

<http://reflexionesdeunaestudiantebudista> (2)



La vida es un libro de dharma.

por M.M.

Introducción:

Para qué me sirve el budismo en el mundo actual?

Para qué me sirve el budismo? Para aprender a conocer mi mente y a utilizarla, en mi propio beneficio y en el beneficio de los demás.

Y qué me enseña el budismo? Entre otras cosas, que fuera, buscando en las condiciones externas y cambiándolas una y otra vez, no voy

a encontrar la felicidad estable y profunda que persigo.

Y que el egocentrismo que dirige mi vida

es la clave para la insatisfacción, la decepción y la frustración permanentes.

En lugar de ello, aprender a estimar a los demás

me conduce a la liberación de todo tipo de sufrimiento

y me proporciona las herramientas para ser útil

y vivir una vida con significado.

Qué vi en el budismo, cuando lo descubrí? Por qué me quedé ahí, explorándolo, investigándolo, practicándolo, integrándolo?

Cuando descubrí el budismo, automáticamente y casi desde el primer momento lo identifiqué, en mi experiencia personal, como "la mejor ciencia de comprensión de la mente que conozco".

Interesada en el conocimiento de la mente humana, desde mi adolescencia me había volcado de

lleno en las lecturas sobre psicología (Freud, Jung, Albert Ellis...) y filosofía (clásica, contemporánea). De Occidente (la cultura propia) a Oriente (buscando ampliar horizontes) hay sólo un paso. Aunque para ser (más) exacta, lo que me hizo entrar de lleno de la filosofía oriental no fueron tanto las inquietudes intelectuales como las físicas.

Aficionada y practicante de las artes marciales (kárate, aikido), el

zen se presentaba como una herramienta interesante para trascender límites físicos y mentales.

Las artes marciales me abrieron las puertas a otro mundo y el zen me ayudaba, de alguna manera, a trascenderlos todos.

Y entonces apareció en mi vida otra forma diferente de meditación, que hablaba de sutra y tantra, que me ayudaba a observar, contemplar mi mente, identificar los pensamientos

que gobiernan mi vida, sin juzgarlos, identificar los que me ayudan y los que sabotean mis objetivos.

Con la meditación budista (kadampa) empecé a conocer mi mente en profundidad y a aprender a usarla.

Más allá de mis juegos de transcendencia, de mis experiencias gozosas en la meditación de vuelo libre, entonces empecé a interesarme por la concentración, para aprender a tomar las riendas

de mi propia mente. Y comencé a saborear pequeñas degustaciones de eso que llaman libertad -da igual las circunstancias, no importa las condiciones externas.

Para qué me sirve el budismo? Para aprender a conocer mi mente y a utilizarla, en mi propio beneficio y en el beneficio de los demás.

Y qué me enseña el budismo? Entre otras cosas, he podido ver con claridad cómo pasamos la vida cambiando las condiciones externas

para estar mejor, para ser más felices. Aprendemos, estudiamos, trabajamos, cambiamos de trabajo, de pareja, de ciudad... Como corriendo detrás de una zanahoria que nunca llegas a alcanzar, porque es una mera alucinación. Nunca llegas a puerto donde encontrar una experiencia de paz estable, profunda y duradera. En lugar de eso, no hay que esperar mucho tiempo para que vuelva a aparecer la decepción, la insatisfacción y la frustración que te conducen a una

nueva búsqueda externa, que tampoco acaba de funcionar. Y eso ha llevado a decir a much@s especialistas que “la felicidad no existe”. No más que meros instantes, meros relámpagos de paz.

Y sin embargo, much@s otr@s especialistas (budistas, entre otr@s) nos dicen que sí, que sí existe. Pero ahí no la vas a encontrar. No en ese cajón.

Y no es que l@s psicólog@s y filósof@s al uso nos engañen, es

que simplemente hablan de lo que conocen, y ese estado apacible profundo y duradero nadie lo va a encontrar en las condiciones externas.

Porque es un estado mental. O, si quieres, una experiencia interna, que sólo puedes generar dentro. Y si consigues hacerlo, y estabilizarlo, ahí estará. Como decía Kavafis, “allá donde vayas, la ciudad va contigo”. Y si la ciudad interna que has creado es un oasis de paz, da igual si llueve o hace sol,

si te toca la lotería o te quedas sin trabajo; da igual incluso si enfermas o mueres.

No busques la felicidad fuera porque ahí no vas a encontrarla. Créala dentro, estabilízala, y reside en ella.

Ahora podrías plantearme: pero esto es muy fácil de decir y no tanto de conseguir. Cómo lo hago? Ésta es la segunda cosa importante que descubrí en el budismo. La primera (recuerda): que me he

pasado la vida buscando la felicidad fuera y ahí no la voy a encontrar, sino que tengo que generarla dentro.

La segunda: que me he pasado la vida buscando satisfacer los deseos del “yo” que me gobierna, protegiendo sus intereses, luchando por ellos, compitiendo. Y de esta manera, nunca he (ha) tenido ni tendrá bastante.

Desde la actitud y la mirada egocéntrica sólo consigo

experiencias de segregación, competitividad, miedo, enfados, apegos que duelen y hacen sufrir a los demás.

Por qué no probar otra manera de vivir?

La alternativa es cambiar la mirada, conectarme, igualarme primero - todos los seres no son meros “él” o “ella” sino otros “yo” que también desean ser felices y quieren evitar el sufrimiento; y a veces se equivocan y sufren y hacen sufrir,

exactamente igual que yo.

Cambiarme después (prueba a ponerte en sus zapatos y desear su bienestar). Finalmente desaparecer. Le llaman la sabiduría de la vacuidad.

El budismo te enseña a estimar a los demás de una manera muy especial, sin apego. Y sin dolor. Porque si amas no sufres, y si sufres no amas. Científicamente probado. Te enseña a ser libre, liberad@ de las cadenas del egocentrismo caprichoso y ruin.

En este blog, comparto con quienes quieran leerlo (y compartir) las experiencias de una estudiante budista; sus descubrimientos, conceptuales primero (de comprensión intelectual), y sus efectos en la práctica. Las dificultades a veces. Los milagros. Las conquistas. Los errores. Las transformaciones. Éste es el blog.

A veces estás ahí.

A veces estás ahí.

No sabes cómo, pero ahí estás, y todo es hermoso y todo está en orden.

Y en cada persona ves la bondad latente

y en cada lugar el escenario perfecto,

como si el proyector de tu mente pasara ante tus ojos la mejor película,

la más inspiradora.

Como si absorbieras el amor que te envuelve,
en cada inspiración una bocanada de amor que poco a poco te va convirtiendo en un cuerpo de amor y sabiduría.

En el sueño de la vigilia y en el sueño de la noche, todo es apacible y gozoso.

Incluso cuando parece que amenaza tempestades y llueven chuzos de punta, dejas que atraviesen tu carne y huesos

y ya no te sorprende que no duela,
que nada duela.

Y lo sabes:

si ahora me fuera, todo saldría bien.

Si ahora me fuera, todo saldría
bien.

Cuando no controlo mi mente.

Y de repente algo empieza a
cambiar. Y aparecen en tu mente
pensamientos absurdos,
despropósitos.

Una manifestación del "yo
primero", esa molestia, esa
incomodidad,

y te muestras complaciente y dejas que se crezca.

Piensas pensamientos del "yo primero"

y dejas que hable el "yo primero" y le das manga ancha para dirigir lo que haces.

Relajas tu disciplina como si no tuviera mucha importancia. Pero la tiene.

Lo ves con claridad cuando despiertas del sueño de la noche y recuerdas una cadena de historias feas, de miedo y dolor.

Y ves claro que no controlas tu mente.

Ni de noche
ni de día.

Definitivamente: no controlo mi mente.

Si ahora me fuera, si ahora muriera, cuáles serían mis sueños?

Una cadena de desvaríos sin control, miedo, avidez, culpa y persecución.

Definitivamente: no controlo mi mente.

La disciplina moral.

Definitivamente: tengo que poner toda mi energía en volver a la tierra pura,
a la placidez, al amor y la sabiduría.

Y para conseguirlo tengo que empezar por el principio:
la disciplina.

