experimentas y que ya forma parte de ti. Y puedes volver a ella siempre que quieras (porque está en tu experiencia, en tu continuo mental) y no en el objeto o

circunstancia que permitió que aflorara y que, como todo, continúa su transición, al margen de ti.
Se trata de permanecer en el amor y dejar que lo impregne todo.

Camino del templo.

Camino del templo
para la última meditación del retiro
de verano,
tomo un camino paralelo al camino;
entre los árboles del bosque, el
cauce de un riachuelo dirige mis
pasos.
Silencio.
Un obstáculo -una piedra- en medio
del lecho del río
produce el sonido
que inspira mi meditación.

Sin obstáculos, el río carecería del sonido
del agua
al pasar.
Y el río se quedaría sin voz.
Sin voz,
el río no inspiraría mi meditación.
Así es como los obstáculos, a menudo,
le dan vida a las cosas.
Y producen nuevas cosas.

Por qué meditar?

Muchas personas se proponen empezar a meditar alguna vez con el objetivo de relajarse. Y sí, ésa es una respuesta: meditar para relajarse.
Pero hay más. Meditar para descansar, de verdad, para descansar la mente.
A lo largo del día casi siempre encontramos algún momento para descansar el cuerpo, sentarnos, incluso tumbarnos, darle de beber,

darle de comer, etc. Pero generalmente la mente continúa en movimiento, con su cháchara imparable, aun cuando el cuerpo está quieto. Incluso cuando dormimos. El cuerpo descansa, sí, pero la mente no deja de trabajar, generando sueños, a veces pesadillas que agotan nuestra energía.

En la meditación, buscamos el silencio, parar, descansar la mente. Pero aún hay más: meditar para aprender a concentrarse.

Una vez que sabemos que cada pensamiento es un camino, que hay pensamientos que producen paz y otros que generan perturbaciones, tormentas y hasta tsunamis en nuestro estado de ánimo, quién no desearía parar los fatídicos pensamientos obsesivos y rumiantes que producen estrés, preocupaciones, miedo, dolor? Si aprendemos a concentrarnos en lo que queremos e ignorar (o dejar para su momento) lo que nos perturba o distrae, obtendremos el

control de nuestra mente.
Controlaremos la mente en lugar de dejar que los pensamientos negativos y caóticos controlen nuestra vida.
Y todavía hay más: meditar para instalarnos en la paz, dentro y fuera de la meditación, en nuestra vida diaria.
A través de la concentración, del control mental y de los pensamientos positivos (de amor, alegría, empatía), podremos crear una isla de paz en nuestro interior y

aprenderemos a quedarnos en ella, durante la meditación formal. Y a volver a ella cada vez que queramos, a lo largo del día, cuando los acontecimientos tienden a arrastrarnos.

Y (siempre hay más, en la meditación siempre hay más) qué decir de las experiencias de expansión de la conciencia? La fusión, la unidad, la vacuidad, el gran gozo, un pasito más cerca del despertar -de este sueño de los engaños....

Hay muchos motivos para meditar: la relajación, el descanso, desarrollar la concentración, generar paz interior, expandir nuestra conciencia...
Elige el tuyo, para empezar.
Como dice Mariana Caplan, el camino espiritual en sí es inteligente; no importa lo que te lleve a empezar, el camino te llevará a donde te tenga que llevar.

http://www.crecejoven.com/mente/r

La meditación, la transformación.

El objetivo de la meditación es la transformación personal.
El yo que inicia la experiencia meditativa no es el mismo que la termina. La experiencia cambia el carácter mediante un proceso de sensibilización que nos hace más atentos a nuestros pensamientos, palabras y actos. Con ella, la arrogancia se evapora, los antagonismos se diluyen y la mente

se torna calmada y quieta. La vida se asienta. Por eso la meditación hecha correctamente nos prepara para afrontar las subidas y bajadas de la vida, reduce la tensión, el temor y las preocupaciones. Se calma la agitación y la pasión se modera. Las cosas empiezan a situarse en el lugar que les corresponde y la vida flota en vez de hundirse. Todo esto sucede por medio de la comprensión y el discernimiento.

La meditación agudiza el poder de

concentración y raciocinio. Paso a paso se hacen más claros los propios motivos y mecanismos subconscientes, la intuición se desarrolla, la precisión del pensamiento se afina y gradualmente se llega al conocimiento de las cosas tal y como son en realidad, sin prejuicios ni espejismos. ¿Y todo eso es razón suficiente para realizar el esfuerzo de meditar?

En realidad, todo lo anterior sólo son promesas escritas en un papel.

Sólo hay una manera de saber si la meditación vale la pena: aprender a hacerla correctamente y practicarla. Verlo por uno mismo.

(Henepola Gunaratana).

Abrir el foco y dejar que los cambios sucedan.

¿Conocéis la historia de Tara? Avalokiteshvara, el buda de la compasión, está ocupado en su trabajo de liberar a los seres del sufrimiento -visualízalo como quieras: saca a los seres de los infiernos; purifica sus mentes y su mirada para que se den cuenta de que, en realidad, ya están en el

paraíso y el sufrimiento no es más que una alucinación.
Pero por muchos millones de seres que salve, nuevos seres sufrientes aparecen.
En un momento dado, siente que es una misión imposible y desfallece y brotan las lágrimas de compasión y de impotencia.
Una de esas lágrimas cae sobre una flor de loto y de ella surge Tara, la madre de todos los budas: “No te preocupes -dice-. Yo te ayudaré. Juntos lo conseguiremos”.

Cuando escuché la historia por primera vez, yo también me sentí conmovida -y es que la Gran Compasión siempre llama a la compasión, aunque sea en minúscula. Tara (la Tara verde) es la buda que tiene una pierna en posición de meditación y la otra extendida, dispuesta a levantarse, dispuesta a la acción.

Tara es ese ser, esa situación, esa persona (quizás una misma) que aparece siempre que desfalleces y estás a punto de tirar la toalla -no

puedo más, esto me desborda.
Entonces aparece Tara (quizás una misma, dentro de una misma), como el ave fénix, te tiende la mano para que te levantes, caída donde estás, y dice: lo conseguiremos. Me gusta pensar que soy un instrumento de Tara cada vez que alguien que quiero (en realidad, cualquier persona) se siente sin fuerzas o sin salida.
No te preocupes demasiado si el dolor te lleva a las lágrimas, esa catarsis; en lugar de eso, entrégate y

felicítate porque es el paso previo a la transformación, casi siempre. Si dejamos que nuestra naturaleza se transforme. Claro que podemos. Claro que lo conseguirás, dice Tara. Puedes estar bien segura de eso. Porque tienes dentro todos los recursos que necesitas para ello. Y algunos más.

Pero hay que abrir el foco, porque a veces lo que creemos que necesitamos y por lo que luchamos tanto y sufrimos tanto no es lo que

nos va a salvar.
Y hasta puede que sea el error de perspectiva que nos mantiene atrapados.

Proteger la alegría.

A veces, haces lo que tienes que hacer, actúas conforme a tu disciplina moral, el modo de vida que quieres seguir, pones en práctica la consigna de cambiarte por los demás.
Es muy fácil, dice Geshe-la, sólo tienes que cambiar tu objeto de estimación: dejas de estimarte a ti misma sobre todos los demás para estimar a los demás.
Tanto tiempo persiguiendo la

felicidad dándole de comer al ego para acabar comprendiendo que ése no es el camino. Así que cambias el camino y, sorpresa, resulta que ahí estaba la felicidad. El bienestar, la paz profunda. De repente es como si las energías se equilibraran y todo pasa a estar en orden y las fuerzas de la vida se ponen a tu favor. Un efecto secundario con el que no contabas, pero todo está en orden. Eso ocurre a veces, y a veces no. A veces haces lo que debes guiada por el buen corazón y la vida no te

premia. ¿Injusto? la ley del karma dice que no existe la injusticia, que todo tiene una causa y un efecto. Tú haces lo que debes y cuando te crees grande la vida se pone en tu contra. Y es una lección de humildad. No eres tan grande. Y aún tienes tanto que purificar... Aún tienes tanto que aprender. ¿Acaso hacías lo que debes sólo por la recompensa? Practica paciencia y humildad. Y sigue tu camino.

Y a veces es mejor aún. A veces

haces lo que debes y la vida no te premia y parece que nada funciona en tu mundo, pero a ti te da igual. Permaneces en la alegría, tanto como cuando las cosas parece que funcionan. Permaneces en la paz y en la estimación y en la alegría, da igual cómo la vida te responda.
Y cuando contemplas tu alegría abrazando las dificultades, o la fortuna, da igual, entonces tu alegría se hace gigante.
Y sospechas que ahora sí, empiezas a ser libre.

Igualarse con el loyong.

El loyong consiste en el adiestramiento de la mente para convertir las dificultades en el camino espiritual.
Cualquier situación que surja en tu vida, por difícil o dolorosa que sea, puede ser transformada y convertida en motor de crecimiento personal, espiritual y expansión de la conciencia.
La primera meditación del loyong consiste en igualarse con los demás.

¿Igualar qué?, pregunta Rabjor, para responder: igualar el amor que siento por mí mismo con el amor que siento por los demás.
Por qué? Porque el amor obsesivo por uno mismo te conduce a la depresión, a la frustración, a la insatisfacción permanente: nunca tienes bastante. Con el yo por delante tienes garantizado el sufrimiento de por vida y las malas relaciones con tu entorno.
Sin embargo, cuando tu prioridad es la felicidad y la libertad de la otra

persona, difícilmente tendrás problemas con ella. Por el contrario, su gratitud le hará interesarse por ti, aunque ése es un efecto secundario que tú no persigues ni necesitas para ser feliz.

Cómo meditar en igualarse?

Rabjor lo explicaba con sencillez ayer, en los inicios del curso sobre el loyong.

Con cualquier persona con la que te relaciones (en la familia, en el trabajo, en la calle) o con la que te cruces, piensa: así como yo quiero

ser feliz y no quiero sufrir, esta persona desea lo mismo; desde este punto de vista, somos exactamente iguales.

Con cualquier persona con la que te relaciones, especialmente en los conflictos, reconoce desde lo más profundo de tu corazón: lo mismo que deseo para mí, esta persona tiene derecho a la libertad y a la felicidad. Y actúa en consecuencia, como si estuviera en tu mano aportarle, en la parte que te toque, un poquito de felicidad y de

libertad. O, al menos, respeta su derecho.
Finalmente, aquí tienes una pequeña oración que, con la práctica, puede llenar tu mente-corazón de alegría, amor y, no lo dudes, de sabiduría:

"Nadie desea el menor de los sufrimientos
y nadie se contenta
con la felicidad que posee,
entendiendo esto,
ruego tus bendiciones
para hacer felices

con alegría
a los demás".

Gueshe Langri Tangpa (1054-1123 d. de C.) fue un bodhisatva kadampa famoso por su compasión y su realización completa del adiestramiento de la mente (Loyong). Compuso el texto "Ocho estrofas del adiestramiento de la mente", del cual se puede encontrar un comentario en el libro "Ocho pasos hacia la felicidad", de Gueshe Kelsang

Gyatso, Ed. Tharpa.

Aplicar la misma vara de medir para el sufrimiento propio y el ajeno.

Hemos abierto una nueva rama (clases de meditación) del centro budista Mahakaruna en el Poble Sec, en Barcelona. En una de las salas interiores de la tienda naturista Madre Naturaleza (C/ Margarit, 29), todos los lunes a las 7,30 nos reunimos para meditar y

contemplar algunas instrucciones budistas.
En estos momentos estamos poniendo los cimientos de una ciudad interior o, si quieres, una isla de paz. Puedes ponerle un nombre, si lo deseas -yo le llamo Keajra, la Tierra Pura de las Dakinis.
Cada vez que nos encontramos, ponemos unos cuantos ladrillos más y vamos definiendo el trazado del mapa de la "ciudad de la alegría" personal, cada cual la suya. En cada

meditación, esta isla interior se hace un poco más definida, más completa, más real. Y más fácil resulta volver a ella en cualquier momento del día, en cualquier situación -mientras esperas el autobús o en medio de un conflicto. Y así, cada persona se constituye en arquitecta de su propia mente y de su propio mundo, de una forma consciente, libre y responsable.

Cada estado mental tiene su causa en un estado mental anterior.

Como dice Rabjor, los pensamientos que surgen en cada momento son producto de las semillas que antes hemos plantado y ahora germinan en la mente; con la meditación, queremos sembrar semillas que hagan brotar la paz y la alegría, no sólo en el momento sino también en el futuro.

En la última clase, durante la meditación en "igualarnos", surgía la duda de si se puede entender como una forma de resignación, cuando te enfrentas a una situación

que no deseas -mal de muchos, consuelo de tontos. Así que reflexionamos sobre la diferencia entre la resignación y la aceptación y, sobre todo, la compasión. Y quedó claro que contemplar el sufrimiento de los demás (y tomar conciencia de que compartimos el mismo sufrimiento, en dosis más o menos reducidas o extensas, dependiendo del momento), lejos de resignarnos y conducirnos a la pasividad, es una manera de generar compasión y empujarnos a la acción

definitiva.
Se trata de no negar el sufrimiento propio cuando aparece sino de utilizarlo para conectarnos con el sufrimiento de los demás y aplicar la misma vara de medir al sufrimiento propio que al ajeno, en lugar de dramatizar el nuestro (darle una importancia exagerada) y menospreciar el de los demás.
Contemplar nuestro sufrimiento como si se tratara el del vecino nos ayuda a vivir nuestra experiencia de una forma menos dramática, más

objetiva y racional.
No hay nada que nos haga sufrir más que nuestro propio egocentrismo y la estimación propia.

Protege tus realizaciones, fortifica tu nueva ciudad.

Y una vez que hayas meditado en ello con concentración y sinceridad, considera la importancia de proteger las realizaciones que tengas, las experiencias profundas (de paz, amor afectivo, compasión,

vacuidad...) que surjan en la meditación, por pequeñas que te parezcan. Volver a ellas, visitar la ciudad una y otra vez, significa darle vida y hacerla grande y fuerte. La mayor parte del tiempo lo pasamos protegiendo los pensamientos destructivos y repetitivos (es la repetición automática, consciente o inconsciente lo que los hace fuertes) y, sin embargo, dejamos que se pierdan en el olvido las mejores experiencias de nuestra vida,

especialmente las internas, por considerarlas poco importantes o inexistentes, producto de la fantasía. Craso error.

En lugar de eso, a partir de ahora, esfuérzate en hacer un registro de las nuevas experiencias de expansión de la conciencia e irás fortificando tu ciudad interior, de la alegría, acudiendo a ella una y otra vez.

Tira p' alante.

Chokga, la directora nacional de la NTK en España, estuvo en Barcelona para hacer un curso sobre los tres aspectos principales del camino -renuncia, compasión y sabiduría-, la síntesis o cimientos del camino espiritual.
Si vives en Madrid, no pierdas la oportunidad de visitar el Centro Budista Vajrayana (C/ Fábrica, 8, 28220 Majadahonda), donde Chokga es maestra residente, y

asistir a algunas de sus clases, retiros o cursos de fin des semana. O aprovecha su visita al centro budista de tu ciudad, cuando acude a dar algún curso.

La cercanía, sencillez, afecto, ecuanimidad y sabiduría que transmite te impactarán, sin ninguna duda, haciendo que sus enseñanzas te lleguen de una forma muy especial.

En otro momento haremos una síntesis de las enseñanzas que impartió (profundas y sin

desperdicio), pero aquí quiero hacer notar su actitud pragmática y racional, positiva y sin tiempo para dar de comer al ego, ni en sus alegrías ni en sus miserias. Lo hecho, hecho está y ahora mira hacia adelante, que el camino es largo y queda mucho por hacer.

Tira p' alante.

Chokga nos habló, entre otras muchas cosas, de cuando sentimos el orgullo de las cosas bien hechas, o cuando alguien nos felicita o

cualquier otra situación que infla nuestro ego. Está bien, dice, acéptalo pero no le des más vueltas. Cuando observes que tu estimación propia se regodea más de la cuenta en su vanidad, le dices: vale ya, ahora tira p'alante, que hay mucho que hacer.

Y lo mismo cuando el ego se siente abajo, pobrecito de mí, qué mal lo hago, no sirvo para nada, nunca lo conseguiré, etc. etc. Vale ya, lo has hecho fatal, ya te he oído, ahora: tira p'alante, que aún quedan

muchas cosas por hacer.
Da igual lo bien o mal que te hayan salido las cosas hoy, las alabanzas o críticas que recibas, las alegrías o disgustos que te haya dado el día, ya han pasado. No te quedes enganchada. Tira p'alante con tu mejor sonrisa, con toda tu energía, como si acabaras de nacer. Tira p'alante y céntrate en lo que toca ahora, que el camino es largo y aún hay mucho por hacer.

Aceptar la derrota y ofrecer la victoria.

Seguimos con el adiestramiento de la mente para convertir las dificultades en oportunidades de crecimiento (loyong)
y en la última clase en el Poble Sec reflexionamos y practicamos la meditación de aceptar la derrota y ofrecer la victoria.
En principio, no suena muy atractivo, verdad?
¿Es que vamos a ir ahora de

perdedor@s por la vida?
Pues no se trata de eso exactamente, no.
Cuando hablamos de aceptar la "derrota" nos referimos a aceptar el dolor, las molestias o las dificultades que aparezcan en nuestra vida. Cuando duele, duele. Y aceptarlo es el primer paso para superarlo, para tomar las decisiones adecuadas, para seguir adelante.
¿Te niegas? ¿Te resistes?
Siempre tienes otras alternativas, dice Rabjor: cabrearte

o deprimirte.
Pero toda esa energía que vas a malgastar en depresiones y enfados sin duda te sería más útil utilizarla en afrontar la situación y tomar decisiones.
(A menudo no nos queda la energía que necesitamos para seguir adelante porque la hemos derrochado previamente en cavar el hoyo del victimismo y la amargura).
Así que más nos vale aceptar la derrota (los reveses de la vida) con paciencia.

Y valentía, si es posible.
Sin resistencias, sin odios ni resentimientos.
Y, sobre todo, sin arrastrar o atacar a quienes nos rodean.

En ciertos experimentos, colocan a dos ratas en una jaula y, cuando sueltan una pequeña descarga eléctrica sobre el suelo donde se encuentra una de ellas, ¿sabéis qué sucede? La rata que se ha sentido agredida agrede a la otra.
¿Os suena? ¿No es eso lo que

hacemos habitualmente en nuestra vida?
Cuando nos sentimos mal (me han ignorado, atacado, me duele algo, he sufrido una injusticia), tendemos a pagar nuestras rabietas (nuestra bajísima tolerancia a la frustración) con la persona o personas que tenemos más cerca. Las que están a nuestro lado. Curiosamente, en las que nos apoyamos.
Lo cual significa no aceptar la derrota
y ofrecer la derrota.

Ofrecer la victoria consiste en cuidar a quienes nos rodean, que ciertamente no son responsables de nuestro malestar. Ser amables. Tener consideración por los demás. No amargarles la vida sino, por el contrario, desear su felicidad.
Lo bueno de sufrir es que te conecta con el sufrimiento ajeno. Lo bueno de sentir la propia vulnerabilidad es que te hace consciente de la vulnerabilidad de los demás seres, su fragilidad. Y vuelves a recordar las palabras del filósofo:

Sé amable con quien quiera que te cruces porque está librando una gran batalla.

Acepta la derrota, cuando te toque.
Y ofrece siempre,
siempre,
la victoria.
Te ayudará a recuperarte más fácilmente de los golpes de la vida.
Te ayudará a ser más feliz.

Qué le ha aportado el dharma a tu vida diaria?

Hay quienes consideran el budismo como una religión, o un camino espiritual, o una forma de vida, una filosofía, una ciencia de comprensión de la mente, o bien todo eso y más. Como cualquier filosofía, constituye una explicación de la vida; como cualquier ciencia, nos dice cómo funciona algo, en

este caso, la mente humana y la vida en sí misma. Y esta interpretación de las cosas nos conduce a una ética y unos valores específicos que se manifiestan en la forma de vida. Por eso, el dharma siempre tiene una influencia en tu forma de entender el mundo y en tu vida cotidiana.

Hemos preguntado sobre ello a algunos practicantes y esto es lo que nos han respondido.

(Os invitamos a que compartáis, en los comentarios, vuestra experiencia con la meditación y

cómo os ha influido en la vida cotidiana).

Testimonios:

"Siempre que practico, siento tranquilidad interior y la sensación de que el tiempo es aprovechado significativamente".

"Para responder esta pregunta debería recordar cómo era mi vida antes de conocer el dharma. Recuerdo que en esa etapa de mi

vida había mucho sufrimiento mental; este sufrimiento se manifestaba de diversas formas (soledad, enfado, celos, depresión, confusión, tristeza...) Recuerdo que en mi interior había siempre un anhelo de maduración, de crecimiento; siempre tenía la sensación de que los años pasaban, mi cuerpo crecía, pero mi mente permanecía con los mismos pensamientos de siempre y una sensación permanente de estancamiento. Viendo cómo era mi

vida antes de conocer el dharma, es muy fácil contestar a tu pregunta. El dharma ha sido y es un antídoto para todos esos estados mentales que bloqueaban y todavía (en menor medida) bloquean mi felicidad y la de la gente que me rodea. El dharma (siempre que lo practico) me da tranquilidad interior, sensación de que el tiempo es aprovechado significativamente. Es el polo opuesto a mi estado mental anterior. De todas maneras, el proceso es lento. Los malos hábitos son

rebeldes y no se dejan vencer fácilmente. Crear lo nuevo en la mente (el dharma) requiere de fe, paciencia y esfuerzo. Así, creo que mi vida actual es una fluctuación de estos dos estados. El dharma, poco a poco y de forma segura, va ganando terreno en mi mente y espero que con el tiempo las otras mentes irán cediendo al poder de las bendiciones de los budas. Hasta que llegue ese momento, mi vida, mi mente, tiene esta dualidad entre lo virtuoso y positivo y los engaños

y negativo. (Ramón Carballo).

"Ilusión, certezas, protección, disciplina, estabilidad mental".

Ilusión. Había buscado en muchas partes y no funcionó. Hice lo que se suponía que había que hacer para ser feliz (los estudios, el trabajo, casarme...) y otras no tan lícitas. Buscaba donde podía. Y al final perdí la ilusión. El dharma me da respuestas a las preguntas claves sobre la vida. Me da certezas.

Protección. Me da la verdad. ¿Cómo se manifiesta todo esto en mi vida diaria? Las cosas que hago tienen más sentido. Intento que todo lo que hago vaya encaminado a este objetivo. Y eso le da sentido a mi vida. Por otra parte, ya no me pongo tan arriba a mí mismo en la escala de valores; tengo más en cuenta a los demás. También le aporta disciplina. Y me siento más libre porque controlo un poco mejor mi mente. Antes me deprimía mucho y luego me sentía en las nubes;

experimentaba muchos altibajos que me agotaban. Ahora tengo más herramientas para mantener cierta armonía y estabilidad. (Xavi Puerta).

"Si no puedes ayudar a los demás, por lo menos deja de fastidiar".

Pues supongo que me ha aportado muy poco, porque no practico demasiado. Y además, con mi falta de comprensión, creo que no le saco mucho partido. Pero con el

tiempo, y a pesar de mí mismo, creo que tengo algo más de sensatez a la hora de hacer las cosas. Quiero decir que a veces me parece que se reduce mi egoísmo y puedo ser más objetivo. Con menos egoísmo, puedes tomar decisiones más correctas, que benefician a todos, y eso te aporta más tranquilidad. En este sentido, creo que ahora me siento un poco más responsable de las cosas, de lo que siento, y ya no culpo tanto a los demás. Y, claro, así te enfadas menos. El egoísmo

altera mucho. Aún no he llegado a eso de querer o poder beneficiar a los demás, así que, de momento, intento hacer daño lo menos posible. Como le escuché a alguien: "Si no puedes ayudar a los demás, por lo menos deja de joder". (E. G.)

"Dirección, identidad y consciencia".

El dharma me ha aportado dirección, identidad y consciencia de mis limitaciones. Ahora siento

que tengo más dirección porque tengo más claro qué es lo importante por encima de lo superfluo. Mi identidad ya no la veo sólo relacionada con esta vida, sino que me veo como un continuo que sigue en otras vidas, y tengo presente ese referente en todo lo que hago. Y la conciencia de mis limitaciones me aporta humildad. ¿Cómo se manifiesta todo esto en mi vida diaria? A nivel físico, mi cuerpo ha cambiado; disfruto de más flexibilidad física que la que

tenía hace un año, antes de conocer el dharma. Y tengo más tolerancia hacia las circunstancias externas. Mis relaciones son mejores y soy más eficiente en mi trabajo. ¿Por qué? Creo que por la flexibilidad mental, que hace que me adapte mejor a las situaciones. Y porque tengo más paciencia, debido que al conocer mis perturbaciones mentales entiendo mejor a los demás, que también las tienen. Antes condenaba más a las personas, ahora separo sus engaños

de lo que son ellas mismas, su identidad. (Luis Marcos Pérez).

Morir en navidad.

Se acercan las navidades y resulta una época apropiada para pensar en la muerte.
Porque son fiestas religiosas, tal vez, y en el fervor espiritual ya se sabe que nacer, morir, todo lleva al mismo sitio; porque de alguna manera se potencia el amor (que las llamadas consumistas no consiguen paliar del todo), y amar te acerca a la vida y a la finitud de la vida; porque te hace más consciente de la

soledad y de la impermanencia.
A mí personalmente, la aproximación de los días de navidad y fin de año siempre me ha llamado a hacer balance y a pensar en la vida que se acaba y en la vida que empieza.
Quizás también (todo hay que decirlo) porque mi padre murió en una fecha próxima a las fiestas de navidad, cuando yo tenía 11 años.
Quizás este año, especialmente, porque mi madre se ha ido cuando ya nos hallábamos en la antesala de

los preparativos de navidad.
Morir en navidad. Un momento tan bueno como otro cualquiera.
Cuando una persona se va queda su ausencia, así que no se va del todo. Queda su sombra (o su luz) en el rincón del sofá donde solía sentarse, en el pasillo que caminaba a su habitación, en los olores que perduran en su cuarto, en sus cosas.
Tengo que decirlo, pero hasta la fecha nadie ni nada ha conseguido hacerme creer en la muerte.
¿Cómo creer en la muerte cuando la

presencia de quienes se han ido es tan poderosa?
Puedes responderme que su presencia es poderosa sólo cuando se acaban de ir; su presencia/energía permanece al principio, pero luego acaba diluyéndose, como todo. Sin embargo, el hecho es otro: su existencia continúa cuando se acaban de ir y siempre, mientras tu memoria siga viva.
Y no tengo motivos para creer si sobreviven o no sobreviven a tu

memoria.
El viaje de vivir, el viaje de morir. Vemos cada noche las estrellas que hace miles de años dejaron de existir y no vemos a todos esos compañeros de viaje que simplemente cambiaron de forma de existencia.
Para mí, la muerte es como un viaje. Pero es que la vida es como un viaje. También. ¿Dónde está la diferencia? En que mientras compartimos viaje en esta nave, en este sueño, creemos que sabemos

dónde estamos y cuando alguien se va perdemos su pista. Ya no está aquí.
Como el viajero que deja su habitación de hotel.
Como quien cambia de casa, o más aún, de ciudad, de país. Yo lo he hecho algunas veces. Partir de cero. O de casi-cero. Siempre te llevas lo que llevas dentro. Tus recursos personales, tus aprendizajes. Tus habilidades para hacer camino en el nuevo mundo, en la nueva vida.
Ahora es otra persona quien se va, y

no dijo adónde. Probablemente no lo sabía ni ella misma. Pero ahí está, en algún lugar, con sus aprendizajes, abriéndose camino en un nuevo sueño. Soñando otro sueño.

Y en éste quedamos los que quedamos. Viviendo este sueño. Conviviendo con los tripulantes de esta nave, que aún no dejaron el barco, y con las huellas de los que se fueron.

Nadie ni nada puede arrancar lo que ya existe en la memoria, ni siquiera

una lobotomía. Lo que existió siempre seguirá existiendo en algún lugar. Dentro y fuera.

Dentro, en tu experiencia, en el amor que nunca cesa. Los que se fueron ya forman parte para siempre de tu experiencia de amor, que te transcenderá y no cesará nunca.

Y fuera. La energía que produjeron, sus pensamientos, sus palabras, su olor, las partículas y ondas que dejaron en todo lo que tocaron, en tu piel. Mis ojos no lo ven porque la anatomía de mis ojos y de mi

cerebro no me permite captarlo todo, es así de limitada. Pero aquí sigue su sombra. O su luz. Conviviendo con nuestras luces y sombras.
Así que aquí nos quedamos, viviendo esta nueva navidad. Los que nos quedamos y los que se fueron. Exactamente igual que cada año. Igual que siempre.

La vida es sueño.

Como me llevaba la contraria,
contrariada,
pensé: eres como una garrapata,
aferrado a tu realidad
triste, fea y sufriente.
Y entonces pensé que él me
respondía:
Y tú, qué eres?
Y respondí, pensando:
soy otra garrapata
aferrada a mi realidad
triste, fea y sufriente.

Pero a veces suelto
un poco, sólo un poco,
y advierto que soy un sueño
soñando dos garrapatas.

La renuncia, el samsara, el nirvana.

Nuestra mente es como una herida abierta debido a la estimación propia, dice Lochani. Siempre que hay sufrimiento, busca dentro de ti y encontrarás el egoísmo.
Sin egoísmo no existe sufrimiento.
Y la única alternativa que funciona es
la renuncia.

La renuncia.

La renuncia no consiste en abandonar las cosas, las personas, el entorno.
¿A qué renunciamos? Al sufrimiento.
La renuncia es una mente de sabiduría que comprende que no es posible ser feliz con este cuerpo y esta mente; que necesitamos liberarnos de esta prisión, de este sueño, de esta apariencia kármica. Esta apariencia es nuestro samsara, nuestra mente contaminada con un

apego profundo a nuestros engaños.
La mente de renuncia quiere liberarse del sufrimiento, comprende que tiene su base en la estimación propia y la quiere abandonar.
Alcanzar la mente de iluminación no es difícil, lo difícil es generar el deseo de renuncia.

El samsara.

Samsara no existe fuera de mi mente. Samsara es mi mente

contaminada por el veneno
profundo de los engaños;
el peor, mi estimación propia.
Por qué no puedo ver algo
agradable, contemplarlo, disfrutarlo
y ya está, sin querer hacerlo mío
(apego)?
Por qué cuando veo algo
desagradable me molesta, lo
rechazo,
me duele (aversión)?
Por ignorancia. La ignorancia es
una mente que se aferra al yo y lo
estima por encima de todo. No ve

las cosas como meras apariencias, como sueños.
El sufrimiento siempre procede de la mente ignorante del egoísmo.
Cuando te liberes de los engaños, nada tendrá el poder de hacerte sufrir: ni la enfermedad ni la vejez ni la muerte. Ni ninguna otra pérdida.

El nirvana.

Nirvana significa extinción. La extinción del sufrimiento.

Nirvana es un estado que se caracteriza por una profunda paz de manera permanente, liberada del egoísmo y las demás perturbaciones mentales.
Cómo? Con la práctica de los tres adiestramientos superiores:
la disciplina moral, la concentración y la sabiduría.

Las instrucciones de Buda son un consejo personal.

A veces, en el transcurso de una clase o de una meditación (sobre la renuncia, la estimación propia subyacente en el sufrimiento, etc.), es inevitable que alguien, o una misma, piense en los sufrimientos ajenos, los profundos sufrimientos ajenos, como los fuertes dolores crónicos, las criaturas abusadas, las

experiencias en los campos de concentración, etc. Mi sufrimiento en el primer mundo puede no ser nada o casi nada, tendemos a pensar, pero ¿y todas esas personas que están viviendo terribles situaciones de abuso y explotación? ¿Dónde se encuentra el egoísmo en ese sufrimiento?

Suena tan cruel e injusto.

A veces, algunas instrucciones budistas suenan muy duras, crueles e injustas, al principio.

Y, entonces, Lochani y Rabjor

responden: las instrucciones de Buda son un consejo personal. Esto quiere decir que, cuando tú las escuches, las instrucciones van dirigidas a ti y a nadie más que a ti, para que tú las apliques a tu propia experiencia.

Investiga, cuando sea el caso, sondea en tu sufrimiento personal, observa lo que encuentras y analízalo.

Buda dice: no tienes que creerte lo que digo, pruébalo, experiméntalo. Y, si te sirve, aplícalo y crece.

Pero a menudo tenemos la actitud escapista (creemos compasiva) de pensar en los demás: esto lo debería escuchar mi novio, mi hija - cualquiera menos yo. ¿Y qué hay de las personas que son violadas y abusadas? ¿También son egoístas? Las enseñanzas de Buda son para que tú las apliques a tu experiencia personal. Y cuando se las plantee una persona que vive experiencias de abuso, entonces se tratará de la aplicación personal para ella, y de poco vale si ella responde: vale, yo

puedo aplicar esto y me funciona, ¿pero qué hay de todas esas personas que han sufrido horrores en los campos de concentración? ¿También son egoístas?
El egoísmo también mata y la compasión libera
incluso en las cárceles.
Yo he tenido la oportunidad de hablar con algunas de estas personas que han vivido una dura experiencia en campos de concentración, abusos y violaciones, para un extenso

reportaje sobre las mujeres en los campos de concentración nazis. Y por ellas supe de la lucha que llevaban a cabo desde las prisiones, los sabotajes en su trabajo asignado de fabricar armamento. Mujeres que han visto morir a decenas de otras mujeres, criaturas y hombres a su lado. Pero era el sentido de misión, y de hacer algo bueno para los demás desde su situación, aun una situación límite y extremadamente peligrosa, lo que les proporcionaba la fortaleza y el ánimo para

levantarse cada día. Y un enorme espacio de libertad dentro de ellas aun en la peor de las situaciones. Sólo el sentido de misión y compromiso con los demás vencía al miedo y a la muerte.

Una persona separada, fragmentada, encerrada en sí misma, difícilmente encuentra la fuerza para sobrevivir en las peores condiciones.

Lo creen así, también, Neus Català, Boris Cyrulnik, Viktor Frankl y una larga lista de personas que han pasado por las peores experiencias.

Cuando escuches una instrucción budista, no te vale de nada pensar si puede ser útil para otra persona en peor situación que tú, porque eso sólo podrá decidirlo ella.
Aplícalo a tu vida e investiga.
Sólo desde tu propia experiencia podrás saber qué funciona y qué no y con qué cuentas para ayudarte a ti misma y a los demás.

Buda y los maras.

A veces aparecen experiencias en tu vida que no te resultan agradables. Tal vez se muere alguien querido; tu pareja se va; tu mejor amigo sufre una profunda depresión y sufre; tu hermana no le encuentra el sentido a la vida y duele; tu hijo adolescente hace añicos todos los proyectos previamente compartidos y aparece con un espejo en las manos que refleja tus caras más monstruosas... Puede incluso que aparezcan todas

de golpe y algunas más: una molesta enfermedad que designan crónica, la vejez, una crisis que produce alucinaciones y un cuerpo que no funciona... Todo
de golpe.
Puedes hundirte en la desesperación, "no puedo más".
O puedes contemplarlo todo como Buda debajo del árbol, observando las apariciones de los maras, que llegan como poderosas pesadillas que hacen ruido para arrastrarnos -pero no lo consiguen-, se debilitan

y se van...

El dolor, la impermanencia, la mortalidad.

A veces te sientes como una gacela herida
(la vida te ha herido donde más te duele, en lo que más quieres).
Y está bien así.

Te mueves con tu dolor, ralentizado el movimiento,
receptiva y sensible al dolor ajeno,

humilde en tu vulnerabilidad,
consciente de la fragilidad
que compartes.
Son las lecciones de la vida que nos recuerdan
nuestra mortalidad.

(De "Notas para una adolescente")

Vivir con Tara.

Celebración del dharma en Málaga, aprovechando el puente del 4 al 8 de diciembre.
Cualquier excusa es buena para retirarse a meditar y estudiar unos días en el Hotel Kadampa, en Andalucía.
Cualquier excusa es buena para estudiar y meditar con Chokga.
Da igual el sitio y con quién, cuando se trata de la iniciación de Tara.

Y en este caso se daban los tres elementos.
Un paso más de crecimiento, unos centímetros cúbicos más grande.
Otra experiencia inolvidable que proteger. Otro capítulo con sentido en esta existencia humana.
De vuelta a Barcelona, cómo no compartir la experiencia con el pequeño grupo que asiste a mis clases semanales?
Conocimos un poquito más a Tara, la madre iluminada, la historia común ("De ahora en adelante hasta

que alcance la iluminación siempre tomaré un cuerpo femenino, y cuando me convierta en Buda también apareceré en una forma femenina")
y la no común (de las lágrimas del compasivo Avalokiteshvara que caen sobre una flor de loto, aparece Tara, "No desfallezcas, yo te ayudaré").
Tara, la rápida, la madre, la sabiduría de todos los budas.

El yoga de la purificación de los seres migratorios.

Qué ocurre cuando te fijas en los defectos de alguien?
Acaba cayéndote fatal, verdad? - pregunta Chokga.
Pruébalo.
O mejor no,
no te molestes, ya lo hemos probado bastante durante toda nuestra vida.
Ahora, probemos a fijarnos en sus

buenas cualidades.
Qué pasa?
Te produce un tipo de afecto que te ensancha el corazón.
Le aporta alegría a tu vida.
Tú decides.
Empequeñecer a las personas que te rodean, las situaciones, las circunstancias.
O agrandarlas.
Tú decides el mundo en el que quieres vivir.
Es como la versión sutra del yoga de la purificación de los seres

migratorios.

La ecuanimidad.

La ecuanimidad es necesaria para tener una mente apacible todo el tiempo; de otra manera, mi mente se ve arrastrada por apegos, aversiones, indiferencia, etc.
Por qué tendría que abandonar estos pensamientos desequilibrados?
En primer lugar, porque son exagerados y no se adecuan a la realidad,
y, además, porque
nos hacen daño.

Tanto el apego (poner el foco de atención en las supuestas "maravillas" de alguien o algo) como la aversión (centrarse en lo que te disgusta) no son más que una proyección equívoca de la mente que está basada en la exageración. ¿Crees que el amor, el odio, la felicidad, la paz, la tristeza o el rechazo son meros sentimientos? De acuerdo. Pero busca: detrás de cada uno de ellos encontrarás un pensamiento. Un punto de vista. Una designación personal.

Si hay que designar -dice Lochani-, designemos de una manera beneficiosa, que no desequilibre tu estado mental.
Cómo? Con ecuanimidad.
La ecuanimidad consiste en un sentimiento de afecto, amistad y cercanía hacia todos los seres.
Los sentimientos desequilibrados de apego, aversión e indiferencia nacen de pensamientos exagerados que no se adecuan a la realidad.

Todo eso está muy bien y

supongamos que decido actuar de una forma equitativa y ecuánime, con amabilidad y respeto hacia todos los seres. Pero, ¿cómo ignorar esa conexión que siento hacia unas personas y no hacia otras, incluso en un mero encuentro fugaz?

Lochani dice: esa conexión (esa atracción) o esa aversión nacen de impresiones kármicas, por experiencias anteriores (puede que incluso de otras vidas), pero tanto tu experiencia actual como las del

pasado están basadas igualmente en pensamientos exagerados y equivocados.
Libérate de las cadenas del karma.

Y esto me hace pensar...
Es curioso cómo tendemos a vestir con un halo de romanticismo las conexiones profundas que, sin saber por qué, sentimos con ciertas personas. Lazos profundos que nacen de zonas insondables, tal vez de otras vidas, ese misterio.
Pero, sea como sea, de otras vidas

o no, esos odios y apegos surgen, igualmente, de pensamientos exagerados y equivocados. Identifícalos, contémplalos, investiga en ellos, si quieres. Pero, en última instancia, no les des más credibilidad a los engaños del pasado (a veces les llamamos "conexiones espirituales o transcendentes") que a los engaños presentes.

Y libérate de las cadenas del karma.

Adiestramiento de la mente en ocho estrofas.

Con el nuevo año, en Barcelona vamos a empezar un nuevo curso del Programa Fundamental
que tendrá lugar los martes y jueves, basado en el libro "Ocho pasos hacia la felicidad"
(El modo budista de amar).
El libro es un comentario al "Adiestramiento de la mente en ocho estrofas", de Langri Tangpa, que dice así:

Con la intención de alcanzar
la meta última y suprema,
que es incluso superior a la gema
que colma todos los deseos,
he de estimar siempre a todos los seres.
Cuando me relacione con los demás
he de considerarme la persona menos importante
y con una intención perfecta estimarlos como objetos supremos.
He de examinar mi continuo mental
en todas mis acciones

y en cuanto surja una perturbación mental
que me conduzca a mí o a los demás
a actuar de una manera inapropiada,
he de evitarla y oponerme a ella con firmeza.
Cuando me encuentre con seres desafortunados
oprimidos por el mal y los grandes sufrimientos,
he de estimarlos como si fueran
un valioso tesoro difícil de encontrar.
Incluso si alguien a quien he

beneficiado
y en quien tenía grandes esperanzas
me perjudicara sin razón alguna,
he de considerarlo como mi guía
espiritual.
Cuando alguien, por celos,
me cause daño o insulte,
he de aceptar la derrota
y ofrecerle la victoria.
En resumen, que directa o
indirectamente
ofrezca mi ayuda y felicidad a los
maternales seres
y tome en secreto

todas sus desdichas y sufrimientos.
Además, que gracias a estas
prácticas del método,
junto con una mente que reconoce
que todos los fenómenos son
ilusorios,
y limpia de las manchas de las
concepciones de los ocho extremos,
me libere de la prisión de las
apariencias
y concepciones erróneas.

El sentido de la vida

Las lecciones por aprender están
flotando en el aire
(en los objetos, en las situaciones),
en todo momento,
en todas partes;
cargar de significado un
acontecimiento es coger una lección
al vuelo
e integrarla
para siempre
en tu vida.

Sobre el sufrimiento y la felicidad.

Desde el punto de vista budista, aunque el sufrimiento siempre es sufrimiento y sea cual sea su forma siempre comparte la misma naturaleza, se puede decir que puede ser de tres clases:

1. El sufrimiento manifiesto, que es aquél que sientes cuando te duele algo, física o emocionalmente: la barriga, la molestia de las diarreas,

la cabeza, enfados, etc... Cualquier tipo de malestar manifiesto.

2. El sufrimiento del cambio, que es cuando te deja de doler lo que antes te dolía tanto. Resulta un alivio y parece, por un momento, que una es feliz, pero en realidad sólo está cambiando el sufrimiento anterior por otro que se manifestará enseguida.
Ej: sufrimiento de no tener pareja/consigues pareja-alivio-"felicidad"/sufrimiento de tener

pareja;
duele la barriga/deja de doler-alivio-"felicidad"/empieza a molestar otra cosa (como dejar de fumar, de beber, una discusión, lo que sea)...
Se cambia el sufrimiento. Es el tipo de felicidad que solemos conocer comúnmente: cuando algo te deja de doler o consigues lo que quieres. Pero no es más que un alivio y enseguida aparece el sufrimiento del cambio.
En realidad no es más que un

cambio de sufrimiento.

3. El sufrimiento subyacente, que es esa molestia sutil e inconsciente que está casi todo el tiempo, porque hace frío, calor, tengo hambre, sed, cansancio, me aprieta el pantalón, estoy pesada, tengo que dejar kilos, etc. Es el sufrimiento inherente a los "agregados" humanos (el cuerpo y la mente humanos).

En ninguno de esos tres espacios se puede manifestar la felicidad, desde

el punto de vista budista.
La felicidad (que siempre está ahí, dentro del ser humano, reinando en su isla de paz, interior) sólo se manifiesta cuando la desenterramos de todos los engaños y condiciones externas. Y descubrimos que está siempre y no depende de condiciones externas.
Abraza, acepta las visitas de las condiciones externas y las deja pasar sin dejar de ser la anfitriona siempre. La felicidad no desaparece cuando llega una visita-condición-

molestia, para regresar cuando ésta se va. (No sería una buena anfitriona...)
La alegría de la paz interior permanece siempre, con visitas o sin ellas. Esa es la única felicidad real, tal y como yo lo veo.
Lo demás (alivios) sólo son diferentes versiones o manifestaciones del sufrimiento.

Año nuevo, meditar en la muerte.

Comenzamos las clases del nuevo
año meditando en la muerte.
¿Te suena contradictorio,
fuera de lugar?
Pues no lo es.
Porque meditar en la muerte te
ayuda a vivir.
Porque aprender a morir te ayuda
a aprender a vivir
una vida con significado.
En qué consiste meditar en la

muerte?
Para empezar, recordar que forma parte de tu vida.
No llegaste al mundo con un carnet de inmortal bajo el brazo.
Esto se acaba. Y no porque no te guste la idea (o te guste) deja de ser cierto.
Esta experiencia, esta existencia que estás viviendo tiene fin.
Y deprimirse no tiene sentido. Lo que tiene sentido es aprovechar cada día, cada instante, sacarle partido de la mejor manera posible.

¿A veces tienes la impresión de que la vida es muy larga? ¿Ya tendrás tiempo de hacer todo eso que deseas tanto, realizar tus sueños, crecer, ser mejor, más completa, una persona más sabia y feliz? ¿Ya tendrás tiempo de aprender todo eso cuando acabes lo que tienes entre manos: la carrera, el trabajo, cuando se hagan mayores tus hij@s? ¿Cuando acabes la comida o la colada?

Pero las tareas mundanas nunca se acaban, detrás de una aparece otra.

Por otra parte, el momento de la muerte es impreciso. Ninguna vida tiene una fecha de caducidad determinada, no puedes saber con certeza si te queda mucho o poco tiempo por delante para cumplir tus proyectos, así que más te vale ponerte en marcha ahora, ya.

El tercer razonamiento para meditar en la muerte consiste en pensar en qué te ayudará en ese momento.

A qué dedicamos la mayor parte de nuestra vida? Probablemente, a asegurarnos el bienestar material

(posesiones, poder, una buena imagen...); a ocuparnos de nuestra familia, de las relaciones sociales; al cuerpo (compras, vestidos, alimentación, embellecimiento...).
Pero en el momento de tu muerte, todas tus posesiones y poder no te van a ayudar; tu familia y amistades no te van a ayudar y, ciertamente, tu cuerpo no te va a ayudar.
¿Qué puede ayudarte entonces, en ese momento?
Tu habilidad para mantener paz mental en cualquier circunstancia

(incluso en el dolor físico), tu capacidad de concentración, tu realización de la vacuidad.
Tu desapego, que te haga fácil soltar...
Tu realización del amor y la compasión, que te conecte con la mortalidad de todos los seres.
Tomar y dar.
La alegría.
Y, si te fijas, todo eso que puede ayudarte en el momento de la muerte es lo mismo que te ayuda a vivir

una buena vida,
con significado.
Conseguir una maestría en estas habilidades no es más difícil que obtener todas las posesiones, carreras, oposiciones, la casa de tus sueños, el coche más rápido o la pareja que crees que te hará feliz. Todas esas cosas que se llevan tu tiempo, tu energía y, sin embargo, no te garantizan la felicidad en la vida ni mucho menos en el momento de la muerte.
Por eso es importante meditar en la

muerte. No para deprimirnos sino para restablecer prioridades.
Y reorganizar nuestro tiempo y nuestra energía.
Para dedicarle algo más de atención a las cosas que sí tienen el poder de hacernos felices (nuestra capacidad interior de paz, amor, concentración, alegría, comprensión)
en la vida
y en la muerte.

Renuncia

A qué nos referimos cuando hablamos de "renuncia"?
No se trata de abandonar a tu familia, tu trabajo, tus relaciones, tu casa, tus posesiones...
A qué renuncias, entonces?
Al samsara.
Y a qué nos referimos, pues, cuando hablamos del "samsara"?
No se trata del entorno en el que te mueves, las actividades que realizas, sino más bien a la forma

en que te relacionas con todo eso.
Desde el punto de vista budista, el samsara se refiere a los renacimientos ininterrumpidos sin libertad ni control.
Apuntando más fino: es la vida contaminada por el veneno de los engaños.
Resumiendo: el objeto de abandono de la mente de renuncia es la existencia cíclica y ésta no existe fuera de mi mente.
En otras palabras, el mundo en el que vivo (el que defino cuando

hablo del mundo y de la vida) no es más que la proyección de mi mente influida por mis perturbaciones mentales.
A mi mente de engaño es a lo que renuncio.
Y por qué tendría que renunciar a todo eso?
Porque sufro.
Porque mi punto de vista equivocado me hace sufrir.
Para meditar en ello, Buda nos dejó las Cuatro Nobles Verdades.
La primera de ellas es: La vida es

sufrimiento.

Conoce los sufrimientos.

Cuando experimentamos el sufrimiento manifiesto (dolores físicos, soportar situaciones que no deseamos, enfados, etc.) nos resulta obvio que sufrimos. Pero cuando estas molestias se reducen o desaparecen, nos puede parecer que la vida es maravillosa. Es más, hay personas positivas que tienen una gran habilidad para apreciar las

situaciones hermosas de la vida y disfrutan a menudo. Lo bueno (lo que les gusta), lo aprecian; lo que no les gusta, lo aceptan con paciencia, incluso saben transformarlo para sacarle partido. Tener esta habilidad denota una gran sabiduría -pero no es suficiente, dice el budismo.

Vivir una vida "feliz" en el samsara supone transformar continuamente todas y cada una de las situaciones que experimentamos.

Una vida feliz requiere de mucha

energía.
Y está muy bien, dada nuestra situación (en nuestra existencia humana), que seamos capaces de apreciar y transformar las experiencias para ser felices. Pero no es suficiente.
No desde el punto de vista de un ser superior, un buda -tú y yo en potencia.
Rabjor dice: "las Cuatro Nobles Verdades se llaman Nobles porque son verdades desde el punto de vista de un ser superior; si no, se

llamarían Las Cuatro Verdades Ordinarias".
Y lo que a un ser humano le puede parecer una vida feliz, desde el punto de vista de un buda sigue siendo sufrimiento.
¿Te deprime?
Escuchar esto, ¿te desmonta tu convencimiento de vivir una vida plena y feliz y te sume en la miseria más absoluta? No debería.
Lo que a mí me dice la primera Noble Verdad (sobre conocer, comprender, identificar el

sufrimiento), es que hay algo más. Es que renunciar a las dependencias del samsara (las proyecciones de mi mente) me pone en contacto con un tipo de felicidad mucho más intenso y de diferente naturaleza. Puedes empezar a percibirlo en meditación, en la cesación de estímulos externos.
Una intensa felicidad que no depende de nada externo porque tiene su fuente en ti y en algo que llaman la vacuidad, el Gran Gozo. Y aún así, todavía, esa felicidad

que procede de la renuncia, no es más que la sombra de la luz.

Cada instante nace una nueva oportunidad.

Quizás puedes preguntarte: por qué debería meter mis narices en el budismo si ya cuento con referentes filosóficos y espirituales en mi propia cultura? Por qué debería buscarlos en otra forma de vida que no es la mía y me queda lejana? Una respuesta rápida podría ser: porque vivimos en un mundo global y la cara bonita de esta moneda es que podemos abrir nuestra mente y

tener acceso a cualquier aportación, de cualquier cultura, que funcione. Si te consideras con recursos para ser feliz en cualquier situación, no es necesario que busques más, ya has encontrado tu propio camino. Si no es así, no te hará daño mantener los ojos abiertos, y el corazón, para ser capaz de integrar en tu vida todo aquello que funcione, venga de donde venga.

Y por qué tendría que ser el budismo? Qué me garantiza a mí que el budismo me ayudará a vivir

mejor?
Quizás te valga como respuesta la observación de un psicólogo norteamericano en uno de los encuentros periódicos que reúne a especialistas occidentales y orientales del mundo de la ciencia, la psicología, la sociología o la espiritualidad, y que se ha venido recogiendo en libros bajo el título de "CienciaMente. Un diálogo entre Oriente y Occidente".
El psicólogo, especialista en tratar a personas que han sufrido torturas

y pérdidas personales bajo las dictaduras en Chile, Argentina, Nicaragua y otras situaciones límite, dirigía en Estados Unidos un equipo terapéutico que se centraba en ayudar a las víctimas (en la actualidad con profundos problemas depresivos o cualquier otra forma de psicomatización, pesadillas, etc.) a convivir con su trauma, conscientes de que esta experiencia traumática tiene un impacto en la psique humana definitivo y para siempre. Dando por hecho que estas

experiencias límite son imborrables en la mente humana y marcarían a sus víctimas por el resto de sus vidas, su sorpresa había sido encontrar tanto en el Tíbet como en el exilio a una gran cantidad de monjas y monjes budistas que habían sufrido terribles y sofisticadas torturas bajo la ocupación del ejército chino y ahora trabajaban, convivían y disfrutaban de una vida normal, con alegría, compasión y sin arrastrar traumas, odios o problemas

psicológicos.
La pregunta era: Cómo es posible esta diferencia tan drástica en la forma de responder ante los acontecimientos limite?
A mí me basta la pregunta para comprender que hay algo en nuestra forma de interaccionar con los acontecimientos que puede ser mejorable y que hay algo en la cultura budista que les da herramientas para ser más libres (de lo que el destino les pueda deparar) y felices.

Que tengo algo que aprender e incorporar en mi forma de entender y relacionarme con la vida.
Como qué?
La respuesta del budismo apunta a varias pistas: la escasa estimación personal, la práctica de la vacuidad y creencias fuertemente arraigadas como la ley de causa y efecto eliminan cuestionamientos del tipo "por qué me tiene que pasar esto a mí?", sentimientos de victimismo e impotencia, mientras que ayudan a las personas a asumir su

responsabilidad en el campo de acción que depende de ellas para seguir adelante con sus vidas.

Sobre el apego y el amor.

Qué es el apego? Por qué me apego a las personas, a las cosas, a las situaciones, hasta que las convierto en "necesarias" en mi vida? Por qué me hago dependiente de ellas hasta doler?
El budismo dice que el apego es un estado mental que distorsiona el objeto (de apego) exagerando sus cualidades. Llego a convencerme de que el objeto es exactamente así,

imprescindible en mi vida, y eso, antes o después, me va a llevar a sufrir, porque no hay nada que pueda estar siempre, permanentemente, en mi vida.
Por otra parte, esta exigencia respecto al objeto (persona o situación) hace que priorice mis intereses sobre los suyos en todo momento, mi bienestar sobre el suyo, mi necesidad sobre las suyas.
Y encima, llego a autoconvencerme de que lo que siento es amor.
Pero el apego, en realidad, es

antiamor; así como el amor es el mejor antiapego.
Pero no el único.
Para combatir el apego, el budismo nos propone varios métodos. Aquí te presentamos tres de ellos, que puedes utilizar como objeto de meditación.
Con la práctica, estos nuevos puntos de vista acabarán siendo integrados en tu vida reduciendo paulatinamente hasta eliminar la tendencia al apego.

1. La impermanencia.

Todo es impermanente y está en continuo cambio, así que no tiene sentido apegarse a una cosa que antes o después ya no existirá, será diferente (de hecho, cada instante es diferente aunque no lo perciba). Desde ese punto de vista, el deseo de retener a una persona (o situación) es irracional y está condenada al fracaso, a la insatisfacción y al dolor. Porque nunca lo conseguiré.

2. Igualarse.

Pero además, en mi experiencia, uno de los mejores métodos de controlar la tiranía del apego cuando se dirige a las personas, consiste en la meditación básica de "igualarse": recordar que la otra persona desea ser feliz y no desea sufrir, exactamente igual que yo; que su felicidad y libertad son importantes, al menos tanto como las mías.

Igualarme y generar el amor que desea de que la otra persona disfrute de la felicidad y la libertad que quiero para mí, es uno de los mejores métodos antiapego que conozco.

3. La vacuidad.

El otro, el definitivo, me remite al principio de este texto, al recordar que las cosas no son como las veo, como las creo (de creer y de crear); que los objetos, tal como yo los

percibo, no existen, porque son una mera distorsión de la realidad: si exagero sus cualidades, me apego, y si lo que exagero son sus faltas, lo rechazo, creo aversión, me molesta y lo quiero fuera de mi vida. Como si lo que me gusta y lo que me disgusta (o me hace enfadar, sufrir o deprimirme) existiera fuera de mi mente, de mi mera percepción de la realidad.

Comprender que las cosas que vemos y con las que nos relacionamos (tal y como las

vemos) no son más que una mera percepción mental y personal, nos libera de la tiranía de nuestros propios conceptos, puntos de vista y opiniones y nos ayuda a ser más felices y libres y a estimar de una forma sana: esa forma de amor que desea de corazón la felicidad y la libertad de los demás.

Meditar en la impermanencia, en el amor que nos iguala y en la vacuidad son tres formas muy eficaces de liberarnos del

sufrimiento del apego y transformarlo en una experiencia de libertad y amor respetuoso.

Todo está cambiando

A mí también me hace reír y,
de paso,
me resulta una inspiración para la práctica de la ecuanimidad:
"En cierta ocasión, un matrimonio vivía con su hijo y su nuera en la misma casa, detrás de la cual había un estanque.
Al padre le gustaba mucho pescar en él y cada día solía llevar pescado a casa para cenar. Un buen día, llegó un forastero, se enamoró

de la nuera y acabó convirtiendo adulterio con ella. Cuando el hijo se enteró de lo ocurrido, mató al hombre. Puesto que el adúltero había generado mucho apego por la mujer, renació como su propio hijo. Poco después, la madre falleció y, como estaba tan apegada a la casa y a su familia, renació como el perro de la casa. Más tarde, murió el padre y, puesto que le gustaba tanto pescar, renació como un pez en su propio estanque. Entonces el hijo salió a pescar y este mismo pez fue

su pesca. Lo llevó a casa y su mujer lo asó para cenar. El perro olió el pescado y se acercó a comer los restos. Mientras el hijo se comía el pescado que había sido su padre, acunaba a su propio hijo que había sido su enemigo y echaba fuera a patadas al perro que había sido su madre.

Shariputra presenció la escena con su clarividencia y declaró: El samsara me hace reír!

Debido a que nuestras relaciones con los demás son tan variables, no hay por qué apegarse demasiado a los familiares y amigos ni por qué ser hostiles con nuestros enemigos. Todas estas relaciones cambiarán, sólo es una cuestión de tiempo.

De *El camino gozoso de buena fortuna.*
Gueshe Kelsang Gyatso.
Editorial Tharpa.

Reducir las actividades.

Seguimos con el loyong en el PF de los martes y jueves: el adiestramiento de la mente para transformar las dificultades en el camino.
¿Existe algún recurso interno o alguna riqueza externa más valiosa que ésta?:
Que las dificultades no entorpezcan tu felicidad y tu sabiduría sino que puedas convertirlas en el camino rápido

hacia la felicidad y la sabiduría;
la experiencia más intensa, a partir de las dificultades,
gracias a ellas.
Este método es más valioso hoy que nunca porque, aunque ahora nos parezca que la vida es más confortable y fácil que en ningún otro momento de la historia, no es así en lo que respecta a las experiencias espirituales, el control mental y la paz interior.
El hecho es que nuestro camino está lleno de dificultades

internas y externas,
conscientes e inconscientes.
Por qué?
Entre otras cosas, porque nuestra vida hoy es más agitada, ocupada, la agenda llena.
Díselo a mi jefe, comenta Judith.
Pero cuando no es el jefe quien me roba mi tiempo, soy yo misma quien lo hago.
Y si no te lo crees, echa un vistazo a lo que pasa fuera del horario laboral.
Pasa

que seguimos llenando el tiempo de distracciones; llenando el tiempo o matando el tiempo.
No es que vivamos en la sociedad del consumo, es que la creamos continuamente,
la cultura del consumo, tanto material como de actividades.
Lo hacemos las personas adultas y les enseñamos a hacerlo a nuestr@s hij@s, quienes nos vienen detrás.
Y luego nos quejamos de su falta de concentración.
Y de nuestra falta de concentración.

Las personas que practicaban en el pasado tenían mucha más facilidad para la concentración en la meditación y para lograr la experiencia de la permanencia apacible: un estado de paz interior y gozo supremo.

Soy un ser de mi tiempo. ¿Me sirve esto de justificación para condenarme a no conseguir jamás el primer paso (un minuto de concentración unipuntualizada) o el segundo (cinco minutos) hacia la experiencia de paz interior?

De ninguna manera.
Me sirve de referente para saber que la mejor manera de desarrollar concentración es reducir mis actividades, aligerar mi agenda, eliminar distracciones, cambiar la dirección del camino que sigo para acercarme a mí misma, a mi paz interior.
Porque si no mejoro yo, no lo tendré fácil para ayudar a nadie.

Mejorar para ser más útil.

Reducir las actividades que me alejan de mi paz interior.
Así que tomo nota:
1. Reducir mis actividades.
2. Proteger mis realizaciones, mis experiencias de paz (afecto, compasión, paciencia, sabiduría... la que sea)
para que no se pierdan en el olvido.
Al igual que he dedicado mi larga vida (de largas vidas) a proteger con la repetición incansable tantos pensamientos y malos rollos que no me ayudan a vivir mejor sino a

generar ansiedad, sentimiento de separación, a dispersarme en distracciones sin sentido,
ahora decido empezar a proteger las experiencias internas positivas que consiga ir generando dentro de mí, por pequeñas que sean,
porque tienen un valor incalculable, la mejor de todas las inversiones que puedo asegurar para el futuro y para el presente.

Sé como Buda ante los maras.

Éste es un texto que, según algunos comentarios, ha resultado muy inspirador a ciertas personas para ayudarles a contemplar las adversidades y reducir el dolor que éstas producen cuando te las crees - cuando les das categoría de realidad en tu vida, cuando dejas que sus apariencias te secuestren. Observar los acontecimientos como son en realidad (meras apariencias

que surgen y se desvanecen -antes si no te aferras e ellas) es la mejor vacuna contra el secuestro emocional.

A veces aparecen experiencias en tu vida que no te resultan agradables. Tal vez se muere alguien querido; tu pareja se va; tu mejor amigo sufre una profunda depresión y sufre; tu hermana no le encuentra el sentido a la vida y duele; tu hijo adolescente hace añicos todos los proyectos previamente compartidos y aparece

con un espejo en las manos que refleja tus caras más monstruosas... Puede incluso que aparezcan todas de golpe y algunas más: una molesta enfermedad que designan crónica, la vejez, una crisis que produce alucinaciones y un cuerpo que no funciona... Todo
de golpe.
Puedes hundirte en la desesperación, "no puedo más".
O puedes contemplarlo todo como Buda debajo del árbol, observando las apariciones de los maras, que

llegan como poderosas pesadillas que hacen ruido para arrastrarnos -pero no lo consiguen-, se debilitan y se van...

Y el pesao de turno resultó ser una emanación.

A veces tienes la impresión de que aparece en tu camino gente que te complica la vida y de la que no puedes escapar.
Un hijo, tu pareja, una amiga.
Alguien a quien quieres pero tiende a problematizar la vida de manera gratuita, innecesaria.
Críticas, quejas, gritos quizás.

A menudo la marea te arrastra y reaccionas de la misma manera.
Pero a veces puedes contemplar. Y observas el absurdo.
Y esto, por qué?
Qué necesidad hay?
Por qué contaminar el ambiente, complicarnos la vida, maltratarnos, hacernos sufrir?
Contemplas y ves el viaje, tan efímero. Como un rayo.
Contemplas y ves el barco en el que todos somos tripulantes, el mismo viaje hacia quién sabe dónde.

Y sólo ves sentido a los cuidados, la amabilidad, el buen rollo, la cooperación.
Y es una realización.
Entonces descubres que esa persona que te "complica" la vida es una emanación
de Buda
-o como quieras llamarle.
Y lo ves tan claro.
Te ves a ti misma complicándole la vida a tantas personas, tantas veces; pasando facturas, buscando problemas donde siempre hay

soluciones,
exigiendo, esperando de los otros
lo que tu ego te dicta que esperes.
Protegiéndote de los demás cuando
debías estar protegiéndote de tus
propias
perturbaciones mentales.
Los demás seres (desde tu madre a
la última hormiga que encontraste
en tu casa porque te olvidaste de
barrer)
no son tus enemigos sino que son
tripulantes en tu misma nave,
compañeros

de viaje.

