

Sobre el aferramiento propio.

Amigo mío, hablas de transcender el yo, el ego, esas cosas mundanas que no son espirituales.

A qué yo te refieres, te pregunto.

Al único, el yo que eres desde que llegaste a este mundo, con el que te identificas.

Cuál de ellos, insisto.

Tú dices que uno

y yo siento que han pasado muchos por esta cadena de reencarnaciones,

en esta vida que más o menos puedo recordar.

Tú dices que en el budismo se habla de tres venenos mentales principales:

el apego, el odio y la indiferencia.

Yo considero que el tercero se refiere más bien a la ignorancia (apego, odio e ignorancia), la ignorancia del aferramiento propio.

Por ejemplo, te diría, ese aferramiento al yo único que defiendes.

Este yo que transito hoy
sonríe con ternura porque le aburren las
especulaciones intelectuales,
conceptuales, teóricas.

Pero sí te digo que cuando reconoces la diversidad
de personajes que has transitado
te resulta más difícil aferrarte a un yo único de
existencia inherente.

El yo que hoy se manifiesta es el resultado de una
serie de condiciones que hoy se dan
y que ya mismo están en transición
y desapareciendo,
y conforme van desapareciendo estas condiciones
y surgen otras
este yo morirá para dar lugar a otro.

El yo de los 6 años que se sentía nadar en la
abundancia
no es el mismo yo de 11 años, en el silencio del
luto negro

y el castillo de naipes donde creía vivir derribado
por el suelo,
las piezas disolviéndose en la nada.
En unas condiciones nuevas nació un nuevo
personaje.

Y la madre joven, segura, aventurera, generadora
de adrenalina
incluso en las meditaciones de altos vuelos
no es la misma que hoy contempla la denominada
"espiritualidad" en los acontecimientos diarios
de la vida cotidiana, mundana.

Un alto vuelo no está mal, la "transcendencia" es
perfecta,
un buen rato que deja huella, sin duda,
pero la prueba del algodón está en la vida diaria.

Los personajes que han ido apareciendo en esta
vida cambian.

Tú dices que es el mismo yo y no vamos a discutir
sobre puntos de vista.

Tú ves a ese yo único como una "perturbación
mental"

y yo a todos ellos como manifestaciones sagradas,

la Energía manifestada conforme a las condiciones
del momento cambiante,
el Cuerpo de Dios.

Todos ellos el Cuerpo de Dios, aun sin saberlo.

Tú insistes en que hay que trascenderlo
y yo los miro con amabilidad y ternura.

Y entiendo que no hay "razón" en un lado o en el
otro.

Sólo puntos de vista
que crean diferentes mundos en diferentes
personajes.

Hay muchos mundos en este mundo, tal como decía
el anuncio.

Filosofías aparte, tú y yo nos encontramos en
el mismo regocijo
en la paz, la libertad y la plenitud
que nunca dejamos de ser,
aun cuando no lo veamos.

La vida, tal como la conocemos, no es la vida.

Las nubes se pintan de rosa pastel,
sobre un cielo que ha comenzado a aclarar.
La luz se despliega sobre un nuevo día.
La noche se retira a dormir, y ya la echa de menos.
Anoche la luna la acompañaba en el trayecto desde
el hayedo a casa,
una línea incipiente y luminosa,
de la nueva luna creciente.
La vio hacerse naranja al acostarse sobre el
horizonte
y desaparecer.
La tarde en el hayedo de otoño era como un sueño
mágico.
Ahora nace un nuevo día sobre el mar
y las tórtolas vuelan.

Meditar en la vacuidad de existencia inherente.
Reconocer el aferramiento ciego.
Las cosas, las personas, las situaciones, el yo,
no son como parecen.
También la vida misma.
"La vida, tal como la conocemos, no es la vida"
(Dokusho Villalba).

"Si fuéramos capaces de comprender que la vida y
la muerte no son, por naturaleza,
más que Nirvana, no necesitaríamos
intentar escapar de la vida
y de la muerte,
o buscar con tanta energía el Nirvana.
No cometáis el error de creer que la vida y la
muerte son diferentes por naturaleza.
La vida no es más que una posición entre otras,
con un antes y un después.
De la misma manera, la muerte no es más que una
posición en el tiempo,
con un antes y un después.
La muerte, pues, no es la muerte".

(*Shobogenzo*. Dogen)

La muerte no es el fin.

Y la vida, tal como la conocemos, no es la vida.

Otra creencia que explorar, investigar y, quizás,
desaprender.

Esta "vida" que empieza y acaba,
fuente de esfuerzo, lucha y sufrimiento.

La "vida", como el "yo", construcciones
imaginadas,
tal como los conocemos,
no existen.

Otra ilusión.

Otro espejismo.

Otro aferramiento insistente.

Otro fantasma que deconstruir.

El camino espiritual y la pareja.

F preguntó:

¿No os ha pasado que cuando os iniciasteis en el camino espiritual entrasteis en crisis y vuestra pareja se fue a pique?

S respondió: Yo no tenía pareja, nada se fue a pique.

C: Creo que coincidió con que ya no estábamos muy bien, por eso me metí en un camino espiritual, diferente al suyo.

Eso empeoró el conflicto, en un principio, pero eso era porque entonces cualquier cosa era un conflicto.

Sin embargo, supimos resolverlo.

M: Yo no recuerdo "un" momento en el que iniciara el camino espiritual,

Creo que siempre he tenido tendencias, aunque me

considerara atea.

Pero vivía experiencias espirituales (sin darle ese nombre)

en instantes de soledad y contemplación, a veces con la música

o el arte, puntualmente.

Dicho esto, cuando las circunstancias me llevaron a un denominado "camino espiritual",

lejos de meterme en crisis

mis relaciones se hicieron más fáciles,

quizás porque yo pasé a ser más "fácil".

Cambió mi mirada, se hizo más comprensiva y amorosa,

se disolvieron muchos conflictos.

De hecho, en aquella época estaba separada y volvimos a reconciliarnos.

Fue una época muy intensa y muy bonita, que deja una huella muy profunda.

Las personas de mi entorno se sorprendían un poco de que una "atea" como yo,

una persona sensata y racional, se estuviera involucrando con un grupo religioso,

quién sabe si una secta.

Pero consideraban que me sentaba bien,
me veían más libre, alegre y feliz,
y con mucho más sentido del humor.
Así que no había problema.

Ya, dijo F, pero cuando entras en un camino
espiritual
y por fin encuentras respuestas
que tu pareja no ve...

Ella, que escuchaba con atención el compartir,
pensó que quizás ahí estaba la diferencia.
Vivir el camino espiritual desde la cabeza:
"Ahora tengo respuestas, ahora tengo la Verdad.
Yo lo veo y la gente no lo ve".
Ese sentimiento de superioridad.
O bien vivirlo desde el corazón,
cuando se transforma la mirada,
impregnada de la comprensión y el amor,
que puede ver la luz en los demás seres.
También la oscuridad, la inseguridad, el miedo.
Pero que tire la primera piedra quien esté libre de
eso.

La bondad y los cuidados nos sostienen, a pesar de todo el dolor que transitamos.

Desde ese punto de vista, las realizaciones espirituales, esa comprensión, activa el amor y la empatía, facilita e intensifica las relaciones.

Incluidas las separaciones, cuando desde la mirada lúcida y amable resultan convenientes.

Así que si el camino espiritual te lleva a vivir alguna crisis de superioridad conceptual, quizás es más bien una terapia, de camino impreciso.

"Mi religión es el amor", dice el Dalai Lama y personalmente se lo escuché decir muchas veces a Thich Nhat Hanh.

Ahí es donde se encuentran todos los caminos espirituales.

Y el amor no provoca crisis, más bien las

disolve.



Después del vuelo, la contemplación.

Lo mejor de la época festiva es cuando pasa.
Ha cumplido con los rituales familiares
(esas últimas hebras de conexión;
que se mantengan firmes hasta el final, hasta el
olvido del tiempo,
susurra, como en una oración).
Cumplidos los rituales regresa al refugio,
a esa atalaya desde donde contempla el mundo,
la Vida, como un océano de olas.
A la no-acción, la no-interacción.
La mera contemplación sin tiempo,
por un tiempo,
desde su atalaya.
Como la gaviota al vuelo, que aterriza en la
baranda de su terrado,
y tiene lugar la quietud, la contemplación.

Alguien le dijo: Eres un 9 de libro.

Una constante en su trayectoria de reencarnaciones, si mira atrás.

Aún en su época más apasionada (cuando parecía ser un 8),

de viajes y reportajes y exploración del mundo, recuerda como un buen momento cada vez que recibía un encargo,

o la aprobación de una propuesta, y empezaba una nueva aventura.

Era un buen momento, sí.

Pero el momento más intenso tenía lugar una vez entregado el trabajo,

cuando salía de la redacción al espacio abierto, sin planes por delante, la agenda en blanco. La libertad.

¿No te estresa no tener trabajo? ¿Sin saber hasta cuándo?, le preguntaban a veces.

Cómo estresarse ante el regalo de la Vida? La Vida misma. La libertad.

La confianza.

"No hay movimiento continuo, sólo sucesivos puntos de descanso" (Zeno de Elea).

Una vez, una desconocida que leía sus textos le dijo:

Ahora te entiendo. Tú eres Hestia.

A veces le parece que vive los acontecimientos como tránsitos necesarios

para habitar los sucesivos puntos de descanso.

Y a veces puede encontrar el templo, el santuario, en cualquier escenario del tránsito mismo, en la propia acción. Ese milagro.

No hay contradicción.

La libertad.

La salud ayuda mucho.

Estar más o menos bien, sin grandes dolores en el cuerpo,

tras el paso por algún dolor en el cuerpo, incluso un simple toque de atención.

La felicidad del no-dolor de muelas.

Que algo salga bien también ayuda.

Esas épocas (una hora, un día, un mes, un año), como un respiro,

en las que parece que la Vida está de tu parte.

La nueva lavadora funciona (ves que no pido gran cosa);

las gaviotas y las palomas siguen dándote los buenos días;

hay una red de personas que te sostiene, la tribu; un refugio viejo pero propio, un santuario personal,

ese cuerpo algo destartelado

que acoge otro cuerpo destartelado, de carne y

huesos,
pero que funcionan.

Ayuda que parezca que la mamá Vida te da la mano
al atravesar la calle
repleta de tráfico.

Y atravesar la calle incluso cuando no ves a tu
lado al ángel de la guarda,
consciente de su presencia,
como la luna sigue ahí también en las noches sin
luna.

La confianza ayuda mucho.

Pero sobre todo ayuda soltar, desentenderse de los
resultados.

Presente la conciencia profunda de que todo lo
vamos a dejar,
antes o después lo iremos perdiendo como en un
goteo,
y también aparecerán cosas nuevas, que vamos a
perder.

Al final todo va a desaparecer como cuando te
despiertas de un sueño,
o de una hipnosis.

Todo era mera energía imaginada.

Así que, desde ese punto de vista, poseer o no poseer

no hacen una gran diferencia.

Desear o frustrarse en las comparaciones, trampas de la imaginación.

Ayuda vivir la libertad, como si ya te hubieras ido, como si ya lo hubieras perdido todo.

Solo es cuestión de tiempo. O de fotogramas.

Ese instante (cuando se acaba este sueño) también está aquí, ya.

Y mientras tanto, jugar este juego de mesa de los acontecimientos cotidianos.

Y, si es posible, proteger la alegría.

Y el amor.

Asegurarse de que siguen presentes en el ligero equipaje,

que no se han perdido por el camino.

Y si así fuera, reponerlos con presteza.

Amar o no amar, con alegría,

esto sí que marca una diferencia en la vida

que nos queda

por vivir.



Fin de año.

Todas las canciones de amor son declaraciones de amor a Dios.

Expresiones de Amor.

Todas las canciones y los poemas de dolor y desamor

son manifestaciones de la noche oscura, cuando has perdido de vista a Dios y ya no sientes su presencia.

Expresiones de soledad y abandono.

Puede que te parezca que al otro lado hay una persona, a la que amas o pierdes, pero solo es la sombra de Dios.

Dios manifestado, para darte la oportunidad.

El nirmanakaya.

El último día del año es un día más, como cualquier otro día,

pero ella no desaprovecha las celebraciones,
las oportunidades para vivir un instante
significativo.

Apareció un abanico de propuestas:

Un viaje a África; una cena íntima con su amiga,
de profundo compartir;

una estancia discreta en un monasterio, paseos por
la montaña

inundada de energía sagrada.

Optó por la atalaya, una vez más. A solas.

El baño en el mar en este día gris y frío, el último
baño del año.

Y el primero del año, mañana.

Optó por la celebración a solas con ella misma,
a solas con Dios, esa luna de miel.

El silencio, la quietud, la contemplación, la
música embriagadora,
el yoga de experimentar néctar.

Sin ruido externo, sin interferencias.

Con la alegría de la fiesta que se despliega fuera
y la fiesta que se despliega dentro, en su isla

privada en este altar,
en esta intimidad
con el Amado.

En medio de la lluvia de wsp de felicitaciones y
buenos deseos,
escribió en su libreta:
Hoy es un día de soledad, de alegría y
celebración.
Otra noche de luna de miel
con Dios.

Los baños de bosque.

Abre los ojos antes de que las gaviotas comiencen a surcar el aire,
aún en la noche, antes de que se despliegue la luz.

Escucha el gorjeo de una paloma madrugadora.
Otras empiezan a responderle, todavía tímidamente.

Seguidamente, la gaviota que planea al otro lado del marco de su balcón
aporta su canto, aislado.

Pronto es un concierto polifónico.

Las pertinaces tórtolas intervienen desde los diferentes puntos cardinales.

El cielo empieza a vestirse con un traje de acuarela, de pinceladas rojas, naranjas, rosas y violetas,

anticipando la salida del sol, como un disco de fuego que emerge de las entrañas del mar.

Sus reflejos bañan la ciudad y las montañas que la

rodean
de una luz intensamente dorada, primero,
luego se hace plata y finalmente es una luz incolora
envolvente,
que lo inunda todo, sin sombras.

- A eso lo llaman el método Gökotta -dice su
amigo.

- Qué?

- El método Gökotta, el sistema sueco para la
felicidad:

despertarse temprano para escuchar el canto de los
pájaros.

Creo que ahora se está poniendo de moda también
por aquí

y hay terapeutas que organizan salidas a la
montaña antes del amanecer, para
escuchar el canto de los pájaros.

El otro día un conocido le hablaba de sus baños de
bosque.

Serán los baños de bosque del bosque, pensó ella.
El conocido contaba cómo, en un encuentro de

grupo,
alguien hablaba de los beneficios (físicos y mentales, emocionales y espirituales) de los paseos en la naturaleza, la inmersión. El conocido consideró que le estaba haciendo publicidad gratuita, a él.
En su imaginación, él era los baños de bosque, la empresa que había creado en las redes sociales. Los baños de bosque los regala el bosque gratuitamente -comentó ella.
Sí, pero la gente no sabe -respondió él-, se meten en el bosque y ni siquiera lo respetan. Hay quien se cree que un baño de bosque consiste en desnudarse o abrazar a un árbol, y eso no es -siguió explicando el experto.

En cierta ocasión ella se encontraba sentada en contemplación en la orilla de la playa urbana que frecuenta casi a diario, en cualquier estación del año, desde hace algo más de 40 años, en su barrio. Se sienta en la orilla, junto al mar, en

contemplación y silencio,
y pasado un rato se desnuda y camina sin prisa
hacia ese cuerpo de mar,
sumergiéndose en sus entrañas.
Se disuelve como agua vertida en agua
y siente cómo todas las telarañas mentales y
conceptuales se diluyen en el océano
y emerge del mar limpia y renovada, nueva.
Ese día, a principios del verano, se acercó un
joven, irrumpiendo en su ritual
solitario de contemplación.
Se presentó como el guardián de la playa, de esa
zona de la playa;
él la protege porque no todo el mundo viene con
buenas intenciones -explicó.
Se había autoproclamado el guardián de la
playa, pero no reclamaba peaje por sus servicios -aclaró.
Ella le escuchó atentamente; era la primera vez
que le veía
pero se convertiría en una figura familiar, durante
un tiempo.
Finalmente desapareció con el fin del verano.

Ella siempre ha vivido cerca del mar, allá donde haya habitado.

Conoce bien sus efectos "terapéuticos".

Imagina que un día se dirige a su encuentro de intimidad con el agua

y alguien la aborda en la orilla y le vende sus "baños de mar".

La gente no sabe cómo hacerlo, le dice, los baños de mar no consisten en desnudarse en el agua o abrazar las olas.

Yo te vendo mis auténticos baños de mar, si me los pagas.

A su parecer, escuchar el canto de los pájaros es una experiencia que surge entre el canto de los pájaros y ella.

Los baños de bosque es algo entre el bosque y yo. La espiritualidad es mi experiencia de Dios, es algo entre Dios y yo.

El camino de Santiago (o cualquier otro camino) es un peregrinaje personal, un viaje de autoconocimiento, es algo entre el camino y yo.

El baño de bosque, o de mar, o el canto de los
pájaros
es una indagación personal e intransferible.
No necesita de injerencias externas.

Sobre la fe y la mente científica.

Querida amiga:

He empezado a responderte en los comentarios de una entrada anterior pero se me ha hecho demasiado largo y he preferido darme el espacio necesario en un nuevo post.

Y aquí va mi respuesta.

Es curioso. Yo creo que habría que redefinir conceptos como la "fe" o la "mente científica".

Personalmente, yo solía considerarme más emocional y muy poco científica, dado que me interesaban las letras y las humanidades (la literatura, las emociones producidas por la música, la sociología, la mente y el comportamiento humano, etc.)

Actualmente me asombra cuando me sueltan datos supuestamente científicos con una enorme credulidad. Entonces suelo responder que no tengo una mente de fe, no soy muy crédula sino más bien escéptica.

Me asombra la enorme credulidad de algunas personas que a veces rozan la hostilidad contra ciertas tendencias o experiencias espirituales sin ser conscientes de su propia religión, que denominan "laica" o "científica", su profunda fe que les hace tan manipulables.

Una de las cosas que me gustan del budismo es cuando dicen:

"No creas lo que te digo sólo porque te lo digo. Pásalo por el laboratorio de tu experiencia".

Yo creo que una mente realmente científica debe ser muy escéptica, dado que la mayoría de las cosas son verdad sólo provisionalmente, especialmente en el campo científico.

Resumiendo, podría decir que no tengo una mente

de fe, por eso no me creo fácilmente ciertas cosas que la ciencia defiende hoy y mañana descartará. Ni me creo fácilmente las interpretaciones de los hechos que las noticias divulgan, o los fenómenos sociales que promueven.

Por eso es tan importante para mí lo que llaman la "soberanía" (sanitaria, alimentaria, de responsabilidad individual), la autonomía de pensamiento, decisiones y vida personal.

Pero por el laboratorio de mi experiencia sí pasa "la luna de miel con Dios", el deleite y celebración de la experiencia de disolución (del yo separado) y la fusión amorosa con la Energía Madre. Sentir la presencia de Dios (la experiencia de Amor) o su ausencia.

Y la profunda certeza de que en cualquier caso (sienta su presencia o su ausencia), manifestada o no esa experiencia de Amor, siempre está ahí.

Como la luna siempre está ahí, completa,
aunque yo la vea solo en parte, decreciente o
creciente,
o no la vea.

Ella siempre está ahí, la vea o no.

Y "Dios" (por ponerle un nombre)
siempre está presente de igual modo.

Lo sienta o no.

La Vida siempre está presente,
a veces
jugando al juego del escondite.

El guru yoga son las raíces.

Había vuelto a la ciudad donde nació.

Donde transcurrió su infancia.

Y su adolescencia.

Y sus sueños de futuro.

Sus sueños.

Allí estaba, con las amigas de la tribu original.

Una comida en una terraza de Cabo de Gata.

Y entonces apareció aquel dolor como una espada cortante en el abdomen.

El vómito, el desmayo.

Vamos a urgencias.

Vamos.

Entonces, en el camino, sin abandonar el paseo de mar,

ella vio aquel despliegue de luces y colores en el cielo. Envolvente

Sin fuerzas, se estiró en un banco del paseo, con vistas al cielo.

Qué haces?, dijeron las amigas, urgentes en la

urgencia, camino del coche.

Qué haces ahí tumbada? No te estás muriendo?

Y dónde mejor que aquí?, pensó ella, sin energía para el resuello.

Dónde mejor que aquí?, el cielo en un despliegue mágico de colores, las gaviotas al vuelo.

Aquí estoy bien, si me tengo que marchar.

En la práctica del guru yoga aprendió que para ese último viaje lo mejor es soltar el cuerpo, ese yo, y designar "yo" en el guru, tu yídam personal, el yo-Buda.

Allí se dio cuenta de que su mejor guru yoga eran las raíces.

El origen.

Ese mar, esa música que acunó su infancia y adolescencia,

esas luces y colores, esa puesta de sol interminable y envolvente, ese acento en el habla.

Ese humor gris que tanto la hacía reír, ese ingenio

tan poco blandengue. Esa forma de amor.
Su guru yoga eran las raíces.
Pensó que podría irse de este mundo feliz
si escuchaba a Lole y Manuel, o Triana.
O "Pasa la vida" en la versión original de Romero
Sanjuán.
O bien aquello que la despedía en los conciertos
nocturnos de la Alcazaba,
la noche de la despedida antes de coger el avión
de vuelta a la universidad.
Esa guitarra: "Algo se muere en el alma cuando
una amiga se va".
Y a ella se le saltaban las lágrimas.

Será tan bonito, irse de este mundo con una sonrisa
en los labios y lágrimas de amor en los ojos.
Algo se muere en el alma
cuando una amiga se va.



El encuentro.

La casa de citas puede ir variando a lo largo del trayecto.

Para algunas personas puede ser la iglesia.

Para otras, los monasterios, o alguno en particular.

En un momento dado, puede ser tu casa, desde que introduces la llave en la cerradura y ya sientes la presencia de Tara,

Vajrayoguini y Prajnaparamita

flotando en el aire de tu santuario personal, el templo.

A veces es cualquier manifestación de la naturaleza,

el aire fresco cargado de vida, el abanico de tonalidades verdes,

la voz del viento en las hojas de los árboles o en el paso del río.

O el canto de los pájaros al amanecer,

cuando aún descansas bajo el edredón, en duermevela.

El sonido del tren al pasar, la acuarela de tonos naranjas y violetas en el cielo.

La luna, la luna siempre, el baño de luz de luna.

La bola de fuego emergiendo del mar, o acostándose, plateada,

en el horizonte de montañas. O disolviéndose en el cielo claro.

La luna siempre, de día y de noche.

El mar siempre, de día o de noche.

La voz del mar en la orilla, la brisa del mar en la piel,

la caricia suave del sol, o del aire.

El velo gris sobre el paisaje, como una cortina onírica.

Cada lugar, cada situación puede ser tu casa de citas habitual,

o bien solo por un instante.

Pero al final, en lo más profundo,

la casa de citas es sobre todo un estado, una experiencia interna,

de apertura, encuentro y disolución.

Porque, como cantaba Leonard Cohen, "in love we disappear".



El autoconocimiento.

Te buscas para desaparecer.