Ahogar las voces y las intenciones del "yo primero" que siembra el campo de mi mente de semillas de insatisfacción,

frustración, decepción,
miedo y dolor.

Regresar a la disciplina, quitarme
del medio, ver a los demás
y no dejar que el "yo primero" se
haga grande,
porque es el único con poder para
sacarme
de
la tierra pura.

En la vida,
en la muerte
y después...

El océano del samsara.

Querido amigo:

Hoy el día era gris, precioso. La playa desierta. Dicen que han bajado las temperaturas. El mar calmado, de un gris azulado y cristalino. Cuando entro en el agua vuelve a ser fría, como el cristal líquido, como el hielo que se abre y abraza la forma que entra y se funde en él. Su voz como un susurro al acariciar la arena de la orilla, como

una nana apacible. Y de repente ahí está la ola, y otra ola detrás de ésta y otra. Me dejo llevar y las salto, a veces las penetro hasta que pasan y vuelve a emerger mi cabeza, mi cabello largo mojado. Espero la calma. Me gusta el mar en calma, como un espejo. Lo disfruto más que el juego con las olas. Espero la calma y llega, siempre llega. El mar como un cristal, como el hielo líquido. Pero no me engaño. Detrás viene otra ola y luego otra y otra...

La renuncia.

El mar

a veces es

como samsara.

Cuando está en calma

te quedarías toda la vida, tan

apacible, tan gozoso, para qué

salir?

Pero siempre llegan las olas. A

veces te divierten, a veces te

inquietan, pero casi siempre te

desestabilizan.

A veces dan miedo.

Cuando las ves venir, gigantes, a lo lejos (aun cuando tú estás todavía en zona segura y en calma), a veces quieres salir pero cuesta porque la fuerza del agua te empuja hacia dentro, y por debajo hay desniveles de arena no visibles que te hacen difícil avanzar hacia la orilla.

Lo bueno de las olas es que te sacan fuera del agua, cuando quieres salir. Si ya te has cansado de tanta agitación y quieres salir, cuando llega la ola aprovechas su fuerza y te dejas llevar.

Y es como si te llevara en brazos,
fuera
de samsara.
Le llaman renuncia.

Con permiso.

Querido primo:

Me preguntas que cómo estoy. Pues bien, te diré que vuelve a circular la alegría por mis venas, feliz, como si me dieran permiso de nuevo. De nuevo pongo una habanera de Carlos Cano y María Dolores Pradera y rompo a bailar. Con permiso. Con permiso para amar, para estimar a todos los seres, para verles, para hacer de

espejo de lo mejor de ellos (como dije), para relacionarme con su semilla de buda, con el ser sagrado que llevan dentro y está a punto de emerger, ya ha emergido (aunque algun@s aún no lo han visto). Sin sentirme culpable por si samsara me ha secuestrado de nuevo, si me ha captado, si me ha engañado de nuevo. Samsara, nirvana, la misma hipnosis, ¿no es eso? Samsara no puede ser la mirada de amor que llena el alma
(ok, no se llama alma, se llama

continuo mental , ningún ser sagrado se pelearía por los derechos de autor

de un mero nombre), no puede ser samsara una mirada de amor que llena la vida de alegría, que se regocija en contagiar alegría.

Temporal y última. Si aún no puedo transmitir la alegría última (porque ni yo misma la tengo), al menos la temporal, al tiempo que te deseo la alegría última, a ti y a ella (yo la llamo "ella", la que cree que aún no puede).

Vuelvo a bailar sin complejos, a reír, a sumergirme en el mar, zambullirme en la brisa de perfume de océano o de pinos y disfrutarla sin complejos, sin miedo a samsara. Con permiso.

Reconciliada con mi guía espiritual, quien quiera que sea (yo le llamo Gueshe-la, Dekyong, Kunsang, Rabjor, Lochani... a veces emana en una forma y a veces en otra, a veces

en un nombre

y a veces en otro).

De nuevo al servicio de un guía espiritual de mirada amorosa, que sólo desea la felicidad de todos los seres y se regocija cuando la experimentan y les acompaña cuando no

(no importa sus etiquetas ni sus resistencias

ni sus creencias). Y abro mi corazón a mi yídám para que me ocupe, para que piense, hable y actúe en esta forma que me ha sido

regalada.

Ese (esa) yídam que no juzga, que no deja fuera a nadie, que no abandona a nadie.

Esto no funciona en mi cultura.

A veces nos rechinan las cosas de otras tradiciones.

Pongamos el ejemplo del budismo. Buda nació en la India y aportó al mundo una visión específica de la vida.

En su búsqueda de la felicidad y de la comprensión del mundo y del ser humano (como la mayoría de filósofos y filósofas de todos los tiempos), descubrió una ciencia

de comprensión de la mente infalible.

Y su visión se extendió por gran parte del mundo. Y en cada cultura nueva a la que llegaba se fundía con su idiosincrasia particular, con sus tradiciones específicas, dando lugar a formas de budismo de características ligeramente (o profundamente) diferentes en cada país.

Así que a veces llegamos a una tradición budista de otra cultura (pongamos por caso tibetana,

kadampa) y decimos: todo esto está muy bien, suena lógico, cómo es que no lo había oído antes, cómo es que esto no lo enseñan en las escuelas?... Y empezamos a cambiar ligeramente el pensamiento, la manera de ver las cosas. Suena tan lógico, tan obvio, intelectualmente, racionalmente. Y sí, empezamos a introducir pequeños cambios en nuestra vida. Al principio. (Y por eso dicen que Buda decía: me postro ante la luna nueva).

Y luego paramos y volvemos a las viejas tendencias.

Y cuando oímos de nuevo lo que nos resultó tan revelador la primera vez, desconectamos la atención y nos sumimos en una actitud de aburrimiento somnoliente a la espera de que aparezca algún mensaje nuevo, diferente.

"Revelador".

Para volver a ser por un instante la luna nueva.

Seguir coleccionando datos reveladores y volver luego a las

viejas tendencias.

O quizás abandonamos, nos retiramos, cuando ya nos dejan de caer datos reveladores con la misma frecuencia que al principio. Y entonces me voy, porque yo ya todo eso me lo sé.

Yo ya todo eso me lo sé.

Querido amigo:

Rabjor suele decir que cuando nos

suenan a "oído" (un tema, una instrucción del dharma)

y nos aburre, es una señal de que no está integrado.

Simplemente suena a nivel intelectual. Cuando está integrado, cada evocación nueva no cansa sino que es como volver a degustar algo rico. Revive la experiencia (no la idea) y como es tan placentera da gusto. Y se afianza más. Y se hace más profunda y estable.

Cuando suena a "ya lo sé" (la idea) es porque no se ha probado. Quizás te suena raro pero es lo que pasa siempre con las experiencias de amor. No?

Te quiero.

(Ya sé que lo sabes, pero a que no te cansa oírlo?)

Qué hacen en otra tradición para que esto funcione?

A veces nos rechinan cosas de otras

tradiciones. Pongamos por caso el budismo. Llegamos a la meditación o a las clases y escuchamos las instrucciones y nos suena todo tan lógico, tan racional, y pensamos: cómo es que todo esto no lo he oído antes... Y nos fascina descubrir toda esa sabiduría -y de repente descubres con una mirada nueva la causa de todo tu sufrimiento y que la paz y la felicidad estables existen y por qué no están donde las has estado buscando.

El mensaje es impecable

(reconoces), pero toda esa
parafernalia
de budas
y ofrendas
y oraciones...

Todo eso
es propio de
otra cultura. En occidente
no funciona,
por qué nos quieren hacer
comulgar
con eso?

Al centro se va a pillar ideas, y ya -

me dijo una vez un amigo.

Y sin embargo, a veces coges ideas interesantes y te vas. Y nada cambia. Sabes más cosas, tu erudición es mayor, tu cultura más amplia, pero todo eso le impacta muy superficialmente a tu vida, a la experiencia de tu vida. Y todo sigue prácticamente igual. Tu incapacidad para amar de una forma incondicional, ecuánime y estable. Tu incapacidad para el contentamiento y la gratitud en cualquier circunstancia. Tu

aferramiento a las cosas que te pasan; tu rendición a la hipnosis sufriente.