Ya no más.

Nunca más -te propones.
En este viaje compartido
sólo hay lugar para los cuidados, la amabilidad, la consideración hacia los demás,
el apoyo, la sonrisa,
las risas,
el abrazo,
los ánimos
para avanzar.

(Aun cuando duele y amenaza
tormenta; especialmente entonces).
Porque con ánimos avanzamos
mejor.
Porque juntos y fuertes
avanzamos mejor.
Porque gracias a las fuerzas de los
demás
superamos desfallecimientos
propios
y viceversa.
Porque en este viaje, en esta nave,
o nos salvamos todos
o no se salva nadie.

La solución es transversal.

Nos pasamos
la vida
resolviendo problemas
-o no resolviéndolos, o
resolviéndolos a medias.
Da igual, detrás de uno aparece
otro.
A los problemas externos resulta
fácil seguirles la pista y constatar
qué tal lo hicimos;
aplicamos un método u otro y

decidimos si nos sirve para la próxima vez y qué aprendimos.
Pero los problemas internos son más difíciles de rastrear.
Cuando me enfadé (y empeoré las cosas); cuando sentí celos o envidia;
cuando la frustración y la impaciencia; la culpa en el duelo;
el peso del pasado que ya nunca se podrá recomponer;
la incertidumbre del futuro...
También ante los problemas internos aplicamos métodos.

A veces funcionan
y a veces no.
A veces los afrontamos con valentía
y a veces miramos hacia otro lado,
nos embotamos de trabajo, llenamos
el tiempo libre con distracciones
que nos protejan
del dolor.
Y parece que funciona.
Utilizamos todos los métodos
disponibles y más
y cuando ya no hay
nos los inventamos.
Y sin embargo, hay unos pocos

métodos, muy pocos,
que van al corazón del problema
y sorprende que, cuando los
aplicas, no sólo te resuelven este
problema concreto sino que los
resuelven casi todos
porque su efecto es transversal.
Uno de ellos consiste en identificar
y reducir
la estimación propia (el
egocentrismo que me tiraniza a mí
y a todo lo que se ponga a mi
alcance).
El otro es la práctica de la

vacuidad,
cuando observas la vida como las ilusiones de un mago.
Si llegas al espectáculo una vez iniciada la función
descubres que la hipnosis colectiva no es más que eso:
una hipnosis
colectiva.
Reduzco mi estimación propia (la exagerada importancia
personal)
y observo cómo se reduce el dolor del orgullo herido

y al mismo tiempo se reducen todos
y cada uno del resto
de los problemas
de mi vida.
Aplico la vacuidad ante la herida
del abandono
o el duelo,
la crítica, el amor no
correspondido, la enfermedad
incurable,
y contemplo cómo todos los dramas
y dolores
se vacían
de contenido.

Porque
las auténticas
soluciones
son siempre
transversales.

Vigila tu intención.

Qué pesados se ponen a veces los maestros y maestras budistas con el tema de "estimar a los demás" y la meditación de "igualarse":
Con cada persona con la que te cruces o te relaciones, recuerda que ella también desea ser feliz y no desea sufrir, como tú.
Por una vez, ponte de acuerdo con ella
y desea su felicidad y su libertad.
El otro es un ser sintiente,

exactamente igual que tú.
La gente en las clases ríe, cómo no, es tan obvio.
Pero no es tan obvio en nuestro corazón, dice Rabjor, que también se ríe.
No suele ser la bandera que mueve nuestras acciones e intenciones.
En vez de eso, en el fondo de cada gesto, de cada pensamiento, casi siempre reside el egocentrismo y la exagerada importancia personal.
Una fórmula que, nos dice la experiencia, sabotea una y otra vez

nuestro objetivo último de ser felices.

Recuerdo que en una ocasión una amiga me dijo: he dejado de ir a las meditaciones porque estoy en una crisis con mi pareja y no quiero ser demasiado blanda.

Un año después, las cosas no han mejorado mucho -verdad, amiga?.

A menudo, ser "dura", "ponerme en mi sitio", proteger mis intereses, sólo consigue distanciarnos de la otra persona, establecer antagonismos.

Especialmente si la otra persona hace lo mismo.
La consigna "si tú ganas, yo pierdo" es falsa. No funciona para arreglar las cosas.
"Si tú pierdes, yo gano" no significa que he ganado ninguna batalla, sólo que la guerra continúa y, mientras tanto, la otra persona simplemente guarda la memoria de la "humillación" y espera su momento para resarcirse.
Es leña para el fuego del resentimiento.

Aceptar la derrota y ofrecer la victoria.

Las meditaciones del loyong (el adiestramiento de la mente, la manera budista de amar), y en especial el "aceptar la derrota y ofrecer la victoria", no significan que yo guardo la memoria de la humillación hasta esperar mi momento de ataque, sino que soy feliz al ver a la otra persona feliz (recuerda que estoy de acuerdo contigo en tu deseo de ser feliz y ser

libre), que está satisfecha y eso la relaja,
le produce contentamiento y le permite ser generosa,
y yo puedo disfrutar de una buena relación con ella.
Eso no significa "ceder" en todo y siempre.
Significa proteger sus intereses, su felicidad, su sensación de "victoria", al menos, tanto como protejo los míos.
Tener presente en todo momento mi amor por la otra persona (la

estimación a los demás, desear su felicidad y libertad) es la mejor vacuna contra el egocentrismo, el orgullo y el abuso,
y me impide realizar acciones que más tarde desearía no haber hecho.
Entre otras cosas, porque siempre acaban volviéndose contra ti.
Lo ves claro cuando te toca sufrir por algo que hace o dice alguien que quieres
y crees que no te lo mereces.
Si rascas un poco, casi siempre descubres que sí.

Aun cuando tus acciones parezcan impolutas (cosas del "sentido del honor": no te permites hacer o decir cosas inapropiadas, que has decidido que no sean propias de ti), puede que encuentres que tu intención profunda no ha estado siempre mezclada con el sentimiento de amor que te iguala - tus sentimientos e intereses son tan importantes como los míos. Porque la intención también deja sus huellas y tiene consecuencias, incluso más que las propias

acciones.

Tomo nota y
vigilo mis intenciones.

La creatividad.

A veces
te propones dedicarle más energía a
tus trabajos creativos, nuevos
reportajes más elaborados,
el proyecto de un libro que te
proponen y has descuidado,
tus propios proyectos personales,
darle cuerpo a aquel conjunto de
poemas y el punto final a ese relato
guardado en el cajón de los
archivos virtuales.
A menudo te frena la trampa fácil:

las licencias literarias y culturales, el recurso recurrente a las pasiones disfrazadas de "naturaleza humana"...
Rompes el papel (metafóricamente, en realidad borras el archivo) una y otra vez: lo que no sirve para crecer acaba empequeñeciendo. O, dicho de otra manera: lo que no te vale para salir de Samsara funciona para arraigar tus raíces más y más en él.
Te despiertas por la mañana un día sin alarma del reloj y descubres la auténtica creación que tienes por

delante a lo largo de estas 24 horas, y las 24 horas siguientes: tu propia vida. Construir el guión de tu vida. El apasionante viaje de la contemplación; la aventura de la exploración del mundo que construyes cada día, dentro y fuera; la identificación de los enemigos de la trama (los engaños) y de tus aliados (los chicos buenos de la película, esos pensamientos que te señalan el camino del bienestar profundo y definitivo).

El desafío de seguir el camino

adecuado, aunque no sea el más fácil. La heroicidad de ser quien eres, el potencial más alto, actuar como si ya fueras quien llegarás a ser.

La vida es dinámica, no deja de estar en movimiento.

Tengo que reconocer que, en la educación, siempre he puesto el énfasis en potenciar la creatividad: exprésate, descubre quien eres, sé quien eres, construye la vida que quieres vivir.

Pero ningún libro, ninguna pintura,

película, obra de teatro, fotografía, ningún poema vale lo que vale tu vida.
Ninguna obra de arte llegará nunca a acercarse a la obra de arte de tu propia vida.
Da igual si haces libros, películas, cuadros, fotografías, casas, ciudades, canciones, pan, zapatos o poemas. Tu obra más importante será siempre tu propia vida; la aventura más apasionante, el reto más significativo.

Ninguna película de acción o
suspense
alcanzará
la tensión
de la identificación de tus engaños,
de las luchas con tus propias
tendencias destructivas y creencias
saboteadoras,
o la plenitud de
la conquista
de nuevos estados de conciencia:
el amor,
la vacuidad,
el gran gozo definitivo.

El amor que te pone en la piel de los demás.

Rabjor dice: siempre que estés mal, prueba a cambiar tu pensamiento del "yo-yo" por estimar a los demás.
Al acabar la clase, Montse, que ha asistido a su primera meditación, me pregunta:
¿y esto funciona?
Pruébalo.
Montse se va a la sala donde se sirve té y zumos, pastitas y canapés.

Gemma se va a casa (la espera su familia); ya en la puerta, me mira con una sonrisa y me dice: funciona.
Una respuesta para la pregunta de Montse, que Gemma no escuchó.
En cualquier caso, da igual. De qué te sirve saber si le funciona o no a otras personas, si no pasa por tu experiencia.
Rabjor dice que detrás de cualquier sensación de malestar está (entre otras cosas) el pensamiento "pobre de mí", "qué mal lo estoy pasando", en alguna de sus múltiples

versiones.
Si cambias el objeto de atención, tu experiencia cambia. Para mejor o para peor, dependiendo de si piensas en algo que odias o te aterroriza
o si piensas en algo o alguien que amas.
La propuesta budista es: piensa en alguien con amor.
No el amor posesivo, exclusivo, romántico, que quiere controlar.
Siente el amor que desea la felicidad y la libertad de la otra

persona.
Ponte de acuerdo con ella y desea su felicidad y su libertad.
Ponte en los zapatos de la otra persona
-pero a veces la otra persona ni siquiera tiene zapatos que ponerse.
Ponte en su piel.
Y siente el amor que quiere hacer lo que esté en su mano para ayudarle.
Prúebalo.
El amor es curativo. Es la medicina más curativa que existe.
El egocentrismo duele porque nunca

tiene bastante.
Siempre que estés mal, busca el pensamiento egoísta que hay detrás.
Identificalo,
suéltalo
y desplaza tu atención a los demás.
Y observa qué pasa.

Yo también me postro ante la luna nueva.

Yo también me postro ante la luna nueva.
Buda dijo:
me postro ante la luna nueva y no ante la luna llena -o algo así.
Suele ocurrir que alguien entra por primera vez en una clase de meditación y sale con algo transformado dentro, y ya nada volverá a ser igual que antes.
En apenas dos o tres sesiones de

meditación, le escuchas un comentario informal o presencias su presentación de un resumen de las últimas clases (pocas) a las que ha asistido
y te postras
ante la luna nueva.
Sonríes sin poder evitarlo, le escuchas como si fuera el mejor de los maestros.
Una vez, Albert, un recién llegado al PF (el Programa Fundamental), se detuvo en medio de su exposición y preguntó con aire

desconcertado: Qué pasa?
Por qué?
Todo el mundo se está riendo.
Es que nos tienes deleitados... - respondió Lochani, que dirigía la clase y también
le miraba con toda su atención y sonreía.
Me ha pasado con tanta gente...
El debate de Christian, las preguntas de Muriel, Regina, Olga...
La luna nueva, las primeras realizaciones, tienen una intensidad, un brillo que ilumina con fuerza a

todos cuantos la rodean.
La última vez, fue Natalia.
En una clase sobre la estimación propia, raíz de todos los sufrimientos
y sobre el gran gozo que no conoce apegos ni aversiones,
coge aire y pregunta:
¿y no será todo muy frío?
(como Emi: ¡Con lo que a mí me gustan las emociones fuertes!)
y mientras yo busco la forma accesible de comunicarme, ella es más rápida y dice:

Debe ser que estoy tan
acostumbrada a sufrir que no
concibo la felicidad sin sufrimiento.
La miro deslumbrada.
Estoy tan acostumbrada a sufrir
para ser feliz...

La felicidad que no es más que el sufrimiento del cambio.

Eso es exactamente.
A la felicidad que conocemos en
nuestra condición humana limitada
en budismo se la considera como un

tipo de sufrimiento:
el sufrimiento del cambio.
Cuando se acaba un dolor (un estado de tristeza, ansiedad, frustración, etc),
cuando se acaba, por contraste, nos parece que la felicidad debe ser eso.

Pero cuando alcanzas un nivel de conciencia mayor caes en la cuenta de que
aquello
sólo eran migajas.

Y ya que lo dices, Emi, para ti, y
para muchas otras como tu,
con lo que nos gustan las emociones
fuertes,
no tiene sentido que nos quedemos
con una pobre felicidad relativa que
no es más que una mera reducción
del sufrimiento anterior.
Nos parece suficiente porque es lo
único que conocemos, pero hay
más,
mucho más
en la vida

que podemos alcanzar a vivir
si nos atrevemos a dar el salto,
sin miedo.
Cuántas veces nos ha parecido que
la vida que vivíamos era suficiente
(todas esas horas de sobremesa
frente al televisor, paseos
aburridos, tardes grises del
domingo, horas perdidas...)
hasta que ha pasado algo y hemos
impuesto un cambio
y aquellas horas felices ya no nos
parecen tan felices,
no para repetirlas.

Seguir creciendo,
seguir sondeando en nuestra mente,
sin miedo a las profundidades ni al dolor,
desenmascarar sabotajes, descubrir aliados
internos
(todo está dentro),
no hará nuestra vida más fría
y menos intensa
sino todo lo contrario.
Hacernos más grandes no reduce
nuestras posibilidades
sino que las incrementa.

Y la felicidad relativa y temporal
será cada vez más absoluta
y definitiva.

Somos como personas dormidas que otorgan a sus sueños carácter de realidad.

Toda nuestra tarea y nuestro objetivo en la vida consisten en vivir lo que somos.
Si no se colara nuestro orgullo neurótico (con frecuencia hábilmente disfrazado, buscando compensar y justificar sus necesidades pendientes) podríamos

percibir esta verdad elemental.
Qué nos impide verlo y, sobre todo, vivirlo (lo que somos)?
Únicamente una cosa:
nuestro pequeño yo ignorante y carenciado.
Hablar de ese "yo" es lo mismo que hablar de orgullo neurótico, de máscara, de imagen idealizada.
De estimación propia, en términos budistas.
Por qué "ignorante"?
Porque nuestro nivel de conciencia habitual (en el que se mueve el

"yo") nos mantiene sumidos en la ignorancia, dormidos y, por tanto, confundidos.
El yo es equiparable al sujeto onírico que otorga a sus sueños carácter de realidad.
Tal confusión de lo aparente con lo verdadero es la fuente de todos nuestros males (denominado en budismo "aferramiento propio", la ignorancia de considerar lo que percibimos como real).
Por lo tanto, para vivir lo que somos necesitamos, antes que nada,

despertar:
descubrir nuestra verdadera identidad.

La máscara.

Pero nuestro pequeño yo es también un yo "carenciado".
Qué tipo de carencias?
Para empezar, vacíos psicológicos y afectivos que le han llevado a instalarse en mecanismos de defensa compensatorios y a funcionar desequilibradamente.

Y así, nos dedicamos a proteger y cuidar una imagen insaciable y a perseguir el fantasma inasible de lo que nos gustaría ser.
De esta manera, pensamos y actuamos presas de nuestras necesidades y de nuestros miedos, de la ansiedad y el perfeccionismo, la competitividad y la crispación, la ambición y la prepotencia... En definitiva, por la compulsión
de un yo incapaz
de transcender
su egocentrismo.

Pero la carencia del pequeño yo va mucho más allá:
el yo carece de identidad real y, por lo tanto, no puede mantenerse a sí mismo.
Eso hace que necesite sostenerse (inventarse) constantemente recurriendo a cosas, apropiándose de cosas, títulos, logros -como si fueran parte de ese yo.
Mientras no salgamos de la trampa del pequeño yo (la estimación propia, el aferramiento propio) no podremos evitar ese modo de

funcionar.
Y así, la carencia viene a reforzar la ignorancia. Una vez tras otra. Sumergiendo las raíces cada vez más (con cada acción, con cada pensamiento fundamentado en la ignorancia)
en la ignorancia.
Un yo que no existe pero que busca autoafirmarse a toda costa, tiene que ser, forzosa e inevitablemente, fuente de engaño, porque él mismo se asienta sobre el engaño primero: afirmar su existencia.

Vivir, soñar, dormir, despertar...

Empezamos a salir de la ignorancia
cuando descubrimos la naturaleza
ilusoria del yo.
De esta manera, podemos dejar de
vivir para él
y estaremos disponibles para vivir
lo que somos.
Sólo
transcendiendo
mi pequeño yo
(en cuanto entidad separada),
podré abrirme a vivir lo que

realmente soy.
Y qué es lo que "soy"?
Esa respuesta sólo la encontrarás en la propia experiencia
y la meditación
es el mejor camino.
La meditación y una actitud humilde de aprendizaje.
Porque, de hecho, ¿no será toda nuestra vida un aprendizaje? ¿No será que todo lo que nos ocurre no es sino
escuela y oportunidad de crecimiento?

(Como en el sueño, en el que cada imagen, cada personaje, cada acontecimiento, tienen un significado y constituyen una pista para aprender la lección pendiente
que toca aprender.
Ese karma).
¿Y si la vida no fuera más (y nada menos) que una gran universidad, nuestra perfecta maestra?
Maestra sabia que, callada y oportunamente, nos va poniendo delante las circunstancias, personas,

acontecimientos
que necesitamos en un momento
dado
para seguir aprendiendo.
Para seguir creciendo
hasta llegar a ser
lo que somos.

(De *"Vivir lo que somos". Enrique Martínez Lozano.*
Ed. Desclée de Brouwer)

Yo, los duelos, con cava.

Me lo dijo una persona a la que quiero mucho,
que se lo había dicho una persona a la que quiere mucho:
"yo, los duelos,
con cava".
Bonita frase.
Yo también, pensé.
Los duelos, las pérdidas, los dolores,
con

celebración.
Pero, para mí, el mejor cava no es un brut de los caros, celebrar las penas en el mejor restaurante, hacer un viaje o empezar a coger taxis rompiendo el hábito de los transportes públicos
(al menos no necesariamente).
Celebrar,
"tratarme como una reina", para mí, es, por ejemplo,
percibir la luz de la tarde -o de la mañana, o de la noche-,
contemplar el mar,

sumergirme en el mar helado
o cálido, cristalino.
Parar.
Mirar mi estatua de Vajrayoguini
con su rostro que destruye todos los engaños
y desvela el gran gozo y la vacuidad profundas,
o de Vajrasatva
que acaba con todas las inercias saboteadoras.
Vajrasatva sentado con su consorte.
O sin consorte.
Parar.

Abrirme -a las bendiciones.
Contemplar.
Comprender.
Soltar lastre.
Para mí, el mejor cava es gratis.
Caminar por la montaña del
Montjuic
y respirar el regalo del aire fresco
y limpio.
Parar.
Meditar.
Abrirme.
Desprenderme
de la armadura oxidada del

caballero que no soy,
de la dama que no soy.
El mejor cava es la liberación.
Y, en budismo, se dice que es la
otra cara de la renuncia.
De hecho, la renuncia es el paso
previo, la antesala
de la alegría infinita de la
liberación.
Y no existe duelo en la renuncia,
sólo el alivio
del lastre liberado.
Parar, abrirse, soltar,
sentir la ligereza.

Celebrar la vacuidad del yo, abrirse
a la compasión.
Para mí, el mejor cava no es tirar la
casa por la ventana, encadenarme
más de lo que ya lo estoy
(y si surge, es mera anécdota).
Es
soltar cadenas.
Tirar por la ventana el yo que me
esclaviza
y me limita
y me impide ser quien soy.
Tirar por la ventana a la niña
egocéntrica que llora y llora sin

parar, pobrecita de mí,
en vez de darle golosinas para que
se calle, porque el ego caprichoso y
malcriado nunca se va a callar,
nunca tiene bastante,
y sólo conseguiría engordarlo
y darle más poder tiránico del que
ya tiene.
El duelo, además,
me conecta con el dolor de todas
las personas que están sufriendo la
misma pérdida,
me hermana en el dolor
y, entonces, ya no duele mi dolor

sino el dolor del mundo.
En cualquier caso, para qué engañarnos, ¿alguien nos dijo que no íbamos a pasar por este tipo de pérdidas
y otras?
¿Qué otra cosa podíamos esperar de esta experiencia humana?

La riqueza de la renuncia.

Contemplar el significado de esta existencia humana, ayuda; entender en qué consiste; aceptar

las experiencias por las que has de pasar.
Y transcenderlas.
Soltar lo que posees y, sobre todo, soltar los deseos.
Dejar de desear para empezar a apreciar.
Y ya no necesitas nada.
Eres grande, rica, poderosa,
porque no necesitas nada.
Lo tienes todo
y todo te sobra.
(Como los grandes superhéroes de los cómics de tu infancia).

Ya nada puedes perder.
Se acabaron los duelos.
Yo, los duelos, los abrazo
porque me recuerdan que no hay
nada que perder
ni que poseer
porque lo eres
todo.

O estás en camino de serlo,
una vez que
lo descubres
(quien eres
y como son

las cosas)
en el duelo.

Hoy toca ser buena persona.

Hoy es uno de esos días que se
anuncian duros, amigo mío,
uno de esos días en los que una se
despierta avisada.
Abre los ojos y lo ve:
que toca ser resistente como la caña
de bambú;
flexible ante la adversidad
y resistente.
Que toca humildad.
Paciencia.

Que toca soltar cada pérdida
que haya que perder.
Que toca dar voluntariamente -de
todas formas va a ser un día de
pérdidas,
mejor anticiparse y soltar
voluntariamente.
Que toca encontrarse en el dolor
ajeno, que es el mismo que sientes,
el dolor ajeno de hoy
o de ayer
o de mañana.
(El dolor de siempre en esta
experiencia kármica).

Hoy toca regalar caricias a cada ser sufriente con el que te cruces;
caricias de pensamiento,
palabra
y obra
a todos los seres, sin excepción.
Hasta mi gato se ha despertado esta mañana con las armas abandonadas, tranquilo, sumiso, aceptante,
y elige dormir.
Yo, sin embargo, voy a pasar por la vigilia con los ojos bien abiertos y haré lo que tenga que hacer
(hay momentos en que los seres

humanos no pueden escaquearse y echarse a dormir),
avisada de que hoy es un día para la práctica.

Hoy toca ser buena
persona.

El yoga de las acciones cotidianas.

Si contemplas
una puesta de sol entre las nubes grises,
el sol irradiando por detrás de todas las nubes
-tal y como yo la estoy contemplando ahora-,
absórbela,
deja que te saque de tu cuerpo
(ese cuerpo prestado)
y ofrécesela a tu yídam

en tu corazón
-no lo digo yo, lo dice el tantra.
Si te gusta la rúcula con pasas de
Málaga y olivas negras de Aragón y
queso curado de oveja y semillas de
calabaza
y un vino de crianza,
degústalo como si cada segundo
fuera el último de tu vida
y quisieras morir ebrio
de gozo, grande,
y ofréceselo a tu yídam
para que te dé la mano en el camino
de transición.

Si te gusta el saxo suave de Sonny Rollings
o la voz de pájaro triste de Lena Horne,
cierra los ojos y vuela y ofréceselo a tu yídam
en tu corazón.
Vajrayoguini, Tara, Heruka,
Vajrasatva, da igual,
ponle cara a tu yídam y dáselo todo.
Disfruta de todo para dárselo todo
-cuando ya no eres tú.
Quizás no hayamos entrado aún en la ciudad del Tantra, pero ya vamos

pisando algunos barrios de los suburbios, en la periferia. Un poco más cerca.
Cada vez un poco más cerca.

Nota:
Crees que la puesta de sol es una puesta de sol; y la rúcula y el vino, rúcula y vino; y el saxo de Rolling y la voz de la Horne, saxo y voz,
pero has de saber
que todas las formas visuales son en esencia manifestaciones de las

diosas Rupavajras;
que todos los sabores son diosas Rasavajras;
que todos los sonidos son diosas Shaptavajras;
todos los olores, diosas Ghendevajras,
y todos los tactos
diosas Parshavajras.
No lo digo yo,
lo dice
el yoga de experimentar néctar,
tal como lo cuenta la Guía al Paraíso

de las Dakinis.

Ésta es la meditación que necesitas para el día de hoy.

A veces parece que suena mal tanta santurronerría y tanta bondad, verdad?
A veces, suena poco moderno y hasta empalagoso, en la sociedad de la individualidad y la arrogancia donde triunfan títulos como "Sé mala", "Las chicas buenas van al cielo y las malas a todas partes",

etc.
Una buena persona puede parecer tonta y, sobre todo, poco interesante.
Los personajes auténticamente atractivos de las películas suelen ser los malos.
Y sin embargo, qué poco funciona esto, en última instancia, en la salud emocional.
Si se lleva el egoísmo, seamos egoístas, pero de una manera inteligente.
Y estimar a los demás es la forma

más inteligente de ser egoísta.
Para empezar, porque estimar a los demás es el mejor antídoto preventivo de enfados, odios, celos, envidias, apegos, deseos de control, exigencias, etc. Todos esos sentimientos negativos que nos hacen sufrir y tanto hacen sufrir a los demás, especialmente a los que "queremos" -a los que queremos controlar.
Cuando estimas, respetas
y ese amor, ese respeto, te impide ponerte siempre por delante, dar

prioridad a tus deseos sobre los de los demás.
Cuando estimas de verdad, no hay espacio para todos esos sentimientos malsanos que tanto dolor producen en todas direcciones.
Y en su lugar, qué queda?
Cuando no surge el enfado, el odio, los celos, la envidia, las exigencias... qué queda?
Queda la paz.
Queda espacio para la paz, la satisfacción, el bienestar.

Por otra parte, sólo cuando estimas a una persona de verdad te resulta fácil, espontáneo y natural practicar la paciencia y la generosidad. Y eso da lugar a un comportamiento de consideración hacia los demás que les beneficia, que les hace felices.
Y qué ocurre cuando las personas a tu alrededor son felices? Que da gusto convivir, verdad?
Si tú estás relajada, sin la tensión de "perder" (de que se aprovechen de ti), si das sin miedo, qué ocurre? Que las personas a tu alrededor

responden de la misma manera: sin tensiones, sin desconfianza, sin miedos. Se liberan. Y dan con generosidad.

Y, por último, la gran noticia: y es que amar hace la diferencia.

El amor es lo que marca la diferencia entre una vida mediocre y una vida de calidad.

Sin amor, la vida es aburrida, la indiferencia está presente en todos tus pensamientos, actividades, emociones.

Pero aparece el amor y surge la

conexión, la alegría, las risas.
La desdramatización de las pequeñas tonterías obsesivas que van amargando la vida.
Estimar a los demás no tiene más que ventajas.
Si meditas en las ventajas del amor que estima a los demás, es posible que sientas, como Mercè (una alumna nueva, en la última clase): Ésta es la meditación que necesitaba para el día de hoy; salgo con una sonrisa de oreja a oreja. Gracias.

Yo también, Mercè.
Ésta es la meditación que
necesitaba para el día de hoy.

Cuídate mucho.

Nos pasamos las clases
desenmascarando
a la estimación propia (el egocentrismo)
y profundizando en meditaciones sobre el amor a los demás.
La consigna (ya lo dijo Geshe-la) es: cambia tu objeto de estima; deja de estimarte a ti mismo para empezar a estimar a los demás.
Acaba la clase,
sonrisas y despedidas: cuídate

mucho, disfruta de la semana.
Cuídate. Disfruta.
¿Es una contradicción? ¿No estamos hablando de dejar de poner la atención en una misma?
Claro, y eso es precisamente lo que ocurre cuando una persona deja de poner la atención en sí misma: que disfruta, que se cuida de verdad.
Rabjor lo dijo bien claro en una clase: se trata de cuidar a las personas, no sus perturbaciones mentales.
Se trata de cuidarme a mí misma, no

los engaños egoístas que tanto me hacen sufrir.

El "yo" impostor.

Desde el principio de los tiempos he dedicado mi energía y atención a satisfacer las demandas de mi estimación propia. Desde el principio de los tiempos, parece que la función de mi vida sea asegurar la protección y la felicidad de este "yo". Cada pensamiento, palabra y acción están encaminadas

a conseguir ese objetivo.
¿Y lo he conseguido?
Definitivamente, no.
Este "yo" está cada vez más
engordado y más insatisfecho, más
arraigada su adicción al bienestar
que nunca consigue
y en su lugar aparece una
frustración permanente.
Como un niño mimado y caprichoso
que pide y pide sin parar y me
someto, esclava de sus caprichos,
para tenerle contento. Y nunca
lo está. Ni lo estará.

Por qué?
Porque este "yo" al que le estoy dedicando toda mi vida
no existe.
Es una construcción mental que he ido dando forma y consolidando a lo largo de mi vida:
M., periodista, madre, hermana, hija, etc., etc.
Empiezas a escuchar, desde pequeña, que eres guapa, o fea, y guapa o fea forma parte de tu propia construcción mental; inteligente o cortita, generosa o "casasola",

rebelde o buena o mala persona, lo que sea.
Construyes un "yo" y dedicas tu vida a alimentarlo,
a cuidarle, a protegerle, a tenerle contento.
Pero esto, todo este trabajo que te mantiene ocupada las 24 horas del día, ¿te hace feliz a ti? ¿Consigues tus objetivos?
Definitivamente no.
Lochani te lo dice, conmovida de compasión: ¿no lo ves? Estás dedicando tu vida a un "yo" que no

existe.
Y, mientras tanto, estás descuidando y manteniendo en el sufrimiento al yo que sí existe, el que experimenta las consecuencias de tus acciones e intenciones.
Como Lochani, no puedes evitar que se te salten las lágrimas cuando lo contemplas:
tanto trabajo, tanto sacrificio, tanto sufrimiento, las personas agotadas, estresadas, malhumoradas, separadas, haciéndose daño entre sí... para qué?

Para contentar a un "yo" que no existe y por eso no podrá contentarse nunca.

Disfruta.

Cuando acabo un carta o me despido de alguien y digo "cuídate mucho", digo bien.
Cuando digo "disfruta" es mi corazón quien habla.
Desde el fondo de mi corazón deseo que te cuides, que disfrutes mucho del día, de la semana, de la vida,

que seas feliz.
Tú, no ese impostor que se ha colado en tu vida.
Cuando seas feliz,
en esos momentos en los que (por un milagro de la vida, porque conectas con la esencia o por las bendiciones de los budas, llámalo como quieras) eres feliz,
no puedes hacer daño a nadie, ni siquiera a ti misma.
Entonces y sólo entonces, fíate de ti; de tus pensamientos, de tus instintos, de tu corazón,

sólo entonces créete.
¿Fue Gueshe Potowa quien lo dijo?:
Depende sólo de una mente feliz.
Confía
sólo
en una mente feliz.
Así que, insisto y digo bien:
disfruta, cuídate mucho.
Cómo?
No dejes que el "yo" que no existe
(el ego, la estimación propia)
sabotee tu vida.

Cambia tu objeto de estima y

cuidados.

Y cómo hacerlo?
Sé cual es el "yo" que no existe: al que le he dedicado toda mi vida y me hace infeliz, el que está presente en mi mente las 24 horas del día.
Pero, cómo sé cuál es el "yo" que sí existe? Cómo puedo hacerle feliz?
De momento no le conocemos, verdad? Tan ocupadas con el otro, que se ha adueñado de todo el espacio.
De momento, no sé a quien hacer

feliz, pero sí sé a quién quiero dejar de contentar:
ese "yo" que me ha controlado toda mi vida.
Y la manera más fácil de dejar de pensar en él es empezando a pensar en los demás.
Ése es el camino. Yo no conozco otro camino.
Cuando dejo de pensar en mí y empiezo a pensar en los demás, cuando dejo de dedicar mi vida a cuidarme a mí y deseo de corazón cuidar a los demás (no a sus

perturbaciones mentales; no sus
engaños, de la misma manera que
no deseo alimentar los míos),
entonces, como por arte de magia,
por un milagro de la vida,
por la conexión,
por las bendiciones de los budas,
llámalo como quieras,
aparece la alegría, la felicidad, el
gran gozo
profundo.

Y en esa experiencia reconozco
al yo

que existe.

La culpa de todo la tiene mi madre.

Una de las meditaciones de los "ocho pasos", sobre la forma budista de amar, consiste en percibir a todos los seres como si fueran (han sido o serán) nuestra madre.
Empieza por
tu propia madre, la que tienes en esta vida.
Kunsang transmite con una contundencia y una lógica

aplastantes las instrucciones del dharma, tras la iniciación de Amitayus, el buda de la larga vida (Manjusri, verano del 2010).
De repente se detiene y hace un inciso y nos mira de una manera diferente:
Pero tal vez tú eres de esas personas que han sufrido mucho en su infancia, y le han hecho mucho daño, y está llena de heridas, y se ha pasado la vida arruinándose en psicoterapias que le ayuden a sanar sus traumas y aún no ha podido

perdonar a su madre...
Me alegra que hayas pasado por aquí, porque en unos minutos de meditación sincera puedes cambiar tu visión y resolver todos tus problemas con tu madre.

Nada que perdonar.

Mucha gente sonríe. Yo diría que de las más de 2000 personas entre el público una gran mayoría ha dejado de tener los traumáticos problemas que tenía con su madre -la minoría

restante probablemente nunca los tuvo.
No encontrarás una sola persona budista en tu camino que siga quejándose de las heridas que le infligió su madre, o su padre.
Apostaría todo lo que tengo a que no existe un sólo practicante budista (practicante sincero, de corazón) que siga guardando odio, resentimientos y ni el más mínimo dolor por los incisivos y traumáticos errores o maldades de la madre.

Entre otras cosas, porque, con la práctica, poco a poco se va disolviendo el discurso egocéntrico y victimista; con el amor que quiere la felicidad y la libertad de los demás, el egoísmo se reduce; con la práctica de "cambiarse" desarrollas la compasión, la comprensión y la sabiduría que te saca de tu intransigente punto de vista.
El amor lúcido te permite comprender y la comprensión te descubre que no tienes nada que perdonar.

Qué te ha quedado en lugar del resentimiento?
Sólo gratitud,
profundo amor
y respeto.

Gratitud y respeto.

Kunsang dice: como aperitivo, te voy a dar tres razones que deberían acabar con todas las heridas y con la lista de reproches que guardas para tu madre.

1. Porque te ha dado la vida. Podía no haberlo hecho (a veces, las circunstancias son tremendamente difíciles para una mujer que decide o se ve obligada a ser madre) y, sin embargo, siguió adelante con ese embarazo que te permitió nacer y experimentar esta vida humana en la que puedes aprender todo lo que tienes que aprender para ser definitivamente feliz -y despertar del sueño de la ignorancia.
Para mí, ésta es una razón más que suficiente para amar, respetar y

sentir sólo gratitud hacia tu madre - dice Kunsang.
Y puedo asegurarte que esa gratitud te hará muy feliz.
Pero si aún no estás convencido, aquí tienes algunas más.
Si, además, fue ella quien se ocupó de ti, te crió y educó (lo que ha ocurrido en la gran mayoría de los casos), piensa en cuántas veces te salvó de accidentes o incluso de la muerte, para que hayas llegado a la vida adulta. Le debes la vida (esta valiosa existencia humana) un

millón de veces.

2. De acuerdo a la ley de causa y efecto, cada cual ha creado las causas para tener la madre que tiene, lo cual es una oportunidad para purificar y aprender. Quizás la persona que más odias es en realidad tu mejor maestra, quien te está ofreciendo la oportunidad de aprender lo que te niegas a aprender por otros medios.

3. Tu madre y tu padre hicieron lo

mejor que pudieron, de acuerdo a sus limitaciones y a su propio karma, al igual que lo hiciste y lo estás haciendo tú. Tal como tú lo harás cuando seas madre, o padre, lo mejor que puedas, de acuerdo a tus limitaciones personales y a tu propio karma.

Reconciliarte con el pasado te ayuda a construir el futuro.

Sé como un actor, una actriz, que sale de su personaje.

Ponte por un momento en la piel de tu madre y cierra los ojos y deja

pasar por tu corazón la experiencia
de su vida y siente sus heridas,
en vez de las tuyas, sólo por un
instante.
Y siente el amor que la llevó a
sacarte adelante.
Lo poco o mucho que hiciera
-si no fuera por eso, tú hoy no
estarías aquí.
Cambiarse por los demás es la gran
práctica que te permite reconciliarte
con tu pasado,
con tu presente
y con tu futuro.

Y te permite seguir adelante
de una forma adulta
y responsable.
En libertad.

La serenidad.

Un rey (o reina) quería enseñarle algo a su hijo (o hija) antes de morir.
Su descendiente iba a ser un digno sucesor, lo sabía, un buen dirigente.
Se había adiestrado bien en todas las artes oficialmente necesarias para gobernar.
Pero sentía que había algo que quizás no había sabido transmitirle.
Un día le habló de la serenidad.
Pero resultaba difícil de explicar,

como resulta difícil transmitir el sabor del chocolate a alguien que nunca ha sentido la experiencia del cacao dulce deshaciéndose en su boca.

Pensó que quizás el arte le ayudaría a hacerse comprender y, así, decidió convocar un concurso para encontrar la mejor pintura (dibujo, esbozo o acuarela) que expresara la serenidad.

Llegaron miles de pinturas y dibujos de todas partes del reino, algunas mejores (a juicio de las

personas encargadas de la recopilación) y otras peores, que acababan siendo arrinconadas en algún lugar poco visible. La reina (o rey) había dejado bien claro que no quería que descartaran ni una sola obra porque deseaba contemplarlas todas.

Y así, encontró preciosos paisajes marinos de una belleza y armonía inspiradora, océanos de quietud, campos apacibles, montañas, parques y jardines que desprendían un aroma de naturaleza ordenada y

serena. Pero algo faltaba.
Entonces descubrió, entre las obras amontonadas y excluidas,
un dibujo de colores oscuros y trazos torpes, un mar agitado y tenebroso amenazando las calles desiertas del pueblo costero.
Éste es el cuadro, dijo.
Cómo?, preguntaron los expertos que se habían encargado de la recopilación de las obras. No sólo era un dibujo a todas luces imperfecto y de técnica pobre sino que, a su juicio, transmitía

inquietud, muy lejos de
la serenidad
que era el tema de la convocatoria.
Entonces la reina hizo que
advirtieran un pequeño, minúsculo,
detalle en el dibujo:
en medio de la tempestad, en uno de
los árboles que bordeaban la costa,
había un nido
y en él, dos pájaros:
una madre alimentaba a su cría
dándole de comer con el pico,
ajena a las tormentas;
ajena a cualquier preocupación o

temor, alimentaba a su cría,
que se sentía apacible, segura
y feliz.
Ésa era la mejor obra de arte capaz
de transmitir el significado de
la serenidad.

Meditación en la vida cotidiana.

Fuera de la meditación formal, podemos aprender a vivir nuestra vida diaria en un estado de paz interior permanente.

En el ejercicio de la meditación formal nos acostumbramos a parar nuestro cuerpo y nuestra mente por un momento y a familiarizarnos con la paz profunda que produce el silencio interior. Pero la meditación

no sólo consiste en disfrutar del silencio.

En la paz del silencio interior descubrimos que son los pensamientos negativos obsesivos los que producen nuestro malestar continuo (enfado, ansiedad, crítica, apegos, etc.) y, por este motivo, cuando acallamos los pensamientos dejamos espacio para el descanso y el bienestar. El paso siguiente consiste en identificar los pensamientos positivos que

producen la paz, el amor, la compasión y la sabiduría. Cuando nos concentramos en estos pensamientos positivos, primero, y, seguidamente, en el estado apacible y feliz que producen, estamos sembrando las semillas para poder aplicarlos en cualquiera de los acontecimientos de la vida cotidiana.

Cómo integrar la meditación en la vida diaria.

La meditación formal nos permite relajarnos y experimentar la paz interior, el amor, la compasión y la felicidad más profunda. Pero no le sacaríamos mucho provecho si no aprendiéramos a integrar estos sentimientos hasta el punto de que formen parte de nuestra personalidad como una segunda piel y fluyan natural y espontáneamente en cualquier situación de la vida diaria. De esta manera, cada vez que aprovechamos los acontecimientos difíciles de la vida

cotidiana para generar paciencia, consideración por los otros, el amor que desea la felicidad de los demás, compasión y deseo de ayudar, de aliviar el sufrimiento de otros seres, etc.,
en cada una de estas oportunidades de la vida diaria que aprovechamos para transformar las adversidades en el camino de crecimiento personal y espiritual, estamos aplicando la meditación a la vida cotidiana.

Con la práctica, podremos vivir las 24 horas del día (tanto en la vigilia como en el sueño) en un estado de atención consciente,
de paz
y felicidad profunda,
amor,
compasión y
sabiduría, hasta llegar a experimentar la mente y el cuerpo de un ser iluminado.

Ligereza.

Querido amigo:
Ayer, mientras hablaba contigo
sobre la cena con mi hermana
(y cómo, en el transcurso de una
conversación, había pasado de la
tristeza profunda a la alegría),
recordé aquel artículo-epitafio
(o elegía, si quieres)
en el que el autor recordaba a la
esposa recién fallecida de un
colega, escritor como él, como una
persona "ligera",

que aportaba "ligereza" a la vida.
Qué inspiración, pensé. Así quiero ser yo.
Alguien cuya presencia te ayuda a desdramatizar los grandes "dramas" de tu vida.
A soltar.
Esa presencia capaz de ayudarte a transformar
el profundo pesar
en una sonrisa,
en ese sentido del humor de sabiduría
que hacía decir a Sariputra:

"el samsara me hacer reír".

Esa conexión
con la sabiduría que todo ser
lleva dentro;
ésa quiero ser yo
de mayor.

No conozco otra forma de desarrollar músculo que ejercitar músculo.

Meditar en la muerte tiene muchos beneficios.
Es una de mis meditaciones preferidas.
Quizás puedes pensar: cómo sois la gente budista, siempre dándole vueltas a la muerte y al sufrimiento; un poco masocas, no?
Lo comenta Rabjor a veces, en las

clases del PG, abiertas a todo el mundo, llenas de personas de paso y no necesariamente budistas.
Y lo comenta riendo. Él siempre se ríe. No es el tipo clásico de un masoca.
Él no considera que aceptar las cosas como son sea propio de masoquistas. De hecho, ver las dificultades te ayuda a prevenirlas y a prepararte para ellas. Y así, cuando te toque vivirlas, puedes tener las herramientas necesarias para afrontar de una forma airosa la

situación.
A mí me gusta meditar en la muerte.
Y en las situaciones límite
que he/habré de afrontar.
Experimentarlas, de hecho, (en la medida que pueda), en cada ser que ya las afronta, en estos mismos momentos.
A eso se le llama empatía.
A querer absorber, para liberarles de su sufrimiento,
se le llama compasión.
Y la compasión es la fuerza que mueve montañas

y te mueve a ti para cambiar.
Se dice que es la puerta de la budeidad.

1ª parte: Admitirlo y prepararte te hace fuerte.

Pero a mí me gusta meditar en la muerte y en las situaciones límite también por otros motivos:
para empezar, porque me hace fuerte.
Me prepara.
Cuando anticipas una "catástrofe"

que está por venir es como si pagaras una parte de la factura emocional que pagarás.
Ya has estado ahí; cuando llegues, de alguna manera te parecerá que no es para tanto. Ya sabes de qué va la cosa (como un déjà vu) y cuando tenemos una cierta familiaridad, duele menos.
Y, por supuesto, te preparas activamente.
De una manera natural una revisa prioridades y prepara las cosas para ese momento, para que duela

menos.
Hace lo que tenga que hacer para favorecer las circunstancias futuras y lo hace sin un gran esfuerzo, sin pensarlo, de forma natural.
Respondiendo a las nuevas prioridades.
Meditar (experimentar, viajar por un momento a ese momento de tu viaje)
restablece las prioridades
y te anima a vivir una vida con significado.

2ª parte: Contemplar el sueño.

Cuando siento que me estoy yendo de esta vida, qué es lo que más me importa en ese momento?
No creerme las apariencias que surgen en mi sueño (dolor físico, pesadillas, miedos, angustia, resistencia, apegos...), no dejarme arrastrar por la sensación de realidad,
por los temores que puedan aparecer
en mi experiencia,

en mi mente.
Y cómo hacerlo?
No conozco otra forma de desarrollar músculo que ejercitar músculo.
Y esto me lleva a observar las apariencias que surgen en mi vigilia (dolor físico, conflictos, dificultades, miedos, angustia, resistencias, apegos...)
sin acabar de creérmelas,
a no dejarme arrastrar por la sensación de realidad.
Practicar la mirada del sueño, ser el

testigo del sueño
hasta que acabe convirtiéndose en
una primera piel.
Y, entonces, meditar en la vacuidad.
Volver al silencio.

3ª parte: aprender a crear
entornos
y experiencias de paz y disfrute.

¿Y si la mente, tozuda, se resiste a
callar e insiste en crear, conforme a
su naturaleza
creadora?

Si lo que deseo es un entorno de paz,
y dado que no conozco otra forma de desarrollar músculo que ejercitar músculo,
tendré que aprender a producir entornos y experiencias de paz hasta que mi mente las produzca de forma natural,
espontáneamente y sin esfuerzo.
En budismo se les llama "objetos virtuosos" -que producen paz interior, profunda y duradera.
Tierras puras, seres puros

(una mirada pura).
Entornos y experiencias internas
de paz,
amor,
compasión,
de disfrute
en la paz, el amor, la compasión, la aceptación...
Fingirlo hasta conseguirlo
(tierras puras, seres puros: una mirada pura).
Hasta que mi mente las produzca de forma natural,
espontáneamente y sin esfuerzo.

La polilla.

El chico sufría mucho.
Un amor loco había entrado en su vida como un vendaval, poniéndolo todo patas arriba;
luego se había apaciguado hasta desaparecer,
dejando sólo el desorden y el desconcierto de la ciudad arrasada.

Se sentía culpable, "qué tonto soy. Estas cosas ya no te pasan a ti, ¿verdad?".

Para su sorpresa, oyó que la amiga decía que sí.
Sí me pasa, confesó.
Las aversiones, quizás menos - menos odios, enfados, críticas, rabietas...
Pero los apegos...
Cómo evitarlos?

A veces se cuelan en tu vida sin que te des ni cuenta,
como un objeto grato, amable, festivo,
"virtuoso"

incluso,
y eres como la polilla que, atraída
por la luz,
no se contenta con
la luz
y acaba entrando en el fuego hasta
quemarse.
Sí pasa, sí.
La cuestión es, entonces, cómo
responder ante ese dolor
-el apego, antes o después acaba
sacando su cara de dolor, siempre.
A quién pones primero en la lista de
prioridades, qué pones primero.

Si tus "necesidades", tus exigencias,
tus requerimientos,
tu herida,
o la de los demás.
Todo el mundo guarda una herida -o muchas.

Soltar.

Sientes el apego igual (o parecido);
lo importante son las decisiones que tomas ante ese apego,
a qué pensamiento le cedes la voz de mando;
básicamente:

yo primero
o
yo después.
Poner por delante los intereses de
la otra
o de las otras personas
es siempre una gran oportunidad
para la renuncia (esa intensa
alegría),
para hacerte un poco más fuerte
y un poco
más libre.
Si aprendes a soltar.

La felicidad.

El apego es un tema que levanta ampollas.
En los debates de curso
(el repaso que hacemos en parejas al final de las clases), suele ser un tema recurrente, ese reto difícil.
El apego es el engaño más difícil de identificar porque casi siempre aparece con su cara más amable (se disfraza de bienestar),
al contrario que el odio y el enfado, que ya entran por la puerta haciendo

daño, con la cara al descubierto.
Pero, al final, el apego y el odio son dos caras de la misma moneda.
El apego de los demás es tan obvio; el propio, no tanto.

Es relativamente fácil observar a los demás y contemplar su fragilidad, su vulnerabilidad, el sufrimiento (manifiesto o subyacente, incluso el que aparenta bienestar), y sentir esa empatía que genera ternura, proximidad, la compasión que desea liberarles, si

pudiera.
Es relativamente fácil contemplar a los demás y comprender que en samsara no existe felicidad, que la única forma de felicidad que conocemos es superficial, manipulada, con trampa dentro, como una bomba que acabará estallando en las manos (o en el corazón) antes o después.
Pero no resulta tan fácil ser consciente de ello en la propia vida.
El apego de los demás puede

resultar tan obvio.
Y sin embargo cuando es propio
nos parece sublime;
a veces, incluso llegamos a
considerarlo como el sentido de
nuestra vida.

Migajas de felicidad.

En la propia vida nos aferramos a
las migajas de felicidad que
conocemos
y, como es la única forma de
felicidad

que conocemos,
nos parece grandiosa
y la agarramos con fuerza.
En medio de una vida mediocre
(una vida egocentrada siempre es
mediocre,
aunque, a ratos, aparente éxito
personal, social o riqueza),
en esta vida limitada,
cuando nos llega alguna experiencia
de "felicidad", nos secuestra
(en ese ego hinchado por haber sido
elegidos, no alcanzamos a ver que
es tan sólo una migaja,

ni aun "la sombra de la luz" de la
que habla Battiato),
y nos abandonamos como tortolitos
en una entrega ciega.
Nos hacemos idiotas.
Si duele, que duela (decimos); si es
el peaje que hay que pagar, se paga.
Peor sería no disfrutar ni siquiera
de eso,
y seguir en la experiencia
autocompasiva de no haber sido
elegidos
por la fortuna.
Y nos creemos héroes y heroínas,

fuertes y valientes, porque le
abrimos las puertas al dolor;
pero el dolor sólo te avisa de que
hay un ego
herido.
El dolor no es una muestra de amor
o de sabiduría o de fortaleza,
sólo es un síntoma
de la yoitis (la inflamación del yo)
que nos gobierna.

No le llames amor a un ego dolido.

Pero, desengáñate: no le llames

amor.
Donde hay dolor no hay amor,
sólo hay un ego
dolido.
El problema es que mientras que continuemos siendo socios de ese club,
mientras nos limitemos a ese tipo de experiencias, no podremos abrirnos a otras.
Porque hay que salir de un estado de conciencia para entrar en otro.
Como no te puedes llevar la oscuridad

a la luz.

A más ansiedad, más alivio;
a más alivio, más apego.

El problema con el apego es que se reafirma a sí mismo, por su propia dinámica. Exactamente igual que ocurre con cualquier otra adicción. Cuando decides que algo te hace feliz, este deseo genera tanta ansiedad que te mantiene en vilo hasta que lo consigues.
Y cuando lo consigues se reduce la

tensión y experimentas un alivio que llamamos "felicidad".
Lo cual parece que te demuestra que eso te hace feliz. Y te aferras más aún a ello.
Hasta que, con el tiempo, pasa a ser tan tuyo, tan familiar, que ya no genera ansiedad y, por lo tanto, no produce alivio y decimos que ya no nos hace felices.
El budismo lo explica como que esa "felicidad" que conocemos
no es más que una mera reducción del sufrimiento anterior.

Los seres iluminados (o tú misma, con un poco de conciencia más evolucionada) se ríen (o lloran) ante las migajas de felicidad de las que nos hacemos esclavos.
Lo barato que nos vendemos.
Si sólo nos atreviéramos a soltar estas cadenas quizás empezaríamos a vislumbrar un tipo de felicidad diferente y mucho más libre
y mucho menos dolorosa,
que hace mucho menos daño a los demás.

Desmitificar el apego.

El dolor del apego no es una
heroicidad sino el síntoma
de que algo va mal.
Yo intuyo que el primer paso está
en empezar a no mitificar o
sobrevalorar el apego,
sino desenmascararlo:
el apego no es ni más ni menos que
una forma de egoísmo aplastante.
Una mente secuestrada
en la que ya no ejerces ningún
control.

Una mente obsesiva que vuelve una
y otra vez a su objeto
sin que puedas evitarlo,
a su casa de citas particular
y transitoria
(desengáñate: la mente de apego
cambiará su objeto de apego antes o
después
pero siempre hallará alguno al que
fijarse).
Una mente enferma.
Y, a partir de ahí
(una vez desenmascarado el apego:
no eres un amigo reconfortante

sino mi peor enemigo),
empezar a aprender a hacer uso de
los objetos de disfrute,
aprender a disfrutar,
con respeto,
sin apego.
Convertirlos en rituales incluso, en
ofrendas, por qué no?
Utilizarlos como herramientas
valiosas
en el camino
de crecimiento
-la mayor aventura.
Y dar la oportunidad a que

aparezcan otras experiencias
en una experiencia
de conciencia
superior.
Aún humana
pero superior.
Un poco más cerca de nuestra
naturaleza profunda
de luz
y sabiduría.

La gratitud.

Profunda, inspiradora, casi catártica, la última clase sobre "cómo transformar las circunstancias adversas".
En concreto: cómo sentir amor incluso por la persona que me perjudica.
O, en palabras de Rabjor: cómo transformar las circunstancias adversas de forma que mi amor pueda seguir sobreviviendo.
Apenas unos minutos antes, E. me

hablaba de su difícil proceso de separación.
Ella se va de casa, ya está con otra pareja y encima me lo está poniendo tan difícil con los niños...
Le veo más delgado, tan dolido, no es difícil imaginar el dolor del rechazo, el despecho, la rabia a veces.
Le digo: todo empezará a ser más fácil cuando consigas convertir la rabia en gratitud.
¿Gratitud? ¿Encima?
Claro. Ahora toca sufrir (se fustiga:

qué idiota soy, no controlo mi mente);
no lo juzques: sufres
y ya,
pero si miras con perspectiva y entiendes que es lo mejor que podía pasar en tu vida, te sentirás agradecido
a que ella haya dado el paso que alguien tenía que dar.
De eso no tengo la menor duda, dice, esto hacía tiempo que no funcionaba y estábamos fatal.
Ahora toca sufrir el duelo, pero no

pierdas la perspectiva
y la gratitud aliviará tu rabia y tu dolor
y te protegerá contra realizar acciones negativas que no desearías hacer.

Abraza con gratitud las situaciones adversas.

Gueshe-la (Buda) va mucho más allá:
Considérale como tu guía espiritual y muéstrale tu gratitud.

Porque esa persona te está dando la oportunidad de practicar la paciencia, de comprender un poco más la impermanencia y la renuncia y de recordar la ley del karma.
A veces, quienes te lo ponen fácil todo el tiempo, acarician tus oídos (y tu ego) con las palabras que quieres oír y te comprenden tan bien que no te contradicen nunca,
a veces
no te ayudan demasiado.
Aunque parezca que sí, aunque sea eso (esas personas) las que

queremos en nuestra vida.
Así, desarrollamos nuestra complacencia
(no se está tan mal donde estoy)
pero no siempre nos induce a crecer.
Y, además, nos estacionamos en una mentira (no se está tan mal)
porque, antes o después, van a acabar apareciendo circunstancias adversas y personas que nos "perjudican".
Así que, por qué no aprender a utilizarlas?

Cuando puedes contemplar la
oportunidad que te ofrece la
persona que, supuestamente, te está
perjudicando,
no puedes evitar la gratitud
y el dolor disminuye,
cambia de calidad y se hace más
dulce
y sabio,
menos peligroso.
A eso se le llama: transformar las
circunstancias adversas
con alegría.

Qué difícil es ser ese tipo de ayuda para los demás.

Thais, mi compañera de debate esta semana, sólo tiene 25 años y una extraordinaria tendencia mahayana, de bodichita, de compasión, de consideración por los demás. Es un lujo de compañera de estudio. En menos de una semana ya me ha planteado dos veces, sin apenas darse cuenta, el "más difícil todavía" en un par de prácticas. (Ver entrada anterior sobre el

apego).
Lo contemplo una vez más cuando me dice:
qué difícil es ser ese tipo de ayuda para los demás.
Mientras yo me concentro en mi propia práctica (transformar las circunstancias adversas, proteger el amor por las personas que me "perjudican"),
sus palabras me recuerdan una vez más el reto más difícil;
el profundo egoísmo que encierra, a veces,

querer ponérselo fácil a los demás:
decirles lo que quieren oír, hinchar
su autoestima, hacerles "felices",
contentarles, ponérselo fácil...
A eso también le llamamos amor,
cuando muchas veces sólo es amor
a que me quieran,
a que me respeten,
a que piensen bien de mí,
a que tengan un alto concepto de mí,
a que no me abandonen.

Dejar de ser esclava
del amor a mí misma.

Tomo nota:
ver el maestro o maestra,
la enseñanza, la oportunidad
que encierra cada situación difícil,
cada persona que me lo pone
difícil,
pero, también,
ser la persona que no es esclava
de su reputación,
de su imagen,
del qué pensarán de mí,
de si me aceptarán
o dejarán de aceptarme;

en otras palabras: de la obsesión
por sí misma.
Ser la persona que protege el amor
por la otra persona,
da igual en el lugar en el que esté,
el papel que me toque interpretar.

Cómo purificar tu adn físico-mental-espiritual.

¿Dudas a veces de tu fuerza mahayana, de la pureza de tu bodichita?
Cuentan que hasta Shariputra tembló.
Ocurrió cuando un ser hambriento (quizás un espíritu ávido) le pidió algo de comer y Shariputra, que no tenía nada, se cortó su brazo derecho y se lo dio. Entonces el ser hambriento se enfadó: cómo te

atreves a ofrecerme algo con tu mano izquierda?
(Es sabido que en la India la mano izquierda se utiliza para las cosas "impuras", como limpiarse después de pasar por el baño, etc.)
Así que Shariputra le mandó a tomar por... lo que sea, a él y, de paso, a todos los demás seres, además de confusos desagradecidos,
y se hizo hinayana, un conquistador solitario.
Se fue a su propia Tierra Pura

y abandonó el deseo de liberar a todos los seres sintientes.

La psicogenealogía.

Querido amigo:

La psicología al uso viene a decir que todas las respuestas están en las experiencias de la infancia,
el budismo me dice que la causa de todo está en el karma
y la psicogenealogía afirma que todos los dolores de familia tienen

su origen en secretos y errores generacionales y nudos no resueltos. Esta parte es la que siempre me ha inspirado menos curiosidad. Es este pragmatismo mío y esta resistencia al malgasto de energía que
me lleva siempre por el camino fácil: purifica
y ya. El amor lo purifica todo. Tira p'alante. La vacuidad lo resuelve todo: ves cómo todas las heridas se sanan
(lo visualizas en detalle,

literalmente)
y todo se convierte en una tierra
pura llena de seres puros.
Pero, a veces, siento que es como si
la misión, el sentido de la vida
fuera no sólo sanar tu propio ser, tu
propio continuo mental, sino
también el karma colectivo. Al fin y
al cabo, nadie está separado de lo
demás.

Tomar.

En realidad, pienso que todo está

bastante ligado. Esta mente, mirando y sintiendo la llamada de Keajra, es la "conquistadora solitaria". La otra mente que desea aportar su granito de arena para sanar el karma colectivo (empezando por mi propia familia, la responsabilidad más directa, que en realidad son todas las familias porque todas arrastran igualmente sus secretos, vergüenzas y dramas particulares), es la mente mahayana. Cómo hacerlo? Quizás no sea tan difícil.

Por ejemplo, cojo a mi gato (que viene y se tira a mis pies, tanto que a veces
en vez de Apolo le llamo Felpudo), y le regalo los masajes que me pide, le acaricio, le beso, le abrazo y en esos abrazos siento que conforto a todas las generaciones que me precedieron,
y alivio esa "sed de piel" que dice Manuel Lucas que es el origen de todas las guerras,
y estallan las tensiones contenidas - en todas las generaciones previas, y

en las que aún no han aparecido. En mi gato están todas las generaciones que me precedieron y las que me seguirán. Abrazo su dolor y lo conforto y lo hago mío. (Y me doy cuenta de que no es otra cosa que la práctica de tomar).
Primer paso.

Purificar para Cambiar.

Rabjor (Gueshe-la, Buda) dice que es la compasión lo que nos induce a cambiar. A Cambiar, en mayúscula.

Quizás si abrazo el dolor de quienes me precedieron, los nudos empezarán a disolverse y yo empezaré a dejar de causar dolor. A Cambiar.
A purificar todas las tendencias que se ocultan en mi sombra. Si confieso todos mis errores (los de las generaciones que me precedieron, presentes en mi adn físico-mental-espiritual), quizás quienes me siguen empezarán a sentirse libres de culpas. Quizás empezarán a sentirse libres

y un poco más sanos.
Y de repente, la familia aparece como una herramienta para ayudarme a comprender y a integrar un poco más el significado de la compasión,
a hacerme un poco más mahayana.
(La psicogenealogía quizás no es más que otro enfoque que ha aparecido en mi vida para ayudarme a comprender mejor la compasión, lo mismo que la física cuántica me ayudó a dar el primer paso para entender

-intelectualmente-
la vacuidad.)
Porque, como mínimo, me induce a "cambiar" un poquito más, más a fondo.

Y no dudo que me ayudará a atravesar este temporal que
me
está llegando.

Aceptar la derrota y ofrecer la victoria.

La meditación sobre aceptar la derrota y ofrecer la victoria nos anima a practicar la paciencia.
En este mundo tan competitivo, suena mal a primera oída, ya lo sé, eso de "ofrecer la victoria", y peor aún lo de "aceptar la derrota".
Y ya ni te cuento si te digo que lo de "aceptar la derrota" se refiere a aceptar el sufrimiento.

El propio, primero, y el ajeno después.
Quizás te preguntas: ¿Pero esto del budismo no va de liberarse del sufrimiento,
de la búsqueda de la felicidad permanente?
Esto de aceptar el sufrimiento, ¿no suena a contradicción?
Pues no. Porque el budismo te demuestra que es precisamente la obsesión por el bienestar, por estar bien, por
que todo esté en orden y concierto,

como a mí me gusta, siempre,
y, si no, no lo puedo soportar y lo paso mal,
pues que es esa obsesión precisamente la causa principal de pasarlo mal.
La ínfima tolerancia a la frustración.
Por el contrario, si aceptas ese "sufrimiento", si aceptas el hecho de que las cosas no sean como quieres, cuando no lo son,
si aceptas que tu felicidad (esa "felicidad", ese deseo de salirte con

la tuya siempre)
no es lo más importante
y no es obligado que así sea,
esta aceptación
reduce mucha tensión y mucho
sufrimiento.
Aceptas la derrota con paciencia.
Y con alegría.
(En esta alegría está la clave -la
prueba del algodón-
de la práctica espiritual)

La práctica de aceptar la derrota es,
en sí misma, una práctica de la

paciencia.
Aceptas con paciencia
y alegría
y todo (esa contrariedad, cualquier cosa) acabará disolviéndose.
Y sigues ofreciendo la felicidad que esté en tu mano ofrecer (la victoria).
Pero esta práctica a menudo tiene trampa, especialmente entre las personas budistas,
que a veces creemos que estamos practicando el ofrecer la victoria (hacer felices a los demás) cuando

sólo estamos asegurándonos de que piensen bien, de proteger nuestra imagen, o de mantener una amistad, o de que te dejen en paz (si haces lo que desean) o
a saber...

Qué te mueve?

Rabjor dice que para hacer un buen uso de la práctica de ofrecer la victoria
no podemos perder la perspectiva del objetivo último

(el despertar,
la iluminación, la nuestra y la de los demás, esa felicidad)
y vigilar una y otra vez cuál es la motivación que nos mueve:
si es meramente mundana
o no lo es.

El dinero es virtual.