A primera vista, puede parecer que es una obsesión egoica, esa autoindagación.

Pero en realidad también puede ser un intento desesperado de desaprender, deconstruir, liberarse de tantas capas de un yo que no existe.

Desenmascarar la ilusión, deshacer la hipnosis.

Haces inmersión en tu experiencia, la que sea, de dolor o gozo profundo, da igual, con el único objetivo de morir.

Y, quizás, nacer nueva.

Identificar al fin el ser que eres.

Ese encuentro.

Cambiar para que todo cambie.

El tictac del reloj que no se detiene,
la banda sonora en la sobremesa del desayuno
como una canción de cuna.

Quiere salir con tiempo para disfrutar un rato de la
brisa del sol en la orilla.

La brisa del sol. Sonríe ante el lapsus lingüístico.
El sol suave en la piel, esa caricia,
la caricia de la brisa del mar abanicando el aire,
su cuerpo de aire.

Pero se está tan bien aquí, en este momento
mágico,
en el aire el calor aromatizado del café recién
hecho

y en el paladar el sabor de la fruta fresca.
La visita de la primavera esta vez es

maravillosamente larga.

Regresará el invierno pero hoy aún es primavera cálida.

Hoy aún es primavera cálida -se lo repite, esta vez con otro significado.

Este cuerpo de primavera aún funciona.

Aún le sirve para transitar esta experiencia humana.

Cómo la usa es otra cosa (esta experiencia humana, este cuerpo).

En el último debate en el grupo de estudio volvió a salir el tema

de la responsabilidad del "cambio".

Cambiar la mente que crea el mundo y el "yo".

Ya mismo, ahora,

para que quizás se manifieste en el mundo en los siglos venideros, tal vez milenios,

da igual el tiempo que tenga que transcurrir en este espejismo.

Cuando la primera noble verdad compartida sea "la vida es nirvana".

Empezar a vivir ya en el nirvana, en la alegría

compasiva,
en la fortaleza del "yo grande".
Aun siendo presa de los miedos que puedan surgir
todavía, en este ensayo,
dejar que emerja la fortaleza de la confianza, de la
Misión
(si aún no es la certeza de ser quien cree Ser).
La misión, la función, el sentido de esta
experiencia humana:
cambiar para que todo cambie.
Vivir en otra dirección, como lo haría el Ser
amoroso y compasivo.
Ser la Hija de Dios, reconocer la Hija de la Diosa
que es
y vivir en ella.
En el Alto Yoga Tantra se describe como dar
espacio dentro de ti a tu yídam
hasta que lo ocupe todo.
Quitarse de en medio y dejar de estorbar.
Soltar el espacio que el yo hipnotizado ha ido
haciendo suyo.
Y ver qué pasa.
Cómo se manifiesta esto en la vida cotidiana?

Tiene que vivirlo otra vez.

Prestar atención y, tal vez, contarlo.

Visibilizarlo.

Contárselo

y diluirse en el asombro.



Las emociones como camino.

Yo creo que las turbulencias internas son también meras experiencias que atravesar, en el camino, al igual que las dificultades externas. Así como cuando escuchamos sobre cómo utilizar las condiciones externas para el camino espiritual, y nos resulta tan claro, eso nos vale también para las emociones, incluidas las denominadas "perturbaciones mentales".

Lo mismo que las dificultades externas no son "enemigas" sino oportunidades de práctica, las consideradas "perturbaciones mentales" tampoco son enemigas sino perfectas oportunidades de práctica. Así que, de la misma manera que aspiramos a afrontar las dificultades en el camino,

las situaciones de crisis (la pérdida de trabajo, una enfermedad, la muerte de un ser querido, etc.) desde un estado de paz, desde nuestra isla interior de paz,
de la misma manera, cuando aparece el enfado, el apego,
el sentimiento de pérdida, el duelo, los celos, la tristeza,
la frustración, el dolor de haber sido herida, etc, podemos aspirar a atravesar la experiencia emocional desde la contemplación,
la comprensión, la compasión y la paciencia.
Yo no soy mi "perturbación mental", no soy mi emoción ni mi pensamiento.
Esas experiencias internas aparecen igual que las experiencias externas
y no necesito castigarme por ello
(en especial lo hacemos con las emociones no deseadas)
ni sentirme lejos del Ser que soy.
El Ser que soy lo experimenta todo, también el miedo, el dolor y la ira,
tanto como el deleite, la compasión universal y la

plenitud.

Las perturbaciones mentales también son sagradas.
También son el nirmanakaya, el cuerpo de Buda
manifestado,
el cuerpo de Dios.

Así que cuando se despierta con un nudo en el
estómago,
de tristeza o de miedo, de amenaza o de pérdida,
ve al Ser también en ese nudo.
Y lo contempla diluirse seguidamente, el nudo,
para pasar a ser el espacio de paz de donde surgió
y donde fue a disolverse,
o acabará disolviéndose.

Otra vez Dios, o Buda, jugando al escondite.

La preciosa existencia humana.

El cielo cubierto nos ofrece otro día ligeramente tamizado por un velo gris.

El grito de la tórtola al vuelo, antes de aterrizar, seguido de su canto pertinaz en la contemplación.

El sonido del tictac del reloj de pared, como una luna blanca,

contribuye también para mantener la ilusión de que el tiempo no detiene su paso,

aunque lo parezca, en la aparente quietud.

Como la luna en su trayecto nocturno, y diurno.

Fue ayer mismo, que soltó la bicicleta y se descalzó para entrar en la arena,

camino de la orilla, y encontró a la luna creciente brillando alta en un cielo claro.

Aún no eran las 12 de la mañana.

¿Esta luna es la de anoche, que aún permanece en

el cielo,
o es la de hoy, que ya ha salido esta mañana temprano?

Se dedicó a observarla en su tiempo de contemplación sentada en la arena,
en su baño en el mar, y más tarde mientras nadaba en la piscina.

Casi inadvertidamente, la luna seguía su trayecto ascendente,
más intensa su luz por momentos.

Todo el día estuvo presente, acompañándonos en nuestras actividades mundanas,
plenamente visible.

Al atardecer su brillo se hizo aún más poderoso, y más todavía al llegar la oscuridad de la noche.
La luna de día, la luna de noche.

Regresa al cuarto del desayuno y la recibe el intenso aroma del café recién hecho
flotando en el ambiente
y el calor de la cafetera proyectado en el aire.

Últimamente evoca a menudo la meditación en la preciosa existencia humana.

Qué es eso de la "existencia humana"?, le preguntó una amiga en el grupo de estudio.

Podríamos estar viviendo una existencia vegetal, o mineral,

pero aquí estamos, en esta existencia humana.

La pregunta es: ¿la vivo como una preciosa, valiosa, existencia humana, o no?

Sólo hay dos respuestas, en última instancia: sí o no.

Y sus matices, claro.

Un amigo le contó una vez sobre la portera del piso donde vivía,

que cada vez que él salía de casa, o entraba, y se cruzaba con ella,

la saludaba: Qué tal?

A lo que ella respondía invariablemente:

"Pues ya ves, hijo, esperando a que sean las 9 de la noche, para irme a casa".

Ella se pregunta a veces si está pasando por esta vida simplemente esperando

a que den las 9 de la noche (o la hora que sea)
para dejar este cuerpo y irse (de aquí).
¿Estoy meramente entreteniendo el tiempo,
"matando" el tiempo,
ocupándolo con distracciones, hasta que se acabe?
¿O lo vivo como una preciosa existencia humana,
una valiosa oportunidad de vida?
No se trata tanto de si haces muchas cosas o pocas
sino del cómo.
Si estoy presente o no, si vivo en el deleite y el
asombro, o no.
Si paso por aquí como el ser sagrado que soy
o bien como una simple mortal, egocéntrica,
sufriente y perecedera.

En budismo la existencia humana se considera
especialmente "preciosa"
porque cuenta con todas las condiciones para
despertar.
Tenemos multitud de oportunidades de situaciones
adversas (para el ego sobrealimentado)
que pueden ayudarnos a comprender la verdad
profunda. A despertar.

Y también contamos con multitud de oportunidades de disfrute,
que podemos aprovechar para conectarnos con el deleite sagrado (el gran gozo de la vacuidad), si sabemos no generar apego.

Desde este punto de vista, para el budismo la existencia humana es especialmente preciosa.

En cualquier caso, no entraré en comparaciones con otras existencias, qué sé yo.

Pero sí tiendo a plantearme a menudo la pregunta, como un recordatorio:

¿Estoy viviendo esta experiencia humana como algo precioso, valioso,
o por el contrario, la estoy atravesando como un mero trámite,
a la espera de que se acabe?

Lo importante no es tanto lo que hago, sino cómo lo hago -repitió la amiga.

Podría ser.

Podría ser...



La aspiración correcta.

Sol y algo de aire, como un abanico verde
en las copas de los árboles de la montaña urbana.
Hoy las gaviotas la han acompañado en el
desayuno.

Ellas sobre las cabezas de las chimeneas, en el
terrado.

Ella junto a la baranda, respirando el mismo aire.
Las tres en silencio y contemplación.

Absortas en el concierto de aves y otros sonidos
del silencio.

Las golondrinas de visita, los mirlos.

Últimamente el canto del mirlo es el que pone
banda sonora a su despertar,
al amanecer, aún en duermevela.

Junto a la perseverante tórtola.

La primavera asoma su rostro, aún jugando al
escondite.

Ayer, de camino por la montaña, entró en esa

iglesia, ya tan familiar, tan disponible.
Se sumergió en el silencio,
sin comprender tanto, ahora, el despliegue de
imágenes
que la inspiraban en otro tiempo.
Pero daba igual, el silencio se le regalaba igual,
sin importar si era de aquí o de allá, si era "una de los nuestros" o no.

Entonces apareció aquella palabra: Aspiración.
Se preguntó cuál era su aspiración,
como ser en tránsito por esta vida humana.
La plenitud, se respondió.
El no-miedo, la entrega,
la contemplación ecuánime,
el amor, la alegría hasta las lágrimas.
La experiencia estable de plenitud.
Comprender de una vez por todas de qué va esto, y
no olvidarlo.
Dejar de ser una presa fácil de la hipnosis del
karma.
Algunas tradiciones lo llaman el despertar.
Cuando ya no usas más la palabra "comprender",

que tanto aparece ahora en su continuo mental.
Así que su aspiración es el estado definitivo de la plenitud.

Sintió que el resto del viaje que le quedaba por transitar

era una aventura apasionante.

Se acercaba a puerto. Estaba en sus manos elegir cómo vivir el último tramo del viaje.

La bandera de su aspiración última le daba confianza y fortaleza

y valentía, cuando las necesitaba.

A veces ya no necesitaba nada de eso

(ni confianza ni fortaleza ni valentía, cuando todo era claro,

espontáneo y natural),

en sus momentos más apacibles y serenos,

de entrega y disolución.

El resto del viaje aún estaba por cartografiar pero le parecía que era una celebración en sí mismo.



Por qué sufro?

Por qué sufrimos?

Por ignorancia -respondió él.

Sí, ésa es la respuesta sencilla y profunda.

Pero más acá, por qué el ego se aferra a un dolor concreto, cualquiera que sea, como la preocupación, la culpa, el resentimiento, etc.

En todo caso, es porque encuentra algún beneficio, desde el yo que se aferra al yo.

Por ejemplo, ante un contratiempo, una adversidad, puedes hacer algo por resolverla o bien, simplemente, preocuparte. Y sufrir.

No haces nada pero te preocupas mucho, y preocupas a tu entorno, exhibes tu preocupación, lo mucho que sufres.

Lo proyectas para que se haga grande.

Es como un mecanismo compensatorio del ego, para descargar la culpa y, supuestamente,

dignificar la propia imagen.

Sufrir sin resolver o resolver sin sufrir -si es que hubiera algo que resolver.

Y lo mismo con el resentimiento, los traumas de la infancia,
la niña o el niño herido que se resiste a sanar.
Siempre hay algún beneficio que cree encontrar el yo, ese personaje,
en aferrarse a su sufrimiento.

Personalmente, cuando encuentro un tipo de sufrimiento que se alarga
y parece estabilizarse y cronificarse, me gusta indagar si hay algún "beneficio" oculto
que me mantiene instalada en ese supuesto mal menor.

Porque en esa búsqueda podría ser que encuentre otro dolor, inconfesable,
y ciertos beneficios al seguir instalada en la zona de confort del sufrimiento conocido.

Una construcción mental o la otra, al final resultan

tan agotadoras,
tan disparatadas (el disparate se ve con más
claridad cuando la mirada es fresca y nueva),
que al final ocurre como un milagro el soltar
y contemplar
cómo los fantasmas de la mente se disuelven
por sí solos.

A solas.

Con quién estás cuando estás a solas?

¿Te gusta tu propia compañía? ¿Es amable, inspiradora?

¿Es la amiga que desearías a tu lado, con quien te sientes segura

y en plena confianza?

¿Confías plenamente en ella, en su amor, en su libertad,

en su independencia y honestidad?

¿Le importa más el amor que lo que pienses de ella?

Quién ese yo que te acompaña día y noche, también en el sueño nocturno,

hasta el final de tus días?

Si aún es una niña caprichosa, quizás podrías educarla un poco más,

y aún te toca ser la madre.

Amarla un poco mejor.

Quizás aún te toca ser una madre amorosa, que no

sufre cuando no se cumplen sus deseos, que no responde a sus chantajes y caprichos (la sobreprotección del miedo)
y sólo desea su libertad, esa felicidad profunda sin dependencias. Porque sí.

Por amor.

Cuando ya ha dejado de ser tu hija para ser simplemente Amor.

¿Es ella la que te acompaña cuando estás a solas?
(¿Es tu amiga el Amor o tu amiga el Miedo?)

¿O aún no?

¿O no siempre?

Presta atención.

En otro momento investigaremos quién te acompaña cuando estás acompañada, ocupada y en interacción, esa otra compañía.

Todo está aquí.

El aroma del café al entrar en el cuarto
la devuelve a algunos de sus buenos momentos de
compartir, en esta casa virtual.

Evocar es volver a vivir, esta vez desde otro yo,
quizás.

Compartir los momentos de
inspiración/contemplación los hace aún más
intensos,
en cierta forma los salva del olvido.

No se disuelven del todo en la memoria.

Cuando empezó a escribir para sí misma, a los 11
años,
no sabía que iba a convertirse en una gran aliada,
una amiga fiel
el resto de su vida, la escritura.

Acababa de morir alguien que amaba mucho, su
principal referente por aquel tiempo,
su mundo se resquebrajó, sin suelo bajo sus pies.

El luto riguroso, el silencio, prohibido reír.
Entonces miraba la vida en la calle por detrás de
la ventana. Y escribía.
Por qué? Más bien para qué.
Para ordenar sus emociones, para comprender,
para vislumbrar un centro al que asirse,
incluso una compañía.
Una herramienta muy válida entonces
y siempre, en cualquier situación.
Ya se quedó con ella, para su uso diario.

Pasado el tiempo, sientes que cualquier día de
éstos te vas, ya no estás aquí,
y dejas una casa para vaciar, llena de basura.
Mira las libretas amontonadas en el armario y
piensa: tengo que volver a hacer limpieza.
Y en medio de esa limpieza aparece, sin ocupar
espacio en el armario ni en ningún otro hueco
material,
aparecen esos textos de Reflexiones, virtuales,

como en una nube.

Una colección de momentos de inspiración profunda,
de rituales, preguntas, a veces respuestas, realizaciones,
amor, dolor como un parto, como una muerte, plenitud y deleite como una muerte, como un parto.

Regresa al cuarto donde permanece la cafetera,
una vez recogido el desayuno,
y la recibe el calor aromatizado del café,
y es una evocación, un viaje en el tiempo,
tanto como un instante presente.

El tictac de la luna blanca en la pared, la lluvia en los cristales de la galería y en los balcones,
cabalgar la bicicleta en dirección al mar,
una evocación de instantes ya vividos, de regreso.
Todo está aquí.

Hoy es un día para evocar, como un puente con otro tiempo.

La lluvia sobre el techo de cristal de la galería.
Pedalear sin miedo por el puerto rumbo al baño en

el mar.

La inmersión, la disolución.

Revisa los viejos textos de Reflexiones y, una década después, aquellos días vuelven a aparecer en el día de hoy. La presencia aún más intensa, como una luna llena creciente.

El tiempo no existe más que como un concepto, como una mirada.

Hay otras.

Otra mirada es que todo está aquí. Todos los fotogramas presentes aquí, ahora.

Aquella mujer en bicicleta bajo la lluvia suave también está aquí, este mismo día gris de mar tranquilo y gaviotas en la orilla.

La inmersión en el un mar sereno, la disolución.

Una tórtola canta.

Los mirlos hoy hacen su retiro de silencio.



Todo el mundo tiene acceso al despertar.

Todo el mundo tiene acceso a experiencias de amor

(amor-Amor, no esas relaciones de control y exigencias que a veces llaman amor).

Todo el mundo tiene acceso a experiencias de deleite profundo, que a veces surgen de la nada, inesperadamente. Todo el mundo sabe lo que es eso.

El problema es que muchas personas lo olvidamos, o ni siquiera lo percibimos, o bien no le damos importancia, quizás porque pensamos que no es productiva, no sirve para nada. No te paga el alquiler ni la hipoteca.

No te aporta prestigio social ni estabilidad

material.

De hecho, no te aporta estabilidad de ningún tipo, tampoco emocional.

Vives la plenitud y luego se va.

Y, en cualquier caso, no sirve para nada, cuando la vives o cuando no.

Así que pasa como agua entre los dedos y ponemos nuestra atención en otra cosa, generalmente en lo que nos duele, en los problemas por resolver.

En lo que podemos hacer para estar "mejor", incrementando así un karma de insatisfacción.

Karma no significa castigo. El karma se refiere a la ley de causa y efecto.

Es como decir que eres lo que practicas.

En el entrenamiento físico está muy claro que desarrollas los músculos que trabajas, y los que no trabajas se debilitan o incluso se atrofian, en un grado u otro.

Así que si practicas insatisfacción, es decir, la mirada que considera que no cuentas con lo necesario para estar bien,

que necesitas algo que está ahí fuera para ser feliz,
si practicas la insatisfacción no te extrañes de que
se convierta en un hábito
que pase a ser una manera de vivir,
una manera de ser.

Si practicas contentamiento, experiencia de
plenitud
(tu vida está completa, tú estás completa, no hay
nada que te falte
para vivir en profundidad esta experiencia
humana),
apreciación, gratitud, disolución, experiencia de
unidad
(sin conceptos de separación o discriminación),
si practicas la celebración de la plenitud acabará
convirtiéndose en una forma de vida,
una forma de ser.

Y todo el mundo ha tenido acceso alguna vez a
experiencias de disfrute,
amor profundo hasta la disolución personal

(cuando quizás aparece la voz del ego, tan "pragmático", para avisarte del peligro).
Experiencias profundas de libertad que están pidiendo a gritos que las dejes respirar, que las veas, que las cuides, que las mimes al menos tanto como mimas la adicción al sufrimiento.

La luna creciente.

El despliegue del desayuno, uno de sus rituales del día.

Hace tiempo se dio cuenta de que todos los pequeños gestos y situaciones cotidianas podría convertirlos en rituales de atención, de presencia.

Como oportunidades que son, cómo desaprovecharlas.

Abrir los ojos por la mañana, ese tiempo lento de duermevela, de regreso al mundo,
la bienvenida, la gratitud, la contemplación:
la luz del sol que nace o antes de nacer,
el canto de la tórtola, el vuelo de las gaviotas...
Abandonar el futón, incorporarse, los pies en el suelo:
aún tengo estas piernas para levantarme,

para caminar montaña arriba, el aroma y el cuerpo de los árboles, la tierra, el romero inundando los pulmones, la sangre y cada una de las células de este cuerpo.

El desayuno, esa ofrenda, del universo a ella: las fresas en el plato, la tierra, el sol, la lluvia, "el trabajo duro y amoroso de muchos seres" (TNH).

Y la ofrenda de ella al universo: la gratitud.

Abandona el cuarto un momento y vuelve a regresar al aroma cálido del café.

Es curioso, piensa, cómo te recibe y te envuelve en aroma del café, por fuera y por dentro, cuando abres la puerta y regresas a la mesa del desayuno, pero una vez dentro ya no lo percibes, por inmersión.

Como cuando se pregunta qué es la felicidad, o Dios, y quizás no es consciente de ello por inmersión. Como el pez que se pregunta qué es el agua, de la

que tanto ha oído hablar,
si realmente existe el agua en algún lugar.

En algunas tradiciones te postras ante la luna
nueva.

Cuando alguien accede a una nueva visión, un
nuevo punto de vista (pongamos el dharma)
y de repente tiene lugar una realización,
un impulso movilizador que hace que todo cambie.
Y nada volverá a ser igual en lo sucesivo.
La luna nueva.

Ella recuerda a aquella monja católica que le
contaba que siempre le había interesado
comprender de qué va esto de la vida, por eso
había dedicado gran parte de su existencia a
investigar en la psicología y la filosofía.
Hasta que, inesperadamente, tuvo una experiencia
personal reveladora.

Se sintió inundada de "Dios".

Toda la energía que conformaba su cuerpo
(en forma de músculos, huesos, sangre, espacio...),
todos sus cuerpos, los más etéreos también, la

energía que proyectaba,
era puro Amor.

Ella era el Dios mismo que tanto buscaba en todas partes.

Y "todas partes" era también el Dios mismo,

emanado en los seres humanos con los que se cruzaba, los animales, vegetales y minerales, el aire que respiraba, el suelo que pisaba, la casa que habitaba, las montañas, los ríos, el mar...

No era una teoría conceptual que había leído en algún lugar, explicaba,

era una vivencia personal muy profunda.

Entonces decidió que, en adelante, solo iba a dedicar su vida a profundizar, a seguir investigando en esa vivencia.

A veces te postras ante la luna nueva.

Y, a veces, te postras ante la luna llena.

La luna llena creciente.

Por qué me pasa esto a mí?

La amiga dijo:

- Hay largas temporadas de paz, en las que ya crees sentirte a salvo.

Da igual lo que ocurra, no le afecta a tu serenidad, una sensación de contentamiento que parece definitiva.

Y de repente se esfuma, y te sumes en la miseria. Y sientes que todo lo que creías haber aprendido no sirve para nada.

- ¿Seguro? ¿No sirve para nada?

- Para nada. El dolor es demasiado profundo.

- En primer lugar, es un toque de humildad, ¿no?

La amiga la miró desconcertada, por un momento.

- Creías estar iluminada y ahora ves que

simplemente estabas en una estancia de luz,
pero aún quedan cuartos oscuros.
No estás tan iluminada como creías, ahora estás en
un cuarto oscuro.

- Pero duele demasiado.

- Sí. Sé de maestras y maestros que se creían
iluminadas. Las personas que les seguían también.
Y de repente, tal como lo explican, "la gracia
desaparece".

Duele tanto, después de haberse sentido en el
nirvana, que no soportan sentirse en un infierno.
Pero al fin y al cabo, antes y ahora era mera
existencia humana.

Sin embargo, después de haber conocido la
"gracia",
la vida sin ella resulta demasiado mediocre,
insustancial.

Y duele, sí.