Y dices que no funciona. Que el budismo tampoco funciona.

Y sin embargo sí. Kunsang dice: si sufres es que no estás practicando el dharma.

Si sufres, es que no estás practicando el dharma.

Porque pillar ideas no basta. En la

meditación formal, para eso sirve la fase analítica, para investigar por medio de pensamientos conceptuales, racionales. Pero luego hay que soltar y dejar que lleguen a tu corazón, a tu estómago, a tus intestinos, a la sangre en tus venas. Y es la meditación de emplazamiento. Hay que dejar que la experiencia se funda con tu mente. Que se produzcan los cambios.

Le llaman bendiciones (del

sánscrito: transformación). Al principio, como experiencias temporales, pasajeras (en meditación formal), pero regresando a ellas una y otra vez, con el hábito, con la familiaridad, acaban convirtiéndose en "realizaciones". Y ya son tendencias automáticas, integradas (de paciencia, amor que nos iguala, dejar de responsabilizar a los demás de las propias experiencias, etc.), que producen cambios positivos estables en nuestra vida.

Y sin embargo, a menudo, cogemos ideas reveladoras, coleccionamos ideas reveladoras y dejamos lo demás, la parafernalia propia de otras tradiciones. Ni entramos en ellas, ni las olemos. Y nada cambia.

¿Esto no funciona en mi cultura?

En una reunión internacional de científic@s, filósof@s y religios@s de todo el mundo, un psicólogo occidental, especializado en tratar a

personas que arrastran traumas profundos por experiencias de torturas, se preguntaba cómo todos esos monjes y monjas del Tíbet que habían sobrevivido a años de torturas sofisticadas bajo la ocupación china, ahora podían vivir vidas normales y apacibles, en su trabajo, con su familia (o nuevas familias), en entornos nuevos. Y sin embargo, en occidente damos por hecho que esos traumas marcarán el resto de nuestra vida, en nuestras relaciones, pesadillas,

enfermedades físicas y mentales,
etc.

Algo hay en la otra cultura que hace que los efectos de la misma situación dramática sean diferentes. Mientras que aquí un trauma me condena al sufrimiento, impactando en el resto de mi vida, allí queda en el pasado y puedo seguir adelante libremente. Lo que me hace pensar que algo hay allí que funciona. Y no son meras ideas.

¿Qué aportan los rituales?

Y si yo acojo las ideas budistas y rechazo los rituales (que son propios de otra cultura) y esto funciona a medias o no funciona tanto como les funciona a aquellas personas que se abren a los rituales, es que quizás ahí está la clave y yo debería abrirme, al menos probar de qué va eso de los rituales; cómo funcionan, si funcionan, las oraciones (pedir con confianza y desde la humildad), las ofrendas (la

gratitud) y hasta el yoga del guru -
dejar que entre en nuestro corazón y
se funda con él, dejar que emerja el
ser sagrado que estamos destinados
a ser, que ya somos, dejar de
ahogarle, dejarle existir...

Si hay algo que funciona en otras
tradiciones, por qué no probarlo y a
ver qué pasa.

Al fin y al cabo todos somos seres
humanos
compartiendo la misma experiencia
humana,
la misma

mente humana.

Deja bonito el camino por donde pasas.

Pues sí,
mi niña, interesante cenita y charla
la de anoche.

Ha sido inspirador saber que entre
tus funciones en la vida está dejar
bonito el camino por donde pasas.

Eso es precioso y es una gran
función. Apúntatelo en letras
grandes en algún sitio para que no
se te olvide. Porque "dejar bonito"
tiene una gran profundidad.

Significa que embelleces las condiciones externas y la vida de las personas (todo va unido: nunca es bonito un paisaje de seres amargados, resentidos o enfadados).

Ésa es una gran misión.

Y tienes razón en que no todo el mundo tiene buenas intenciones; son esas personas egoístas, insatisfechas, frustradas, decepcionadas, que no pueden soportar tanta amargura y necesitan machacar a los demás, creyendo

que así se sentirán mejor, hasta que tienen un instante de lucidez para comprender que de este modo sólo lo empeoran todo. El egoísmo es siempre como un tornado que va destrozándolo todo allá por donde pasa, el entorno y el corazón de las personas.

Es la cara opuesta de la misión que te has propuesto en la vida. No se puede dejar bonito el camino por donde pasas desde el egoísmo. Es contradictorio, incompatible. Imposible. Aunque a veces parezca

que sí, pronto ves que es pura fachada, como una bomba que siempre acaba estallando y dejándolo todo perdido de trozos de carne y huesos y sangre. Horrible.

Pero no olvides que "esas personas egoístas" no existen por su propio lado, independientemente. Sólo existen "personas egoístas" cuando el egoísmo emerge, desesperadamente; en ti, en mí y a veces en la persona más bondadosa del mundo.

No hay nada cambiante que exista por su propio lado.

Y la persona que puede parecerse la más egoísta del mundo no se libra de llevar en su mochila un enorme potencial de amor. Pero hay que verlo. Y, si es posible, ayudar a que cada persona "egoísta" vea el suyo propio -su enorme potencial de amor. Para que pueda dejarle respirar.

Cuando una quiere mejorar su vida, hacerla más y más bonita, casi sin darse cuenta (aun

inconscientemente) acaba poniendo su granito de arena para hacer más y más bonita la vida de quienes la rodean, porque también forman parte del paisaje.

En realidad, "los demás" forman parte de una misma.

O, más exactamente, podemos decir que los demás y una misma son la misma cosa.

Dame un voto de confianza y toma nota, aunque ahora te resulte difícil compartirlo.

Pero yo sé que normalmente no podemos tener ese efecto en todo el mundo.

Hay personas que se abren y descubren que las cosas no son tan dramáticas como parecen, y aprenden a disfrutar y a amar y a vivir una vida de abundancia en cualquier situación, y están protegidas (por el amor) y parece que no hay nada que pueda hacerles daño.

Y hay otras que se cierran y desconfían o simplemente no te ven.

O te ven como un monstruo que lo hace todo mal. No importa lo mucho que les des, siempre es poco o nada.

(En el budismo se explica como que tenemos conexiones kármicas diferentes con diferentes personas).

Pero lo único que puede hacer una (da igual como te vean los demás) es "soltar"

(no aferrarse, no tener expectativas) y seguir mejorando para desarrollar habilidades para poder afectar más

y mejor en la vida de más y más seres (incluidos los animales y todos aquellos que ni siquiera ves).

No te pido que me creas.

Pero gracias otra vez por escucharme.

beso.

mom.

El apego o la obsesión.

Encontré
en mi buzón
un email escueto:
"Sí, perfectamente".

Nos escribimos tantos que no vi
claro a qué respondía,
así que busqué en la carpeta de
enviados con ayuda del asunto.

Querida amiga:

Ya que me preguntas, sólo puedo
decirte que lo mejor es
dejar de poner energía

(pensamiento) en relaciones que hacen daño, no funcionan, que ni siquiera existen.

Lo malo del apego (por una persona o cosa) es que tiende a extenderse ocupando todo el espacio mental y esa obsesión no te deja espacio para ver la belleza que hay fuera, en otras personas, cosas o situaciones. Y todo lo demás parece que carece de interés.

Pero sólo es una distorsión producida por el apego obsesivo. Lo malo del apego (la obsesión)

por una persona o cosa
es que no te deja ver la belleza y el
interés que encierra todo lo demás
que te envuelve.

El apego es un ladrón y un
mentiroso.

¿Me explico?

El problema es que entender no
siempre cambia radicalmente las
tendencias personales
y la experiencia de hipnosis
pero puede ser como un gota a gota
que antes o después acaba
despertándote.

Me postro ante cada apariciencia en el sueño.