Ella dijo: no te preocupes por eso,
para mí el dinero es virtual.
Bueno, en realidad todo es virtual
pero el dinero más;
dado que suelo pagar con tarjeta, el
dinero ni siquiera pasa por mis
manos, así que no es más que un
acto de fe creer que lo tengo o que
no lo tengo, que tengo más
o menos.
Hasta el día de hoy, en este sueño,
entrego este trocito de cartón o digo

un número como una clave mágica y funciona. Claro que, para no tentar a la suerte, mi consumo es mínimo, tampoco necesito tanto.
La amiga la miró pensando: esa despreocupación por el dinero sólo es propia de quien no ha sufrido preocupación por el dinero.
Pero, en cierta forma, se equivocaba.
Ella había conocido etapas en la infancia en las que no había qué comer en casa. Pero entonces las vecinas aparecían con un plato de

comida.
En cierta forma, también, había sido una "sin techo", dado que el techo de su casa se caía y había que buscar un lugar donde dormir. Pero alguien de la familia tenía una casa fantástica, así que siempre había una cama fantástica donde dormir. Un amigo muy personal (que sí se preocupaba por el dinero, aunque nunca había pasado hambre y siempre había tenido un techo bajo el que dormir) le había dicho algún tiempo después:

nunca te sentiste pobre porque sabías que vendrían los tuyos a rescatarte.
Y ella dijo: sí, eso es.
Y luego pensó: pero quiénes eran "los míos"?
Esa pregunta quedó sin responder.
Luego, en la universidad, tampoco fue fácil: había que pagarse los estudios y la vida, pero ella ya sabía que la naturaleza humana aguanta algunos días sin comer. Y, después de todo, era tan romántico como en las novelas, poemas y

biografías de poetas y artistas que había leído.
Nunca se sintió pobre.
Pasado el tiempo, el dinero seguía siendo algo virtual.
Quizás por eso, meditar en la bondad de todos los seres no resultaba una práctica difícil.

Todo te ha sido regalado.

¿Has pensado alguna vez -le preguntó a la amiga- que llegaste al mundo desnuda y con las manos

vacías?
No trajiste nada. ¿Y qué pasó?
Encontraste vestido y cuna y comida, unas manos que te cuidaban. Un mundo de abundancia, regalado.
Y así ha seguido siendo hasta el día de hoy.
Mírate: esos zapatos, no te los has hecho tú con tus manos, ni tus pantalones, ni la silla donde estás sentada, ni la cama donde dormirás esta noche, ni la casa que te da refugio, no la has construido con tus

manos ladrillo a ladrillo, ni la mesa donde desayunarás, ni el café y las tostadas o la fruta o las verduras, tú no has amasado el pan que te llevas a la boca ni has cultivado ni uno sólo de los alimentos con que te nutres, ni has conducido el camión que los transporta ni has construido el vehículo ni las carreteras que hacen posible que lleguen los productos hasta tu mesa.

Has llegado aquí desnuda, con las manos vacías, no trajiste nada

contigo y todo te ha sido regalado desde el principio y aún hoy, y así será hasta el final.
¿No sientes gratitud?
La amiga dijo: es una forma de verlo. Diferente.
Normalmente tendemos a pensar que nos explotan en el trabajo, que nos pagan poco
a cambio de lo mucho que damos, que se aprovechan de nosotros...
Es una mirada desde la separación y crea separación, desconfianza, victimismo, competitividad.

Pero no es más cierto que el hecho de que todo te ha sido regalado, que no has tejido con tus manos el vestido que te cubre ni la toalla con que te secas al salir de la ducha, ni le has dado forma con tus manos desde el barro al vaso en el que bebes el agua, ni has instalado las cañerías que hacen que ese agua llegue a tu grifo y a las células de tu piel.

Cómo sentirse pobre
o desagradecida?

Gratitud.

Si piensas en la generosidad
y en la bondad de los demás (esa
red de seres que hacen posible que
todo esté a tu alcance)
sólo puedes sentir gratitud
y un deseo imperioso de devolver
algo, lo que sea, lo que esté en tu
mano,
devolver todo lo que puedas, a la
menor ocasión,
a la fuente que te nutre.
Y esa mirada de no-separación crea

conexión,
confianza,
solidaridad,
colaboración,
gratitud,
amor.
Todos esos invitados a los que tiene
tanto miedo
el miedo,
y por eso permanece tan lejos.

El miedo
no tiene nada que hacer en esta
reunión de invitados,

en esta fiesta.
El miedo, la avaricia, la codicia,
se quedan al otro lado de la puerta,
tan lejos...

Cuando el amor da miedo.

Interesantes las consideraciones que hace Deepak Chopra sobre el amor en su libro Reinventa tu cuerpo, resucita tu alma.
Para él, el cuerpo es conciencia; al igual que el alma, o la mente, es conciencia.
Insiste en que el cuerpo es ficción - y eso ya empieza a sonarnos.
Pero hay cosas que expanden el alma y sanan y fortalecen el cuerpo,

esta apariencia;
entre ellas (y quizás por encima de todas ellas), el amor.
Hay que hacer avances a nivel de conciencia si queremos salir de las limitaciones que nos aprisionan. Y si avanzamos en nuestro nivel de conciencia, automáticamente se expande el amor.
De la misma manera, si se expande el amor avanzamos en nuestro nivel de conciencia.
Y, así, como un motor que se alimenta a sí mismo, esto no hay

quien lo pare.

Disfrutas del amor que puedes manejar.

La conciencia (o el alma, o el continuo mental) toma el amor infinito de Dios y lo baja a escala humana, dice. Pero la medida óptima para cada cual varía.
La intensidad, abundancia o escasez del amor que recibes depende de muchas cosas.
La mayoría de la gente desearía que

hubiera más amor en su vida pero en realidad experimentan el nivel o cantidad o calidad de amor que pueden manejar en ese preciso momento, al que se han adaptado. Por ejemplo, no todo el mundo se sentiría cómodo si se enfrentara de pronto a una avalancha de amor incondicional. Probablemente se preguntarían qué esconde ese nuevo tipo de amor y lo observarían con desconfianza.

Y, quizás, en el fondo, les preocuparía la idea de no merecer

un amor tan abierto y completo; como si les llegara a destiempo (antes de tiempo) o por equivocación , como si la otra persona se hubiera equivocado de persona.

Por otra parte, mucha gente prefiere vivir sin amor, por diferentes motivos.

Porque sienten demasiado miedo de arriesgar la comodidad con la que cuentan, esa zona privada y segura de confort , donde nadie más puede entrar a ponerla en peligro.

O porque sienten que han fracasado anteriormente o se sienten heridas o se han aburrido de alguien a quien amaron alguna vez.
Para todas estas personas, el amor ha llegado a su fin, lo cual significa que un aspecto del alma se encuentra adormecido.
Ésa es su opción.
Así lo han decidido.

Conexión vs. Separación.

La buena noticia es que puedes

recuperarlo, pero sólo si quieres, si haces esta elección.
En este caso, tienes que optar por la creatividad.
El amor no se interesa por la repetición de viejas pautas ni por acomodarse en una zona de confort , quiere ir a un nivel más profundo, quiere más intensidad, más significado, más expansión.
Quiere que te arriesgues.
Quiere que cambies.
Que transciendas tus limitaciones.
Que sueltes tus defensas.

Que tiendas la mano con confianza.
Pero nada de eso será posible si te identificas con un ego separado, herido, fragmentado, asustado y hostil.
El ego y el amor son incompatibles.
Por qué?
Porque el ego está separado, es separación. Se construye en la separación.
Y el amor es conexión.
Y la separación y la conexión son incompatibles.
Por eso, para amar,

ese viejo cuerpo, como un disfraz pasado de moda y que se te ha quedado pequeño, tiene que ser abandonado.
Quién o qué ser, entonces?
Si quieres abrirte al amor, experimentar el amor, sólo puedes ser una cosa.
Adivínalo.

Te invito a un retiro.

Si nunca has hecho un retiro de meditación, no voy a tenerlo fácil para transmitírtelo -como es difícil explicarle a alguien el sabor del chocolate si no tienes una tableta en la mano o algunos bombones para ofrecer. Son cosas que se degustan, se experimentan. De lo contrario, ninguna noción intelectual te sirve para entenderlo.
Si acaso, para aproximarte, vale decir que son unas auténticas

vacaciones, significativas, donde tienes la oportunidad de dejar atrás todas tus obsesiones cotidianas para conectar con otra parte de ti, con otra visión algo más fresca de las cosas.

Nadie mejor que Geshe Kelsang Gyatso, fundador de la NTK y autor de una veintena de libros sobre budismo, para acercarte al tema.

¿Qué es un retiro?

"Cuando hacemos retiro dejamos a un lado todo tipo de actividades que nos distraen y acentuamos una determinada práctica espiritual. Hay tres tipos de retiro: físico, verbal y mental. Efectuamos un retiro físico cuando con una motivación pura nos recogemos en soledad y abandonamos las actividades orientadas hacia el exterior o que carecen de sentido; realizamos un retiro verbal cuando con una motivación espiritual nos refrenamos de conversaciones

vanas y mantenemos silencio durante un tiempo determinado, y hacemos un retiro mental cuando evitamos las distracciones y las perturbaciones mentales más fuertes, como el apego, el odio, los celos y el aferramiento propio."
Y si quieres acercarte al relato de una experiencia personal puedes entrar en este enlace.

http://www.crecejoven.com/mente/rde-meditacion-budista/salud.php

Una onza de chocolate para degustar.

En cualquier caso, un retiro es siempre una experiencia tan personal que lo que cuenta es vivirlo en primera persona -como vale poco observar cómo otra persona degusta el chocolate en su boca.

Y tienes suerte, porque justo me pillas con una tableta de chocolate en las manos, por si quieres

degustar una experiencia de retiro en Málaga que, puedo asegurarte, difícilmente olvidarás,
si te animas
o puedes.

Aprender a vivir, aprender a morir.

En este encuentro (el 4º Encuentro de Budismo Kadampa en España) se presentarán consejos prácticos basados en la sabiduría budista que nos ayudarán a disfrutar plenamente

la vida, afrontar nuestra muerte sin miedo y asistir a los demás cuando se enfrenten a la suya.

Y el domingo, 5 de diciembre, guen Kelsang Chokga concederá la iniciación del Buda de la Compasión Avalokiteshvara en el Centro de Meditación Kadampa, en Alhaurín el Grande, Málaga.

Se trata de una iniciación tántrica, en la que recibimos unas bendiciones especiales en nuestro cuerpo, palabra y mente, y con la

que creamos el potencial para poder disfrutar de una vida muy especial.

"Prepararnos para la muerte es una de las cosas más bondadosas e inteligentes que podemos hacer tanto por nosostros mismos como por los demás"

Gueshe Kelsang Gyatso
Una vida con significado, una muerte gosoza.

kmcbarcelona.blogspot.com

Y ya que hablamos de KMC
(Centros de Meditación Kadampa)
y de retiros, quiero aprovechar para
haceros saber que el Centro Budista
Mahakaruna de Barcelona ha
dejado de ser un "simple" centro
budista local para convertirse en un
KMC,
el segundo (en el tiempo) junto con
el de Málaga.
Y esto qué significa?
Pues significa que en un plazo breve

de tiempo en Barcelona también contaremos con una casa para hacer retiros, en grupo o de forma individual,
o bien para pasar un fin de semana en un entorno natural y en un ambiente budista,
en convivencia con budistas -que no extraterrestres.
Podrás pasar unos días de descanso con tus amig@s personales o tu familia, si quieres; asistir a las clases y meditaciones o no.
Hacía tiempo que la sangha de

Barcelona estaba buscando un nuevo local y se encontraron con esta casa fuera de Barcelona, en Sant Salvador de Guardiola, muy cerca de la montaña de Montserrat. Ideal para cursos y retiros en un entorno natural.
Y a Geshe-la (que, por lo visto, tenía ganas hace tiempo de organizar algo muy especial en Barcelona)
le pareció que cumplía las condiciones adecuadas para contar con otro KMC en España.

Espero que nos podamos ver por ahí más de un fin de semana de vacaciones "significativas".
Para más información:
http://kmcbarcelona.blogspot.com/
http://www.meditarabcn.org/CASAS

La práctica de tomar.

Por lo tanto, ¡Oh, compasivo y
venerable guru!, ruego
tus bendiciones
para que todo el sufrimiento, faltas
y obstrucciones
de los maternales seres sintientes
maduren ahora mismo en mí
y que, al ofrecer mi dicha y virtudes
a los demás,
todos los seres migratorios
disfruten
de felicidad.

Protege el amor.

Qué poco tiempo dedicamos a observar nuestros pensamientos, los mensajes que nos decimos a nosotr@s mism@s a lo largo del día -y de la vida.
Dedicamos poco tiempo incluso a prestar atención a cómo estamos, emocionalmente,
y por qué.
En la última clase del PFM, sobre el amor afectivo (Camino gozoso de buena fortuna), Rabjor concluía que

cada vez que no eres feliz es porque no estás amando. Geshe-la dice: "Si amamos a nuestros familiares y amigos, seremos felices aunque carezcamos de riquezas materiales, pero sin amor, por muchos bienes y riquezas que poseamos, no conseguiremos que nuestras relaciones sean fructíferas y duraderas". Ése es uno de los beneficios de estimar, según Nagaryhuna (en La preciosa guirnalda de consejos para el rey), el cuarto: Seremos felices.

"Cuando nuestra mente adquiera la naturaleza del amor, nos sentiremos dichosos y apacibles de manera natural. Con este estado mental es imposible que nos trastornemos o deprimamos, o que generemos odio o celos".

Así que tomo nota:

cada vez que observe que no soy feliz recordaré la clave: no estoy sintiendo afecto.

O, como diría el tolteca Miguel Ruiz: no estoy cocinando el amor en mi cocina mágica interior. Y ya sé

en qué debo adiestrarme si deseo ser feliz.

El enfado mata el amor.

Por otra parte, no siempre es fácil amar, verdad?
El mayor oponente contra el amor es el enfado, la aversión, el desagrado.

A veces nos enfadamos de forma fulminante con personas a las que

amamos de una manera muy especial.
Por qué es eso?
Como siempre: porque no se cumplen nuestros deseos.
No hacen lo que queremos que hagan, no son como queremos que sean.
Y tú dirás: pero, a veces, es que hacen cosas malas "de verdad".
O.K. Guese-la dice:
Imagina que tu madre, que ha sido tan bondadosa contigo, te ha dado tanto, te ha salvado la vida un

millón de veces y te ha sacado adelante,
ahora se encuentra vieja y ciega, y ha perdido la razón.
Ciega y loca, la ves al borde de un precipicio, dispuesta a saltar.
Qué harías?
¿La dejarías saltar porque es "decisión suya", porque está haciendo cosas "malas" como gritar, insultar, etc.,
porque se lo merece?
¿La dejarías saltar o acudirías en su ayuda?

¿O tal vez dirías: sí, sí, ahora iré, pero no me apremies, primero tengo que acabar mi café y las tostadas calentitas.

Haz lo que tengas que hacer, sin soltar el amor.

A menudo, cuando una persona está haciendo algo aparentemente "malo" y perjudicial
es porque está ciega y no ve, no comprende,
y no tiene control sobre su mente.

No decide libremente ser infeliz y hacer daño.
Hace lo que hace porque no puede hacer otra cosa,
porque cualquier acción y cualquier estado mental
es el resultado de un estado mental anterior.
Y lo que hizo, hecho está. Y lo que está haciendo ahora es la consecuencia. Igual que no abandonarías a tu madre si estuviera haciendo locuras sin control y poniendo en peligro su

propia vida,
no deberías abandonar a tu hijo
adolescente (dejar que se
adormezca el amor) porque hace
cosas que no deseas ("tú mismo",
"es tu vida", y ese tipo de
expresiones de abandono y renuncia
del amor),
a tu pareja, a tu amiga,
a quienquiera que te defraude.
Protege el amor,
porque es la única clave de tu
felicidad
y la única garantía de que tus

relaciones funcionen, sean estables y significativas.

Quítate de en medio.

Cada retiro es una estancia en el paraíso.
Ya sé que me dirás:
el paraíso lo tienes que llevar contigo,
allá donde vayas, especialmente en tu vida cotidiana.
Ok, Ok,
completamente de acuerdo. Pero mientras que no es así, mientras que samsara siga siendo samsara (mientras que sigamos percibiendo

las apariencias de la vida cotidiana tras el filtro del egocentrismo y la ignorancia que inducen sufrimiento),
cada retiro puede ser una oportunidad para familiarizarnos con la Tierra Pura.
Y ya hemos dejado atrás el último, en el KMC de Málaga, donde hemos estudiado y meditado en la relación que hay entre "una vida con significado y una muerte gozosa".
Como lo oyes: nos hemos pasado el puente de la constitución meditando

en la muerte
(y en la vida, porque no hay un pelo de separación entre ambas)
y ha sido una auténtica gozada.
Cómo resumirlo en pocas palabras?
No sería posible, porque las experiencias hay que degustarlas personalmente.
Pero sí podemos sacar algunas frases para el recuerdo´.

Mantén siempre una mente feliz.

Éste parece ser uno de los mantras

preferidos de Kelsang Chokga.
Mantén siempre una mente feliz,
repite una y otra vez.
Y si en samsara no es posible
mantener una mente feliz (dado que
una mente dirigida por el apego, el
odio y la ignorancia sólo puede
vivir momentos de felicidad con
trampa, o sea, que acaban doliendo
y mucho),
esto quiere decir que consigas una
mente feliz manteniéndote fuera de
los engaños y las apariencias
equívocas

todo lo que puedas.
Conecta con el amor
porque es la única manera de
acercarte a la Tierra Pura
(que tu vida sea un paraíso de paz)
y residir en ella.
Así que, pase lo que pase,
mantén siempre una mente feliz.

Quítate de en medio.

Lo dijo Kelsang Rigden. Fueron sus primeras palabras para abrir el retiro, concluidas las enseñanzas:

Ahora hay que poner en práctica
todo lo que hemos aprendido y, en
cierto sentido, nos tenemos que
quitar de en medio nosotros.
Tenemos que poner en práctica
estas enseñanzas sobre cómo ayudar
los demás (en el momento de la
muerte pero también en la vida)
de una manera definitiva, no
temporal,
y para eso nos tenemos que quitar
de en medio
-mi dolor, mi duelo, mis deseos...

No podrás ayudar a nadie eficaz, realmente, si no te quitas de en medio
(tu estimación propia, tu egoísmo, tus intereses personales del momento).
Ni tampoco a ti misma.
No podrás ser feliz ni hacer feliz a nadie si no te quitas de en medio.
Así que ya sé lo que hacer (lo que decirme) cada vez que lo esté pasando mal,
cada vez que sienta que no puedo ayudar a alguien como quisiera:

"Quítate de en medio".
Y todo será más fácil.

La bodichita en acción.

Y por si estas dos consignas te
saben a poco, quédate con ésta:
La bodichita en acción.
Seguramente la escucharás a
menudo a partir de ahora.
La bodichita
(la mente de compasión, movida
por el amor,
que te mueve a mejorar, a cambiar,

a ser mejor para ser más útil)
no puede quedarse en un mero
deseo.
Hay que actuar.
Hay que hacer cosas.
Internas y externas.

Toma nota, porque la bodichita
nunca
deja de estar en acción.
O no es lo que dice ser.

Queda inaugurado el KMC Barcelona.

Ha sido un día precioso, para el recuerdo.
12.12, el día de las puertas abiertas del KMC Barcelona.
Las primeras meditaciones, las primeras Oraciones para la paz mundial.
La primera comida colectiva.
Chocolatada, juegos, talleres infantiles, mercadillo...
Gracias.

Tenemos que darles las gracias a tantas cosas -incluidas las condiciones atmosféricas, que nos han regalado un día precioso de sol y aire limpio y fresco.
A tanta gente.
A todas esas personas que desde ayer se afanaban en limpiar, ordenar y habilitar el entorno -como siempre, los incondicionales miembros de la comunidad: Lochani, Jose, Gabby, Ramón, Olga, Cristina, Darío..., auténticos

expertos en la perfección de la generosidad.

A todas aquéllas que hoy se dieron el madrugón para organizar el mercadillo, talleres, etc.
A Núria, a Maria Jesús, un nuevo hallazgo impagable, que no tiene precio.
Y a todas aquéllas que luego se sumaron para atender el mercadillo y todo lo demás.
Regina, Estefanía, Víctor, Doris, Dunia...

Santi y Joan, preparando los platos en la cocina para más de 150 personas
(gracias por todo vuestro apoyo, entusiasmo, eficacia y alegría, a la rama del Poble Sec).
A César, siempre dispuesto a echar una mano donde se le pida.
A Santos y Christian, unos auténticos artistas -que, entre otras cosas, dominan el arte del buen rollo.
Y, por supuesto, gracias al pequeño

Gonzalo y a Dunia, los mejores ayudantes que he tenido nunca -al menos, entre los mejores.
Ya quedáis fichados y contamos con vosotras para próximos eventos.
Y, cómo no, a todas aquellas personas que acudieron a la llamada.
A las que colaboraron con sus generosas aportaciones para el mercadillo;
a las que compraron, todas aquéllas que comentaban felices las gangas adquiridas, auténticos expertos

como Joaquin, enhorabuena.

A quienes aportaron los deliciosos bizcochos, tartas, empanadas de verduras, chocolate caliente...
-Santos, María Jesús, Carme, Santi, el padre de Marisa, que siempre nos agasaja con sus deliciosos boniatos y manzanas al horno para el tsog y a la menor circunstancia...
En fin, a tanta gente.
Gracias por haber ayudado tanto, por haberos divertido tanto, por tener ese corazón

más grande que la montaña de Montserrat.

150 personas acudieron a la cita.

La gran sorpresa del día fue la gran respuesta de los amigos y amigas del centro.
Contábamos con una asistencia aproximada de unas 50 personas. Más tarde, a juzgar por las inscripciones (emails, llamadas telefónicas, avisos en el blog), calculamos que pasarían de las 70.

Y finalmente Lochani, que domina el arte de la improvisación (entre otros muchos),
como una emanación de Tara,
con ayuda de Cristina, consiguió darnos de comer a 150 personas.
Ha sido un día perfecto para recordar. Y para repetirlo.
Gracias Jorge y Darío, por vuestras fotos.
Un abrazo.

Yo ya no me enfado...

Como en un programa de discos dedicados,
esta entrada es por petición.
Regina me pide que le resuma la clase de ayer, sobre el enfado, y Natalia me sugiere que la comparta en el blog.
En especial, la lista de desventajas del enfado.

Quién quiere saber sobre el enfado?
Nosotr@s ya no nos enfadamos,

verdad?
Sabiendo lo que sabemos, a estas alturas, el enfado ya no ocupa espacio en nuestras vidas, verdad?
Santi dice que no. No soy una persona fácil para el enfado, y últimamente menos.
Natalia está de acuerdo. Yo ya no me enfado.
Y yo también. Eso me parecía.
Hasta que hicimos la clase en el PG, con Rabjor, (yo ya esto lo tengo superado), y llegué a casa y apareció una explosión, como un

mara explícito, detalladamente
claro y visible, como una
ilustración perfecta para la práctica
de la clase reciente, una explosión
descontrolada en la que podía ver
con claridad todas las desventajas
del enfado,
cómo me perjudica, a mí y a los
demás.
La lista detallada, en toda su
extensión y amplitud.
Fue una realización perfecta: sí, yo
aún me enfado
y no hay motivo alguno para bajar

la guardia.
Si a veces estás mal,
si no te gusta lo que "ves" y esto te causa alguna molestia,
es bastante probable que te estés enfadando.

El camino.

Si queremos saber cómo solucionarlo, lo primero que tenemos que hacer es
(1) aprender a identificarlo.
Muchas veces no sabemos que nos

enfadamos, ni nos damos cuenta, y ahí está, haciendo estragos sin que sepamos cuál es la causa de nuestro malestar y de los problemas que estamos provocando
-hasta el punto de que incluso nos puede parecer que los provocan los demás.
Seguidamente (2), reconocer cómo nos perjudica. Ver con claridad las desventajas del enfado.
(3) Descubrir el antídoto: la paciencia. Cuáles son los beneficios de la paciencia.

y, por último (4) aplicar los métodos adecuados para reducir el enfado y para desarrollar la paciencia.
Al final del camino, será otra batalla ganada,
contra nuestros auténticos enemigos: los engaños. La confusión.
Esta vez sí, de verdad.

Una mirada distorsionada.

Para identificarlo (1), tenemos que

saber en qué consiste exactamente el enfado.
Y no es tan difícil porque está contenido en su propia definición.
Según Geshe-la, el enfado es una mente perturbada (equivocada, que perturba la paz)
que observa un objeto animado o inanimado (una persona, una situación, una cosa)
piensa que es desagradable (se concentra en sus "defectos")
exagera sus malas cualidades (sus características negativas)

y desea perjudicarle (explícita o implícitamente).
Cuando observas algo que te desagrada (una persona o una situación que no es como te gustaría que fuera) y te concentras en sus aspectos negativos, pasando por alto lo demás, estás inventando, creando
una persona o situación nueva, que no existe.
Esa aversión te hace sentir mal y, automáticamente, te defiendes con el deseo (consciente o inconsciente)

de hacer algo contra el objeto.
Pero el objeto que te hace sentir
mal no existe.
No es más que una mera creación
distorsionada,
inspirada en el objeto que aparece
ante ti.
No deberías enfadarte con él
sino con tu mente creadora
que crea objetos que perturban tu
paz.
Enfádate con el enfado.
Por qué con el enfado?
Porque no trae nada positivo a tu

vida
ni a la de nadie.
Cuando pregunté en clase sobre las desventajas del enfado, todo el mundo sabía que tenía desventajas, cuáles?
Pues no sé, ahora mismo...
Yo sí sé unas cuantas: toma nota.

Las desventajas del enfado.

- Altera tu paz interior.
La perturba.
Por eso es una perturbación mental.

Altera tu paz mental presente y no te deja disfrutar de nada: ni de la mejor compañía, ni de la mejor comida, diversiones, no te deja dormir, no te permite descansar...

- Te lleva a realizar acciones equivocadas que te complican la vida. Altera tu paz futura.
- Obstaculiza tu progreso personal y espiritual. Cuando te enfadas, parece que no te sirve de nada todo lo aprendido. Te sientes incapaz y sin herramientas.
- Destruye la energía positiva

conseguida a lo largo de todo un día, o días, de acciones positivas y pensamientos amorosos. El enfado hace que en un instante todo tu bienestar (trabajado a pulso) desaparezca, se pierda.

- Es un estado mental doloroso. Lo pasas mal. Como querer tirarle a alguien una piedra ardiendo: tú eres la primera que se quema.
- No puedes controlar tus emociones. Te desbordan.
- Pierdes la libertad de elección; no eres dueñ@ de tus actos.

- Deseas vengarte y ese daño (tanto si lo consigues como si no) acaba volviéndose contra ti. Si respondes para hacer daño (aunque te digas que es sólo para que se entere, porque tú tienes razón), en un sencillo email, por ejemplo, recibirás otro "para que te enteres", que te hará más daño, y la bola se irá haciendo más y más grande.
- Bajo la influencia del enfado, haces y dices cosas que ponen en riesgo tus propios intereses: dinero, trabajo, relaciones, comodidad...

- Puedes hacer daño a tus seres más queridos.
- Pierdes el sentido común. No puedes ver con claridad el cuadro completo y comprender la situación o las razones de la otra persona.
- Bajo la influencia del enfado, distorsionas los hechos y transformas a las personas (a menudo las más queridas) en enemigas.

Y podría seguir...

Y lo peor de todo es que, en la vida diaria, con quienes más nos

enfadamos es con las personas más cercanas y allegadas, las más queridas, con las que tenemos más confianza.

Por qué?

Cuando convivimos con una persona, a menudo nuestra personalidad, intereses, prioridades y costumbres entran en contradicción con los suyos.

"Puesto que pasamos la mayor parte del tiempo juntos -dice Gueshe-la- y conocemos sus defectos, resulta fácil criticarla y enfadarse con la

otra persona por el menor motivo y culparla de hacer nuestra vida insoportable.
Si no nos esforzamos por controlar nuestro enfado en cuanto surja, nuestra relación se deteriorará".

Presta atención a tus pensamientos negativos y frena el enfado cuando está surgiendo.

Cómo hacerlo?
Sé consciente de tu propia vida.

Presta atención a tus pensamientos.
Y cuando observes que estás concentrándote (obsesiva y parcialmente) en los defectos de una persona o situación, recuerda:
este camino me conduce a la distorsión de la realidad y al enfado.
Y revisa toda la lista de desventajas del enfado.
Concluye que es un enemigo que perturba tu paz.
Y decide no darle más cabida en tu

vida.
Cómo?
Deja de concentrarte en lo "peor"
de “él" (que, paradójicamente, sólo
es un espejo de tu propia sombra)
y empieza a mirar las cualidades
positivas.
Deja que surja el aprecio.
Y si te resulta difícil (debido a su
enfado, por ejemplo),
recuerda (revisa la misma lista de
las desventajas del enfado,
ahora
aplicada a él)

que no es libre
y que lo está pasando mal,
bajo la influencia del enfado.
Y deja que surja la compasión que desea ayudarle.

Resuelve el problema externo sin enfado.

Y es entonces cuando surge la pregunta inevitable:
¿No debemos esforzarnos entonces por cambiar las cosas que nos parecen "injustas"?

Claro que sí.
Haz lo que creas que debes hacer
para resolver los problemas
externos.
Lo que aquí hemos visto es cómo
resolver
el problema interno
del enfado.
Haz lo que consideres que debes
hacer
para resolver los problemas
externos,
pero siempre te saldrá mejor si lo
haces con una mente lúcida y clara,

libre de la obcecación
distorsionada
del enfado
-que tiende a complicar las cosas
mucho más que a solucionarlas.

Todo es virtual.

Todo es virtual.
La lotería que has ganado -o no-, el trabajo que has perdido,
el trabajo que mantienes a duras penas y no te pagan,
los regalos acertados de Mamá Noel y los extraviados.
Lo que ganas y lo que pierdes.
Todo es virtual, aparece y desaparece.
Y mientras se mantiene, te secuestra la atención y la emoción.

O no. Y entonces se diluye.
Se alimenta de tu atención y de tus emociones
y si no le das de comer se debilita, se reduce y desaparece.
Las personas que amas y las que odias, virtuales.
Y por encima de todo, tú mism@.
Virtual.
Lo construyes, lo perfilas, lo exageras en cualquier dirección; creas monstruos y fantasmas, y algún hada buena, sin exagerar.
Todo virtual, proyecciones

de tu mente.

Queda la experiencia.

De todo, lo único que queda,
relativamente, es tu experiencia
interna,
tu dolor, alegría, tristeza, rabia,
depresión, gratitud, amor, cuidados,
frustración, amargura, compasión,
bodichita...
Sólo la experiencia avivando el
fuego de nuevas experiencias,
la experiencia como semilla

de nuevas experiencias,
la experiencia creando sueños
nuevos,
monstruos, fantasmas, temores y
alegrías, libertad o cadenas
nuevas.
Sólo permanece la experiencia
interna creando nuevas experiencias
internas
para luego,
mañana,
la vida que viene.

La vida que viene.

Por eso es tan importante prestar
atención a lo que creas,
a lo que crees,
a lo que sientes.
Porque, no lo sabes, pero estás
escribiendo el guión del próximo
capítulo,
los próximos,
de las próximas
vidas.

(Tómalo metafóricamente
o no).

Propósitos de año nuevo.

Los ritos son tan valiosos, si
aprovechamos la oportunidad.
Como todo, ya sé;
en el sueño
(ya sea onírico o de la vigilia)
cualquier aparición, por pequeña
que sea, cualquier circunstancia
tiene su oportunidad y su
significado.
Pero los ritos de paso aparecen
para recordártelo

porque es fácil olvidar en la inmersión, cuando la proyección en la pantalla te arrastra y te hace sentir parte del espectáculo.
Por suerte, periódicamente, aparece fin de año, como una convencional parada en el camino
-haz balance, ajusta cuentas, revisa acciones y prioridades,
continúa en esta dirección o corrige y reconduce el camino.
Y aparecen los propósitos de año nuevo, como aliados, a veces fuertes, a veces débiles,

a veces ya nacen muriendo.

Objetivos cumplidos.
Y qué?...

Generalmente, los propósitos de año nuevo tienen que ver con objetivos personales.
Lo que quiero conseguir en esta nueva etapa de mi vida, cuál será el próximo paso, hacia dónde voy.
A veces, como Yuki, miras atrás y te felicitas:
hecho,

objetivos cumplidos.
Ten cuidado con lo que deseas
porque puede cumplirse.
Es entonces el momento de
contemplar qué le han aportado a
nuestra vida y a la de los demás
(a la vida)
toda la energía, tiempo, dinero,
esfuerzo, lucha, emociones
que hemos invertido en ello,
demostrando, una vez más, que
somos capaces,
que podemos conseguir lo que
deseamos.

Qué cambios han supuesto en mi vida y en la de los demás?
Esos cambios, ¿los puedo considerar mejoras
o no?
Esas mejoras, ¿han sido puntuales o tienen transcendencia a medio y largo plazo?
¿Somos más felices? Más fuertes?
¿Nuestra sabiduría es mayor?
¿Tenemos más empatía, compasión, amor?
¿Nuestras relaciones son más fáciles y gratificantes?

¿Nuestros resentimientos se han reducido o desaparecido?
¿Tengo la impresión de que mi vida es más ligera y llena de significado?
¿Sufro por menos cosas
y ese sufrimiento me dura menos
y es menos intenso?
¿Tengo más motivos para ser feliz?
¿Me siento más conectada a todos los seres?
¿Me siento más útil y con muchas más habilidades
para servirme a mí misma

y a los demás?

Servir para algo
o no.

Rabjor dice: nos gusta poco la palabra "servicio",
como si nos hiciera pertenecer a una clase social inferior.
"Ser una criada" suena a insulto y "que se aprovechen de mí", una desgracia,
señal de poca inteligencia.
Y sin embargo, cuando se dice de

un objeto que "sirve para algo"
significa que tiene un sentido;
cuando se dice de algo o de alguien
que "no sirve para nada", es como
si careciera de razón de ser.
Yo creo que deberíamos
reconsiderar
y redimensionar
el significado de la palabra
"servicio"
y toda su familia semántica.
Porque "servir" significa que aún
estamos vivos, que aún tenemos una
función

o varias
-porque es inherente a la mera condición de estar vivo.
Y cuanto más "sirvamos", sin duda, más sentido tendrá nuestra vida.

A dónde me conducen mis deseos.

Y así, reviso mis propósitos de año nuevo y me pregunto:
A qué o quién o quiénes sirven y para qué?
Cómo sirven o servirán al mundo, en qué amplitud,

con qué transcendencia?
Qué quedará de ellos dentro de 10 años,
al final de mi vida,
cuando ni personaje ya no camine por aquí?
A qué cambios darán lugar y en qué dirección
hoy
y en el futuro?
Contempla abiertamente tu corazón
(sin miedo a lo que puedas encontrar en él,
con la misma compasión que

dedicarías a tu mejor amiga)
y recuerda el dicho:
ten cuidado con lo que deseas
porque puede cumplirse.

Crónica de un retiro (1): Creo en los milagros.

Lo confieso:
creo en los milagros.
Te lo digo
a riesgo de que te enfades conmigo,
como le pasó a M., mi amiga psicoterapeuta.
Le dije: cuando lo comprendes, de verdad, de corazón,
todo cambia;

el mundo en el que vives se transforma.
Es lo que en budismo se conoce como "realizaciones".
M. se enfadó al oírme decir esto.
No es tan fácil, dijo, si fuera así, qué sentido tendría el largo y doloroso proceso de las terapias a las que se someten mis pacientes, y aún así no siempre conseguimos sanar.
Y tiene razón,
a veces el camino es largo
y puede llegar, o bien no llegar, a

puerto.

Abrirse.

Pero, a veces, simplemente lo comprendes y ya.
Como si te hubieras abierto
(relajadas las compuertas de las armaduras con las que nos "protegemos" a cal y canto)
y te llegaran las bendiciones.

"Bendiciones" es una palabra que, traducida del sánscrito, significa

"transformación".
Bendición es algo (un palabra, una imagen, una situación)
que transforma.
Transforma, cambia.
Y ya nada vuelve a ser como antes.
No es comprensión intelectual,
meramente lógica o racional,
es una experiencia interna
transformadora.
Es una comprensión integrada
"como agua vertida en agua",
que ya forma parte de ti.
Y una vez que tú cambias, el mundo

que percibes (creas)
cambia.
Y ya nada puede ser como antes.
las "realizaciones" espontáneas
existen.
Los milagros existen.
Pero hay que abrirse
a las bendiciones.
Hay que creer en los milagros.

(A veces
los girasoles miran a la luna
y se convierten en giralunas) .

Crónica de un retiro (2): Y tú, qué quieres cambiar?

Y yo, qué quiero cambiar?
Supongamos que creo en los milagros, que creo
en las realizaciones espontáneas
-para que el milagro se dé, tengo que desearlo;
para que la realización tenga lugar,
para que las bendiciones lleguen,

tengo que pedirlas.
Para que el milagro ocurra, hay que
hacer la petición adecuada,
y la pregunta sería:
Qué quieres cambiar, exactamente,
en tu vida?
En lo que a mí respecta,
quiero cambiar mi mente que cree
las apariencias externas.
Mi mente
que cree
que la clave de mi felicidad
y de mi sufrimiento
está en las apariencias externas

y dedica tanto tiempo,
pensamientos, energía
a cambiarlas,
conseguirlas
o deshacerse de ellas.
Quiero identificar la mente burda
que me hace esclava
de las apariencias externas.
Y el mahamudra del tantra tiene la respuesta.
Y el camino.
El método.
Y la sabiduría
final.

Crónica de un retiro (3): El Guru Yoga.

Heruka/Vajrayoguini
se ha fundido con mi mente
más sutil
en mi corazón,
otorgándome un poder muy
especial.
Ésta ya es su casa.
Vive en mí, en mi mente muy sutil.
Y eso me da el poder muy especial
de beneficiar a todos los seres.
Así que ahora la función de mi vida

sí puede ser beneficiar a todos
los seres,
ayudar a todos los seres a que se
liberen de samsara.
Heruka/Vajrayoguini
es/soy
mi MMS.

El yoga del guru.

El yoga del guru no siempre suena
bien a nuestros oídos.
Es más, a menudo suena bastante
mal.

A mí me sonaba muy mal durante un tiempo,
como si se tratara de
rendirse
a la influencia
de un "guru",
soltar resistencias, entregarse.
Qué mal sonaba.
Sonaba
a los peligros de una secta.
Y sin embargo, no andaba muy equivocada;
aún considero que el yoga del guru consiste en

rendirse,
soltar resistencias, entregarse,
abrirse a las influencias de un guía espiritual.
Pero ahora ya no me suena tan mal.
Nada mal.

No más de lo mismo.

El yoga del guru consiste en soltar amarras,
soltar lastres,
soltar el ego que hemos ido construyendo día tras día y al cual

rendimos pleitesía,
protegemos, alimentamos, ese ego
tiránico que tanto nos hace sufrir.
Y ya no designas "yo" en esa
construcción mental
miserable, egoísta, sufriente,
separada,
tan "importante".
Tan ignorante.
Como dejar el gobierno de una
casa, de una familia, de una ciudad,
en las manos de una criatura
malcriada y caprichosa.
Ahora ya no.

No más de eso.
Ahora observas al ser superior que estás destinado a ser.
Observas a tu yídam, tu referente espiritual
y le das la mano
y conectas con él de manera directa
y le dejas que entre en tu corazón,
en tu mente muy sutil
(tu yo más esencial)
y te haces uno con él.
Ya eres Él/Ella.
Todos los místicos y místicas de todos los tiempos lo han hecho.

Han elegido el camino directo y han conectado con Dios
o con la Diosa Madre
sin pasar por los trámites intermedios.

Actúa como si ya lo fueras.

Quizás no tienes tendencias místicas
pero tú también lo has hecho
cuando has decidido ser una periodista, o un abogado
o una actriz o un deportista.
Te formas, buscas referentes

y empiezas a comportarte como esa persona que quieres llegar a ser.
Practicas casi sin saberlo.
Actúas como una actriz a la menor ocasión, te metes en el personaje y juegas;
caminas o colocas tu cuerpo como un deportista;
te gusta hablar como un abogado
o mirar el mundo con los ojos de periodista
para contarlo.
Empiezas a actuar ya como la persona que quieres,

que estás destinada a llegar
a ser.
Y si aspiras a "despertar"
es el mismo proceso:
empiezas a vivir como si ya
estuvieras despierta;
contemplas el sueño, lo disfrutas,
aprendes
de su significado oculto
o explícito;
navegas el océano del sueño
pero no te dejas arrastrar por la
fuerza del oleaje
cuando aparece la tempestad.

Si sabes que tu destino
es ser
un ser superior,
ya has empezado a serlo.
Y sientes su presencia.
Sientes la presencia de tu yídam y
dejas que entre en tu mente
(muy sutil, la esencia)
y te fundes con su naturaleza
de gran gozo y vacuidad
y ahora sí, ya puedes
empezar a beneficiar a los demás,
a actuar (no tienes que decirlo, sólo
sentirlo)

como el ser especial
que estás destinado
a ser.

Crónica de un retiro (4): La vida es un libro de dharma.

Una vez conocí a una persona que era como una emanación de mi yídam.
Apareció en un momento en el que yo había tomado la determinación de aprender la manera budista de amar
(Ocho pasos hacia la felicidad , de Gueshe Kelsang Gyatso).

Todas sus confidencias, y las mías,
tenían un significado.
Profundo, mucho más del
meramente aparente.
En sus heridas comprendía las
heridas de algunas de las personas
más cercanas en mi vida,
y entendí el significado de la
compasión.
Dejé de comportarme con otras
como no deseaba que otras
se comportaran con él.
Descubrí que no era tan difícil
transformar el apego en una fuente

de inspiración
para tratar a los demás
como desearía que le trataran a él.
Y la ecuanimidad dejó de ser una utopía, tan lejana.
Sin saberlo, me ofrecía las condiciones para que yo practicara la instrucción del momento
-la compasión, la ecuanimidad, la distorsión del apego, aceptar la derrota y ofrecer la victoria, tomar y dar...
Todo en aquella relación estaba lleno de significado

y aparecía en el momento oportuno
y en el lugar oportuno
para que yo no dejara de dar
estirones de crecimiento.

Como si mi yídam se hubiera
decidido a ocupar un cuerpo
cualquiera
para ir mostrándome el camino.

La universidad
de la vida.

Entonces pensé: si sólo una persona

puede transmitirme esta fuerza, esta inspiración
para que yo cambie de esta manera,
qué pasaría si todas las personas,
todos los seres,
todas las situaciones, condiciones,
lugares, circunstancias
no fueran más que apariencias emanadas
por mi yídam,
para que yo aprenda
y practique,
para mostrarme el camino.
Y así fue como entendí que

así era.
Que Milarepa tenía razón
y la vida,
toda,
es un libro de dharma.

Crónica de un retiro (5): Meditación en la mente.

Primero
identifica la propia mente
(su ubicación, su naturaleza, su función)
y luego
realízala de manera directa.
Primero, tú
y yo,
tan "mentales",

obtenemos una imagen genérica
(vacía de propiedades físicas, su
naturaleza es claridad
y su función
comprender y crear,
y se ubica en el chakra del corazón,
que es la casa de
la mente muy sutil).

Descansa
en tu mente
clara.

Y luego, experiméntala, sé

tu mente,
sé
claridad, vacío
que comprende.
Y deja de crear.
Simplemente
sé
continuo mental
vacío.
Como el hilo conductor
vacío.

Crónica de un retiro (6): La bodichita.

Después de la meditación formal, la práctica no se acaba.
Después de la meditación,
sales de la meditación y te reencuentras con tu vida diaria
y empieza la práctica.
Si, de verdad, practicas, si intentas integrar tus experiencias de la meditación en tu vida cotidiana, es como si continuara la meditación

(la vida desde ese estado de conciencia más atento, más despierto,
más compasivo y con mayor sabiduría)
y a esta etapa se la conoce como "meditación informal" o práctica subsiguiente.

Integrar la meditación en la vida diaria.

La práctica subsiguiente a las primeras meditaciones en la mente,

del mahamudra del tantra, consiste en recordar:

1. Que todo lo que aparece (personas o fenómenos, contrariedades, apegos, odios...) son como olas que surgen del océano y vuelven al océano. Porque la mente es el océano mismo.
La mente es claridad, vacía.

2. Quítate de en medio. Olvídate de ti misma. Todo duele menos.
Y (lo que haya que resolver) se

resuelve mejor.

3. Piensa en todo lo que te ha de llegar en el futuro (separarte de lo que quieres, una y otra vez; encontrarte con lo que no quieres; apegos y disgustos, enfermedades, la vejez...) si no haces nada para cambiar tu mente -de la cual surgen todas las apariencias y todo el sufrimiento.
Y hay que hacerlo ahora.

Ser mejor para ser más útil.

4. Contempla el sufrimiento de todos los seres a tu alrededor.
Decide ayudarles.
Cómo?
Ahora no sé, no puedo.
Tengo que cambiar.
Déjate sentir la urgencia de cambiar.
Ahora.
Cambiar para ser mejor.
Ser mejor para ser más útil.
Cambiar hasta ser capaz,
hasta tener el poder de ayudar a

todos los seres.
Despertar.
Alcanzar la iluminación
para liberar a todos los seres.
Ésta es la mente de bodichita -la
mente de la iluminación.
Mantén durante todo el tiempo que
puedas
la mente de bodichita.
Que la bodichita mueva tu vida
y se manifieste
en todo lo que piensas,
digas
y hagas.

Crónica de un retiro (7): Meditación en la mente sutil.

Sol y silencio.
Sol al otro lado de la pared de ventanas.
Sol sobre la montaña del Tibidabo; sobre Sant Cugat, al fondo, sobre el monasterio en el corazón;
sobre la ciudad nueva sin habitar; sobre la autopista, sobre algún coche que se desplaza sobre la

autopista;
sobre el tren, como un gusano que
avisa de su paso sobre las vías.
Sol sobre el jardín de las monjas de
clausura,
sobre el patio que no pasean.
Sol a este lado de la pared de
ventanas
inundando mi cuarto
y mi cama. Y mis pies.
Sol en mi corazón
donde Guru Sumati Buda Heruka
habita ahora.
La casa de Vajrayoguini,

Prajnaparamita y Tara.
Y Heruka,
glorioso y precioso maestro
que se sienta sobre el asiento de
loto y luna, en mi corazón,
y cuida de mí
con benevolencia
y me concede las bendiciones de su
cuerpo,
palabra y mente,
y me confiere las realizaciones
comunes
y supremas,
y permanece firme hasta que

alcance
la iluminación.
Heruka en su casa, mi casa,
firme,
hasta que alcance la iluminación.

Quédate.

Te pierdes.
Amigo mío, te pierdes
en mis palabras, tan
"crípticas".
Cómo te pierdes en mi casa,
compañero,

como un laberinto.
Pero no te vayas.
Aún así, quédate, hermano.
Ten paciencia.
Confía en mí. Quédate
un poco más.
Dame
un poco más
de tu tiempo
y de tu paciencia.

Crónica de un retiro (8): La miopía del apego.

Rabjor dice que uno de los efectos del apego es que te incapacita para percibir la belleza en el futuro.
Y es como otra realización.

Tan obvio.
No hay que esperar al futuro.
No hay que ser adivina para observar lo que ya está ocurriendo

en el presente.
Cuando sientes apego por una
persona o por una situación,
pierdes la capacidad de percibir la
belleza, las posibilidades,
las cualidades
de todas las demás personas,
o situaciones.
El apego te ciega.
O al menos te deja miope.
Incapacitada para abrirte a las
posibilidades de todo lo demás.
El apego es exclusivo por
naturaleza, descarta a todo lo

demás.
A veces le llamamos amor, pero
nada más lejos.
Por naturaleza, el amor es
expansivo.
El amor te inspira amor
allá donde pones los ojos.
El apego no te deja
despegar los ojos de tu objeto.

Abre tu campo de visión.

Así que era esto...
Miro a mi alrededor y, de repente,

veo toda la belleza que no veía.
Así que era la obsesión del apego,
la miopía del apego,
lo que me hacía verlo todo
desenfocado y sin interés;
era la distorsión de la miopía
lo que me incapacitaba para la
ecuanimidad, y no al revés.
Tanta belleza a mi alrededor, sin
que yo pudiera percibirla,
tanta bondad, tantas posibilidades
que el apego no me dejaba
reconocer.
El apego del pasado

y del presente.
Mis impresiones kármicas de apego
que crean desequilibrio y me
incapacitan para la ecuanimidad
y para disfrutar del paisaje
completo.

Contempla la belleza que te rodea.

De forma que
si quiero disfrutar de libertad en el
futuro
(de una buena vista, sin distorsiones

ni limitaciones)
sólo me queda soltar mis viejas
tendencias
al apego.
Ahora.
Ya.
Cómo hacerlo?
Tengo que esforzarme por
contemplar la belleza que me rodea
en cada persona, en cada situación
(que, sin ninguna libertad, había
descartado),
la bondad, las posibilidades que
encierran,

las oportunidades que me brindan.
El apego de hoy (la imposibilidad
de percibir la belleza)
es el resultado del apego de ayer
y si me mantengo en la miopía del
presente
sólo puedo esperar
más miopía
que no me deje percibir la belleza
(y la bondad
y todas esas posibilides ocultas)
en el futuro.

Crónica de un retiro (9): La absorción de la cesación.

Amiga mía,
ya que no estás, te cuento
que sí:
cerrar los ojos en meditación es
como bajar las cortinas
sobre el escenario
y las apariencias burdas cesan
(y esta cesación es la naturaleza de
la mente sutil)

y sólo percibes un vacío
semejante al espacio
(la función de la mente sutil).
Desde la mente, que es claridad
vacía de propiedades físicas,
percibes la mente vacía de
apariencias burdas.
Y si aparecen, como en un sueño,
las disuelves en tu mente sutil en el
corazón.
Todas las apariencias que surjan
(pensamientos, sensaciones,
recuerdos, propósitos...)
van a morir

disueltas
en tu mente sutil en tu corazón,
la casa de Heruka,
tu casa
última.
Tu esencia
última.
Y disueltas las apariencias
sólo percibes un vacío
semejante al espacio
desde tu mente
sutil.
Y eres
un vacío

semejante
al espacio.

Crónica de un retiro (10): La bodichita del rey.

(Del sánscrito, bodi: iluminación, chita: mente;
bodichita: la mente de la iluminación).

No existe una sola forma de bodichita sino varias y, en cada caso, diversos niveles.
Desde un punto de vista, se puede

decir que hay 3 tipos:
1. La bodichita del rey.
2. La bodichita del pastor.
3. La bodichita del barquero.

Despertar para poder ayudar a despertar.

1. Se dice que la bodichita del rey es la auténtica; es la que conocemos normalmente:
la mente que, movida por su amor a todos los seres, contempla su

sufrimiento (presente y futuro)
y quiere ayudarles, liberarles
permanentemente, y para ello
decide alcanzar la iluminación.
"Ahora voy a trabajar para alcanzar
la iluminación para liberar a todos
los seres", es la consigna de la
bodichita del rey.
Quiere iluminarse,
y se pone a ello,
para ayudar a todos los seres.
Es posible que a ti, como a mí, te
quede grande,
que te parezca que eso nos queda

muy lejos
y hasta dudemos a veces de nuestra capacidad para cambiar
hasta tal punto.
O puede incluso que nuestra confianza (la fe) haga aguas.
Yo, que no sé esperar, a menudo creo que me siento más cerca de la bodichita del pastor
y hasta de la del barquero.
Y puede que ni eso. Pero sí puedo decir que, a menudo, me sirven mejor como referentes.

Compartir para que crezcas,
quizás más,
quizás mejor
que yo misma.

2. El pastor, o pastora, es la persona que primero recoge a todas sus ovejas, las refugia en un lugar seguro, las salva, las libera de los posibles peligros e inclemencias del tiempo,
y luego se refugia ella.
Primero libera a las ovejas y luego se libera ella misma.

Mientras que no estoy iluminada, para qué esperar?
Mientras estoy en el camino, aún puedo compartir mis limitadas experiencias (realizaciones) personales con otros seres y quién sabe si en el camino muchos de ellos sacarán mejor provecho que yo
de lo mismo. Y llegarán más lejos. Es un poco como la bodichita del pastor, que desea ayudar todo lo que pueda a los demás seres y, quién sabe, cuando muchos de ellos

estén a buen recaudo (liberados) quizás a mí me será más fácil llegar también.
En cualquier caso, en samsara, el mundo siempre será un mundo mejor con muchos más seres iluminados o, al menos, "crecidos", más ligeros y felices.

Cruza conmigo a la otra orilla.

3. La bodichita del barquero es, quizás, más personal.
Yo, al menos (que no poseo ni de

lejos una realización profunda de la ecuanimidad), la vislumbro con esas personas con las que surge una conexión más estrecha, ésas que llegan a mi vida y se suben a mi barca para hacer juntas el viaje a la otra orilla.
Es esa persona (o personas) con la que creces a la par en el viaje.
La alimentas y te alimenta y, así, avanzáis más y más,
cada vez más cerca de la otra orilla.
La bodichita del barquero es, de alguna manera, una profunda

historia de amor.
Pero todas las bodichitas lo son.

La bodichita del rey no admite demora
ni excusas.

Aún así, y preferencias (tendencias) personales aparte, Rabjor dice que sólo existe una bodichita auténtica: la bodichita del rey -que es la que de verdad te induce a cambiar.
A veces,
la humildad (yo no merezco, no

puedo, no sé
ser el rey;
yo prefiero liberarme a la vez que
los demás)
sólo esconde la pereza ante el
cambio.
El egoísmo que no desea romper
todos los barcos y aviones
(por si conviene volver a lo
mismo),
soltar todos los lastres y cambiar
de verdad.
Renunciar
de verdad.

Todas las bodichitas son útiles y las hay de muchos tipos pero, al final, sólo una es verdadera, completa, definitiva:
la mente de la iluminación que va a por todas y se lo juega todo;
la que se lo cree de verdad y suelta todos los lastres ahora, ya, sin demora:
la bodichita del rey.

A por todas.

Enamórate y disfruta con la
bodichita del barquero;
desarrolla generosidad, estimación
y regocijo con la bodichita del
pastor,
pero
no te engañes:
sólo la bodichita del rey te llevará
de verdad
y pronto
al puerto
que
dices
querer

llegar.

La preciosa existencia humana.

Mi gato se sube a mi mesa, mientras escribo, se tumba junto a la libreta de notas que consulto, la usa de almohada y enreda su patita en mi mano cuando paso las hojas;
se levanta y rodea sigilosa y cuidadosamente el teclado negro donde se desplazan mis dedos, se vuelve a tumbar y pone la cabeza sobre las teclas, y luego un poco más, su patita, su cuerpo...

Dejo de escribir y le masajeo, se estira, le acaricio, le beso, olisquea mis labios.
Mi gato que se pasea con toda la confianza del mundo por la casa; salta al lavabo cuando me acerco a lavarme los dientes y mete su hocico entre el grifo y mi cepillo; sube a la mesa y bebe del agua en el vaso que acompaña mi desayuno en las mañanas; se pasea por mi almohada mientras duermo y juega con mi pelo...
Mi gato malcriado -dicen.

Salta por la casa cuando me ve bailar, corre por el pasillo y salta al sofá, por la cama.
Y se estira en la alfombra o pegado a mi cuerpo
mientras medito en la postura vajra
o escucho la sadhana de Vajrayoguini.
Se tumba y sigue con paciencia las oraciones y me contempla meditar
como me contempla bailar
o reír
o llorar...
Le acaricio, qué suerte tienes...

Qué suerte tienes, Apolo. Tan
frágil.
Tan vulnerable.
Tan inconsciente, sin saber la suerte
que tienes...

Qué suerte tienes...

¿Y yo? ¿Soy realmente consciente
de la suerte que tengo,
tan frágil,
tan vulnerable
y aquí,
en esta casa,

en este mundo,
en esta experiencia humana,
con tantos cuidados regalados?...
¿Aprecio mi suerte, la celebro,
la aprovecho?...
¿Aprovecho la oportunidad
de esta
preciosa
existencia
humana,
dotada de todos los dones
y libertades?...

Si tienes problemas de sueño.

Ésta es tu meditación, amigo mío.

Si tienes problemas de sueño,
ésta es tu meditación:
vete de viaje al mahamudra .
No necesitas otro viaje,
ni pastillas, ni dietas,
ni técnicas
de relajación.
Practica el yoga del dormir.
Y para eso,

empieza practicando el yoga del
dormir
despierto.

Meditación en la mente sutil.

No esperes a irte demasiado
agotado a la cama.
Vete a la cama
a descansar.
Disfruta del descanso:
Nada que hacer,
la agenda completada.

El cuerpo parado, descansa,
ninguna razón para moverlo,
te has ganado el descanso físico.
La mente
parada;
nada que resolver, nada que rumiar,
suelta.
Suelta...
(Si acaso, rememora la bodichita
por un instante
y luego suelta).
Silencio.
Mora
en el silencio.

Contempla
el silencio.
Disfruta
del silencio
mental
y de la quietud
física.
Suelta
apariencias
-si aparecen-
y vuelve
a casa.
Silencio.
No te vayas.

(No te duermas)
Disfruta
del silencio,
de la luz clara
de la mente vacía.
Contempla
la mente vacía de apariencias
que sólo percibe el vacío
semejante al espacio.
Mora en ella
y disfruta
de ella.
Y no te vayas.
Quédate

tanto tiempo como puedas.

Y si aparecen visitantes no
invitados
(pensamientos, sensaciones,
recuerdos, propósitos...),
suelta
y vuelve a casa.
Vuelve a tu mente
sutil,
vacía,
que sólo percibe el vacío
semejante al espacio.
Sé

tu mente
sutil.
Y nada más.
Ni menos.
P.D: ¿Te resulta difícil?
Chokga dice: eso es porque no lo has probado
lo suficiente;
practica más.

Por qué meditar en la mente sutil?

Por qué,
para qué
meditar en la mente
sutil?

- Para que puedas dormir bien (como hemos visto en la entrada anterior)
y descansar, reparar (el cuerpo, la mente), ordenar, sanar
y todas las demás funciones del

sueño.
Pero no sólo por eso
(que por sí solo ya constituye todo un logro).

La mente
que no percibe engaños.

- Porque en la mente sutil está la paz,
libre de las apariencias.
Las mentes burdas (pensamientos, sensaciones, recuerdos, propósitos...)

sólo te conducirán al sufrimiento,
antes
o después.
Los engaños sólo te mantendrán en
samsara, vayas a donde vayas.
Así que pararlos, todos,
te permitirá salir
de samsara
y morar
en la paz
por un instante
-o el tiempo que dure tu
concentración.
La mente sutil es un camino

apacible
que te ofrece la paz
y te conduce
a la paz.
El camino que marca las estaciones
a la luz.

- Porque la mente sutil es el camino
hacia la mente muy sutil;
marca las estaciones que hay que
seguir en el viaje
a la luz.
Y si quieres llegar a la luz tienes
que empezar a soltar

los fantasmas
de las apariencias
equívocas
que hoy consideras tan reales.
(Empezando por la apariencia
propia).

Como unas vacaciones.

Como unas vacaciones.
Qué sientes cuando dejas el trabajo,
el último día
antes de las vacaciones?
Qué sientes cuando has acabado el
curso,
las notas en las manos, todo en
orden,
punto y aparte,
fin
del capítulo?
Cada meditación en la mente sutil

(en la absorción de la cesación)
es un punto y aparte.
Como unas vacaciones de samsara.
Fin del capítulo.
Principio.
Permiso
para no hacer nada
(ningún lugar a donde ir, nada que
resolver
ni pensar).
Permiso para el descanso.
Permiso
para
ser

-algo más que un saco de mentes burdas.
Para empezar a conocer al desconocido
que soy.
A la desconocida
que es
esa mente
de luz.
¿Te parece difícil? ¿No tienes tiempo
en tu vida tan "llena"?
Sólo requiere un instante:
entre línea y línea, mientras lees un

libro;
cuando cortas las verduras
para la comida -ese instante de
conciencia
despierta;
mientras tiendes la ropa -apenas un
instante
de conciencia despierta
que contempla el sueño.

Despierta.

Tómate un instante de vacaciones
todas las veces que puedas

a lo largo del día
y de la noche.
¿Te resulta difícil?
Eso es porque aún no has
practicado
lo suficiente.
Sigue
tomándote tus vacaciones
en la cola de la caja del súper,
en la parada del autobús,
mientras tomas el café
o esperas a la criatura a la puerta de
la escuela,
de camino al trabajo,

en el trabajo -ese instante de
"desconexión"
o conexión.
No es que sea tan difícil,
es que aún no lo has probado
lo suficiente.

¿Odiar al agresor?

¿Odiar al agresor?
Quién es la víctima y quién
se beneficia?

La parte buena de que mis estudiantes del Poble Sec no se lleven a clase su libreta de notas es que luego me veo impelida a publicar un resumen en el blog. Especialmente cuando el tema les parece de tanto interés y utilidad que salen comentando si serán

capaces de recordar palabra por palabra cuando lleguen a casa y se dispongan a tomar apuntes.

Contra el enfado ajeno, paciencia y compasión.

En el Poble Sec seguimos con el libro "Cómo solucionar nuestras problemas humanos", de Gueshe Kelsang Gyatso, y en concreto con la manera de afrontar el enfado. Hoy se trataba de estudiar la manera de reaccionar ante el enfado

o la agresión de otra persona.
¿Hay que odiar al agresor?
¿Enfadarse con el agresor?
¿Reaccionar a la defensiva y contraatacar?
En definitiva, seguir con nuestra manera habitual de responder ante el enfado.
En las clases anteriores hemos decidido que no, entre otras razones, porque el odio (o enfado) no nos ayuda a resolver conflictos o mejorar situaciones y, sobre todo, porque nos hace daño, como tirar a

alguien una brasa ardiendo -la primera persona que se hace daño es una misma.

Gueshe-la nos propone que combinemos la paciencia (la aceptación, que hemos utilizado como antídoto ante el propio enfado) con un método que nos permita generar compasión.

Para ello, podemos contemplar:

1. Que la otra persona no es libre cuando se enfada (como hemos descubierto nuestra propia falta de libertad cuando reaccionamos

enfadándonos), porque está dominada por sus engaños y se está haciendo daño a sí misma.
Es importante diferenciar entre la persona y sus engaños; en realidad, ella es otra víctima al igual que yo me siento víctima de su enfado.
A quién debo culpar, pues, del daño que me causa? Los únicos culpables son los engaños, tanto del daño que pueda causarme a mí como del que se causa a sí misma.
De esta manera, observar el sufrimiento y la falta de libertad de

la otra persona, más que llevarme a reaccionar atacando a la defensiva me conduce a la empatía y la compasión.

Quién es la víctima y quién se beneficia?

2. Recordar la ley de de causa y efecto. Cuando sientes que alguien te está perjudicando, en cualquier situación adversa, en realidad estás pagando tus deudas; estás afrontando la consecuencia de causas y acciones anteriores.

De hecho, esta persona es sólo un instrumento de tu karma; si no te atacara ella, lo haría otra persona, así que no tiene sentido culparla a ella sino, por una parte, a tus engaños del presente (el egoísmo y la ignorancia que te hacen sufrir ahora) y del pasado, que te llevaron a realizar acciones que fueron causas del sufrimiento posterior. Por otra parte, tu supuesto agresor no sólo te está ofreciendo la oportunidad de purificar sino, además, de desarrollar la paciencia.

Observar que no es más que un mero instrumento de mi karma que me está ofreciendo una oportunidad de práctica, me lleva a la gratitud y a la compasión. Porque...

Y aquí llegamos a la tercera realidad a contemplar:
3. En realidad, quién se perjudica y quién se beneficia?
Mientras que yo encuentro en esta situación la oportunidad de purificar, de desarrollar paciencia, amor y compasión, la otra persona

(que sólo pasaba por allí, víctima de mi karma y del suyo propio) está sufriendo con su propio enfado y generando causas para su sufrimiento futuro.

El deseo de venganza deja lugar al deseo de ayudar.

Si contemplo la situación de esta manera, lejos de enfadarme con la otra persona y desear hacerle daño, querré ayudarla a apaciguar su enfado para evitar que se haga más

daño del que ya se está haciendo.
Cómo?
Eso depende de nuestra habilidad.
Tal vez no sea el momento de darle un abrazo (como reconocía Regina que a veces podemos sentir).
Quizás sólo sea el momento de escuchar, sin justificarnos.
Tal vez incluso reconocer algunas de las cosas en las que nos hemos equivocado.
Tú sabrás, si contemplas la situación desde el corazón, desde el amor

y la compasión,
si observas la herida de la otra persona.
Pero para eso tendrás que quitarte de en medio
(esas voces egocéntricas y victimistas que debaten en torno a si es justo o no; si me lo merezco o no, etc., etc.).
Quítate en medio por un momento y, si acaso, recuerda que aquí, en esta situación, si hay alguien que se beneficia eres tú
y tu supuesto agresor es, en

realidad,
la auténtica víctima de las
circunstancias.