Conozco una maestra que se refugió en el alcohol,
buscando estimulantes que le permitieran tocar el
estado anterior.

Pero fue solo una etapa, también.

Creo que salió de ésa cuando abandonó su obsesión personal, por su bienestar personal, y empezó a dedicar su energía a acompañar a otras personas a quienes sí podía ser útil.

- ¿Pero cómo vas a ayudar a otras personas cuando tú estás tan mal? ¡No tienes nada para dar!

-Tienes.

Pero ésa es otra historia que podemos retomar en otro momento.

Sigamos con el dolor y la oscuridad, que "duelen demasiado".

Cuando pasas de la luz del sol a un cuarto oscuro al principio parece que no se ve nada, tan completa la oscuridad, pero con el tiempo empiezas a percibir formas en medio de la negrura.
Empiezas a ver un poco.

- En ese ejemplo sí, pero con el dolor...

- Es igual. Al principio no entiendes por qué estás en esas tinieblas tan dolorosas, si hace nada estabas en la luz de la plenitud.

Ahora sabes que aún hay "cuartos oscuros" en tu mente

y ahora tienes la oportunidad de comprenderlos, de iluminarlos.

Primero, la humildad (no estoy tan iluminada como creía);

luego, la comprensión (aún hay cuartos oscuros en mi experiencia);

y seguidamente ves la oportunidad (ahora puedo navegarlos, comprenderlos, iluminarlos).

- Ya, pero duele demasiado -insistía la amiga- Y te preguntas por qué me pasa esto a mí?

-Por qué a ti? ¿A ti sola?

Antes que tú, durante siglos y milenios, millones de personas han pasado por ahí

(este dolor que estás sintiendo, del miedo, la
soledad, la frustración,
los celos, el abandono, el rechazo, la pérdida, la
enfermedad, la muerte, lo que sea).
En el futuro, millones de personas vivirán la
misma experiencia
y en el presente millones de personas están
sufriendo este mismo dolor
(no hablemos ya de dolores peores, las bombas,
las guerras e invasiones,
las profundas sequías, las hambrunas...)
Por qué a ti?
Por qué no a ti, o a mí?
Si también somos seres humanos, compartiendo la
misma experiencia humana.

La comprensión de que estás compartiendo un
mismo sufrimiento
te hermana con la especie humana.
Aflora la compasión.
Miras a las personas con las que te cruzas y las
ves con ojos nuevos.
Ellas también han pasado o pasarán por tu

situación emocional actual, tan dolorosa.
Y este dolor egocéntrico se transforma en un dolor
más dulce
que requiere otro nombre: compasión, amor.

En realidad no es tan terrible lo que me está
pasando, piensas. Este dolor de resistencia.
Es una oportunidad para conectar con la
comprensión
que rompe las barreras de separación.
Para conectar con el interser. Y con el amor

- Visto así...

- Probemos a verlo así, la próxima vez que ocurra.
Y a ver qué pasa.

¿Es útil la meditación?

Amanece un día de sol.

Está despierta para contemplarlo aún antes de que extienda su manto de luz.

Le gusta estar presente para darle la bienvenida, cuando llega con la varita mágica que despliega todas esas luces y colores y cantos, y la coreografía de vuelos de los pájaros.

Ella a veces abre los ojos con su mochila también cargada,

de miedos, dolor, insuficiencia,

y la ve aligerarse, de su peso, transformarse en una energía de confianza,

en la apertura del nuevo acontecer, el día por delante.

Le llegó una carta de un adolescente.

"Estoy interesado en conocer un poco las religiones.

Me han dicho que el budismo no es como otras que están más por el servicio a los demás, la caridad y cosas así. Como que el budismo es más para uno mismo, más egoísta.

Qué hay de cierto?"

Pensó en explicarle la diferencia entre el budismo hinayana, donde la persona busca la liberación (del sufrimiento) personal y el budismo mahayana, con la mente de bodichita, que desea la iluminación para ayudar mejor, para la liberación de todos los seres sintientes.

También podría hablarle sobre el budismo comprometido, el budismo en acción, como el budismo zen de Thich Nhat Hanh, quien fue nominado en su tiempo al premio Nobel de la Paz, por su implicación de ayuda a la población civil vietnamita durante una invasión cruel y sin

sentido.

Pero decidió centrarse en lo (más) importante, a su manera de ver.

Le habló de una monja católica, muy involucrada en su barrio obrero, en la fábrica en la que ella misma trabajaba, en el acompañamiento a las mujeres inmigrantes y las familias del barrio.

En cierta ocasión iba en el metro y miraba las caras de las personas alrededor y veía sus pequeños y grandes dramas cotidianos, su lucha, su fortaleza también, la dureza de la vida y aun así los cuidados, el amor.

Empezó a brotar lágrimas de sus ojos: no voy a poder ayudar a todo el mundo, es imposible, no está a mi alcance.

Fue entonces cuando decidió buscar una ermita, una cueva o algún lugar apropiado donde retirarse en soledad, para poder abarcar a todos los seres y ayudar mejor.

Y allí está, en retiro de soledad hace más de 40 años.

Y tú te puedes preguntar:

Cómo va a ayudar así, aislándose?

Fuera del mundo sí que no es de ninguna ayuda.

Hay otras maneras de verlo.

Como una lluvia de amor sobre tierra fértil.

Desde un punto de vista, todo es energía,
manifestada en formas diferentes:

luz, agua, espacio, materia, emociones...

Todo mera energía manifestada.

Desde la visión separada, egoísta, egocéntrica,
todo lo demás puede ser una amenaza,
y da lugar a los miedos, la inseguridad, la muerte.
Porque todo fenómeno manifestado nace y muere.
Esa energía de egoísmo, amenaza, inseguridad,
ataque y defensa, nacimiento y muerte, etc.
es dolorosa.

Se está generando mucho dolor de una manera invisible.

Qué pasaría si generamos energía de amor, confianza, compasión, empatía?

Que la energía de amor se hace fuerte y poderosa, como una lluvia sobre tierra fértil, y acaba transformando el mundo en el que vivimos.

Si todo es energía manifestada
(todos los fenómenos, todos los objetos y situaciones y emociones en este mundo que aparece),
prueba a generar energía de Amor que lo abraza todo, que lo inunde todo.
Y contempla la transformación.
Eso sí que es ser útil

Ésa es la misión de aquella ermitaña católica y también es el corazón de las enseñanzas budistas.

¿Te parece egoísta o poco útil?

Al final, da igual si eres católica, budista,
musulmana o laica,
si puedes proyectar la fortaleza del amor
transformador, sin discriminación.

¿Es útil la meditación? (2)

Da igual si eres budista, católica, musulmana o laica,
si puedes proyectar la fortaleza del amor transformador. Sin discriminación.

Sin embargo, me dirás, la mayoría de la gente no opta por recluirse en una cueva o una ermita, o emparedada, como Juliana de Norwich.

Da igual.

Para eso sirve la denominada "meditación formal", en el budismo

(en el catolicismo o el islam pueden ser las oraciones y la contemplación).

El momento de sentarse a meditar, en quietud y silencio, es el retiro.

Es una práctica/vivencia para la contemplación y la comprensión de la mente.

Y de la vida, tal como es.

Dependiendo del objeto de meditación, en este tiempo de práctica, de quietud, silencio y contemplación, puedes generar desapego (soltar miedos y preocupaciones), compasión /empatía, libertad, amor...

En última instancia, una disolución personal que te permite vivir todo lo que aparece como yo-mismo, como olas del mismo mar.

Una experiencia de visión clara que experimentas en la meditación.

La prueba del algodón la vivirás luego en la vida cotidiana, también denominada "meditación informal", cuando, con atención, contemplas si las experiencias profundas (o realizaciones) vividas en la meditación formal se manifiestan más tarde en la vida diaria (en tu actitud ante las situaciones, en las reacciones, relaciones, etc.)

En las situaciones e interrelaciones de la vida diaria

comprendes el nivel en que esta experiencia generada en la meditación formal ha sido integrada para ser ya parte de ti.

Y ahí contemplas una vez más la transformación, si se ha dado.

Primero en ti misma y, seguidamente, cómo el cambio de este elemento, de esta condición

afecta al entorno que te envuelve.

Si, una vez que se da la transformación en ti se manifiesta en la transformación del mundo del que formas parte.

Así que, desde este punto de vista, ¿tú qué crees? ¿Te parece egoísta o poco útil la meditación y la forma de vida budista?

No es cuestión de creencias o de fe.

Pero siempre puedes probar y a ver qué pasa.

Sobre la soledad y la compañía.

Querida amiga.

Me preguntas sobre la soledad. Y sobre la
compañía.

Cómo vivirlas.

Personalmente, me siento bien en la soledad.
Me gusta con quien estoy, cuando estoy a solas.
La compañía de las gaviotas y las palomas y las
tórtolas y los mirlos,
y las golondrinas y los vencejos, de visita en
primavera.

Su coreografía libre en el aire al otro lado de los
balcones y en el terrado.

Su canto, su voz.

La banda sonora del silencio.

El despliegue de luces y colores al amanecer y al

atardecen,
el paisaje de nubes, a veces apacibles y suaves
como copos de algodón,
a veces gigantes y oscuras de tormenta.
La luz de la noche.
Me encanta la soledad, tan habitada.

Pero también disfruto mucho de la red de afectos
que me envuelve y me sostiene.
El ágape, compartir en torno a la mesa, celebrar,
contemplar la ilusión de "el otro"
y ver cómo estalla la risa
y se hace fuerte el amor.

Al final, la soledad, tan habitada, o la compañía
da igual, más de lo mismo.
El encuentro con Dios.
Seguir haciendo el amor con Dios.

Y no me digas que me he extraviado otra vez en la
dualidad, que no hay separación.
Porque eso ya lo sé.
No hay separación, pero solo cuando ha tenido

lugar el encuentro
con Dios.

Cuando estallan los globos de ilusión.

Ya lo decía Leonard Cohen,
que "in love, we disappear".

Un día para vivir.

Dices que no has dormido mucho, ni bien.

Pocas horas, de sueño inquieto.

Te levantas pesado y como contrariado, con la vida.

Dices que hoy será un mal día, siempre lo es cuando duermes mal.

Pero a estas alturas tú y yo sabemos que la moneda siempre tiene dos caras, al menos.

En realidad, más que una moneda es un poliedro, cualquier situación.

En todo caso, tú y yo sabemos del poder de la transformación,

y que en gran medida vivimos lo que vivimos (en especial las experiencias emocionales)

por inercia,

por repetición, por familiaridad.

Como si las cosas fueran "así" y no hubiera otra alternativa.

Convertimos nuestra reacción ante las cosas en una

respuesta automática, por repetición,
hasta "normalizarla".

Y acabamos considerando que es la "normalidad"
misma, en todas las vidas. Lo natural.

Pero no lo es.

Dices que has dormido poco y te levantas en una
especie de duermevela,
como si hubieras alcanzado el estado de la mente
sutil, sin esfuerzo,
sin práctica alguna del mahamudra.

Hoy será un día de navegar el viaje desde la mente
sutil.

Como un sueño lúcido.

No te propones objetivos, gestiones ni trámites por
resolver

(y si hay que hacerlos, se hacen desde esta mente
sutil).

Hoy no te propones un día "productivo".

Sólo vivir, navegar esta experiencia.

Dices que has dormido poco, y mal. Que hoy será
un día pesado.

O quizás ligero.

De enfado, mal humor y poca paciencia.

O tal vez de entrega, sin expectativas, en esta tierra de nadie.

Mera contemplación.

La luz en la mirada.

Has dormido poco y mal.

Hoy es un día para vivirlo, como otro cualquiera, desde las condiciones con las que te encuentres al abrir los ojos.

Un día para vivir, en cualquier situación.

Lo que decidas explorar.

Y desde dónde.

Ser o no ser.

Qué buscas en una pareja?

O en una sangha.

O en un maestro o maestra, en una guía espiritual.

Básicamente, podría decirse que hay dos caminos:

uno es el sentido de pertenencia,

de ser alguien para alguien, en algún lugar.

El otro es la vivencia de desaparecer, la

disolución.

Ser alguien, alguien importante y significativo.

O bien dejar de ser.

Dices que lo que buscas en una pareja es el amor,

y seguramente algo de eso hay, también.

Pero mira si lo que buscas por encima de todo es

poder realizar tu proyecto de vida.

Con alguien cuyo proyecto de vida coincida con el

tuyo

(lo cual no es muy difícil, en este mundo tan programado).

Con un compañero o compañera de viaje a veces es más fácil, reconozcámoslo.

Y sin esa persona, a veces ni siquiera es posible, en algunos casos.

Y si se da, algo de cariño surge, claro, por hacer posible que se realice tu plan de vida.

Y si hay aristas en las que no coincide, te sentirás legitimada para cambiar a la otra persona.

Y dirás que es por "amor".

Por amor el control, la exclusividad, la insatisfacción, los celos, etc.

Por amor (al menos por esa palabra, como bandera)

se han cometido auténticas atrocidades, torturas, maltratos y hasta asesinatos.

Igual que por la palabra "Dios".

Pero en ningún caso puede ser la experiencia de Amor, o de Dios,

la que te lleve a actuar de esa manera.

Cuando no se respeta la libertad

o la felicidad
de la otra persona.

O quizás buscas en una pareja la gratificación de
sentirte "amada", elegida, deseada, visibilizada, apreciada, ser alguien para
alguien.

Y lo mismo en lo que respecta a una sangha.
Eres aceptada, formas parte de un grupo,
quizás reconocen tus méritos y habilidades
e incluso llegas a ser alguien importante, un
modelo o un referente.

Eres alguien para alguien.

Y si un maestro o maestra te acepta, te ve,
reconoce tus potenciales, más de lo mismo.
Eres alguien para alguien.

Pero también puede ser que en una sangha
encuentres la experiencia de comprender, amar
y desaparecer.

El terreno fértil para la práctica.

La humildad.

La vivencia del pequeño yo que se disuelve

y no necesita brillar.

La vivencia de la comprensión/amor que te fulmina.

El amor que te desintegra como un rayo, la entrega que te disuelve,
como agua vertida en agua.

Y lo mismo en cualquier otra relación, incluida la relación de pareja (por ponerle un nombre).

Y entonces lo que buscas en la intimidad ya no es el reconocimiento,
ser elegida o ser alguien para alguien.

Porque en la intimidad tiene lugar de una forma profunda la vivencia
de la unión
del gran gozo y la vacuidad.

Otro nombre para el orgasmo es la "petite mort",
la experiencia de disolución y muerte
en el gran gozo amoroso
que te disuelve.

Pero el amor no tiene un objeto exclusivo, al que generar apego;
el amor se proyecta en todas direcciones,

te fulmina como un rayo y te disuelve
como agua vertida en agua.

Vívelo como una meditación y verás que no tiene
nada que ver con el apego,
ni con el control, la exclusividad, las exigencias y
condiciones.

Hacia nadie (ni hacia ti misma ni hacia la otra
persona).

Porque no queda nadie.

Así que, al final, lo que buscas en una pareja (o
cualquier otra relación),
en una sangha o una guía espiritual,
puede ir en dos direcciones opuestas:
ser alguien (esa ilusión que tanto nutre al pequeño
yo)
o no ser nadie.

El deleite de la disolución.

Eso que llaman la unión
del gran gozo
y la vacuidad.



El yoga de experimentar néctar.

Comer como una medicina.

Con gratitud.

Con reverencia.

Como una ofrenda.

Tratar a tu cuerpo como el ser sagrado que es.

Mortal, sí, perecedero, pero no por eso menos digno de ofrendas y cuidados.

La cereza en tus dedos es mucho más que un sacrificio,

es un mandala. Una ofrenda del universo.

Hacerte una con ella, un acto de amor.

El limón disuelto en agua de mar sobre agua, el océano en tus venas,

limpiando tu organismo físico por dentro como el baño de mar lo hace por fuera,

y por dentro también, haciéndose cargo de todas las telarañas mentales,
las cadenas ilusorias que arrastras.

El mar, como el árbol, son unos bodisatvas inspiradores,

la mejor ilustración para la práctica de tomar y dar.

Toman todos tus pesares y los hacen suyos, los transforman

y te devuelven una abundancia de nutrientes sanadores

para tus pulmones, tu mente y tu corazón.

El médico le dijo que urgía que tomara cierta medicación.

La enfermera fue su cómplice cuando ella expresó que prefería darse una oportunidad, hacerse cargo por sí misma.

El médico apenas la conoce pero ya ha detectado su tendencia a la "soberanía"

(sanitaria, alimentaria, espiritual...)

Así que han acordado un plazo.

Ella celebra la oportunidad (suele ver la

oportunidad en cualquier reto)
para agudizar aún más su reverencia por la vida, la
conciencia, la atención.

La disciplina cuando toque.

La práctica profunda del primer entrenamiento de
la atención plena: Venerar la vida.

Abrirte al amor que te fulmina cuando aparece un
capricho egoísta, tan insignificante,
tan irrelevante.

El amigo le preguntó cuál es el sentido, en este
momento de su vida.

Ella piensa que es vivir desde el ser más grande.

Cambiar para que todo cambie.

Contribuir al nuevo ser humano que habitará este
planeta pasados los siglos,
quizás milenios, da igual.

Casarse con su Misión,

en la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la
enfermedad.

En cualquier circunstancia.

Es una misión silenciosa, que no deja huella en los

libros de historia
ni en los anales artísticos y culturales.
Una simple intención.

Una manera de vivir el yo,
el mundo,
la vida.

La herencia.

Él dijo: Este mundo es un infierno.

No es que todo el tiempo sea un infierno pero hay muchas personas que viven un infierno tras otro, como una condena.

Invasiones, conquistas, saqueos, genocidios... sólo hay que mirar los libros de historia.

O las noticias en la actualidad.

Parece que el ser humano sea cruel por naturaleza.

Se quedó callado un momento y luego se corrigió: Quizás debería decir que el hombre es cruel por naturaleza.

El general, las mujeres no se han dedicado a esto a lo largo de la historia, ni en la actualidad.

Más bien se han ocupado de los cuidados, la mayor señal de civilización, según la antropóloga Margaret Meed.

Y si acaso, gracias a eso hemos sobrevivido.

Pero el poder no está de su parte, en este mundo

nuestro,
lo que se impone es la fuerza física, la explotación
y la crueldad.

La supervivencia de la humanidad tiene los días
contados

y esperemos que no se lleve con ella el resto de
vida en el planeta y el planeta mismo.

Siguió un silencio pesado en el compartir del
grupo.

Alguien llevó las manos juntas al pecho, en señal
de compartir.

Miró con complicidad al joven que acababa de
hablar y sonrió.

Ya sé que el compartir no es un espacio para el
debate, la polémica o la validación,
sino solo para la escucha atenta y la palabra
amorosa,
o al menos el habla desde el corazón.

Y desde el corazón quiero decir que veo lo mismo
que tú. Hoy. En esta cultura occidental de la que

formo parte.

Hoy, en el mundo que conozco, la mente humana es egocéntrica,

crea un ser separado al que cree proteger, con muy mala fortuna, muy malos resultados.

Es egoísta, competitiva y sufriente.

Y así, ante situaciones de enfado, celos, envidia, etc, solemos decir: soy solo un ser humano.

Como si fuera una enfermedad sin remedio. La propia naturaleza humana.

Pero la realidad es que en otras culturas el ser humano no es exactamente igual.

O bien hace siglos, o milenios, la mente humana estaba constituida por otra serie de valores, otra visión del mundo, de la vida, de la propia identidad.

Y esto es así porque el ser humano no es un ente concreto, rígido, inmutable.

Se habla de la plasticidad de la mente humana. Y del ser humano también.

El ser humano que hoy somos es el resultado de la herencia transmitida

(genética, emocional, cultural, espiritual).

En budismo lo llaman karma colectivo.

Dicho esto, siento que nuestra misión ahora es dar forma al ser humano del futuro.

Si decidimos que el pequeño yo separado y egocéntrico

nunca va a tener acceso a la paz, la plenitud y la felicidad,

quizás está en nuestras manos empezar a vivir como un ser más grande, colectivo, compasivo, empático y solidario, generoso, agradecido y feliz.

Está muy bien esforzarse en dejar un mundo mejor, más justo y ecológico,

preservar la vida que aún habita este planeta.

Pero es igual de importante, o más, ver cómo lo hacemos.

La herencia emocional que vamos a transmitir a las nuevas generaciones.

Si desde la ira, la violencia, el ser pequeño, egocéntrico y enfadado,

o desde la reverencia por la vida, la compasión, la empatía, la alegría,
el ser colectivo que somos.

Conscientes de que la plasticidad de la mente humana nos ofrece tantas posibilidades, de presente y de futuro,
hoy siento que el sentido de esta vida quizás no sea tanto alcanzar la iluminación (yo, este pequeño yo de paso, tan provisional)
como contribuir a que esa mente de despertar se manifieste,
da igual si tiene lugar hoy, dentro de cinco siglos o cinco milenios.

El sentido de la vida es proyectar la energía (siempre que puedas)
del ser que quieres que se manifieste.
Antes o después, da igual, dado que el tiempo lineal solo es un relato.

Cambiar para que todo cambie.



Libertad sin ira.

Sobre la violencia y cómo involucrarnos para vivir en un mundo más justo y compasivo.

"Por un lado, está la manera de gestionar la experiencia emocional y por otro la relación con el agresor.

Lo que necesitamos preguntarnos es cómo decidimos responder.

Porque fundamentalmente es una elección.

Podemos elegir impartir justicia y equilibrar la balanza, podemos convertir al agresor en víctima, podemos llenarnos de resentimiento y decidir no perdonarle nunca, etc.

Cuál es nuestra elección?

Desarrollar compasión también es cultivar la habilidad de conseguir que los demás dejen de ser nocivos, que todos los seres despierten a estados en los que no deseen hacer daño a nadie.

Puede que sea difícil y sólo unas pocas personas

lleguen a ser capaces de ejercitarla, pero es importante que exista en el mundo.

Experimentar daño nos exige avanzar en esta compasión que desarrolla la sabiduría para detener la maldad.

El principal problema radica en que implicarse en una situación para defender a alguien (o a una misma) es arriesgado. Es fácil caer en el desequilibrio emocional que estamos intentando mantener.

Si al ayudar no podemos evitar caer en la ira, la venganza o el rencor, el mensaje altruista está empezando a fracasar.

En la meditación formal y lejos de las demás personas, quizás podemos controlar las emociones, pero al implicarnos solemos caer en estados negativos.

La cuestión es que actuar con enfado sólo añade enfado al mundo, aumenta la infelicidad y el dolor. Aunque el objetivo sea aparentemente justo, la presencia de enojo, rencor, ira o cólera se suma al dolor del mundo. No reducimos así el sufrimiento

sino que lo aumentamos.

Las emociones negativas nunca están aisladas, se contagian, se transmiten.

Nuestra forma de estar y responder afecta a los demás seres.

Lo que empezamos a preguntarnos, pues, es si tenemos la suficiente madurez y presencia para enfrentarnos a la maldad con serenidad, humildad y compasión.

Sabemos que nuestro equilibrio emocional es muy frágil y que sin las condiciones apropiadas podemos perder todo lo conseguido (incluidas nuestra relativa bondad, ecuanimidad, paz, etc).