*De la carta de una amiga querida,
para Peca y Flor, que me piden
que las ayude a entender un poco
mejor
la vacuidad,
confiando en no confundirlas
más...)*

Qué suerte, vivir rodeada de
personas (esa gente tan molesta, que
hace ruido, que invade tu espacio,

que obstaculiza tu camino, y a veces lo facilita) y animales (la gata que llena tu mesa y tu teclado de pelos, y la cama y el sofá y la ropa; los perros que siembran la calle de cacas y pis y olores; los pájaros que hacen un nido justo encima de tu balcón). Tengo una amiga que dice sentirse en gratitud eterna conmigo porque conmigo aprendió a amar. Eso dice ella, yo ni me enteré. Dice que se postra ante mí, y luego se dio la vuelta y simulaba que se postraba ante la vendedora de flores y la del

quiosco y ante cada una de las personas que caminaban por las Ramblas de Barcelona, donde nos despedíamos después de comer. Dijo: me postro ante cada uno de los seres que aparecen ante mí porque cada uno de ellos me da la oportunidad de practicar paciencia y gratitud y empatía y compasión y, en definitiva, de aprender a amar, de amar, de liberarme un poco más de este ego carcelero. Y de descubrir la ilusión que hay detrás de cada forma. Cada forma me

recuerda su vacuidad -como diría mi maestra. Como en un sueño. Como en un sueño lúcido, que contemplo despierta. Y sé que detrás de cada apariencia no hay nada. Vas a tocarla y no hay nada, como una nube. Cada imagen kármica, que surge (madura) de experiencias (semillas) previas. Incluida la mía propia, ésa sobre la que designo "yo" y "lo mío". Vas a tocarla (esa apariencia que considero yo, o lo mío: mi familia, mi casa, mis amig@s, los afectos o

aversiones inexplicables que deduces de otras vidas anteriores) y no la encuentras. Dónde está ese yo que tanto protejo y tanto duele? Un personaje más en el sueño, como todos los demás (mi familia, mis amig@s, mis amores y aversiones inexplicables, la vendedora de flores y la del quiosco, las personas anónimas que pasan por la Rambla de los Capuchinos o l@s vecin@s de mi escalera). Me postro ante todas las apariencias, animadas o inanimadas (la montaña, la playa,

las calles urbanas, las tiendas y terrazas de los bares), incluida ésa que considero yo misma, porque están ahí como en un sueño kármico. Para que finalmente pueda resolver, purificar, limpiar, soltar, comprender, transcender...
Transcender las apariencias.
Despertar. Dejar de contarme historias. Llegar al silencio.

Tan complicado no debe ser.

Cómo nutren esas cenas compartidas con l@s amig@s de la sangha.

En la casa de alguien, por cualquier motivo

-qué pasó en ese retiro al que yo no asistí, y del que vuelves tan lleno de "bendiciones"; eso me lo tienes que contar con pelos y señales. A mí también, dice alguien; yo me apunto, suena otra

voz; yo estuve y tomé muchas notas, se añade otro... Y así, ya tenemos otra cena organizada donde cada cual aporta (junto a lo que enseña o lo que aprende, las dos caras de lo mismo) un plato de su cocina particular, y la reunión acaba convirtiéndose en un ágape de delicias variadas, un tsog de abundancia.

Cómo nutren, en cuerpo y mente, esas comidas con l@s amig@s de la sangha.

A veces en grupo, a veces en

privado.

Aquella vez nos despedíamos después de una comida gloriosa. Confidencialmente, dijo ella, y en conclusión: que vamos a por la iluminación en esta vida, verdad? En esta vida o en la otra o en la otra; el caso es llegar y disfrutar del camino -dijo él. Ella le miró a los ojos, con una sonrisa abierta y seria a la vez, dejando claro que quería decir lo que decía, literalmente: en esta vida,

amigo mío, en esta vida.

¿Es que todavía no te has cansado de sufrir?

¿Es que todavía no te has cansado de sufrir?, había dicho ella anteriormente, durante la comida.

¿No te has cansado ya, de sufrir por tonterías? De gastar energía tontamente, de aburrirte, de contarte historias agotadoras.

Por qué no decidimos soltar ya?

Soltamos ego y aferramiento y ya.
Tan complicado no debe ser...
Eso era cuando aún hablar de
"iluminación" sonaba a misticismos
inalcanzables, a metáforas, a mitos
y leyendas.
Quizás una experiencia para otras
vidas, en otro eón.

**¿De qué hablamos cuando
hablamos del "despertar"?**

Algunas semanas más tarde, a la

salida de una conferencia, y en vista de que costaba decir adiós o hasta luego, decidimos sentarnos en una terraza para seguir autoexponiéndonos impudorosamente un poco más. Eso de la "iluminación" se me antoja a mí cada vez más como un camino larguísimo, infinito, como una experiencia que se abre y se agranda sin fin... Tanto, que ni sabemos lo que es -comentó él. Posiblemente, dijo ella, pero en ese camino que se nos escapa sí hay

algo que podemos vislumbrar tú y yo, y que es posible vivir en esta experiencia humana.

Algo que sí sabemos lo que es, lo que la mayor parte de las personas consideran la "iluminación", de lo que hablamos muchas veces cuando hablamos de la "iluminación".

De lo que habla la mayor parte de la literatura espiritual cuando se refiere a la "iluminación".

Me refiero a esa experiencia de "despertar" en la que reconoces esta vida de vigilia como una mera

manifestación más del sueño
kármico;

esa manera de vivir en la que ya no
designas "yo" en este cuerpo y en
esta mente.

Cuando ya no te identificas con este
cuerpo y esta mente y meramente
los usas.

Y si te familiarizas con esa
experiencia, ya no habrá nadie que
muera cuando parezca que este
cuerpo deja de funcionar,
ni nadie que sufra
cuando no se cumplan sus deseos.

Si duele. O ya no.

Llegar a esto sí que es un salto de crecimiento, dijo él.

Y era a lo que nos referíamos cuando hablábamos del "despertar" hasta hace nada, dijo ella. Tan lejano, inalcanzable, quizás para otras vidas, en otros eones.

Y por qué no en esta vida? -volvió a insistir.

Es posible, no?

Sabemos lo que es porque ya lo hemos experimentado, quizás una fracción de segundo, o quizás algo más, mientras meditabas o hacías el amor o te disolvías en el vientre del mar...

Ya hemos estado ahí y sabemos lo que es y ahora se trata de volver y volver una vez más, y volver hasta familiarizarnos con la experiencia, hasta quedarnos en ella.

Secretamente.

Nadie lo tiene que saber.

Sólo tú,

prestando atención a las señales,
día y noche:

si duele, o ya no,

cuando te llevan la contraria,

cuando no se cumplen tus deseos,

cuando pierdes

lo que más quieres en la vida,

cuando el cuerpo se debilita

o deja de funcionar.

Si algo de ello perturba el gran

gozo

de la contemplación.

O no puede. Ya no.

Si los personajes de tu sueño de la
vigilia sufren menos y menos
cada vez.

Si tu ego se reduce
y tu amor
se expande.

Si ya no hay pesadillas ni
persecuciones ni pérdidas ni
miedos
en tus sueños
de la noche.

El yoga del guru y mandala.

La montaña sagrada,
al frente,
majestuosa,
estable.

1. La ofrenda.

En el retiro del Guru Yoga y mandala , en cada sesión, primero,

paramos unos 20 minutos (media hora o el tiempo de que dispongamos) para la ofrenda del mandala.

Te ofrezco (quien quiera que seas) un universo puro.

Un universo bello y no contaminado que mi mente proyecta para ti, el ser poderoso y no contaminado que proyecta mi mente.

Te ofrezco (a ti, que no existes por tu propio lado) a mí misma

(mi amigo, enemigo y desconocido,
mi cuerpo y posesiones),
sin sentimiento de pérdida.

Lo ofrezco todo, lo pierdo
de una vez por todas,
lo suelto todo. Sin sentimiento de
pérdida.

Yo, ese "yo" que no existe por su
propio lado,
ofrece todo lo que es
y lo que cree que es
y que será,
te lo ofrece a ti -quienquiera que
seas, que surge

de mi mente
más pura.

2. La yídam.

Así que primero lo suelto todo,
en la primera meditación
del mandala.

Y luego, cuando ya no soy nada, en
la segunda meditación,
dejo que mi yídam me ocupe,
que entre en mi corazón
y se haga grande,
tan grande que llena mi cuerpo

(aparente)

que se expande en el espacio

que llena

todo un universo puro.

Y en ese cuerpo (que comprende todos los universos),

en esa mente (de gran gozo y sabiduría)

ahora

puedo designar

"yo".