Nos vemos en Ca l' Esteve.

El KMC Barcelona se va haciendo, cada día, un poco más.
El pasado fin de semana 22 y 23 de enero lo inauguramos ya como sede de estudio del PFM.
A partir de ahora, las clases de los sábados por la mañana del Programa Fundamental y el Programa Fundamental de Maestr@s pasan a realizarse en Ca l' Esteve los fines de semana

alternos.
El PF de los sábados y el PFM consisten ahora en una convivencia de fin de semana (dos fines de semana al mes) en comunidad, con un programa intensivo de cuatro sesiones de clases y meditación.

Un reto que hemos pasado con buena nota.

Hay que reconocer que, en un principio, el proyecto no resultaba fácil para tod@s. Para algunas

personas les suponía ciertas molestias salir de Barcelona y abandonar algunas responsabilidades familiares. Cuando aparecen las novedades en la vida siempre supone hacer ciertos cambios y reajustes en otros ámbitos, lo que no siempre resulta cómodo. Pero sobre todo no debió ser fácil para los propios miembros de la comunidad, que tuvieron que ponerse las pilas y habilitar una casa que aún no cuenta con las mejores condiciones para acoger a

un número significativo de personas.
Y sin embargo la sorpresa (¿sorpresa?) fue constatar que todo salió rodado, con una organización relajada y eficaz de horarios para las clases, meditaciones y trabajos de comunidad (hacer comidas, preparar desayunos y meriendas, poner las mesas, fregar los platos y otros trabajos voluntarios para las mejoras de la casa y la divulgación del dharma, etc), sin sacrificar el tiempo para el descanso personal.

La clave, sin duda, estuvo en la buena disposición de la gente. De todo el mundo, sin excepción.
Y es que (somos practicantes del dharma) no podía ser de otra manera.

Buen fin de semana para tod@s, agradable y significativo.

Hasta los visitantes acompañantes colaboraron con ganas y disfrutaron de este significativo fin de semana en un entorno natural.

Roberto (pareja de Renata, estudiante del PFM) colaboró en la casa como uno más y tuvo tiempo para disfrutar de paseos al sol y hacer footing por los alrededores. Alejandro (su hijo, de 8 años) se rió todo lo que quiso y más jugando y provocando a Jorge y a Ramón (y a quien le siguiera la cuerda) y formó un buen equipo con Olga para recoger leña para el fuego (vigila que no haya hormigas ni otros bichitos, que no queremos matarles y sufrirían mucho al quemarse en la

chimenea) y organizar el reciclado de botellas de plástico, entre otras cosas. Y aún fue más divertido cuando llegó Joan (hijo de Lochani) con su padre y pudieron dedicar un rato a la poda de árboles.

En resumen: buen fin de semana, agradable, significativo.

El primero de una larga serie de convivencias en el KMC Barcelona, como sabéis, abierto a budistas y no budistas. A cualquiera que quiera disfrutar del estudio y meditación, pero también a acompañantes y

otras personas en general que quieran disfrutar de unas horas, o días, de paz y tranquilidad en un entorno natural donde la consideración, los cuidados y el buen rollo están asegurados.
Nos vemos en Ca l' Esteve.

No existe amor sin disfrute; no existe disfrute sin amor.

Anoche estuve preparando con mi hija el examen de Filosofía de esta mañana: Platón.
Cada vez que me encuentro con Platón hago una lectura diferente, un poco más allá.
Es esperanzador que en la escuela puedan aprender que hay personas que sienten una profunda añoranza

de otro estado de existencia y que, en esta vida, sólo el amor les conecta con esa esencia -pero aunque todos los seres humanos tienen esa potencialidad, no todos tienen la oportunidad, si están atrapados y limitados por las concepciones materialistas, etc. etc.
Que el cuerpo es la prisión del alma (en lo que luego coincidieron otras escuelas religiosas para hablar de "la suciedad del cuerpo")
y que, al mismo tiempo, "la via de l' eros, és a dir, de l'amor autèntic, és

alhora el camí de la veritat i de la bondat". I d' el coneixement.
Y de la liberación.
Mi hija me lo leía y yo dejaba de cenar, arrebatada, para escuchar con toda mi atención.
"Esto es precioso, M., esto es profundo; degusta las palabras, sumérgete en su significado".
Era como una meditación.

Explora el disfruteamor, el amordisfrute.

El otro día, mientras corría con mi ex por la montaña del Montjuic, con Barcelona iluminada a nuestros pies, en esos atardeceres mágicos de los domingos, pensaba, y compartía con él:
ya hemos atravesado un trayecto de unos 50 años en esta existencia humana, tan densos, tan llenos que a veces me parecen 200 (aunque a menudo también podrían ser 17); si miro atrás encuentro tantas vidas, tantos mundos, tantos "yoes"

diferentes -el mismo continuo,
ya sé. Y aún nos quedan por
delante... Mi hijo había dicho en
alguna ocasión "otros 60" (sí, sí,
ríete); yo digo otros 50. Vale,
quizás 40,
o 30. O un día. En cualquier caso,
qué vamos a hacer con ellos?
Cómo otorgarles, al menos, la
misma intensidad que a la primera
parte?
La gente que ya ha pasado por aquí
dice que eso no es posible, que con
el paso del tiempo la vida se hace

más rápida y repetida
-comentó él.
Yo hice un gesto de escepticismo.
Ésa es la visión de quien no cree que sea posible nada más, quien no cree que exista nada más,
una visión apoyada por este sistema, esta cultura materialista que
no nos estimula a seguir explorando en nuevas experiencias y conquistas.
Como si una vez acabados los estudios, conseguido un trabajo y,

opcionalmente, formada una familia, ya estuviera la vida cumplida.
Como si no hubiera nada más.
Prácticamente nos encontramos con un terreno inexplorado por delante, no cartografiado -excepto por Budas y todos esos seres despiertos, si nos lo creemos.
Yo me hacía preguntas: cómo explorar, por dónde.
Y las preguntas me conducían a ese fragmento de la sadhana:
Los placeres del samsara son

ilusorios,
no producen felicidad sino
tormentos,
por eso, bendecidme para que sólo
me esfuerce
en lograr el gozo sublime de la
iluminación.
O, si quieres, en una versión más
personal:
Los placeres del samsara son
ilusorios;
bendíceme, inspírame
para que sólo los use para lograr
el gozo sublime

de la iluminación.

Y todo eso volvió a brotar, sin que lo buscara, en mi última clase del lunes;
estaba clara la "práctica subsiguiente":
disfruta, practica el gozo todas las horas del día y de la noche,
si es posible, aún en las peores adversidades
(acabamos de entrar en el loyong, el adiestramiento de la mente para transformar las condiciones tóxicas

en los nutrientes adecuados para el crecimiento espiritual).
Practica el gozo hasta que sea posible experimentarlo aún en los peores dolores.

Y ahí, entonces, es cuando te das cuenta de que sólo el gozo te conecta con el amor
(porque no es posible sentir alegría profunda y disfrute si no hay amor)
y, viceversa, que sólo el amor produce disfrute.
Como un perfecto círculo vicioso.

Que el resto de tu vida sea una vida con significado.

No hay otro camino. Ése es el camino para recorrer los 50 años (o 60, o 30, o 3) que tenemos por delante.
Y serán intensos, sin duda.
Y promete conducirnos a hermosas ciudades y paisajes embriagadores (externos e internos),
mucho más mágicos que todos los que hemos recorrido anteriormente

por la geografía planetaria.
Yo cada vez lo tengo más claro,
que el camino es el disfrute
(exento de las dependencias o
"preocupaciones mundanas").
Digamos el disfrute/amor,
el amordisfrute.
A dónde me llevará no lo sé, pero
el camino en sí es apasionante.
Y los destinos (al menos los
pequeños destinos que ya vamos
conociendo)
prometen ser regalos cada vez más
y más

valiosos.

La manera budista de amar.

Empezamos nuevo curso y nuevo libro en las clases del Poble Sec: la manera budista de amar.
Cuando yo, más que leer, hacía las meditaciones de este libro por primera vez,
sentía que todo cambiaba fuera.
Tanto luchar por la revolución (política, social, feminista, ecologista...)

toda mi vida
y no había descubierto que la
auténtica revolución, la que cambia
las cosas desde lo más profundo, es
invisible e incruenta, no derrama
sangre ni esparce dolor.
Simplemente cambias la óptica de
tu mirada
y cambia lo que percibes
y cambia lo que sientes
y cambian tus acciones e
interacciones
y las acciones e interacciones de
los demás,

que responden cambiando lo que sienten y lo que piensan y lo que perciben.
Y el mundo por el que te desplazas en este sueño de vigilia cambia radicalmente.

Cuidar a los demás.

Geshe-la dice: no hay que cambiar el estilo de vida,
lo único que hay que cambiar es el objeto de estima.
No tienes que abandonar nada.

Y por supuesto, no tienes que abandonar tus militancias personales
-sociales, políticas, feministas, ecologistas, en defensa de los animales..., las que sean-,
las actividades externas que consideres convenientes
-especialmente si están dirigidas por una mente de amor.
Solo hay que cambiar una actividad interna:
el objeto de estima.
Dejar de "protegerme" a mí por

encima de todo
para empezar a ver (proteger,
cuidar) a los demás.
Bajar de "esta montaña" (yo) para
subir a "aquella montaña" (tú, los
demás),
y la que ahora parece "aquélla"
pasa a ser "esta montaña".
Y cuando empiezo a designar "yo"
en ti, en los demás, en tus intereses,
en tu bienestar,
en tu felicidad,
todos mis problemas desaparecen.
Porque yo ya no estoy.

El yo previo, apegado y egocentrado
se disolvió, como un espejismo
desaparece cuando te acercas
a buscarlo.
En lugar de ese "yo" ahora sólo
queda el amor.
Obviamente, cuando en budismo
hablamos de amor no nos referimos
al amor "romántico",
el amor exclusivo, de apego (para
mí, sin ti no puedo vivir),
el amor controlador,
el amor exigente (que más que dar

felicidad se concentra en que me des exactamente lo que yo deseo, que compartas mi proyecto, mi punto de vista, mis ideas, etc.). El amor budista es otra cosa.

No duele.

En la manera budista de amar, desapareces (¿te da miedo?), sientes la ligereza de desprenderte del peso de tu ego, tu imagen pública y personal, tus "necesidades";

te igualas primero y luego te
cambias (para ser "aquella
montaña");
y disfrutas de la humildad indolora
de ser la persona menos importante;
y dejas de considerar a las personas
con las que te cruzas como una
molestia en tu camino (siempre
interfiriendo en tus proyectos y
complicándote la vida)
para pasar a ser
un valioso tesoro que te permite la
práctica
y, siempre, un guía espiritual

(incluso cuando aparentemente te perjudican).
Cuando amas de esta manera,
aceptas el sufrimiento que toque afrontar
con paciencia
y alegría,
sin dejar de cuidar a los demás (que resulta ser el mejor bálsamo para tu dolor).
Ofreces tu ayuda y absorbes el sufrimiento
con la misma actitud de una madre, un padre, hacia su bebé.

En silencio, como un mantra secreto.
Cuando amas de esta manera, finalmente,
casi sin darte cuenta,
acabas liberándote de la prisión de las apariencias y de las concepciones erróneas.

Dejas de sufrir por meras alucinaciones.

De repente, un día, te sorprenderás (dice Gueshe-la).

Te preguntarás cómo no lo habías visto antes, cómo no lo habías comprendido antes,
como son
las cosas.
Como si hasta el momento sólo hubieras vivido en un sueño, bajo la hipnosis de alguna droga dura
(la droga del egoísmo, el egocentrismo que distorsiona hasta la alucinación).
Y si te preguntas qué te ha llevado hasta ahí,
hasta despertar,

verás que sólo ha sido el camino del amor.
Estimar a los demás es lo que te ha llevado a salir de tu sueño.
Es así:
A la iluminación te conduce la bodichita ,
la mente que, tras contemplar el sufrimiento de los demás seres, desea ayudarles y, como en estas condiciones limitadas no puede, decide cambiar, ser mejor, crecer hasta despertar.
Y a la bodichita (la mente que

desea la iluminación para liberar a todos los seres) sólo te conduce la compasión, que es el deseo profundo de ayudar.
Y a la compasión
te conduce el amor,
porque sin amor no surge el deseo de ayudar.
Así que todo empieza en el amor que estima a los demás.
Y a partir de aquí, déjate llevar, porque el camino está rodado.

Texto raíz:

Loyong tsig gyema.
(Adiestramiento de la mente
en ocho estrofas)
De Langri Tangpa.

Con la intención de alcanzar
la meta última y suprema,
que es incluso superior a la gema
que colma todos los deseos,
he de estimar siempre a todos los seres.
Cuando me relacione con los demás

he de considerarme la persona
menos importante
y con una intención perfecta
estimarles como objetos
supremos.
He de examinar mi continuo
mental en todas mis acciones
y cuando surja una perturbación
mental
que me conduzca a mí o a los
demás a actuar de manera
inapropiada,
he de oponerme a ella con firmeza
y evitarla.

Cuando me encuentre con seres desafortunados,
oprimidos por el mal y los grandes sufrimientos,
he de estimarles como si fueran un valioso tesoro difícil de encontrar.
Incluso si alguien a quien he beneficiado
y en quien tenía grandes esperanzas
me perjudicara sin razón alguna,
he de considerarle como mi sagrado guía espiritual.

Cuando alguien, por celos,
me cause daño o insulte,
he de aceptar la derrota
y ofrecerle la victoria.
En resumen, que, directa o
indirectamente,
ofrezca mi ayuda y felicidad a los
maternales seres
y tome en secreto
todas sus desdichas y
sufrimientos.
Además, que gracias a estas
prácticas del método,
junto con una mente que reconoce

que todos los fenómenos son ilusorios
y limpia de las manchas de las concepciones de los ocho extremos,
me libere de la prisión de las apariencias
y concepciones erróneas.

El lenguaje bocina.

En una de las confrontaciones, suaves, con mi hija (hace ya algún tiempo), observaba cómo se disparaba con el clásico
tú (tienes la culpa),
tú (me haces sentir),
tú (me has enseñado... mal),
tú, tú, tú...
Le dije: a eso le llaman "el lenguaje bocina".
Ella dijo: no te inventes lenguajes; eso no existe.

Y nos echamos a reír.
Ayer tuve una comida fabulosa,
como siempre, con mi hermano del alma.
Cuando caminábamos hacia el metro, a punto ya de despedirnos,
él decía,
sólo me importa, de verdad, tres cosas en la vida:
mi hija,
mi hijo
y la tercera es
mi crecimiento personal, mi crecimiento espiritual, mis

realizaciones, mi práctica, mi...
mi... mi... mi...
Entonce se calló un momento y me miró:
qué mal suena esto, no? mi, mi, mi, mi...
Creo que es la otra versión del lenguaje bocina, dije,
y nos echamos a reír.
Es lo mismo. Dos caras de lo mismo.
Del yo.
Yo.
Mi (vida), mis (intereses), mi

(punto de vista), mis (ideas), mis (razones), mi (crecimiento), mis (proyectos),
mi, mi, mi, me, me, mec, mec, mec...
Y
tú (tienes la culpa), tú (interfieres en mis proyectos), tú (me complicas la vida), tú (me lo pones difícil), tú (me haces sentir mal), tú (eres un estorbo), tú (eres desconsiderada, egoísta...),
tú, tú, tú, tuc, tuc, toc...
Cambia el tono del claxon pero es el mismo lenguaje bocina.

Y cuando
lo ves
(lo oyes)
y te ríes,
has empezado
a despertar
un poco.

El lenguaje bocina sí existe;
sólo tienes que escuchar
a tu alrededor
y escuchar
te.

Despertar con una carcajada o la carcajada del despertar.

Leí en un cuentecito budista que un
maestro muy serio y muy
disciplinado, un practicante sincero
y abnegado, un día, mientras
meditaba, empezó a reír,
se levantó carcajeándose como un
loco
y dicen que todavía sigue por ahí,
partiéndose el pecho.

Le dije a mi amigo:
quizás la iluminación no sea más
que eso,
una explosión
de risa.
Una sonora carcajada que rompe,
que hace añicos
todos los esquemas
previos.
Tanto sufrir por naderías
cuando puede que todo
lo que hay detrás
de nuestra complicada experiencia
como una montaña rusa,

en realidad no sea más
que
una explosiva risa
de amor.

Aprender sin sufrimiento o sufrir sin aprender.

Llegó a casa y encontró a su hijo muy preocupado.
La esperaba a ella para sacar fuera su preocupación.
Había llegado tarde a la entrega del Treball de Recerca, 15 minutos fuera del plazo de entrega (de 8 a 5 de la tarde), y no se lo habían aceptado; tanto trabajo de meses de

investigación para nada.
Estaba destrozado.
La madre quiso poner calma:
Veamos...
"No pasa nada, no pasa nada... Para ti nunca pasa nada! Pero sí pasa!! Ahora tengo que ir a recuperación, y el trabajo sólo se puntuará sobre un 60%, y no podré entrar en la facultad que quiero, y es posible que ni siquiera vaya a la universidad...
Y estoy tan quemado que no quiero esperar más y estoy pensando en

tirar la toalla ya y abandonar el bachillerato..."
Era como el cuento de la lechera en una versión descendente.
Una caída en picado.
De vértigo.

Aprender de las adversidades sin añadir sufrimiento.

No se trata de que "no pase nada".
Siempre pasa
algo.

Lo que importa,
estés donde estés,
es ver las opciones con que cuentas,
analizar los errores,
aprender
y tirar p'alante.
Aprender
y tirar p'alante.
Añadirle sufrimiento no ayuda en nada,
todo lo contrario.
Y sin embargo, lo que solemos
hacer es justo lo contrario:
pasarlo mal, sufrir, coger rabietas...

y aprender más bien poco.
Y así, seguimos repitiendo pautas.
Da igual la edad, suele ser más fácil
enfadarse, echarle la culpa a
alguien o tirar la toalla,
y perder la oportunidad de aprender
la lección del momento.

Y, así, añadimos más karma
negativo
al karma negativo.
Y seguimos creando causas
para futuros efectos no deseados.
Nuevas consecuencias no deseadas.

Proteger la paz.

Al final, casi nunca se acaba el mundo,
por mucho que el contratiempo nos haga pensar que se nos echa encima un tsunami.
Casi nunca es un tsunami, y la vida continúa,
sólo hay que cambiar unas cuantas piezas para adaptarse a la nueva situación
-y el sufrimiento y las rabietas

ayudan más bien poco y son innecesarias.
Y si de verdad es un tsunami y te va la vida en ello
y no hay nada que puedas hacer, tampoco hay razón para preocuparse, porque no está en tu mano.
En cualquier caso, el primer objetivo es siempre conservar la calma,
adaptarse,
aprender
y tirar p'alante.

Pero ya eres otro, otra persona,
tras el aprendizaje.
Porque cada contratiempo es (o
debería ser)
un rito de paso.

Cada contratiempo, un rito de paso.

Pero lo que solemos hacer es junto lo contrario (da igual la edad): lloriquear, enfadarnos, echar la culpa fuera, victimizarnos, sufrir... y no ver los errores cometidos.

O verlos, admitirlos
y, sin embargo, no hacer el esfuerzo
de empezar a funcionar de otra
manera.
Y seguir repitiendo pautas.
No cambiar las causas
para que cambien los efectos.

No establecer las prioridades
que marquen el paso de nuestra
vida,
como un faro,
como un referente siempre presente.

Y así,
nos perdemos tanto
y tan a menudo.
Perdiendo la oportunidad, una vez tras otra,
de aprender
y cambiar.
Porque es más fácil seguir lamentándose, seguir sufriendo, que poner esfuerzo en cambiar.

El pequeño sufrimiento del cambio, ahora,
o aferrarse al gran sufrimiento

conocido, a perpetuidad.

Rabjor nos lo recuerda a menudo
(porque a menudo se nos olvida),
que la cuestión está en elegir entre
el pequeño sufrimiento del cambio,
ahora,
o seguir con el gran sufrimiento
establecido, pegado a tu vida,
a perpetuidad.
Tú eliges.
Y cada segundo nace una nueva
oportunidad
para elegir:

seguir sufriendo ante los
contratiempos
sin aprender
o aprender de la situación
sin sufrimiento
añadido.

Parece difícil, ya sé.
Pero lo que resulta fácil no es tanto
porque sea "lo natural"
como porque es lo que practicamos
habitualmente.

En qué medito hoy?

En cierta ocasión,
en el transcurso de una jornada de la Feria del Libro de Barcelona, miraba la exposición en la mesa de todos los libros de la Editorial Tharpa
(Camino gozoso de buena fortuna;
Comprensión de la mente;
La guía al paraíso de las dakinis;
Tesoro de contemplación;
Mahamudra del Tantra; Una vida con significado, una muerte gozosa;

Caminos y planos tántricos; Guía de las obras del bodisatva...)
y exclamé, llena de admiración y de gratitud:
cada uno, un cofre lleno de tesoros,
una aventura,
un viaje...
(a la Tierra Pura, al despertar
-eso no lo dije, por si sonaba grandilocuente).
Jose me escuchó en silencio y luego comentó, como si me hubiera oído el pensamiento:
sí, pero con uno sólo tendríamos

suficiente para llegar a la
iluminación,
si de verdad quisiéramos.
Sólo uno, sí,
porque todos son manifestaciones
de lo mismo;
nuevas oportunidades,
diferentes aspectos
de lo mismo.
Hasta que aprendas
lo que tienes que aprender.

Una vida llena de oportunidades.

La última clase del Poble Sec trató sobre la segunda estrofa de los Ocho pasos:
Cuando me relacione con los demás,
he de sentirme la persona menos importante
y, con una intención perfecta,
estimarlos como objetos supremos.

Meditamos en que,
en este sueño de vigilia,
cada apariencia,
cada cosa,

cada situación,
cada persona,
tiene una función
para que tú aprendas
lo que tienes que aprender.
Cada ser, cada persona.

Cada apariencia, una oportunidad, un viaje al final del trayecto.

En realidad, si nos centráramos de verdad,
de corazón,
con apertura (con entrega) total,

con amor,
en una sola persona,
ya podríamos hacer el camino
completo hacia el despertar.
Si viéramos en cada una de ellas un
"objeto supremo", una oportunidad
para la práctica
-de la consideración, igualarnos, la
paciencia, cambiarnos, la
realización última
de la vacuidad...

Pero como no es así
(porque no les vemos

y perdemos la oportunidad
en cada oportunidad),
la vida nos plantea múltiples
oportunidades
como manifestaciones diferentes
de lo mismo.
Cada persona, cada ser, cada cosa,
cada situación, una oportunidad más
para que tú comprendas
lo que tienes que comprender;
una manifestación nueva
de lo mismo;
un aspecto diferente
de lo mismo.

Hasta que aprendas
lo que tengas que aprender
y despiertes
al fin.

En qué medito hoy? (2)

A veces,
puedes sentirte desbordad@ con
tantas meditaciones
y tantas
prácticas.
La purificación
de Vajrasatva,
la bodichita última, estimar a los
demás,
la preciosa existencia humana, la
renuncia y todas y cada una de las
21 meditaciones del lamrim.

A veces, te parece que hasta son contradictorias:
si la visión última es la vacuidad,
para qué meditar en la compasión?
O viceversa.
Y sin embargo, no existe ni un pelo de contradicción
entre las diferentes enseñanzas del dharma.
Todo está en todo, en cualquier práctica -dice Rabjor.
Todo es lo mismo,
y sin ninguna duda forman parte del mismo camino,

sólo cambia el aspecto en que se manifiesta.
Porque
cada apariencia
es un aspecto diferente
de lo mismo.

Concéntrate en lo que toca estudiar
y entrégate a fondo,
profundizando en su comprensión
hasta la realización.

En mi práctica personal, cuando

toca estudiar la paciencia, me limito
a investigar en la paciencia.
Si se trata de la preciosa existencia
humana, me concentro en las
oportunidades
y los potenciales de ésta.
Si la muerte, medito en la muerte y
en la impermanencia.
Y lo mismo con la compasión,
o la renuncia,
o lo que toque investigar,
comprender,
realizar.
La compasión y la vacuidad no son

contradictorias, pero si,
en un momento dado,
te lo parecen,
céntrate en lo que toca centrarse (la compasión, pongamos por caso)
y olvida todo lo demás.
Hasta que un día te parezca que todo es una misma cosa.
Y por qué meditar en tantas cosas (si todo es lo mismo);
tanto trabajo, para qué?

El sueño de la vigilia requiere la maestría

de diferentes aspectos,
adquirida en la meditación formal.

Una cosa es la meditación formal
y otra
la meditación informal o, si quieres,
la vida diaria.
Y en la vida diaria tendrás mil
oportunidades/apariencias
para practicar
la paciencia,
la renuncia,
cambiarte por los demás,
aceptar la derrota y ofrecer la

victoria,
tomar,
dar
o contemplar la vacuidad
de los fenómenos.

¿Y cómo vas a hacerlo si no cuentas
con algún nivel
de comprensión
de lo que toca practicar
o por qué
o cómo?
Y eso
sólo lo has podido integrar

(más allá de la mera comprensión intelectual)
con el estudio
y la meditación
formal.
Así que cuando toca lo que toca,
quédate con eso
y deja a un lado todas las
comeduras de coco
que no vienen al caso.

Contemplar la vacuidad
y seguir aprendiendo
de las apariencias.

Y qué pasa cuando
llegas a la visión última:
la vacuidad
de las cosas,
del yo,
del cuerpo y la mente
propias,
de todos los seres,
de los fenómenos?...
Todas las demás prácticas,
¿ya no sirven de nada? ¿Hay que
abandonarlas?
Todo lo contrario.

Todas las demás practicas
son las que te han llevado hasta
aquí.
Ahora te desplazas por el sueño de
la vigilia, consciente
de que las apariencias
son meras apariencias.
Y cada apariencia
tiene su función.
Consciente,
contemplas las apariencias y buscas
su función
última.

La función de las cosas no es la que parece. (y 3)

Ahora te desplazas por el sueño de
la vigilia, consciente
de que las apariencias
son meras apariencias.
Y cada apariencia
tiene su función.
Consciente,
contemplas las apariencias y buscas
su función

última.

Y cuál es
la función
de las cosas, de los seres, de las situaciones?
Depende.
Pero ahora ya sabes
que todo es virtual.
Que, por ejemplo, la función del dinero no es meramente comprar objetos,
o ahorrarlo
para apaciguar el miedo a la

inseguridad del futuro.
Ahora sabes que la función del dinero (y de cualquier otra apariencia)
es generar experiencias:
la tacañería que induce pobreza (en el presente y en el futuro)
o la abundancia de la generosidad
-por poner unos ejemplos.

Busca el auténtico significado de las apariencias.

¿Crees que la función de tu casa es

darte cobijo?
¿La de tu ropa, vestirte,
protegerte del frío
y ofrecer una imagen pública a los demás?
¿La de tu coche, trasladarte de un lugar a otro;
la del coche de los demás,
entorpecerte el camino, contaminar el aire
y llenarlo de ruidos?
¿La de tu hijo, desarrollar tu instinto maternal
o paternal?

¿La de las personas con las que te cruzas,
interponerse en tu camino,
complicarte la vida
o hacer ruido en la playa cuando
sólo aspiras a tumbarte tranquila a leer al sol;
la de los peatones, meterse en el carril bici cuando tú vas en bici
y la de los ciclistas invadir la zona peatonal, cuando tú paseas?

Existe otra función por detrás de todo eso, en cada apariencia,

y es que tú aprendas
lo que aún no sabes;
es
ofrecerte una oportunidad de
práctica
y de aprendizaje.
Desarrollar amor en última
instancia,
salir de ti,
empezar a experimentar quien eres
cuando ya no eres
quien creías ser.

La función de las apariencias es

generar experiencias y éstas dependen de ti.

Ahora sabes que la función de las cosas (y de las situaciones)
no son las que parecen.
Su auténtica función es generar experiencias,
y eso sí depende de cada cual,
de lo que cada cual
hace
con ellas.

Cosas de ancianas.

Es una de esas personas mayores
con las que me cruzo en los
vestuarios de la piscina o en el
pasillo que conduce a la playa.
Da igual el día de la semana, del
mes, del año,
llueva o haga sol,
ella disfruta siempre como una niña
de su baño
en el mar.
Y no es la única.
Hasta la fecha, apenas solíamos

cruzar un par de frases cuando nos encontrábamos:
Qué tal el mar hoy?
Limpio y transparente, un auténtico placer. Disfrútalo.
Esta vez, nos vimos cuando yo salía de la ducha y ella se dirigía vestida hacia la playa.
Qué tal el mar hoy?
Limpio y bello pero demasiadas olas para mi gusto, ¿ahora vas tú?
Hoy no, hoy sólo voy a caminar por la orilla, me dijo, es que vengo del dentista,

me ha sacado siete dientes.
Ni uno ni dos
-enfatizó, ante mi expresión de
sorpresa-: siete.
Me enseña el interior de su boca,
vacía de dientes.
Y duele. Causa impresión, eh?...
Me ha dicho el médico que me esté
una semana sin meterme
en el mar.
Pero no es por los dientes, es que
tengo una lesión aquí atrás
y he de andarme con cuidado.
Es que el otro día me caí.

Por lo visto me desmayé en la cama y me desperté en el suelo, había vomitado...
Es que yo ya hace tiempo que paso de los 90 años, eh?
Me costaba creerlo.
¿Vives sola?, le pregunté.
Vivía sola.
No tenía miedo.
La gente me dice que soy muy valiente yo pero, mira, cada cual es como es.
No se quejaba del dolor del cuerpo, tras la caída.

Ni del dolor de boca.
Ni de la soledad.
¿Sabes lo que pasa?, me dijo: que yo no pienso en mí.
Pienso en todas esas viejitas que viven solas.
Yo tengo suerte, porque soy fuerte, pero todas esas viejitas y viejitos que viven solos,
eso sí que me da pena.
Eso sí que me duele.

Hoy toca no llorar por mí.

Hoy me ha costado salir de la piscina,
como un vientre cálido.
Hoy hubiera deseado tener branquias para quedarme dentro, un poco más, sólo un poquito más.
Y he descubierto que es duro irse de esta manera, especialmente cuando es un capricho tonto e innecesario.
Primero ha sido el mar, con olas

gigantes. Conforme avanzaba
adentrándome veía las imágenes del
tsunami en Japón.
Ten cuidado, me habían dicho, hoy
las olas arrastran p'adentro.
Así que me quedé en la orilla bajo
la lluvia, dejando que las olas me
bañaran en terreno seguro,
mientras contemplaba los dos mil
cadáveres que dicen haber
encontrado hoy en las costas de
Miyagi
y los mil cuatrocientos que aún
consideran desaparecidos.

Y los 10.000 que estiman contabilizar.
Después del aire frío y la lluvia y el rugido amenazador del mar,
la piscina climatizada junto a la orilla es como un vientre cálido y seguro.
Desplazarse caminando con las manos por el fondo, jugar, es como volver a la infancia, a algún momento seguro de la infancia.
Regresar de espaldas, cara al aire húmedo, tan azul (o gris) como el propio agua que me envuelve, el

viento azotando las palmeras y la
espuma gigante mar adentro hasta la
orilla,
me hacía imaginar el océano
avanzando, tragándose la ciudad.
Aún ahora, que la lluvia sigue
cayendo con fuerza detrás de mi
ventana,
veo las olas arrastrando barcos,
coches,
arrasando carreteras, autopistas,
pueblos,
personas
y otros seres

vivos,
arrebatada la vida.
Aún veo las imágenes de las mujeres y hombres que se estremecen al recordar a todos los familiares y amigos que han perdido.

Mis grandes dramas personales.

Y mientras tanto, tú y yo lloramos por el "amor" no correspondido;

por la pareja que no nos trata como nos debería tratar
(y ahí sigue, a nuestro lado, aguantando nuestro trato);
por las llaves que hemos extraviado;
por el cobro del mes, que otra vez se retrasa;
por el trabajo que estamos a punto de perder
o por el que no encontramos;
por el constipado del bebé que te mantiene atrapada en casa.
Segura

y a salvo, en casa.

Ya sé que todo el mundo tiene
derecho a su pequeña parcela de
dolor,
ya lo sé
(es algo que me oyes decir a
menudo),
pero yo hoy, si me lo permites,
me niego a llorar mi gigantesco
drama personal,
hoy, sin que sirva de precedente,
sólo hoy,
elijo llorar por el sueño de Miyagi

y el de Libia
y todo el sufrimiento que envuelve
el planeta,
este samsara
del que no es tan fácil escapar
de una manera definitiva.
Al menos, no
quedándote en el vientre cálido de
una piscina climatizada.
Hoy resulta más claro que nunca
que
hay que hacer
algo
más.

Y no es
precisamente
quedarme
llorando
eternamente
por mis propios
gigantescos
dramas
personales.

Todos tenemos derecho a nuestra pequeña parcela de dolor.

Habíamos quedado para comer y hablar de estos tropiezos que a veces aparecen en el camino.
En el Camino.
Del último tropiezo que la mantenía bloqueada y con el corazón en un puño.
Quizás no te va a gustar, me dijo, pero le estoy siguiendo la pista a

la niña herida ...
Y caí en la cuenta, una vez más,
cuán a menudo malinterpretamos las
instrucciones budistas.
De hecho, lo hacemos
continuamente, y está bien que así
sea;
como Edison, fracasar en nuestro
invento de la bombilla es la única
manera de saber que ésa no es
y que hay que probar otra.
Hasta que demos en el clavo.
Lo sabremos por el eureka que se
escapará de nuestros labios,

o el suspiro relajado (ahora sí...)
o la sonrisa en los labios:
ahora
sí.
Lo llaman realización
y aparece cuando aparece la Mente
que No Busca. Porque ya está en
casa.
Y siempre estuvo.

El dolor es un síntoma
lleno de información.

Ya se lo había dicho por email:

Así que aunque en Japón esté pasando lo que está pasando, y en Libia, y en el planeta entero, tú y yo también tenemos derecho a tener nuestros pequeños dolores personales. De hecho, es nuestra responsabilidad no ignorarlos y seguirles la pista para ver a dónde nos llevan y qué tienen para enseñarnos.

Yo creo que es nuestra responsabilidad
ser conscientes de los propios dolores,

contemplarlos
(como cualquier otro síntoma, un dolor de cabeza, la acidez en el estómago)
y seguirles la pista.
Qué me están diciendo
de mis asignaturas pendientes,
probablemente por enésima vez.
No cejar hasta aprender la lección
de una vez por todas.
Porque detrás de cada dolor hay una lección.

Así que volví

a repetir para
mi amiga
el viejo mantra que últimamente
parece obligado repetir:
todos tenemos derecho a nuestra
pequeña parcela de dolor.
Y negarlo no le ayuda en nada
a nadie.
Contemplarlo,
investigarlo,
aprender la lección
y tirar p'alante.
Las dos cosas a la vez:
tirar p'alante siempre;

mientras lo sufres,
lo contemplas,
lo investigas
y lo resuelves.
Sin que el dolor te impida ver a los demás.
El dolor como un puente, ya sabes,
que te conecta
con los demás,
pero también con tus propias y viejas
heridas,
te hace consciente
de tu confusión

y te anima a abandonar
la burbuja de ignorancia.
Todo a la vez.

Porque
todo
está
en el mismo
camino.

El dolor amigo.

Pero no ignores nunca tu propio
dolor

ni lo minimices,
porque estarías desaprovechando la magnífica oportunidad que la vida te plantea,
tal vez por enésima vez.

La familia como práctica de dharma.

Éste es un texto que nos ha hecho llegar *hadania* , escrito por un practicante budista y publicado en un blog de EEUU.

Algunas personas creen que tener hijos y una familia es un obstáculo para la práctica del dharma. Ésta ciertamente no ha sido mi experiencia. Mis hijos y mi familia son mi práctica principal de

dharma.

Qué significa practicar el dharma?

Significa entender claramente que no tenemos otros problemas que nuestras propias mentes negativas o delirios
y que la solución a todos nuestros problemas es reemplazar las perturbaciones mentales por las mentes positivas o virtuosas.
Por eso, en todo momento debemos

poner esfuerzo en entrenar nuestra mente para funcionar de una manera positiva, que produzca paz interior.

Un viejo maestro kadampa dijo una vez:
La esencia de la práctica del dharma es
destruir nuestros engaños tanto como sea posible
y ayudar a los demás tanto como sea posible.
Esto, para mí, es la clave para transformar mi vida familiar en mi

camino espiritual.

La familia como campo de cultivo de realizaciones.

Algunas personas piensan que las situaciones que provocan perturbaciones mentales (las que producen malestar y complicaciones, las que no queremos en nuestra vida) son un obstáculo para nuestra práctica de dharma.
Es cierto que es (relativamente)

fácil mantener nuestras mentes virtuosas cuando todo es agradable y fácil, pero es cuando estamos siendo empujados a nuestros propios límites personales cuando realmente estamos obligados a practicar el dharma. No hay otra salida.
Excepto sufrir mucho más de lo necesario
y sin sentido.

Las exigencias de la vida familiar.

Desde cierta perspectiva, la vida familiar puede ser un infierno en la tierra:
despertarse innumerables veces en la noche, cambiar pañales sucios, el llanto constante del bebé, los niños metiendo sus dedos en los enchufes eléctricos o cualquier otra cosa peligrosa que puedan encontrar, el enfado constante de una criatura, la lucha imparable entre los hermanos, el luchar para conseguir que tus hijos coman algo más que comida basura, interrupciones constantes

del trabajo o la vida personal, falta de tranquilidad, las exigencias sin fin (pero todos mis amigos ya tienen un teléfono celular a los 8 años), el ocasional "te odio" y "estás arruinando mi vida"...
Por no hablar de la llegada de la adolescencia!
O la economía que se lleva conseguir que un hijo o hija concluya sus estudios en la universidad!
Sin embargo, para un practicante del dharma estas experiencias no

tienen precio.
Cada una de estas situaciones, y muchas otras, generan en nuestra mente toda clase de ciclones mentales, como la avaricia, la estimación propia, la frustración, la ira, los celos, el deseo de gratitud y consideración (hacia mí, por todo lo que te doy), el apego a nuestros propios deseos, etc.
Cuando estas experiencias delirantes surgen, nos dan una valiosa oportunidad para la práctica de los oponentes a estos delirios.

Como la generosidad, igualarnos y cambiarnos para estimar más y mejor a los demás, la paciencia, la renuncia...
y, en última instancia, la sabiduría de la vacuidad.
Día tras día, podemos trabajar en la superación de las perturbaciones mentales en algunas de las situaciones más difíciles de nuestra vida.
Si podemos aprender a ser madre o padre con ilusión, a pesar (o gracias a) todas las batallas

cotidianas, es seguro que podemos hacer casi cualquier cosa!

Comprender a nuestra madre nos ayuda a ser madres y padres.

La crianza de los hijos también nos da innumerables oportunidades para ayudar a los demás tanto como sea posible.
En casi todos sus libros, el venerable Gueshe-la describe las diferentes maneras en que una

madre nos aparece a lo largo de nuestra vida.
"Todos los seres son nuestras madres", repite una y otra vez.
Por supuesto que lo hace para tratar de ayudarnos a generar gratitud hacia nuestra propia madre, pero también nos está diciendo todo lo que nosotros necesitamos hacer para ser una madre o un padre bueno y amable con nuestros propios hijos e hijas.
Y, a menudo, lo mejor que podemos hacer para ayudar a nuestros hijos

(además de criarlos, cuidarlos, educarles y ofrecerles toda la ayuda material que necesiten) es ser un buen ejemplo para ellos.

El ejemplo educa.

Una cosa que he aprendido es que casi nunca importa lo que digo. Es como cháchara, un puro bla bla sin fin para mis hijos. Pero el ejemplo es el que muestra el tipo de persona que soy, y es ahí donde se muestra la verdadera educación y donde

tiene lugar la auténtica influencia.

Si muestro el ejemplo de alguien
que da de corazón y sin quejarse,
que se esfuerza por hacer uso de la
disciplina, paciencia, dedicación,
comprensión, compasión, alguien
que perdona siempre, que sabe
esforzarse cuando conviene y
mantenerse tranquilo, juguetón,
divertido y alegre, etc, eso,
más que cualquier otra cosa, será lo
que ayudará a formar a nuestros
hijos e hijas como personas felices

y con una vida con significado.
El hecho de observar cómo enfrentamos los desafíos de nuestra propia vida, especialmente en el contexto de la familia, va a resultar determinante en cómo van a resolver ell@s los problemas en sus vidas.
Si constantemente culpamos a otros por nuestros problemas, por lo que sea, eso será lo que aprendan.
Si asumimos la responsabilidad de nuestra propia experiencia, van a hacer esto también.

Así que todo el tiempo estamos sembrando semillas en nuestra vida familiar, y no sólo para nuestro propio karma sino para el futuro potencial de nuestr@s hij@s.

No hay contradicción
entre la práctica del dharma
y la vida diaria.

Desde esta perspectiva, yo creo que la vida familiar es un terreno duro y difícil pero muy valioso para mi práctica espiritual.

No veo ninguna contradicción entre las dos.
Es cierto que, a veces, las responsabilidades familiares crean obstáculos para poder ir a todas las enseñanzas, pueden hacer difícil encontrar el tiempo para hacer mi práctica formal de todos los días, pero lo que más cuenta, a mi manera de ver, es que durante todo el día, todos los días que estoy con mi familia, puedo practicar lo que realmente significa ser un kadampa: hacer daño a mis "venenos" tanto

como sea posible y ayudar a los demás tanto como sea posible.
Cuando entiendo esto con claridad, en lugar de ver a mi familia como un obstáculo en mi camino, la veo como un regalo de todos los budas.
Cuando entiendo esto, yo soy capaz de seguir siendo feliz,
no importa todas las aparentes adversidades y obstáculos
que surjan
en mi camino.

La experiencia, ¿suma frustraciones o las resta?

Hace unos días alguien me comentaba que, con el paso del tiempo, conforme nos hacemos mayores, las personas vamos acumulando frustraciones y eso, venía a decir, nos hace más desconfiadas y conocedoras de la naturaleza humana.
Es una manera de verlo, una manera

de “crecer” en “conocimiento”.
Sin embargo, yo creo que, con el paso del tiempo, con la experiencia, una persona puede ir adquiriendo sabiduría y, desde mi punto de vista, la sabiduría acaba siendo prácticamente incompatible con las frustraciones.
Porque la sabiduría que nace de la experiencia comprende que las demás personas tienen derecho a tomar sus propias opciones, que las expectativas personales no siempre tienen que ser cumplidas por los

demás. Y deja de esperar que así sea. La sabiduría que da la experiencia te enseña que todo el mundo tiene sus limitaciones, sus propias perturbaciones mentales, tú también. Yo también.

Yo creo que la experiencia te puede enseñar a amar a las personas tal como son, con sus limitaciones y heridas, sin esperar que cumplan siempre todos tus planes. La experiencia puede enseñarte que el resto del mundo no son satélites a tu alrededor.

Y sin expectativas imposibles, se reducen las frustraciones.

La sabiduría te permite regresar a la confianza.

¿Acumular frustraciones, con el paso del tiempo? ¿Y por qué no todo lo contrario?
Yo creo que la experiencia te puede enseñar a dejar de experimentar frustraciones o, como mínimo, que cada vez sean menos, menos intensas y menos duraderas.

Y también te enseña a curar las frustraciones del pasado. A comprenderlas, sanarlas, eliminarlas.
Creo que el paso del tiempo no ha de sumar necesariamente frustraciones, sino que puede restarlas.
Es más, estoy convencida de que la sabiduría auténtica te permite regresar a la confianza más absoluta.
Porque se basa en el amor, en la aceptación, en la conexión,

porque te libera del espejismo de ser aislado,
porque te permite regresar al estado de Unidad
y, desde esa experiencia,
no hay espacio para los miedos
ni la decepción
ni la frustración
ni la
desconfianza.

Inspiro y espiro.

Inspiro,
y el aire penetra mis fosas nasales y los poros de mi piel y entra en mi organismo interior,
en los tejidos,
en los órganos,
los músculos voluntarios y los involuntarios,
los canales y ríos de sangre y linfa,
en cada célula, en los átomos de cada célula,
en las partículas y ondas vibrando

en el espacio de este cuerpo
vacío.

Inspiro y el aire/vacío de fuera
penetra en el aire/vacío
de dentro, aparente.
Inspiro y siento que hay más
que aire vacío en el espacio, más
que oxígeno y carbono. Mucho más.
Hay partículas y ondas en vibración
que mis ojos no ven.
Hay cuerpos que mis ojos no ven.
El cuerpo de la verdad de los seres
sagrados que han dejado de crear

samsara.
Inspiro
y el cuerpo de la verdad de los budas en el espacio vacío se mezcla inseparablemente con el espacio vacío de este cuerpo que percibo mío.
Inspiro y el espacio de luz que penetra mi espacio
ilumina mi espacio,
inseparablemente uno con el cuerpo de la verdad de los budas.
Inspiro y la mente de la verdad de buda bendice mi mente, esa mente

sagrada de buda que reside en algún lugar de lo que percibo como “yo”.
Inspiro y mi cuerpo se ilumina de espacio iluminado.
De luz fresca,
curativa.
Curativa, qué paz
en la salud y la armonía y la paz.
Inspiro más y más,
porque tengo un hambre y una sed que no es de pan ni vino ni agua ni fruta fresca.
Inspiro para saciar mi hambre y mi sed de

¿oxígeno?
¿vida?
¿energía?
¿ser sagrado?
Inspiro y en cada bocanada de
aire/espacio/vacío/buda
me acerco un poco más
al gran gozo
del abrazo
de Kinkara.
Como si en esta vida nunca pudiera
encontrar la experiencia última
(y muero porque no muero).
Espiro

y en cada espiración
dejo ir un poco de este “yo” con el
que ya no me identifico.
En cada espiración un poco menos
M.
y en cada inspiración
un poco más espacio sagrado y luz
iluminada.
El cuerpo de la verdad.
Mi cuerpo
realizado
al fin.

El dolor, la impermanencia, la mortalidad.

A veces te sientes como una gacela herida
(la vida te ha herido donde más te duele, en lo que más quieres).
Y está bien así.

Te mueves con tu dolor, ralentizado el movimiento,
receptiva y sensible al dolor ajeno,

humilde en tu vulnerabilidad,
consciente de la fragilidad
que compartes.
Son las lecciones de la vida que nos recuerdan
nuestra mortalidad.

(De "Notas para una adolescente")

Sé amable con quien quiera que te cruces porque está librando una gran batalla.

Seguimos con el adiestramiento de la mente para convertir las dificultades en oportunidades de crecimiento (loyong)
y en la penúltima clase en el Poble Sec reflexionamos y practicamos la meditación de aceptar la derrota y ofrecer la victoria.

En principio, no suena muy atractivo, verdad?
¿Es que vamos a ir ahora de perdedor@s por la vida?
Pues no se trata de eso exactamente, no.
Cuando hablamos de aceptar la "derrota" nos referimos a aceptar el dolor, las molestias o las dificultades que aparezcan en nuestra vida.
No hay que buscarlas, pero cuando llegan, llegan.
Cuando duele, duele. Y aceptarlo es

el primer paso para superarlo, para tomar las decisiones adecuadas, para seguir adelante.
¿Te niegas? ¿Te resistes?
Siempre tienes otras alternativas, dice Rabjor: cabrearte
o deprimirte.
Pero toda esa energía que vas a malgastar en depresiones y enfados sin duda te sería más útil utilizarla en afrontar la situación y tomar decisiones.
(A menudo no nos queda la energía que necesitamos para seguir

adelante porque la hemos derrochado previamente en cavar el hoyo del victimismo y la amargura).

Así que más nos vale aceptar la derrota (los reveses de la vida) con paciencia.
Y alegría, si es posible.
Con la alegría de que esa batalla puede representar una victoria (especialmente contra nuestros propios engaños, esa lección definitiva).
Sin resistencias, sin odios ni

resentimientos.
Y, sobre todo, sin arrastrar o atacar a quienes nos rodean.

Si estoy mal, te ataco,
porque tú debes tener
la culpa.

En ciertos experimentos, colocan a dos ratas en una jaula y, cuando sueltan una pequeña descarga eléctrica sobre el suelo donde se encuentra una de ellas, ¿sabéis qué sucede? La rata que se ha sentido

agredida agrede a la otra.
¿Os suena? ¿No es eso lo que hacemos habitualmente en nuestra vida?
Cuando nos sentimos mal (me han ignorado, atacado, me duele algo, he sufrido una injusticia), tendemos a pagar nuestras rabietas (nuestra bajísima tolerancia a la frustración) con la persona o personas que tenemos más cerca. Las que están a nuestro lado. Curiosamente, en las que nos apoyamos.
Lo cual significa no aceptar la

derrota
y ofrecer la derrota.
Ofrecer la victoria consiste en
cuidar a quienes nos rodean, que
ciertamente no son responsables de
nuestro malestar. Ser amables.
Tener consideración por los demás.
No amargarles la vida sino, por el
contrario, desear su felicidad.
Cuidarles como nos gustaría que
nos cuidaran,
cuando hemos sido tocad@s por la
flechas amargas del karma
-de nuestro propio karma.

Lo bueno de sufrir es que te conecta con el sufrimiento ajeno. Lo bueno de sentir la propia vulnerabilidad es que te hace consciente de la vulnerabilidad de los demás seres, su fragilidad. Y vuelves a recordar las palabras del filósofo:
Sé amable con quien quiera que te cruces porque está librando una gran batalla.
Acepta la derrota, cuando te toque.
Y ofrece siempre,
siempre,
la victoria.

Te ayudará a recuperarte más fácilmente de los golpes de la vida.
Te ayudará
a ser
más feliz.

Si amas, no sufres; si sufres, no amas.

Lo dijo Guenla Kunsang .
Escríbelo en letras bien visibles y pégalo
en la puerta de la nevera,
que es donde más acudimos a lo largo del día:
Si amas, no sufres.
Si sufres, no amas.
No te engañes.
Y en realidad no hay nada más que decir. Es tan obvio.

La magia de la primavera.

Y sin embargo, qué difícil en primavera, verdad?
Qué difícil siempre.
Pero en primavera es como pasar la prueba del algodón.
En primavera, es como si espolvorearan magia en el aire,
y las hormonas se revolucionan, los deseos, las expectativas. Samsara se acentúa.
Y si tu mente ya es inestable de por sí,

en primavera rozas la bipolaridad.

Sobre el Amor y el amor y el no-amor...

Amas, y amas tanto que crees que
estás a punto de tocar nirvana.
Lo amas todo y a todos, tanto
que sueltas tanto
(para amarles de verdad, sin
contrapartida)
que sientes haber llegado al sueño
de Keajra
por un instante

eterno.
Y no quieres volver.
Se está tan bien con esas gafas que
te han prestado de amor y sabiduría,
con esas alas
(aunque sean de pega, pero parecen
tan reales
cuando traes el resultado
al camino)
que sólo deseas descansar
eternamente ahí,
donde el tiempo no existe.
Breve sueño.

Entonces aparece "él"
o "ella".
Casi siempre acaba apareciendo
un él o ella,
ese karma tan difícil de soltar.
Y piensas:
qué generosa mi yídam,
emanando para que yo practique
la manera budista de amar
(Indispensable Ocho pasos hacia la felicidad).
Y practicas
el amor de corazón,
el amor como una ofrenda.

Y amas,
luego no sufres.
Hasta que empiezas a sufrir
porque quieres un poco más.
Con un poco más llegarías más
lejos
-y hasta puede que tu mente
parlanchina, ese ego sofista que se
resiste a morir
te convenza de que sólo te mueve tu
aspiración espiritual.
Con un poco más de él o de ella
llegarías más lejos.
Qué pena que no sea así.

Cómo es posible que tu yídam no te ayude
a llegar a casa?
Cómo puede abandonarte así,
cuando tú sólo quieres
llegar a casa ?
¿Te suena?

La alegoría de la primavera.

Llegó la primavera
mágica
(o el romántico otoño,
o el invierno frío e íntimo

o el verano explosivo,
da igual)
y ya no tienes bastante.
¿Quieres más?
Eso es
que lo que quieres
es como agua salada
-dice Kunsang.
¿Sufres?
Eso es
que has dejado de amar.

Y vuelves a estar atrapada en la red
de samsara,

sufriendo el dolor
después de lamer tanto y tanto
la miel
en el filo de la navaja.

Otra lección de humildad.

Hasta que entiendes de nuevo
que sólo era un sueño.
Otro sueño
más.
Otra lección
pendiente.
Otro tropiezo, otra piedra que

resultó no ser;
otro espejismo
en el largo
camino.

Se acabó el bla-bla-blá; ahora toca cambiar.

Pues sí, lo has adivinado:
esto también lo dijo guenla Kunsang.
Se acabó el bla-bla-blá, ahora toca cambiar.
Cambiar
Qué?
Síguele la pista al dolor.
Allá donde duele.
Un apego.
Un enfado convertido en

resentimiento.
Una pérdida, un duelo.
Cómo es que estás ahí todavía?
Hace mucho, mucho tiempo,
cuando recuperé el contacto con el
dharma y supe dónde se hallaba
(geográficamente) Kunsang,
le escribí un email a mi vieja,
primera maestra,
convencida de que no sabría quién
soy -tan inconstantes y eventuales
eran entonces mis apariciones por
el centro. Se acordaba de todo
y respondió

con un email escueto y suficiente: Qué estás buscando, M, si tienes el dharma?

Qué estás buscando, si tienes el dharma?

El año pasado, en el Festival de verano de Manjusri, antes de las enseñanzas del tantra de Vajrayoguini y Heruka,
la primera parte estuvo dedicada al lamrim, a cargo de guenla Kunsang -como se repetirá este año.

El camino a la iluminación
comienza por las cuestiones más básicas
que hemos escuchado tantas veces:
el aprecio de la preciosa existencia humana, estimar a los demás,
reconocer al egoísmo como la causa de todo el sufrimiento y la
ignorancia de creer que las cosas son como aparecen...
De repente, Kunsang se detuvo, en medio de una instrucción de ésas,
tan básicas...
Paró de hablar,

nos miró de una forma diferente, a todo el auditorio,
y dijo:
pero todo esto tú ya lo sabes, verdad?
otra vez repitiendo lo mismo que has oído tantas veces y ya te sabes de memoria, verdad?...
¿Ya lo sabes?
Entonces, ¿qué haces sufriendo?
¿Por qué sufres todavía?
Si ya lo sabes,
úsalo!!
Ponlo en práctica.

Cambia
ya!!
Y, no te engañes:
cuando cambias de verdad
no hay marcha atrás.
Y si hay marcha atrás,
es que
todavía
no
has cambiado.

Crónica de un retiro en el KMC Mahakaruna.

Acuden unas 30 personas a pasar sus vacaciones de semana santa en un retiro de meditación.
Se trata del segundo retiro en esta casa recién adquirida (aún, prácticamente, enteramente del banco, ya sabéis cómo funcionan estas cosas de las hipotecas), en gran parte en obras y en el inicio del proyecto.
Nadie lo diría.

Comienza el retiro y lo que podría parecer a primera vista como un entorno quizás frío, a ratos incómodo, no en las más perfectas condiciones del confort del primer mundo,
cambia radicalmente de apariencia.

Una ilustración sobre la bondad de todos los seres.

Comienza el retiro del lamrim con instrucciones sobre la preciosa existencia humana y, junto a la

experiencia interna de la meditación, no puedes dejar de apreciar el ambiente cálido y acogedor de la gompa, la leña crepitando en la chimenea, la comida abundante y caliente, la calidez amorosa que te envuelve, el entorno perfecto.

Alguien se ha ocupado de introducir leña en las chimeneas de la gompa y del comedor; alguien ha cortado verduras y ha cocinado comida caliente para treinta personas; alguien ha puesto las mesas, ha

preparado las habitaciones, ha dado forma a una preciosa, inspiradora gompa donde estudiar, contemplar y meditar.
Y los budas hacen su trabajo, como siempre.
Y en este entorno perfecto (en esta tierra pura), es fácil abrirse a las bendiciones de los budas.
Colaborar en el trabajo voluntario es una pequeña manera de devolver el inmenso regalo que recibimos de la bondad de todos los seres.
Ya en la primera sesión

introductoria no resulta difícil apreciar y meditar en la bondad de todos los seres. Y en esta preciosa, valiosa existencia humana que nos da la oportunidad de abandonar la confusión negativa y egocéntrica, sufriente, y de liberarnos de todo el dolor
y de las apariencias equívocas.

Nadie dijo que fuera fácil.

A veces se va la luz, en esta casa cuya infraestructura aún no está

preparada para cubrir las necesidades de un gran número de personas.
Pero entonces todo el mundo se pone en acción:
Darío y Jose exploran la instalación eléctrica; Olga y Marisa y otras muchas sombras en la penumbra buscan velas y preparan un escenario perfecto para la próxima sesión de meditación, que nos hace recordar con alegría a l@s antigu@s practicantes.
Nadie se queja.

Todo es perfecto.
Aunque nadie dijo que fuera fácil.
Y no exclusivamente en lo que se refiere a las condiciones externas.

Si algo se incomoda y altera dentro de ti...

Rabjor dice: el objeto de este retiro es desarrollar paz interior y sabiduría.
Y puede ser, sin embargo, que a lo largo de estas primeras meditaciones (en la muerte, el

sufrimiento de los renacimientos inferiores, la renuncia...) algo se esté incomodando y alterando dentro de ti.
Sobre todo si éstas son tus primeras meditaciones y no entiendes muy bien qué quiere decir, y por qué, el objeto de meditación al que te conduce la contemplación del sufrimiento:
la determinación de practicar el dharma con entusiasmo
(si aún no has podido comprobar en tu experiencia personal la alegría

de saber que conoces el camino de la liberación y de qué manera funciona).
En cualquier caso, si algo se incomoda y altera,
está bien que así sea.
Porque los esquemas se están moviendo.
Y nuestros esquemas se tienen que mover.
Quizás al principio te sientas mal, pero es el camino por el que tienes que pasar para reducir los engaños y la confusión.

Y una vez que tu confusión se reduce, se reducen tus expectativas del samsara.
Y surge la relajación.

Nadie dijo que fuera fácil el camino para salir del terreno escabroso y sufriente en el que nuestras perturbaciones
mentales
nos han metido.

¿Qué pasaría si te empezaras a relacionar con todos los seres desde la gratitud?

Imagina por un momento
que además de pagar con dinero el pan calentito de la mañana, le pagas con gratitud a la panadera que te tiende la barra por detrás del mostrador.
No tienes que decir nada, sólo sentir la gratitud y dejar que se

exprese en tu mirada y en tu sonrisa, o cualquiera que sea la expresión de tu rostro, da igual.
Imagina que le pagas también con gratitud.
Imagina que te relacionas desde la gratitud con tu compañer@ de trabajo (por estar ahí y colaborar contigo y permitir que tú puedas realizar tus responsabilidades); con tu jefa o tu jefe; con tus profesor@s en la escuela o en la universidad.
Imagina que te relacionas desde la

gratitud con tu pareja, por contar con ella día tras día;
con tu ex, por haber contado durante tanto tiempo (tal vez ahora incluso) y con quien seguramente has aprendido tanto (si has querido o sabido aprovechar la oportunidad);
con tus hij@s, por ponértelo fácil para practicar el cambiarte por los demás,
por ayudarte a reducir la estimación propia,
por ser el reto más grande para combatir los apegos.

Imagina que te relacionas desde la gratitud con la profesora de tus hij@s;
con el pesado o la pesada de turno que te permite practicar paciencia e identificar tus engaños;
con tu amig@, cuando no te da la razón.
Rabjor dice:
haz un esfuerzo por recordar qué trajiste al mundo.
¿Traías ropa, comida para alimentar a los demás, una casa en la que acogerles,

habilidades personales,
sabiduría...?
No traías nada, absolutamente
nada.
Todo te fue regalado.
De todo lo que tienes,
prácticamente nada lo has
construido
con tus propias manos.
Todo te ha sido dado
por la bondad de los demás.

Imagina tu mundo
y los seres de tu mundo

desde la mirada de la gratitud.

Imagina que has comprendido,
experimentado, la bondad de los demás
y sientes gratitud hacia quienes
hicieron la acera por la que
caminas, la casa que habitas, la
mesa en la que comes, la cama
donde duermes,
la ropa que te viste,
los alimentos que te alimentan...
Imagina que sientes gratitud y,
sencilla y naturalmente,

se proyecta
en todas direcciones.
Cómo serían (cómo percibirías a)
los seres con los que te relacionas?
Cómo sería el mundo en el que
vivirías?
Cómo
tu experiencia personal?
Imagina por un momento que sientes
gratitud hacia todos los seres
por hacer posible que, con ellos y a
través de ellos,
tengas la oportunidad de practicar
y hacer

el camino hacia la liberación.
Porque sólo gracias a ellos
podrás conseguir
algún día
llegar al final del camino.
En el retiro de lamrim volvemos
una y otra vez sobre las
meditaciones de estimar a los
demás,
para empezar, a través del
reconocimiento de todo lo que
hemos recibido de ellos.
Apreciar la bondad de todos los
seres te ayuda a empezar a estimar a

los demás,
la plataforma desde donde puedes
empezar a hacer cambios
significativos en tu vida.

El océano del samsara.

Al igual que yo,
todos los maternales seres
están hundidos
en el océano del samsara.

Imagina que, en medio de una confrontación con tu pareja, con tu ex, con tu amig@, con tu jefe, con tu hija o tu hijo, en vez de reaccionar a la defensiva (a la defensa de tu estimación propia) permaneces inmóvil por un

momento,
no como una piedra o un tronco,
sino que te paras (no reaccionas) y
contemplas cómo, al igual que tú,
esa persona que tienes delante,
alterada, sufriendo, está hundida en
el océano del samsara.
Desbordada por sus engaños, por
sus alucinaciones,
sin saber que está bajo los efectos
de la hipnosis,
convencida de que todo lo que ve y
siente es "real".
Al igual que tú,

tú y ella en el mismo barco,
en la misma experiencia kármica de confusión y sufrimiento.
Imagina que contemplas su sufrimiento
(como un espejo del tuyo propio, de tu propia ignorancia)
y dejas que se te parta el corazón.
(Como un mantra, lo repite Rabjor una y otra vez:
no tengas miedo
y deja que se te parta el corazón).
Y dejas que te salten las lágrimas
(hacia fuera o hacia dentro, da

igual).
Y le das la mano y la abrazas
(sólo mentalmente, si no parece ser
el momento apropiado en el guión).
Y suplicas, en silencio, a quienes te
puedan oír:

Bendecidme, para que me adiestre
en la bodichita
y pueda liberar pronto
a todos los seres.

En el retiro de lamrim,
seguimos reduciendo la estimación

propia, el ego tiránico,
la base de todo nuestro sufrimiento.

Tomar y dar.

¿Conoces la práctica de tomar y dar?
Tomas el sufrimiento (tuyo, futuro, de todas las vidas
o de todos los seres)
lo tomas, visualizado como humo negro
atraído por el imán de tu corazón, donde imaginas que reside la estimación propia.
La estimación propia tiene miedo, claro;

pusilánime como es, se queja:
no puedo, no podré con tanto dolor,
que se lo quede ella, que se lo
queden ellos.
Pero tú sabes que es sólo la voz de
la estimación propia (ese yo
construido que no existe) y sigues
adelante, absorbiendo,
como harías con tu bebé que sufre
un fuerte dolor de oídos o de
vientre,
lo absorbes, lo tomas para ti,
porque lo único que quieres es
liberarlo de ese dolor,

tomarlo,
tú ya verás qué harás con él luego.
(Mi hija solía responder, cuando yo
le decía que iba a quitárselo, a
tomarlo, cuando ponía la mano
sobre su dolor -le llamábamos yuki:
no, mamá, para ti tampoco, que
duele mucho;
y yo le decía: por eso no te
preocupes, que yo sé cómo
transformarlo.
Y, entonces,
ella soltaba su dolor
y se dormía,

confiada).
Así que tomas el dolor del mundo,
de todos los mundos,
y presencias cómo se ahoga tu
estimación propia;
empieza ahogándose en ese océano
de dolor
-que no existe-
y acaba disolviéndose
en la nada,
en el vacío,
ese ego que no existe,
que nunca ha existido.
Y te concentras en contemplar a

todos los seres de todos los mundos
que acabas de liberar
de su sufrimiento.
Y te concentras
en el gran gozo
que te produce.
Eso es tomar.
Y ahora puedes dar.
Regalar felicidad, en forma de luz
de felicidad
pura
y duradera.
¿Te lo crees?