Sabemos que si nos descuidamos las actitudes injustas y abusivas fácilmente nos llenan de indignación y enojo y así, en lugar de evitar que se produzca el daño, lo hacemos mayor si acabamos atacando y agrediendo.

Pocas personas tienen la madurez suficiente para enfrentarse a la injusticia con firmeza y sin rencor. Éste es el problema. A menudo solo somos

capaces de hacerlo en ciertas condiciones amables y controladas y, si no es así, perdemos el equilibrio interno.

Muchas personas que ayudan y luchan contra la injusticia carecen de estos planteamientos. Para muchas, lo importante es la efectividad, los resultados, sin darle importancia al hecho de caer en emociones negativas.

Pero desde una perspectiva más despierta consideramos que, además de los efectos inmediatos, también son relevantes las consecuencias de nuestras emociones y comportamientos, teniendo en cuenta los efectos que puede acarrear cualquier acción en el futuro.

Ejercer la compasión que evita la maldad es sumamente difícil para la mayoría, y por este motivo casi siempre gana la maldad si no hay nadie que la detenga. Pero también gana si quienes la detienen actúan con enfado, rencor o venganza. La compasión nos obliga a evolucionar, a salir de

nuestros refugios de meditación y encontrarnos con las personas.

Parte del camino de la compasión es adquirir la sabiduría, la determinación y las habilidades prácticas para aliviar el dolor del mundo.

El budismo menciona cuatro maneras de ejercer la generosidad de dar:

podemos ofrecer ayuda material, ofrecer amor, ofrecer seguridad y ofrecer métodos para dejar de sufrir.

Salvar a los demás de la maldad forma parte de esa generosidad de ofrecer seguridad.

Nuestra responsabilidad es ofrecer esto al mundo. Ante la maldad, qué elegimos? Qué queremos que sea nuestra aportación? De qué lado estamos?

Aunque fracasemos una y otra vez, la evolución de todos los seres es lo que realmente importa."

(Del libro Elegir la compasión 21 días. Juan Manzanera).

Recordó aquel tema que escuchaba años atrás,
"Libertad sin ira".

En otra vida, cuando ella veía la ira como un
elemento movilizador para el cambio, en
situaciones de injusticia.

Entonces no compartía aquella canción que se
había convertido en una especie de himno.

Y de repente ahora la recordada, con otro
significado.

Libertad sin ira, libertad.
Guárdate tu miedo y tu ira.
porque hay libertad sin ira.
Y si no la hay,
sin duda la habrá.

Segundo entrenamiento, sobre la justicia social.

Después de la meditación en el grupo de estudio, hoy toca debatir sobre el segundo entrenamiento de la plena conciencia.

Básicamente, se trata de "no robar", resumió alguien.

Esto implica, entre otras cosas, evitar el consumo innecesario.

Y respetar los derechos de los demás seres, incluidos los seres humanos.

Trata del consumo responsable, de no expoliar el planeta y sus criaturas (los animales, las plantas, los entornos naturales), pero también al ser humano.

Trata, entre otras cosas, de justicia social.

Y hoy más que nunca quizás, con los avances en el mundo de las fuerzas más retrógradas, la

insolidaridad, la violencia y las guerras, nos toca defender los derechos sociales tan duramente conseguidos y avanzar aún más en el respeto y la justicia social.

Nadie mostró desacuerdo.

Quizás, en el transcurso de nuestra vida no lleguemos a ver un mundo respetuoso, de justicia social, donde ningún ser humano sea declarado ilegal y ninguna mujer sea asesinada por su pareja o su ex, donde nadie se apropie del valor de tu trabajo ni convivan con naturalidad la riqueza y la pobreza.

Quizás no lo veamos en esta vida pero podemos comprometernos a aportar nuestro granito de arena para mejorarlo, para unir fuerzas en esta dirección.

Dejar un mundo mejor para el ser humano. Y para todas las demás criaturas.

Y también un ser humano mejor para el mundo - comentó alguien.

De qué nos sirve conquistar ciertos derechos,
ganar algunas guerras,
si lo hemos hecho con ira y con odio?

Imagina un pueblo que ha sido perseguido,
humillado, explotado y agredido de una forma
atroz.

Conseguimos parar ese genocidio y las
condiciones cambian.

Imagina que el pueblo perseguido, pasado el
tiempo, se convierte en el nuevo monstruo asesino
y perseguidor, movido por la rabia, la paranoia, el
sentido de amenaza y peligro.

Creo que es importante aprender a gestionar el
dolor que surge en las situaciones de injusticia.
Porque si no, la resolución momentánea del
problema es solo aparente.

Y pronto surgirá otro problema en represalia,
quizás aún peor.

Hay quien dice que el sufrimiento es la mejor
escuela, pero no siempre es así.

Depende de cómo se gestione ese sufrimiento.
Si se gestiona desde la impotencia, el victimismo,

el odio y la venganza,
el problema no está resuelto aunque lo parezca.
Estaremos nutriendo las semillas de la venganza,
la ira y la violencia
que antes o después emergerán en forma de nuevos
atropellos.

Es importante dejar un mundo mejor pero, sobre
todo,
es importante dejar un ser humano mejor
para las nuevas generaciones que nos seguirán.
Y éstos son nuestros dos grandes compromisos.
La gran misión del eslabón de paso que somos.

Yo decido prestar atención, sobre todo, a la mente
que genero en cualquier situación,
en especial en las situaciones de conflicto.
Solo una mente de comprensión, empatía,
solidaridad y amor,
con paciencia y perseverancia,
contribuirá a un mundo mejor a corto, medio y
largo plazo.



Los cinco entrenamientos de la plena consciencia de Thich Nhat Hanh.

Los cinco entrenamientos de la plena consciencia expresan la visión budista de una espiritualidad y ética globales.

Son la práctica concreta de las enseñanzas de Buda sobre las Cuatro Nobles Verdades y el Óctuple Noble Sendero.

Muestran el camino de la verdadera comprensión y amor que llevan a la transformación, a la sanación y a la felicidad del individuo y del mundo.

Nos permiten profundizar en la visión del interser, que es la Visión Correcta, y hacen desaparecer el fanatismo, la discriminación, el miedo y la desesperanza.

Practicar los cinco entrenamientos en la vida

diaria es estar ya en el camino de los bodhisattvas. Conscientes de lo afortunados que somos de estar en ese camino, podemos dejar de preocuparnos por el presente y de temer el futuro.

1. Reverencia hacia la vida.

Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar mi comprensión del interser y mi compasión, a fin de aprender cómo proteger la vida de personas, animales, plantas y minerales.

Me comprometo a no matar, a no dejar que otros maten y a no apoyar ningún acto de violencia en el mundo, en mi pensamiento o en mi forma de vivir. Comprendo que toda violencia causada por el fanatismo, el odio, la avidez y el miedo tiene origen en una visión dualística y discriminatoria. Me entrenaré para mirarlo todo con amplitud de miras, sin discriminación ni apego a ningún punto de vista y a ninguna ideología, y poder transformar

la violencia y el dogmatismo que residen en mí y en el mundo.

2. Verdadera felicidad.

Consciente del sufrimiento causado por el robo, la opresión, la explotación y la injusticia social, me comprometo a practicar la generosidad en mis pensamientos, en mis palabras y en mis actos de la vida diaria.

Compartiré mi tiempo, energía y recursos materiales con aquellos que los necesiten.

Me comprometo a no apropiarme de nada que no me pertenezca.

Me entrenaré en mirar profundamente para ver que la felicidad y el sufrimiento de los demás están estrechamente ligados a mi propia felicidad y sufrimiento.

Comprendo que la verdadera felicidad no es posible sin comprensión y amor, y que buscar la felicidad en el dinero, la fama, el poder o el placer

sensual genera mucho sufrimiento y desesperanza.

Profundizaré mi comprensión de la verdadera felicidad, que depende más de mi forma de pensar que de condiciones externas.

Si soy capaz de establecerme en el momento presente, puedo vivir feliz aquí y ahora, en la sencillez, reconociendo que existen numerosas condiciones para ser feliz que ya están disponibles en mí y en torno a mí.

Consciente de ello, me comprometo a elegir un medio de vida correcto para reducir el sufrimiento y contribuir al bienestar de todas las especies sobre la Tierra y, en particular, actuando para dejar de contribuir al cambio climático.

3. Amor verdadero.

Consciente del sufrimiento causado por una conducta sexual inapropiada, me comprometo a cultivar la responsabilidad y aprender medios de

proteger la seguridad e integridad de individuos, familias y la sociedad.

Reconociendo que el deseo sexual no es amor y que la actividad sexual motivada por el deseo me daña tanto a mí como a las demás personas, me comprometo a no tener relaciones sexuales sin consentimiento mutuo, sin amor verdadero y sin un profundo compromiso.

Me comprometo a buscar entre mis amistades, miembros de mi familia y de la sangha en quienes confío y me apoyo, un sostén espiritual que favorezca la solidez de mi relación.

Haré todo lo que esté en mi mano para proteger a los niños y las niñas del abuso sexual y para prevenir que las parejas y familias se rompan a causa de una conducta sexual inapropiada.

Consciente de que el cuerpo y la mente están interrelacionados, me comprometo a aprender formas apropiadas de cuidar de mi energía sexual y a cultivar la bondad amorosa, la compasión, la alegría y la inclusividad, que son los cuatro elementos básicos del verdadero amor, para mi

mayor felicidad y la mayor felicidad de las demás personas.

Consciente de la diversidad de la experiencia humana, me comprometo a no discriminar ninguna orientación sexual o identidad de género.

Practicando el verdadero amor sabemos que continuaremos de una forma hermosa en el futuro.

4. Habla amorosa y escucha profunda.

Consciente del sufrimiento causado por palabras irreflexivas y por la incapacidad de escuchar a los demás, me comprometo a aprender a hablar a todos con amor y a desarrollar una escucha profunda que alivie el sufrimiento y promueva la paz y la reconciliación en mis relaciones con los demás, entre grupos étnicos y religiosos y entre las naciones.

Sé que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, y me comprometo a aprender a hablar con honestidad, a emplear palabras que inspiren a

todos confianza en sí mismos, que alimenten la alegría, la esperanza, y promuevan la armonía y la comprensión mutuas.

Me comprometo a no decir nada cuando me invada la ira. En ese caso, me entrenaré en respirar y caminar en plena consciencia para poder reconocer esa ira y observar profundamente sus raíces, especialmente en mis percepciones erróneas y en mi falta de comprensión de mi propio sufrimiento y el de la persona contra la que dirijo mi ira.

Me entrenaré en decir la verdad y escuchar profundamente para reducir el sufrimiento en los demás y en mí, y a encontrar soluciones en las situaciones difíciles.

Me comprometo a no difundir noticias de las que no tenga certeza y a no decir nada que pueda causar división, discordia o ruptura en el seno de una familia o de una comunidad.

Practicaré la Diligencia Correcta para nutrir mi comprensión, mi amor, mi felicidad y mi tolerancia, y transformar día a día las semillas de

violencia, odio y miedo que residen en mí.

5. Transformación y sanación.

Consciente del sufrimiento provocado por un consumo irreflexivo, me comprometo a aprender a nutrir de forma sana mi cuerpo y mi mente y a transformarlos, cultivando la buena salud tanto física como mental por mi práctica de la plena consciencia cuando como, bebo o consumo.

A fin de no intoxicarme, me entrenaré en observar profundamente mi consumo de los cuatro tipos de alimentos: los alimentos comestibles, las impresiones sensoriales, la volición y la conciencia.

Me comprometo a abstenerme de juegos de azar, alcohol, drogas, y a no consumir ningún producto que contenga toxinas, como ciertas páginas web, juegos electrónicos, músicas, películas, programas de televisión, revistas, libros e incluso ciertas conversaciones.

Practicaré con regularidad el volver al momento presente para estar en contacto con los elementos nutritivos y saludables que se encuentran en mí y en torno a mí.

No dejaré que me arrastren los remordimientos y las penas del pasado, ni las preocupaciones o miedos por el futuro.

Me comprometo a no emplear el consumo como un medio de huir del sufrimiento, la soledad y la ansiedad.

Me entrenaré en observar profundamente la naturaleza interdependiente de cada cosa, de forma que, al consumir, nutra la alegría y la paz tanto en mi cuerpo y mi conciencia como en el cuerpo y la conciencia colectivas de la sociedad y de nuestro planeta.

Superpoderes.

En la sobremesa inspirada, alguien hablaba de los sueños lúcidos.

- Es una experiencia impresionante. Te permite hacer cosas como volar, por ejemplo, dar un salto desde el balcón de mi casa al terrado de enfrente. Si estás consciente de que es un sueño, en el sueño te puedes permitir superpoderes.

- Y eso de qué te sirve?

- Bueno, es un subidón.

- También es un subidón mantener el sueño lúcido en la vigilia, en la vida diaria.

- Ya, pero en la vida diaria no puedes hacer cosas extraordinarias, como volar.

- Es un sueño diferente, con diferentes condiciones, pero puedes hacer otras cosas, si estás consciente en el sueño lúcido de la vigilia.

- Como qué?

- Como aprender a ser feliz, comprender, amar... esas cosas.

- Creo que hablas de la meditación. ¿Eso se puede aprender con la meditación?

- Hay muchos tipos de meditación. En la tibetana, por ejemplo, puedes elegir un objeto de meditación, un tema para reflexionar que te lleva a una experiencia determinada, y hacer inmersión en esa experiencia. Por ejemplo, la gratitud. Piensas en cómo has llegado a este mundo, desnuda y sin nada. Alguien te acogió, te cuidó, te vistió, te dio de comer, te protegió, te enseñó a hablar, a cuidarte, etc. Llegaste desnuda y sin nada y te lo dieron todo. Hoy mismo, los zapatos que llevo no me los he hecho yo, ni la ropa que me

viste, ni el cojín donde me siento, ni la casa a la que regresaré, ni la cama donde dormiré esta noche. Ni hemos cultivado y recogido la comida que hemos comido, ni construimos los camiones que trajeron la comida a la tienda o a casa, ni las carreteras que permitieron circular a esos camiones. De todo lo que usamos a diario, quizás no hay nada que hayamos hecho con nuestras propias manos. Pero lo usamos y lo disfrutamos igual. Como si nos perteneciera.

- Pero lo hemos pagado con nuestro dinero.

- Que tampoco has hecho tú, también te lo han dado.

- Por mi trabajo.

- Que también te lo han dado. Todo está interrelacionado. Todo lo que tienes procede de esta interacción.

- Visto así...

- Esta es una meditación que te lleva a un estado de gratitud, contentamiento, alegría, reconocimiento, amor. Y desde este estado se transforma tu vida. ¿No crees que es un extraordinario superpoder?

Piensa en todo aquello que consideras que escasea en el mundo, o en tu vida.

Quizás la experiencia de contentamiento, satisfacción y plenitud.

En lugar de esto, ves exceso de su opuesto: la insatisfacción, la frustración y el estrés, en esta vida tan activa y productiva que llevamos.

Pues si crees que escasea contentamiento, solo hay que producirlo.

Cómo?

Apreciando, visibilizando, reconociendo todo aquello de lo que disponemos:

Quizás salud, ojos para ver, piernas para caminar, el aire en la piel, inspiradoras puestas y salidas de sol, baños de mar y de montaña en nuestros paseos, amistades, familia, una casa quizás, comida en la mesa... Lo que sea que forma parte de

tu vida.

¿No queremos ser personas creativas y productivas?

Podemos.

Y podemos producir cualquier experiencia importante que valoremos en nuestra vida.

Fíjate qué gran superpoder.

Y lo mismo con el regocijo.

¿Crees que faltan motivos de alegría en tu vida?

Alégrate de todo lo que valoras en tu vida diaria, no esperes a que se acabe para disfrutarlo.

Alégrate de todas esas cosas invisibles que te hacen feliz

y de lo que hace felices a los demás seres.

Alégrate de tu suerte y de la suerte de los demás.

De esta manera se multiplican tus motivos de alegría.

Y quizás se estabiliza tu alegría, sin motivo.

Genera regocijo.

Otro superpoder.

Alguien aludió a su tendencia contemplativa.

A veces suena en mi mente esa voz del juez que me recrimina por no ser más productiva y me acusa de pereza.

Visto así, me hace pensar que no estoy siendo tan poco productiva, si estoy generando y proyectando una experiencia de paz, contentamiento y alegría, de plenitud.

Siento que soy tan productiva como cualquier otra persona, aun cuando no estoy produciendo dinero y otras cosas materiales, obras de arte, inventos revolucionarios o lo que sea.

Aun cuando mi nombre no pase a la historia, estoy produciendo y contribuyendo para el presente y el futuro (si el tiempo existiera) de la mejor manera que se puede contribuir.

Feliz cumpleaños.

Le preguntó cómo es que últimamente no hacía viajes.

Dijo: Porque me he dado cuenta de que lo que más me gusta del viaje es cuando llego a algún lugar y me instalo, y tengo espacios de descanso y quietud para disfrutar, y establezco rutinas.

Y eso ya lo tengo aquí.

Dicen que el maestro Linji decía: "No necesitas ir al monte Wutai para encontrar a Manjusri".

Manjusri está aquí mismo.

¿Está aquí mismo? -se preguntó ella.

¿Lo veo? ¿Lo siento?

Decidió buscar la llave perdida donde se le había perdido,
no donde le resulta más cómodo, como en el cuento.

Aquí mismo.

Entonces la golondrina se puso a cantar, en el calor mudo de la mañana.

Este amanecer, aún en duermevela, ya incorporada en el futón contemplando el día que se despliega, vio a una tórtola que había aterrizado en la verja negra, en el balcón.

La miraba a ella en el interior.

Mantuvieron la mirada un tiempo.

De repente, la tórtola alzó las alas y voló al interior de la habitación.

Realizó un vuelo de ida y vuelta y regresó a la verja de hierro negro en el balcón.

Allí se mantuvo de nuevo, mirándola, contemplándose mutuamente, y luego repitió la hazaña.

Un rato después se fue.

Un perro llora.

En el verano, se suele escuchar a ratos el llanto de un perro que echa de menos a su familia.

Ella sabe que Manjusri también está en el llanto del perro,

el canto de la golondrina, la tórtola que se interna

en su habitación.

Pero, lo ve?

Hoy toca sentir paz pero no el gozo profundo.

La mera contemplación distante.

Incluso su propia vida le parece ahora ligeramente vivida.

Recuerda uno de sus entrenamientos personales:

Atención al pensamiento autoexigente y hostil.

Es verdad que no se la cree, a esa voz, pero es una compañía demasiado presente.

Sólo desde el amor se trata a los fenómenos con amabilidad.

Hoy es el día, 93 años atrás, que su madre llegaba a este mundo.

Hoy es el día, 15 años atrás, que decidió irse.

Reaparecen las escenas como fotogramas.

Otro fotograma es el instante en que ella misma se va.

Y la vida continúa.

El dolor, la culpa, el resentimiento, el miedo, la amenaza.

Todo ello seguirá aquí, manifestándose en este

sueño,
en los seres que ama.

El aire empieza a ser caliente.
Se subió a su caballo de hierro y atravesó el
desierto árido y plomizo
hasta llegar al agua
donde convertirse
en agua.



El camino espiritual.

Su primer retiro de meditación llegó a su vida como por "azar".

Hacía poco que frecuentaba aquel grupo budista. Conocerles también parecía haber sido una jugada del azar.

Había acudido como periodista a cubrir una sesión de meditación

y se encontró con unas enseñanzas que ella acabó definiendo como "la mejor ciencia de comprensión de la mente" que conocía, después de largos años de búsqueda en la psicología y la filosofía.

De repente, en la primera meditación budista a la que asistía, le había parecido comprender que el origen del sufrimiento humano era la excesiva importancia personal, el egocentrismo que hacía que fuera tan dramático todo lo que le ocurría a una misma. Cualquier gran problema que le parecía vivir,

visto en la distancia, si les pasaba a las demás personas, resultaba menos duro y más llevadero. En resumen: a más egoísmo más sufrimiento; a menos importancia personal, menos drama y más contentamiento.

Decidió quedarse un tiempo en el grupo budista para profundizar en ello.

Llevaba poco tiempo asistiendo a las meditaciones cuando recibió una llamada de la monja del centro. Le contó que alguien que se había inscrito para el retiro de verano finalmente no podría asistir. Contaban con un vuelo pagado y una plaza disponible y se las regalaban si se animaba a asistir.

Ella tenía otros planes para el verano y decir que sí requería afectar a otros miembros de la familia, pero en eso no hubo problema.

Por otra parte, surgían ciertas dudas.

Se trataba de un retiro internacional en un lugar apartado del mundo, de complicado acceso.

¿Y si resultaba ser una secta peligrosa y se llegaba a encontrar allí en una especie de encerrona de

difícil salida?

O si simplemente resultaba ser mortalmente aburrido?

Decidió que solo lo sabría si acudía allí.

Al menos entendería un poco mejor de qué va esto y sabría a qué atenerse en el futuro.

En el momento de la inscripción, la monja le explicó que había dos retiros diferentes en el mismo lugar y ella tenía que elegir: el retiro de sutra o el de tantra?

Qué es eso del tantra?, preguntó ella.

El camino rápido, dijo la monja.

Ah, no, pues entonces el otro; a mí déjame disfrutar del camino sin prisa -respondió ella.

La monja la miró un momento y decidió: Tantra.

No lo discutió. Qué sabía ella?

Así que fue a su primer retiro por azar y resultó ser de Alto Yoga Tantra.

Apenas llevaba un par de días en el retiro cuando empezó a pensar que todo aquello era un despropósito.

Aquel mundo imaginado de mandalas, dakas y dakinis, héroes y heroínas, budas de color rojo y colmillos, ataviadas con calaveras y espadas que cortaban cuerpos imaginados también, en especial el propio. Todas esas oraciones descabelladas. Y estas personas tan racionales que se mueven en este escenario imaginado y surrealista como si fuera real.

Ya el segundo día de su estancia empezó a reír de lo descabellado de la situación y la risa se quedó con ella hasta el final del retiro. Pero era una risa tierna y muy amorosa, como cuando te ríes de un juego inocente de la infancia.

Y entonces apareció esa idea, ante el despliegue de tanto despropósito:

¿Y si el mundo de ahí fuera, de donde vengo, que a mí me resulta tan real y familiar, y si fuera también un despropósito, un mundo imaginado y loco?

Y tenía motivos para pensar que así era.

Se vio a sí misma allí, corriendo tras la felicidad en objetivos que la distraían de la felicidad, cuando no la alejaban de ella.

Se vio enfadándose por pequeñeces a las que otorgaba gran importancia, saboteando su paz y su propia vida, y la de las demás.

Vio un mundo de personajes con la piel en carne viva, tan sensibles a supuestas agresiones externas.

Vio un mundo imaginado y caótico.

Y a ella le había parecido siempre tan real, sin cuestionamientos.

El mundo de donde venía era tan despropósito como esta "tierra pura" imaginada, solo que no era una tierra pura, sino de conflictos.

Cuando regresó a casa, al final del retiro, el mundo al que regresó ya no era el mismo.

Era un mundo soñado, imaginado.

De seres en conflicto, sí, pero eso era debido solo a la ingenuidad de estos seres.