Y yo os necesito a los dos.

*En el mirador,
sobre el templo,
el valle a sus pies
y la montaña majestuosa como
telón de fondo,
sobre un fondo azul de claridad sin
nubes.*

*Último día de retiro de tantra.
Penúltima sesión. Autogeneración.*

Querida amiga:

Por qué no me has dejado que
llegue hasta ti, quien sea que puede
llegar, que tiene que llegar.

Por qué no lo has permitido, tan
cerrada, esa resistencia.

Como una ilustración de todos los
seres a los que no puedo llegar, no
todavía.

Os contemplo, contemplo vuestro
sufrimiento (lo reconozco porque es
el mío propio)

y no puedo hacer nada. Excepto
crecer.

Sois la ilustración que me motiva a crecer.

Ésa eres tú.

Y luego está él, esa sorpresa. La prueba de que sí, que puedo (quien quiera que sea que puede).

Como una ilustración de todos los seres a los que puedo llegar.

La misión imposible hecha posible.

El milagro.

La confianza. La fe. La inspiración.

Por mucho que un objeto me haga sentir mi incapacidad, mi

insignificancia

(ningún poder, nada que ofrecer,
ninguna habilidad,

el espejo de mi parte más mundana
y limitada),

el otro objeto me pone en contacto
con lo "divino" que llevo dentro, la
belleza, el poder
sagrado.

La prueba de que puedo. Que los
milagros existen.

Y yo

os necesito

a los dos.

Cuestión de tiempo.

Suelta.

¿No te das cuenta de que es una batalla perdida?

Que es cuestión de tiempo, que acabes soltándolo todo?

Que si toca ganar o toca perder

no tiene tanta importancia porque al fin y al cabo son la misma hipnosis.

**Tienes en tu vida la
cantidad y calidad de
amor que puedes
manejar.**

Querida mía:

Te enamoras
y piensas que lo ha producido el
cuerpo de la otra persona que
pasaba por ahí
(ese cuerpo que te atrae tanto e
induce deseo)

o la mente.

Su manera de ser, sus gustos, sus proyectos de vida tan parecidos a los tuyos. Sus valores, su ideología, sus creencias y sus no-creencias... Ponle nombre.

Pero, qué hace que te enamores de esta persona y no de aquella otra?

Que hagas un hueco en tu vida para ella y no para la otra (otro amor más grande, quizás, o más

intenso, o más pequeño, o más difícil, o más...

Ponle nombre).

Crees que son ellas, las personas que aparecen ahí fuera, pero no.

Chopra dice:

"Mucha gente se lamenta del poco amor que hay en su vida, pero todo

el mundo tiene

en su vida

la cantidad

y calidad

de amor

que está preparad@ para manejar".

Observa la relación (o relaciones)
que tienes en tu vida
y conocerás el tipo de amor (y la
cantidad) que estás dispuesta a
recibir
y a dar.

Y deja de lamentarte
y buscar la "culpa" fuera.

Una vez más: no tienes que creerme,
pero gracias otra vez por
escucharme.

Mm.

P.D: Todo lo que hay (y no hay) en

tu vida te está dando información
sobre ti misma.

Todo lo que percibes, piensas,
disfrutas, juzgas, posees
o no,
es un espejo
de ti misma.

Quítate las gafas y ponte a meditar.

Me están saliendo unas marcas en la nariz, ahí donde descansan las gafas.

Contemplo y escucho.

Algo me dice que trabajo demasiado; que leo, estudio, escribo, gestiono demasiado desde mi ordenador. Que me ocupo demasiado.

¿Será eso que llaman "pereza activa"?

(Esa manera de mantenerse ocupada para no afrontar lo importante).

Algo me dice: Quítate las gafas y ponte a meditar.

Todo lo que pasa en tu vida tiene un significado.

Como en una película, en una obra de teatro, no hay ni un sólo detalle de la escenografía que no esté ahí con un sentido, porque la directora ha decidido que esté ahí, con su mensaje explícito -da igual que lo decodifiques o no,

el mensaje está ahí.

Al igual que en una película o en una obra de teatro, o en una novela o en el sueño de la noche, en el sueño de vigilia no hay ni un sólo detalle al azar. Ni una sola apariencia sin un sentido kármico.

¿Tienes marcas de excesivo trabajo en la nariz?

Quítate las gafas, suelta gestiones mundanas (incluidas las gestiones espirituales), suelta las gestiones del samsara y

del nirvana,
suéltalas todas
y ponte a meditar.

Primero los cajones.

Querida amiga:

Discúlpame la tardanza en responder a tu carta. No hay ninguna explicación válida, como si de repente simplemente me hubiera quedado sin algo que aportar o compartir.

Como si de repente nos quedáramos sin alma, de tanto dedicar el tiempo a las gestiones con la mente de "gestiones".

"Primero los cajones", dice mi amiga Emi. Se anima a llevar a cabo un proyecto que podría ser importante para ella y dice que sí, pero primero los cajones. Y es que la pillo poniendo orden en los cajones de su estudio.

Poniendo orden en los cajones, organizando, recuperando, actualizando, deshaciéndose de lo que ya no vale.

Y pienso que esa escena algún significado tiene, en esta película que estamos proyectando -ella y yo.

Así que si quieres poner orden en los cajones primero, está bien. Pero cuidado con que después de poner orden en los cajones, no toque barrer y fregar y limpiar los cristales y salir a la compra y cortarse las uñas de los pies...

Hace tiempo, estábamos en un retiro de meditación budista, en un ala de un convento de monjas dominicas, que solían alquilarnos para la ocasión. Por los pasillos había estanterías llenas de libros. Nuestro retiro era de silencio y

concentración, y cada persona tenía que tratar de enfocar su atención en el objeto de meditación elegido.

Pero de repente algun@s de nosotr@s nos sentíamos inexplicablemente atraíd@s por los libros de las monjas dominicas, y nos llevábamos a nuestro cuarto la biografía de Santa Catalina de Siena o los fundamentos de la liturgia cristiana. Algo en lo que probablemente en nuestra vida cotidiana nunca habíamos mostrado el mínimo interés. Pero así es la

mente desconcentrada cuando quiere escaquearse de lo que ha decidido hacer. Siempre encuentra motivos de interés adicionales aun en medio del desierto, aunque haya que buscar debajo de las piedras. En fin, que pienso que tanto lío para qué. Me voy a nadar en estas aguas cristalinas y verdes sobre una alfombra de arena fina y blanca y continúa la proyección de tantas películas al mismo tiempo. Como una obra coral. Aventuras familiares, laborales, l@ s amig@s,

asuntos del piso y sus habitantes del verano, la hija que sigue buscando trabajo (peripecias mil), los proyectos del hijo y su puesta en escena, las crónicas del Festival de meditación al que no he asistido, las novedades que ya se prevén para el curso que viene, la última canción de la radio en el coche, la película de la tele de anoche... Entro en las aguas cristalinas y es como el sueño de la noche, como el sueño de vigilia, como morir (según cuentan), y acuden sin orden ni concierto

(aparentemente) todas las proyecciones que llenan esta vida, tan llena. Te imaginas si es así en el momento de la muerte, una proyección sin fin de una obra coral?

Tanta ocupación, tanta dispersión sin control alguno, sin riendas, entregada a los vientos del karma.

Cómo sería de otra manera?

Como si abriera la mano y soltara los hilos y dejara marchar todos esos globos de colores.

Como si, en medio de la proyección de esta película coral, momentáneamente enfocara mi atención en la pantalla que le da soporte (clara, sin color ni forma ni características físicas) y todas las imágenes se disolvieran en su vacuidad.

Y me sumergiera en esa calma. Tanto lío para qué. Poner energía en tanto lío, para qué. Darle vida a tantas historias, que nos acaban confundiendo y secuestrando, para qué.

Y retiro mi atención y la llevo a la pantalla de fondo, al cielo claro, inmenso, infinito donde me empeño en poner tantas y tantas nubes, desatar tantas tormentas y tempestades y a veces luminosos arcos iris y puestas de sol que, al final, comprendes que no son nada, cuando pones tu atención en la pantalla clara que acoge la ilusión de esta obra coral.