A veces cuesta creer que un@ puede,
que tiene
la habilidad necesaria (que algún día la tendrá)
para proyectar luz
de felicidad pura y permanente a todos los seres.
Y si yo no puedo, entonces busco inspiración.
Luz (bendiciones) de aquéll@s que tengo más cerca.
(Es la función de la sangha, no? Para eso está).

(Recuerda que seguimos con la crónica de un retiro)

Luz de L., que como una madre (sagrada) nos alimenta varias veces al día con luz y néctar en una mesa abundante.
Luz de R., que como un padre (sagrado) nos alimenta varias veces al día, incansable, con las palabras de Buda.
Y así, nuestro cuerpo y nuestra mente se van llenando más y más de

luz de bendiciones
que empiezan a brotar, primero a
trompicones (como un principiante
inepto en sus balbuceos)
y luego más fluido. Aún torpemente.
Pero no cejamos en el empeño.
(Rabjor dijo que el desánimo es
sólo cosa de la E.P., así que quítate
de en medio).
Hasta que la imaginación en los
planos se convierta en la
experiencia
de apariencia
real.

La bodichita.

A veces cuesta, la meditación en la bodichita.
La mente de la iluminación que, deseando profundamente liberar a todos los seres del sufrimiento, decide cambiar lo que tenga que cambiar,
crecer
hasta poder manifestar todo su potencial de ser sagrado.
Cuesta creer que tú puedes llegar a ser un buda y liberar a todos los

seres.
Y quizás ves venir el desánimo y debilitarse la fe. La confianza.
Pero Rabjor ha dicho que el desánimo es sólo cosa de la estimación propia, así que no le hagas caso.
Entonces, qué?
Quítate de en medio.
Y sigue adelante.
Quita de en medio a tu E. P. y sigue adelante en tu práctica.

Y a ver

qué
pasa.

Cada instante nace una nueva oportunidad.

La vacuidad probablemente
aparecerá sencilla y clara cuando la percibas
de manera directa.
Mientras tanto, a algún nivel (al tuyo),
también puedes percibirla de una manera sencilla y clara. A tu nivel.
Pero, como no puede ser de otra manera, en el proceso
vas descubriendo nuevas caras del

poliedro,
nuevos enfoques, nuevas miradas de lo mismo
que te ayudan a integrar más y mejor.
Por ejemplo, los ocho extremos.
Pongamos, el extremo de la cesación
o el extremo de los fenómenos impermanentes.
Y descubres el sinsentido de aferrarte a los duelos, a las pérdidas
de apariencias que no han existido

(tal y como las concebías) nunca.
Ni su existencia previa
ni su cesación.
Por qué aferrarse, entonces? Por qué sufrir?

El extremo de los fenómenos impermanentes.

Los fenómenos, las personas, las cosas, las situaciones
son impermanentes en sí mismas.
Cada instante cesan y vuelven a aparecer,

diferentes.
Para que todo cambie (como lo vemos en las fotos, en la historia) necesita desaparecer, cesar a cada instante
para dar lugar a algo nuevo.
Una transformación sutil, imperceptible, pero constante.
Es pura lógica matemática.
Así que no tiene sentido aferrarse a nada, porque todo a lo que te aferras ahora, ya no existe
el instante posterior,
es decir: ahora.

No hay nada a qué apegarse porque ya no existe
eso a lo que te apegabas ayer, hace cinco minutos,
cinco segundos. Una milésima de segundo.

El apego también cesa.

Así que observas las apariencias impermanentes, en continuo cambio.
¿Y qué?, preguntas.
Aún sabiendo que son meras apariencias, puedes apegarte a las

apariencias;
de otra manera que cuando las
consideras "reales",
pero aún te apegas,
como cuando una escritora se apega
a los personajes de su novela.
Aún existe el apego.
Y sin embargo no.
Además de que el apego de una
escritora a los personajes de su
novela no es el mismo que su apego
a los personajes de su vigilia; no
nos engañemos.
Además y sobre todo,

es que el apego también cesa
a cada instante.

No te aferres a los objetos, no te aferres a los sentimientos,
a los pensamientos
o a las sensaciones.
Porque el apego mismo (como el enfado, el resentimiento o cualquier otro estado mental)
es igualmente impermanente.
Las formas (que percibimos a través de los sentidos),
las mentes,

las personas y los potenciales kármicos:
impermanentes.
Lo cual significa, en la práctica, que el apego, como cualquier otra perturbación mental,
como cualquier otra apariencia,
cesa en cada instante.
Cesa en cada instante
para volver a aparecer
algo nuevo.
Los sentimientos,
como los objetos, las personas, las situaciones,

también cesan
a cada instante.
Y cada instante nace una nueva oportunidad.
El problema es que si te aferras al apego (si te lo crees, si te crees condenad@ a su yugo)
el algo nuevo que aparece es
más apego.
(O en el caso del enfado, más enfado; o en el resentimiento, más resentimiento...
cronificando el engaño, el dolor).
Pero ahora que lo sabes,

sabes que eres libre
de decidir
si cada instante
eliges más apego
o más enfado
o más resentimiento...
O eliges la libertad.
Porque cada instante cesa
la apariencia externa
pero también la apariencia interna,
tu estado mental.
Y sabiéndolo, puedes elegir
deshacer el encantamiento que te
condenaba al apego,

o al enfado,
o al rencor,
o a la envidia,
o a lo que sea.

Sabiéndolo, puedes elegir
la liberación.

El sufrimiento como trampolín; el disfrute como práctica; el Gran Gozo de la vacuidad como morada última.

Pues sí, hermana (del alma).
Como te dije,
no estamos tan lejos
en nuestras percepciones.
El sufrimiento existe
-dices tú, y yo nunca te diría que no.

Pero los infiernos no
-y eso, hermana, permíteme que lo dude.
¿Acaso no percibes el drama, la tragedia
en cada una de las mentes humanas, incluida la propia?
¿No te asomas a la ventana del televisor, de vez en cuando?
¿No ves el dolor de los infiernos crueles, tan crueles,
que creamos en nuestra vida, tantas veces,
tan a menudo,

hasta destruirla,
hasta vivir en una hipnosis (a veces
personal, a veces colectiva)
de sufrimiento
sin sentido?
Que nos separa?
Mi optimismo, dices.
Mis tendencias hedonistas -dice
mi amigo del alma.
(Sin duda no es casual que tú y él
seáis como gemelos
del alma).

El sufrimiento, como aprendizaje.

OK.
Hay que aprender a afrontar el sufrimiento, dices
y yo estoy completamente de acuerdo.
Mi única puntualización enfatiza en el sufrimiento como aprendizaje.
Cuidado con aposentarse cómodamente en él
y en esa mirada triste, desencantada y escéptica.
El autoengaño del sufrimiento como autoconocimiento

y morada
final.
El sufrimiento como camino, vale.
El sufrimiento que te espolea
para cambiar.
Por eso te hablo tanto y tan a
menudo
de la catarsis.
Abrirse al sufrimiento, sin miedo,
pero no para quedarse en él.
Cómoda,
perezosamente,
sufriendo en un mundo duro y
"cruel".

Yo abro los brazos al sufrimiento
como trampolín.
Como autoconocimiento, sí, como
conocimiento
y trampolín.
Utilizar el sufrimiento para liberarte
del sufrimiento.
No para quedarte,
sumisa y derrotadamente,
en él.

Fuera de la zona de confort
del sufrimiento

soportable.

Qué aporta el budismo en todo esto?
La contemplación del sufrimiento, primero
(de los infiernos, si quieres), directa, profundamente, sin escapismos, hasta que te rompa todas las corazas
y te saque de tu zona de confort
(del sufrimiento soportable)
para cambiar,
para cruzar la puerta al abismo.

La única manera de descubrir qué
hay más allá del abismo.

Y qué hay
al otro lado
del abismo?
Gran Gozo.
Vacuidad
y Gran Gozo.
Pero para experimentar el Gran
Gozo hay que practicar el gozo
(a diario,
en la vida diaria).
Y para experimentar la vacuidad de

manera directa
hay que experimentarla, primero, de manera "artificial",
es decir, conceptual.

Tu responsabilidad: ser feliz.

Hay que usar la mente conceptual para liberarse de la mente conceptual.
Hay que usar el sufrimiento para liberarse del sufrimiento.
Y hay que usar los objetos de apego para liberarse

del apego.
Geshe-la lo dijo:
No existe iluminación sin Gran Gozo.
Y, como te expliqué, hermana del alma,
Gueshe-la lo dijo
después de aquella iniciación tántrica.
Dijo:
Ahora habéis adquirido una gran responsabilidad
(y algun@s nos echamos a temblar, recelos@s de ciertas exigencias

difíciles de cumplir).
Ahora tenéis una gran
responsabilidad, dijo,
y dijo:
Be happy.

Sé feliz.

Qué alivio, no?
Bonita responsabilidad,
fácil, agradable.

Y sin embargo te equivocas.
Porque es el compromiso más

difícil de cumplir,
la tarea que requiere más esfuerzo,
más cambios
profundos.
Ser feliz implica una revolución.
Implica acabar con todos los
engaños que nos mantienen
atrapa@s en samsara.
Implica una valentía
y una constancia
y una fuerza
y una voluntad
de héroes y heroínas.
Ser feliz es la única,

la última
conquista.
Y nunca es fácil.

No te conviertas en un profesional del sufrimiento.

Hay grandes expert@s en soportar
inmensas cargas de sufrimiento,
a menudo innecesario
o gratuito
pero no tant@s en el dominio del
disfrute
sin apego.

En la práctica (a tu nivel, por
minúscula que sea)
del gran gozo
de la vacuidad.
Es mucho más fácil instalarse en
una moderada (o potente, depende
del nivel de aguante y familiaridad
de cada cual)
confortable,
zona de sufrimiento
crónico.
En ese autoengaño mortal.

Ah, pero eso es muy difícil...

Lo recordamos
en las meditaciones guiadas, una y otra vez:
¿A qué has venido aquí?
Hay quien viene a relajarse; a desconectar; a parar los pensamientos
(es que tengo la mente de un ruidoso que no para, de una cosa a otra, una multitud, una locura);
a encontrar paz...

Y yo recuerdo siempre
lo importante que es tener clara la motivación,
porque los deseos, la intención,
nos marca el camino
y hacia allá nos dirigiremos.
Todo eso que buscas y más te puede ofrecer la meditación:
paz interior, concentración,
autoconocimiento,
identificación de los pensamientos y emociones que nos dirigen,
reconocimiento de los que nos ayudan

y los que nos sabotean
y nos hacen
y hacen
sufrir,
adiestramiento y control mental...
Todo un largo camino
hasta la liberación de todos los sufrimientos.
Y hasta la iluminación.

Deja que se te muestre.

No importa el motivo que te lleve a la meditación,

el camino espiritual en sí mismo es inteligente
y se te acabará mostrando.

Pronto nos damos cuenta de que lo que hacemos en cada meditación es construir un espacio de paz interior, un oasis de paz, una ciudad
de paz.
Cada vez que nos sentamos a meditar, en cada oportunidad de concentración,
la construimos un poco más, la hacemos un poco más grande,

la diseñamos un poco mejor, en los detalles,
cada vez más real,
más nítida,
más accesible,
y lo mismo en cuanto a los caminos que nos llevan a ella.
¿Y todo esto para qué?
Para que, pase lo que pase, en cualquier momento del día (y, con la práctica, dicen que de la noche) puedas volver a tu ciudad de paz y desde allí afrontar la situación, cualquiera que ésta sea.

El conflicto, el problema, el enfado,
el apego...
Recorrer el camino (ya transitado a
través de la meditación)
de vuelta a tu ciudad de paz,
desde donde afrontar lo que sea
que haya que afrontar.
Desde la paz,
desde la serenidad.
Ah, pero eso es muy difícil
(sueles escuchar, una y otra vez),
eso es tan difícil...
Empezar a crear un nuevo hábito,
tan difícil...

A qué dedicas tu tiempo libre
y el otro?

¿Sabes qué?
Más difícil te resultó hacer y acabar
la carrera que elegiste.
Levantarte cada mañana temprano y
gestionar ese trabajo tan
competitivo.
Cuántas horas has dedicado a
cuántos objetivos
que nunca garantizaron tu bienestar
personal

real y estable,
tu paz interior,
tu felicidad.
Toda la vida dedicándote a cambiar
las condiciones externas
sólo para cambiar
la clase de problemas
(de no tener pareja a tenerla; de un
trabajo a otro; de tenerlo a no
tenerlo, y viceversa;
de no tener hij@s a tenerlos, etc.
etc.
etc.)
¿Y cuánto tiempo hemos dedicado a

cultivar la paz interior,
desde donde afrontar lo que sea
que tenga que llegar?
Poco.
Y, sin embargo, seguimos diciendo
que
"es tan difícil!"...

Nos da tanta pereza
y resulta tan difícil
salir de las pautas de la vida
autómata de siempre.
Le llaman "pereza activa":
Todas las horas del día ocupadas,

estresadas,
apenas sin tiempo para el descanso
y la alimentación
y la vida consciente,
sin tiempo
para lo importante:
cultivar tu paz interior.
Y lo mismo con el disfrute,
con la práctica del gozo,
de la apreciación
de esta preciosa existencia humana.
Tan ocupad@s en los traumas
de la infancia,
en los trámites de la "vida",

en seguirle la pista al niño y a la
niña herid@s,
en pasar factura a la madre
y al padre,
en llorar
y lloriquear,
en "buscar"...
Cuidado con el "buscador" que te
entretiene y te pierde
una vez tras otra.
Ese "buscador" que llevamos
dentro, incansable,
que no nos deja descansar
en el Ser

que llevamos dentro.
Esa búsqueda frenética
que sólo te lleva a perderte
una y otra vez.
Porque el final del camino está
dentro
y algún día
hay que parar
y abrirse,
dejar que se disuelvan todas las
nubes que no dejan ver la claridad
del espacio infinito,
que se disuelvan todos los maras,
las apariencias

que desaparecen
cuando las buscas
y no las encuentras.
Y ver que el destino final ya está dentro.
Buscar y buscar y seguir buscando
a veces
es una manifestación más del consumo compulsivo
(en el mercado espiritual, pero al fin consumo compulsivo),
de la insatisfacción,
de la frustración,
de la pereza activa

que te tiene ocupad@ en
distracciones para mantenerte lejos
de lo importante.
"Es que es tan difícil", repites una y
otra vez, como un mantra gastado.
No más difícil que cualquier otra
cosa que hayas conseguido en la
vida
y a la que has dedicado tanta
y tanta
energía.

Pero hay que dedicarse a ello, con
confianza,

con entusiasmo.
Elegir un camino y mantenerse en él
y dejarle entrar en tu vida
y que la transforme.
Hacer ese viaje.

Asegúrate de que estás en el camino correcto.

Cuántos viajes geográficos, externos, has hecho?
Yo muchos, muchísimos.
He visitado muchos países y a

veces me he quedado a vivir en ellos.
He explorado mucho algunas calles y mercados y desiertos y montañas y playas de este planeta.
Pero, sabes?, el viaje interior te conduce a paisajes que nunca antes habías contemplado (no importa todo lo viajad@ que seas),
a experiencias que nunca antes has experimentado.
Si, en este viaje, el mundo en el que vives se transforma
(más intenso, más radiante, más

lleno de significado)
y las personas
(más generosas, más expuestas y sinceras)
y tú
(con la mirada más clara, más empática y compasiva,
el corazón más lleno de amor
que lo comprende todo,
que ya no tiene nada que perdonar).
Si tu viaje te está conduciendo a unas ciudades más llenas de significado,
donde todo tiene un sentido

(como en un sueño donde ninguna apariencia es casual),
donde no existe el miedo, porque ya no existe un "ellos" que te amenacen o un "futuro" preocupante
porque todo está aquí,
conectado,
la misma naturaleza,
lo mismo.
Si has empezado a vivir tu viaje desde el amor
y a menudo se te saltan las lágrimas, de compasión, al contemplar tanto sufrimiento innecesario

(porque al igual que yo, todos los maternales seres están hundidos en el océano
del samsara),
ante tantas pesadillas que devoran a sus propios creadores,
un llanto dulce y sereno,
desde el amor;
si siempre gana el amor ante cualquier contienda
(el odio, el resentimiento, la impaciencia, la "injusticia"...)
es que estás en el camino correcto.

Si no te sale la dureza
desde la dureza de corazón,
espoleando a l@s que te rodean
para que "espabilen"
sino el abrazo cálido, firme y,
siempre, sincero, que acompaña,
es que estás en el camino
correcto.
Si cuidas cada vez más a quienes te
rodean,
es que estás en el camino correcto.
Si sufres cada vez menos
y cada vez le tienes menos
miedo

a la muerte,
a los duelos,
a perder,
es que estás en el camino correcto.
Dices: es que es muy difícil...
Deja ya ese mantra gastado
y ponte en camino.
Pero vigila,
presta atención,
chequea
una y otra vez,
periódicamente,
y comprueba que estás,
que sigues

en el camino correcto
Y si no es así, recupéralo.
Pero no caigas en la tentación de
volver a buscar
y buscar
fuera
-no te pierdas dejándote llevar de la
maquiavélica mano de la pereza
activa.

Busca dentro.
Sigue buscando dentro
un poco más...

La vida es sueño.

Le pedí a mi amiga un bolero en su
sección de discos dedicados
(sí, un bolero,
ya sé que no es nada budista...)
y me lo regaló.
Y además,
me adjuntó un poema relacionado,
uno de mis preferidos de todos los
tiempos.
¿Crees que es budista? ¿Que no lo
es?
Pura designación.

Y ahora voy yo y se lo robo
(para compartirlo con vosotr@s
y daros qué pensar).
Claro que dicen que quien roba a
ladrón...

Soliloquio de Segismundo en La
vida es Sueño
de Pedro Calderón de la Barca.

Sueña el rey que es rey, y vive
con este engaño mandando,
disponiendo y gobernando;
y este aplauso, que recibe

prestado, en el viento escribe,
y en cenizas le convierte
la muerte, ¡desdicha fuerte!
¿Que hay quien intente reinar,
viendo que ha de despertar
en el sueño de la muerte?
Sueña el rico en su riqueza,
que más cuidados le ofrece;
sueña el pobre que padece
su miseria y su pobreza;
sueña el que a medrar empieza,
sueña el que afana y pretende,
sueña el que agravia y ofende,
y en el mundo, en conclusión,

todos sueñan lo que son,
aunque ninguno lo entiende.
Yo sueño que estoy aquí
destas prisiones cargado,
y soñé que en otro estado
más lisonjero me vi.
¿Qué es la vida? Un frenesí.
¿Qué es la vida? Una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño:
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son.

Esto es un tema de máster.

En la última clase del
Poble Sec volvimos a meditar en la vacuidad,
con ayuda de algunos de los ocho extremos :
el extremo de la cesación ,
y el de los fenómenos impermanentes.

En resumen, que todo cesa en cada instante

y que en cada instante todo nace
de nuevo.
Las apariencias que percibes, sí,
pero también tus sentimientos,
tus emociones,
tus faltas,
tus engaños,
tus perturbaciones
mentales.
No eres esclav@ de nada que
experimentes
y en cada instante nace
una nueva oportunidad.

Regina dice:
esto es un tema de máster.
Y tod@s nos reímos.
Sí, es un tema de máster.
Pero te aseguro
que merece la pena
esforzarse
por sacar buena nota en este grado.
Por conseguir una maestría
en este tema.

Falso.

Y ahora, si te parece, voy a

presentarte otro tema de máster:
el extremo de la singularidad.

Se le denomina "extremo" porque es
otro objeto (otra percepción)
que tampoco existe,
pero lo abordamos bajo la hipnosis
de que sí,
que existe.

¿A qué nos referimos con "la
singularidad"?
Lo singular es uno, verdad? La
unidad.

Por ejemplo, yo
soy una unidad.
Tú
eres una unidad.
Tu objeto de apego
o de aversión.
Lo que te atrae obsesivamente
o lo que te enfada
obsesivamente.
Existe
y es una cosa, verdad?

Falso.

Mi singularidad encierra una pluralidad.

Pongamos, por ejemplo, yo misma.
Yo soy una, no?
Una qué?
Una construcción mental,
dijimos.
Mi ego no es más que una construcción mental, una definición compuesta por varias designaciones.
He ido construyendo una imagen mental con lo que creo que soy

(calificativos varios),
lo que me han dicho que soy,
cómo me ven, lo que me dijeron que era
de pequeña
y de mayor.
Yo soy un poliedro de múltiples caras, infinitas.
Soy una periodista, madre, hermana, pareja o ex, hija, amiga.
Soy lista o tonta, alta o baja, amable, dura, exigente, perfeccionista, aburrida o divertida.
Mala madre, buena amiga, qué sé

yo...
Soy el *yo apegado*, el *yo ya me he ido* (renuncia), la *gran compasión*,
la *mente conceptual*,
la *mente que no piensa*,
la *niña inocente y vulnerable*,
la *niña inocente y confiada y festiv*a...

Si hay algo que no soy es una unidad.
Mi singularidad encierra una pluralidad.

Mi sentimiento tampoco es una unidad.
Es solo una parte del poliedro.

Pongamos mi objeto de apego
o de aversión.
La persona o situación que me
obsesiona,
atrayéndome
o alterándome.
¿Es una?
Si busco, encontraré que, de la
misma manera que yo,
es una pluralidad.

El objeto de mi apego cuenta con
alguna o algunas caras que atraen
mi apego,
otras que provocan mi indiferencia
y otras que no me gustan nada.
(Y ya no digamos al resto de mis
yoes)

La singularidad no existe.
El objeto de mi apego
o de mi enfado,
que me obsesiona,
sencillamente no existe.

Y ya hemos visto que yo no existo, como singular.

Y ni siquiera mi apego.

Mi apego es sólo lo que siente el *yo apegado*,
pero no lo experimenta el *yo ecuánime*
ni el *yo compasivo*
ni el *yo espiritual*
que soy.
El apego por una pareja (por un consorte) no lo experimenta la

madre,
ni la profesional,
ni la amiga de sus amig@s
(que soy),
que podrían sentir desagrado por el
objeto de apego
del yo apegado.

Y lo mismo respecto al odio,
el rechazo,
el enfado,
el resentimiento,
etc.

No caigas en la trampa
de indentificarte
con uno de tus yoes.

Qué ha pasado, entonces, para que
yo me haya dejado secuestrar
por ese encantamiento?
Lo que ha pasado es que yo me he
identificado con uno de mis yoes (el
yo apegado, pongamos por caso, o
el yo resentido),
he volcado en él toda mi atención,
le he alimentado, le he hecho grande
mientras me desentendía de todos

los demás.
Y lo mismo con mi objeto de apego
(o de resentimiento):
me he centrado en un aspecto de él,
haciéndolo grande,
ignorando todos los demás.
Y lo mismo con mis emociones -con
mi perturbación mental.
Le he dado de comer a *esa*
emoción,
(a *esa* perturbación),
desoyendo las voces de todas las
demás.

Ha sido como una confabulación a
tres bandas,
por lo menos.

Y el resultado es una distorsión
absoluta.
Un encantamiento,
una hipnosis
perfecta.

Pero yo no soy *ésa*,
ni el objeto que percibo es *ése*,
ni lo que siento es *eso*;
todo eso es sólo una parte

(magnificada)
de las múltiples partes
de un poliedro infinito.
De tres poliedros infinitos.

La singularidad
del objeto que percibo,
de la percepción que experimento
y del yo que percibe
no existe.

Buscas y encuentras que,
desde este punto de vista,
la singularidad no existe.

Tú, como algo compacto, no
existes.
Y los objetos que provocan tus
perturbaciones mentales tampoco.
Ni siquiera las propias emociones o
perturbaciones
existen
como singularidad.
Todo ello está formado de partes,
de condiciones
y dependencias.

Libérate de los conceptos que te definen,

como jaulas
que te atrapan.

¿Y todo esto de qué te sirve?
No sé a ti, pero a mí me libera
saber que el objeto de mi apego no existe.
Que sólo siento apego por una cara del poliedro
que mi obsesión ha exagerado,
agrandado, distorsionado;
ignorando y difuminando todo lo demás.

A mí me libera saber que *yo* no
estoy "apegada" (o enfadada, o
resentida)
sino sólo una cara
del poliedro
que soy.
Esa cara que mi obsesión ha
distorsionado;
bajo esa hipnosis, le ha dado
medidas de gigante
cuando sólo es una mota de polvo
en el cuadro completo.

Que mi apego no es más que una

cara del poliedro de mi
sentimiento
complejo,
de mis percepciones múltiples
como un abanico abierto y extenso.

La pluralidad de la singularidad.

Saber percibir la pluralidad que
existe en la singularidad
te libera
de lo que creías una condena
perpetua
y "real".

Saber ver los matices
(del cuadro completo),
la pluralidad que encierra la
singularidad,
te hace más ecuánime,
te equilibra,
te centra.
Te libera.

Y la pluralidad
tampoco existe.

Y lo mismo respecto al extremo de
la pluralidad,

que tampoco existe.
Porque más allá de la diversidad
de seres humanos, animales,
montañas y llanos y nubes y
océanos y desiertos,
todo comparte la misma naturaleza
última,
de apariencia
vacía.

No estás separad@ del resto,
no existe
la segregación,
porque todo comparte la misma

naturaleza
última.

Y saber ver la singularidad
que encierra
la pluralidad
te libera de todos los miedos
porque ya no existe amenaza
alguna.

La ignorancia de los *extremos*.

Lo *extremos* son objetos que no
existen

y que la mente ignorante los percibe
como si existieran inherentemente,
independientemente,
de manera "real".

El extremo de la singularidad
no existe
y el extremo de la pluralidad
tampoco.
Cuando lo entiendes así
te liberas
un poco
más
de las concepciones

y de las apariencias erróneas.

Traer el resultado al camino.

Yo ya tenía programado mi verano, y era bonito.
Lleno de actividades varias, viajes, apoyos familiares diversos.
Esa interconexión amorosa, como un puzle perfecto.
Entonces recibí esa llamada de Kunsang:
alguien no podía ir al Festival en Manjusri y había un billete de avión disponible;

me lo regalaba, si yo deseaba asistir.
Dije que me lo pensaría.
Un cambio mío implicaría a mucha gente; por otra parte,
yo era una recién llegada (inconstante y exageradamente irreverente)
a esta escuela de meditación.
¿Y si una vez allí me sentía en una encerrona, dos semanas
en un lugar apartado del mundo?
Como siempre, pudo más la curiosidad que todos mis miedos

y accedí.

Déjame disfrutar del camino...

Entonces, sin yo saberlo, apareció la pregunta clave.
Kunsang tomaba nota para mi inscripción en las listas de los cursos del Festival y dijo:
¿Sutra o tantra?
Yo pregunté: ¿Qué es eso del tantra?
Kunsang dijo: El camino rápido.
Y yo respondí, sin pensármelo dos

veces: entonces, no; a mí déjame disfrutar del camino.
Kunsang me miró un instante con esa mirada de madre que sabe, volvió sus ojos y su bolígrafo al papel (hace 15 años no nos relacionábamos tanto con el teclado del ordenador)
y dijo:
Tantra.

Morir, vivir, nacer...

Dos días más tarde, una vez

iniciado el Festival,
tuve una especie de sacudida en medio de la sesión.
¿Me estaba muriendo?
¡Me estaba muriendo!
Dado mi historial previo, yo tenía una gran conexión con la muerte (varias muertes tempranas e impactantes en mi familia cercana), una relación muy especial con la muerte y un deseo de entenderla mejor
y de hacerla mi compañera de viaje en la vida.

Y ahora... ¿me estaba muriendo?
Soltando armaduras y disfraces,
apegos, gustos, preferencias y
aversiones,
molestias físicas y emocionales,
soltando equipaje,
soltando lastre.
cuerpo y mente,
todo.
Soltar,
qué liberación el camino intermedio
desde ese soltar
apacible.
Qué experiencia de paz que lo

abraza todo,
sin miedo.
Abierta,
flotando
con confianza
amorosa.
Esa paz
de gozo
grande.
Y ahí, viajando
de una mano invisible
vuelves a renacer
otra.
Pero ya no eres aquélla que has

dejado atrás.
Ahora renaces
tu yídam.
El Ser que estás destinad@ a ser.
Le llaman el yoga de la
autogeneración.

El disfrute
sagrado.

Y a partir de ahora, tu vida,
tu mirada,
tu oído, tu gusto, tu tacto,
tu cuerpo, palabra y mente

son
las del buda que estás destinad@ a ser.
Y cuando comes realizas el yoga de experimentar néctar,
y cuando te vas a la cama
el yoga del dormir
y el yoga del despertar,
y cuando te mueves por el mundo
el yoga
de la purificación
de los seres migratorios.

Purificada tu mirada

y tu mente,
la vida es más fácil;
las personas que te rodean, como libros abiertos,
seres vulnerables que despiertan tu ternura
profunda.
Qué pasó con todos tus juicios y críticas y pataletas?
Se disolvieron
junto a esa otra
que ya no eres.

Purificada tu mirada, no es que te

aísles del mundo
(no te escapas, no huyes de los problemas humanos)
sino todo lo contrario.
Los contemplas en su máxima extensión
desde una mirada lúcida,
no egocéntrica.
Porque el egocentrismo tiene una mirada miope, distorsionada,
el cuadro deformado tras la lente de "mis propios intereses".
Cuando ya no eres és@
(imagina que eres el Ser que estás

destinado a ser,
tu potencial máximo),
tu entendimiento es más
equilibrado.
Ves los problemas
y los afrontas desde una mirada
apacible
y amorosa.
Y, algún día,
desde los ojos de la sabiduría.

O el culto al sufrimiento
conocido.

Pero quizás a ti no te atrae este viaje.
Puede que tú prefieras quedarte en esta ciudad que habitas,
en esta experiencia
donde Dios aprieta pero no ahoga
y cuando no ahoga,
ese respiro,
qué felicidad.
Puede que salir de esta ciudad te despierte dudas,
miedos,
¿y si me aburro?
Esa vida tan plana...

Cómo ser feliz sin sufrir?...

Puede que prefieras quedarte en
esta experiencia,
regodeándote en el niño herido,
en los traumas de la infancia,
tantas carencias, tanta falta de amor
-no importa que te lo dieran todo.
En tus dificultades para amar, para
disfrutar;
orgulloso de tu capacidad de sufrir,
como una proeza.
Puede que prefieras quedarte
en tu odio,

en tus resentimientos,
en tu dureza
de corazón,
torturándote y torturando a quienes
te rodean.
Duro (tú dices que fuerte)
espoleando a quienes más amas
para que aprendan a sufrir
porque la vida es dura.
Quizás prefieras quedarte donde
estás.
Y renacer el mismo.

O tal vez te decidas a abandonar

esta ciudad
conocida
y explorar nuevos espacios en la costa,
en las montañas nunca vistas,
en los desiertos,
en lagos apacibles
nunca antes
visitados.

Jugar a ser Dios.

No digo que vayas a convertirte en un buda de un día para el otro,

pero por qué no jugar
a interpretar
de vez en cuando
el personaje?
Has jugado/interpretado tantos
papeles en tu vida, a lo largo de tu
vida
(niña, hijo, amiga, estudiante,
periodista o carpintero,
arquitecto o psicoterapeuta,
pareja, padre o madre, marido o
esposa,
ex, y novio de nuevo...),
por qué no jugar a ser

el ser sagrado, perfecto, amoroso, confiado, poderoso
que, tal vez,
estás destinad@ a ser.
Que, tal vez, está esperando
ser.
Y ves cómo se vive la vida desde ahí.

El camino rápido.

Dicen que el tantra es el camino del Gran Gozo,
el camino rápido.

El método que transforma todas las
experiencias humanas en
oportunidades para el disfrute
y los disfrutes
en el camino espiritual.
Como la leña que acaba siendo
consumida por el fuego que
produce.
Yo creo que, a veces, conviene
hacer el esfuerzo de morir
para renacer otro
más crecido.
Más grande.
Más completo.

Este año,
en el Festival de Verano de Manjusri (del viernes 22 de julio al sábado 6 de agosto), el tema vuelve a ser el Alto Yoga Tantra,
con la iniciación de Vajrayoguini y Heruka.
Toda una aventura.

Si tú no tienes felicidad, de sabi@ no tienes ná.

A veces nos aferramos a nuestro ego,
a nuestra construcción mental
de heridas y sufrimientos varios,
como un bolero.
"Tú me quieres dejar,
yo no quiero sufrir;
contigo me voy, mi negro, aunque me cueste morir".
La vida, en continuo movimiento
(en continuo duelo, sí),

en transición permanente.
En permanente
impermanencia.
Las apariencias, como en un sueño,
desaparecen.
"Tú me quieres dejar".
Y yo no quiero sufrir. Y me aferro
a algo que se está yendo,
que ya se ha ido.
Qué contrasentido, no?
Y como no quiero sufrir,
aunque tú me quieres dejar
contigo me voy, mi negro.
Qué contrasentido, no?

Porque no quiero sufrir.
Aunque me cueste morir.
Y lo más curioso de todo es que
presumimos de este dolor
como una heroicidad.
"Yo sí que sé amar!..."
Yo sí que sé vivir!...

El sentido de mi vida
es que tú realices la vacuidad.

Dicen que Avalokiteshvara, el buda
de la compasión,
con la única misión

de liberar a todos los seres del sufrimiento
("el sentido de mi vida es que tú realices la vacuidad", dice Gueshe-la),
contemplaba feliz, con una mente de gran gozo, cómo
más y más seres
despertaban
del sueño de la ignorancia,
se desprendían del sufrimiento
como de un mal sueño,
como de una coraza en llamas,
se liberaban.

Pero otros seres aparecían
con sus mentes dañadas
y confusas
creando nuevas y repetidas
fantasías de sufrimiento
y sufrían terribles dolores
y se aferraban a su dolor.
Más y más seres en esta pesadilla,
alimentando pesadillas.
El trabajo le desbordaba.
Y contemplando tanto sufrimiento
que le desbordaba,
empezaron a brotar lágrimas de sus
ojos.

"Esto es demasiado,
nunca voy a poder..."
Y algunas de estas lágrimas fueron
a caer sobre una flor de loto
a sus pies
y de estas lágrimas
y de este loto
apareció Tara,
como una madre:
Yo estoy contigo,
junt@s lo vamos a hacer.

Estoy contigo.
Donde tú no llegues, llego yo.

Tara, la madre de todos los budas,
la rápida (el elemento aire),
la heroína.

Tara es ese alguien
o algo
que a veces aparece en tu vida
cuando ya has desistido, cuando has dejado caer las armas (o las lágrimas)
a tus pies,
cuando te das por vencid@:
"no voy a poder..."

Es ese alguien
o algo
que aparece fuera (una mirada, unas palabras, una mano, una imagen, un aroma
inspirador...)
y a veces dentro,
como una energía que te llena de confianza.
Junt@s lo vamos a hacer.
Donde no llegues tú llego yo (dentro de ti).
Tara es esa fuerza que te anima a soltar

los malos sueños,
los fantasmas,
las hipnosis
propias o colectivas.
A emerger del océano del samsara
(samsara es el mundo visto a través
de la lente distorsionada
de las perturbaciones mentales).
No eres más débil porque sueltes,
eres mucho
muchísimo más fuerte.

Desengáñate, tío listo...

Cuando era adolescente, aún me creía aquello de que "el optimismo es cosa de gente mal informada".
Recuerdo que solía decir cosas como: no aspiro a la felicidad, prefiero el conocimiento;
entre la felicidad y la sabiduría, me quedo con la sabiduría.
Cosas así.
(Éramos intelectuales con un culto a la razón/sinrazón.
y lamentablemente esto era lo que les transmitimos a nuestr@s hij@s que hoy arrastran, tal vez, esa

vocación de sufrimiento).
Entonces le escuché a Gato Pérez aquella letra de Héctor Lavoe:
“Si tú no tienes felicidad, de sabio no tienes ná”.
Pronto se convirtió en mi lema.
La consigna por encima de todas las consignas
-políticas, sociales, ecologistas, feministas...

Y es que, desengáñate, tío listo, tía lista:
si no tienes recursos para conectar

con la felicidad
que ya tienes dentro,
es que tu sabiduría hace aguas.

(Confío en que comprendes esta
licencia poética:
que todo lo que te digo a ti -ese tú
impersonal-
me lo digo a mí misma cada día,
varias veces al día.
No en vano, tú y yo compartimos
esta experiencia humana,
este viaje en el mismo barco).

Prueba otro ángulo de enfoque.

Era la primera vez que venía a una clase de meditación.
Mientras se inscribía en secretaría, yo había oído que era psicóloga.
El azar (o lo que sea) hizo que se sentara cerca de mí.
Al acabar la sesión, todo el mundo se levantó para salir y ella se quedaba sentada, esperando algo (mientras yo, en mi rincón daba por finalizada la grabación y apagaba el

equipo de sonido y demás).
Entonces me dijo:
¿Puedo hacerte una pregunta?
Claro.
¿Tiene el budismo alguna respuesta para superar las creencias cronificadas, que nos hacen sufrir?
Le dije que yo no soy una experta, pero si la creencia que arrastramos a lo largo de nuestra vida
es un pensamiento que nos sabotea (objetivos, relaciones, etc.), basta con cambiar el pensamiento-creencia por otro que funcione

mejor.
Pero tiene que ser realmente sincero y convincente
(no una mera afirmación positiva reconfortante).
Y hay que creerlo de corazón.
Si es así, no necesitas años de terapia. Basta con un instante de lucidez.
Yo creo en los milagros -le dije en tono de broma.
Entonces dijo: Me muero por contártelo.

Él no me ama.

Mi marido es un gran hombre -dijo.
Excelente compañero, muy buen padre, trabajador...
Pero hay algo:
Yo soy como un osito de peluche, necesito que me abracen,
y él no es así, no necesita tanto del contacto físico.
Yo he sido siempre quien le he dicho "abrázame"
y él viene y me abraza.
Pero ya me he cansado

de pedírselo,
él debería saberlo...

No había que ser adivina para ver
que ella no se sentía querida
y sufría
y se estaba distanciando
y que aquella relación estaba
haciendo aguas y ella se sentía muy
sola y sufría mucho.
Llevamos casi 20 años así, a veces
todo va bien, pero esta creencia mía
de que debería ser más afectuoso y
abrazarme

vuelve a aparecer una y otra vez y yo se lo pido y él lo hace y me siento mejor por unos días, pero ¿pedírselo una vez más? Ya no me sirve.
Él debería saberlo, debería conocerme...
(No dijo: debería amarme. Le daba miedo decir: No me ama, me duele mucho que no me ame).

Donde tú ves falta de amor yo veo mucho
mucho amor.

Como yo escuchaba y callaba, me preguntó: Qué piensas?
Es que
donde tú ves falta de amor, yo veo mucho amor
y eso me conmueve mucho.
(Casi me daban ganas de llorar de tanto amor de él, que ella no veía.
Nos ocurre tantas veces.
Esa obsesión por invisibilizar el amor de los demás).
Me miró sin entender nada:
¿Que no me abrace es una muestra

de amor?
No: todos los abrazos que te ha dado, son una muestra de amor.
Sin que él los necesite, porque no forma parte de su personalidad.
Te los da por amor, porque tú se los pides.
Da igual todos los abrazos que te haya dado, todo ese amor, tú no lo ves,
porque sigues esperando el nuevo abrazo que piensas que no te dará, que le tienes que pedir.
No estoy apreciando todo lo que me

regala y me estoy quedando en una pequeña mota obsesiva, ignorando el cuadro completo -dijo ella, que era psicóloga.
Y además, estoy haciendo una lectura equivocada de su amor, interpretándolo como falta de amor.
Qué injusta estoy siendo con él, no?
Y conmigo misma.

Negar lo bueno del otro,
mutilarle,
convertirle en un monstruo.

Ella había aparecido para
enseñarme una lección.
Para recordarme,
ilustrándolo con su propia historia,
cuántas veces
hacemos esto
en nuestra vida.

Nos obsesionamos con la falta de amor de alguien (desde nuestra posición, desde nuestra propia mirada egocéntrica)
sin ver cuánto amor está dando desde la suya.

Lo peor no es lo que mis propias creencias egocéntricas me hacen sufrir;
lo peor es cuando niegan todo lo bueno que hay dentro del otro,
no lo reconocen,
lo invisibilizan.
Y mi espejo egocéntrico le devuelve una imagen mutilada de sí mismo,
como un ser negativo y defectuoso, desprovisto de todo lo mejor.

Arregla tu espejo distorsionado.

Yo lo veo como una forma de matar
al otro.
Y cuando observo que estoy
haciendo esto, no pierdo más
tiempo
sintiéndome culpable;
simplemente suelto
ya
la creencia miope y asesina
y pongo mi atención en todo lo
demás,
en todos sus potenciales,
en todos sus gestos de generosidad

y amor.
Y me convierto en un espejo más amable
y real.
Yo creo que no necesitas años de terapia para superar las creencias crónicas
que sabotean tu vida,
tus relaciones,
tu paz y bienestar.
Basta con abrir el corazón a un instante de lucidez
(y para eso hay que salir de un@ misma@,

aunque sólo sea por un instante).
Y es que
-ya lo habrás leído otras veces por aquí-
yo creo en los milagros.

Te molesta mi amor.

Hace tiempo,
en una entrevista,
le pregunté a
un psicólogo:
Por qué da tanto miedo amar?
La respuesta era obvia:
si da miedo, lo que da miedo es el dolor,
no el amor.
Y cuando duele, no duele por amor.
Duele por miedo.
(Lo que duele siempre es el

egoísmo).
Luego le pregunté:
Por qué da tanto miedo que nos amen?
La respuesta era obvia también:
lo que da miedo es sufrir.
A veces, lo que da miedo
es que lo que hay detrás de la máscara de amor del otro
no lo sea;
da miedo la manipulación, el control, la coacción...
Y da miedo hacer sufrir.

No eres tú, soy yo...

Y, a veces,
lo que da miedo,
lo que hace sufrir
es que el amor del otro
(pongamos que es amor de verdad,
sincero, abierto)
deje en evidencia
la incapacidad propia de amar,
la incapacidad propia para la
alegría
y el disfrute.
Silvio Rodríguez tiene una preciosa

canción, "Te molesta mi amor"´.

Yo suelo preguntar a los "especialistas", cuando se tercia, sobre los motivos
por los que cuesta tanto amar (da tanto miedo)
y molesta tanto, a veces, que te amen.
Uno de los psicólogos consultados fue muy contundente:
"Si te molesta que te amen es que eres idiota".
Pero en cierta ocasión hubo alguien

que le dio un minuto al pensamiento
antes de contestar:
A veces es difícil de soportar que
alguien pueda amarte
como tú nunca serás capaz de amar.

Qué hacer entonces?
Para empezar, soltar
todos los miedos
egoístas
y simplemente
contemplar.
Como si no fuera contigo.
Contemplar el amor siempre es

inspirador.
No sobra tanto amor en la vida
como para perderlo
cuando aparece.
Contemplarlo no significa
necesariamente corresponderlo.
Ni siquiera significa aceptarlo
(como cuando tu madre, o alguien,
te quiere ayudar y tú declinas su
ayuda -puedo hacerlo sol@-
pero igual reconoces su amor).
Contemplarlo significa,
simplemente, reconocerlo,
visibilizarlo

(que es lo contrario de ignorarlo,
negarlo,
malinterpretarlo,
manipularlo,
pisotearlo,
etc.)
En budismo le llamamos
"regocijarnos".
Te regocijas de la capacidad de
amar de la otra persona,
te alegras por ella,
te inspiras en ella.
Y, si es posible, dejas que te
contagie.

No necesariamente para devolverle
su amor a ella
(y es que, cuando se trata de amor,
no hay nada que devolver)
sino, simplemente, para
generar
el amor.
Para proyectarlo
en todas las direcciones.
(Y "todas las direcciones" incluye
cuidar
a la persona que te ama).

Contemplar el amor.

Hay personas que parecen dominar
la especialidad de enfadarse con la
gente que les ama.
Yo recuerdo muchos amores a lo
largo de mi vida.
Los míos propios
y los que contemplé
-dirigidos a mí o a cualquiera, eso
es lo de menos.
El amor en sí
es la contemplación
inspiradora.
Tengo que decirlo:

algunos de mis mejores maestros
y maestras,
aquéllos que nunca olvidaré,
son esos seres
(personas y, a veces, animales,
también animales)
que he contemplado
amar,
amando,
abandonadas todas las armas,
abandonadas las defensas,
las caras del ego,
el ego mismo.
A veces he visto a la persona

misma diluirse
bajo los efectos del amor,
convertirse
en una emanación
del amor.
Da igual que yo no pudiera
corresponderle en ese momento.
Con el tiempo, esa persona podrá
olvidarme, porque yo no fui nada
especial
(yo no fui ninguna emanación
del amor
ni de nada
sagrado).

Pero yo no.
Una vez que ha aparecido ante ti,
ya nunca podrás olvidar
el rostro,
la luz,
la fuerza,
las bendiciones
que ese amor de "alguien"
ha dejado en tu vida
ya para siempre.

Aprender a dejar dar.

Yo creo que nos haría mucho bien

aprender a amar
y soltar.
Y también
aprender a dejar que nos amen
y soltar.
Aprender a recibir.
Aprender a dar
y aprender a dejar dar.
Y regocijarnos contemplando el amor.
Deleitarnos.

Y dejar que
nos contagie

-cuando
nos sentimos
como un grifo
seco
o como
una tierra estéril.
Abrirse
a su proyección.
Y, una vez llenos,
dejar
que se proyecte
en todas las direcciones.

Aprende a interpretar el sueño de tu vigilia.

Cuanto más abres tu percepción
más te parece que la vida
(de vigilia)
es como un sueño
(onírico).
Yo era adolescente cuando leía a Freud y descubría que los sueños no aparecen de manera caótica o azarosa en tu vida onírica.
Cada apariencia en el sueño tiene un sentido, como un efecto que

madura de causas anteriores, situaciones, pensamientos o acciones realizadas previamente, a menudo en el tiempo de vigilia. Cada apariencia llena de significado simbólico, a veces, a veces meras consecuencias. Igualmente llenas de significado simbólico.

El sueño de la vigilia.

Yo siento que la vida de vigilia es exactamente igual.

Si estás consciente
lo ves, entiendes el significado,
igual que en el sueño.
Pero si llevas el piloto automático
puesto, atrapad@ en el sentido de
"realidad",
sin ojos para ver ni oídos para oír
lo esencial,
sin memoria,
todas las experiencias se acaban
escapando entre los dedos como
arena en una mano abierta.
Y te pasas la vida

repitiendo pautas
de sufrimiento.
Mantén la conciencia despierta
y comprenderás por qué aparece
lo que aparece
en tu vida
diaria.

**Cada imagen, cada situación,
una ilustración de tu propia
experiencia personal.**

A veces, comienzo la clase de
meditación preguntando: por qué

estás aquí?
Por qué has venido? Qué esperas de esta meditación?
Es una pregunta que no tienes que contestar necesariamente en voz alta,
sólo hacértela
interiormente,
para conectar con tu conciencia,
para evitar
el piloto automático que habitualmente mueve nuestras acciones.
(Porque es la hora, porque es lo que

hago todos los lunes,
o todos los miércoles,
porque no tenía nada mejor que hacer,
qué sé yo...)
A veces, las personas que asisten a la meditación responden en voz alta y comparten su motivación personal.
La semana pasada alguien dijo:
para parar mis pensamientos negativos;
estoy desbordado de pensamientos negativos que me llenan de quejas

y frustración
y me alteran con sentimientos de enfado, desánimo, soledad, decepción...
No me gusta lo que veo - dijo-, la gente no respeta nada,
malcrían a sus hijos, maltratan el entorno...
Al venir aquí he visto cómo una persona tiraba el agua sucia con detergente, de fregar el suelo, a las raíces de un árbol. Le he dicho: ¿Tú te beberías ese agua?...
De repente se quedó en silencio

para romperlo expresando algo que probablemente muchas personas en la clase ya habíamos advertido:

Quizás yo estoy haciendo lo mismo sin darme cuenta -dijo.
Quizás yo le estoy echando agua sucia y tóxica al árbol de mi vida.
Quizás mis pensamientos negativos son el agua sucia que está contaminando mi bienestar.

No es casualidad.

El hecho (tal como yo lo veo) es
que J. no había hablado en voz alta
sobre sus "pensamientos negativos
que le alteran" por azar.
Ni era casual que hubiera sacado
esa anécdota del agua sucia sobre
las raíces del árbol.
Ni tampoco era casual que hubiera
aparecido esa situación a su paso.
Todo estaba ahí para ilustrarle
una lección que se resistía a
aprender.
La vida es así,
te presenta la lección una y otra vez,

desde todos los ángulos y enfoques,
en las formas más diversas
(conceptual o simbólica,
extremadamente burda o poética),
en todos los idiomas,
convocando a un sentido u otro...
hasta que la pillas.
Y así,
la vida cotidiana está llena de
imágenes, situaciones, personas,
etc.
que ilustran
algo que tenemos que aprender.
Como en un escenario teatral, no

hay nada que sobre,
hasta lo más imperceptible
está en ese sitio preciso por algún motivo.

La permanencia
que confirma la regla de la impermanencia.

Todo aparece
y desaparece,
pero si tú has aprendido algo importante,
si has integrado algo nuevo,

importante
-esa realización-
ya no hay marcha atrás.
Es la permanencia
(el objeto que cesa y surge
exactamente igual
una vez
y ya para siempre),
la excepción que confirma la regla
de la impermanencia.
En eso consiste la realización.
O el milagro.

La unión de las dos verdades.

Yo creo que siempre es así.
Todo en nuestra vida es una
relación de causas y efectos
y yo diría que todo tiene un sentido.
El problema es que vivimos la vida
como si nada de lo que nos pasa
o aparece en nuestro camino tuviera
significado
alguno.
Miramos sin ver.
Oímos sin escuchar.
Pensamos (consignas egocéntricas
reiterativas)

sin pensar.
Vivimos en un mundo
distorsionado.
Y así nos va.
En la última clase del PF hemos
empezado a investigar cómo vivir
la vida con la unión de las dos
verdades
-la convencional y la última.
Y decidimos que en la práctica
subsiguiente
(en la vida diaria)
contemplaríamos las apariencias
como la manifestación

de su vacuidad
(la ausencia
de esa "realidad" equívoca que les otorgamos).
Que haríamos el esfuerzo de mirar más allá de ellas.
Que le seguiríamos la pista a su significado
hasta ver
su naturaleza última.
Como diría Regina,
otro tema de máster.

El amor te cambia.

El amor te cambia.
La compasión
te cambia.
La compasión no te hace sufrir
Decididamente es así. Créeme.
Al principio, a menudo nos parece
que sentir el sufrimiento ajeno
duele.
Bastante tengo con mi dolor para
abrirme a la empatía de sentir el de
los demás.
No voy a poder con tanto.

Que se lo queden ellos.
Recuerdo que Rabjor me decía: te equivocas, la compasión no duele.
Es el egoísmo lo que duele.
La compasión
(el fuerte deseo de liberar a otro ser que sufre)
no duele.
Y es así:
ese fuerte deseo, profundo, de ser útil, de liberarle de su dolor,
no te deja perder el tiempo
sufriendo por tu dolor
(que no se cumpla tu deseo de que

sea feliz).
Lo sientes con tanta fuerza, con
tanta urgencia
que no admite otra opción.
Ves que le vas a ayudar,
que ya le estás ayudando.
Has cambiado.
Ahora sientes que empiezas
a tener ese poder.

Rabjor tenía razón:
la compasión
te cambia.
Y si sigues sufriendo

"por su sufrimiento"
es que no has cambiado.

Qué hacer entonces?
Seguir amando
más,
mucho más.

Cuidado con los objetivos que eliges en tu vida.

A las clases del PG acude todo tipo de personas.
"Seniors" con muchos años de práctica
y recién llegad@s a la meditación
que empiezan a descubrir que aquí hay mucho más que una mera sesión de relajación.
Cuando toca meditar en "la preciosa

existencia humana", a veces algunas caras expresan cierta sorpresa y hasta contrariedad.
Especialmente cuando Rabjor dice (con la risa y el humor que le caracteriza pero con esa contundencia, también)
que ningún objetivo mundano te va a dar la felicidad que persigues
ni el sentido a tu vida,
sólo el control de la mente
y la sabiduría
que te libera del sufrimiento para siempre

y te da el poder de liberar a los demás;
sólo esto
le da auténtico sentido a tu vida
y hace que la vida humana sea valiosa.
Define el significado de tu vida.
Algunas caras se muestran contrariadas:
Todo es compatible;
disfrutar con l@s amig@s, buscarse una pareja, un buen trabajo, etc.,
es perfectamente compatible con el crecimiento personal y espiritual.

Este monje budista es un extremista,
un radical.
Un fanático.

Por supuesto, todo es compatible
si hay coherencia.
Si aprovechas los objetivos
mundanos para practicar.
Si están en consonancia con tu
objetivo último
(la paz interior, la sabiduría
y el gozo
definitivo).
Si no entorpecen tu camino.

Si no lo distraen
o lo complican
o te alejan
de él.
No es compatible
si los objetivos mundanos que
eliges
desarrollan
maneras de pensar y ser
que te alejan de la paz interior, la
compasión y la sabiduría.
Que te engañan.
Te confunden.
Te pierden.

Y te sumen en la frustración y la insatisfacción permanentes.

Cuidado con los objetivos que eliges en tu vida.

Hay un refrán que viene a decir:
Cuidado con los sueños que sueñas porque se pueden cumplir.
Pero el peligro no es sólo que se cumplan
(los sueños equivocados, los que te alejan de la paz interior).
Ni siquiera

todo el tiempo, energía, esfuerzo,
dinero
invertidos
en un camino equivocado
(Sí: equivocado;
no todo vale,
no todo es igual
desde la experiencia humana,
mientras permaneces
en esta experiencia humana).

El problema
son los hábitos de pensamiento,
palabra

y obra
que vas instalando en tu vida.
El ser que estás construyendo
y las consecuencias
(las apariencias kármicas)
que ese ser tendrá que afrontar
en el futuro.

No todo vale.

No todo es igual
desde nuestra experiencia humana.
Algún día serás un buda y
contemplarás samsara

y nirvana
como una manifestación de su
vacuidad,
la misma naturaleza;
el dolor y la alegría,
todo
surgiendo de la misma naturaleza
vacía;
la misma naturaleza de gozo
grande.
(Porque, no te engañes:
la budeidad no consiste en un
estado
de apatía

o indiferencia
letal).
Algún día.
Pero hoy, todavía,
el dolor del samsara
y la paz del nirvana
siguen siendo experiencias muy
muy
diferentes,
aun siendo las dos caras
de la misma moneda.

Así que
pon

mucha atención
en los objetivos que eliges
en tu vida.
Porque, se cumplan o no,
ya están dejando sus huellas.

Todo está aquí.

Otra cosa que me tiene pillada últimamente, amigo, es mi sensación de que todo está aquí. ¿Te acuerdas de lo que decíamos? El Caribe está aquí (en el mar transparente en el que me sumerjo en la Barceloneta); la India está aquí; "el mejor lugar del mundo es aquí mismo" -como reza en mi vaso lleno de bolígrafos y rotuladores junto al ordenador. Pero es más (y aquí parecía que no

estábamos tan de acuerdo, tú y yo?):
el pasado rememorado está aquí, y el futuro. Lo que es posible o probable (todo). Todo está aquí. Acabo de bajar del terrado de tomar un helado (con mi ex y mi gato), después de las tapas en el Argentino recién descubierto. Y yo miraba la luna y veía que todo está aquí. Mi muerte está aquí, mi próxima vida. El tiempo no existe, amigo mío. Cuando me decías "nos hablamos en dos semanas", yo lo

veía como una hipnosis, la alucinación de un puente en el tiempo (mientras aparentemente pasan otras cosas); de repente estamos comiendo juntos. Y es lo mismo, el mismo instante. Mi muerte está aquí, la niña, la anciana, tocarte o no; meditar con C. o no; reír con D. o no, mirarnos a los ojos y reír. Morir. Nacer. Soñar... Todo está aquí.

(Confidencias epistolares que me hacen contemplar como en una

meditación).

¿Secuencia o no?

Una carta puede ser una meditación.
Leerla, escribirla.
Degustar el desayuno como el yoga
de experimentar néctar,
como "absorta en la contemplación
de los innumerables aspectos de los
fenómenos",
como el Ser Bienaventurado en la
montaña Banda de Buitres.
(Ver Sutra del corazón).

Los acontecimientos tienen lugar en
tu vida en una secuencia aparente.
Como si todo siguiera un guión.
La niña, la adolescente, la madre, la
buscadora, la alegría, el amor,
el corazón seco / la tierra estéril
y la mirada compasiva que lo
contempla.
Al menos ahora hay una mirada
para contemplar
con compasión
y paciencia
cuando aparece la tierra estéril en

tu corazón.
Parece
que se sucedieran
los acontecimientos
externos
(como las estaciones, tras la
primavera el verano,
el frío y el calor,
la unión y la separación,
la pareja que viene
y se va,
l@s hij@s que se hacen mayores,
los proyectos de trabajo,
tras el verano, de nuevo el otoño,

tras la juventud, la vejez
y la muerte...)
e internos
(el amor, la fiesta
y luego el desierto,
la alegría, el dolor...)
y sin embargo,
quizás,
todo está aquí.
Esta hipnosis,
como una alucinación;
tantas certezas,
tanto dolor
de rechazos

y apegos.
Esta convicción
de que el momento presente
existe
-inherentemente, por su propio lado.
Y quizás
no existe más
que cualquier otra proyección
de la mente
-pasada, futura, posible,
probable o improbable.
Ni la mente experimentada
(la experiencia de dolor o alegría)
ni la mente que experimenta

ni la mente
que proyecta.
Como una hipnosis
personal
o colectiva.

Nadie dijo que fuera fácil.

Las primeras meditaciones del lamrim
no siempre son fáciles.
De hecho,
nadie dijo que fuera fácil
el camino espiritual.

http://kmcbarcelona.blogspot.com/2(
de-lamrim-en-el-kmc-mahakaruna-
2.html

En cualquier caso, si algo se incomoda y altera dentro de ti, está bien que así sea.
Porque los esquemas se están moviendo.
Y nuestros esquemas se tienen que mover
si quieres que algo cambie.

Meditar en la muerte.

Tras la meditación en la muerte, no todas las caras salen muy alegres y gozosas de las clases del PG.

"A mí no me preocupa tanto el
hecho de irme de aquí
-comentó una recién llegada en el
turno de preguntas-,
ya cuento con ello,
lo veo cada día;
el problema es cómo la voy a
afrontar con mi alma llena de
perturbaciones,
o peor:
cómo voy a afrontar lo que venga
luego,
con mi alma
llena de perturbaciones.

Así que lo que más me importa ahora
es purificar".

Qué fácil resultaba cuando pensábamos que se acaba todo con la muerte.
La vida, a veces, resulta tan cansada, verdad?
Hay que hacer tanto esfuerzo para que las cosas funcionen.
Por otra parte, hacer cualquier cosa con la vida, lo que sea, importa poco,

si todo se acaba con la muerte.

Pero ,
¿y si no es así?

Si la mente que ya estaba en el nacimiento
y en la concepción
era el resultado de una mente anterior,
y la mente del sueño es el resultado de la mente de la vigilia,
y la mente que surge en las adversidades

(cuando hay que afrontar lo que no nos gusta
o renunciar a lo que nos gusta,
en las pérdidas, en los duelos,
en las enfermedades
o en la muerte),
si esa mente que afronta las dificultades,
mejor o peor,
es el resultado de la mente del momento anterior
y de la mente que producimos en los momentos de calma;
si el estado mental en el momento

de la muerte depende del estado mental
que practicamos en la vida
y de ello depende la mente de después
y la de después;
si esto no se acaba
(como esperábamos),
entonces
qué dura tarea.

Meditar en la muerte puede ser un agobio más
que añadir

a la vida.

Restablecer las prioridades.

Yo creo que meditar en la muerte
pone algunas cosas en su sitio,
restablece las prioridades.
Para qué perder el tiempo -como
dice el bolero.
Tanto tiempo dedicado a tantos
objetivos importantísimos que,
con la muerte en los talones,
no lo son tanto.

¿Y qué cosas si lo son?

Yo creo que en esta formación, en esta carrera universitaria de la vida, en esta escuela,
lo que es importante es invertir (tiempo, energía, la vida en sí) en fortalecer la mente con sabiduría,
hacerla más libre,
asumir el control de nuestras experiencias.
Y, por qué no, vivirlas con intensidad.

Dedicar
al menos una parte significativa del tiempo
a fortalecer
y asumir el control
de la mente,
que es lo único que trajimos
al llegar a esta experiencia humana
y lo único que nos llevaremos.

La mente,
que es lo que determina la
experiencia de mi vida
(la manera en que afronto

y experimento
cada circunstancia de esta vida)
y de mi muerte
(que en realidad no es más que un capítulo más de la vida, como el nacimiento)
y del sueño de después de la muerte
y del sueño de después del sueño de después de esta muerte.

Meditar en la muerte me ayuda a recordar
que mi auténtico seguro de vida
es fortalecer

y controlar mi mente
y que las herramientas son
el amor
(eso que convierte mi vida en una fiesta)
y la sabiduría
(que establece la fiesta como experiencia definitiva).

Controlar mi mente supone la libertad de vivir
(lo que sea que aparezca)
y morir.
La única libertad auténtica.

La que decide cómo experimentar los acontecimientos, cualquesquiera que sean.

En qué consiste *triunfar*?

En cierta ocasión, dos estudiantes llegaron al centro de Déu i Mata a recopilar información sobre el budismo para un trabajo de curso. En un momento dado, el chico, adolescente, me preguntó:
¿Y no lo consideráis un fracaso, cuando uno no consigue lo que

desea?
Le dije que, desde el punto de vista budista, el fracaso consiste en sufrir.
Porque lo que deseas, en última instancia, es ser feliz.
Lo demás son objetivos secundarios para cumplir el objetivo de ser feliz.
Da igual que te sientas un "triunfador" porque supuestamente consigues todas tus metas,
si no eres feliz.
Ése sería el *fracaso*.

Ser feliz al margen de que se
cumplan o no tus deseos
(que, por otra parte, siempre están
cambiando),
ése es el auténtico "triunfo".
Conseguir la sabiduría
de la paz interior.
En eso consiste *triunfar*.

Y meditar en la muerte te ayuda a
hacer el camino
del auténtico *triunfo*.

Cuántos años tienes?

A veces me preguntan qué edad tengo
y yo digo los años que tiene este cuerpo
(oficialmente, según el calendario al uso);
pero no digo los eones que tiene mi mente.

El tiempo es relativo, verdad? Más allá de lo que dijo Einstein.

A veces me siento como una
anciana, cargada con el peso de
infinitas apariencias
de todos los tiempos,
todas aquí mismo, ya sabes.

Como una anciana... sabia?
No sé (no será tan sabia).
Más bien como Alejandra David-
Néel cuando, pasados los cien años
en ese cuerpo,
le pedía a su secretaria que
renovara su pasaporte porque
"nunca se sabe si habrá que usarlo"

(llena de energía, disponible)
y, al mismo tiempo
(cada año, cada día más humilde),
reconocía que sabía muy poco,
que aún tenía todo lo esencial por aprender.

Cuanto más sabia, más ligera.

Pero no siempre es así.