Sufrían, sí, pero también se cuidaban, a pesar de

todo.

Se hacían daño (a sí mismos y a los demás) pero ahí estaban, volviendo a intentarlo.

Era como si hubiera tenido lugar uno de los 11 yogas de los que había oído hablar en el retiro: el yoga de la purificación de los seres migratorios. Los seres que encontraba de nuevo, a su regreso, los mismos de antes, ahora eran otros, como purificados por una mirada de comprensión, de amor.

Y ahí se había quedado la risa, la sonrisa, tan tierna.

(En budismo la llamaban compasión).

Y ahí se quedó ella, también.

Cada día cuando se levantaba encontraba que aún estaba ahí.

Pensaba: Sé que desaparecerá, esto que siento, esta visión.

Todavía estoy bajo la influencia de los efectos del retiro, como una estela que se acabará disolviendo.

Estoy preparada, se decía cada mañana.

Y cada noche.

Sé que esta experiencia desaparecerá, estoy preparada.

Pero ahí estaba.

Pasaban las semanas, y los meses, y los años. Y ahí estaba.

Se quedó en el Alto Yoga Tantra porque era un estado apasionante, y un viaje apasionante.

Y le ponía difícil olvidar que este mundo de vigilia también era imaginado.

Y para imaginar ya estaba bien la práctica del Gran Gozo y la vacuidad.

Entregarse a esta experiencia, hacer inmersión en ella.

Este nuevo mundo donde vivir.

No digo que fuera una forma más acertada o menos que otras, de entrar en el camino espiritual.

Pero, tal como le dijo la psicoterapeuta budista Mariana Caplan, en una entrevista:

A veces entras en la práctica por razones equivocadas pero no importa

porque el camino en sí es inteligente y acaba mostrándote lo que Es.

Aquellos fueron los inicios.

Todo empezó por azar, o por razones equivocadas.

O no.

Porque se dieron ciertas condiciones.

En cualquier caso, aquellos fueron los inicios.

Aún tenía mucho camino por delante, sin saberlo.

La iluminación será una gran carcajada.

Hay quien dice que el sufrimiento es la mejor escuela.

Como los viejos refranes que oía de niña: "La letra con sangre entra", "Quien bien te quiere te hará llorar",

"La vida es un valle de lágrimas" y otros por el estilo.

Una amiga profundamente convencida de esto le dijo una vez: No te vas a iluminar tumbada en una hamaca.

Ella respondió: Por qué no?

El sufrimiento puede ser una escuela, y puede que no.

También se puede instalar como una zona de confort, un hábito, una adicción.

Hay incluso quien llega a confundir el sufrimiento

con el amor.

El sufrimiento puede ser una escuela, como cualquier otra experiencia que la vida te brinde. También la alegría puede ser una escuela. Si no te confundes con la fuente.

Si no te apegas al aparente objeto, como una adicción.

La alegría sin objeto es una buena escuela. Cualquier experiencia, física o emocional, puede ser una oportunidad para la comprensión y la liberación.

El miedo, la tristeza, el duelo, el aburrimiento, el deleite, la victoria, el fracaso.

Cada vez que ella vive un atisbo de comprensión, una sonrisa tierna aparece en su gesto.

A veces una risa explosiva.

Y entonces murmura para sus adentros el viejo mantra:

"La iluminación va a ser una gran carcajada".

La recta final.

En la sesión de preguntas y respuestas, alguien levantó la mano y tomó la palabra:

Qué hacer cuando se apodera de tu mente la voz del juez estricto e implacable que mira el pasado y solo ve faltas, acusaciones, culpas, errores, dolor?

Sonó la campana y la maestra respiró varias veces en silencio, como siempre lo hace antes de responder.

Qué puedes hacer ahora? -dijo.
Simplemente, no hacer más daño.
Eso es todo.

Ni siquiera te molestes en rebatir el relato pensado, que obviamente es equivocado porque no nace del amor y la comprensión, sino de una mirada parcial contaminada.
La voz del juez que mencionas está equivocada y

no refleja la realidad

porque no tiene en cuenta todas las causas y condiciones.

Es una simple inercia kármica sin más sentido que ése, la repetición mental.

Pero da igual.

Es una voz equivocada. Si reconoces eso, ya es mucho.

Y desde ahí, qué puedes hacer ahora?

Cómo afrontar tu vida presente y futura?

Sencillamente, intenta no hacer daño.

Abre tu mirada para que quepa todo tu entorno, incluidos los seres más cercanos.

Y trátalos con cuidado. Y, si es posible, con amor.

Esto te ayudará a comprenderles y verlos más claramente.

Con eso basta.

Otra persona de la mesa de la cuádruple sangha
(una monja, un monje, una mujer laica y un hombre laico)

tomó el micro para añadir algo:

Esto se acaba -dijo.

Imagina que estás en la recta final de esta vida, lo cual siempre es cierto, ya tengas 100, 80 o 25 años.

No importa lo largo o corto que parezca el camino por delante, se va a acabar.

Y qué es lo que importa ahora?

No dejar más veneno.

Dejar tras de ti una imagen amable, una energía amable.

Una persona fuerte.

Que la culpa o el resentimiento no inflijan un daño que proyecte un personaje débil y sin dignidad.

Respeto, hacia ti mismo y hacia los demás.

Amabilidad, fortaleza y respeto.

El ser que eres, no contaminado por los relatos del pasado.

O del presente, de cualquier tiempo.

Esto se acaba.

Sé la persona que quieres dejar aquí, cuando te vayas.

La visita.

A veces aparece.

Repentinamente, como una certeza.

Como una presencia.

A veces en un momento de quietud, contemplativa.

Y a veces en el movimiento.

Al apagar la televisión, como un desconectar de la hipnosis, un súbito darse cuenta (esa certeza, esa presencia).

Al cerrar un libro.

O caminando por el pasillo, de la cocina al estudio,

un olor, un cambio de temperatura en la piel, como un soplo.

O pedaleando sobre la bicicleta.

Aparece esa presencia invisible, el instante de liberación, el total desapego, la victoria final sobre el miedo. Sin contienda alguna.

La comprensión, que se descubre en toda su

desnudez, para quedarse.

A veces tiene lugar esa certeza, esa presencia,
invisible,

como un anuncio, como un preludio.

Como la luna nueva, antes de mostrar su primera
línea creciente.

Está ahí, al alcance de la mano.

La comprensión, la liberación.

El no-miedo.

El amor como una lluvia que lo impregna todo, la
entrega, la disolución.

Aquí está eso que la desintegra como un rayo,
como un soplo de viento desmonta un castillo de
naipes.

El cuerpo.

A veces escucha esa voz:

"El cuerpo ya no es esa fuente de placeres de
antaoño,

Tantas puertas abiertas para llegar a Dios, la luna
de miel.

Ya no lo es".

Otra voz a la que no creer, otro pensamiento-
trampa.

El cuerpo no puede dejar de ser lo que es, ese
puente.

El aire en la piel, la brisa como una caricia,
solo la sientes porque aún tienes un cuerpo.

La piel, ese puente.

La gaviota en contemplación a su lado durante el
desayuno,

la ve porque aún tiene unos ojos.

Su canto a ratos. Aún puede oírlo.

La presencia de la luna, de noche,

o de día, mientras este cuerpo se desplaza en el agua.

Nadar, ese abrazo total,
la caricia en el vientre, los brazos, el rostro en la
inmersión.

El cuerpo sigue siendo el cuerpo, un puente a la liberación,
también del cuerpo.

Mientras dure.

Incluido el último momento, la última respiración.

Le llegó ese texto de Jane Goodall:

"Mi próxima gran aventura, a los 90 años, va a ser morir.

O no hay nada, o hay algo.

Si no hay nada no hay nada, ya está.

Si hay algo, no se me ocurre mayor aventura que descubrir qué es.

Y sucede que presiento que hay algo, debido a las experiencias que he tenido personalmente

y a las experiencias que me han contado otras

personas.

Algunas de ellas muy poderosas.

Todo ello hace que sienta una gran excitación por mi próximo viaje, esa gran aventura".

La gratitud.

El gesto de meter la llave en la cerradura tiene un sentido más allá de lo aparente.

Abrió la puerta del terrado con cuidado, en una mano en equilibrio la bandeja del desayuno, y la deslumbró el escenario serenamente luminoso. Las baldosas del suelo relucientes después de la lluvia.

El aire de un gris resplandeciente.

Los árboles de las montañas de Collserola (al frente) y el Montjuic (al lado) explícitos en los detalles de una gama de verdes. La temperatura y el aire apacibles, sin viento, luminoso el paisaje sin sol deslumbrante.

En el retiro interior que mantiene (21 días para la compasión y la sabiduría)
hoy toca otro día de gratitud.

El retiro se abrió, días atrás, con la meditación en "un mundo de bendiciones".

A ella no le costó mucho esfuerzo esta contemplación dada su experiencia, tan sólida, de los regalos de la vida, las manifestaciones imparables del rostro de Dios (aparentemente amables o molestas, según convenga).

Pero entonces surgió una de esas "dificultades" de la práctica: "No me lo merezco".

Aquí estás, receptora de tantos regalos de la vida, "Dios provee", en un mundo de bendiciones.

Pero qué das tú a cambio?

No es una voz con la que se identifique plenamente pero de alguna manera responde también a una parte de ella, cuando el egocentrismo se impone y sus propios intereses personales (de este "yo fantasma") cobran relevancia.

Así que sólo me queda vivir con ello, pensó, reconocerlo cuando aparece, ese "yo primero".

Hoy es el día de la gratitud, algo muy parecido al

primero, inevitable consecuencia
de la contemplación de un mundo de bendiciones.
La gratitud/amor que disuelve límites y fronteras y
separaciones.
Primero experimentas el impulso irrefrenable de
corresponder
y luego comprendes que no hay diques que separen
las aguas, de dar y recibir,
porque no hay nadie que dé
ni tampoco nadie que reciba.
Cuando se trata de un solo y único
fluir.

La no dualidad.

Su amiga le contaba que su pareja estaba sufriendo mucho con un dolor de muelas, que había pasado la noche sin dormir apenas y esperaba pasar el día descansando en lo posible y recuperándose con algunas horas de sueño.

Ella había decidido quitarse de en medio y había quedado para comer con un amigo.

Quería celebrar el no-dolor de muelas, dijo.

El no-dolor de rodillas o de lumbares.

El no-dolor.

Quería celebrar la abundancia, las amistades, el amor, la red de apoyo en este naufragio.

"En este naufragio", eso dijo.

Ella recordó aquellas palabras, dicen que de Platón:

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

La batalla, el naufragio.

Así lo vemos cuando el yo está contraído,
temeroso. El yo-miedo.

Tomó un sorbo de su pequeña taza de café, fuerte,
recién molido, profundamente aromático.

Inspiró.

Cogió un trozo de papaya del cuenco de cerámica.
Dulce y madura. La degustó.

El cielo cubierto de nubes la protegía del sol.

La temperatura cálida, el aire y el suelo limpios
después de la lluvia de la noche.

Los árboles quietos, descansando las hojas en las
ramas, húmedas y verdes.

Si es un naufragio, a menudo las aguas están
calmadas y la balsa resulta fuerte y segura.

Si es una batalla, los tiempos de tregua son un
deleite y abundantes.

Más abundantes que los tiempos de guerra.

Y sin embargo definimos la experiencia (la vida,
la historia) por los tiempos de guerra,
no tanto por los tiempos de paz.

Y mantenemos la visión dualista, de guerra y paz.
Cosas de yo-miedo.

El yo-miedo necesita construirse una zona de confort, aparentemente segura.

Pero el mayor confort, la mayor seguridad, la encuentras cuando sales de esta dualidad que alimenta el miedo.

Abrir los brazos, la entrega, a veces resultan liberadoras.

La rendición puede ser la mayor victoria.

Las ambiciones que mueven nuestra vida.

La amiga dijo:

Lo que me preocupa de la meditación en "un mundo de bendiciones"

es que me lleve a la falta de ambiciones, a apalancarme.

El contentamiento está bien

pero a veces la insatisfacción y el deseo son impulsos hacia delante.

Para avanzar y evolucionar.

Desde este punto de vista (a dónde me lleva esta meditación), en su propia experiencia,

a ella la contemplación de "la Vida que provee" la conducía al no-miedo. A la confianza.

Al desapego, también de los resultados. A la libertad.

En cualquier circunstancia, incluso en sus metas y

objetivos, cuando aparecían.

La contemplación de "un mundo de bendiciones" no significa que no hagas movimientos en tu vida. De hecho, los movimientos se van a dar, al margen de tu voluntad, dada la ley de la impermanencia.

Las formas y situaciones se manifiestan en base a las causas y condiciones adecuadas, que también están cambiando, y en ese proceso las manifestaciones resultantes cambian también.

Así que no me voy a preocupar por si mi vida se detiene debido a esta "falta de ambición".

Por otra parte, no está de más revisar de vez en cuando nuestro mapa de objetivos/ambiciones, esa supuesta evolución personal que perseguimos. A dónde nos lleva y qué nos cuesta.

Buda no se pelearía por los derechos de autor.

El dalái lama decía en el documental que una de las misiones de su vida había sido, y es, establecer vínculos entre las diferentes religiones, centrarse en los lugares comunes (básicamente, el amor que diluye el ego separado). Vínculos de hermandad con las tradiciones religiosas y también con las que no lo son; si eres una persona que no te sientes parte de una religión, o incluso si te declaras atea, da igual.

El sentido común te lleva al mismo sitio.

El sentido común que reconoce que el egoísmo es una visión equivocada, que deforma la realidad con su angular egocentrado.

Que el egoísmo nunca tiene suficiente y te condena al sufrimiento.

Que la única salida es el amor que te diluye y te libera.

Este reconocimiento no es patrimonio de ninguna religión, y probablemente está en casi todas.

Y fuera de las religiones también (si sientes alguna resistencia a estas instituciones), el denominado "sentido común" funciona igualmente.

La filosofía. El arte. La investigación personal. Laica o religiosa, da igual.

Así lo venía a decir Tenzin Gyatso en el documental (The Great XIVth).

En otro momento del documental decía:

Si tu fe te genera conflicto y lucha con otras fes, abandona la fe y sigue el sentido común.

El maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh también está en esta línea de escaso o nulo proselitismo.

En cierta ocasión un asistente le preguntó al maestro si debería abandonar su religión para hacerse budista, dadas las atrocidades que su

propia religión había cometido en el mundo y el peso negativo que él personalmente había arrastrado en su infancia y en su vida en general. Thay le sugirió que iniciara un proceso de reconciliación con sus propios ancestros espirituales.

No tienes que buscar en otra religión lo que ya tienes en la tuya, le vino a decir, sobre todo si no has sanado la relación con tu propia tradición.

Ve al corazón de tu tradición espiritual, verás que no es tan atroz.

Más tarde, si desde la paz mental decides cambiar de práctica espiritual, puedes hacerlo.

Pero primero arregla las cosas con tus ancestros, resuelve tus odios y resentimientos.

El primero de los 14 entrenamientos de la plena conciencia trata sobre la apertura de mente y la importancia de evitar el dogmatismo:

"Conscientes del sufrimiento generado por el fanatismo y la intolerancia, tomamos la firme determinación de no ser idólatras ni aferrarnos a

ninguna doctrina, teoría o ideología, incluidas las budistas. Las enseñanzas budistas son medios que nos guían para ayudarnos a observar profundamente y a desarrollar nuestra comprensión y compasión. No son doctrinas por las que debamos luchar, matar o morir. Entendemos que el fanatismo, en sus diversas manifestaciones, es el resultado de una percepción discriminatoria y dualista de la realidad."

Por otro lado, hay algunas tradiciones budistas que se encierran en sí mismas, con conceptos fundamentales como "el protector del dharma", "los enemigos del dharma", "robar el dharma" y expresiones por el estilo.

Pero Buda no se pelearía por los derechos de autor ni consideraría un robo que hagas tuyos sus reconocimientos, si pasan a ser tuyos también. No existe ningún enemigo del dharma porque el dharma (las propuestas para la comprensión y la compasión) está dirigido abiertamente a todo el mundo.

No hay nada que proteger de ningún enemigo,

porque todos los seres deseamos lo mismo.

Buda no es un inventor, no ha creado algo nuevo, de la nada.

No espera royalties para ninguna de las instituciones que dicen aparecer en su nombre.

Buda buscaba comprender cómo funciona la mente humana, y la vida en general, para dejar de sufrir.

Como tantas otras personas en el mundo.

Y cuando lo comprendió le llamaron "el despierto" (Buda)

porque había despertado del sueño de la ignorancia.

Simplemente comprendió cómo funciona la mente que te lleva al sufrimiento

y cómo generar mentes que te liberan.

Pero la mente y la vida funcionan como funcionan, al margen de que alguien lo comprenda o no.

Lo supo ver Buda y muchas otras personas también, budistas, cristianas, musulmanas, religiosas o laicas, artistas, navegantes, pastoras, agricultoras...

El funcionamiento de la vida y de la mente humana no es propiedad de nadie.

El reconocimiento de las cosas tal como son no es una visión privada o patrimonio de una tradición.

Y si te encuentras con alguna tradición (ya sea budista, cristiana, hebrea o la que sea)

que asegura que tiene el patrimonio exclusivo de la verdad, el único linaje verdadero,

y se aleja de las demás, con un sentido de superioridad y arrogancia,

no es una buena señal de coherencia con el culto que profesa.

No lo es.

El nirmanakaya.

Dijo: Ya no me cuentes más cuentos, ni siquiera "sagrados", de budas airadas de cuerpos rojos y azules, colmillos y avalorios de calaveras humanas. No hace falta inventar otros mundos sagrados, de héroes y heroínas, gotas y aires y canales, si no soy capaz de ver este mundo sagrado que ya aparece.

Los fenómenos airados ya están aquí, no necesito imaginar espadas de la sabiduría que cortan cráneos (el mío), carne y huesos (los míos) para hacer ofrendas de néctar sagrado.

De qué me sirve imaginar un millón de veces mi cuerpo vivo descuartizado en ofrendas, en un plano, si en este plano me hablas de la inconveniencia de la donación de órganos y tejidos,

de un cuerpo ya sin vida.

Déjame hacer mi propia ofrenda, allí, pero también aquí. Si hubiera diferencia.

Que traiga la sadhana a este plano.

Su amigo le dijo una vez: Sal ya de ese refugio tan cozy.

Y ahora sí.

Ya tiene bastante de la zona de confort del mundo sagrado imaginado.

Ni la valentía ni la fe son tales cuando todas las amenazas están libres de efectos, en un cuento de ficción.

Abre los ojos después de la meditación de la mano de esa sadhana, ese viaje,

y aquí está, este mundo sagrado de espadas de la sabiduría en forma de lluvias e inundaciones.

De amigos, enemigos y desconocidos, que sin sensación de pérdida quisiera ofrecer.

Todos los mundos y todos los reinos están aquí, en este mundo que aparece.

Tú lo llamas samsara, y perturbaciones mentales, a lo que yo llamo el nirmanakaya, el cuerpo de

Dios manifestado,
a veces en formas que te gustan y a veces menos.
Budás airados y budás amables, pero budás al fin.
No hay nada que no sea el cuerpo de Dios.

No me cuentes más cuentos sagrados si me alejan
de este cuento sagrado que ya aparece sin
esfuerzo.

Transformar las apariencias equívocas no significa
cambiar de disfraz o inventar disfraces nuevos,
significa que en cada disfraz, en cada forma que
aparece espontáneamente,
yo sepa ver la cara de Dios.

Que sepa ver la cara de Dios en cada apariencia.
Que las anteojeras de mi egocentrismo no me
engañen,
que yo pueda ver a Dios.
En esto se resumen los once yogas. Y todos los
demás.

No se puede vivir con tantos relatos.

No se puede vivir con tantos relatos.

Y tampoco se puede morir, con tantos relatos.

Ideológicos, políticos, religiosos, espirituales, filosóficos.

Y también personales. El relato de tu vida, los relatos.

Como un juego de mesa, pones sobre el tablero la historia de tu vida.

El relato de tu madre no concuerda, es otro.

El de tu hija y el de tu hijo son otros, a veces se contradicen.

El de tu pareja y el de tu ex.

Relatos diferentes sobre lo mismo.

Tu amiga tiene otro.

Decides que no se puede vivir con tantos relatos, cargarlos a cuestas.

No puedes hacer tuyos todos los relatos, cuando ni siquiera te crees el propio.

Cuando ni siquiera los propios relatos los haces tuyos, tu enfoque personal.

Todas tus historietas y batallas son demasiadas para vivir en paz.

Y para morir en paz.

Quisieras no irte de aquí con tanto ruido, inquietante despedida.

Suena como un motor sin tregua, en el taller vecino, que no descansa de día ni de noche.

Los relatos se cuelan en el sueño y, lo peor, los juicios,

las culpas, los premios (si los hubiera) y castigos.

Al final no ves muchos premios, si acaso un débil veredicto de inocencia

o un no-culpable.

No se puede vivir (en paz), o dormir o morir con tantos relatos.

Más vale dar rienda suelta al silencio, tan dulce y sanador.

Tan amable y amoroso.

Y, a fin de cuentas, es más realista.

El silencio.



La abundancia.

La práctica de la atención plena (o incluso parcial) es un canto a la abundancia.

Aquí y ahora, presente, significa que soy capaz de ver lo que aparece, y cómo aparece.

La plenitud de la respiración, este acto de amor con el cosmos.

El cuerpo universal que se encuentra con cada una de las células de este aparente microcosmos.

Y el microcosmos disolviéndose en el cosmos. Una vez tras otra.

El aroma del café fundiéndose en las fosas nasales, en los alveolos, en los ríos que riegan este cuerpo, en los poros de la piel.

La lluvia fuera, la voz de la lluvia en el balcón. El techo que la cubre.

Un canto a la abundancia.

La práctica de la atención es un canto a la abundancia que conquista a todos los miedos, disuelve los fantasmas.

A veces es el miedo a morir (este cuerpo, esta mente, este personaje en el sueño de Dios), y a veces es el miedo a vivir, a la pérdida, a la carencia.

A la disminución del yo.

La experiencia de carencia generalmente surge por comparación

y también porque asumimos ciertas necesidades básicas

(pongamos por caso: salud, dinero y amor), que nos hacen sentir como seres minusválidos, en caso de ausencia.

Pero hay personas que pueden vivir experiencias de plenitud gracias a las condiciones que ha desplegado una enfermedad grave.

Y muchas personas sanas que viven sin vivir, presas de la insatisfacción, el estrés, la frustración o la envidia.

Hay mucha gente pobre con dinero, y viceversa,
personas sin dinero que han dado prioridad a la
libertad,
el tiempo personal consciente, la paz, la
abundancia.

Y sobre el amor qué decir, sería un máster aparte.
Hay quienes viven una luna de miel permanente
con Dios
(y de ahí su tendencia a la soledad, para la
intimidad con el Amado)
y con cada una de sus criaturas, el nirmanakaya.
Y puede parecernos que está sola (sin amor)
cuando nunca lo está.

Incluso en la noche oscura, cuando parece que el
Amado se ha ausentado,
incluso entonces, sin amor el amor;
sin presencia, la presencia;
sin verle, la visión abrumadora, el silencio
atronador.