El tiburón.

Querido amigo:

Hoy, mientras nadaba en el mar, me gritaban para que me cambiara de sitio: "Un tiburón!"

En estas playas, te acostumbras enseguida a nadar entre los peces, algunos pequeños y otros más grandes. Y otros muy grandes. A veces dejas el cuerpo flotar cara arriba y de repente sientes que te ha pasado algo por encima del cuello y

te incorporas y entiendes que ha sido un pez al saltar en el agua. Lo sabes porque mientras aún te lo estás preguntando, que qué ha pasado, ves otro pez saltar en horizontal, casi paralelo al agua, a dos palmos de tus narices. Sin miedo alguno, salta por encima de ti mientras nadas o flotas, rozándote. Y te acostumbras a ver planear sobre tu cabeza las gaviotas gigantes, con las alas desplegadas hacen casi dos metros. Pero no, éstos son los pelícanos y/o los

alcatraces. Les llaman de una manera u otra y yo no sé quién tiene razón.

Ayer pescaron una cría de tiburón a mi lado.

Y hoy, mientras nadaba, oigo que me gritan que me aparte. "A shark!".

Y allí hay otro, y allá... ¿A shark?, pregunto. "Well, a baby shark. Not too bad". Ríen, como si nada.

Así que ya ves. Resulta que me meto en el mar entre crías de tiburón y gaviotas y alcatraces y pelícanos. A veces los pelícanos y

alcatraces y gaviotas, que planean como distraídamente, caen en picado aquí y allá, a dos palmos de donde estoy, cazan su pez, todas las veces que haga falta, y luego se sientan sobre sus patas flotantes con membranas interdigitales, a menudo en grupos de dos o tres, y contemplan pacíficamente el mar, con el buche lleno, ya sin interés por los peces ni por casi nada.

Ayer, un chico a mi lado pescó una cría de tiburón -aun siendo una cría, a mí me parece que hace casi un

metro. Luchó con ella un buen rato, yo diría que más de media hora. Cuando pasó por mi lado, dejándose llevar a medias por la fuerza que amenazaba con romper su caña, moviéndose según donde le llevara el pez en su intento de huida, le dije: creo que se lo está luchando bien y se ha ganado que le perdone la vida. Pero no fue así, al final pudo más el pescador y lo sacó. Vi cómo el pez coleteaba sobre la arena, y luego el pescador sacó su cuchillo de la bolsa y le dio

el golpe de gracia. En realidad el golpe de gracia propiamente dicho no lo vi porque yo seguía en el agua y ellos (el pescador y el pescado) estaban rodeados de los curiosos de la playa que acudían a contemplar la muerte de cerca. Lo que sí vi, desde mar adentro, fue cómo el pescador salía de entre el corro de curiosos con el cuchillo en una mano y en la otra las vísceras grandes y sangrientas, y las echó al mar.

Y yo sentí como si me abrieran en canal y arrancaran los pulmones de este cuerpo y el corazón y el hígado y los intestinos, y el cuerpo vacío. Qué sentido tiene un cuerpo vacío?...

Lo mismo que una vida vacía. Hace unos minutos ese pez nadaba completo y confiado en el agua, su casa. Y ahora ya no está.

Como aquell@s jóvenes en Denver que fueron a ver el estreno de Batman, salieron de casa, dijeron "hasta luego, mamá" y ya no

volvieron.

Cayeron bajo un tiroteo que nadie esperaba, como el pez.

Cuando crees que vas a disfrutar de una tarde en el cine o de un festín, el mismo anzuelo.

Como la polilla atraída por la luz.

El pez, la polilla, tú o yo. Peones sin un valor especial (desde el punto de vista del macrocosmos) aunque desde el microcosmos personal nos parezca lo contrario.

Y tú? ¿Ya sabes la vida que quieres vivir?

Querida amiga:

Me dices que te interesa por encima de todo el "autoconocimiento", la comprensión de la mente.

Que todo lo demás te sobra.

¿Quieres conocerte mejor?

¿Conocer la causa de tu malestar, cuando surge, de tu insatisfacción, cuando te alteras o tienes miedo?

Observa tu mente, todo el tiempo.

Observa lo que haces y dices, como

si fuera otra (que lo es), pero sobre todo observa lo que piensas.

Cuando te levantas por la mañana.

Cuál es el motor que te induce a levantarte, por qué empezar un nuevo día. Para qué.

Cuando desayunas. Por qué lo haces, en qué y en quién piensas.

Cuando te pones a trabajar. Por qué, para el beneficio de quién.

Cuando te relacionas con los demás, qué buscas, qué te motiva.

Cuando preparas la comida o pones el plato del otro en la mesa.

Cuando tomas decisiones, qué intereses proteges.

Cuando das el día por acabado y te retiras a descansar, qué tiene de significativo, cómo vas a seguir aprovechando esta preciosa existencia humana, aun cuando duermes.

Cómo has aprovechado tu preciosa existencia humana en ese sueño de vigilia

que parece que se acaba?

Observa lo que haces, lo que dices y, sobre todo, lo que piensas,

y ahí encontrarás el porqué
de todos tus dolores
y de todas
tus alegrías.

Pero para comprenderlo, necesitas
una guía.

Yo no sé tú,
pero yo tengo clara mi guía
-no digo que no me salga una y otra
vez, demasiadas veces, del camino,
sólo digo que he elegido el camino
que quiero caminar.

Me la señaló Guenla-la Dekyong

cuando le preguntaron cómo practicar (cómo vivir) en casa, en la vida cotidiana.

Dekyong dijo que en esta tradición no existe una fórmula válida para todo el mundo, sino una especie de menú para cada situación personal. Pero hay tres cosas básicas en la práctica kadampa, dijo.

1. Quiero la iluminación en esta vida. (¿No te has cansado ya de sufrir? ¿No te gustaría despertar de una vez por todas del sueño del sufrimiento?).

2. Esta práctica no es como una torre de abajo arriba: ahora practico el sutra (paciencia, compasión...) y más adelante el tantra (autogeneración, consumación), sino como un engranaje de varias piezas y las practicamos y desarrollamos todas a la vez.

Y 3. Hagas lo que hagas, que sea para el beneficio de los demás.

<http://reflexionesdeunaestudiantebudista.html>

Y si esto es ser kadampa, ésta es la vida que quiero vivir: como una auténtica kadampa.

Da igual lo que parezca externamente.

Da igual lo que creas.

Así es como me quiero sentir.

Ésta es la vida que quiero vivir.

Y no digo que sea fácil.

Ni difícil.

Qué cansada estoy!

Querida amiga:

Todo está aquí, recuerdas?

Párate un momento, deja de buscar
fuera

lo que buscas,
porque está aquí.

Por qué ese empeño en gastar tanta
energía, como si te sobrara,
en agotarte?

Cerrada la ventanilla de reclamaciones.

Kunsang dijo al final de aquella conferencia: Ahora ya sabes quién es la culpable de todo tu sufrimiento. Y eres libre de elegir si te quedas en él (en el sufrimiento) o no. Es tu decisión. Pero si decides quedarte, si ésta es tu decisión, ten presente dos cosas: 1. No te quejes. Cerrada la ventanilla de quejas. 2. No le eches la culpa a nadie más.

De la misma manera,
si decides agotarte en gestiones
externas,
abandona ya la vieja excusa en
cualquiera de sus variantes:
no tengo tiempo,
no tengo tiempo para mí,
el sistema no me deja,
es muy difícil en esta sociedad,
las responsabilidades familiares, el
trabajo... etc. etc.

Sólo puedes sentir el dolor del

**duelo mientras creas
en la pérdida.**

Amiga mía, cambias de casa,
cambias de trabajo, de país, de
pareja,
buscas nuevas amistades y
aventuras,
crees que te mueves por el mundo
pero en realidad, tal vez,
es sólo una hipnosis
y tú estás aquí, donde estás
(hipnotizada, inmóvil),
y es la proyección la que cambia en

la pantalla del sueño
haciéndote creer en fenómenos
como el paso del tiempo,
la impermanencia, la muerte y todo
lo demás.

Pero ni el tiempo ni la
impermanencia ni la muerte existen
más que como un momento más
del sueño.