Al menos así me lo cuenta E. -o una de las caras de su poliedro:

Y, sin embargo, paradójicamente, con el paso del tiempo, cuanta más sabiduría acumulo más joven me siento. Sé si voy creciendo en sabiduría en base al barómetro de la energía, la alegría, la flexibilidad, la ligereza, la inocencia, la confianza que experimento. Como si con cada aprendizaje, (con cada "realización") se desprendiera una capa pesada de piel muerta, de ego, esa armadura que nos separa y que aparece disfrazada de

protección, aun siendo la causa de todos los males, de todos los miedos. Esa barrera que te mantiene en tu celda de aislamiento y a merced de todos los monstruos e infiernos que produce tu mente aislada. Cuanto más sabia, más capas de la cebolla del ego se desprenden y más ligera y ágil me siento.

Cada vez un paso más cerca de la niña feliz
y confiada

que alguna vez seré.

El amor llena tu vida de fiesta.

En budismo, el loyong se define como
el adiestramiento de la mente para convertir las circunstancias adversas
en el camino espiritual.
El loyong nos da las herramientas para transformar cualquier circunstancia adversa,
externa o interna,
en una oportunidad de práctica

y crecimiento
personal y espiritual.
Y el corazón del loyong son las
ocho estrofas
compuestas por el maestro budista
del siglo XI Langri Tamgpa
que, literalmente,
describen "el modo budista de
amar".
Y ahora te puedes preguntar:
qué tiene que ver el amor con el
adiestramiento de la mente
para transformar las circunstancias
adversas en el camino espiritual?

Todo.
Porque la transformación de la que hablamos
no es posible
sin la base del amor.
Porque el adiestramiento de la mente del que hablamos
no es posible
sin la fuerza,
sin la energía
del amor
del
que
hablamos.

No es la primera vez que traigo a este blog
las ocho estrofas para el adiestramiento de la mente
de Langri Tangpa.

Loyong tsig gyema.
(Adiestramiento de la mente en ocho estrofas)
De Langri Tangpa.

Con la intención de alcanzar

la meta última y suprema,
que es incluso superior a la gema
que colma todos los deseos,
he de estimar siempre a todos los seres.
Cuando me relacione con los demás
he de considerarme la persona menos importante
y con una intención perfecta estimarles como objetos supremos.
He de examinar mi continuo mental en todas mis acciones

y cuando surja una perturbación mental
que me conduzca a mí o a los demás a actuar de manera inapropiada,
he de oponerme a ella con firmeza y evitarla.
Cuando me encuentre con seres desafortunados,
oprimidos por el mal y los grandes sufrimientos,
he de estimarlos como si fueran un valioso tesoro difícil de encontrar.

Incluso si alguien a quien he beneficiado
y en quien tenía grandes esperanzas
me perjudicara sin razón alguna,
he de considerarle como mi sagrado guía espiritual.
Cuando alguien, por celos,
me cause daño o insulte,
he de aceptar la derrota
y ofrecerle la victoria.
En resumen, que, directa o indirectamente,
ofrezca mi ayuda y felicidad a los

maternales seres
y tome en secreto
todas sus desdichas y
sufrimientos.
Además, que gracias a estas
prácticas del método,
junto con una mente que reconoce
que todos los fenómenos son
ilusorios
y limpia de las manchas de las
concepciones de los ocho
extremos,
me libere de la prisión de las
apariencias

y concepciones erróneas.

Comparemos.

Comparemos.
Qué tiene en común esta forma de amar
con el amor
que conocemos?
Poca cosa.
Quizás nada.

Qué les diferencia?
Que el amor que conocemos es egocéntrico,

gira en torno a mis deseos.
Y el amor del loyong me quita de en medio
para que pueda ver a la otra persona
y sus deseos
de ser feliz.
Veamos:
Mi objetivo no suele ser amar a todos los seres (1ª estrofa)
sino que me ames a mí en exclusividad
y yo haré lo mismo contigo.
Si complaces mis deseos.

Cuando me relaciono con las personas que amo, en especial con mi pareja,
no suelo considerarme la persona menos importante (2ª estrofa),
sino por el contrario, hay casi una obsesión en que me demuestres continuamente tu amor.
Por no hablar de la competitividad latente.
Ante pensamientos o sentimientos de celos, envidia o cualquier otra negatividad que me induzca a hacerle daño (3ª estrofa)

o a que reaccione de una forma
negativa (con enfado, etc.),
no me corto ni un pelo
y doy rienda suelta
a que "fluyan"
mis venenos.
Lo que importa es ganar.
Cuando cae en desgracia o se siente
mal (4ª estrofa)
no siempre respondo con un apoyo
incondicional
sino, quizás, con decepción,
y con la demanda imperante a que
sea fuerte y apechugue.

La vida es dura, verdad?
Que sea fuerte y afronte sus propios problemas,
quizás
para que a mí no me salpiquen demasiado.
Y si me perjudica sin razón alguna después de todo lo que le he beneficiado (5ª estrofa),
puerta.
De desagradecidos está el mundo lleno.
Nunca, nunca
aceptaré la derrota

para ofrecerle la victoria (6ª estrofa)
ni seguiré ofreciéndole mi ayuda
que no merece (7ª estrofa).
Y que nadie me diga, y él menos que nadie,
que me equivoco,
que no tengo razón
y que mis concepciones y creencias son erróneas (8ª estrofa).

El amor "romántico" egocéntrico y demandante
no es amor.

Qué tiene en común el amor del que me habla Langri Tangpa (el amor budista)
con el amor que conocemos?
Poca cosa.
Quizás nada.
En qué se diferencian?
En que el amor que conocemos es egocéntrico,
gira en torno al yo
(un yo que, si lo buscas, no lo encuentras).
No es amor.

El amor que conocemos no es amor.
Esta forma de amor que nos
propone Langri Tangpa es
completamente diferente
al que experimentamos
habitualmente.
¿Imposible?
Ahora sí.
Pero es cuestión de práctica.
Aplica las ocho estrofas a tu amor.

Y para comenzar
a practicar
hay que quitarse

de en medio
y empezar
a ver al otro.

Y cuando hablo de ver al otro me refiero
a empezar
por ver
lo esencial
del otro:
que es un ser
que quiere ser feliz
y no quiere sufrir.
Exactamente igual que yo.

Lo demás es anecdótico:
su trabajo o a qué dedica el tiempo libre,
sus puntos de vista, su manera de hacer las cosas, sus vicios y manías,
todo lo que me separa
o me altera
de él,
meras anécdotas.
Hay que empezar por verle
en esencia,
una vez que yo me he quitado de en medio,

porque si sigo en medio
no voy a poder verle a él
sino una distorsión de su imagen
producida por la lente
de mis exigencias y demandas, mis
puntos de vista y creencias,
mi manera de hacer y ver las cosas,
mis vicios y manías.
Si sigo en medio
todo lo que voy a ver es una
distorsión
de las cosas,
de las situaciones,
de todos los seres.

Así que me quito de en medio y
empiezo a verle,
y empezar a ver es
empezar a comprender,
que es empezar a conocer,
y empezar a conocer es empezar
a amar.
Y ahora sí,
ahora puedes empezar a aplicar
cada una de las ocho estrofas
a tu amor
y al objeto de tu amor.
Y entonces es cuando empezarás a
entender

que el amor
es una fiesta.

Y, con ese referente,
con esa inspiración,
con esa experiencia única
dentro de ti,
ya puedes empezar a hacerlo
extensivo
(ese amor)
a todos los seres.

No tienes escapatoria.

El dharma te ofrece el método para
el adiestramiento de la mente
para convertir las circunstancias
adversas
(el sufrimiento)
en el camino espiritual.
(A través de la práctica del loyong
y de las 21 meditaciones del
lamrim).
Y también te ofrece el método
para convertir los disfrutes
(los apegos incluso,

ésos que tanto daño acaban
haciendo
antes o después)
en el camino espiritual.
El método es el tantra .
No tienes escapatoria.
Estás destinad@
a la liberación.

Adiestra tu mente
para sacar provecho del dolor
y del disfrute.

No tienes escapatoria;

antes o después experimentarás tu destino:
la iluminación.
No hay escapatoria;
este sueño acabará
un día u otro.
Ya está aquí;
en cualquier momento despertarás del sueño
de la ignorancia.
Y verás que ya está aquí.
Todas las experiencias de dolor son una herramienta para la liberación, una oportunidad para despertar,

y el sutra nos enseña cómo
utilizarlas.
Todas las situaciones de disfrute
son una herramienta
y una oportunidad
para despertar.
Y el tantra nos enseña cómo
experimentarlas.
No tienes escapatoria:
acabarás despertando del sueño
del sufrimiento
y reconociendo el gran gozo
apacible
que ya eres.

El buen rollo.

Lo primero que llama la atención a las personas recién llegadas -al Festival de Verano, por ejemplo, a un curso de fin de semana, a una convivencia con gente del dharma- es el "buen rollo".
Tanta gente reunida y ni un enfado, ni un altercado, como si nadie se tomara como algo personal los sinsabores que puedan surgir -que no responda el cien por cien del guión a mis deseos, como por arte

de magia.
La primera percepción es positiva; te relajas y sigues el hilo del sentido del humor de los demás. Cuando se cumplen tus deseos, y también cuando no.
Por otra parte, las instrucciones suenan tan lógicas, tan racionales. Es obvio que funcionan.
Las personas recién llegadas se relajan y disfrutan de las enseñanzas y de la convivencia, abandonadas las defensas "protectoras".

Pero no por mucho tiempo.
De repente, alguien se remueve en su asiento, inquieto, y dice:
por qué no abandonas este refugio tan "cosy" y te enfrentas a la realidad?
Todo resulta muy cómodo aquí, pero ésta no es la vida real.
No huyas de la realidad.
Sal fuera y date de bruces con la realidad.
Cosas así, frases del estilo.
Por qué no abandonas este entorno tan cómodo y te enfrentas con la

realidad?
Y a mí esta pregunta nunca deja de sorprenderme.
Veamos.

Lo fácil es el mal rollo.

Nos pasamos la vida deseando que las cosas resulten más fáciles, que las personas sean (seamos) menos conflictivas, que todo se simplifique.
Echamos de menos la buena voluntad, la armonía, la paz.

Quién no desearía un entorno apacible, que las personas que hemos de convivir nos cuidemos en vez de atacarnos,
que nos ayudemos en vez de complicarnos la vida mutuamente?
Digamos que por fin lo hemos conseguido y surge un entorno de paz, en el que las personas se tratan con consideración, se cuidan y dan generosamente
sin enarbolar la bandera del "yo primero".
¿Crees que resulta fácil?

¿Te parece un "refugio cómodo"?
Déjame que te diga, compañera, que el buen rollo nunca es la salida más fácil.
Que eso es lo más duro, lo más difícil.
Desengáñate: el "buen rollo" no siempre está libre de esos momentos en los que te empiezas a alterar
con alguien
o con algo
porque las cosas no son como tú desearías que fueran.

Aún siguen surgiendo,
como brotes
de mayor
o menor
intensidad.
La diferencia (en el buen rollo) es
que en vez de dejarte llevar por la
mente alterada y darle rienda suelta
a la rabia, la crítica, el juicio
(el enemigo fuera),
observas tu alteración mental y le
sigues la pista dentro de ti
(qué me altera, qué pensamientos
activa dentro de mí, qué herida no

sanada, qué motivación egoísta).
Éste es el gran paso
en una dirección diferente,
que te aleja del conflicto
y te acerca a la paz.
Es la puerta abierta que te permite
soltar tu ego por un instante y
conectar con el otro.
El primer paso para empezar a
descubrir el amor.
A darle espacio al amor.
Nada fácil.

Dispuestos a afrontar cualquier

miedo menos el miedo a soltar lo conocido.

La otra alternativa resulta más fácil, sin duda,
y te mantiene en la zona de confort del sufrimiento conocido
-como la rana inmersa en la olla de agua que se va calentando,
gradual, imperceptiblemente,
hasta morir abrasada.
Pero, por qué pasarse la vida (las vidas) como Sísifo,
cargando la piedra del egoísmo y el

sueño sufriente,
cuesta arriba,
una y otra vez?
Dispuestos a afrontar cualquier miedo menos el miedo a soltar lo conocido.

Una piedra de aire,
una pesadilla
de ficción.

Pero qué pasaría si pruebas a vencer el miedo de que la piedra te aplaste,

y sueltas,
y dejas que te pase por encima
y descubres
que sólo era una piedra de aire?
Y sin embargo,
hay que contar con mucha fuerza
para soltar.
Y no siempre disponemos de ella.

El buen rollo es el resultado
de una victoria
nada fácil.

Desengáñate: el buen rollo nunca es

la salida más fácil.
El buen rollo siempre encierra un
trabajo de autoconocimiento
y una responsabilidad de lealtad
hacia los demás
y hacia un@ mism@.
Lo fácil es saltar, reaccionar, echar
las culpas fuera, ver al enemigo
amenazador
fuera.
Eso sí que resulta cómodo
y fácil.
Desengáñate: el buen rollo
nunca es la salida más fácil.

Es el resultado
de una práctica firme
y comprometida.

Hasta que acaba siendo la respuesta
natural,
cuando el amor
se convierte
en la fuente natural
de todos tus pensamientos,
palabras
y obras.

El naufragio que no era más que una pesadilla.

A veces llegan
-o salen-
cartas,
confidencias,
licencias poéticas y diálogos
de voces.
Como ésta.

Querida hermana:

La experiencia humana nos

secuestra. Y es una experiencia de soledad.
No sé cómo lo han hecho pero los seres humanos nacen solos, mueren solos y viven solos. Sueñan solos. Como electrones sueltos, como radicales libres altamente peligrosos, robando lo que les falta allá donde lo encuentran, provocando auténticos estropicios en cadena. Miro a mi alrededor y todo lo que veo es un naufragio, un océano de supervivientes gesticulando brazadas torpes,

como palos de ciego. A duras penas se mantienen a flote en la tormenta, buscando aquí y allá, agarrándose aquí y allá. Innecesario esfuerzo, cuando sólo podrían relajarse y flotar. Despertar y volar, disueltas todas las pesadillas. La vida humana es dura. No lo saben, como ranas inmersas en una olla de agua sobre el fuego que va subiendo la temperatura lenta, imperceptiblemente, hasta morir abrasadas. Qué pérdida de tiempo,

imaginando flotadores en otros náufragos que, nerviosos, a veces desesperados, aterrorizados por el pánico, acaban hundiéndose juntos. Pero, como Sísifo, no encuentran descanso en la inmersión. Y vuelta a empezar. Otra vez la misma proyección, o parecida. Otra vez el esfuerzo, el naufragio (en medio del océano, en el incendio descontrolado, en la sed y el hambre del desierto, da igual la apariencia del entorno), la búsqueda desesperada. Cualquier

cosa menos soltar el sueño y despertar. Dispuestos a afrontar cualquier miedo menos el miedo a soltar lo conocido. Cualquier amenaza menos la amenaza de perder lo que creen que poseen, esa hipnosis. Se resisten a despertar para no descubrir que no tienen nada, que sus posesiones están hechas de aire, tejidas con la tela del sueño. (Duelen, es cierto, son posesiones que duelen, pero al menos son suyas y es dolor conocido y manejable. Conocido y

manejable,
de momento).
Aferrados al sueño, sufriendo el sueño sin pausa ni fin.
Y a veces sueltan, por un instante, aunque sólo sea un instante, y surge el amor y la vida se llena de fiesta, como una experiencia de expansión de la conciencia, como un respiro, y es más que un mero alivio, es una puerta.
Pero a los seres humanos, a menudo, las puertas les dan miedo, y regresan a sus viejas estancias,

conocidas y manejables. Al calor progresivo y reconfortante del sueño en el agua de la olla conocida.

La práctica diaria.

Finalizado el Festival de Verano 2011 en Manjusri.
Y ya estamos de lleno
en los retiros
post-festival.

En una reunión privada del grupo de Argentina con Guenla Dekyong, alguien le preguntaba cómo practicar de vuelta a casa, cómo mantener la experiencia interna adquirida en las clases, en las

meditaciones y en los retiros de sutra y de Alto Yoga Tantra.
Dekyong respondió que no existe una fórmula aplicable en todos los casos. Aquí contamos con una especie de menú de instrucciones, meditaciones y prácticas que cada cual puede adaptar a sus condiciones personales, dijo. Pero, aún así, hay tres puntos básicos que un-a practicante kadampa debería siempre tener en cuenta.
A saber:

1. La determinación de vivir una vida con significado y esto significa la determinación de alcanzar la iluminación en esta vida.
Despertar del sueño de la ignorancia.
Despertar. Soltar
tanto sufrimiento. Esa hipnosis.
No te lo tomes como un trabajo a plazos
("poco a poco",
esa letanía autocomplaciente)
sino como el único objetivo último

de tu vida.
De esta vida.

2. En esta tradición no aplicamos las instrucciones "por niveles", como un edificio que se va construyendo hacia arriba, ahora el sutra y luego, dentro de unos años quizás, el tantra. Por el contrario, es un ensamblaje perfecto en el que todas las piezas y elementos se van aplicando y desarrollando al mismo tiempo. Practicas la paciencia, el amor, la compasión, al mismo

tiempo que la renuncia, la visión correcta, la autogeneración y el gozo y la vacuidad tántricas -en cada caso al nivel que tu experiencia te permita, pero sin abandonar la práctica y profundizando en todas ellas a la vez.
Nada se contradice y todo se apoya entre sí.

Y 3. No olvides ni por un momento que hagas lo que hagas, cualquier cosa, todo, lo haces por el beneficio

de todos los seres. Y no para tu mero beneficio personal.
Así que, de acuerdo a tu personalidad o a tus circunstancias del momento (a tu karma, en suma) puedes adaptar tu práctica budista a tu manera (enfatizando más en los retiros o bien en el servicio a los demás, por ejemplo; en tu trabajo y en tu vida en familia o en la convivencia en una comunidad budista) pero, en cualquier caso, asegúrate siempre de que estas tres motivaciones y condiciones

señaladas por Guenla Dekyong
están presentes en tu práctica.
Sean cuales sean tus condiciones y
apariencias (apacibles o
tumultulosas, de dificultades o
disfrutes, da igual, todo pasa),
te deseamos
que tengas una significativa y
gozosa práctica.

En qué consiste un retiro?

En qué consiste un retiro?
Hablemos de un retiro de meditación.
Hablemos de un retiro de meditación kadampa.
Yo diría que es como una cita a solas,
con la propia mente.
(Creo que ya os conté qué me atrapó a mí del budismo,
como si nunca hubiera encontrado

una mejor y más profunda
y aguda
ciencia
de comprensión de la mente).
Una cita a solas, cara a cara, con
esa parte del yo
que tiene tanto mando.
Parémoslo todo y
conozcámonos.

Vigilancia mental.

En palabras de Rabjor, se trata de
dedicar este tiempo a la vigilancia y

a la retentiva mental.
Especialmente cuando me siento
mal.
A quién le echo la culpa cada vez
que me siento mal?
(¿A los demás?)
Quién tiene la culpa
de mi malestar
y de mi bienestar?
En medio de la meditación
encuentro la respuesta
(y cuando digo "encuentro" digo
"experimento", "realizo";
no se trata de una mera idea

conceptual aprendida en la teoría):
la causa de mi sufrimiento reside en mi propia vida contaminada por una mente de ignorancia
que estimula una exagerada obsesión por mí misma, por mi bienestar.
Si de verdad me interesara mi bienestar, si de verdad tuviera un ápice de sabiduría,
soltaría tanto yo-mí-me-conmigo para empezar a conectar con los demás.
Esto es lo que de verdad sienta

bien.
Sienta tan bien.
Y es sólo el principio
de un bienestar que se hace grande.
El principio del bienestar auténtico
(no pasajero, que va a más)
es empezar a estimar a los demás.
No os calentéis la cabeza, no hay
que hacer larguísimas carreras
universitarias, másters o
postgrados, para saber de qué va
esto de la felicidad
estable.

Ya lo dijo Gueshe-la:
alcanzar la iluminación no es tan difícil;
sólo hay que empezar a cambiar el objeto de estima.

Sin amor, esto no es vida.

(De la serie
"Confidencias
epistolares")

Querida amiga:

No soy el único
que no consigue lo que quiere.
De hecho, parece ser lo más
habitual en la condición humana.
El secreto está en saber elegir lo

que uno quiere, como el rey de el principito. El rey siempre es obedecido porque sus deseos son "cumplibles". Desde que estoy en esta experiencia humana he olvidado amar. Y eso lo complica todo. A veces surgen pequeños brotes de ternura, como si mi ego se disolviera, y es tan gratificante, tan gozoso, tan liberador. Y entonces quiero retener esta experiencia, pero no me es posible por mucho tiempo. Siempre acaba desapareciendo. Y vuelvo al

desierto. A la tierra árida y seca.
El desierto me gusta pero este tipo de desierto es diferente. Por qué el ser humano parece tener esta incapacidad natural para amar, no lo sé. Quizás es por su hipnosis de separación, que ve una amenaza en todo lo que le rodea, que le hace competir con todo lo que le rodea. Quizás es eso. Pero sin amor esto no es vida.
Esto no es vida.

Un simple combinado de sutra y tantra.

Querido amigo:
Hace un día gris precioso,
de nubes que anuncian una lluvia de bendiciones. El otoño se va metiendo por las rendijas de esta proyección.
Y mi mar se va acercando pasito a paso, mi mar frío de invierno, rompedor, como un consorte experimentado que rompe puertas, que rompe jaulas, egos de barro,

apariencias, espejismos de entramados, que rompe...

Querido amigo,
quería contarte que anoche disfrutamos de una cena muy inspiradora en el mandala de S. En ese escenario bucólico, ya sabes, una mesa bien atendida en medio de la montaña. Un rincón especial para los comensales del dharma. Inevitable que surja el tema, una y otra vez, de cómo vivir esta existencia humana en dos

dimensiones a la vez, al menos en dos dimensiones.
Ya sabes, amigo, el tema recurrente en nuestros ágapes particulares.
Cómo vivir en dos dimensiones a la vez y no estar loco.
A saber:

1. Como ser humano. Moverse en medio de las apariencias de esta experiencia kármica, caminar los escenarios que surgen en esta proyección, afrontar las

situaciones, jugar el juego que cada personaje o circunstancia presente. Cómo podríamos aprender todas las lecciones que tenemos pendientes de aprender sin este sueño? Cómo comprender la renuncia sin el sufrimiento? Cómo aprender a esperar, la paciencia, hacerse fuerte sin dureza, tierno y flexible a la vez, sin este juego de obstáculos? Cómo comprender la compasión? Cómo aprender a amar sin ti, sin la oportunidad de cada ser con el

que me cruzo?
Esta experiencia kármica, esta preciosa existencia humana es una oportunidad valiosa en cada instante del día. Así que no puedo dejar de vivirla, profundamente, en todo su significado, en cada fotograma de la proyección de esta hipnosis reveladora.

2. Pero tampoco puedo dejar de vivir como el ser que soy. No olvidar ni por un instante (o al menos, todo lo que pueda) el ser

potencial que soy. El ser que ya llevo dentro. El ser que transciende esta emanación humana. El ser que contempla el sueño y al personaje.
Ese gran aliado.
¿No te sientes cansado a menudo, compañero? ¿No te sientes agotado
y a veces confuso?
En esas ocasiones, especialmente en esas ocasiones,
a mí me gusta retirarme y delegar. Dejar que él (ella) tome las

riendas.
Quitarme de en medio.
Qué reconfortante resulta delegar en quien sabes que tiene todas las claves.
Creo que le llaman el "Guru yoga".
(Deja que entre tu yídam en tu corazón y luego no te resistas a que se haga espacio hasta ocupar la casa que por derecho le corresponde).
Y, cuando estés en esa dimensión, todo lo que hagas (cualquier

acción que realices, digas o
pienses),
realízalo como una ofrenda
de objetos
puros.
A tu yídam en tu corazón.
(Ese ser que ya eres).
Y permítete experimentar el gran
gozo que ello supone.
Cómo saber que se trata del GG?
Cómo saber que eso que
experimentas se trata,
efectivamente,
del gran gozo y no de un mero

placer
con trampa
-otra vez el apego que siempre acaba pasando factura.
Lo reconocerás por sus dos características especiales:

1. Calma tempestades, equilibra tu energía física y mental, produce serenidad amorosa (se dice que reúne todos los aires de energía de tu cuerpo en el canal central, en el chakra del corazón).

Y 2. Elimina las apariencias y las concepciones erróneas.

El GG (incluido el disfrute con tu consorte, compañero, sobre todo ése) se caracteriza porque disuelve las apariencias, elimina los engaños, te abre las puertas de la realidad.
El GG, lo reconocerás por tu serenidad, por la felicidad apacible y profunda -lejos de la ansiedad de la excitación insatisfecha,

insatisfecha antes
e insatisfecha después.
Y por la liberación
que experimentas
cuando las apariencias se
disuelven
en la vacuidad.
Junto con tu pensamiento
conceptual
y todas las concepciones
duales
que te separan
de la experiencia de unidad
que ya eres.

Cuando vuelves a ser el ser que eres
y comprendes
que tu naturaleza
es la misma naturaleza de todas las cosas.

P.D.
Extraña conversación, quizás,
para el vecindario más próximo
tras las ventanas encendidas sobre nosotros, que no veíamos.
Bajemos la voz, que es tarde -dijo S. en un momento dado.

Y si oyen voces, molestamos, pero si, además, escuchan lo que decimos, podrían bajar a preguntarnos: qué es eso que habéis tomado? Yo también quiero un poco -bromeó R. Ningún intoxicante peligroso, un simple combinado de sutra y tantra.

Si me quedo aquí, yo voy a aprender a hacer esto.

Cada clase del dharma es una nueva puerta que se abre.
A veces parece que no es posible.
Sientes que tienes tantas
herramientas
definitivas
que ya no puede haber más.
Y hay.
Y a estas alturas

ya no te sorprende que, en cada
nuevo capítulo,
surja la herramienta que necesitas,
justo ésa que funciona
para la avería del momento,
el desajuste,
el bloqueo
que desestabiliza
tu paz interior.

La permanencia apacible.

Este fin de semana nos abrieron la
puerta a la permanencia apacible ,

ese tema dejado en "stand by" tantas veces;
tan técnico, tan inalcanzable,
tan de otro tipo de mentes
-de superhéroes y superheroínas.

Así lo confesé en la primera clase, introductoria:
¿Y todo esto se supone que es para animarnos?
(conocer los beneficios, las características de esta mente,
de esta experiencia de permanencia apacible

que apacigua todas las
distracciones).
Este tipo de control mental es
inalcanzable,
al menos para mí,
al menos en esta vida;
esto es un tema de superhéroes
y superheroínas.
Así es, dijo Rabjor, no te
equivocas:
es cosa de héroes
y heroínas.
Y se echó a reír.
Y oído en su voz, otra vez (héroes y

heroínas),
sonaba más cercano,
más accesible.
Héroes y heroínas, como tú
y como yo.
Quién no lleva un héroe
y una heroína
dentro?
(Especialmente si has pasado por
las meditaciones del tantra
y ya has empezado a verle la cara).

Una conquista de héroes
y heroínas.

La permanencia apacible,
esa experiencia de concentración
profunda,
que induce gozo
y flexibilidad física
y mental,
estabilidad emocional
y sabiduría.
Felicidad estable,
compasión estable,
felicidad
de sabiduría
estable.

Ese tipo de concentración,
de estabilización mental,
es cosa de héroes
y de heroínas.
Como tú
y como yo.
En la segunda clase entendí que,
como todo,
es cosa de ponerse a ello.

Cuántas habilidades
complicadísimas hemos aprendido
a dominar.

Recuerdo veinte años atrás, el L.A, California, lejos de mi maestro de kárate de Barcelona y ese enfoque suyo tan especial de las artes marciales; buscaba cómo seguir un entreno lo más parecido al mío y, en la búsqueda, encontré aquellas clases de aikido, los agarres, los cuerpos dando volteretas en el aire. Cuerpos de todas las edades lo hacían. Y yo miraba fascinada. Si me quedo aquí, yo voy a aprender a hacer esto.

Si me quedo aquí, yo voy a

aprender a hacer esto.
Y lo hice.
Me llevó su tiempo, caídas equivocadas, noches de sueño difícil con las clavículas doloridas.
Pero lo hice.
Cuántas habilidades complicadísimas hemos aprendido a dominar.
Nuestra vida está llena de conquistas que parecían inalcanzables:
hemos llegado a este mundo a través de un conducto estrecho y a

todas luces imposible (si hubiéramos aplicado el "sentido común", ni lo habríamos intentado), y debió ser difícil.
Aprendimos a respirar, a pesar del dolor de quemazón en las vías respiratorias;
aprendimos a comer y a digerir (ahora te parece fácil, pero haz un intento por volver atrás, a entonces);
a caminar, a pesar de los golpes (cuántas veces volviste a ponerte en pie, tras una caída y otra?);

a hablar; a relacionarnos (difícil, dolorosa negociación);
la carrera que hayas elegido; el oficio
al que te dediques;
criar, educar, salvarle la vida a una criatura
varias veces al día,
esa heroicidad.
Y un largo etcétera. Cada cual el suyo.
Nunca, nada, resultó fácil.
Y sin embargo, dimos un paso tras otro.

Y lo conseguimos.

Crea las condiciones.

En la segunda clase sobre la permanencia apacible
lo supe:
Si me quedo aquí, yo voy a aprender a hacer esto.
Sin golpes ni caídas, sin noches de insomnio.
Simples excursiones en el terreno inexplorado de la concentración
donde sólo hallarás gozo

y gozo más profundo.
Y mayor
y mejor
control mental.
Si me quedo aquí, yo voy a
aprender a hacer esto.
Y "aquí" no es tanto un lugar físico
como un estado mental que cumpla
con las condiciones necesarias, que
se dice que son seis:
1. Encontrar (o crear) un lugar
adecuado para tu meditación.
2. Tener pocos deseos.
3. Permanecer satisfecha.

4. Evitar actividades que causen distracciones.
5. Mantener una disciplina moral pura.
6. Evitar pensamientos que causen distracciones.

Cómo reducir los apegos.

Cada uno de estos puntos te daría materia para meditar
largo y tendido,
pero, como siempre,
el tema que acabó imponiéndose en

el debate fue
cómo reducir los deseos.
El enemigo más difícil de subyugar
sigue siendo el de siempre:
el apego.
El deseo obsesivo
de que se cumpla mi deseo.
El dolor
del deseo no cumplido.
Ese pensamiento recurrente,
ese dolor obsesivo
que se infiltra
una y otra vez
donde no le llaman,

donde no toca,
saboteando tu concentración
y tu paz interior.
El tema estrella acabó siendo, pues,
una vez más, qué hacer
para reducir los apegos.
Y hubo ideas para todos los gustos,
un despliegue de un amplio abanico
de posibilidades.
Pero éste es tema de otra entrada -
tal vez la siguiente.
Para mí,
de momento,
me vale

saber
que ningún apego me apartará de mi
camino en la conquista de
la permanencia
apacible.
Porque no existe objeto
(creado por mi mente de samsara)
que pueda competir con la intensa
experiencia de amor
y alegría
y paz envolvente
que me ofrece
mi vida despierta.

Una perfecta combinación de soledad y buena compañía.

Querida amiga:
Escucho las canciones de amor y
aún me conmueven, esa enfermedad.
Hubo un tiempo en que la luna era
el poder
y las luces de tus ojos la
inmensidad
y los besos de tu boca el atardecer,
con la fuerza del hechizo, la

eternidad.
La semilla de aquel sueño que se apagó...

(Ya te he explicado que Carlos Cano tiene la capacidad de romper mi corazón de agua.
Y no es el único).

Pienso cómo el ser humano ha realizado su búsqueda espiritual en el amor. El ser humano descreído también. El ser humano segregado, separado, ha tenido que recurrir al

amor para conectarse, para transcenderse. Pero el ser humano transcendente no aguanta mucho y aparece de nuevo el otro, el segregado, para corromperlo, para corromper el amor con el que ha conectado. Y lo destruye. Y entonces es cuando empieza a sufrir. Pero míralo bien, compañera, investígalo bien (con "sabiduría")
y verás que el amor humano, el amor romántico incluido, no es más que una forma de búsqueda de

transcendencia. Lástima que no sepamos quedarnos en ella
-cuando entra por la puerta el “yo primero”
y empezamos a sufrir.

Ama y suelta.

Querida amiga, hoy
es un día que promete. Domingo y agenda vacía.
Me despierto triste, lo confieso (la tormenta de la noche, quizás, o mi trampa obsesiva, donde una parte

de mí se ha encallado), pero sé que lo transformaré
y siento que éste promete ser un gran día, como en la canción de Serrat.
Gris y viento, el otoño se mete por las rendijas de esta vigilia.
Éste promete ser un gran día, vacío, de silencio. Silencio en el teléfono, silencio de sms, silencio en el email. La agenda vacía.
Hoy, por fin, podré ponerme a trabajar,
las entrevistas pendientes.

Rita Carter y los múltiples yoes;
Esmeralda Berbel y su libro de diarios y su libro de cartas epistolares.
Los diarios, las cartas, la meditación, soñar. La mejor combinación de soledad y buena compañía.
Hay tantos yoes que integrar (el transcendente, el segregado...)
Qué liberación contemplar la pluralidad que existe en la singularidad,
una de las antesalas de la

experiencia directa de la vacuidad.
Rita Carter me devuelve una vez
más a la pluralidad que hay en mí, y
en ti (quienquiera que seas tú,
vosotros)
y en mis emociones.
Esmeralda Berbel, a la pasión por
los diarios,
por la correspondencia epistolar,
esa afición que compartimos,
esa perfecta combinación de
soledad
y buena compañía.

Es para reírse.

Qué magnífico día para nadar bajo
los nubarrones grises y blancos.
Ni las gaviotas ni yo le tenemos
miedo a la tormenta
que se va
ni a la tormenta que se avecina.
"Quin luxe ", me dice el vigilante de
la piscina.
Solo yo en una treintena de carriles,
largos van
y largos vienen.
Quién lo iba a decir ayer mismo, de

muchedumbre bajo el sol de verano.
Al otro lado de la verja, ya no hay
vigilantes de la playa, ni bañistas
-a excepción de mi amiga N.,
que cabalga olas como nadie, sin
tabla.
Sólo mi amiga N. y los surfistas.

¿Te has reído ya hoy?

¿Sabes cómo reconozco a un amigo
o a una amiga espiritual?,
le dije a mi amiga
espiritual.

Por las risas que me echo con él, o con ella.
Dijo, ¿sí? Y en su mirada inquisitiva decía:
qué tiene que ver una cosa
con la otra?
Todo.

Fíate de quien sepa reír.

De repente te cruzas con una persona y estalla tu yo más ligero.
¿Te has preguntado alguna vez por qué?

Yo he aprendido a ver ahí mi
conexión menos conceptual,
más transcendente.
No se trata de la risa boba ante el
payaso golpeado, la caída o el
insulto.
Pero tampoco caes en la seriedad
boba
de la vida como un drama. Tan
“real”.
Hay personas
con las que
te ríes
hasta de tu sombra.

Cuando mi padre murió yo tenía 11 años.
Él era todo mi mundo así que sentí que el planeta se resquebrajaba bajo mis pies.
Me desperté en una casa que no era la mía y exclamé: qué pesadilla tan horrible he tenido.
Y me encontré con que la pesadilla continuaba en la vigilia.
En la vigilia, mis amigas del instituto acudieron al velatorio, y Delfina dijo algo y yo me eché a

reír
y me reí más
y más.
No paraba de reírme.
Muy propio de Delfina.
Y muy propio de mí.
Hay personas con las que te ríes
hasta cuando lloran.
Les duele la vida, como a
cualquiera, y lloran
pero en su llanto dicen algo
lúcido
y yo rompo a reír.

Demasiada seriedad es peligrosa.

No te fíes de quien no se ría nunca.
Ámale igual, pero
anda
con cuidado.
Pon un poco más de atención en
esas relaciones en las que no te ríes
mucho.
Especialmente si son importantes.
No te digo que las dejes, pero
transfórmalas .
Eso sí puedes
hacerlo.

Demasiada seriedad
es
peligrosa.

Ya lo he dicho otras veces en este blog:
sospecho que la iluminación
será
una
gran
carcajada.

Ahora lo entiendo todo.

En el último retiro de verano, de Alto Yoga Tantra ,
tocó retiro de silencio.
Los retiros de silencio son profundos,
a veces
catárticos.
En algunas de las sesiones de meditación había turnos de preguntas.
Seguíamos instrucciones sobre la vacuidad
y sobre el aferramiento propio que

te hace creer que el juego que juegas
es tan real.

Yo
levanté
la mano:

Lo que pasa es que a mí, a veces,
me da risa -dije,
y la risa empezó a quebrar mi voz y a ahogarla
y las lágrimas rompían en mis ojos
y apenas podía seguir

hablando:
Esto es de locos.
Cada cual en su locura.
Ahí fuera con sus historias de
dramas y naufragios y dolores y
duelos
y yo con la mía de armaduras de
heroínas
y vallados férreos
que protegen el gozo
grande
y la sabiduría.
Cada cual con su locura,
lo contemplo

y a mí me da la risa.
Una voz al fondo dijo: ahora lo entiendo todo.
Y es que en medio de retiro de silencio
a veces
yo me reía
tanto.
Y no era la única.
Rabjor dijo: no pasa nada,
está bien
que te rías.
Es para reírse.

Romper egos
y realidades
como pompas de jabón.

A menudo reconozco a un amigo,
a una amiga
espiritual
porque el sentido del humor se
agudiza
y rompe "realidades"
y egos
como pompas de jabón.
Y las risas
desmontan

todos
los miedos.
Reconozco a un amigo, a una amiga
espiritual
cuando el miedo
brilla por su ausencia.
Y todo es tan ligero.
Igual duele
cuando duele.
Pero es dulce
el dolor
que sabe reírse
de uno mismo.

Qué escuchas tú cuando vas por la calle?

Cuentan que Milarepa decía que, para él, la vida es un libro de dharma.
Después de una vida de abusos y crímenes, parece ser que se encontró con alguien que hizo que se cuestionara las cosas y así fue como entró en el camino de Buda.
Pero entre las muchas instrucciones, él se preguntaba cuál sería la práctica que le llevaría de forma

rápida y directa a la liberación permanente del sufrimiento y a la iluminación.
Atisha, por el contrario, desde el principio tuvo una vida virtuosa, pero al igual que Milarepa buscaba la forma más efectiva y rápida para despertar
de tanto dolor mundano.
Y entonces se cruzó con dos mujeres por la calle (camino del mercado, con sus bolsas de la compra, me las imagino yo),
que charlaban:

Cuál crees tú que es el camino más rápido a la iluminación? - preguntaba una de ellas.
La bodichita -respondió contundente la otra.
Y así fue como él entendió que ésa era la práctica a la que tenía que dedicar el resto de su vida. Y empezó a viajar de un sitio a otro tras las huellas de maestros que le ayudaban a profundizar en ella.

Yo también creo que la vida es un libro de dharma.

Y también me cruzo con personas que dicen cosas extravagantes.
El otro día escuché:
Aquí, hasta que no se ilumine el último ser no se ha iluminado nadie.

Mientras no se haya iluminado el último ser,
no se ha iluminado nadie.

Considera que todos los fenómenos son como sueños, dice Gueshe Chekhaua.
La mujer anónima camino del

mercado, Gheshe Chekhaua: la
misma manifestación
en el sueño.
O diferentes manifestaciones
en el sueño,
como quieras.
La misma naturaleza.
Pero, aquí, en este sueño,
mientras no se haya iluminado el
último ser
no se ha iluminado nadie.
Como si todos
los seres
fueran una parte de ti.

Y tú
una parte de
ellos,
lo mismo.
Mientras que en este sueño no se haya iluminado el último ser,
no se ha iluminado nadie.
Y de ahí nace quizás el motor mahayana de "liberar a todos los seres".

Qué oyes, por ahí?

Qué escuchas tú cuando vas por la

calle?
¿Qué crees que conversan las mujeres camino del mercado?
¿Las mamás y papás a la puerta de la escuela?
¿Los niños y niñas en sus juegos?
¿Los hombres y mujeres de negocios en el trabajo?
De qué hablan?
Yo tenía una amiga entre las mamás de la escuela de mi hija,
una amiga muy especial y muy querida; su hijo y mi hija compartían curso y clase,

actividades extraescolares, formas de vida, casi todo.
Y sin embargo, cuando ella hablaba de la escuela, hablaba
de una escuela completamente diferente a la mía. Y lo mismo con todos los demás escenarios que compartíamos.
Aficionadas al género epistolar (entre otras muchas aficiones comunes), nos escribíamos larguísimos emails cada día, en los ratos libres, a menudo a altas horas de la noche.

"En qué ciudad vives? -me dijo un día. No conozco esa Barcelona. Me hablas de una Barcelona que desconozco por completo".
Curioso, verdad?

La vida, como un espejo.

Presta atención a lo que tus oídos oyen, lo que tus ojos ven
(y, por supuesto, a las conclusiones que sacas)
porque todo eso no define tanto a las personas con las que te cruzas o

a los espacios por los que te mueves,
como a la mente que proyecta;
el mundo en el que vives
es el mundo que creas
para vivir.
Observa cada percepción, cada sensación, cada emoción
como una imagen en el espejo
que te está mostrando cosas de ti.
Y si no te gusta, si te empieza a aburrir, ya sabes lo que puedes hacer:
empezar

a transformarlo.

Porque la vida es un libro de dharma.
Y el dharma te ofrece el loyong
para transformar las adversidades
en oportunidades de conocimiento y liberación.
Y el tantra
para transformar los disfrutes (los apegos)
en oportunidades de conocimiento y liberación.
Así que no hay escapatoria.

El loyong y el tantra, para despertar
de una vez por todas.
Y para ver cómo se despierta
hasta el último ser
de este sueño.

La misma hipnosis.

Querido
amigo:

A veces
me despierto con un dolor
y, a estas alturas,
ya sé que es
un dolor de crecimiento,
siempre lo es, la antesala de un
nuevo estirón.
Me despierto con un dolor, como si
emergiera una zona oscura

en medio del trayecto iluminado.
En medio de la luz de varios días en los que me he sentido como "abducida" (felizmente abducida), aparece la oscuridad como una mano que aprieta el corazón y los pulmones e intercepta la respiración.
Ya sé que tú a esto le llamas ansiedad. Pues eso.
Aparece el miedo
doloroso.
El recuerdo del dolor.
Y a estas alturas (del

adiestramiento de la mente, que te permite transformar las adversidades)
ya reconozco el trampolín.
Y el empujón al vacío.

La misma hipnosis.

Amigo mío, no tengo motivos para estar triste. Ayer, en la revisión de control, podría haber sonado esa voz que pedía una biopsia, como la última vez. Y sin embargo apareció una expresión desconcertada:

Todo está bien. Normal. Todo en orden.
En el endometrio que guardo en mi abdomen hay un universo ordenado.
En el interior de mis senos hay un universo ordenado.
De momento.
(Ya sé que este tipo de cosas es sólo cuestión de tiempo
que empiecen a aparecer de otra manera).
Debería estar feliz. Y sin embargo sé que sólo es una parte de la

verdad.
Otra parte de la verdad es que S.
está perdiendo el pelo y su
intestino ahora se hace visible
exteriormente
y con otra forma.
Y la quimio la deja sin energía,
que sólo le devuelven
las oraciones,
la mente que crea confianza y
amor
y compasión.
(Y tengo que decirte, S., que eres
mi maestra).

Las dos cosas están ocurriendo al
mismo tiempo (en este cuerpo),
la misma hipnosis,
que yo deseo abandonar
con todas mis fuerzas.
La hipnosis de la salud
y la de la enfermedad.
La de la alegría y la de la tristeza.
La del dolor
y el trampolín y el salto al vacío.
Cualquier hipnosis.
Y no sé cómo acabar de hacerlo.
Cómo soltarla.

El camino más corto.

Como Atisha, me pregunto cuál es el camino más corto y eficaz.
Porque, como Atisha, en el camino me he cruzado con alguien que, esta vez, decía que, aquí, hasta que no se haya iluminado
el último ser no se ha iluminado nadie.
Y quizás es por eso mi empeño en que despiertes, ya, que te liberes de todos los males, compañero, que la sabiduría te ilumine e

ilumine el camino de todos aquéllos que se crucen a tu paso. Tú y todos los demás.
Que yo (tan torpe, tan lenta) sea la última en despertar de este sueño. Porque si hay que esperarme a mí para empezar, tenemos para rato.

Escuchar las respuestas, como Atisha.

Y quizás lo que pasa es que no he oído a esas dos mujeres que corrían por la playa y una se

preguntaba cuál es el camino más corto y eficaz a la iluminación y la otra respondía que la bodichita. O quizás es que todavía no he acabado de escuchar bien a mi maestro, cuando interrumpía mis disquisiciones para darme
la vacuidad
como objeto para la práctica de la concentración (la permanencia apacible).
Me la dio y, ante mi expresión atónita y feliz,
me miró, sonrió y desapareció tras

la puerta con su sonrisa y su rodilla rota, camino de Urgencias. (Como una manifestación de la vacuidad del cuerpo).

Y en ello estoy. Y quizás ésa es la respuesta que tanto busco. El único camino.

Y quizás, en realidad,
ya estoy en ello
y todo esto (luces y sombras, risas y llantos)
forma parte del proceso.

De la hipnosis
del proceso.

Que no me pille lejos de casa.

Querida amiga:

A veces la vida se viste de fiesta, como
en la canción de Serrat,
y a veces, simplemente,
se llena de significado, empiezan a surgir
apariencias llenas de sentido,
como respuestas que te llegan del universo a preguntas que dejaste

por ahí, al vuelo, tiempo atrás. Esta vez están apareciendo en forma de las personas que se cruzan por mi camino (esas frases sueltas que mis oídos escuchan), los libros que me llegan por mensajero y yo no he pedido (iniciativa de las editoriales) o las propuestas de entrevistas desde la redacción. (...) O sea, y para resumir, amiga mía, que me siento... fascinada, como si de repente todo, o una buena parte de hilos sueltos empezaran a tejerse y

muchas cosas comenzaran a cobrar sentido. Me siento como... hechizada, qué sé yo, como encantada, como abducida. Qué sé yo. Fascinada, como si se abrieran de repente tantas puertas...
Y mañana temprano tengo otra entrevista con un autor de la conciencia plena. ¿Sabes que, generalmente, cuando alguien me habla de la conciencia plena yo suelo desconectar, porque percibo un aferramiento de realidad a lo que no lo es -conciencia plena de

este escenario, lo que nos permiten percibir los sentidos, una trampa al fin, si nos dejamos atrapar por esa jaula. Pero últimamente he empezado a interpretar esto de la conciencia plena como algo más transcendente. Consciencia. Plena. Y si es plena no puede quedarse aquí, en esto -los colores, los olores, las formas, esas cosas... Veremos si mi entrevistado me da cancha por ahí, y resulta ser otra de las piezas-milagro que están apareciendo últimamente en mi

vida para que yo comprenda un poco mejor -lo que está pasando ya en mi propia experiencia. ¿Sabes esos momentos en que una persona llega a sentir: si ahora me muriera todo saldría bien? No porque estés mal y quieras irte, todo lo contrario, *porque estás tan llena, tan sin miedo, que tienes la confianza de que si ahora te embarcaras en ese viaje le sacarías partido, lo pasarías bien. Le sacarías el mejor partido. Preparada y lista y libre para*

hacer este viaje. Preparada, ¿te suena? Te dije sólo me queda prepararme, y en ello estoy. Pues últimamente mi vida está llena de esos momentos, convencida de que si ahora me fuera todo saldría bien. Momentos que se mantienen y se tocan entre sí, como si ya fuera un estado. Y sé que no, que no lo es, que esto se acabará. Pero, Dios, que no me vaya de este mundo cuando no esté aquí, cuando me pille lejos de casa...

El sutra del corazón.

Querida amiga:

He dejado de tomar vino con las comidas. No porque me siente mal sino porque quiero descartar que mi estado de embriaguez espiritual sostenido tenga algo que ver con el yoga de experimentar néctar con alcohol. (Ya sé que éste es un hábito muy poco budista, pero al fin yo sólo soy una aspirante

demasiado débil para asumir, ni tan siquiera, los votos del pratimoksha). Hoy sospecho que tiene que ver con el día plateado y los mágicos rayos de luz (como el ojo de Dios) que a veces se cuelan entre las nubes. El océano me llama como un imán poderoso a las cinco de la tarde de otoño. Pero también me llama el teclado de mi ordenador y las cartas a mis prim@s espirituales. Y el zafu que me regalaste, donde me esperan el Sutra del Corazón y la sadhana de

Vajrayoguini, disputándose mi atención, mano a mano. Pero yo no puedo elegir entre uno y otra, así que supongo que al final haremos un ménage à trois explosivo y, en el proceso, reventaremos esta pompa de jabón, estallando por los aires en haces de colores, blanco, azul, verde, rojo y amarillo.
Disfruta tú también de tu retiro personal y a la vuelta me lo cuentas,
si quieres.
Un abrazo.

M.

Llega el frío.

Querida amiga:

Bajan las temperaturas. El día amanece gris y frío y pienso en M. que madruga para asistir a sus clases,
en la universidad,
y aún anda con la ropa del verano y no sé si su edredón es suficiente para calentar sus noches. Amanece frío de otoño que abre sus puertas al invierno y pienso en F. con su

bronquitis, que madruga para preparar a su hijo (el desayuno, vestirlo) y llevarlo a la guardería. Las noches empiezan a ser frías y pienso en S. a un paso de una de esas crisis de dolor de lumbares que le inmovilizan;
una milésima de segundo de contracción muscular y el dolor se instala durante varios días.
Amanece gris y frío y yo cogeré la bici camino del mar frío y gris, que me gusta tanto. Como un edén, como una tierra pura, como el cristal,

como el hielo, como el espejo
donde me sumerjo para atravesar lo aparente y entrar en otra dimensión.
Y suelto por un momento tanto
dolor de tantos seres que sienten
tanto frío, que sufrirán tanto frío
este invierno.
Cuando la compasión de
Avalokiteshvara no basta, hay que
convocar la sabiduría de Tara.

Vuelve el calor.

Aún así, mi nivel de sabiduría no

alcanza a Tara y me llevo
la amenaza del frío de M, de F, de
S, (tomar, tomar, tomarlo todo),
y es una experiencia extraña el frío
interno flotando en un océano frío.
Siento la experiencia de estar a
punto de "caer".
Más tarde llamo a M. (qué pasa,
con tanta insistencia? gracias por el
edredón y la pashmina, estoy
bien...), a F. (ausente de casa, de
nuevo en funcionamiento, todo está
en orden), a S. (enfadado como
siempre, con energía suficiente para

mantener sus enfados, todo en orden).
Todo está en orden.
De momento.
Si "caigo", serás la primera en saberlo.
Pero una vez desaparecido el miedo, ha vuelto el calor dentro de mí.
Y todo vuelve a estar en orden.
El tiempo que tenga que durar.

(Entretanto, he descubierto que el frío interior no lo provoca el amor

ni la compasión sino el miedo egoísta).

Una vida con significado, una muerte gozosa.

Querida amiga:

Ha sido una noche movida; veía (o me temía) que estabas enferma, con fiebre, con molestias y sola. Y yo no podía hacer nada. Sólo contemplar tu infinita paciencia y fortaleza.
Son unas lágrimas dulces cuando

quieres ayudar y no puedes; dulces porque no duelen.

Cuando mi hijo tenía unos 16 años y se fue a pasar un tiempo en Madrid para hacer una serie, y yo le despedía en la estación de autobuses, pensaba: si me muriera ahora podría estar a su lado y cuidarle todo el tiempo, tocando su mente sin que él se dé ni cuenta, transmitiéndole pensamientos positivos y energía. Y como no podía hacer nada de eso, le di el tocho de El libro tibetano de la

vida y de la muerte. Para que me sustituyera mientras tanto. (Ahora regalo Una vida con significado, una muerte gozosa).
Si el día que me vaya puedo mantener este pensamiento, este deseo, esta conquista al fin ("ahora sí que voy a poder ayudaros"), va a ser una muerte tremendamente gozosa.
Inmensamente apacible y feliz.

Las tareas mundanas no se acaban nunca.

Por qué estás tan ocupad@ siempre en tareas mundanas? ¿No ves que las tareas mundanas no se acaban nunca?
Dices, es que tú no sabes los compromisos que tengo yo, familiares, laborales, las gestiones de mi propia vida, del pasado (esos nudos por resolver), del futuro (tanto que prever),
del presente (la casa,

avituallamientos varios) ...
Pero, ¿no ves que esta hipnosis es como el mito de Sísifo, una tarea sin fin?
Alguna vez, de vez en cuando, hay que parar y salir del sueño, de ese guión eterno;
parar y salir del sueño,
parar,
contemplar
el sueño
y el despertar.
Si no dejas espacio para despertar, el sueño no se acaba nunca.

Siempre hay algo que hacer.
Gueshe-la dice: no esperes a que se acaben tus tareas mundanas para empezar tu camino espiritual.
No esperes a que se acaben tus tareas mundanas para empezar a contemplar tu mente
y conocerla
y navegar en su serenidad apacible.
Amig@, por qué dejas que tus tareas mundanas te secuestren el tiempo
y la energía

y la mente?
Por qué no sueltas tus apegos por un instante, de vez en cuando,
y tus miedos,
y tus rencores...
y te desperezas
y contemplas
lo que hay al otro lado,

en la vida despierta?...

Tayatha Om Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Soha.

Homenaje a la perfección
de la sabiduría,
la Madre bienaventurada.

La forma es vacía, la vacuidad es forma.
Asímismo, la sensación,

el discernimiento...
y la consciencia son vacíos.
En la vacuidad
no hay sufrimiento
ni origen ni cesación
ni camino
ni percepción excelsa
ni realización
ni tampoco no realización.
Por lo tanto, porque no hay realización, los bodisatvas confían y permanecen en la perfección de la sabiduría; sus mentes no tienen obstrucciones ni miedo.

De la misma manera, todos los budas que residen perfectamente en los tres tiempos, confiando en la perfección de la sabiduría, llegaron a ser budas manifiestos y completos en el estado de la insuperable, perfecta
y completa
iluminación.

(Del Sutra del Corazón
o Sutra del Diamante).

Todo el mundo reza. Qué pides tú?

Por qué solemos entrar en el budismo?
Muchas veces, porque estamos atravesando problemas que nos superan. Ansiedad, celos, enfado crónico, duelos... cualquier tipo de sufrimiento.
Y las psicoterapias parece que no acaban de funcionar. Ni la homeopatía, ni la acupuntura, ni las flores de bach...

A ver la meditación,
que dicen que relaja...
En mi caso fue diferente. Las artes marciales me hacían sentir un poco más superwoman , con algo más de "control" y "autocontrol" y "poder interior", (además de que me resultaba muy muy divertido,
en especial el combate o el kumite reflejos), y la meditación le sacaba mucho más partido a mi práctica de las artes marciales, agudizando la concentración, la atención, la intuición, la rapidez de reflejos...

Y de ahí un paso a lo que yo llamaba "experiencias de expansión de la conciencia".
El "chute" más barato y natural, la puerta abierta a experiencias de transcendencia.
Y cuando conforme vas adentrándote en experiencias de expansión de la conciencia, ya la "pequeña" conciencia no tiene tanta fuerza, no te la crees tanto (limitada como es), no te afecta tanto.
No sufres tanto.
Te haces más

fuerte.

Entonces empecé a ir a meditar con una monja budista, fuerte y disciplinada (por ahí conectaba con mis tendencias marciales), y al mismo tiempo con un gran sentido del humor, extraño, inteligente; que metía rituales exóticos y oraciones en las meditaciones, y no se sentía ofendida por mis irreverencias ni tampoco se hinchaba cuando le decía lo "profunda" que me había parecido su clase. Como si no

tuviera ego alguno y mis palabras, impresiones personales u opiniones (positivas o negativas, daba igual) sólo tuvieran utilidad para mí misma.
Nunca había conocido a una persona tan libre.
Por su libertad (su ausencia de "importancia personal") se ganó mi respeto y mi admiración.
Pero más allá de eso
(y ya aquello en sí mismo, su actitud, su profunda libertad, me hacía pensar que sus creencias

"funcionaban"),
lo que descubrí en sus clases fue la mejor y más acertada ciencia de comprensión de la mente que había conocido nunca, después de haber explorado en un amplio abanico de ofertas de la psicología y la filosofía.
Ella se llamaba Kelsang Kunsang y lo que enseñaba era el budismo kadampa.

Conocer y adiestrar la mente.

En estas meditaciones pasé a vivir algo más que experiencias de expansión de la conciencia.
Con Kunsang, en sus meditaciones, empecé a conocer mi mente mucho mejor. Y eso "funcionaba" dentro de la meditación y también fuera de ella. Muy especialmente fuera de ella.
En sus clases y meditaciones podía reconocer algunos pensamientos que me incordiaban, rompiendo mi equilibrio y mi serenidad
y empecé a utilizar herramientas

(otros pensamientos) para
desenmascararlos (como fantasmas
sin consistencia que son),
debilitarlos y eliminarlos,
y más herramientas para
reemplazarlos por otros
(pensamientos) de mayor y mejor
eficacia.
En resumen, pude empezar a
conocer
y adiestrar
mi mente.
Y algo profundo empezó a cambiar.
Porque cuando aprendes a conocer

y adiestrar tu mente, todo cambia
y la pequeña conciencia anterior
te afecta mucho menos todavía,
y sufres muchas menos rabietas por
tan poca cosa.
Porque empiezas a ver el
sufrimiento, muchas veces, como
meras rabietas ("pobre de mí").

Mucha gente entra y se queda en el
budismo porque ha descubierto la
mejor ciencia de comprensión de la
mente y ésta es una carrera de
utilidad práctica diaria, una

formación en la que ya te quedas para el resto de tu vida. Porque es de uso cotidiano y siempre la vas a necesitar.
Eso respecto a las instrucciones. Otra cosa son las oraciones, verdad?

Esto de las oraciones, ni me convence ni me va a convencer.

Para muchas personas, las oraciones son como un muro infranqueable. Hasta aquí hemos

llegado. Con la iglesia hemos topado.
Eso me pasó a mí al principio. Esto de las oraciones, ni me convencen ni me van a convencer.
Y sin embargo, no me iba.
Y no me iba porque me sentía bien.
Como cuando escuchaba cantos gregorianos, se está tan bien...
Me quedo, admitía, pero esto de las oraciones, ni me convencen ni me van a convencer,
y yo a lo mío.
"Yo a lo mío" significaba que,

mientras sonaban las oraciones, "yo sigo meditando en lo mío". A mí las oraciones no me van a comer el coco.
Y me cerraba.
Hasta que de repente, sin hacer nada para ello, se filtraban unas palabras:
"... aceptad por favor, los objetos de mi apego, odio e ignorancia, mi amigo, enemigo y desconocido, así como mi cuerpo y posesiones, que sin sentimiento de pérdida os ofrezco..."

Y saltaba un click en mi mente
o en mi corazón,
o en la piel o en el estómago...
(En budismo le llaman
"bendiciones").
Y no está tan mal
esta poesía,
pensaba.
Cuando la entiendes, no está tan
mal...
Y así, de vez en cuando, cerrada
como estaba, y quería estar, durante
las oraciones,
de vez en cuando volvían a colarse

algunas palabras:
"Comprendo que esta enfermedad
crónica de quererme a mí misma
es la causa que produce el
sufrimiento que no deseo..."
Y
"No hay diferencia entre yo y los
demás
porque nadie desea el menor de los
sufrimientos ni nadie se contenta
con la felicidad que posee;
comprendiendo esto, ruego tus
bendiciones
para hacer felices, con alegría, a los

demás".
Y
"libérame de la esclavitud de los prejuicios..."
Y
"... que el sufrimiento y las apariencias erróneas sean pacificados..."
Y
"En resumen, ya sean las condiciones favorables o desfavorables,
ruego tus bendiciones para transformarlas en el camino...

y pueda mantener así una mente feliz".

Todo el mundo reza. Qué pides tú?

Y entonces aparece Rabjor en una clase y explica "que todo el mundo reza":
que me salga este trabajo,
que apruebe los exámenes,
que consiga la pareja que quiero,
que me deje la pareja (que quería y ya no quiero),

que el Barça (o el Madrid, o el Betis) meta un gol...
Todo el mundo reza
porque todo el mundo desea con intensidad algo en algún momento de su vida.
Pero en estas oraciones alguien (algún meditador avanzado, un ser crecido, un ser sagrado, quizás un buda) ha escrito por ti el intenso deseo
de ser feliz,
estable y permanentemente
y de hacer felices,

con alegría,
a los demás.
Un deseo
que no es "ordinario".
Un deseo extraordinario.
Y entonces, podría ser
que empieces a pensar que no están
tan mal, los deseos extraordinarios
de las oraciones.
Si las escuchas con atención, si las
entiendes, si las haces tuyas,
estas palabras,
no están tan mal.
De hecho, producen una experiencia

profunda
de paz
y alegría,
de confianza
en que sí que puedes,
tú también vas a poder
llegar
a ser libre.
Y esa profunda experiencia de
confianza,
de fortaleza,
de paz,
sí que es una experiencia de
expansión de la conciencia.

Y mira por donde, resulta
que esto de las oraciones
no está tan mal...

P.D: Hace tiempo, en una entrevista, Mariana Caplán me decía que "por lo general, la gente entra en el budismo por razones equivocadas, pero no importa porque el camino en sí es inteligente y acaba mostrándose, antes o después".

El karma incrementa; el dharma purifica.

Dicen que el karma "incrementa". Esto quiere decir que ahora siembras una causa, quizás pequeñita, y, con el paso del tiempo, los frutos que recoges se hacen más y más grandes.
¿Y qué tipos de semillas tendemos a sembrar?
Desde la mente egocéntrica que llevamos puesta casi todo el tiempo, es fácil hacer daño a

cualquiera que se cruce por nuestro camino.
Y, así, sembramos semillas perjudiciales, que darán lugar a frutos tóxicos, envenenados.
Desde el "yo primero", aun inconsciente, es fácil hacer daño;
a los demás y,
ni nos damos cuenta,
sobre todo a un@ mism@.
Dicen que el karma "incrementa" con el paso del tiempo,
excepto si cuentas con el dharma - dharma significa "protección",

recuerdas?
Y a primera vista puede sonar a fanatismo religioso:
primero, superstición (con el tiempo, crecen sus efectos),
y luego fanatismo mágico (sólo el dharma te protege, ya, y qué más?...)
Y sin embargo, si lo piensas con detenimiento, es perfectamente lógico.
En el dharma (la comprensión y adiestramiento de la mente)
todo se basa en la experiencia.

La fuerza del hábito.

Pongamos por caso que realizo una acción egoísta -robar, matar insectos, herir con la palabra por celos...
Si lo hago,
es porque me dejo llevar por esa emoción concreta (esa perturbación mental, ese engaño),
dejo que me controle (el impulso de robar, matar, los celos...).
Y si dejo que me controle ahora,

sigo profundizando en el surco, la
inercia, la tendencia para que me
controle mañana
y pasado
y el otro.
Y, con el paso del tiempo,
"incrementa" mi impulso egoísta
y con él, el dolor del futuro.
Y cuando maduren las condiciones
para recoger los frutos de la semilla
que sembré,
con el paso del tiempo esa semilla
se habrá hecho más y más grande
y mi sufrimiento crecerá.

Es perfectamente lógico
y obvio.
Sólo hay que mirar en la
experiencia
propia.

Conocer tu mente te protege.

Pero qué pasa si cuentas con el
dharma (protección),
que es
una manera de pensar, de integrar,
que reduce la importancia personal,
el apego al "yo primero",

hasta la eliminación completa?
Que se reducen los efectos (la experiencia)
de las causas que sembraste
hasta la eliminación completa.
Cómo ocurre esto?
Porque cuando tu yo egoísta se reduce, el dolor se reduce.
Y cuando tu yo egoísta ya no está, ya no hay nadie para sufrir.
Y todas las causas que sembraste en el pasado se han purificado.
Pruébalo. Investiga.
Sólo tienes que mirar en tu propia

vida.
A veces maduran situaciones (apariencias) "dramáticas":
pierdes el trabajo, en tu familia se complican las relaciones, tal vez se muere tu madre
o tu padre
o tu mejor amiga enferma de un cáncer difícil,
o quizás tú mism@.
Y ahí estás, aguantando los golpes de la vida
humildemente, con aceptación,
con paciencia

y, sorprendentemente, sin apenas dolor.
Contemplas la situación y permaneces firme ante el temporal hasta que pase.
Siempre pasa, de una manera u otra.
El temporal
o el mar en calma y los días de sol, da igual, siempre acaban pasando.
Y apenas duele.