Como la luna nueva, que sabes que está ahí aun
cuando no la ves.

La presencia en la ausencia,
en la espera, ya sin espera, tan presente.

Así que digamos que la práctica de la atención,
aunque sea parcial,
te conduce al reconocimiento de la riqueza de la
que dispones,
la plenitud,
que vence cualquier miedo de carencia o pérdida.

La atención plena te conduce a la libertad,
a la abundancia
y al no-miedo.
Cuando vislumbras el no-ser.



La experiencia de la atención plena en los infiernos.

Cuando vuelve al presente, aquí y ahora, generalmente escucha el canto de las gaviotas que no oía porque estaba mentalmente en otro sitio.

Eso es cuando está en casa, en el terrado, o en algunas otras situaciones de su acontecer cotidiano.

Alguien en los comentarios habla sobre la atención plena, aquí y ahora, qué difícil cuando el momento es duro. Es cierto.

Por eso se dice en el budismo que la mejor oportunidad para despertar es la experiencia humana (una combinación de

dolor y disfrutes, en el reino del deseo).

Cuando estás en los infiernos el dolor excesivo puede atraparte

y te impide ver, y comprender, y despertar.

Sin embargo, es precisamente en uno de esos momentos de dolor profundo que mencionas, de duelo, de pérdida, cuando se puede tocar la no dualidad.

En medio de un instante de intensa tristeza (el vértigo del mundo resquebrajado bajo los pies),

podrías vislumbrar que la tristeza y el dolor están hechos de la misma materia que la alegría y el disfrute,

la misma energía (el nirmanakaya) manifestada de formas aparentemente diferentes.

El dolor de la pérdida del ser más importante en tu vida, el abandono,

el tsunami que te desproveen de todo lo que posees, el mundo conocido,

ese dolor profundo y la confusión

no es diferente (en su material básico)

de la fascinación ante un mundo nuevo.

Sólo hay que entregarse a lo que es.
Porque la resistencia produce mucho dolor.

El miedo a la muerte.

El maestro comenzó la presentación del retiro a bocajarro.

Habló del miedo, que contrae, agita y a veces paraliza nuestra vida.

A qué le tenemos miedo?

A la muerte.

A la muerte de quién, de qué?

Del "yo", de "mi vida".

Todos los demás miedos surgen de éste, como ramas de un mismo tronco.

Miedo al futuro, a la inseguridad, a la pérdida

(del trabajo, la pareja, la reputación, el coche... ponle nombre).

A la disminución del yo, decía el maestro. A que se haga más pequeño.

Por eso dedicamos tanta energía a proteger este yo,

con todos sus agregados (propiedades de cualquier

tipo, todo lo que empieza por "mi..."),
y también a engrandecerlo (mayor riqueza
económica, fama, crecimiento personal).
Pero cuando buscamos este "yo" no lo
encontramos.

Yo tengo una idea de mí (mi cuerpo, mis
tendencias personales, mis creencias, mis
emociones).

Pero mi pareja no ve a la misma, tiene otra idea de
mí.

Y lo mismo mi hijo, mi hija, mi madre, mi amiga.
Cada persona tiene una idea diferente de "mí".

Quién soy yo?

Hay quien diría: Tú te conoces mejor que nadie.
Error.

La idea de una misma es la más subjetiva de todas
las ideas, también subjetivas.

Yo me invento, me justifico y a veces me juzgo y
me castigo

como no haría con otra persona, con una mirada
algo más objetiva.

En resumen, decía el maestro:

Nos pasamos la vida gastando una enorme energía

en la protección y crecimiento
de una mera idea.

Protegiendo la vida y temiendo la muerte de un yo
que no existe.

El miedo a la muerte (de quién?)
ya se basa en fundamentos erróneos.

Pero por otro lado, el miedo a la muerte encierra
una cara oculta,
que es el deseo de vivir, la llamada de la vida.
Y ésta se manifiesta en la fuerza interior. Propia.
No la fuerza interior del yo-idea, esa construcción
mental
que se perpetúa con la repetición de pautas
(como el sufrimiento se perpetúa con la repetición
de pautas,
de pensamientos, emociones, etc.).

Igual que en la búsqueda del yo la pregunta clave
es "Quién soy yo?",
en la identificación de la fuerza interior la
pregunta es:
"Qué es lo que realmente quiero,

lo que considero realmente importante en esta vida que transito?"

No qué es lo que espera de mí la sociedad, mi familia, mi pareja o mi hijo.

No qué es importante para una cultura del consumo, los paradigmas de salud establecidos, valores, reconocimiento, etc.

Qué es lo que realmente quiero vivir en esta vida?

En qué creo?

Y es entonces cuando el potencial interior, el instinto de vida, cobra una fuerza insospechada para vivir lo que eres.

El miedo a la muerte y el deseo de vivir son como dos caras de la misma moneda

y no se contradicen ni entran en conflicto.

Lo importante es ser conscientes de dos cosas:

1. El miedo a la muerte de quién, qué yo protegemos.

Porque podría ser que protegiendo un yo que no existe

estuviéramos sepultando el yo que somos.

Y 2. Que este impulso de vida permita aparecer el yo que realmente importa.

Carta de reyes magos.

El canto de las golondrinas, aún en diciembre.

La tórtola, sobre una de las chimeneas.

La quietud en los árboles del Montjuic.

El teleférico sobrevolando la montaña, con vistas a la ciudad y el mar.

La sirena de una ambulancia de paso.

Se entrecruzan las condiciones para la vida y para la muerte,

para el disfrute y para el dolor.

Y de nada sirven las preferencias personales, tan poco relevantes.

Cómo soltar todas las preferencias y aversiones, toda ilusión de control,

todos los miedos y preocupaciones.

Como esta gaviota que la sobrevuela, planeando en el aire con sus alas quietas.

Hubo un tiempo en que tenía visiones y objetivos, los sentía en construcción aun sin verla (esa

construcción),
hasta que se manifestaban.

Algo había que hacer, sí, siempre hay algo que parece que haces,
pero no estaba movido por decisiones personales,
aun cuando parecía que elegías.

Formaba parte de las condiciones en construcción.
Pero hace tiempo que no aparece ninguna visión de futuro.

Desde que siente que todo está aquí.

No es necesaria otra situación diferente para comprender.

Todo
está
aquí.

Ya mismo.

Y entonces se pregunta si ya se fue, si ya se acabó.
No, porque aún queda el dolor, a veces, el miedo,
como semillas.

Entonces, si aún está aquí, qué tal si la Vida la
lleva a vivir otras vidas?

Transformado el escenario.

Y a ver qué pasa.

Si aún está aquí, qué yo aparecería en otros mundos, en otros escenarios?

(A ser posible, que no sea en los infiernos, ya no la asalta esa duda para responder).

Aún percibe el yo separado y el miedo, en esta carta de reyes magos al universo.

De una de esas voces.

Pero ahí es donde está también.

Y puede verlo.

Que el cambio sea interior.

Imagina que no cambian las condiciones externas.
Te mueves por el mismo escenario.

Llegas a casa, a la de siempre, y mientras esperas
el ascensor te cruzas con una nueva vecina, que ni
siquiera sabes en qué piso vive, y se ilumina algo
dentro cuando la ves,

y le deseas feliz año nuevo,
y cuando lo haces el amor te desborda.

Metes la llave en la cerradura y al abrir la puerta
saludas a las habitantes invisibles de tu templo, a
tus compañeras de piso de otro tiempo.

Entiendes que siguen aquí y siempre lo han estado.
Hola, Vajrayogini, Prajnaparamita, Tara.

La sensibilidad de Avalokiteshvara solía hacerte
evocar un "buenismo" que a veces te tiraba p'atrás,
así eres tú.

Pero la firmeza, a veces un poco dura (y a veces

mucho) de las budas airadas de la sabiduría siempre te ha atraído.

Incluso Tara, la madre de mirada clara, y rápida como un rayo.

Ninguna criatura caprichosa la va a engañar, manipular o chantajear emocionalmente; su amor puro e incombustible en cualquier situación, libre de ego.

Imagínate que el escenario es el mismo pero algo en ti ha cambiado.

Esta vez no pasa desapercibido. Lo reconoces porque ya has estado ahí.

El amor que te fortalece y te libera, cuando ya no hay un ego herido al que proteger.

Lo evocas, lo tocas, ese algo nuevo, cuando eres libre y fuerte.

Cuando tú eres ésa todo lo demás cambia naturalmente, el mismo escenario adquiere otras luces y colores y aromas.

Si esta vez te tratas con menos dureza todo irá bien,
porque tratarás con menos dureza a cualquier manifestación, a cualquier espejo.

La amiga le dijo en la cena de fin de año:
"¿Sabes qué? Me gusta verte un poco tocada,
herida y vulnerable.
Te sienta bien. Pareces menos dura".

Tomó nota.
Hizo un voto consigo misma.
Esta vez será diferente.
Igual
y también diferente.
¿No cuestionabas una nueva oportunidad, en tu
carta de año nuevo al universo?
Aquí la tienes.

El espejo.

El amor, cuando abre los ojos antes de que aclare el día

y ya empieza a desplegarse el coro de las voces de las aves.

El amor cuando contempla la primera luz dorada sobre la montaña del Tibidabo

y los terrados de algunos edificios de la ciudad.

La proyección de la salida del sol al otro lado, del vientre del mar.

Cuando la luz dorada se hace plateada, y luego incolora sobre todo el escenario, sin discriminación. El amor.

Las aves también lanzan su canto de alabanza.

El amor cuando se despierta en la noche, la luna creciente en el marco del balcón.

El insomnio es un regalo de la noche, para que te encuentres con ella,

para que no la olvides.

Y el sueño es un regalo también, un ensayo de irse.

Un regalo de la muerte, esa degustación,
y de la vida, tan reparador de este cuerpo y esta
mente usadas.

El desayuno es un regalo, una ofrenda,
a ti misma y al cosmos, sin separación.

Un acto de amor circular, de disolución,
tú en mí y yo en ti, si hubiera dos.

Pedalear en la bicicleta, esa ilusión de movimiento
cuando el escenario desfila en el instante, aquí y
ahora.

El baño frío en el mar, el abrazo de agua,
catártico.

Ofrecer a la vecina lo que necesita para las
multitudinarias visitas familiares
(ésta es mi segunda casa, dice. Me alegra
oírlo).

También ahí el amor.

En cada respiración (cuando se acuerda de
contemplarla), el amor.

Y también cuando no hay amor, cuando aparece el
conflicto.

Situaciones y personas que la alteran.

Recuerda la metáfora del espejo:
Cuando te miras en el espejo y ves la imagen
despeinada
no te apresuras a peinar el espejo.

También ahí, que triunfe el amor.

El no-dolor de muelas.

Pasa un aire frío, a ráfagas. Pero no es un tornado.
Es sólo un abanico de aire fresco que estimula la
circulación de la vida en la piel.

No es un viento amenazador, y el cielo no está
cubierto.

La alegría del no-dolor de muelas.

Los pájaros también celebran, como ella, y se
postran con gratitud
y hacen ofrendas en forma de cantos y coreografías
de vuelos en el aire.

Ella también se postra, mentalmente.

Es tiempo de un cuerpo que funciona, todavía.

De una mente en contemplación.

De una vida que se postra ante la Vida.

Esta peregrinación tan larga, tan larga aquí, en este
mundo,

y tan larga quién sabe dónde, en qué mundos.

Este sueño tan largo.

El aire y el sol en la piel, en el cabello
revuelto,
en las hojas del cuaderno, que quieren volar
también,
en las plantas danzarinas en los terrados, en los
árboles del Montjuic.

El aire que la sacude (despierta) pero no es un
tornado.

El sol que la acaricia un instante, cuando las
ráfagas de aire se aquietan.

Ahora moriría en paz, piensa, siente.

Este viaje de vida y muerte. De vidas y muertes.

Que la ocupe como una invasión la entrega, en
todas las vidas
y en todas las muertes.

La entrega, la rendición.

El amor más profundo.

La disolución más completa.

Y definitiva.

Si puede ser. &^



Las ofrendas.

La copa de cerveza, suave, al sol suave. Disfrute de presencia.

La ropa del baño en el mar, tendida en las cuerdas y bailando al viento.

Las tórtolas en pareja sobrevolando el terrado, el planear de una gaviota.

A veces la vida te da algo más que un respiro de dolor,

te ofrece una celebración, de la vida.

La evocación de un viaje, el viento fresco que te empuja al interior cálido y confortable de un restaurante, la sutil inspiración del néctar surgido de la tierra.

La cebada, la vid, los olivos.

Suele llevarse a casa un trozo del paisaje en forma de vino, aceite, olivas, miel o lo que su vientre ofrezca.

A veces la vida se deshace en ofrendas.

Una voz le recuerda la renuncia.

No hay contradicción.

"Lo miro, lo quiero, lo dejo ir", decía Thay Doji.

El deseo no es malo en sí, si no te haces su esclava.

El deseo, las preferencias, son oportunidades para encender la mecha del amor, y si puede ser que estalle. Oportunidades para la explosión.

Las aversiones son oportunidades para cambiar la mirada, para el abrazo, la reconciliación, el despertar.

Todo lo que aparece tiene su función.

El sol en la piel, el aire, el calor que carga la batería de tu fuerza interior, la fuerza vital.

Aquí estoy, mañana quién sabe.

La vida como una ofrenda

(2)

Otro día por delante, para llenarlo de ofrendas.
Silencio y contemplación, todavía en el futón.
La persiana subida, el marco del balcón abierto al
cielo abierto.

Las tórtolas celebran con su canto la llegada del
sol, aún en camino,
y las gaviotas con sus vuelos.

Un velo de suave luz dorada se extiende de repente
sobre la montaña del Tibidabo.

Las palomas cantan su asombro.

La luz dorada se hace naranja y luego se disuelve
en un gris blanquecino
bajo un cielo cubierto.

El día no ha hecho más que empezar y ya se ha
llenado con una celebración de ofrendas.

Levantarse, el movimiento será una generosa
ofrenda al cuerpo.

Retirar el edredón, abrir el balcón, airear el futón
y el aire del cuarto,
que el bostezo del nuevo día limpie y purifique la
estancia de los fantasmas de la noche,
si hubieran aparecido.

La bandeja del desayuno en el terrado con vistas al
escenario abierto, de ciudad, montañas y cielo.
La cafetera caliente, el aroma inspirador,
las frutas hidratantes en sus cuencos de cerámica
pintada a mano.

Una gaviota en contemplación sobre la chimenea,
la tórtola en la barandilla.

Silencio y contemplación.

El canto a ratos.

Ofrendas.

Abre los ojos y tiene por delante un largo día de
ofrendas, y la noche también, tan llena.

La bicicleta bordeando el puerto, camino del mar.

Las toallas al vuelo en el tendedero,
la gaviota jugando con la bolsa de plástico
transparente inflada como un globo por el viento
suave.

Al mediodía el coro de cantos es diferente

y también la coreografía de vuelos.

Las golondrinas, aviones y vencejos ocupan el espacio gris exhibiendo sus acrobacias en el aire, y las urracas de visita.

El canto se proyecta y se queda a la vez.

La iglesia del Tibidabo por detrás del velo blanquecino,

como un fantasma amable coronando la montaña.

Como un dios protector.

Como una diosa. Como una madre siempre presente y disponible.

El ágape.

La tarde por delante tan llena de ofrendas, la noche, tan llena.

El descanso, esa ofrenda, morir a ratos, disolverse.

Y regresar.

A celebrar las ofrendas de la vida.

Contemplar, celebrar, dejar ir -que diría Thay Doji.

Aún sigue aquí; mañana quién sabe.



La abundancia de la contemplación.

El sol suave anuncia que se acerca la primavera,
como cuando el cielo encendido anuncia que se
aproxima el sol al horizonte,
desde las entrañas del mar.

Una gaviota canta al vuelo, con sus grandes alas
desplegadas.

A veces parece que la primavera se acerca pero
nunca ha dejado de estar aquí,
en cada instante cálido, en cada metro cuadrado
iluminado.

La primavera, como el otoño, el invierno o el
verano,

son una experiencia, no una estación.

Hoy llevará al ágape un vino biodinámico que
propone ser descorchado en luna nueva

o el primer cuarto creciente.

A jugar.

Este vino se siente parte del cosmos,

interdependiente

y sensible a las energías en movimiento del
cosmos.

Y ella también.

Así que juega el juego.

Parece que las golondrinas no abandonaron su
barrio este año

y aquí estarán cuando llegue la primavera.

Una de ellas, solitaria, la visita en su

contemplación en el terrado

y le brinda su canto en la quietud;

otra se suma con un canto diferente al vuelo

y luego pasa de largo.

La luna también parece que regresa,

encontrará la primera línea de luna en su paseo por
la montaña. Mañana más.

La ilusión de movimiento.

Esta vida tan llena.

La abundancia de la contemplación.

La no-dualidad.

Dijo: Todas las canciones de amor son canciones de amor a Dios.

Y todas las canciones de desamor son canciones a la noche oscura,
a la pérdida de la gracia.

Lo que pasa es que generalmente se la confunde (la gracia, la unión con Dios)
con una persona.

Crees que te enamoras de una persona,
pero es la experiencia de Amor en sí misma, la conexión, la Unidad,
lo que transforma tu vida.

El problema de confundirlo con una persona, entre otros,
es que te genera apego y sufrimiento.

Pero saber verlo, comprenderlo (que es el Amor en sí mismo, la Unidad, lo que te libera)
tampoco es garantía de no apego.

Sé de una maestra espiritual muy querida a la que un gran número de personas consideraban iluminada, incluida ella misma.

Un día desapareció la gracia y no lo pudo soportar.

Después de haber vivido en la liberación y la plenitud,

le resultaba muy duro vivir una vida sin amor y sin conexión, separada, temerosa, demasiado mediocre y sin significado, para ser vivida.

Intentó los medios que conocía para la modificación de la conciencia

y al final se convirtió en una alcohólica, entre otras adicciones.

Sufría intensamente su pérdida de la gracia, la Unión, la iluminación.

Como una canción de desamor.

No es el único caso.

Otro maestro fue considerado como un iluminado durante un largo tiempo

y él también lo sentía así.

Hasta que un día pasó algo, cambiaron las condiciones de su vida, una en especial que resultó de gran repercusión: la pérdida de un hijo.

Y todo lo demás se tambaleó hasta desmoronarse como un castillo de naipes.

Había creído sinceramente que estaba iluminado hasta que descubrió que solo estaban iluminadas algunas estancias de su mente, pero también había algunos cuartos oscuros, de los que no era consciente.

Y tuvo que transitarlos.

Hasta que con el tiempo pudo empezar a ver en la oscuridad, comprenderlos, que se hiciera algo de luz.

A veces es porque cambian las condiciones externas

y la gracia que parecía eterna y definitiva desaparece.

Y a veces simplemente desaparece.

Todas las canciones de amor son canciones de amor a Dios, experiencias de Amor, de Unidad y disolución. De regreso a la fuente.

Y todas las canciones de desamor reflejan la pérdida de la gracia, de la experiencia de plenitud y libertad. Es el regreso de la separación y el miedo.

Y hay algo más.

De qué te sirve pasar por la experiencia de "iluminación", la liberación, la gracia, la comprensión, la plenitud de la Unidad, si cuando te toca pasar por los infiernos te parece que no lo soportas?

La experiencia de la liberación debería dejar una estela que lo impregne todo, allá por donde pases, incluido el desamor, la pérdida, la soledad del yo separado.

Es entonces cuando toca el momento de la fortaleza

(en la Unidad todo es naturalmente fácil y sin
esfuerzo),
de degustar también lo que te parece insoportable.
Y finalmente descubrir que es el mismo sabor.
Un sólo sabor.
Así que era esto
Cuando empiezas a adentrarte en la no-dualidad.
Así que era esto.

La Vida, la Maestra.

Hace tiempo que no se despierta con un nudo en el pecho,

con la semilla del miedo o la decepción.

En lugar de eso, celebra el amanecer en el canto y el vuelo de los pájaros de su barrio

y las luces y colores del cielo, que la envuelven.

El ritual del desayuno y todas las ofrendas que le siguen a lo largo del día y de la noche.

La salud (esa gran ofrenda), la paz, la soledad (a solas con Dios),

los encuentros, los ágapes, las largas caminatas por la montaña,

el baño en el mar en invierno.

Celebra su vida diaria, tan austera y a la vez tan abundante.

Tan cerca de Dios, aun cuando no se siente Dios mismo.

Y entonces la Vida empieza a regalarle también una lluvia de pruebas,

como un juego de competencias.

El encuentro con su amigo espiritual esta vez no es inspirador

(el triunfo de la cabeza y las opiniones sobre el corazón y el vientre);

las fotos en las redes exhiben logros ajenos como un canto al lujo y la distinción cuando el objetivo es distinguirse.

Los ataques a civiles continúan, la destrucción de sus hogares.

La expulsión de familias declaradas "ilegales", los campos de concentración.

El odio, la insensibilidad, la psicopatía.

El naufragio.

¿Aún la decepción y la soledad?

No siempre.

Aparece la vida poniéndola a prueba pero ella regresa a su refugio personal,

al paraíso personal, a la abundancia, la suya.

Y qué más da que nadie más la vea.

El presente lo acoge todo.

En el aquí y ahora no está solo el instante que te parece que vives, el escenario que aparece.

En la presencia de presente está también todo el pasado, tal como ha sido vivido, y el futuro también.

Pero el pasado se puede reescribir, se puede transformar, si cambias el enfoque.

Por ejemplo, no es igual un relato del pasado desde "la niña herida", la mirada egocéntrica, que desde la apertura que ve a los otros seres como centrales también, protagonistas, con sus luces y sus sombras, con sus heridas y limitaciones.

El pasado se puede cambiar, si cambias el enfoque y tu comprensión es diferente.

El pasado es entonces diferente, otro.

Se cambia solo, automáticamente, sin que tú manipules nada.

Puedes hacer del pasado una jaula, una prisión,
una enfermedad crónica que arrastrar de por vida
o bien una mirada de compasión y empatía
hacia todos los seres que te acompañaron en este
viaje. Y quizás aún están.

Y lo mismo con el futuro.

Su encuentro de mañana ya está aquí, la
celebración.

Su marcha ya está aquí.

Y también ver cómo la gente que la ama se reúne
para celebrar.

Hoy se ha ido un amigo que llevaba mucho tiempo
sufriendo, una agonía lenta.

Y también el perro compañero de un buen amigo.

Hace su meditación de acompañamiento y celebra
por ellos, y con ellos.

Que brote todo el amor, que les acompañe todo el
amor que genera tanta libertad
y fortaleza y confianza.

El amor que imposibilita el miedo, esas
manifestaciones de dolor.

Ya lo saben, los seres con quienes comparte este

viaje.

Cuando se vaya, quiere un encuentro para celebrar,
buenos vinos y manjares frescos y naturales,
nutritivos, deliciosos.

Que prenda el fuego del deleite.

Que la acompañe en su viaje el deleite
y el amor

El no-miedo, la libertad.

La unión definitiva con Dios.

Definitiva. Para no separarse nunca más.

Para no volver a este sueño.

El ser del reino del deseo.

Dice "me gusta todo".