Ni el ir ni el venir existen más que
como una mera aparición
y desaparición.

(A dónde se ha ido o de dónde ha
venido la montaña que subías en el

sueño?

Cuando despiertas, dónde la buscas? No la buscas porque sabes que sólo era una proyección de la mente, aunque te canses en la escalada, aunque sientas el vértigo, aunque te caigas y duela; aunque la experiencia haya sido intensa, no buscas en ningún lugar la montaña del sueño porque sabes que no la encontrarás).

Ni la ganancia ni la pérdida existen, fuera de la mente, y el dolor del duelo es sólo una

experiencia mental, mientras creas en la pérdida.

Sólo puedes sentir el dolor del duelo mientras creas en la pérdida. Pero, cómo puedes perder la montaña del sueño?

Amiga mía, párate en medio de la proyección, por un momento, y contempla el paso de las imágenes.

Detén por un instante el personaje que representas y déjale mirar con ojos despiertos

la proyección de la película que
pasa ante sí

(los amigos y enemigos, la pareja,
los hijos, el trabajo que ha perdido
o ha ganado, las vacaciones, los
viajes, los disfrutes, las cenas
compartidas, los paseos por la
playa, disolverse en el mar...).

Y no te agotes más, en vano.

¿No ves que no hay nadie que se
esté moviendo tanto?

Que no hay nadie que sufra, ni
motivo de sufrimiento.

Bájate del ti vivo de esta película

agotadora,
aunque sólo sea un instante.

Y luego otra vez, y otra.

Bájate. Y observa cómo esa réplica
tuya, despierta, contempla el
tiovivo
hasta pararlo.

Vacaciones.

Mi amigo

me preguntó:

y qué vas a hacer dos meses en M.?

Y yo miré hacia otro lado y dije:

practicar...

Y él se rió: sí, eso ya, eso siempre.

Pues eso.

¿Y yo, que creo

que lo demás es anecdótico?

Aquí o allá, ante unas apariencias u

otras;

si parece que pierdes

o parece que ganas;
si te madura un mal día (pesado,
lleno de preocupaciones y algún
agobio)

o apacible, sereno, inspirador.
Si tienes vacaciones o no las tienes.
Si pierdes el trabajo (qué bien:
tiempo libre, o qué mal:
tiempo libre)
o lo ganas.

Conozco a alguien que se ha pasado
la mitad del verano agobiada,
buscando trabajo, agotador, qué
dura tarea. Los pies le sangraban de

patearse las calles repartiendo currículums. Tanto esfuerzo para tan poco, decía. Y encontró trabajo; qué dura la adaptación, qué duras las relaciones, qué duro aprender; tanto esfuerzo para tan poco.

¿Y yo, que sospecho que en el fondo, muy en el fondo, da igual si te toca la lotería o te arruinas; si tu familia es una fuente de gratitud y apreciación o una retahíla de facturas pendientes y resentimientos;

si consigues una hipoteca
o la pierdes.

Que al final lo único que cuenta es
lo que haces con ello,
cómo navegas las experiencias que
te presenta este guión
kármico.

Que nunca llega la sangre al río,
aunque parezca que la vida te va en
ello
y aun cuando te va.

Que lo importante es lo que haces
con todo eso:

si proteges la paz,
el amor ecuánime, la compasión
y la mirada que contempla los
fenómenos como sueños,
o no.

Así que, quizás, da un poco lo
mismo

lo que vas a hacer
o te va a presentar este sueño
dos meses, o dos eones,
aquí
o allá.

Si, en tu experiencia, sigues
protegiendo,

estabilizando
lo que importa,
hasta fundirte
y desaparecer,
como agua
vertida
en agua.

Parafraseando a Shantideva.

"No hay nada aquí que no haya sido escrito antes y carezco de especial habilidad para la composición.

Mi razón para escribir esto es beneficiar a los demás y familiarizarme con ello".

Lo dice Shantideva en su Guía de las obras del bodisatva.

No es una oración pero, como si lo fuera, hago más

sus palabras.

Careciendo de especial habilidad para la composición

y consciente de que ni una sola de estas palabras o conocimientos o experiencias

nace de mí; que no tengo nada que aportar, personalmente, nada

original, nada de mi propia

cosecha, sino que cada frase que

digo la he aprendido antes, la he

puesto en duda (en su mayor parte),

la he puesto en práctica y la he

investigado,

y la he experimentado de una u otra manera, a uno u otro nivel.

Que no hay nada aquí que me convierta en autora, nada que no haya sido dicho o escrito antes, y ni siquiera cuento con una habilidad especial para comunicarlo.

Entonces, siendo así, para qué ensuciar folios virtuales?

Mi única razón para escribir esto es compartir este camino que me fascina día tras día, hora tras hora, a cada instante, por si tú puedes

beneficiarte también,
si de alguna manera puede serte
útil.

Mi razón para escribir esto es
beneficiar a los demás, si fuera
posible.

Y familiarizarme con ello.

Con la práctica de beneficiar a los
demás

-aun dormida, distraída o incluso
contra mi voluntad,

que siempre me mueva el tú
primero que te tiene presente-
y con la práctica

de todas las prácticas
del dharma.

Y a mí, de qué me sirve esto de la vacuidad?

Mi hijo escribe guiones para teatro y cine y luego los pone en escena y los dirige.

También es actor, acostumbrado a representar cientos de personajes en su vida.

Como guionista, director y actor, funciones que ocupan explícitamente

la mayor parte de su tiempo, nos entendíamos bien en aquella comida en el japo, cuando hablábamos de la vida como un sueño. O como una película. O como una representación de teatro en escena.

A veces ensayos que parece que no funcionan, pero forman parte del proceso para acabar de perfilar la obra.

Parecía que nos entendíamos bien al considerar la vida como una película, en teoría, como una

metáfora tal vez. Pero cuando yo intentaba convertir la metáfora en una mirada sincera sobre la vida, él empezaba a alterarse.

Que las cosas no existen inherentemente, por su propio lado, tal como las vemos, sino que son una proyección de mi mente, una creación de mi mente...

Qué me estás contando?

Y de qué me sirve a mí todo eso?

A veces, en las clases, o hablando con alguien individualmente sobre la vida o sobre algún problema en

concreto, a veces, parece que resulta fácil seguir el razonamiento que te conduce a pensar que las cosas no son como te aparecen, el razonamiento teórico, filosófico, pero llega un punto, a veces, en especial cuando te acercas a aplicar el razonamiento a una situación en concreto, a un drama en concreto, en tu vida concreta, puede ocurrir que entonces una se rebote, y se altere,
de qué me sirve a mí todo eso?...

Gen Kelsang Norbu es el maestro residente del Centro Budista Drolma en Fort Lauderdale, Miami, y ayer lo explicaba con una claridad cristalina en su clase en Coconut Grove sobre la vacuidad de los fenómenos.

Si creemos que las cosas (las situaciones, las personas) existen ahí fuera, por su propio lado, completamente independientes de mí, de mi mente, de mi mirada, cuando me enfrento a un problema,

a una situación difícil, a algo que me desagrada, entonces es muy poco lo que yo puedo hacer para resolverlo. Si creo que las cosas son como yo las veo, independientemente de mi mirada.

Es muy poco lo que yo puedo hacer para cambiarlo, para incidir en ello. Pero si empiezo a creer que lo que yo veo, la situación que aparece ante mí, está relacionada conmigo, con mi mirada, con mi mente, entonces, puedo cambiar la

situación cambiando mi mente.

Y dejo de ser una víctima en un mundo injusto para convertirme en el creador o creadora de mi propia vida, de mi mundo, de mis experiencias personales.

De qué te sirve comprender la vacuidad de los fenómenos (ese tema que te resulta tan arduo, a veces, tan surrealista y raro, casi esotérico)?

Porque comprenderlo te libera
Dejas de ser un esclavo del guión kármico de tu vida para convertirte

en el guionista y director,
representando el personaje que
deseas.

Porque puedes empezar a construir
el mundo en el que quieres vivir
y dejar de experimentar ese guión
de catástrofes
que te mantienen tan agotado.

Por qué no probar a vivir otra cosa?
No te gustaría
simplemente probar?