Cuando te ahogas en un vaso de agua,
es que tu "yo primero" ha

emergido.

Y sin embargo, otras veces, una
simple mirada (o no mirada) de
indiferencia, una pequeña pérdida,
te sume en el desánimo, la tristeza,
el enfado o la depresión,
o te amarga el día.
La diferencia es que ahora sí está
presente la mente del "yo primero",
la importancia personal.
Ausente la mirada del dharma.
Es pura matemática.
Directamente proporcional:

a más importancia personal
más sufrimiento.
Y viceversa:
cuanto mayor y más intensa es la
experiencia del dharma,
mayor protección
y libertad
e independencia
de todas las circunstancias externas,
las que sean.

No es el dharma lo que falla,
es que no te has esforzado
bastante

por reducir
tu importancia
personal.

Y cuando te parece
que el dharma no funciona,
después de tantos años,
y sigues sufriendo
(por celos, envidia, apego o
autovictimismo)
no es que no funcione
el dharma
es,
meramente,

que no lo estás poniendo en práctica
y sigues dejando que surja el "yo primero".
Es, quizás,
que todavía no ves a los demás.
Sus derechos,
sus deseos.
Es,
con toda seguridad,
que todavía no has comprendido
la vacuidad
de todas las cosas.
La vacuidad
de todos los fenómenos.

La tierra pura de después.

A veces, primo (le dije como en un susurro, en medio del trabajo de recogida de la sala, ahora que nadie nos oye), sales de la meditación en grupo, o de las oraciones, donde has estado allá, o acá, en esa tierra pura, donde han pasado tantas cosas sagradas,
sales y sigues estando allí, aquí, aún sigues en esta tierra sagrada,
y entonces suenan las palabras, tan

prosaicas, tan mundanas,
y te preguntas, ¿es que no ha pasado nada?
Él dijo: Claro que ha pasado, que abras los ojos y vuelvas a ver apariencias ordinarias sólo es cosa de tu mirada ordinaria;
hay quien sólo ve dakas y dakinis, pero ya sabes de lo que se trata: "permanece natural".
Ya, pero es que a fuerza de permanecer "natural", tu mirada, aunque sólo vea dakas y dakinis, acaba volviéndose "natural".

Yo, primo, abro los ojos y aún no
veo dakas y dakinis,
pero veo seres humanos tiernos,
compañeros de viaje vulnerables y
fuertes (al mismo tiempo, porque
sin fortaleza no se pasa por aquí),
héroes y heroínas,
auténticos héroes y heroínas
(porque es una auténtica heroicidad
este viaje;
tanto amor, tantos cuidados
prodigados a pesar de la dureza
de esta experiencia
humana).

Y, ¿sabes, primo?,
sobran las palabras.
Cuando salgo de la meditación o de las oraciones, sobran las palabras.
Me puedo poner ante ti cuando nos cruzamos y frotar tus mejillas de amor, como una niña pequeña;
despedirme de C. con un abrazo largo, como si penetrara sus quarks para quedarme;
masajear los hombros de A. y abrazarla por sorpresa por la espalda
o darles calor a sus pies fríos;

tocaros y reír,
puedo reírme mucho
y tocaros
mucho
(esta M. tan sobona)
pero
las palabras
(si han de ser tan prosaicas, tan
"permanece natural")
sobran.
Y, cuando hablo, no me creáis.
Créeme solo cuando me río
o cuando te abrazo

La manera de vivir en la vida cotidiana para aplicar concentración en la meditación.

Querido amigo:

He recibido tus noticias desde Khartoum.
Como ya sabía, lo vuestro no es la pereza,
y ya contaba
con vuestra "mucha, mucha ilusión

por el trabajo (bastante grande) que se avecina y por echar una manita para intentar mejorar las cosas".
Incluso samsara está lleno de bodisatvas, movidos por la mejor motivación.
Me preguntas "cómo va la permanencia apacible ".
Pues te diré que, por aquí, a la permanencia apacible aún no hemos llegado. Al menos yo. Demasiadas distracciones.
A ver si estudiar la teoría me ayuda -y de paso me sirve para el examen,

que será de aquí a nada.
Así que tu pregunta me empuja a las páginas de "El camino gozoso de buena fortuna" y a la manera de adiestrar la mente en la permanencia apacible, la esencia de la concentración.

Cómo vivir en la vida diaria o las preparaciones para la meditación.

Dice Atisha en su texto La lámpara del camino hacia la iluminación :

"Quien descuide las ramas de la permanencia apacible
nunca desarrollará la concentración, aunque medite con mucho esfuerzo durante un millar de años".
Quizás tú no lo sabes, pero las seis ramas o condiciones necesarias para prepararse en la vida diaria (o meditación informal)
para alcanzar la permanencia apacible en la meditación formal son:
1. Encontrar un lugar adecuado para hacer el retiro.

2. Tener pocos deseos.
3. Permanecer satisfech@s.
4. Evitar actividades que causen distracciones.
5. Mantener una disciplina moral pura.
6. Evitar pensamientos que causen distracciones.

Y tu pregunta me lleva a recordar que, si no introduzco cambios importantes en mi mente (al menos unos pocos, pero importantes), nunca acabaré de dejar la línea de salida

y nunca
desarrollaré la concentración,
aunque medite con mucho esfuerzo
durante un millar de años.

Los beneficios de la permanencia apacible.

¿Y por qué ese interés en la permanencia apacible?
Porque ese estado que, por definición, ha apaciguado las distracciones y permanece concentrado de manera convergente

en un objeto, dicen quienes lo saben que está dotado de los gozos especiales de la flexibilidad física y mental.
Porque es un estado de gran refinamiento y serenidad.
Porque desde esta mente apacible, ya no sentirás ninguna molestia física ni mental;
no importa las circunstancias, la mente permanecerá serena y serás capaz de tener en todo momento pensamientos y sentimientos positivos y beneficiosos,

y de crear las causas para mantenerlos
en el futuro.
Porque es una realización que da lugar a otros logros,
como los cinco tipos de clarividencia.
Porque desde la permanencia apacible, la mente ya deja de alterarse por las perturbaciones mentales tales como el apego o los celos,
y todas las demás.
Porque el cuerpo se vuelve sano y

flexible y te sientes liger@ como el algodón y parece que puedas atravesar las paredes.
Porque te sientes con fuerzas y energía para efectuar cualquier acción beneficiosa
y eliminas la pereza
y la mente está libre de tensiones
y puedes soportar circunstancias difíciles e infortunios con facilidad.
Y un largo etcétera.
Porque con el estado mental de la permanencia apacible, la vida es otra cosa,

otra experiencia.

¿Perderlo todo por meros apegos que nunca te darán la felicidad y ni siquiera existen?

Pero "quien descuide las ramas nunca desarrollará la concentración, aunque medite con mucho esfuerzo durante un millar de años".
Y, empecemos por el principio: ¿voy a dejar que mis deseos egoístas, o mis apegos (o mi apego, en singular),

secuestren mi mente llenándola de distracciones
y saboteando mi práctica de la concentración?
¿Voy a dejar que una alucinación, una mera creación de mi mente, sin consistencia real,
me mantenga dando vueltas compulsivamente, en la línea de salida, sin permitirme arrancar?
Es obvio que me juego demasiado a cambio de nada.
Shantideva lo dice en su Guía de las obras del bodisatva:

"Primero, has de buscar la
permanencia apacible
(si deseas experimentar la visión
directa de la vacuidad o las etapas
de generación y de consumación del
mantra secreto),
la cual se puede encontrar a través
del gozo que se deriva
de carecer de apego
por los objetos mundanos".

No hay otra manera.

Despertar.

Querido maestro:

Ayer, antes de empezar a guiar la meditación de la tarde en el centro, y dado que quería leer algunos de los beneficios de la meditación, que señala Gueshe-la en el cd "Meditación para la relajación", pregunté a las personas que habían acudido:
y tú, por qué has venido?
qué esperas de la meditación?

de esta meditación, ahora?
Y P. dijo: despertar.
Otras personas respondieron: parar el planeta por unos minutos, relajarme, etc.
Pero P, muy seria (últimamente la veo muy seria), dijo: despertar.
Como si se estuviera tomando muy en serio el deseo de abandonar todas las concepciones erróneas, todas.
No sé, pero me conmueve mucho cuando veo a personas que dejan que el dharma entre en su vida de

esta manera y lo ponga todo patas arriba, aunque lo pasen un poco mal al principio (¿cómo salir de todo este montaje equivocado que tengo en mi cabeza?).
Y se lo toman tan en serio, tan valientemente, tan de verdad.
Hay muchas personas que quieren, muy sinceramente, mejorar su vida, sufrir menos y ser más útiles, y ayudar mejor (en este mundo que conocemos; en qué otro, si no?).
Pero a veces, aun habiendo llegado con esta intención, de repente

sólo quieren "despertar", liberarse de todas las concepciones erróneas. Aunque esto signifique desmontar el mundo conocido.
(Y ya les da igual si, en el camino, lo pasan mal
o no).
Como P, recién llegada como quien dice a la meditación y ahí está, queriendo comprender eso tan difícil de la renuncia.
Esperando comprender un poco más en cada clase, en cada oportunidad, de qué va esto de la renuncia.

Sobre el apego bueno (como el colesterol).

Qué mala prensa tiene
el apego,
como el colesterol.

Amar suena bien;
el apego suena fatal.
Y sin embargo, quizás, no existe
amor sin apego.
El apego de "tú eres especial", que
no siempre es necesariamente un
apego egoísta.

Y no causa sufrimiento sino que,
por el contrario, realiza su función,
porque a través de algo
o alguien
tenemos que aprender.
De alguna manera tenemos que
dejar que surja esta experiencia
(de amor),
y quizás entonces resulta mucho más
fácil proyectarla a todos los seres.

1. El amor llena tu vida de fiesta.

Cuando entras en el budismo, no

tendrás que esperar mucho tiempo
para empezar a oír hablar del "amor
que estima a todos los seres",
esa forma de amar en la que
desapareces,
esa forma de amar que aniquila tu
ego (tu estimación propia) y te hace
libre.
Y ves con claridad que sí, que
parece que en el amor está la
liberación
de todos los tipos de sufrimiento
(ausente el "yo primero", el
"siempre yo").

Que,
como siempre habías sospechado,
el amor llena tu vida de fiesta;
y que el amor
es la diferencia
entre una vida mediocre (sosa,
adormecida, sin sentido)
y una vida de calidad.
Y ahora, qué?
Cómo se aprende a amar?
Cómo se abre un@ a esa
experiencia?

Tan ocupado el espacio mental

y existencial
de tanto yo-yo-yo-yo... y mi-mi-mi-mi...
(el lenguaje bocina, ¿te acuerdas?)
cómo hacer espacio para alguien más,
otro,
diferente?

El apego, como el colesterol, bueno.

Y entonces ocurre el "milagro" y aparece alguien, o algo

en la mirada de alguien,
o en el cabello suelto de alguien
o qué sé yo...
Aparece algo en alguien,
como un campo de práctica,
y empiezas a amar.

Y ahora ya sabes de qué va eso
del amor.
Y una vez que lo tienes ya sabes lo
que hay que proyectar
a todos los seres.
Una vez que lo tienes dentro, esa
experiencia,

espontánea y naturalmente acabará proyectándose
a todos los seres.

Apareció el apego, como un imán, y lo convertiste en tu campo de práctica.

Es lo que yo llamo el apego bueno, como el colesterol
bueno.

2. Segundo enfoque: el ejemplo.

Pongamos un ejemplo.

Pongamos que siempre has amado de la forma al uso, es decir, egoísta, demandante, exigente,
con un objetivo claro e incuestionable: que te hagan feliz.
Y cuando él o ella no es como desearías,
no hace lo que desearías,
no responde a tus expectativas,
entonces te entristeces, tal vez te enfadas,
sufres
y quizás das por acabada la relación.

Imagina ahora que empiezas a conocer el loyong, la manera budista de amar (más detalles en "Ocho pasos hacia la felicidad", de Gueshe Kelsang Gyatso, Editorial Tharpa),
tan diferente al amor que conoces: igualarse, cambiarse, ofrecer la victoria, tomar y dar...
De qué sirven las palabras?
De nada, si no hay un campo de práctica.

Imagina que aparece alguien en tu vida para que puedas poner en práctica, paso a paso, cada uno de los versos
de las ocho estrofas
de la manera budista de amar.
"Alguien" no es cualquiera, es alguien concreto,
es un apego.
Es un imán.
Es alguien especial
(una apariencia que tu mirada convierte en alguien especial)
que surge en tu camino

como un campo de prácticas.
La inspiración que permite que
hagas espacio al amor,
que construyas el amor
que te libera,
dentro de ti.
Y una vez que está dentro, ya es tuyo.

3. Tercer enfoque. De "Confidencias epistolares": Como si pudieras ponerle puertas al monte...

Querida
amiga:

Qué mala prensa tiene el apego, como el colesterol.
Amar suena bien; el apego suena fatal.
Pero para experimentar la manera budista de amar (esa fiesta de disolución personal) necesitas alguien a quien amar. La apariencia que te inspira y te permite generar dentro el amor que te libera. Y te da alas (como

red bool). Te da fuerzas. Y te empuja, te impulsa, te catapulta. Esa apariencia es importante (al menos, en mi experiencia). Ese "apego" es indispensable para que una pueda desarrollar ese amor infinito. Y una vez que lo sientes ya es tuyo. Y puedes aplicarlo a todos los demás. Ya está dentro, ya sabes cómo relacionarte con los demás. Ese amor es el referente para desarrollar ecuanimidad. Sin él, la ecuanimidad parece pobre; está por definir -la ecuanimidad de

qué. Imparcialidad de juicio, sí, actitud equilibrada, pero qué actitud? Qué juicio? Cuando tienes el amor ya tienes el juicio, ya tienes la actitud que quieres mantener equilibrada y constante. Y así es como esa ecuanimidad se hace grande, gigante.

Ese amor, que ya está dentro, es el que te permite meditar con otros (sin que la presencia del otro te moleste o interfiera), reírte con otros, mirar a otros a los ojos y reírte. Antes del amor, de este

amor (esta experiencia de expansión de la conciencia), no habrías podido hacerlo. Estabas segregada. Engañosa experiencia, como si pudieras ponerle puertas al monte.
Este amor es el que te ha conectado con todos los demás. Sin este amor no hay conexión.

Como lamer miel en el filo de una navaja.

Y aun así, dicho esto,

mantente vigilante
siempre,
porque dicen que el apego es
como lamer miel en el filo
de una navaja.

Samsara y nirvana, la misma hipnosis.

Querido amigo:

Hoy hace un día precioso.
Hoy es
un día precioso.
Un día perfecto para morir.
Pero esto tiene toda la pinta de
que hoy tampoco será,
así que lo que queda es que
hoy es
un día perfecto para vivir.

Un día precioso de cielo nublado,
de nubes blancas y azules y grises,
y bajo este cielo de otoño, el mar
era plano y diáfano.
En cada baño en el mar, una
práctica de la vacuidad, ya sabes,
un ensayo del viaje .
En cada desplazamiento en el
vientre de agua de la piscina, un
paso más cerca de la amiga
que se me resiste.
Este samsara que habito
a menudo se disfraza de paraíso.
O quizás es la auténtica tierra

pura y yo no me lo acabo de creer.
Amigo, esta carta es para decirte hasta luego.
Me voy de viaje, ya sabes, uno de esos retiros míos.
Al lamrim;
a los aledaños de la permanencia apacible, al extrarradio, a ratos a los suburbios más caóticos (donde a veces me pierdo, para qué negarlo), pero aun así, cada vez un poco más cerca;
a la disolución.
Y de ahí a la vacuidad con Chokga.

Será un viaje interesante, no lo dudo.
A veces me pregunto si la sangha es una ayuda o un lastre,
un apego que me engancha, de tanto amor,
de tantas risas,
de tanto que me enamoran las apariencias en el camino.
Como auténticos héroes y heroínas,
como auténticos
dakas
y dakinis

(tranquilo, Jesús, paciencia, quizás tendremos tiempo para responder a algunas de todas las preguntas que te roban la paz, como un niño emocionado, demasiado emocionado).

Samsara y nirvana, la misma hipnosis.

Borracha de bendiciones.

La miraba delante de mí, en la mesa, tomándose un respiro -cosa poco habitual. Estábamos en la recta final del retiro de lamrim en el KMC
de Barcelona y todo había ido sobre ruedas como de costumbre. Tengo que confesarlo, que yo la echo de menos en las clases, en el PF de los martes y jueves y en el de los fines de semana. Ahora es directora

administrativa
y ya no imparte clases (gran pérdida) ni asiste a ellas. Demasiado trabajo tiene con dirigir, coordinar y sacar adelante un proyecto como el KMC Mahakaruna, un nuevo centro para el estudio, meditación y retiros en Barcelona. Generalmente ni la vemos en las mesas a la hora de comer. Pero ya estábamos en la recta final y ahí estaba, sentada y alargando la sobremesa. Hace calor, dijo, y la miré, sonrosada,

con esa expresión apacible eterna en su rostro, aún cuando esté enferma, como si las huellas del estrés no fueran con ella, como una manifiesta realización de la vacuidad del cuerpo.
La miré, pálida (ni tiempo tiene para salir y saludar al sol de paso) y sonrosada por el calor. La expresión apacible, la sonrisa estable, la mirada clara. Como una virgen. Como una santa. Como una emanación de Tara. De Vajrayoguini. O de Heruka, qué más

da; las dos caras de lo mismo. De Prajnaparamita.
Me levanté para dirigirme a la siguiente sesión del retiro. Pasé por su lado y la rocé con las yemas. Siempre lo hago, como para absorber, en el contacto, algo de su energía, una corriente de sus bendiciones.
Ya estaba bajando las escaleras hacia la gompa cundo algo me hizo volver sobre mis pasos, abrir la puerta y abrazarla por detrás. Abrazarla, acariciar su cabeza

rasurada, besarla. Vi que la escasa audiencia que aún quedaba en el comedor me miraba. Devolví la mirada y dije, ¿os habéis fijado en que esta mujer es lo más, lo más...? No es que me hubiera quedado sin palabras, es que no quería ser demasiado explícita en mi veneración.
Ella sonrió como siempre, un poco más al dejarse abrazar, y dijo:
M. está borracha de bendiciones.

Es cierto.

No seré yo quien lo niegue.
Las bendiciones están ahí todo el tiempo, lloviendo a cántaros.
Los budas hacen bien su trabajo, día y noche, sin descanso. Lo único que tenemos que hacer tú y yo es descubrirnos (soltar ese paraguas de apegos, aversiones y confusión) y dejar que
nos toquen; abrirnos, entregarnos y dejar que se filtren, que nos empapen, que nos inunden hasta desbordarnos
de bendiciones.

Yo la llamo "mi hermana grande".
Se supone que es más joven que yo
(oficialmente,
al menos en este cuerpo, en esta
vida),
pero no tengo ninguna duda de que
es mi hermana
grande.
Ésa en la que confías porque sabes
que ha llegado más allá, que sabe
más, que ha estado en más partes. Y
es tu hermana
grande.

Para mí, Lochani es uno de esos
cuerpos de luz
que sólo proyectan luz
de amor
y sabiduría.
Y no es el único en esta sangha
de Barcelona
llena de cuerpos de luz
que sólo proyectan luz
de amor
y sabiduría.

Qué gran suerte,

ser parte
de esta familia.

Cómo afrontar las fiestas familiares.

Qué peligro tienen las fiestas familiares.
Anoche tuvimos la cena de navidad en el Centro Budista Mahakaruna de Barcelona
-cualquier excusa es buena para reunirnos en torno a una mesa después de contemplar y meditar.
¿A ver si adivinas el tema de la conferencia?
"Cómo afrontar las fiestas

familiares", o algo así.
Bueno, vale, no así exactamente. En realidad era:
"Una velada por la paz en el mundo. Enseñanzas sobre el buen corazón para unas fiestas felices en cualquier circunstancia".
Pero ya nos entendemos: cómo mantener un buen corazón en cualquier circunstancia.
Y es que las fiestas familiares (y en realidad cualquier tipo de fiestas, celebraciones, reuniones, familiares o no) dan pie a mucho despliegue

de "importancia personal".
Mucho más las reuniones familiares extensivas, donde tienden a emerger todas las "heridas", complejos, competitividad, guerras personales solapadas, facturas y resentimientos que se arrastran desde la más tierna infancia.
Pues bien, cómo afrontar esta prueba de fuego en esta contienda de egos?

Protégete con una buena armadura de amor.

Rabjor nos dio varias herramientas:

1. Para empezar,
pide ayuda
y protégete
con una buena armadura
de amor, de estima.
Y a quién pedir ayuda? A los budas,
a los seres sagrados. Quién otro
podría ayudarte a generar amor
profundo "a prueba de bombas"?
(¿Prefieres llamarle Dios,
Inteligencia Cósmica ...? Sírvete tú

mism@ y desígnalo como quieras. Pero pide ayuda).

2. Aprecia, aprecia y aprecia. Aprende a apreciar lo que tienes, las personas con las que cuentas, el acopio de amor y cuidados que te ha protegido desde que llegaste a este mundo y a quienes les debes tu supervivencia y tu vida. Y ahí les tienes, todavía.

3. Aprovecha la ocasión para meditar, con más intensidad que nunca, en la bondad de todos los seres. En cómo llegaste desnud@ y

con las manos vacías a este mundo y todo lo que la vida te ha regalado y sigue regalándote -la comida con que te alimentas, la ropa con la que te vistes, la casa que habitas, las personas con las que practicar y crecer y caminar tu camino espiritual...

Y 4. Y si te pillas que ya estás empezando, otra vez, a poner la atención en las faltas de los demás, dale la vuelta a tu lente y reconoce las tuyas, porque ya sabes que es más fácil ver la paja en el ojo ajeno

que la viga en el propio. Y recuerda que has decidido adiestrar tu mente y empezar a mejorar. Así que empecemos a poner la atención en las cualidades de los demás, que eso sí que nos sirve de inspiración y ayuda.

El secreto está en generar buen corazón, amor y gratitud. Y todo irá sobre ruedas.

¿Que se cae una vez más en la cháchara de hablar temas sin sentido? Sonríe, y ya.

Tú, ni caso. Sonríe, y ya.

Y, si es posible, deja que el dharma hable por tu boca cuando sea oportuno (y cuidado con no ser "plasta", avisa Rabjor).
Ámales, sonríe, y no hay mucho más que hacer.
Disfruta de tu aprecio por las personas que te rodean y de las condiciones con las que cuentas (de tu preciosa existencia humana), y de tu gratitud.
Practica el dharma de estimar a los demás y todo irá sobre ruedas.

Ve que esto funciona, tonto no es.

Hacía tiempo que no nos encontrábamos en los retiros. Estaban a punto de comenzar las oraciones de la Gema del Corazón en la gompa y vino a sentarse a mi lado. Durante el día la había visto con su marido y las niñas. ¿Y tu marido?, le pregunté. Ha cogido el coche y se ha ido al pueblo a ver el partido del Madrid-Barça. Bastante hace con acompañarme; y no se

pierde ninguna sesión de las enseñanzas.
Me contó los problemas que había tenido al principio para asistir a festivales y retiros porque a su pareja no le gustaba nada. Ahora él la acompaña. Y se traen a las niñas.
Y cómo ha sido ese cambio?, le pregunté. Ve que esto funciona, tonto no es.
La evaluación de tu progreso (personal y espiritual) la encontrarás, entre otras cosas, si las personas a tu alrededor ven que

"funciona".

Cómo evaluar el progreso en tu vida.

Si la relación con tu pareja es más fluida y amorosa, si te sientes más enamorad@ que nunca, más consciente de sus cualidades y poco obsesionad@ con sus faltas (nadie es perfecto), es que funciona. No importa que lleve 33 años a tu lado o sea la enésima pareja en tu vida; si una vez más es tu primer amor, el

mejor de todos, es que funciona.
Si aún puedes pasarle el brazo por el hombro a tu ex, o cogerle de la mano y contarle tus confidencias. Si todas las "negociaciones" son fáciles y te alegras de su felicidad como si fuera la tuya propia,
eso en lo que crees (el dharma o cualquier otra cosa) funciona.
Si has empezado a reducir las exigencias con tus hij@s casi hasta la eliminación; si te interesa más su felicidad que sus "éxitos" (o tus miedos); si has empezado a ser su

acompañante en este segmento de vida en común.
Si ya no necesitas "perdonar" a tu madre, o a tu padre, porque solo sientes gratitud.
Si tu salud ha mejorado ostensiblemente.
Si tu sistema inmunológico se ha fortalecido y ya tu cuerpo no te habla tanto de frío (si has empezado a administrar bien tu energía), ni de calor.
Si has dejado de ser un@ esclav@ del culto al bienestar

porque cada vez son más las
situaciones externas que reflejan el
bienestar
que ya sientes dentro.
Si cada vez te quejas menos de las
condiciones externas
y de las personas
porque esto cada vez se parece más
a eso que llaman la tierra pura.
Si cada vez tu concentración al
meditar es más fácil y gozosa.

Si mantienes la sonrisa de corazón
por mucho que maduren temporales,

tormentas y tsunamis,
aunque parezca que la tierra se resquebraja bajo tus pies
y aun así no te engulle,
es que funciona.
Si aparece una sonrisa en tu rostro cuando contemplas los avances de otra persona,
su liberación progresiva,
la conquista de nuevos espacios de paz,
su madurez y sabiduría,
su confianza,
los miedos diluyéndose como maras

fantasmas que ya no tienen ningún poder;
si puedes verlo (porque ya sientes todo eso dentro de ti);
si puedes contemplar la liberación, cada vez más,
de más y más seres a tu alrededor,
es que eso en lo que crees funciona.

Observa cómo es la vida de los miembros
de tu club.

Una recién llegada a la sangha de

Barcelona me dijo una vez: "Esto está lleno de ex
bien avenidos".
Son parejas separadas que siguen cuidándose mutuamente.
Y eso es porque funciona.
En una de sus enseñanzas sobre la bondad de todos los seres, tus madres, Kunsang levantó los ojos del libro, miró a la audiencia por encima de sus gafas y dijo:
“pero quizás tú eres una de esas personas convencidas de que nunca tuvieron una madre bondadosa y

llevas años de terapia para superar los resentimientos contra tu madre, culpable de todos tus males; enhorabuena porque estás en el sitio adecuado y en cinco minutos te vas a curar para siempre de ese terrible daño que te infligieron en tu infancia y está envenenando tu vida".

Personalmente, no conozco otra terapia mejor que el dharma para sanar todas las heridas del "niño herido".

Y eso significa que el dharma funciona.
Pero para que funcione no basta con llegar, "pillar ideas" y salir
a picotear ideas a otras fuentes.
Lo sabemos porque no funciona.
Investiga en tu propia vida
y observa sin prejuicios las vidas de los demás, en cada club en el que te metes,
y observa si funciona.
Y utiliza lo que funciona.
No hay más.

Estas fiestas familiares serán una buena oportunidad para evaluar si tus creencias funcionan.
Si tu vida
funciona.

La iluminación es divertida.

En la introducción de la reciente Celebración del Dharma, en Málaga, centrada en las enseñanzas sobre la vacuidad,
guen Rigden (el maestro residente) nos decía:
Hay que poner entusiasmo en conseguir la iluminación.
Hay que ponerle ganas, convencernos de que nos conviene, de que nos lo vamos a pasar bien. Y

nos lo vamos a pasar bien porque la iluminación es divertida. ¿Te imaginas que tu madre se pone enferma y tú emanas como un enfermero y la curas? ¿O te metes en la mente del enfermero y la acoges y la ayudas? Y lo mismo con todos los seres, empezando por aquellos con los que tienes más conexión kármica. Emanas como lo que haga falta y les ayudas. ¿Te imaginas algo más divertido?

Cuando no puedes ayudar.

A veces estás ahí, durante mucho tiempo, acompañando a alguien, contemplando su sufrimiento (sus enfados, su segregación, sus preocupaciones, sus miedos, su dolor), y no puedes hacer nada. Tú ves que todo eso que le hace sufrir es sólo una fantasía, producto de su imaginación, una hipnosis. Pero no puedes hacer nada. Sólo estar ahí. Dices algo y no te escucha, o lo que escucha le altera aún más. Así que dejas de decir y

sólo escuchas sus crónicas, la narración de sus intereses mundanos (que te importan muy poco), de sus distracciones
(la manera de distraer su dolor).
Incluso escuchas la narración de los fantasmas que causan su dolor fantasma.
Contemplas ese alarde de imaginación que parece tan "real", tan sólido, a fuerza de construirlo día a día, segundo a segundo.
Acompañas y ya.

Cuando sí puedes ayudar.

Imagina que un día esa persona te tiende la mano y dice "ven" y te toca y todo cambia.
Y dice: cómo he podido no verte?
Y dices: pero yo he estado aquí todo el tiempo.
Y dice: cómo he podido no escucharte?
Y tú te ríes.
Quizás porque dejé de hablar.
Y de repente parece que lo entiende todo (al menos todo lo que tú tienes

dentro): lo que dijiste
y lo que callaste.
Y eres feliz porque ahora sí, puedes ayudar a la otra persona
y de esta manera ella te ayuda tanto, tanto.
Se ha convertido en un compañero o una compañera junto a la que crecer, que te estimula a ser coherente, a ser mejor persona
o lo que sea que tengas que ser.
Como cuando eres un buda y tu madre está enferma y emanas en un enfermero que la cura.

Cuando sólo puedes ayudar de otra manera.

Pero imagina que la otra persona no tiende la mano y dice ven,
y sigue sin verte
y cree que te escucha pero no,
lo que dices no tiene ninguna fuerza para cambiar las cosas
dentro de ella
(de la otra persona).
Y entonces haces como buda y miras a tu alrededor y buscas

enfermeros y enfermeras
(o lo que la otra persona necesite)
que realicen la función que tú no puedes hacer.
Buscas otras emanaciones, otras apariencias
donde esa persona ponga su confianza
y se abra
a recibir la ayuda que tiene que recibir
para que algo se mueva dentro.
Como cuando buda busca un enfermero para ella y se mete en su

mente y la hace apacible
y cálida y amorosa
y lúcida
para ayudar a tu madre
como necesita ser ayudada.

Todos somos un poco como budas.

A veces te ven
y a veces no te ven.
Y cuando no te ven (si quieres ayudarles)
tienes que buscar a alguien a quien sí vean,

en quien sí puedan confiar,
que responda a las pautas que cada persona necesita
en cada momento dado
para abrirse
y ser ayudada.
Todos somos un poco como budas, si queremos.
Con la diferencia de que buda nunca se equivoca
y tú,
quizás sí.
Quizás buscas la emanación que la otra persona necesita en este

momento para crecer,
para jugar mejor su juego,
para soñar su sueño.
Y confías, sólo confías,
en que no olvidará que el objetivo último
(ya lo sabe, lo sabe tan bien como tú)
es dejar todos los juegos
(peor o mejor jugados, da igual),
abandonar todos los sueños
y despertar.

Por qué no comienzas el año perdonando?

Un año más.
En el KMC de Barcelona entran en el nuevo año celebrando
las 24 horas de Tara, integrando,
después de una cena muy especial,
una meditación muy especial con un ritual muy especial para que
el año nuevo signifique un nuevo yo.
Año nuevo, nuevo yo.
(Yo me lo perderé. En cuerpo,

aunque de alguna manera en mente estaré también allí, donde estará gran parte de mi familia más significativa).

Para mucha gente, el año nuevo, como la noche buena, como el día de la madre, o del padre, como el 8 de marzo y todas las demás celebraciones, no son más que un día cualquiera.

Por qué no dar a luz un nuevo yo cada día del año? ¿O agradecer a la madre, o al padre, etc. etc.? Sencillamente, porque no lo

hacemos. Y si lo haces (si celebras, si aprecias, si luchas por la igualdad, la justicia y la felicidad) cada día de tu vida, te felicito y me postro ante ti, como diría un buen amigo mío.
Y si no es así, no está de más que, al menos, un día al año te lo recuerde.
Los ritos (especialmente los ritos de paso) han tenido su función en todas las culturas de todos los tiempos. Y por algo será.

Propósitos de año nuevo.

Muchas personas comienzan el año nuevo con un saco lleno de buenos propósitos, pequeñas o grandes cosas que mejorar. La más grande de todas es ser una nueva persona. De todas formas lo somos, cada día, cada segundo nace una nueva persona, aun sin percibirlo. (La prueba está en que ya no existe el bebé que fuiste, la niña o el niño, la adolescente...
Cuándo ocurrió ese cambio, para

pasar a ser la persona que eres hoy? Si buscas un instante concreto no lo encontrarás, porque han sido todos los instantes de tu vida los que han cesado para dar lugar a uno nuevo. Lo que ocurre es que nos repetimos tanto que apenas resulta perceptible.
Hasta que pasa a ser perceptible).
Pero cómo puedo ser una nueva persona? Qué nueva persona? Cómo?

Bajar de esta

montaña.

Para nacer, hay que morir.
Para darse una nueva oportunidad, hay que soltar lo viejo.
A menudo hay que quemar las naves, para no volver
-a lo viejo.
Para sanar, hay que curarse.
Para sanar las viejas heridas, hay que perdonar.
Por qué no probamos a empezar el nuevo año perdonando?
Perdonándolo todo (como si aún

creyéramos en la alucinación de que hay algo que perdonar).
Por qué no comprendemos (las heridas que arrastraban, que aún arrastran)
a todas las personas que creemos que nos hicieron daño?
Por qué no dejamos por un instante de mirar nuestro ombligo para mirar a nuestro alrededor y contemplar lo que nos rodea,
las personas que nos rodean, que no son "otras", "ellos" o "ellas",
sino otros "yo"?

Por qué no bajamos por un instante
de esta montaña que llamamos "yo"
para subir a aquella montaña (que
llamamos "tú", o "él" o "ella"),
y vemos cómo aquella montaña
pasa a ser esta montaña?
Y era tan fácil.
Siempre lo había sido.
Sólo había que bajar de este yo y
subir al otro
yo.
Algún día comprenderemos que este
"yo" que consideramos tan
importante no es más que una mera

designación.
Y si designo "yo" en lo que hasta ahora he designado como "tú" o "ella",
si empiezo a sentir que tú y yo somos la misma cosa,
todo va a empezar a ir sobre ruedas.

Quizás es demasiado pedir.
OK. Entonces, podemos empezar, meramente,
perdonando.
Abriendo los ojos, dejando espacio para ver a los demás,

en especial a aquéllos que nos
hicieron tanto daño (!!!);
verles como los seres frágiles que
son, vulnerables
(al fin y al cabo, humanos, como tú
y como yo),
heridos y con pocos recursos
para sanar sus propias heridas,
dando palos de ciego
(como tú y como yo).
¿No te parece que, más que
resentimiento, merecen empatía
y que alguien les tienda una mano
amiga?

Por ejemplo, la tuya.
La mía, por ejemplo.
Empieza el año perdonando (si tienes algo que perdonar)
y verás cómo se sanan todas tus heridas
y en la experiencia de alivio te haces grande.
Es tu nuevo yo.

Gracias, mamá.

Por lo general, cuesta agradecer a quien más te da. Quizás porque, a fuerza de darte, ya parece que fuera lo "natural", tal como la vida funciona.
En esta cultura nuestra cuesta agradecer sobre todo a la madre, como si fuera lo "natural". "No tiene ningún mérito, todas las especies lo hacen", me dijo hace poco una alumna (cosa que habría que matizar).

Y como es lo "natural", lo aceptamos sin cuestionarlo, dándolo por hecho (por merecido);
de hecho, nunca tenemos bastante.
Por más que te dé, siempre hay alguna factura pendiente, alguna deuda contraída de esa madre que lo hizo, y lo sigue haciendo, tan mal.

Si hoy te salvaran la vida...

Si ahora mismo estuvieras a punto de ahogarte y alguien se lanzara al

mar a salvarte la vida, cómo te sentirías?, nos planteó una vez Rabjor.
Si alguien te salvara la vida ahora mismo seguramente se lo agradecerías, quizás nunca lo olvidarías y te sentirías en deuda con esa persona el resto de tu vida. Tu madre no sólo te ha dado la vida, ha permitido que estés en su vientre, parasitándola, durante nueve largos meses, nada cómodo por cierto; te permitió nacer (nada cómodo, por cierto), te crió,

alimentó, educó
y te salvó la vida muchas veces
cada día, durante muchos años.
Da igual todos los errores que tú
creas que ha cometido, a ella le
debes que estés aquí hoy,
disfrutando de esta preciosa
existencia humana que tal vez no
valoras como podrías hacerlo.

Por mi cumpleaños, yo le hago un regalo a mi madre.

Cuando vivíamos en Miami, nos

hicimos con una preciosa furgoneta con la que llevaba a mi hija a la escuela cada día, a ella y a algunas de sus compañeras y compañeros de la zona.

En cierta ocasión llegó al vecindario una familia procedente de Australia, pero originariamente de China, y empecé a llevar también a la niña, compañera de clase de mi hija.

Una vez escuché una conversación entra las dos.

X. le preguntaba a mi hija si su

madre le hacía regalos por su cumpleaños.
M. le dijo que claro (M. solía tener muchos y grandes regalos),
¿tú no?, le preguntó a X.
No, dijo ella. Por mi cumpleaños yo le hago un regalo a mi madre. Ella me ha dado la vida, después de eso ya no tiene que dar más. Ahora soy yo quien debe agradecerle su regalo.

Aprender de la aldea global.

Culturas diferentes dan lugar a mundos diferentes.
No quiero decir que unas sean mejores que otras, pero en esta especie de aldea global donde dicen que empezamos a vivir, podríamos observar con mirada abierta y sin prejuicios al "otro" en la otra cultura; ver cómo funcionan los otros mundos y aprender, tal vez integrar lo que pueda mejorar el propio.
En nuestra cultura, tendemos a no agradecer a la madre, ni al padre

ni a la maestra o el maestro
todo lo que nos han dado.
Me atrevería a decir que todo lo contrario: tendemos a guardar buena memoria de todo lo que hicieron "mal", desde una perspectiva muy personal y en la distancia.
Yo, tengo que confesarlo, siempre he sido muy crítica
con mi madre, con mis profesor@s en la escuela, en el instituto, en la universidad.
Mi gran afición parecía ser cuestionarlo todo, rebatirlo.

Desde mi punto de vista, nunca sacaban buena nota, casi siempre se equivocaban.
Hasta que me introduje en las artes marciales y, no sé cómo, todo cambió.
Me acostumbré a saludar (una ligera postración con la cabeza, en señal de respeto), al entrar en el dojo (literalmente, dojo significa "lugar donde se aprende"). Con respeto ante el lugar donde se aprende.
Me acostumbré a pararme, juntar

los pies, las manos al cuerpo y hacer una ligera inclinación de cabeza ante el maestro o maestra, antes de comenzar la clase. Ante el compañero o compañera, antes de iniciar cada ejercicio de entrenamiento y al acabarlos, antes de empezar a combatir, y al acabar. Dejé de cuestionar al instructor, y si había que repetir una técnica veinte o doscientas veces, simplemente lo hacía.

No sé cómo, entrar en las artes marciales fue aprender a confiar en

el maestro o maestra
y agradecer.
Y agradecer siempre a l@s
compañer@s junto a los que
aprendía, al practicar y explorar.

Incluso así, con el guía espiritual
aún lo tenemos más difícil.
El guía espiritual (él o ella) es
como la madre, de quien aprendes,
te cambia la vida, o te la da,
y no sé cómo lo haces pero
consigues saltártela en la cadena de
agradecimientos.

Hizo lo que debía.
La madre hizo lo que tenía que hacer;
el guía espiritual simplemente te ha transmitido el camino, pero no lo ha inventado.
Como un mero puente, si no lo hubiera hecho ella, o él, lo habría hecho otra persona.
Al guía espiritual (con la iglesia hemos topado) cuesta agradecerle.
Y sin embargo, ha sido él, o ella, quien ha aparecido en tu mundo (de confusión, sufrimiento no

identificado, egocentrismo e ignorancia) para mover las estructuras y hacerlas caer como un castillo de naipes.
Yo creo que deberíamos aprender a empezar a ver, apreciar y agradecer de corazón
todo lo que han hecho y hacen, cada día,
todas las madres
y padres,
maestras y maestros
y, por qué no,
también

todos los guías espirituales
que han pasado por nuestra vida.

Querido Gueshe-la: Gracias por existir.

Quiero compartir con vosotr@s la dedicación que se hacía en la última Celebración del Dharma , el pasado mes de diciembre, en el KMC España, en Alhaurín el Grande, Málaga.

Querido

Gueshe-la:

Gracias por existir aunque sólo sea convencionalmente.
Gracias por aparecer en nuestro mundo y decirnos la verdad.
Gracias por mostrarnos la salida de esta vida contaminada que duele como si existiera. Gracias por imaginar maestros perfectos, centros de Dharma y un Budismo Moderno.
Por favor, ayúdanos a desear por encima de todas las cosas liberar,

para siempre, a todos los seres del sufrimiento. Ayúdanos especialmente a realizar la vacuidad antes de morir, e inspíranos, por favor, para que al entender la vacuidad, nos emocionemos tanto como tú, y de esta manera nos unamos para siempre, y por completo, con todos los seres en la tierra pura del gozo y la vacuidad.

(Autores: María Ballesteros, David Tudela y Kelsan Rigden).

Después del éxtasis, la colada.

Quise entrevistar a L.L. cuando vino a Barcelona porque era el maestro de M.C., a quien admiro. Una persona con su trayectoria espiritual, M.C., y tan humilde a la vez, como si en cada palabra de su interlocutor/a, en cada apariencia en el camino tuviera algo nuevo que aprender.
Amable, sencilla, atenta y cuidadora, feliz, M. es un modelo

inspirador.
La trayectoria de su maestro, L.L., es aún más larga e intrincada. Ha fundado varios ashrams en diversas partes del mundo (Arizona, Francia, India) y allá donde va le acompaña una corte de preciosas e interesantes seguidoras (la mayoría mujeres). Algo tendrá.
En la entrevista lo supe, lo vi, que había tenido profundas experiencias y tal vez realizaciones de expansión de la conciencia en meditación. Hay quien le llama iluminación.

Y sin embargo, sus formas pueden ser a veces hostiles y de menosprecio, en especial hacia esas personas instaladas en su zona de confort que se niegan a soltar, y avanzar. O sea: la mayoría de los seres humanos. (Quizás tú y yo). Alguien podría confundirle con un misántropo.

Una vez acabada la entrevista (cuando yo ya estaba recogiendo mis notas), le pregunté, ya fuera de cámara:

Y de qué nos sirven todas las

realizaciones espirituales y profundas experiencias de transcendencia, si no se manifiestan en la vida cotidiana?
Él me miró fijamente y dijo:
Yo al amor todavía no he llegado; mis estudiantes creen que sí, pero no he llegado. ¿Tú sí?
Le miré a los ojos y sonreí:
En ello estoy.

De qué te sirve?

El camino espiritual

no es uno, singular y concreto.
Seguramente hay tantos caminos
espirituales como personas.
Cada cual conoce su propia
experiencia.
Hay personas que han estado ahí,
han tenido profundas realizaciones.
Han despertado por un momento,
o por un año, o por diez.
Han visto la verdad.
La Verdad (lo dicen en mayúscula).
Y qué?
Rabjor dice: de qué te sirve?
De qué te sirve, eso es lo que

importa.

¿Y tú? ¿Ya has llegado al amor?

Si una noche mirabas el cielo
estrellado en el desierto de
Arizona, o de Almería,
o en lo alto de la montaña más alta
de Sierra Nevada, o en el mismo
Everest,
o entrabas en el agua más cristalina
del planeta
y te sentiste disolver,
diluir,

fundirte, mezclarte,
ser Uno
con Dios
o ser Nada,
nada, en minúscula.
Si has sentido el amor crecer en tu pecho
hasta romperlo
y ves que no hay pecho,
sólo amor, Amor en mayúscula
o en minúscula, da igual.
Todo eso está muy bien
y me regocijo -como dirían mis amig@s budistas.

Porque todo eso sólo es la sombra de la luz.

Pero la prueba del algodón llega luego.
Después del éxtasis, la colada
-como dice otro amigo budista al que llaman Jack.
Has estado ahí, OK, bien.
Y luego qué?
¿Has vuelto relajad@, liger@, suelt@?
¿Ya no te da miedo la vida, y

cuando te da miedo lo ves y
sueltas?
¿Ya no te enfadas, y si te alteras
lo ves, y lo cambias por amor sin
apenas esfuerzo;
o con esfuerzo, pero lo cambias?
¿Es más fácil amar que antes
del viaje
o por el contrario esta vida
contaminada que ya no deseas aún
duele más, porque sigue presente
y duele más?

La adicción al bienestar.

Hay personas que, después del éxtasis , ya no aguantan la colada. Y tener que estar en la colada les produce una rabia enorme, que a veces desemboca en la depresión, adicciones varias (hay maestr@s espirituales que cuando han perdido la "gracia" se han sumido en el alcoholismo y otras drogas, buscando abrir de nuevo la puerta que los estupefacientes nunca van a abrir)
y hasta la misantropía.

A veces, la pérdida del amor puede
ser tan frustrante que se convierte
en odio, un odio intenso,
como una rabieta infantil
y peligrosa.

Pero todo eso no es más que una
manifestación más
del apego
a que se cumplan tus deseos,
el egocentrismo,
la adicción al bienestar
que es la causa de todos tus
sufrimientos.

Y de esto no se escapa ni el camino espiritual.
Porque el ego (el "yo primero") se disfraza de lo que se tenga que disfrazar
para sobrevivir,
y da lo mismo el camino que tomes, allí estará.

Lo importante es lo que haces con ello.

A no ser que entiendas que eso no es lo importante, el éxtasis no es tan

importante
(como pasártelo bien durante la proyección de una buena película o en el transcurso de una excursión o una inspiradora noche de amor y sexo).
Pasárselo bien es sólo eso:
pasárselo bien
cuando se dan las condiciones.
Eso no tiene mucho mérito.
Lo importante es lo que haces con ello.
Mira tu vida. Contémplala sinceramente, abiertamente, sin

miedos ni prejuicios.
Y observa si el éxtasis que
alcanzaste, el nirvana donde crees
estar,
está en tu vida cotidiana.
Si aún sigue en tu mirada.
Y te permite ver la tierra pura
que siempre ha estado ahí,
rodeándote;
si te cruzas con auténticos héroes y
heroínas cada día,
si los ves.
Si te postras ante ellos
(aunque nadie lo vea, o tal vez sí).

Y es que, amigo mío, lo que importa
no es el éxtasis
sino la colada.

Si la colada
ya ha pasado a formar parte
del éxtasis.

Desenmascarar lo que no funciona; descubrir lo que funciona.

En las clases de Sant Antoni seguimos con
el libro
Budismo Moderno.

Todo empieza mirando nuestra vida, cómo nos hemos pasado la vida (las vidas) cambiando las condiciones externas en la

búsqueda del bienestar, de la felicidad: más estudios, más trabajos, un trabajo mejor, una pareja, dejar la pareja, una pareja mejor, una casa mejor...
Pero cambiar las condiciones externas nunca nos garantiza esa felicidad que deseamos, sólo nos cambia el tipo de problemas (en la forma, en el fondo siempre es el mismo).
De los problemas de no tener trabajo pasamos a los problemas de tener trabajo; de no tener pareja

pasamos a resolver los problemas de tener pareja; de no tener hij@s pasamos a los problemas de tenerlos; de no tener dinero pasamos a los problemas de tenerlo, etc.

De nada te sirve que te toque la lotería (esa cantidad que puede comprar todos tus deseos materiales de por vida) y que te vayas
a hacer el viaje
que siempre habías soñado
con la persona que siempre habías

soñado,
si una vez allí te enfadas (da igual el motivo), o sientes celos, o no soportas que la persona que te acompaña no sea como tu quisieras que sea; si algo te decepciona o te frustra o te altera; o no gestionas bien el dinero y eso te llena de ansiedad, o sientes que se aprovechan de ti, o...

Cambiar las condiciones externas no garantiza la felicidad.

El cambio de las condiciones externas no nos garantiza la felicidad porque la felicidad es un estado mental. Lo único que nos garantiza la felicidad es conocer la mente y aprender a adiestrarla para conseguir nuestro objetivo (la felicidad) en cualquier circunstancia.

En la meditación, aprendemos a conocer la mente, a observar los pensamientos que dirigen nuestra vida y controlan nuestras

emociones; aprendemos a identificar los pensamientos positivos que inducen paz y los negativos que la perturban.
Y aprendemos a adiestrarla.

Como hemos aprendido a adiestrar las piernas para caminar, las manos para utilizar los objetos, etc., ahora aprendemos a conocer, primero, y seguidamente a
adiestrar
la mente.

La paradoja: ***Todo el sufrimiento surge de desear la propia felicidad.***

Y en la investigación, descubrimos que el egocentrismo marca nuestra vida,
la ilusión de que todo gira a mi alrededor.
Y que el pensamiento "yo", "yo primero", la exagerada importancia personal,
es la auténtica responsable de todo el sufrimiento,

la insatisfacción, la decepción, el dolor
porque no se cumplan mis deseos al cien por cien, durante el día y la noche, todos los segundos de mi vida.
Expectativa difícil, imposible de cumplir, verdad?
Irracional
y condena definitiva al sufrimiento.

Shantideva dice
en su "Guía de las obras
del bodisatva":

Todo el sufrimiento
surge
de desear
nuestra propia felicidad.

Toda la felicidad surge de estimar a los demás.

Y descubrimos también que los momentos de paz
y felicidad más intensa (de apertura, conexión, fusión, alegría)
surgen del amor.

Toda la felicidad de este mundo
surge del deseo de que los demás
sean felices,
dice también Shantideva en su libro,
"Guía de las obras del bodisatva".

Todo eso lo descubrimos
explorando en la propia vida,
en las propias experiencias,
en la propia
mente.

Qué difícil es amar!...

OK, de acuerdo, amar es la clave, todo lo que necesitas es amor, como decía la canción.
Y qué pasa cuando no lo tenemos, cuando no sale?

Si amar nos resulta difícil, tendremos que hacer lo mismo que hemos hecho con todo lo que nos resulta difícil: aprender.
Y practicar.

Y cuando aprendemos

y practicamos,
lo difícil
se convierte
en algo
fácil.

Desenmascara
las desventajas
del egocentrismo.

Para ello hemos empezado a hacer unas meditaciones, unos pensamientos que nos van a inducir a sentir amor.

Descubrimos que la incapacidad de
amar no surge porque sí,
naturalmente, sino como
consecuencia de unos pensamientos
que inducen competitividad,
envidia, exigencias, crítica y juicio,
miedo,
mucho miedo,
segregación, separación, soledad,
mucha soledad...

Son todos esos pensamientos
que nacen
del "yo primero",

la exagerada importancia personal,
el egoísmo.

Ahora queremos empezar a cambiar
de lente y pensar de otra manera
que nos induzca a amar.
Para ello, hemos contemplado, y
meditado,
en la bondad de todos los seres,
en las desventajas de la estimación
propia (el egoísmo, la exagerada
importancia personal)
y las ventajas del amor que estima a
los demás.

Y descubre las ventajas del amor.

Contemplamos las desventajas del egoísmo (el yo primero que hace daño, que trata a los demás sin consideración, que nunca tiene bastante, que se enfada cuando las cosas no son como desea, que siente celos que duelen tanto, victimismo, que duele tanto, depresión, que duele tanto; ese yo superimportante que duele tanto...)
y las ventajas del amor

(el mejor antídoto contra la envidia, los celos, el enfado; el amor que destierra de tu vida todo ese veneno emocional que te sume en la miseria; el amor que desea la felicidad y la libertad del otro y te hace libre y feliz, y mejora tus relaciones y mejora tu vida).

Y es tan obvio,
que el egoísmo está lleno de desventajas
y de ventajas el amor.
Y sin embargo, por qué no sale?

Sigue sin salir -dice C.

Son obvios, están llenos de razones y de verdad, estos pensamientos, pero de qué nos sirven si no salen? Por qué no salen?

Porque lo que tenemos integrado, a fuerza de uso, es justo lo contrario: Que el egoísmo te hace fuerte y te protege;
y que el amor te hace débil y vulnerable, y duele.

Ésa es la mirada del ego, que se ha metido ya en nuestras venas, en nuestra sangre, en nuestra mirada, en nuestra mente, a fuerza de uso: las ventajas del yo primero, que te protege
y las desventajas del amor, que te hace débil y vulnerable y duele.

El egoísmo no te protege
sino que te hace frágil;
el amor no te hace vulnerable
sino que te hace fuerte
y te libera.

Cuando
nuestra
experiencia
diaria
es justamente
la opuesta:
que el egoísmo te hace frágil y te
condena al sufrimiento
(porque nunca tienes bastante,
te separa y te hace ver el mundo
como una amenaza,
condenándote al miedo y a la
soledad)

y el amor te hace fuerte
porque te libera de todos los venenos emocionales (el odio, la envidia, los celos, el resentimiento, el miedo...)
y hace posible que tus relaciones sean más fáciles,
que tu vida cambie,
que tu mundo cambie,
que tú
cambies.

Si tienes el síndrome de la paz interior, muéstrate natural.

Síntomas
de paz interior:

- Te mantienes feliz aunque las condiciones externas sean adversas.
- Supresión de la preocupación.
- Alteraciones de personalidad que incluyen:
Incapacidad para enojarte y

desarrollar otras perturbaciones mentales,
desarrollo inesperado de paciencia y sentimientos amor y felicidad.
- Ataques de paranoia que piensa que toda la gente conspira para hacerte feliz.
- Sentido de vida.
- Mejoría inexplicable en tus relaciones de pareja, familia, amigos y compañeros de trabajo.
- Sensaciones de bienestar, inspiración y tranquilidad.
- Olvido del significado de las

palabras estrés y miedo.
- Aumento de demostraciones de generosidad.
- Facilidad para concentrarte.
La paz interior es altamente contagiosa. Si tienes estos síntomas compártelos con todos los seres que te rodean.

(De Kelsang Namdrol
del Centro Budista de Buenos Aires).

Cuál es la función del dinero?

Normalmente creemos que la función del dinero es comprar cosas. O ahorrar, asegurarnos el futuro.
O aparentar, qué sé yo. Cada persona puede tener su respuesta.
Yo creo que la función del dinero no es la que parece.
La función del dinero (o de cualquier objeto) es producir experiencias. O producir karma,

como te guste más.
Piénsalo: es como el monopoly, crees que compras casas y calles y demás; pero cuando se acaba el juego, qué te queda? Sólo las experiencias que has generado: de ambición, avaricia, generosidad, juego, divertimento...
El dinero aparece en tu vida como todo lo demás: para que generes experiencias -emociones, karma, llámalo como quieras.
Y eso es lo que te queda cuando la apariencia

desaparece.
Como todo lo demás.
¿Crees que la función de tu casa es acogerte, darte cobijo, protegerte del frío
y del calor?
Quizás. Pero en realidad es mucho más.
Como todo lo demás, su función es producir experiencias kármicas.

Y lo mismo con el coche,
la ropa,
la cafetera,

los libros...

Su función nunca es la que parece.
Quiero decir que, al final de todo,
en última instancia, la función
aparente pasa, cesa,
pero la experiencia kármica (de
acuerdo a la ley de causa y efecto)
queda.
Como semillas para generar nuevas
experiencias
futuras.
Dependiendo de si has afianzado
más tu apego, avaricia,

resentimiento, sentido de segregación o conexión, ligereza, generosidad...
Yo creo que los objetos, todos (desde el dinero a las personas pasando por los sueños y proyectos) aparecen en tu vida como pruebas
para ver
qué sacas
de ti
mism@.

Al final, los objetos pasan

(etapa tras etapa, capítulo tras
capítulo, como nubes en el cielo,
como sueños
en el sueño)
y lo único que te queda es lo que
has ido construyendo
de ti mism@,
lo que has ido haciendo
de ti.
Más cerca de la libertad o menos.
Más cerca de la grandeza
o menos.
Más cerca de estar en todas partes
y serlo todo,

o más segregado y pequeño
y triste.
Al final
todos los objetos, todas las apariencias
sólo son como pruebas
(alucinaciones, pero pruebas al fin)
que dan lugar a experiencias
que son como piezas del puzle
que te van construyendo
día
tras día.

Por qué estás aquí?

A menudo comienzo la clase,
o la meditación guiada,
preguntando:
por qué estás aquí?
Es una pregunta que me hago a mí misma continuamente,
periódicamente, como un mantra,
haga lo que haga.
No es bueno poner el piloto automático y actuar como un robot.
Está bien despertar a lo largo del día (pequeños desperezos)

y preguntarse: Por qué estoy haciendo esto?
(comer, trabajar, ir a la compra, lo que sea)
¿Es un momento significativo de mi vida? ¿Le estoy dando significado?
Pregunto, al inicio de la clase:
por qué estás aquí?
Y no es una pregunta retórica.
Las respuestas casi siempre son variantes en torno a lo mismo:
para relajarme, para parar mi mente, para desarrollar paz,
para conocer mejor mi mente,

para aprender a ser feliz,
para...
Si te fijas, es como una confesión:
Porque no estoy bien.
Porque necesito ayuda.
Si te fijas, es como una petición de ayuda, como un ruego.
Y por eso funciona, la mayoría de las veces.

Necesito ayuda.

Tú no puedes ayudar a quien no quiere ser ayudad@;

a quien no sabe que necesita ayuda,
o no quiere saberlo;
a quien no soporta que le digan
cómo hacerlo mejor, oír propuestas,
sugerencias.
Dicen que el orgullo es el peor
enemigo del aprendizaje y el
crecimiento;
en definitiva, no es la ignorancia, es
el orgullo.
Así que cuando alguien reconoce
humilde, honestamente: necesito
ayuda,
y se abre a lo que la vida tenga que

ofrecer,
ya tiene la mitad del camino hecho.

El buda de la medicina.

Yo suelo preguntar "por qué estás aquí"
porque, en la búsqueda sincera, casi todo el mundo reconoce humildemente
(lo diga en voz alta o no, da igual):
porque no estoy bien,
porque necesito ayuda,
porque quiero ver qué tienes que

ofrecerme
para mejorar.
Como cuando vas al médico.
Explicas tu situación (no estoy
bien).
Y el médico, o la médica, te hace su
diagnóstico y receta
un tratamiento.
Y tú preguntas
y disipas tus dudas.
Porque sabes que en última
instancia tú decides si quieres
tomar ese analgésico o no,
ese antipirético o lo que sea,

tú filtras la información y decides.
Pero si te convence, racionalmente,
o si intuyes que por ahí debe ir la cosa,
si tienes confianza,
acoges la prescripción con entusiasmo
y la pones en práctica.
No basta con leer la receta (qué buena idea, qué excelente producto, qué eficaz);
no basta con celebrar las magníficas cualidades del producto
y del especialista que te lo recetó.

Lo tomas, lo pones en práctica
y contemplas sus efectos.

Dónde buscas la felicidad?

Así que has decidido que quieres
ser feliz. Más feliz;
al menos
un poco más.
Porque reconoces que no todo está
en orden y que hay mucho que
mejorar
en esta vida.
¿Es ésta una decisión de última
hora?
¿Has decidido ahora que quieres

ser feliz, más
feliz, y nunca antes se te había
ocurrido?
Miras atrás, repasas en tu
trayectoria, investigas
y ves que no.
Siempre has deseado ser feliz, estar
bien.
Desde que llorabas de bebé para
pedir comida
o bebida
o abrazos
o compañía,
luchabas por estar bien.

Te lo currabas
para estar bien.
¿Y lo has conseguido?
A veces, pequeños destellos
de bienestar,
fugaces.
Cuando parecía que conseguías lo
que deseabas (qué alivio,
en la disminución de la ansiedad,
del deseo previo),
un instante de bienestar que pasaba
a dar paso a nuevos asuntos que
resolver,
porque en cada cambio externo que

conseguías realizar
lo único que hacías era cambiar el tipo de problemas que tenías que resolver
(de los problemas de no tener trabajo pasabas a resolver los problemas de tener trabajo;
de los problemas de no tener pareja a los problemas de tener pareja;
de los problemas de no tener dinero, a los de tenerlo, etc. etc.).

¿La felicidad
no existe?

Esto es lo que ha llevado a decir
a mucha gente, eruditos y
autoridades en la materia
(psicoterapeutas, filósofos y
filósofas),
que la felicidad no existe
más que como un leve y fugaz
destello.
"Instantes" de felicidad,
y, fuera de esto, la felicidad no
existe.
Y sin embargo, podría ser que estas
autoridades en la materia estuvieran

hablando meramente de su propia experiencia,
basada en la erudicción y la experiencia de autoridades que comparten su experiencia.
Y resulta que aparecen otras autoridades que dicen que sí, que la felicidad existe,
pero que no es aquélla.
Que la felicidad profunda, estable, duradera
existe
y que si no la encuentras es porque, quizás, la estás buscando en el lugar

equivocado,
donde no está.

Quizás
la felicidad
no está donde
la buscas.

Nos hemos pasado la vida luchando contra el entorno y cambiando las condiciones externas
como quien busca en un cajón, y aquí no está, y cambia y lo busca en otro, y en otro rincón, y en otra

habitación,
y en otra casa,
y en otro trabajo, y en otra pareja,
y cambias el peinado y la ropa y
hasta el cuerpo, pero allí no está.
Cambiamos cualquier cosa menos
la mente, para ser felices,
y así no es posible.
Porque la felicidad
y el sufrimiento
sólo los vamos a encontrar en la
mente.

Y cuando descubres esto, es cuando

decides que quieres conocer tu
mente
(ese nuevo campo de investigación,
interno, no externo),
aprender a conocerla
y aprender
a usarla.
Es lo que en budismo se conoce
como el "adiestramiento de la
mente"
y esto empieza a tener lugar
básicamente
en la meditación.
En el silencio interior,

donde es posible ver,
identificar, reconocer,
desenmascarar
las voces que dirigen nuestra vida.
Y no siempre para bien.
Y no siempre acertadamente.
Es lo que en budismo se conoce
como "engaños"
que perturban
la paz
natural
de la mente
raíz.
La mente clara y apacible que

emerge cuando las perturbaciones
se acallan
y aplacan
y reducen
hasta desaparecer.
La mente clara y apacible donde sí,
tal vez, reside la felicidad
profunda,
estable
y permanente
que buscamos.
Y es entonces cuando decidimos
dedicar nuestra vida a conocer la
propia mente

y adiestrarla,
el mejor seguro
de enfermedad, y vejez, y muerte,
el mejor fondo de ahorros,
la mejor protección
contra todos los males.
Porque no hay otra manera
de vivir
una vida
significativa.

No me dejes nunca más.

Querido amigo:

Aquí también es verano.
En realidad,
la playa olía a primavera,
a mar de salitre y brisa de primavera
bajo el sol radiante y el aire fresco.
Calmado el mar, la arena de tierra y no de piedras, como una alfombra suave que acoge y acaricia las plantas de los pies.

Precioso, envolvente.
Abrazo de mar, transcendente -le llamo así porque te saca de este mundo y te lleva qué sé yo donde; te saca de samsara y te lleva al nirvana, dulce secuestro.
A las 4,30 en el salón de casa ya hace calor.
Y caigo en la cuenta de que ya debería estar en la bicicleta camino del trabajo.
Pero me ha entretenido recoger la ropa tendida al sol del terrado, vestir la cama con sábanas limpias

y sembrarla de cojines y perfume de granada.
Y volar sobre el zafu negro sobre el futón mientras escuchaba
la sombra de la luz de Battiato.

http://www.youtube.com/watch?v=kW1qN7UXe-Y

Te quiero.

M.