Y luego rectifica: Quizás no es "todo", una palabra imposible.

Pero sí muchas cosas.

Gustar como sinónimo de deleite, de ofrenda acogida, aceptada, sin desperdiciar.

Le gusta el sonido insistente de la campana que suena, de alguna iglesia, quizás llamando a la misa del domingo, a la oración.

Le gustan (qué deleite, qué ofrenda al cuerpo, los cuidados)

las fresas y arándanos y pomelo en el plato, espolvoreado con canela, y miel, en el des-ayuno, desde ayer, el ágape del mediodía con la amiga, el compartir, la mesa y las experiencias espirituales recorridas.

Le gusta irse a la cama ligera en la noche, el

descanso digestivo,
anticipando el desayuno de la mañana,
una fuente de colores, nutritiva, hidratante.
Le gusta mirar la cama deshecha, las sábanas
aireándose, el balcón abierto,
el suelo mojado después de la lluvia.
Las gaviotas al vuelo.

Ayer, en la larga sobremesa de la comida
compartida,
evocaba su paso por el Alto Yoga Tantra.
En los inicios, la autogeneración en su yídam no
era tan difícil, obra de la imaginación.
Pero, generada en Vajrayoguini, la representación
de la experiencia profunda del gran gozo y la
vacuidad,
comprendió que no contaba con referentes de
disfrute profundo y consciente en su propia
experiencia personal
para evocar el gran gozo, ni nada que se le
aproximase.
Como si viviera una vida carente de apreciación y
disfrute.

De adolescente solía repetir que la felicidad no es lo importante, lo que importa es la comprensión, el conocimiento, la sabiduría.

La felicidad no es lo importante, lo que importa es aprender.

Así que la atención estaba más dirigida al aprendizaje que al disfrute.

Pero el Alto Yoga Tantra reconoce que el ser humano es un ser del mundo del deseo, así que hagamos uso del deseo, también, para la iluminación, aprendamos a gestionarlo.

Luchar contra el deseo sería antinatural para el ser del mundo del deseo.

Y acaba concluyendo que no existe iluminación sin gran gozo.

Buda no es un ser aburrido, ni tampoco sufriente.

Buda, el ser despierto, experimenta el deleite de la comprensión definitiva.

Tenía veintipocos años. Bailaba en un concierto de Gato Pérez en el casal de La Floresta cuando escuchó el estribillo de aquella canción como si fuera la primera vez.

"Si tú no tienes felicidad, de sabio no tienes ná".
Y fue como una realización.

Así que un buen día descubrió que ella misma,
autogenerada en Buda Vajrayoguini, no contaba
con referentes en su memoria para experimentar, ni
de lejos, el gran gozo, ni siquiera uno pequeño.
Y sólo le quedaba empezar a prestar más atención
a los regalos de la vida,
para prender, si era posible, al menos una pequeña
llama de apreciación, de dicha,
en la que profundizar, y desarrollar.
Iniciar el camino.

Y ésa pasó a ser su práctica, también.
Empezar a echarle leña al fuego del gran gozo y la
vacuidad.
Porque no se trataba de generar apego a los
objetos de deseo
sino de contemplar la experiencia de disfrute en sí.
Así como la leña acaba siendo devorada por el
fuego que produce,
que los objetos de deseo sean consumidos por el
fuego del deleite.

El fuego de la comprensión, el despertar.
Utiliza los objetos de deseo para prender el fuego
del despertar.
El Gran Gozo de la vacuidad.
La vacuidad del Gran Gozo.

La práctica del deleite versus el miedo.

En el compartir tras la meditación, C hablaba sobre los miedos, las preocupaciones, los pensamientos que crean amenazas que en un 90 por ciento de los casos no se cumplen.

Pero el cuerpo, y la mente, ya han vivido sus efectos como si fueran reales, como si hubieran sucedido.

El pensamiento creando fantasmas amenazadores, preocupaciones, miedos,

ése es mi gran enemigo, el pensamiento -dijo.

Pero no hay nada que pueda hacer.

Hizo un momento de silencio.

O sí, añadió luego.

Quizás si en vez de poner mi atención y mi energía imaginando situaciones ficticias que no deseo, quizás si en lugar de eso pongo mi atención en situaciones placenteras de mi vida,

momentos de paz, alegrías,
quizás entonces, mientras estoy en esa apreciación,
en esa celebración,
no puedo estar en el miedo.

Porque el pensamiento solo puede estar en un lugar
al mismo tiempo.

Si pongo mi atención en los regalos de la vida
estoy surcando el terreno del hábito de la
apreciación,

la gratitud y la fortuna,
hasta que la experiencia surja naturalmente, como
el agua que fluye naturalmente por un cauce
profundo.

Contra el miedo, la apreciación, el deleite.

Ya sé, ya sé que aún me mantengo en la mirada
dual

(el rechazo a lo que no deseo y la atracción por la
paz que me agrada).

Pero es un comienzo.

Para estabilizar el bienestar, la fortaleza, la
confianza.

Y desde ahí siempre es más fácil contemplar la
vida con una mirada que trasciende la dualidad.

Abrazar la vida tal como es, sin rechazo a las
luces y a las sombras.
La vida como es.

Amanecer.

El aire es aún oscuro
y el cielo sobre la montaña del Tibidabo se va
pintando de una luz rosada, naranja y violeta,
envolvente, y se cuelga en la habitación por los
balcones.

El anuncio de la llegada del sol, que se aproxima,
como un parto de las entrañas del mar.

Las gaviotas exhiben su coreografía al otro lado de
los marcos de las ventanas.

Conforme el cielo pierde sus colores rosados
aparece la luz de un cielo claro y azul.

El sol se hace presente al otro lado y comienza su
ascenso sobre el horizonte de agua
y ahora empieza a impregnar de naranjas primero y
luego de colores dorados
la montaña y las cabezas de los edificios más altos

de la ciudad.

Las gaviotas, las tórtolas y las palomas continúan con su celebración al vuelo.

El tiempo parece ralentizarse mientras el color dorado del escenario se va transformando en plata, impregnando las zonas más altas de la ciudad y la montaña.

Finalmente los fragmentos plateados se extienden cubriendo uniformemente el escenario completo con una luz incolora.

El sol ya ha ascendido al otro lado y la ciudad y las montañas parecen despertar.

A veces todo el proceso es rápido, como si fuera un guion acelerado.

Otras veces es una sucesión de instantes eternos, ralentizados, mientras el reloj continúa su curso.

Transcurren 15, 20 o 25 minutos y aún se mantiene la magia de las luces y colores flotando en el aire.

Las gaviotas cantan como si lanzaran sus alabanzas

a Dios, el Cosmos,
desde las atalayas de la ciudad: antenas,
chimeneas, barandillas y plantas en los terrados.

Hoy, en su ascenso, el sol toca un techo de nubes
densas y hace inmersión en el gris
y desaparece.

Y con él, el velo de luz y color que cubría el
escenario.

Una sombra gris suave baña ahora la ciudad.
El día por delante.

Los ocho cuerpos.

Qué manía con estar sola!, le dijo una vez su hija adolescente.

Ella se sorprendió, como si fuera un descubrimiento. ¿No lo había visto antes?

¿No te cansas de estar sola?

Qué tiene de interesante la soledad? ¿No te aburres?

Son otras preguntas, otras miradas sobre lo mismo. Y qué responder?

Generalmente el silencio.

Quizás hay quien puede sentirse en la compañía, en la interacción, como ella se siente en la soledad,

pero no es su caso. No todavía.

Qué encuentras en la soledad?

El descanso.

Aparcar las gestiones de la vida como quien cierra

un libro y lo deja a un lado,
y mira tras la ventana, y contempla el paisaje de
cielo y aire.

Salir del yo, dejarlo a un lado como cuando baja
el telón del intermedio en el teatro.

Ese "break".

El descanso.

Cuando tienes la oportunidad de tocar el
Dharmakaya con la yema de los dedos,
con los dedos del alma.

El cuerpo último, que trasciende todos los
cuerpos, todos los fenómenos
manifestados como un río revuelto que te arrastra
con una corriente poderosa y salvaje.

El maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh explica
en su libro "El arte de vivir"

que los seres humanos tenemos ocho cuerpos:
el cuerpo físico (del ego separado);
el cuerpo de Buda (el yo despierto en cada ser);
el cuerpo espiritual (la práctica, el viaje de
descubrimiento);
el cuerpo de la comunidad (de la que formamos

parte);

el cuerpo exterior al cuerpo (los elementos externos que están en el yo; la madre y el padre, el vecindario de la infancia, las maestras, los libros leídos, las películas, la música que conforma la banda sonora de tu vida, de tu yo);

el cuerpo de continuación (las huellas que dejamos a nuestro paso, en otras personas, en el mundo, aun cuando ya no estemos);

el cuerpo del Cosmos (ese grano de arena que conforma el desierto, la gota de agua en el océano, un átomo en el universo),

y el cuerpo último, el verdadero cuerpo, que trasciende todos los cuerpos.

El que contempla y experimenta las manifestaciones de todos los cuerpos en su vacuidad,

el sueño, las manifestaciones ilusorias.

En el budismo tibetano lo llaman el Dharmakaya, el cuerpo de la Verdad.

Por qué la soledad, para qué?

En la soledad, el descanso;

soltar las armas (todas las máscaras, recursos, estrategias),

verlas desprenderse y caer una a una.

La contemplación.

La disolución de los fenómenos (que tanto la preocupan, o bien la atraen),

de todos los cuerpos (el yo separado, el cuerpo de Buda, la comunidad...).

La aproximación al Dharmakaya,

la degustación del Ser

y del no-ser.

La unión con Dios.

*"Desirà l'amic soliditat, e anà estar tot sol
per ço que hagués companyia de son amant,
ab lo qual està tot sol entre les gents".*

("Deseará el amigo soledad y se va a estar solo para estar en compañía de su amante sin el cual está completamente solo entre la gente").

Llibre de l'Amic e Amat. Ramon Llull.



La noche.

La noche.

La llamada de la noche.

Se resiste a encender la luz para que no
desaparezca la luz de la noche,

el cielo de nubes blancas llenas de luz de
tormenta,

o quizás los claros entre nubes de algodón,
alguna estrella visible, la luna decreciente.

La llamada de la noche, el silencio.

Los sonidos del silencio, tan lleno.

Sus vecinas las gaviotas.

Alguna se despierta en medio de la noche, como
ella, y alza su voz al viento, su canto.

La llamada de la noche, tan viva.

Los sonidos del silencio de la noche.

Una paloma lanza su canto gutural, una gaviota se
despereza.

Las luces de la noche, tan llena en la oscuridad.

La llamada de la noche. No te vayas todavía.

Le gusta cuando se despierta, descansada, con la energía suficiente para la atención, para quedarse en la contemplación de la noche, que no se pierda.

Como cuando te despiertas en medio de la noche y encuentras un cuerpo y haces el amor y regresas al sueño.

Te despiertas en medio de la noche y encuentras la noche

y haces el amor con la noche, la contemplación.

Te entregas al encuentro.

Y luego vuelves al sueño.

La renuncia, la libertad.

Alguien dijo:

Conforme nos hacemos mayores, llega un momento en que parece que necesitamos el reconocimiento de los demás.

Quizás porque el final se acerca
y reconforta encontrar cierto significado en tu vida,
o bien porque ya estamos fuera de muchos ámbitos del sistema productivo,
el caso es que empezamos a darle importancia al reconocimiento
(de lo que somos y también de lo que hemos sido;
de lo que hacemos y de lo que hemos hecho, en nuestra trayectoria vital).

Ella se mostró de acuerdo, pero pensó:

Si es eso lo que me espera conforme me hago mayor
es que no estoy aprendiendo mucho.

Los momentos de mayor libertad en su vida se han dado cuando no se sentía permeable a la apreciación exterior, ya sea en positivo o en negativo.

Recuerda cuando empezó a explorar aquella primera escuela budista y cuestionaba repetidamente las enseñanzas de la maestra. La maestra no se inmutaba.

Le respondía si lo veía oportuno, o simplemente escuchaba su opinión sin más.

Por muy crítica y provocadora que fuera la recién llegada,

la maestra no reaccionaba afectada por algo personal.

Un día, sin embargo, la estudiante se sintió admirada por la agudeza y brillantez de la exposición de la maestra, y así se lo dijo.

La maestra la escuchó de la misma manera que había escuchado sus críticas anteriores.

Ni se inmutó, y siguió con lo suyo.

Los halagos tampoco tenían nada que ver con ella, eran simples opiniones, pasajeras.

Cambiantes como el humo en su forma, como las nubes.

La estudiante lo supo entonces:

Ésta es la libertad que quiero.

Esta libertad tiene mucho que ver con la renuncia budista.

La renuncia a la imagen, a la reputación, al éxito, a la opinión ajena

(incluida la de los hijos, la madre o el padre, la pareja, las amigas,

las colegas de profesión),

esa dependencia del mundo ilusorio, de fantasmas creados

como barrotes de una prisión.

Nos pasamos la vida reforzando la propia jaula, cuando el espacio libre es tan inmenso.

La vida, el viaje.

Salió de casa, su refugio en un día gris y frío y lluvioso.

Caminó a la estación y cogió una bicicleta.

El trayecto por el puerto al gimnasio en la playa le pareció como desplazarse en una nube húmeda, en un sueño.

Cuando dejó la bicicleta se encontró con un mar en calma,

como un espejo verde y transparente,
bajo un cielo de agua también, del mismo color.

Entró en el gimnasio, como un refugio, otro, cálido.

Hizo su rutina de estiramientos y tonificación,
saludó a las personas a su paso, el encuentro, la celebración.

El mar al otro lado. No dejaba de sentir la llamada del mar.

Cuando salió al exterior ahí seguía, el agua plana, como un espejo,

como una sábana a veces, ligeramente ondeada al
aire suave.

El mar, el aire y el cielo del mismo color.

Qué regalo!, exclamó.

Qué regalo de la vida!

Se dejó engullir por el espejo líquido y frío, como
en un sueño.

Después del frío impacto, nadar en la piscina
ligeramente climatizada era como un balneario,
las gaviotas sobrevolándola, su coreografía, su
canto.

En el trayecto de vuelta apareció el sol para secar
su cabello al paso.

De regreso a casa subió al terrado a tender las
toallas, la ropa de baño, la mochila.

Y ahí estaba el sol, ahora en todo su esplendor.

Qué regalo!

Se sentó en la única hamaca, a contemplar las
toallas al vuelo suave

del aire de la montaña de Montjuic y el sol.

Se sintió como uno de esos pañuelos al vuelo y al
sol,

qué regalo de la vida!

Sintió el sol y el aire en la piel, como cualquiera de las piezas en el tendedero, una más.

Hay días llenos de regalos,
da igual que sea la lluvia o el sol, el frío o el calor.

Si estás en apertura presente, consciente, la vida en sí misma es un regalo.

(Si en la tienda el empleado te habla borde y te intenta timar,
eliges no aceptar el regalo, no juegas su juego y te vas, sin explicaciones,
sin reacción interior, pura elección.
No es preciso aceptar todos los regalos de la vida,
sólo los que eliges aceptar).

A veces te parece que vas por la vida y los mares se abren a tu paso, como a Moisés.

Pero no es que la vida está de tu parte,
eres tú quien se abre a la vida como en un fluir.
Si llueve, el baño de lluvia;

si sale el sol, el baño de sol.

Si se disparan flechas, ves como se convierten en
flores
que caen a tus pies.

La cocina mágica.

La primavera está aquí como en cualquier otro sitio.

Pongamos que te despiertas, abres los ojos y encuentras el sol al otro lado del balcón, después de varios días de nubes bajas y lluvias. Subes al terrado y respiras la primavera en el viento suave.

Piensas: Tengo que salir a vivir este día de primavera

y exploras un pequeño viaje local.

Pongamos que no sale.

Pero siempre hay un plan B, y dado que "todo está aquí",

la primavera está aquí también.

Te preparas el desayuno en tu terraza privada (no lo es, privada, pero así se manifiesta), celebrando la primavera, como lo harías en cualquier viaje.

En el encuentro con la primavera, haciendo el

amor con la primavera.

Y así el resto del día, en tus rutinas cotidianas.

La primavera también está en los barrios, en las terrazas de la ciudad,

tan llenas de seres celebrando la primavera.

En la ropa tendida, al sol y el aire de la montaña urbana.

En los sonidos del silencio del terrado, en las coreografías,

las gaviotas, las golondrinas, los mirlos de visita.

Dices que el amor desarrolla el sentido del humor, sí, porque todo lo ves desde los ojos de la ternura, sin juicio, sin ofensa.

Las supuestas flechas se convierten en flores que perfuman tu paso.

Tú eso lo entiendes, dices, amigo mío, que ocurre cuando estas enamorado. De una persona.

Pero también te puedes enamorar del mar, cuando te sorprende como un espejo y te llama, disponible, recíproco.

También te puedes enamorar del sol suave, después de la lluvia y el aire frío.

Disponible, el abrazo.

El amor es una experiencia, da igual lo que la haga emerger.

Te enamoras de la primavera y te enamoras del invierno.

Y del otoño, qué decir, el amor en su máximo exponente.

Del verano también.

Te enamoras de lo que aparece,
de lo que la Vida decide ofrecerte, tan
caprichosamente cambiante.

Puedes vivir la vida enamorada, y esta fuente toca
a todos los objetos.

Como la "cocina mágica" de Miguel Ruiz.

"Si tienes una cocina mágica que cocina manjares
deliciosos día y noche, sin parar,
no te vas a vender por unas migajas, si alguien
toca a tu puerta para ofrecerte una pizza seca".
Si tienes una cocina mágica en tu corazón, o en tu
vientre,

que cocina amor día y noche, sin parar,
ya has entrado en el reino de la libertad.

Y se disuelven todas las presiones.



Domingo de ramos.

En el camino de la tienda a casa,
cargada con la bolsa llena de frutas frescas del
bosque,
se topó con masificaciones de gente a la puerta de
las iglesias, en la calle Ferran, en la Plaza de la
Catedral, con ramilletes blancos en las manos.
Entonces se dio cuenta de que era el domingo de
ramos.

Luego vio las imágenes de las procesiones en
Málaga y Sevilla,
las saetas, las cofradías, los llantos emocionados,
una forma de transcendencia y espiritualidad que
te hace sentir parte de algo.

No era su caso.

De hecho, en el camino a casa, evitaba las
multitudes.

De qué soy parte yo?, se preguntó.

Del Dharmakaya, supongo -respondió sin pensar
demasiado.

Oía el canto de los pájaros, veía su vuelo, las
nubes en el espacio azul.

Formo parte del Nirmanakaya, la escenografía
completa -concluyó.

Pero me falta la experiencia amorosa del
Sambogakaya,
pensó al día siguiente, mientras se despertaba.

Eso era antes de la ofrenda del desayuno, aún en
duermevela sobre el futón.

Se activó para los preparativos del ritual diario
y vio como todo cambiaba.

Ya había comenzado la inmersión.

Una vez con la bandeja del café y la fruta fresca en
su atalaya, ya todo era diferente.

Y la estela se quedará
y se irá nutriendo
a lo largo del día.

La unión de los tres cuerpos.

O una ligera degustación
de aproximación.

Brindó por eso.



Sobre el humor y el amor.

El humor puede ser un arma de doble filo.

O eso que llaman el "humor".

Lo mismo que el amor.

Tengo un amigo muy bromista, le encanta decirte las "verdades", pero es en broma.

Se pone serio y te lanza una ráfaga de flechas.

No a mí, ciertamente, conmigo es muy considerado y hasta atento

pero le observo hacerlo a menudo.

Ante el desconcierto de la persona afectada, yo suelo estallar en risas, para desdramatizar.

Nadie se suele enfadar, al menos explícitamente, porque mi amigo dice que es broma.

Pero reconoce que es muy "provocador".

El otro día le confesé que tengo que tener mucho cuidado porque ese tipo de bromas provocadoras se contagian mucho, como reacción, y pueden resultar muy incómodas.

Otro amigo suele soltar largos monólogos sobre su trabajo o proyectos de trabajo, fantasías, ilusiones, sueños, descritos como si fueran realidades presentes.

Y tú le puedes escuchar durante largo tiempo con atención, con poca credibilidad quizás pero con atención, porque es importante para él y le pone la vida en ello.

Y si, llegado el caso, en un espacio de silencio, resulta que pasas por un edificio significativo de tu infancia y juventud, pongamos por caso, y evocas y empiezas a expresar algo muy íntimo y personal,

a la primera frase te interrumpe con una broma. Como un cubo de agua fría apaga tus ganas de compartir.

Pero no te enfadas con él porque es así, bromista.

Hay uno en concreto que tiene una maestría en el sarcasmo, en especial hacia alguien que no está presente,

porque si está presente a lo mejor se puede defender.

Es muy bromista y lo hace sin mala intención, según dice.

Pero sus bromas pueden resultar algo humillantes y ofensivas.

A una persona cercana le atrae el humor del absurdo.

Cuando hay que resolver algo, es experto en irse por las ramas y distraer al personal con intervenciones desconcertantes.

No todo el mundo entiende su "humor inteligente" y a menudo resulta agotador.

Para mí el sentido del humor es otra cosa, es una mirada de ternura que nace siempre de una fuente de amor.

Ese amor profundo que lo comprende todo.

En realidad, lo comprende/abarca todo, y lo que no comprende se manifiesta en asombro, en la risa del asombro, que lo acepta todo, no

importa lo desatinado que pueda parecer.
Por ejemplo, en mi primer retiro de Alto Yoga Tantra no podía parar de reír ante las visualizaciones que se nos proponían, una "tierra pura" tan disparatada, llena de personajes de fantasía.

Reía por la inocencia, el mundo ilusorio como un cuento delirante,
y también por la realización repentina consiguiente:

Acaso el mundo del que vengo y al que voy a regresar,
el que habito de forma natural y he considerado tan "real",
quizás no es más que otro mundo ilusorio y disparatado.

Te ríes de tu propia inocencia y de la inocencia compartida,
te ríes con ternura, por la fragilidad que nos iguala.

Cuando estás en el amor se dispara el humor,

incluso las flechas que parece que la vida te lanza,
envenenadas,
las ves como se convierten en flores al caer a tus
pies,
como juegos de magia.

El humor tiene que ser nutritivo, como el amor.
Si es corrosivo, es otra cosa.

Si el humor no nace del amor es otra cosa.
Como el amor.

Cuando el amor no es amor es otra cosa,
así que hay que buscar el nombre que se adecúe
mejor, que se acerque un poco.

Control, inseguridad, miedo al abandono... Cada
cual sabrá
qué es lo que hay detrás de lo que llama amor.
Y qué es lo que hay detrás de lo que llama humor.

La impermanencia, la vacuidad.

La meditación en la impermanencia es como meditar en la vacuidad.

Hoy toca un día glorioso de primavera.
Sol y sombra aún en el terrado, a las 10 de la mañana, el aire suave en la piel.

La visita de la tórtola regalándome su canto, el vuelo de los vencejos y el planear de las gaviotas.

El coro de golondrinas en los árboles del Montjuic.

La luna decreciente aún en el cielo, a la luz del día,
como el fragmento de una pequeña nube blanca.
Ella y yo en la recta final.