Defiéndeme de las fuerzas

contrarias,
en el sueño nocturno, cuando no soy consciente.
Cuando mi sendero se hace incierto.
Y no me dejes nunca más.
No me dejes nunca más.
Devuélveme a las zonas más altas, a uno de los reinos de calma.
Es tiempo de escapar de este ciclo de vida.
Y no me dejes nunca más.
No me dejes nunca más.
Porque los gozos del más profundo

afecto
o del anhelo más sutil de pulso
sólo son la sombra de la luz.
Recuérdame lo infeliz que me
siento lejos de todas tus leyes.
¿Cómo malgastar el tiempo que me queda?
Y no me dejes nunca más.
No me dejes nunca más.
Porque la paz de ciertos
monasterios
o la armonía vibrante de todos mis sentidos
sólo son la sombra de la luz

Cómo aprovechas tu preciosa existencia humana?

Chokga cuenta
que tenía una amiga, monja budista como ella, que se murió.
Y cuando se estaba muriendo le decía:
Cómo me arrepiento ahora de no haberme esforzado más en realizar la vacuidad.
Realizada la vacuidad,

morir sin dolor (como si ese cuerpo
no tuviera mucho que ver contigo,
como un abrigo que dejas al
cambiar la estación),
sin apegos (como si este yo hubiera
sido otra alucinación en la cadena
de alucinaciones),
con alegría.
Ahora sí que voy a poder ayudar de
verdad a todos los seres.

Ahora sí que voy a poder ayudar
de verdad
a todos los seres.

Realizada la vacuidad, vivir
sin dolor,
sin apegos,
con alegría
y mucho
mucho
sentido del humor.
La amiga de Chokga había perdido la oportunidad de realizar la vacuidad en su preciosa existencia humana.
El padre de un amigo, gran meditador (mi amigo y su padre,

ambos),
empezaba a ser intervenido en una operación cuando el cirujano se dio cuenta, al cortar, en la reacción de las fibras musculares, que no le habían aplicado al paciente la anestesia.
El paciente lo confirmó, pero pidió seguir adelante con la operación que tanto trabajo había costado organizar.
El padre de mi amigo tenía cierta experiencia de la vacuidad del cuerpo y creía que podría atravesar

la operación sin anestesia.
Pero el médico no lo vio como él.
En cualquier caso, lo que cuenta es que la experiencia de la vacuidad funciona.
Las realizaciones (la comprensión de la mente, el adiestramiento de la mente)
funcionan.

Ahora sí
que voy a poder
ayudar de verdad
a todos los seres.

Había quedado para comer con mi amigo, uno de esos ágapes privados entre él y yo,
y reflexionábamos sobre nuestra práctica personal.
Sería bonito morir en paz, sin apegos, con la alegría
de saber que, ahora sí, voy a poder ayudar a todos los seres.
Pero yo no quiero esperar tanto, dijo.
Yo quiero empezar a hacerlo ya, cada vez un poco más,

un poco mejor
cada vez.
Y en ello estoy, dijo.
En ello
estamos.
No hay otra forma de aprovechar
esta preciosa
valiosa
existencia humana.

Y qué es en verdad ayudar?

En las clases de Sant Antoni estamos entrando en el camino del ser del nivel superior, de Budismo Moderno (Gueshe Kelsang Gyatso. Ed. Tharpa).
En todas las meditaciones realizadas hasta ahora contemplábamos cómo nos hemos pasado la vida
cambiando las condiciones externas para "mejorar", para estar bien,

como si en la próxima movida en el tablero de este ajedrez lo fuéramos a conseguir, por fin, llegar a puerto. Pero no.
Aquí seguimos, más o menos como al principio -o peor, en muchos casos más arraigadas las tendencias de insatisfacción, frustración, decepción, expectativas no cumplidas...

Cambiar las condiciones externas no nos garantiza la paz estable.

Las meditaciones anteriores nos permitían ver que cambiar las condiciones externas no nos garantiza la paz estable.
También hemos podido ver qué es lo que ha movido todas nuestras acciones: el egocentrismo, el yo, mis intereses, la importancia personal.
Cada pensamiento, palabra o acción física que he realizado desde el principio de mi vida
estaba a mi servicio, al servicio de mis intereses personales.

Y ese camino nunca me conducirá a la paz estable.
Porque desde el "yo primero" nunca tienes bastante.
El "yo primero" sólo te garantiza la insatisfacción,
las exigencias (en muchos casos a los demás, a lo demás),
la frustración, la decepción, las expectativas no cumplidas.

El egoísmo
sólo te garantiza la infelicidad.

Hemos contemplado cuánto
sufrimiento hay detrás de esta mente
egocéntrica.
Lo ha habido en el pasado,
lo hay en el presente
y lo habrá en el futuro
-desde esta mente egocéntrica.
Y por eso,
este ser en el camino,
decide cambiar.
1. Empezar a conocer la mente
y adiestrarla.
Y 2. Soltar el yo que le ha
encadenado

durante tanto tiempo.
Para dejar de sufrir.
para liberarse para siempre del sufrimiento.

El ser del nivel superior contempla
el sufrimiento de los demás.

Hasta ahora, hemos puesto nuestra atención en ese sufrimiento que experimentamos personalmente (la ignorancia)
y que deseamos dejar de

experimentar.
Y éste es un egoísmo inteligente que el budismo designa como sabiduría.
Y de repente, este ser que quiere dejar de sufrir
(que quiere abandonar todos los engaños que perturban su paz mental)
observa a los seres a su alrededor y empieza a contemplar el sufrimiento ajeno.
Porque casi todo el mundo está igual que él: sufriendo
a causa de los engaños que

perturban su paz mental.
Contempla el sufrimiento de los demás,
deja que se le rompa el corazón
(que se le salten las lágrimas, como a Avalokiteshvara),
y siente cómo desearía ayudarles, si pudiera.
Pero no puede.
Ahora no.
Todavía no.
Porque él también se está ahogando en el océano de los engaños que perturban su paz

(en el océano del samsara).
Pero
cómo
y cuánto
desearía ayudarles...

Porque los demás son más, y sufren más.

Porque este ser, ahora, siente que tiene algunos recursos,
que sabe algo que antes no sabía
-que las circunstancias externas no son la causa de su sufrimiento

ni de su felicidad,
porque el sufrimiento y la felicidad
son estados mentales que residen en
la mente;
y sabe que el egoísmo no le protege
y le hace fuerte
sino que le hace débil y frágil
y le condena a la insatisfacción
permanente;
y sabe que el amor no le hace
vulnerable y duele,
sino que le hace fuerte, abundante
y llena su vida de fiesta.
Y ya no sufre tanto

como solía.
Y ahora, el sufrimiento que
contempla a su alrededor le parece
desmesurado
(tantos seres
sufriendo tanto),
a menudo innecesario,
exagerado.
A veces un infierno.

El amor te hace fuerte y te induce a cambiar.

Ahora, este ser

ha dejado de contemplar su propio sufrimiento,
empieza a ver el de los demás,
desea ayudarles
en lo que esté en su mano
y desea
hacer todo lo posible
por cambiar,
por mejorar,
por ser más útil,
más eficaz.
Dar más en el clavo
y mejor.
Es el ser del nivel superior.

Y se pone manos a la obra.

A esta mente,
que te convierte en el ser
del nivel superior,
se la conoce como
la bodichita,
la mente de la iluminación.
La mente que desea ayudar a todos
los seres
y para ello decide mejorar
hasta su máximo potencial.
Y al ser que ha integrado la
bodichita se le conoce como el

bodisatva.
El bodisatva es el ser que
ha decidido ayudar a los demás,
que su vida sea útil
y beneficiosa,
y para eso se compromete a mejorar
él mismo.
Promete que va a mejorar él mismo.
Pero cómo?

El camino del bodisatva.

No te desesperes: contamos con una
guía.

Se la conoce como el camino del bodisatva.
El camino, o forma de vida del bodisatva, cuenta a su vez con varios caminos (interiores),
o prácticas,
conocidas como las seis perfecciones.

Éstas son:
la práctica de la generosidad,
de la disciplina moral,
la paciencia,
el esfuerzo,

la concentración
y la sabiduría.

Y bien, amigo, cómo están las cosas?

Amigo mío:

Me cuentas que tú también has tenido movidas este fin de semana: una conferencia que impartir, jornadas profesionales...
Por mi parte, la presentación del debate de fin de curso (exposición de resumen y respuestas a preguntas), examen final...
Cuánto ego removido,

si ego hubiera, amigo mío.
Son las situaciones perfectas para explorar
cómo están las cosas.
Y ya sabes a qué cosas me refiero.

O vamos aprendiendo bien...

Si hemos navegado el fin de semana como un mar en calma,
es que vamos aprendiendo.
Si nos hemos sentado delante de la audiencia como si quien se sienta

fuera cualquier otra persona,
con la atención puesta en las necesidades de aquéllas que van a escuchar,
con el deseo de ayudarles, si está en tu mano,
y si no sale, es que no lo está.
Si hemos desaparecido (ese yo que no existe)
en la función que hay que realizar,
es que vamos aprendiendo.
Si en el examen, en la puesta en escena,
no cuenta lo que van a pensar de ti o

de mí,
sino lo que sabemos, y cuán
integrado está, y cómo lo
aplicamos.
Cuál es nuestra capacidad para
ayudar y si lo hemos hecho,
y cómo.
Y sea cual sea el resultado, la
evaluación,
no hay juicio:
ni orgullo
ni castigo.

Si hemos navegado el fin de semana

como un río en calma,
como si tanta exhibición
no fuera contigo ni conmigo;
como si no hubiera exhibición
sino servicio.
Si no se ha alterado ni un ápice tu
paz interior, ni la mía,
es que vamos aprendiendo
bien.

O seguimos aprendiendo mal.

Pero
si ha habido ansiedad

antes de la conferencia (la tuya o la mía),
nerviosismo, estrés.
Si la mente se ha quedado en blanco por un momento, o dos,
durante.
Si, después, aún afectan los comentarios, a favor o en contra,
y producen movidas por dentro.
Si nunca ha sido suficiente,
si nunca hemos sido lo suficientemente buenos,
es que esto no está funcionando como debería.

Si en el encuentro surgen
competencias,
exhibiciones de egos, dolorcillos,
ya sabes;
si siempre parece que hay gente que
no ha hecho bien su trabajo
(y por eso no hemos podido brillar
tanto como nos merecíamos),
es que esto no está funcionando
como debería.

Si en la puesta en escena colectiva
hay tensiones
y luchas de egos solapadas

es que,
quizás,
nos hemos equivocado de club.
Y seguir en un camino que no nos
conduce a la paz interior
y no practica
con coherencia
la paz interior,
sería una decisión equivocada.
Como mantener una relación de
pareja con la que no crecemos
en la dirección que queremos
crecer,
en la dirección última.

(Y tú ya sabes que no se trata de cambiar de pareja sino de relación).
Y tú ya sabes que no se trata de seguir insistiendo en cambiar las condiciones externas
sino las internas.
Y tú y yo hemos decidido no seguir estancados el resto de nuestra/s vida/s
en este atolladero del ego llorica y peleón.

Aun no habiendo camino...

Amigo mío, tras la puesta en
escena, la pregunta es:
¿estamos aprendiendo a
desaparecer
(a reducir ese ego carcelero y
tiránico),
a amar
en calma?
¿Somos un poco más libres
de lo que lo éramos ayer?
El mundo que hemos empezado a
construir, ¿está habitado por seres
más libres
y empáticos

y compasivos,
nuestros compañer@s en el camino,
nuestros compañer@s de club?...
(Aún no habiendo camino, ya
sabes).
Si la respuesta es que sí,
felicitémonos
(con el orgullo divino, "que supera
todas las concepciones equívocas")
y sigamos adelante.
Porque ya estamos llegando.

Ya estamos.
(Ya sabes).

El camino del bodisatva.

Como íbamos diciendo,
en su camino
(el camino del bodisatva),
este nuevo ser que ya está
emergiendo
(en ti, en mí)
se compromete a introducir en su
vida diaria
la práctica de
las seis
perfecciones.

Y estas seis perfecciones son:
la práctica de la generosidad,
de la disciplina moral,
la paciencia,
el esfuerzo,
la concentración
y la sabiduría.

Y en las últimas clases ya hemos empezado a explorarlas.

La generosidad. Cómo integrarla en nuestra vida.

La generosidad se define como "la acción mental, física o verbal de dar, motivada por un estado mental virtuoso".
Y se convierte en una perfección (la perfección de la generosidad) cuando está motivada por la bodichita,
la mente que desea, en última instancia, liberar para siempre a todos los seres.
Pero qué puedo dar yo, que tengo tan poco?
Ya se sabe: la crisis, la hipoteca, el

paro, tantas necesidades
por cubrir...

Cómo ayudar: 1. La generosidad.

Hay muchas maneras de dar:
ayuda material o física, palabras útiles, protección, amor...
Todo el mundo tiene algo que ofrecer.
Gueshe-la dice: no hay que ser millonario para dar unas migajas de pan a una hormiga.
No hay que nadar en la abundancia

para compartir
lo que tienes.
La generosidad es como el amor:
cuando más das, más abundancia.
Prueba a dar una sonrisa a una
anciana sentada sola en una terraza,
delante de una botellita de agua;
prueba a hacerle sentir que la has
visto, que existe.
Prueba a ayudarle a subir las bolsas
de la compra, calle arriba.
Prueba a sacar de la piscina a un
insecto que acaba de caer, y
contempla cómo mantiene la vida y

echa a volar.
Prueba a desearle que sea feliz allá donde esté, si has llegado demasiado tarde y ya no está en ese cuerpo que ha dejado de moverse.
Prueba a escuchar a una persona que sufre, a tocarla, a abrazarla, si se da el caso.
Prueba a darle la mano a un niño que se ha perdido en la playa o en unos grandes almacenes, y hazle sentir seguro, que estás allí para protegerle y ayudarle.

Ya estás en la abundancia.

M. es un chico joven, simpatizante budista, por decirlo de alguna manera.
Encontró un trabajo en Mercabarna (un mercado mayorista en Barcelona) y lo cogió con mucha ilusión, porque necesitaba el dinero.
Al acabar su primer día de trabajo, le pregunté cómo le había ido.
Bien, pero resulta un poco duro, dijo, y no se refería a las 10 horas

laborales, extras incluidas; currante como es, tiene aguante para eso y para más.
Se refería a las cajas que tenía que transportar de un sitio a otro, llenas de peces vivos.
Es muy fuerte ver a los peces amontonados, coleteando, esa agonía, como un infierno.
Y qué haces?, le pregunté.
Cuento mantras, dijo. De Avalokiteshvara (*).
Y deseo todo el tiempo que en su próxima vida tengan las mejores

condiciones y sean felices.

(*) Avalokiteshvara es el buda de la compasión que ayuda a todos los seres a crear las mejores condiciones en su muerte y en sus vidas, si se dejan.

Abre los ojos.

Abre los ojos y verás
cuántas oportunidades tienes a lo largo del día
para dar,

cuánta abundancia
posees
ya mismo.

Y hagas lo que hagas, cuando des,
hazlo con la consciencia plena
(no como un autómata)
y disfruta del alivio que produces,
en la medida que sea.
Hagas lo que hagas, en la medida
que sea,
deséale que algún día su bienestar
sea completo
y perfecto

y definitivo.
Es lo que se llama el amor desiderativo .
Aunque te parezca que no tengas nada que dar, absolutamente nada, siempre puedes ofrecer ese amor desiderativo
que desea, de corazón, que algún día se libere
definitivamente,
con esa felicidad estable e irreversible en la que ya no hay marcha atrás.
Y extiéndelo a todos los seres.

Prueba.
Una vez y otra, y otra.
Hasta que se convierta en un deseo natural
y espontáneo,
una acción física, mental o verbal espontánea
y natural.
Y a ver qué pasa.

PD: Gracias por tu pregunta,
PazzaP.

Y de qué te sirve esto?

Querido amigo:

Dices, ya sabes lo que no me mola, la religión.
Meditar, adiestrar la mente, el amor universal, lo veo bastante necesario, pero ¿qué necesidad hay de creer en historias inventadas, como las vidas pasadas y futuras, el karma, etc.?
Amigo mío, he visto pasar por aquí a tantas personas de buen corazón,

solidarias, luchadoras
por la justicia, por la igualdad, por
el reparto equitativo de derechos
y deberes.
Las reconozco enseguida porque
ellas soy yo.
Vienen a meditar (porque hemos
oído que relaja
mentalmente
y sana físicamente)
y (mala suerte) se encuentran con la
meditación en los infiernos
o en las vidas futuras y pasadas,
el karma,

el refugio! (Con la iglesia hemos topado).
Y ya no queremos oír más, porque ya nos han contado demasiados cuentos.

Por qué todo esto no lo enseñan en la escuela?

Hay otras personas que tienen más suerte.
Llegan durante las meditaciones en el amor;
los ocho pasos, la manera budista

de amar
(y descubren que nunca antes habían
amado y que "esto deberían
enseñarlo en la escuela");
o en la bondad de la madre
(y ponen fin en pocos minutos a
años de psicoterapia por los
traumas de la infancia);
o dónde buscas la felicidad
(entienden por qué no ha funcionado
nunca, ni funcionará
si sigues dependiendo de lo que
pase fuera);
o qué ha movido tu vida

(el "yo primero" que es la causa de todos tus padeceres
porque nunca tienes bastante
y creas causas para que todo vaya a peor);
o hasta la vacuidad,
y descubren que decir "la vida es sueño"
no es un mero recurso poético.
Tienen suerte,
y se asombran.
Y lo que más nos asombra es no haberlo descubierto antes,
tan obvio.

Por qué creemos más lo que nos
cuentan que nuestra propia
experiencia
personal?
Y
por qué todo esto no lo enseñan en
la escuela?
Llegan (llegamos) aquí
y todo es tan claro,
y sientes que has encontrado
la mejor ciencia de comprensión de
la mente
que has conocido nunca,
después de tanto deambular por

todas las escuelas psicológicas
y filosóficas.

De vuelta a la infelicidad conocida.

Y entonces llegan las meditaciones
en los infiernos
o las vidas futuras,
o el karma
o el refugio...
y hasta la vacuidad.
Cómo me dicen que no existe lo que veo,

si lo veo?
¿qué necesidad hay de creer en historias inventadas?...

Y por mucho que te funcione lo que te funciona,
inexplicablemente, te aferras (esa fijación obsesiva)
a lo que no crees, a lo que no coincide con tu punto de vista,
con lo que has creído siempre
(como si lo que has creído siempre hubiera funcionado),
y vuelves a ese viejo impulso, tan

nuestro, de cuestionar,
polemizar,
intelectualizar,
conceptualizar,
con las viejas herramientas
limitadas
de esta vieja mente limitada
que no ha funcionado nunca
-para ser feliz ni para hacer felices
a los demás,
ni para comprender la mente ni para
adiestrarla,
ni siquiera para comprender el
mundo en el que vivimos.

Te agarras a tus viejas creencias,
las que no han funcionado nunca, y
te bloqueas
en un atolladero
de difícil salida.
Y abandonas
y vuelves a lo de siempre.
A lo "normal".
A la infelicidad
conocida.

Sé pragmátic@.

Y hay un tercer grupo de personas

que,
después de descubrir lo que
funciona,
cuando llegan a lo que les rechina
lo sueltan,
lo dejan a un lado, en stand by ,
y ponen su atención en las
herramientas que sí entienden
y saben utilizar
y siguen usándolas, para sacarles
partido,
para adiestrarse mejor.
Y no pierden ni un minuto de su
tiempo en cuestionar o polemizar

sobre lo que no entienden.
Lo inaccesible no sirve para mucho
(mientras sea inaccesible),
y perder el tiempo, tan valioso,
cuando hay tanto que hacer con lo
que ya tenemos,
no tendría mucho sentido.
Es el grupo de las personan más
pragmáticas
(como tú y yo hemos presumido
siempre),
las más positivas, las más creativas,
quizás,
las más abiertas

al pensamiento lateral,
a otros enfoques
nuevos;
las que van "per feina".
Las que sólo quieren tirar p' alante
y,
como en un concurso de obstáculos,
usan las herramientas que tienen al
alcance de la mano en cada tramo,
tantean las que desconocen y las
sueltan si no les son de utilidad
(mientras no les sean de utilidad,
mientras no sepan cómo usarlas).
Pero no se sientan a perder el

tiempo haciendo disquisiciones
sobre ellas,
divagando sobre los "inventos"
que no sirven para nada.
Porque hay mucho que hacer.

Cuando la pereza se disfraza de sofista.

De hecho, a menudo, perder el
tiempo en discutir sin utilidad
práctica,
no es más que otra forma en la que
se disfraza la pereza

para no hacer nada útil,
para no ponerse en acción;
para no cambiar.
A veces, en las clases, cuando
surgen preguntas que nos van a
llevar a divagar,
intelectualizar, encallarnos,
Rabjor pregunta: ¿y de qué te sirve
esto?
De qué te sirve
ahora,
de qué manera te va a ayudar a
comprender y a integrar y a crecer?
Si, de alguna manera, no es así,

suéltala (suelta todas esas preguntas saboteadoras)
y céntrate en buscar respuestas útiles
para tu vida diaria.
Utiliza lo que te funciona
y no pierdas el tiempo discutiendo
sobre lo que aún no sabes utilizar.
Céntrate en las herramientas
que están al alcance de tu mano.
Y cada vez serán más
y funcionarán mejor.

Qué poco me da la vida!

Querida amiga:

Creo que a esto se le denomina "aferramiento propio", como tú ya sabes.
Le podemos dar todas las vueltas que queramos
(las cosas no existen como
las percibimos), y está bien, pero en última instancia
el aferramiento propio va de

aferrarse al dolor,
agarrarse a lo que duele y no
soltarlo.
(Y siempre son meros
pensamientos)
Como el apego, que dicen que es
como lamer la miel en el filo de una
navaja.
Nos creemos tanto lo que nos han
contado, el mundo glamuroso del
éxito profesional, económico y la
pareja feliz,
que nos duele como un pincho en el
corazón no tenerlo todo,

como si nuestra vida fuera un fracaso al no tenerlo.
Pero, desde ese punto de vista, nuestra vida siempre será un fracaso
porque nunca podremos tener todo eso.
Sencillamente porque no existe.
Porque desde la insatisfacción nada es suficiente,
nada llega a ser "eso" que deseamos,
donde se supone que reside la felicidad que perseguimos.

Y es que lo que duele es la insatisfacción
y no la falta de todas esas cosas que deseamos
(y eso sí que es un "invento").

Lo que crees que deseas no existe.

Desde la insatisfacción, el éxito profesional no existe porque siempre hay algo más que conseguir,
o alguien que tiene más,

o algo que nos merecemos y no nos han reconocido.
Y lo mismo con el dinero.
Y qué decir de la pareja ideal.
La única razón por la que alguien encuentra su pareja ideal es porque ha alcanzado cierta estabilidad dentro de ella misma
y ha aprendido a aceptar a las personas
y a amarlas
y a desear su felicidad
y su libertad.
Todo lo contrario de la

exclusividad
y las exigencias
y los celos...
Todo eso que nace del "yo primero"
y duele tanto.

No existe la pareja ideal,
si acaso,
lo que existe
es la "actitud" personal ideal,
el estado mental
ideal.
Le llaman el despertar,
la iluminación,

y en el camino
vamos alcanzando grados,
como en cualquier otra formación.
(Hasta que descubrimos que el final
del camino siempre ha estado aquí,
pero eso es porque hemos
despertado).

Ya está el yo lloriqueando otra vez.

Cuando surgen esos momentos en
los que una siente que está
"llena de odio, triste y deprimida",

hay que recordar que no son más
que momentos
en los que el yo (que no existe),
el "yo primero" (esa construcción
mental que siempre está saboteando
nuestra vida)
está lloriqueando otra vez.
Y cuando lo vemos así
y le observamos lloriquear
una ya está tocando fondo.
Para qué esperar a tocar más fondo?
Por qué no aprender ya
mismo?

Ese yo
como un niño mimado y caprichoso,
lloriqueando y pidiendo más.
Pero algún día tendremos que dejar
de darle "más", porque sabemos
que nunca va a tener bastante,
nunca le vamos a satisfacer.
Así que algún día tendré que tomar
la decisión de dejar de ser su
esclava.
Dejar de escucharle, dejar de
responder a sus exigencias.
Y así, tal vez, le daré la
oportunidad de empezar a soltar

(exigencias),
relajarse
(las exigencias estresan mucho, ya sabes)
y crecer
y madurar.

Qué liberación, la renuncia.

Ya hemos tocado fondo, Carolina, tú y yo.
Llega un momento en que una se cansa de sufrir,
de esa esclavitud voluntaria.

Y decide soltar.
En budismo a esto se le conoce como la renuncia.
Qué relajación, la renuncia.
Significa que ya no necesito más, porque lo tengo todo.
Significa que ya no me rindo más al poder de mis engaños.
Qué liberación.
Cuando una toma esa determinación, de corazón, es como abrir las puertas a un mundo de abundancia, y comprendes que ya tienes la vida que quieres vivir.

Y te sientes privilegiada
y "regalada":
tantas cosas de las que dispones y disfrutas
cuando llegaste a este mundo
con las manos
vacías.

Vivir en la abundancia.

Y entonces es cuando una deja de sentirse pobre
y deja de pedir
más,

y en lugar de eso surge la gratitud
y la abundancia
y la urgencia
de dar.
Devolver
algo.
(La meditación en la bondad de
todos los seres tiene un efecto
bomba
sobre la estimación propia llorona y
depresiva).

Conocer la mente.

Normalmente, identificamos nuestra mente
e incluso nuestro yo
con lo que pensamos
o sentimos.
Pero en realidad todo eso
(pensamientos, sensaciones,
opiniones, puntos de vista...)
son como nubes, que pasan
y cambian
y acaban desapareciendo
siempre.

Como nubes con formas variadas,
aparentemente,
pero en realidad insustanciales, sin
consistencia real.
Y sin embargo, no sólo nos parecen
reales en sí mismas
sino mucho más:
nos parece
que ellas son mi mente;
aún más:
que ellas son
"yo".
Pero lo cierto es que las nubes
pasan y el cielo permanece,

como un telón de fondo estable
e imperturbable.
Nuestra mente es igual: clara, vacía, infinita,
apacible e imperturbable
(como la claridad del cielo)
y los pensamientos, sensaciones,
opiniones, puntos de vista
y experiencias
como simples nubes
de paso.
Esta meditación es una propuesta
para empezar a dejar de
identificarnos con las nubes

(apariencias de paso)
y reconocer nuestra mente como ese
espacio claro y vacío, apacible,
de donde surgen todas las nubes
(percepciones, apariencias,
experiencias)
y donde
acaban disolviéndose
todas las nubes.

Meditación en la claridad de la mente.

Para comenzar, siéntate en una

postura cómoda,
que te permita estar relajad@
y, a la vez, alerta.
Pon la espalda recta, pero no tensa.
Las manos, sobre tu regazo.
Y mantén los ojos semiabiertos.
Relájate en esta postura y deja que el estrés y la tensión se desvanezcan.
Seguidamente, genera una motivación positiva:
para que esta meditación te ayude a conocer tu mente,
para tu propio beneficio

y el beneficio de los demás.

(Meditación analítica:
tus pensamientos, como nubes;
tu mente, como el cielo claro y abierto)

Ahora, dirige la atención hacia tu interior
y toma conciencia de tus pensamientos
y actividad mental.
Dedica unos momentos simplemente a observar el flujo de pensamientos

y sensaciones que vaga por tu mente.
Piensa que tu mente es como el cielo, inmensa y sin obstrucciones, y que tus pensamientos y actividad mental son como nubes.
Al igual que las nubes se forman y disipan en el cielo abierto,
tus pensamientos y sensaciones surgen y se disuelven en el espacio interno de tu mente.
Por muchas nubes que haya, el cielo sigue existiendo como una extensión azul y cuando las nubes se disipan

éste vuelve a aparecer.
Del mismo modo, por muy ocupada que esté nuestra mente, sigue siendo un continuo claro y sin forma y cuando los pensamientos se desvanecen aparece la naturaleza clara de la mente.
Continúa observando los pensamientos y sensaciones.
No los sigas, sólo observa.

Observa cómo los pensamientos y la actividad mental no son objetos físicos sino simplemente fenómenos

inmateriales que aparecen en el espacio de tu mente.
Son como nubes:
surgen de la claridad de tu mente y se vuelven a disolver en ella,
una corriente mental sin color,
forma,
sonido,
olor
ni propiedades táctiles.
Continúa observando el flujo de tus pensamientos;
sólo observa, no los sigas.
Observa cómo van desapareciendo

poco a poco,
como nubes que se desvanecen.
Cuando surja de nuevo un pensamiento, no te aferres a él, sólo observa y deja que se desvanezca en la claridad de tu mente.

(Meditación de emplazamiento:
la experiencia apacible
de la claridad de tu mente)

Esta claridad es tu objeto de meditación.

Concéntrate en esta experiencia
y disfruta de la paz interior
que evoca.
Cuando surjas de la meditación y
reanudes la actividad mental,
intenta no perder esta sensación de
paz interior.
Mantén esta experiencia de paz y
claridad y deja que impregne todos
tus pensamientos y sensaciones,
para que tu mente permanezca
siempre apacible y positiva.
Dedica mentalmente la energía
positiva que has generado durante

esta meditación para que tú y los
demás seres disfrutéis de esta
experiencia de paz en la vida
diaria,
de buena salud
y felicidad.

A continuación,
puedes abrir los ojos
y surgir
de la meditación.

Notas para la conferencia sobre la ansiedad.

1. Por qué estás aquí? (Por qué estoy haciendo esto?)
- Pregunto para ser conscientes y no actuar con el piloto automático.
- En las respuestas: Reconocimiento de que no estoy bien, quiero estar mejor.
Necesito ayuda.

La humildad es necesaria para aprender y mejorar.
(No es la ignorancia sino el orgullo, el principal enemigo del aprendizaje y el crecimiento).
Y también tener la mente clara, abierta y receptiva.
Para ello (y para combatir la ansiedad, como veremos) nos ayuda la meditación.
Por eso, arrancamos la sesión con una meditación, para apaciguar nuestra mente y mantenerla lúcida, abierta y receptiva.

2. Meditación. En la claridad de la mente.

3. La mente es clara y sin embargo la llenamos de nubarrones. Uno de ellos es la ansiedad.
"La ansiedad es un sentimiento de miedo, desasosiego y preocupación. La fuente de estos síntomas no siempre se conoce". Y no se conoce porque no conocemos nuestra mente.
La meditación te ayuda a conocer

la mente y a adiestrarla. (1)
Ya tenemos una forma de combatir la ansiedad: meditar. En qué?
- La claridad de la mente.
- La respiración.
- Exhalar humo negro e inhalar luz.
- ...
Pero hay otras contemplaciones que nos ayudan a conocer nuestra mente conceptualmente y a integrar este nuevo conocimiento en meditación de emplazamiento.
(La contemplación es una reflexión analítica que nos conduce a una

conclusión, determinación o experiencia en la que nos concentramos en meditación de emplazamiento para estabilizarla en nuestra mente, para llevarla de la cabeza al corazón e integrarla en nuestra vida cotidiana).

4. Prevenirla.
Conforme vamos conociendo la mente es más fácil ver llegar las señales de que se está gestando la ansiedad.
Qué hacer entonces? Parar,

respirar, meditar...
Desarrollar la vigilancia mental, la conciencia. (2)
Y para eso nos ayuda hacernos a lo largo del día la pregunta con la que empezábamos esta conferencia: Por qué estoy haciendo esto?

La ansiedad, como casi todo lo demás, puede acabar convirtiéndose en un hábito; es importante evitar que acabe siendo una respuesta natural y espontánea de nuestro organismo y nuestra mente en

cualquier situación -aun cuando la agenda está vacía y nada nos amenaza.

(Respuestas automáticas por familiaridad: como cuando en meditación te habitúas a dispersar tu mente en tus propios paraísos personales o aprovechas la mente apacible y lúcida para resolver problemas mundanos, o como cuando te acostumbras a dormirte en cuanto empiezan a sonar las oraciones. Hay que entrenarse para

evitar los hábitos inapropiados).

5. Otras herramientas/meditaciones de prevención:
Meditación en la preciosa existencia humana. (3)
Forma parte de nuestro adiestramiento para tomar conciencia de lo que hacemos.
A menudo hacemos muchas cosas con el piloto automático puesto: por rutina, porque toca, para distraernos, para llenar el tiempo, para matar el tiempo...

¿Consideramos nuestra vida como algo precioso, valioso?
La respuesta está en nuestra agenda. A qué dedicamos nuestras horas y nuestros días. Las cosas que hacemos cada día, las que pensamos, las que decimos.
(Pg. 25, 26 y 27 BM).

Pero quizás tú ya sabes todo esto. Lo has oído. (Un amigo mío decía: al centro se va a pillar ideas
-y sin embargo, esta creencia es un error porque las ideas no

transforman nada, entre otras cosas porque ya tenemos arraigadas otras muchas ideas opuestas).
Y si sigues teniendo ansiedad es que no lo has entendido todavía. Y si lo has entendido, lo has olvidado.
Sólo con que entiendas de verdad una sola de las meditaciones que vamos a tratar aquí, se habrán acabado para siempre tus problemas de ansiedad -y todos los demás. Anécdota: Feria del libro. Contemplo la exposición de libros

con admiración. Cada uno de ellos es un cofre lleno de tesoros. Un viaje lleno de aventuras profundas, transformadoras. Jose dice: Sí, pero sólo con que leyéramos uno de verdad, ya habríamos alcanzado la iluminación.

Así que es importante cómo escuchamos
y si dejamos que lo que escuchamos transforme algo dentro.
Si no lo ha transformado ya,
es que todavía no lo hemos oído.

La pregunta era:
¿Consideramos nuestra vida como algo precioso, valioso?
Hay dos tipos de respuesta, básicamente:
- No: demasiado esfuerzo para tan poca cosa.
Toda la vida persiguiendo objetivos para nunca llegar a puerto, sólo a cambiar el tipo de problemas. Y seguir afrontando problemas.
Demasiado esfuerzo para tan poca cosa.
- Sí: ¿Realmente la utilizas y cuidas

como algo precioso y valioso?
Qué consideras importante en tu vida?
A qué has dedicado el día de hoy? Y el de ayer? Y el año pasado? Qué has ganado, que queda de todo eso?

Restablecer prioridades. Vaciar la agenda. Proteger la paz interior. (Lochani decía: Cuando noto que me estoy alterando -me llevan la contraria, no me gusta lo que han hecho, etc.-, me pregunto: qué es más importante, esto o conservar tu

paz interior?).
Disfrutar -pero disfrutar con sentido, no con trampa/apego/sufrimiento; ya veremos cómo.
Qué significa vivir una vida con sentido? Hemos descubierto que nos hemos pasado la vida cambiando las condiciones externas para mejorar las cosas, para ser felices, pero nunca hemos llegado a puerto. Eso es así porque estamos metiendo un montón de energía en buscarla donde no está. Y si no está

en las condiciones externas, dónde está? En las internas. En la mente. Hay que aprender a buscarla en la mente.
Conocerla.
Vivir una vida con sentido significa aprender a conocer la mente y adiestrarla para poder ser felices en cualquier circunstancia (adversidades, apegos dolorosos, enfermedades, incluso la muerte; en la vigilia o en la vida onírica; en la vida o en la muerte y después de la muerte, en todas las vidas -si crees

en las vidas futuras).
Hay que aprender a transformar las circunstancias adversas (con el loyong, el sutra) y las circunstancias de disfrute que causan apego y sufrimiento (con el tantra).
Cuando aprendemos a adiestrar la mente vemos que podemos disfrutar de paz y felicidad profunda y estable en cualquier momento, al margen de las condiciones externas.
Y entonces la consigna anterior pasa a ser:
tan poco esfuerzo para tanto.

“En vez de afligirnos tanto cuando tenemos una pérdida de dinero deberíamos hacerlo cuando desperdiciamos nuestra vida humana” (145 CGBF, Ye Pabongkapa).

Aun cuando lo pierdas todo, aún te queda la preciosa existencia humana.

6. Esta meditación está muy ligada a otra meditación:

en la muerte. (4)

¿Y meditar en la muerte me ayuda a prevenir la ansiedad?

Sí.

Cómo?

Porque combate la pereza del apego -a las actividades sin sentido, a las distracciones, a la pérdida de tiempo, a la energía y pensamientos negativos, a desperdiciar la vida... No hay que esperar a que se acaben las tareas mundanas para empezar a conocer la mente y adiestrarla.

Cómo meditar en la muerte?

Pensar: es seguro que me voy a morir y nadie me dice que no vaya a ser hoy. ¿Estoy preparad@?
¿Controlo mi mente?
Aún estoy a tiempo. Pero, a qué dedico la mayor parte del tiempo?
- al cuerpo
- los apegos (personas...)
- bienes materiales, dinero...
Y nada de eso me va a ayudar, al revés. Dificultará mi muerte y mi vida.
Antes o después lo vas a dejar, suéltalo ya. Libérate.

Meditación en la renuncia. (5)
La renuncia es una liberación, soltamos lastre. Renunciamos al sufrimiento, a todos los engaños. (Anécdota del vagabundo arrastrando varios carros de la compra llenos de objetos encontrados en la basura, y aún buscando en los contenedores). Soltamos lastre y
la ansiedad de reduce hasta desaparecer.

7. Qué hacer cuando ya nos ha

pillado la ansiedad?
Paciencia. (6)

Ha madurado, esto es lo que toca. (Karma, pg. 35 BM) Lo dejo pasar. No añado tensión y sufrimiento. Mi estado mental de ahora es el efecto del estado mental anterior. Y el estado mental de luego será el resultado de las causas que siembre ahora: paro, acepto, humildad... Pero todo está aquí (el tiempo es una hipnosis) y conecto con el momento en que ha pasado y no

padezco ansiedad.
Y experimento/soy paz, amor y sabiduría.
Este sufrimiento forma parte del camino de aprendizaje para adiestrar mi mente, es cierto, pero todo está aquí y emerjo por un instante y conecto con el instante en que todo es perfecto, mi mente es perfecta en su máximo potencial.
Traer el resultado al camino (tantra). *(7) Autogeneración.*

8. Otras meditaciones (en todo

momento: para prevenir o ya en las garras de la ansiedad):
en la vacuidad. (8)

El amor. (9)
El amor es el mejor antídoto contra el miedo. Apacigua y da serenidad y paz.
Te conecta. Oponente contra la soledad.
Si amas, no sufres; si sufres, no amas.
(Y cuando sufres es porque se te ha olvidado, y estás haciendo otra

cosa).

Conferencia gratuita:
Cómo reducir
la ansiedad.
Viernes 30 de marzo a las 19:30.

Lugar:
Mahakaruna KMC
C/ Déu i Mata 125, Barcelona
(mapa)
Tel. 93 4950851

A dónde crees que vas?

Nos pasamos la vida moviéndonos
de un sitio a otro.
Del útero (la casa interior) a la casa
exterior.
(Por qué esta casa y no otra?
Por qué esta familia y no otra?
Por qué este país,
esta hambruna o abundancia,
explosiones de guerras
o paz como un mar en calma?
Por qué me ha madurado este karma
y no otro?...)

De casa al parque, a la escuela, a casa.
Al pueblo, a la ciudad, al mar, a la montaña.
Al trabajo, de vacaciones
de verano,
de invierno.
A la nieve, al sol,
a la lluvia, al viento.
Quizás exploramos países y nos quedamos a vivir en ellos.
De paso de un olor a otro, de unos sabores
a otros,

de unas texturas y sonidos
a otros.
De la infancia a la adolescencia, a
la vida adulta,
a la vejez,
a la muerte,
al sueño...

Esa hipnosis de movimiento e impermanencia.

A veces veo
a las personas correr,
o pasear,

o viajar con sus maletas a cuestas.
De aeropuerto
en aeropuerto.
De estación en estación.
En bici, con la mochila a la
espalda, de casa al mar, del mar a
casa.
Al trabajo, al bar
a tomar unas tapas y compartir.
El ágape, el sexo o el no sexo, las
risas
o el llanto.
Las confidencias, la búsqueda,
comprender,

salir de aquí,
llegar
qué sé yo dónde.
A veces veo a los personajes (el mío incluido)
correr demasiado
o simplemente
moverse,
desplazarse
de un sitio a otro.
Esa hipnosis.
A dónde creen que van?
Me pregunto:
a dónde

crees
que vas?
Cómo nos agotamos
con la alucinación de que vas y
vienes,
que sales
y se hace tarde.
Que amas y pierdes y se van
y sufres.
(Contemplo la foto de mi madre
junto a la pantalla del ordenador,
que ayer parecía que estaba aquí
y hoy
parece

que ya no está.
Y pienso en Sole,
a quien hoy acompañamos con una powa).
Parece que estoy aquí
y que hay lugares a donde ir
y personas con las que encontrarse.
Pero todo está aquí.
(Al menos, en la misma medida en que no está).
Presiento
(siento)
que todo está aquí.
Sólo hay que evocarlo

y aparece.
Convocarlo
y aparece.

Incluido
tu despertar.

(Para
Ariadna
-que se resiste a creer que no haya nada más allá de la impermanencia.
Y para Sole
-que ahora lo sabe, que la

impermanencia es una mera hipnosis
y que la muerte no existe).

Yo, es que no tengo imaginación.

En la meditación en *el cuerpo de luz*, a veces imaginamos primero cómo todas las distracciones, pensamientos, sensaciones,
se convierten en humo negro y salen con la respiración. Visualizamos el humo negro que se aleja en el espacio
hasta disolverse en la distancia
y desaparecer, para no volver.
En la conferencia sobre la ansiedad

del pasado viernes, abríamos con esta meditación.
Imagino que mi ansiedad se convierte en humo negro, intangible, sin consistencia real, y me desprendo de ella a través de la respiración, en la exhalación.
La ansiedad, el estrés, el miedo, las preocupaciones, la incomodidad física y mental,
se convierten en humo negro y me libero de todo ello con el aire que sale por mis fosas nasales,
y lo visualizo,

salir de mí, alejarse en el espacio
hasta disolverse en la distancia y
desaparecer.
Para no volver.
(Luego, liberad@s de las
negatividades y con espacio para
ocupar con algo diferente,
inspiramos la energía positiva que
nos envuelve, en forma de luz,
y el cuerpo y la mente acaban
convirtiéndose en un cuerpo y
una mente de luz
fresca, sanadora, lúcida, pura).
Al acabar la meditación, a veces

alguien comenta la dificultad de
imaginar el humo negro
o la luz sanadora.
Yo, es que no tengo imaginación -
dicen.

Tu ansiedad
también ha sido
imaginada.

Pero todo el mundo tiene
imaginación.
Todo el mundo imagina
sin parar.

Esa ansiedad que tanto sufres ha
sido imaginada.
Tus miedos
han sido imaginados,
¿o no?
Tus preocupaciones,
incluso tu dolor físico.
Donde pones la imaginación,
fortaleces.
Lo que imaginas, desde el momento
en que lo imaginas, ya está ahí,
lo has creado.
Y si te aferras a ello y sigues
"imaginándolo",

más y más real, fuerte y estable
parece.
Todo el mundo imagina.
Por mucho que nos hayan dicho que
el cuerpo (sí, tu propio cuerpo
humano, el mío también)
está constituido en sus dos terceras
partes de agua,
yo me resisto a ver agua y sigo
imaginando un cuerpo sólido.
Aun si luego
(las interpretaciones científicas
siempre son así, cambiantes)
me demuestran que no,

que sólo son partículas (materia) en
vibración en el espacio;
en realidad, ondas (energía) en
vibración en el espacio;
en realidad
a veces materia (partículas) y a
veces energía (ondas), según cómo
se mire,
pero siempre en vibración
en el espacio;
siempre
esencialmente espacio.
Por mucho que me demuestren que
mi cuerpo es espacio,

yo sigo imaginando un cuerpo
sólido
que duele
y a veces funciona mal
y un día dejará de funcionar.
Mi imaginación creadora que
siempre
determina
mi experiencia.

Construir, deconstruir.

Todo el mundo tiene imaginación;
tú también.

Y yo.
La cuestión es qué imaginas. Qué creas.
Qué construyes.
La buena noticia es que lo que construyes, lo puedes deconstruir.
Si te has acostumbrado a imaginar pensamientos creadores de ansiedad,
si construyes estados de ansiedad, miedo,
preocupación,
estrés,
celos,

insatisfacción,
amargura,
depresión,
luego puedes deconstruirlos.
Y crear otra cosa.
De la misma manera que imaginas y construyes la ansiedad, el miedo, el dolor, el cuerpo
sólido
y separado,
puedes imaginar
y construir
la paz, la confianza,
el gozo,

la transcendencia,
la experiencia de unidad.

La fuerza del hábito.

El problema
(o la aliada, según como lo mires)
es la fuerza del hábito.
Lo que te acostumbras
a imaginar,
se instala
y continúa fortaleciéndose día y noche,
aun cuando parece que no piensas

en ello,
que no lo alimentas, que no avivas ese fuego.
Si creas el miedo, o la ansiedad, ya no deja nunca de estar ahí, aun cuando estás distraíd@
o durmiendo,
haciéndose más y más grande.
Y acaba convirtiéndose en parte de ti, como una segunda piel.
Y de repente caes en la cuenta que llevas varios días, quizás semanas, con el pulso acelerado,
corriendo, como si llegaras tarde

a algún sitio,
como si los plazos se cumplieran.
Y quizás es domingo por la mañana
y la agenda está vacía
y te sorprendes corriendo, con el
pulso acelerado.
A dónde crees que vas?
Y entonces comprendes
que hay que aminorar la marcha,
parar
y cambiar de trayecto
para empezar a caminar hacia la
apacible
y serena

calma
interior.
Y para eso, hay que empezar a
imaginar otra cosa.
Tú decides
cómo usas
tu imaginación.

Me postro ante la luna creciente.

Querido amigo:

Dices, es que los cambios más
grandes se dan al principio.
Y tienes tanta razón.

Llegas a la primera clase,
a la primera meditación,
y oyes decir que el bienestar y la
felicidad no dependen de lo que
pase fuera, que nadie ni nada es

responsable, como creías, de lo mal
o lo bien que estás.
Y es como un antes y un después.
Ya no echas la culpa a tu pareja o a
tu madre, o a tu hijo o a tu jefa,
de tus obsesiones, de tu malestar.
Ahora sabes que eres tú
y por eso intentas arreglar tu mente,
tus interpretaciones.
Y dejas de pelear con las pobres
apariencias que (como nubes,
kármicas)
pasaban por tu camino.

Ése es un gran cambio.
Como el hito que marca
un antes y un después.

Y luego hay otros.

Me postro ante la luna nueva,
y me postro ante la luna
creciente.

Dices: es que los cambios más
grandes se dan al principio.

Como Buda dice: me postro ante la

luna nueva.

Es lo mismo.

Y qué pena. Por qué no podemos seguir *cambiando* con la misma apertura de mente?

Por qué no podemos seguir con la misma receptividad?

Porque después de la primera conquista (de conocimiento, de sabiduría) vienen otras.

Como si lo que hemos descubierto ya fuera suficiente para el resto de esta vida. De todas las vidas.
(Ya he aprendido lo que tenía que aprender y ahora me instalo en un descanso
indefinido).

Y aún así, se nos olvida, y volvemos a las viejas creencias, a echarle la culpa a la pareja, a la madre, la hija o el jefe,
a la situación, a la crisis, a esta

sociedad
que no nos deja pensar.
Pero no es verdad.
Porque tú decides
la sociedad en la que quieres vivir.
Tú la creas.

Un día lo descubres y te cambia la vida
(y yo me postro ante la luna nueva).
Y luego lo olvidas.

Y sigues apostando por el sufrimiento conocido.

Proteger las realizaciones.

Yo digo que hay que seguir adelante.
Si un día descubres que nadie tiene la culpa de tu malestar (esa realización),
hay que proteger ese descubrimiento.

Y no permitirse culpar a nadie más, sino inclinarse con gratitud
ante el que antes considerabas el culpable de tus padecimientos.

Si un día descubres que el egoísmo
es el culpable de todos tus
sufrimientos,
hay que buscarlo en cada malestar,
en vez de mirar fuera.

Si un día escuchas que la
concentración te abre puertas
a otras dimensiones
y algo te dice puede ser así,
pruébalo, explora,
siéntate a meditar
con la atención unipuntualizada y

convergente,
y a ver qué pasa.

Si un día intuyes que "la vida es
sueño" es algo más que el título
de una obra de teatro,
indaga
en tu experiencia
onírica
y en tu experiencia
de vigilia.

Protege tus realizaciones,
hazlas fuertes,

sólidas
y estables.

Y postrémonos ante la luna
creciente.

(Porque no sólo crece la luna que
crece,
porque su luz
creciente
baña el pueblo que ilumina;
cada ser,
cada pequeño
y gran

ser
con el que se cruza).

Como el show de Truman.

¿Y si fuera otra mentira?
Me he pasado toda la vida creyendo
en la muerte.
La vi de niña;
en la casa donde vivía
fue una de mis primeras
experiencias desconcertantes,
como una sacudida, desordenando
el tablero.
Regresé a los juegos y era como si
no hubiera ocurrido nunca

(la muerte)
pero ella no tardó en volver,
desordenando el escenario otra vez,
otra vez la sacudida.
Y de vuelta el orden
nuevo.
Si la muerte era cosa de viejos y viejas, ya está. Ahora nos dará un respiro.
Y volví a los juegos una vez más.
Después del dolor del duelo, esta vez mejor;
se está bien lejos de la vejez y la enfermedad crónica, instaladas

en casa,
y de la amenaza de la muerte.
Y parecía que era el turno (ahora
con más fuerza)
de la vida,
la juventud, la libertad, la fiesta y la
alegría.
Y entonces la muerte regresó,
cuando no tocaba,
y se llevó a alguien joven
y sano
y lleno de energía
y de alegría.
Mi inspiración.

Se lo llevó la muerte.
Otra vez.
Esta vez el tablero quedó
desmantelado
del todo,
el escenario barrido por un viento
maldito.
Y ahí fue cuando decidí que si no
puedes derrotar al enemigo
al menos puedes aliarte con él.
Y le di la mano
a la muerte,
y le pedí que fuera mi compañera
de viaje.

Como una sombra.
O una luz.
El faro que alumbra mi vida.
Que a mí no me digan que no me la creo.
Por eso, más tarde, cuando durante las meditaciones
en la muerte,
alguien decía que no nos la creemos,
que de corazón no nos creemos que la muerte, la propia muerte, vaya a llegar
un día, indefinido, quizás hoy,

que no nos lo creemos,
yo callaba,
como quien sabe
y calla.
Que a mí no me digan que no me la creo.
Más que
mi compañera
ha sido mi hermana
de sangre,
de viaje,
de sueño.

¿Y si fuera una alucinación?

Y pasa el tiempo.
Y un día, contemplo
el desfile
delante de mis narices
y veo,
creo
que veo
algo
fuera de lugar
por debajo de las vestiduras
del desfile de apariencias,
algo
que me hace pensar:
¿Y si fuera otra mentira?

Otra actuación, otra
escena
del guión kármico,
los personajes cambiando máscaras
y ropajes
una y otra vez.
¿Y si fuera una comparsa?
¿Y si la muerte, ese impacto, en
realidad
no existiera?
¿Y si todo esto fuera algo así como
el show de Truman?
¿Y si ese "momento brutal" no ha de
llegar nunca,

y el miedo a lo desconocido es un despropósito
porque lo desconocido
nunca llegará
sencillamente porque no existe?
Y tanto sufrimiento es un error,
una triste
y dramática
equivocación...

Cómo me duele que no aprendas!...

Querida amiga:

Tú lo has dicho: hay que ser paciente y actuar al mismo tiempo. Pero la mejor manera de actuar es cambiar una misma. Porque el ego (la estimación propia), que es muy listo, a veces cambia un poquito, lo suficiente para no cambiar, y utiliza mucho el viejo recurso de "pensar en los demás" -en que los demás

cambien . Pero eso no es amor. Eso es el ego escaqueándose una vez m ás. En ese sentido, a los demás hay que dejarles tranquilos, tal y como yo lo veo. Tienen derecho a hacer sus propias elecciones, incluido el ritmo en el que decidan cambiar.
Bastante faena tiene una con cambiar sus pro pias tendencias perfeccionistas, controladoras, exigentes, etc. O las que sean.
El enfado, la frustración, la insatisfacción, la rabieta porque mis deseos no se cumplen. Ponle

nombre. Mejor centrarse en los propios cambios y, en lo que respecta a los demás, mirarles con ternura (compasión), incluso cuando se enfadan, parece que atacan o no quieren cambiar. ...hundidos en el océano del samsara. Es como una ilustración de esa oración: Al igual que yo, todos los maternales seres están hundidos en el océano del samsara;
bendecidme para que me adiestre en la bodichita y pueda liberar pronto a todos los seres. Así que mientras

me bendicen o no, como decía el poeta: cuando llegue la inspiración que me pille trabajando. Y mi trabajo consiste en cambiar yo, amar mejor, desarrollar paciencia, comprensión y sabiduría. La "intolerancia interna al sufrimiento de los demás" de la que hablas no es más que otra manifestación del egoísmo y del apego a que se cumplan mis deseo s, otra rabieta infantil. Y, además, tampoco sabemos a ciencia cierta cuánto y cómo sufren los demás porque todo

lo que percibimos es una mera interpretación personal, una proyección de la propia mente. Respecto a esos proyectos que dices tener... si lo que te pide el cuerpo (y la mente) es empezar a incorporar ese tipo de cambios en tu vida, por qué no ponerlos en marcha? Cuando una va cambiando las condiciones internas, suele ocurrir que se modifican las prioridades y empezamos a hacer cambios externos también. Y entonces vemos que en realidad no

era tan difícil. Las dificultades casi siempre las pone la mente -el ego que
se resiste a cambiar. Un beso, A.
Nos vemos.

El abrazo.

Querido amigo:

Si tuviera que elegir un instante, una imagen, para detenerla, eternizarla (como si ya hubiera llegado a puerto, no más cambios ni viajes ni búsqueda), no sería meditando en mi futón con los aromas y las bendiciones impregnando mi santuario privado, ni entrando en el mar como un espejo de hielo, ni paseando cuesta arriba el camino

del templo frente a la montaña que dicen sagrada. Sería el abrazo. Que me abraces por detrás, que me abraces por fuera y por dentro, quietos, como en una profunda meditación.
Esa foto.
Esa disolución.
A veces me parece que todo lo demás es pura agitación sin sentido.
Si ya hemos llegado.
Pero aquí estoy, en la agitación.
Esta tarde habrá mucha agitación en la casa, con colas de gente que llega

de toda España a asistir a la inauguración del templo.
Yo estaré en el registro, con J.
Intentaré pasar por todo el proceso sin perturbarme, como un sueño, cuando en realidad estoy ahí, tan apacible, en el abrazo.

Qué es ser budista?

Querido amigo:

Samsara es pura
impermanencia,
eso lo sabemos bien tú y yo.
Y qué es samsara y qué no lo es -
que sea impermanente o no? A qué
nos referimos cuando hablamos de
samsara?
Mi maestro me ha enseñado que
samsara es el mundo percibido a
través de la mirada de las

perturbaciones mentales, esa mirada que ve faltas (errores, malas intenciones, amenazas...)
en las cosas, en las situaciones, en las personas.
Desde ese punto de vista, samsara está en todas partes,
y por supuesto también en el camino espiritual,
aunque a veces aparece disfrazado de nirvana.
En todo lo que hay impermanencia hay samsara.
Y dónde no hay impermanencia?

Eso sólo lo podremos saber por propia experiencia, cuando descubramos ese lugar
-que sólo podremos encontrar en la mente, claro, esa experiencia, esa realización.
Pasa la vida.

Anoche
puse la tele por un momento
-y quizás tú piensas que eso no es muy budista,
y si hablo de ello en este blog, este blog deja de ser budista.

Anoche puse una cosa que se llama canal sur o tele taxi o algo así,
y empezaron a salir imágenes, apariencias de la banda sonora y visual de mi infancia.
Como una proyección de experiencias, de ese sueño, esa realización.
Así que me metí en youtube (y una vez más tu mirada reprobadora, porque ese tipo de distracciones no son nada budistas)
y busqué aquel tema que me estremecía tanto.

Me costó encontrarlo, como si hubiera desaparecido del mapa, de todos los mapas.
Pero afortunadamente tengo a mi hermano, que se puede decir que es un archivo con piernas
de todas las músicas de todos los tiempos.
Yo había encontrado otras versiones preciosas, quizás mejores, pero no aquélla -que ha pasado sin pena ni gloria, como indica la propia letra de la canción.
Mi hermano, sin dudarlo, me pasó

el enlace.
http://www.youtube.com/watch?v=tUDtofU1GOY
Todo pasa.
La vida es un libro de dharma.

Creo que fue Milarepa quien dijo que la vida es un libro de dharma.
Él no leía libros, porque la vida era la mejor ilustración.
Quizás él podría encontrar el dharma
en una sevillana de Romero Sanjuán,

en un tema de Batiatto
o de Amancio Prada.
Hace tiempo que dejé de escuchar música (al menos no de la misma manera que antes), pero a veces suena un ritmo en algún lugar y mi cuerpo rompe a bailar -y eso antes no lo hacía, de hecho,
he empezado a hacerlo desde que estoy en el dharma, ¿es una contradicción?
Como el sentido del humor, que se me ha disparado desde que estoy en el dharma. ¿Otra contradicción?

Yo creo que no.
O escucho "Te molesta mi amor" de Silvio Rodríguez
y siento que es un homenaje al "Adiestramiento de la mente en ocho estrofas" (la manera budista de amar), de Langri Tangpa.
Hace tiempo que leo poca poesía (o al menos no de la misma manera que antes),
pero a veces reencuentro "Libre te quiero"
o el soliloquio de Segismundo (La vida es sueño),

y es como si Agustín García Calvo
y Calderón de la Barca
fueran emanaciones de Buda;
como Freud, cuando nos explicaba
su interpretación de los sueños
oníricos,
como una aproximación para
entender mejor la interpretación
budista de los sueños de la vigilia.
O estoy muy perdida
o la vida es un libro de dharma.
Esta reflexión, esta convicción, ¿es
budista o no?
Ser kadampa.

Una vez le preguntaron a Guen-la Kelsang Dekyong (la directora espiritual de la Nueva Tradición Kadampa) sobre la práctica en la vida diaria.

Ella dijo que no hay una fórmula válida para todas las personas, sino más bien una especie de menú según las circunstancias de cada cual.

Pero sí hay tres factores básicos en la práctica kadampa, dijo ella:

1. Quiero la iluminación en esta

vida. Como si ya te hubieras cansado de sufrir y decidieras no darle más cuerda; que ya, en esta vida, hoy mismo si es posible, quieres despertar del sueño de la ignorancia.

2. Esta práctica no es como una torre de abajo arriba (ahora practico paciencia y disciplina y con el tiempo ya llegará el mahamudra del tantra) sino una especie de engranaje con muchas piezas y las desarrollamos todas al mismo tiempo (sutra y tantra).

y 3: Todo lo que hagas (cada cosa que hagas, digas o pienses), que sea para el beneficio de los demás.
Y si esto es ser kadampa, tengo que confesarme kadampa al cien por cien.
Y que esto no sea un privilegio de unos cuantos porque, como dice Geshe Kelsang Gyatso en su libro "Budismo moderno" (Editorial Tharpa), estas instrucciones no son sólo para budistas o no budistas porque todo el mundo, en última instancia, desea el gozo profundo y

estable de la sabiduría, y liberarse definitivamente del sueño del sufrimiento.

A veces estás ahí.

A veces estás ahí.
No sabes cómo, pero ahí estás, y todo es hermoso y todo está en orden.
Y en cada persona ves la bondad latente
y en cada lugar el escenario perfecto,
como si el proyector de tu mente pasara ante tus ojos la mejor película,
la más inspiradora.

Como si absorbieras el amor que te envuelve,
en cada inspiración una bocanada
de amor que poco a poco te va
convirtiendo en un cuerpo de amor
y sabiduría.
En el sueño de la vigilia y en el
sueño de la noche, todo es apacible
y gozoso.
Incluso cuando parece que amenaza tempestades
y llueven chuzos de punta,
dejas que atraviesen tu carne y
huesos

y ya no te sorprende que no duela,
que nada duela.
Y lo sabes:
si ahora me fuera, todo saldría bien.
Si ahora me fuera, todo
saldría bien.
Cuando no controlo mi mente.
Y de repente algo empieza a
cambiar. Y aparecen en tu mente
pensamientos absurdos,
despropósitos.
Una manifestación del "yo
primero", esa molestia, esa
incomodidad,

y te muestras complaciente y dejas que se crezca.
Piensas pensamientos del "yo primero"
y dejas que hable el "yo primero"
y le das manga ancha para dirigir lo que haces.
Relajas tu disciplina como si no tuviera mucha importancia. Pero la tiene.
Lo ves con claridad cuando despiertas del sueño de la noche
y recuerdas una cadena de historias feas, de miedo y dolor.

Y ves claro que no controlas tu mente.
Ni de noche
ni de día.
Definitivamente: no controlo mi mente.
Si ahora me fuera, si ahora muriera, cuáles serían mis sueños?
Una cadena de desvaríos sin control, miedo, avidez, culpa y persecución.
Definitivamente: no controlo mi mente.

La disciplina moral.
Definitivamente: tengo que poner
toda mi energía en volver a la tierra
pura,
a la placidez, al amor y la
sabiduría.
Y para conseguirlo tengo que
empezar por el principio:
la disciplina.
Ahogar las voces y las intenciones
del "yo primero" que siembra el
campo de mi mente
de semillas de insatisfacción,
frustración, decepción,

miedo y dolor.
Regresar a la disciplina, quitarme
del medio, ver a los demás
y no dejar que el "yo primero" se
haga grande,
porque es el único con poder para
sacarme
de
la tierra pura.
En la vida,
en la muerte
y después...

El océano del samsara.

Querido amigo:

Hoy el día era gris, precioso. La playa desierta. Dicen que han bajado las temperaturas. El mar calmado, de un gris azulado y cristalino. Cuando entro en el agua vuelve a ser fría, como el cristal líquido, como el hielo que se abre y abraza la forma que entra y se funde en él. Su voz como un susurro al acariciar la arena de la orilla, como

una nana apacible. Y de repente ahí está la ola, y otra ola detrás de ésta y otra. Me dejo llevar y las salto, a veces las penetro hasta que pasan y vuelve a emerger mi cabeza, mi cabello largo mojado. Espero la calma. Me gusta el mar en calma, como un espejo. Lo disfruto más que el juego con las olas. Espero la calma y llega, siempre llega. El mar como un cristal, como el hielo líquido. Pero no me engaño. Detrás viene otra ola y luego otra y otra... La renuncia.

El mar
a veces es
como samsara.
Cuando está en calma
te quedarías toda la vida, tan
apacible, tan gozoso, para qué
salir?
Pero siempre llegan las olas. A
veces te divierten, a veces te
inquietan, pero casi siempre te
desestabilizan.
A veces dan miedo.
Cuando las ves venir, gigantes, a lo

lejos (aun cuando tú estás todavía en zona segura y en calma), a veces quieres salir pero cuesta porque la fuerza del agua te empuja hacia dentro, y por debajo hay desniveles de arena no visibles que te hacen difícil avanzar hacia la orilla.
Lo bueno de las olas es que te sacan fuera del agua, cuando quieres salir.
Si ya te has cansado de tanta agitación y quieres salir, cuando llega la ola aprovechas su fuerza y te dejas llevar.
Y es como si te llevara en brazos,

fuera
de samsara.
Le llaman renuncia.

El pacto secreto.

Querido amigo:

Por qué no nos soltamos el pelo?
Por qué no perdemos la cabeza de una vez por todas?
Por qué no vivimos el resto de la vida que nos queda por vivir
en una tierra pura?
Hagamos un pacto
secreto, tú y yo:
Por qué no empezamos a vivir este sueño como si ya hubiéramos

despertado?
Tú y yo, soltamos.
Tú en tu mundo, yo en el mío.
Como un pacto secreto, esa complicidad.
Nadie tiene que saberlo.
Sin orgullo humano.
Tú ya no necesitas nada de este mundo, hermano,
pero no lo digas.
Y cómo se vive en una tierra pura?
Viendo la belleza oculta en este sueño.
Reconociendo que cada ser, cada

forma, cada situación
es una emanación
sagrada.
Y ya no nos dejamos engañar más
por las apariencias.
Y sonreímos (ante la adversidad)
como una travesura,
una broma inocente de un niño
que ya no nos engaña.