Siempre estás en la recta final, en cuanto

apareces en este escenario, recién manifestada,
las condiciones siguen en movimiento, cambiando.
El cambio de condiciones da lugar a una
manifestación nueva
y la anterior ya no está.

Como estas nubes blancas en el cielo, como copos
de algodón.

Hoy el viaje es tan lento, su desplazamiento en el
cielo,

que apenas notas el movimiento y el cambio de
forma, si las contemplas.

Pero si pones tu atención en otro lado y regresas,
encuentras otra forma,
o incluso ninguna forma, la nube se ha disuelto.

La existencia de este personaje que habito, como
una nube en disolución.

Mientras tanto, la contemplación,
de las formas que hemos coincidido en este punto
del viaje.

La luna decreciente, la coreografía de los
vencejos,
el planear de las gaviotas y el aletear de las

tórtolas,
y su canto, y el canto de los mirlos.
La bandeja del desayuno en el poyete del terrado.
El sol suave de primavera y el aire en la piel.
Los afectos de los seres que hemos coincidido en
este tramo del viaje.
A dónde vamos?
A ningún lugar, a la disolución.
Y mientras tanto, la contemplación,
la sonrisa en los labios, la ternura en la mirada
ante la fragilidad que compartimos.
Nada que hacer.
Nada que demostrar, ganar o perder.
Ningún lugar a donde ir.

La enfermedad.

Casi las 12 y va dejando pasar la mañana en modo convaleciente.

Qué más da de qué dolencia se recupera.

Sus miedos ancestrales se confabularon, como un ejército en armas,

y hicieron mella en las heridas que se arrastran.

Vio este cuerpo caer, sin energía,

como si le soltaran los hilos que mantienen el polichinela en pie.

Desfalleció en un estado de somnolencia paradójicamente sin acceso al sueño.

La impotencia es la experiencia de contemplar cómo la intención y la voluntad

a veces no sirven de nada.

Junto a la ausencia de energía, el dolor evoca miedos.

A dónde me conduce esto? Qué está pasando en este cuerpo, en esta vida?

Da gracias por el cielo abierto, las nubes y claros,

y las gaviotas y los mirlos
que la acompañan en este estado que transita,
en esta entrega, en esta rendición.

Recuerda aquel día que la sorprendió un fuerte
dolor de abdomen en la sobremesa de una comida
de celebración con unas amigas, en una terraza de
Cabo de Gata.

De repente los vómitos y el dolor que le nublaban
el conocimiento.

Alguien dijo: Hay que ir a urgencias, vamos al
coche.

En el camino, desde la terraza del restaurante por
el paseo marítimo,
advirtió una luz envolvente de tonos rosas,
anaranjados y violetas,
ocupando todo el espacio celeste y el aire.

Se tumbó en un banco del paseo a contemplar.
Las amigas, por delante, advirtieron su ausencia:
"Niña, qué haces ahora? ¿No te estás muriendo?"
Sonrió. Puestas a morir, éste es un sitio tan bueno
como cualquier otro.

Quizás mejor. Perfecto para una partida.

Cómo perderse esta magia?
Si ha de doler, éste es un sitio como otro
cualquiera.

Anoche se acostó cuando aún el rojo coloreaba la
franja del horizonte de montaña,
más arriba, unos nubarrones oscuros.
La iglesia se encendió como una antorcha.
Desde la almohada en el futón, abría los ojos y ahí
seguía, por detrás del marco del balcón,
un cielo de crepúsculo regalado.
Respiraba el cielo como respiraba el dolor.
Qué sé yo qué guarda la vida para mí.
Y mientras tanto, qué puedo hacer?
La entrega, la rendición.

El reino de la forma.

Se han cerrado las puertas del cielo.

Un techo de nubes bajas nos ha dejado aquí abajo,
como cuando se separan a dos amantes.

Sin ti, a veces siente que le falta el aire para
respirar.

Pero no es así.

Aquí, como un naufragio, también están las
gaviotas planeando en el espacio gris,
y las golondrinas en los árboles de la montaña.

Y el canto de la tórtola, tan pertinaz.

En esta parte se ha quedado el aire haciendo bailar
la ropa en las cuerdas del tendedero
y las voces de las criaturas jugando en el parque
de la montaña urbana.

Podemos atravesar este naufragio, esta sequía, esta
hambruna temporal.

El espacio celeste, ahora invisible, mañana será
accesible otra vez.

Y sabe que el sol resplandece al otro lado del

telón

y la luna llena brillará esta noche, aunque ella no la vea.

Esta parte del mundo no es tan hostil.

La cortina gris azulada la protege de los rayos hirientes del sol

y hoy puede demorarse en esta atalaya, el aire ligeramente fresco en la piel.

Aún la vida en este mundo.

En otro, ya verá, llegado el momento.

Aún en samsara, en este reino de la forma.

Esculpir la mente.

Esculpir el cerebro, dice Nazareth.

Ella suele poner su atención en esculpir la mente.

La mente humana. Esa energía que se proyecta.

Este pequeño yo desaparecerá antes o después,
pero qué estela dejará?

Qué ADN transmitirá a las futuras generaciones?

A ella le interesa esculpir la
mente/alma/conciencia.

No sólo para ella misma, un yo separado,
sino como eslabón de la cadena.

Como una neurona más. Qué información pasa en
la sinapsis?

El ser humano no era lo que es hoy, hace seis mil
años, pongamos por caso.

Y en diferentes culturas, hoy mismo, el ser humano
también es otro distinto
de lo que consideramos "natural" en el ser humano

occidental.

Su yo se designa diferente, se construye diferente.
Qué yo humano quiere transmitir en el ADN mental
de las futuras generaciones?

Si fuera posible, un ser despierto (sin miedos,
colectivo),
pero para eso tendría que despertar ella misma.
Es el sentido de su vida; de cualquier vida, quizás.
¿Quiere vivir su experiencia humana como un ser
ciego, enjaulado,
temeroso ante las múltiples amenazas?
¿O ya se cansó?
El cambio empieza cuando ya te has cansado de lo
viejo.

El ser humano puede esculpir su mente si se lo
propone,
dicen que dijo Ramón y Cajal, con otras palabras.
"Si se lo propone", es la clave. Dice Nazareth.
En ello estamos.

El problema es que no cambias.

Últimamente recuerda a menudo a su viejo maestro, cuando solía decir:

"El problema es que no cambias".

Alguien podría pensar: "Con todos los cambios drásticos que se han producido en mi vida, cómo puede decir eso?"

Pero a ella le parecía que el maestro quería decir otra cosa:

el problema es que no cambias, que no das el salto,

que no sueltas a tu pequeño yo separado, preocupada por sus intereses.

Estás cambiando el personaje, quizás incluso lo estás mejorando un poco, pero eso no es suficiente.

El problema es que no dejas de identificarte con tu pequeño yo separado.

Y no cambias. No cambias de "yo".

Y cómo sabes que has cambiado, o estás en ello?

Lo notas por la alegría, el no-miedo. La experiencia de libertad.

El amor.

Éstas son algunas de las señales.

Lo llaman "liberación".

Ella nota que últimamente se impacienta a menudo con las tendencias egoístas que percibe en ella misma, o a su alrededor.

Los miedos, la tacañería, la avidez (la práctica de "tomar y dar" al revés, la tendencia a dar poco y considerar que todo te pertenece).

Las preocupaciones fantasmas, las especulaciones y divagaciones mentales y verbales, el culto a la amenaza y el culto al sufrimiento, a padecer.

La mente descontrolada creando infiernos, aun cuando no se manifiesten; la dificultad para la apreciación y la gratitud hacia los regalos de la vida

que sí se manifiestan.

Quizás surge, en parte, de cierto sentimiento de culpa por nuestra indiferencia ante los infiernos ajenos,

que hace que vivamos con un miedo pusilánime y mortal a que un día nos toque.

Como si fuéramos de otra pasta diferente de las poblaciones arrasadas, pongamos por caso.

Como si estuviéramos a salvo. Y no es así.

Y ella se impacienta y a veces se altera, ante la adicción al sufrimiento en un entorno de abundancia,

porque los miedos ajenos, las lamentaciones, la llamada de atención constante de la niña caprichosa

(mira qué mal lo paso, protégame, cuídame, quíereme)

también es como un espejo.

Todo lo que percibes/creas a tu alrededor es como un espejo

que te da información de lo que está pasando dentro.

Y entonces surge esa voz: "Estás estancada".

Su viejo maestro: "El problema es que no cambias".

Ella: "Estás estancada".

Entonces llega su compañero, a quien hoy le toca facilitar en la sesión de meditación, y habla de la diligencia.

Qué es eso de la diligencia? Qué quieres decir?, le pregunta un recién llegado.

Es ponerse manos a la obra, lo contrario de la procrastinación.

Como cuando dices: no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy.

Eso es la diligencia.

Y ahí quedan flotando esas voces:

"El problema es que no cambias".

"Estás estancada".

"La diligencia".

Y es como una mecha que prende el fuego.

Otra vez al principio del camino.



Aquí, ahora.

Poco a poco, paso a paso.

Realiza las rutinas diarias como si cada eslabón de la cadena fuera nuevo, cada fotograma fresco y nuevo, recién nacido.

El maestro zen Thich Nhat Hanh dice:

"No lavas los platos para que estén limpios, los lavas para lavarlos".

Simplemente lo haces, sientes el agua en las manos, la abundancia de tener el acceso al agua.

Y conforme limpias el plato se limpia tu mente.

El plato, la mente, no hay diferencia.

Abre la puerta del balcón después de la noche, no para airear el cuarto, simplemente la abre, y entra el día.

Hace la cama no para que esté más bonita.

Pasa la mano por la sábana bajera y acaricia el cuerpo que abraza sus sueños en la noche,

acaricia el cuerpo que la acaricia
y vuelan los restos de fantasmas nocturnos, ya
olvidados.

Cuando estás presente, lo que haces, o no haces, ya
es en sí el objetivo,
no es ningún peaje que haya que pagar o realizar
con miras al futuro.
Es puro presente, pura presencia.

No estás triste, estás distraída.

Como las fotos en el móvil, que retornan aleatoriamente, sin buscarlas (de salidas y puestas de sol, mares y montañas, la gaviota junto a la bandeja del desayuno), parece que aleatoriamente regresan los textos recogidos en los viejos diarios de papel.

Éste es uno de ellos, en el que se recordaba a sí misma:

"No estás triste, estás distraída".

Y venía a decir algo así:

Esta tristeza que se manifiesta como falta de energía.

O esta falta de energía que se manifiesta como tristeza.

Frustración. Insatisfacción.

Al final es lo mismo.

Tienes una buena salud, relativa pero funcional,
que te permite caminar durante horas por la
montaña,

darte un baño en el mar en cualquier época del
año;

ojos para ver amaneceres y atardeceres,
y el paisaje celeste como una metáfora de la vida,
impermanente, siempre en transición.

Oídos para escuchar el canto de los pájaros,
la presencia de los pájaros, parte del vecindario
del barrio,

en las calles, en el terrado, en el balcón.

Aún puedes comer y degustar el campo en tu plato,
el cosmos,

desaparecer en la ofrenda que se te regala.

Tienes un techo que te protege del sol hiriente del
verano

y el frío del invierno.

Tienes comida en la despensa, y en la nevera.

Una vida de múltiples relatos, que se ha ido
haciendo en la trayectoria

y nuevas vidas como afluentes, primero,
como ríos en sí mismos,
que siguen construyendo vidas, con su propio
guion, su propio karma.
Tienes una red de afectos que nutren tus días.
Qué es lo que falta?

Y aparece una vez más la misma respuesta de
siempre.
O dos, que son la misma.

1. Inactiva la "cocina mágica" en el centro del
pecho, o del hara,
que no realiza su función de cocinar amor
ininterrumpidamente, día y noche.
Has dejado de cocinar amor.

Y 2. Aquel toque de atención: "No cambias".
La identificación excesiva con este pobre
personaje separado, tan frágil,
tan necesitado de tanto.

La "cocina mágica" que produce amor destruye

con su fuego
las pequeñas preocupaciones del yo separado,
porque el amor se proyecta en todas direcciones y
te hace grande, extensiva, envolvente.

Es lo mismo.

El amor que te hace ver la vacuidad del pequeño
yo. Esa libertad.

Te has estancado en el paso previo y la "cocina
mágica" no acaba de arrancar.

Y aquí estás, muriéndote de hambre ante una mesa
repleta de abundancia,
como un espíritu ávido más.

Hasta que el fuego vuelva a prenderse y el
fantasma se disuelva
y la venda caiga de los ojos
y vuelvas a ver con la mirada que ve,
la mirada de sabiduría.

No es que estés triste, es que has olvidado, por un

momento.

Sólo estás distraída.

El Jose: Me falta algo.



La impermanencia, la vulnerabilidad.

La vulnerabilidad.

Si ya nos estamos yendo.

Esta nube en el cielo no es la misma que la de hace unos instantes.

No permanece siendo la misma ni un sólo segundo.

La impermanencia es parte de su naturaleza, de su esencia.

Es lo que es

la nube, mera impermanencia.

Pero también es más cosas.

Y ahí está, cambiando, siendo otra en cada fotograma,

hasta su disolución en el espacio vacío y claro.

Así este cuerpo y esta mente, una nube en proceso de disolución.

Toma el antiinflamatorio como toma la papaya o el

zumo de limón en el agua tibia,
como si fuera el néctar sagrado, que lo es.
Aquella gota que atraía del pequeño bote con la
yema del dedo corazón y disolvía en su paladar,
en los rituales del alto yoga tantra,
y luego en su santuario personal.
Entonces compartía la ceremonia con su hija
pequeña, ligeramente modificado,
el néctar sagrado convertido en un nutriente de
"salud, sabiduría y amor".
Ahora convierte la cápsula, como los trozos de
piña en su plato,
en el néctar sagrado: salud, sabiduría y amor.
Inshal.lá.
Que se haga tu voluntad.
Qué otra cosa podría ocurrir?
Ninguna que tenga que ver con tu voluntad
personal.
Así que regresa a su viejo mantra, otro: "Quítate
de en medio".
Pequeño yo, no tienes nada mejor que hacer que la
entrega. La rendición.

Cuando era pequeña vio una viñeta que la conmovió profundamente.

Minimalista, apenas unos trazos de lápiz.

En un inmenso océano vacío, la página en blanco, las protagonistas son dos olas, una pequeña y otra gigante.

En el bocadillo, la ola grande le dice a la pequeña:

"No te da vergüenza ser tan poca cosa, mientras yo soy grande, fuerte y poderosa".

En el trazo, tanto la ola pequeña como la grande ya están iniciando su retorno al mar.

Luego leyó el [soliloquio de Segismundo](#) en La vida es sueño, de Calderón.

Y más tarde, cuando empezó a escuchar las enseñanzas budistas, le pareció entender mejor.

Mientras tanto, la vulnerabilidad, la impermanencia, porque las condiciones no dejan de cambiar, y el conjunto de condiciones de un momento dado propicia la manifestación en ese momento,

y conforme las condiciones cambian la manifestación cambia.

Y sobre las condiciones, algunas parece que están en tus manos, otras, explícitamente no.

Mientras tanto, la ola (grande o pequeña) continúa imparable su trayecto de retorno al océano.

He llegado, estoy en casa.

Dar cada paso no para llegar a algún lugar sino como si ese mismo instante fuera el objetivo, el propósito.

Thay dice: Lavar los platos no para que estén limpios, sino sólo lavarlos.

Y también dice:

He llegado, estoy en casa.

Hacer cada cosa a lo largo del día no como un trámite o una gestión sino como un ritual en sí mismo. La celebración. Aquí y ahora, al salir de la cama, al lavarte los dientes o preparar el desayuno, entonces también la temperatura del día en la piel, el canto de los pájaros como la banda sonora, este cuerpo presente, y la mente, la contemplación.

En su viaje en el barco, el autor menciona el

aburrimiento:

Estaban las formas de las olas y de las nubes, los
colores del cielo, la brisa,
pero no había poetas para contemplarlo.

Verano 2025.

El cielo se ha cubierto, y es un respiro para las criaturas aquí abajo.

No sabe de dónde procede esta debilidad, quizás de la pereza,
o la pereza de la debilidad.

Pero el hecho es que siente que ya está bien donde está.

En lo alto de la atalaya, este mirador,
el aire gris a las 9 de la mañana,
a ratos como un abanico invisible, refrescante.

El concierto de golondrinas y vencejos.

El libro, un cofre de cuentos milenarios japoneses,
donde el mundo sin forma se hace uno con el mundo de la forma,

transcendiendo las apariencias.

La libreta donde verterse, esta eterna indagación.

Nada que hacer, excepto la contemplación;
ningún lugar a donde ir.

Pero sólo es así en el instante eterno,

después de un instante eterno aparece otro:
el camino hacia la bicicleta, pedalear el trayecto
al gimnasio,
los estiramientos, los ejercicios tonificantes,
los encuentros, el interser.

El baño en el mar,
desplazarse en la piscina, una y otra vez, bajo el
planear de las gaviotas,
aligerado el cuerpo de su peso, el descanso, los
cuidados.

Cuidar el cuerpo como cuidas la casa, el hogar
sagrado, mimarlo, amarlo,
la manifestación en sí misma, el nirmanakaya.

Nada que hacer, tan lleno.

Ningún lugar a donde ir, tantos
aquí mismo.

Silencio, un instante para el silencio
y la quietud.

Celebrar el silencio y la quietud,
volcarse, desaparecer.

Entre celebraciones, tantas celebraciones sociales

(cumpleaños, aniversarios)
en el culto al yo pequeño, a la pequeña historia,
nutriendo la red de afectos que nos sostiene,
entre celebraciones y brindis por el interser
persigue espacios para la celebración del no-ser,
la disolución, el descanso
definitivo.
Aquí mismo.

La preciosa existencia humana.

¿No te has cansado de oírte decir tantas veces
"Tanto esfuerzo para tan poco"?

Con la práctica del dharma la frase puede darse la vuelta:

"Tan poco esfuerzo para tanto".

(Ecos del pasado)

Hay momentos en que lo sientes así:

Nada que hacer, ningún lugar a donde ir (esfuerzo
cero),

y la alegría de vivir es tan profunda...

Tan poco esfuerzo para disfrutar tanto
de esta preciosa existencia humana.

Qué ha pasado para que de repente no hagan acto
de presencia aquellas viejas afirmaciones, tan
familiares:

"Esta vida tampoco es como para tirar cohetes",

o bien, "No me voy a ir triste de aquí, llegado el momento".

Recuperaba aquel viejo objeto de meditación del baúl de los recuerdos de su trayectoria.

Entonces, tomaba aquella meditación del lamrim, en la preciosa existencia humana y sentía brotar la alegría como una fuente serena y abundante, la fortaleza, la confianza.

Ningún mara la subyugaría, ningún infierno.

Esta preciosa existencia humana como el mejor dojo para el aprendizaje, la práctica, la estabilización.

Contemplar cómo se desarrollan los reflejos, la anticipación, la mirada periférica, la visión.

El no-dolor. El no-miedo.

El gran gozo de la disolución, como agua vertida en agua.

Entonces, cuando viajaba, se llevaba el cinturón negro, para no olvidar

(la responsabilidad, el compromiso, la

consideración y el sentido del honor)
y el cinturón blanco, también para no olvidar
(la mente de principiante, el largo camino por
delante
lleno de aventuras y realizaciones por descubrir).

Ayer es hoy mismo.
Todo está aquí.

La preciosa existencia humana (2)

Puedes hacer tu propia lista de disfrutes:

- El placer de encontrar a la luna en cuarto creciente desde la hamaca en el terrado, al frente, en el cielo abierto, o bien en el marco de la ventana, al abrir la puerta de casa.
- El placer del despliegue de la puesta de sol sobre el horizonte de montaña, una sucesión de nubes como líneas paralelas, rosas, grises, naranjas, azules y violetas.
- El placer del aire de la montaña en la piel, el canto y el vuelo de las golondrinas.
- El placer de hacer y degustar la crema de

remolacha recién aprendida, con jengibre y limón.
El hummus de aguacate.

- El no-miedo, el arrojo, la confianza.

- El placer del día vacío, el retiro, el refugio,
la lectura, la escritura, la contemplación.

- El placer de salir de casa sabiendo que volverás
y aquí seguirá,
disponible, abundante, como un cofre de
experiencias profundas.

- El descanso, rendirse, la entrega.
El viaje a la mente sutil.

- La cortina de fuego en que se ha convertido el
cielo sobre la montaña del Tibidabo.

- El brillo de la luna, más poderosa conforme cae
la noche
y el espacio celeste pierde su luz.

Cada día hace una lista de los regalos de la jornada.

Y a lo largo de la jornada también va tomando nota sobre la marcha.

Los celebra.

El aroma del café que encuentra al despertarse flotando en la casa,
de alguna vecina que se anticipó.

La tortilla de guisantes con ajos tiernos y romero de Collserola,
los ingredientes ecológicos, los cuidados, la ofrenda.

Las notas del saxo tenor que vuelan desde alguna ventana del vecindario.

El silencio.

El amor.

La sabiduría de desaparecer.

Esta preciosa existencia humana.

Leyó:

Para desarrollar el espíritu de la iluminación,

básicamente son importantes dos cosas:

1. Meditar en sus beneficios, temporales y definitivos.

2. Intensificar el deleite que proporcionan esos beneficios

y, ya mismo, la propia meditación,
desde lo más profundo del corazón.

Deleitarse desde lo más profundo del corazón.

Las causas que empezarás a crear son inagotables
(en tu actitud, acciones, experiencias).

Tu manera de vivir cambia.

Tú cambias.

(De El Gran Tratado de los Estadios en el Camino
de la Iluminación,
Lama Tsongkapa).

La preciosa existencia humana (3)

Las 9 de la mañana y regresa a la sombra del terrado mientras se seca el suelo de casa.
Ha pasado el mocho como si limpiara su mente, del polvo, las semillas contaminantes e impurezas.
Ha cambiado el agua del cubo como cuando medita en la respiración, desprendiéndose de la suciedad que se disolverá en las cloacas
como el humo negro de la exhalación se aleja y se disuelve en el espacio.
Saldrá pronto de casa y cabalgará la bicicleta camino del mar, cargando esta tristeza.
Ha vuelto a ver esa escena de "La lengua de las mariposas".
Últimamente gran parte de las escenas que le llegan son como nutrientes colmados de aflicción, hirientes.

Este sueño de la crueldad humana, la destrucción, la violencia.

Cuando me toque irme de aquí no me iré triste, repite como un mantra.

Cuál era la meditación oponente?

En la preciosa existencia humana, se responde una vez más.

El amor, el disfrute, la compasión, la empatía, la solidaridad, los cuidados.

La reverencia por la vida.

Como una lucha entre el terror y la bondad.

Te toca quedarte aquí y luchar un poco más, en esta contienda (el odio o la vida).

Pero no te olvidas ni por un momento en qué bando estás.

Que no seas de quienes siembran terror, ira, violencia, resentimientos, culpas, etc, ni en el mundo grande ni en tu pequeño mundo personal.

Mantente vigilante, si puede ser.

"Compongo estos textos para adiestrar mi propia mente".

Shantideva:

Comprometerse en acciones del bodisatva.

Compendio de adiestramientos.