Que tu alegría sea la causa de más alegría.

¿Te das cuenta de la habilidad que tenemos para transformar las buenas condiciones (la "buena suerte") en sufrimiento?

(Malas condiciones, mala suerte, llámalo como quieras). En este curso de fin de semana, de repaso del Festival de Verano, en el Drolma Buddhist Center en Fort Lauderdale, Miami, Fl., Gen Kelsang Norbu nos ha recordado,

entre otras cosas, que tenemos un montón de buenas condiciones externas -lo que quiere decir, desde el punto de vista budista, que nos ha madurado un buen karma. Buena suerte, porque podría habernos madurado el otro.

El problema con la buena suerte es que a menudo la transformamos en causas para la mala suerte en el futuro. Y también en el presente. Por ejemplo, si me van bien las cosas ahora y genero apego - exigencias, demandas, necesidades-

, ya lo estoy transformando en sufrimiento, para ya mismo y para luego.

Y si le van bien las cosas a los demás y genero envidia o celos, también estoy transformando la buena suerte en sufrimiento y causa de sufrimiento. Para mí misma y para los demás.

Qué confusión domina esta mente humana, no?, que, como dice Shantideva, en la búsqueda de su felicidad, lo mejor que sabe hacer es crear

causas de sufrimiento.

El loyong te muestra la manera de transformar las condiciones adversas en el camino espiritual -es decir, un camino para la paz y la alegría, presente y futuras.

Y el tantra te enseña a utilizar las experiencias de disfrute para que sean causa de más experiencias de disfrute, en el presente y en el futuro. Como una batería que recarga el buen karma, la buena suerte, hasta convertirla en un estado de

paz y bienestar permanentes
con capacidad para proyectar paz
y bienestar
permanentes.

**Te presento a mi nuevo
"yo".**

¿No te has preguntado nunca por esa insistencia en designar "yo" en ese cuerpo, en esa apariencia que has elegido entre todas las apariencias? Por qué has elegido ésta y no otra? Desde luego, no es la mejor -al menos en lo que respecta a mi propia elección personal.

Como si en la proyección/contemplación de la película,

optaras por identificarte con un personaje y tuvieras la capacidad de convertirlo en el protagonista. Todos los demás personajes pasan a girar en torno a él.

Todos y cada uno de ellos son lo que son (más importantes o menos) en base a la función que realizan en la vida del protagonista principal - ése en el que has designado "yo".

Y yo me pregunto:

por qué he elegido designar "yo" en este personaje?

Desde luego, no es el mejor.

Ni este cuerpo ni esta mente;
ni sus apegos y aversiones son las
mejores
o poseen algún sentido,
sino que nacen de un "yo" herido,
mutilado, defectuoso.
Por qué he elegido designar "yo" en
este yo
y no en otro?

Caprichos del karma, dicen.
Bueno, no le llaman "capricho"
pero, en realidad,
¿te has preguntado por qué te

madura en un momento dado los
efectos de un karma
y no otro,
y tu propia experiencia,
sin elección,
a merced de los azarosos vientos
del karma?

Hasta que un día te preguntas:
por qué he elegido designar "yo" en
este personaje,
preocuparme con sus obsesiones,
agotarme en sus apegos,
sufrir por sus aversiones,
permitir que me duelan sus dolores

físicos y emocionales,
que me secuestren sus compromisos
y responsabilidades,
tan segregados y poco ecuánimes?
Por qué tomo partido de esta
manera,
al designar "yo" en este cuerpo
y esta mente?
Por qué he elegido vivir con él
y morir con él?
Por qué he elegido morir?
Por qué éste y no otro?
Desde luego, no es el mejor...
Y entiendo el tantra,

lo sutilmente que el tantra entiende esta mente humana:
si tienes que designar "yo" en algo, en esta experiencia humana, al menos como primer paso, como paso intermedio, como puente a la liberación última, que ese algo/"yo" sea perfecto, libre, sin apegos ni aversiones.

Mi nuevo "yo".

Si aún tengo que designar "yo" en algo, hoy, en esta experiencia humana,
por qué no hacerlo en algo o alguien perfecto,
libre,
sin apegos ni aversiones?

Si aún no sé vivir la experiencia de serlo todo
y no ser nada,
por qué no designar "yo" en el personaje libre,
abundante, sin necesidades ni carencias,

maternalmente/paternalmente
protector,
amoroso, generoso,
libre.

Inmortal.

Quién dice que no puedo ser esa
apariciencia
en esta experiencia
humana?

Yo sé que puedo.

Y tú también
lo eres.

El miedo, la ansiedad.

De dónde surge el miedo?

Por qué aparece?

Por qué te levantas, a veces, con ese nudo en el estómago

o en la garganta?

Por qué te cuesta dormir?

O peor:

caes agotado en la cama

(por qué agotado, en qué has gastado tantas energías

hasta el agotamiento?)

y tres horas después regresas,

no precisamente fresco y reparado,
sino pesado,
deseando volver al abrazo del
sueño, a ese refugio
reparador
(por qué el sueño no parece casi
nunca reparador?)
y no puedes,
como si las puertas (del dormir) se
hubieran cerrado con cerrojo doble.
Como una tortura.
Por qué te encoge el corazón
hasta los recuerdos,
si ya pasaron?

Por qué ese dolor de cabeza,
como un compañero fiel?

Por qué arrastras esa ansiedad todo
el día,

como si hubieras olvidado respirar,
como si estuvieras en medio de una
carrera de fondo, aun cuando no te
mueves?

¿Acaso crees que llegas tarde a
alguna parte,

que estás a punto de perder algo?

Siéntate un momento y observa
cómo el mago de tu mente proyecta
todas las apariencias que se

presentan ante ti,
sé el público consciente
que observa la película
pero no se deja engañar
y no necesita huir ante la imagen del
tren que se acerca
o los enfados que estallan,
las pérdidas
o las ganancias
que te quitan el sueño.
Que ya no te quiten el sueño.

Que sea gris y apacible.

Me gustan los días grises.

Cuando me vaya, que no
resplandezca el sol,
que tanta luz me ciega y no me deja
ver lo esencial

-debe ser por eso que, con el paso
de los años, estoy perdiendo vista;
nada que ver con la edad, como
dicen,

es que cada vez más evito los
detalles
que me distraen.

Si llueve,
a mi cuerpo de luz no le importará.
Pero que sea gris, suave, sereno.
Que no suenen los motores de las
obras constantes de la ciudad
-esos motores que son como una
alegoría de mi propia mente ruidosa
y parlanchina.
Que cesen, para que yo pueda
escuchar el canto de los pájaros,
tímidos, en sus nidos.
Y si no paran las obras de
construcción, da igual, porque en
sus motores

(en la cháchara de mi mente)
yo escucharé el canto de los pájaros
recitando
con su voz melodiosa
el mantra mágico
de Vajrayoquini.

Cuando me vaya, que el aire sea
gris
y una réplica de este cuerpo que
habito pise la arena de mi playa
urbana, camino de la orilla, mar
adentro.

Que la arena sea gris
y el aire sea gris

azulado,
como el cielo,
como el agua
como un espejo plano.

Que una réplica de este cuerpo
entre en el mar
y se disuelva
como un terrón de azúcar.

Y otra réplica de este cuerpo,
sentada sobre el cojín, en posición
de meditación, escuche a mi
maestro
y se deje empapar por una lluvia de
bendiciones,

soltar y volar,
transcender.

Y otra réplica de este cuerpo
camine el camino de Montserrat
(en esos paseos de retiro del
retiro),

cuesta arriba, la mirada en la
montaña

que abandona su forma de gigantes
dedos de piedra para adoptar el
cuerpo de mi yídam roja

de tres ojos

y colmillos que devoran los
engaños,

todos.

Cuando me vaya (cuando parezca
que me voy), que sea gris
y apacible
y alegre.

Y en mi mente de alegría,
de dicha, de embriaguez,
que suene el viejo mantra
profundamente gozoso
que siempre escucho
cuando medito en la muerte
y muero:

Ahora sí
que voy a poder

ayudaros...

Por qué aparece esto ante mí?

"Primero, debido al miedo a la muerte, corrí hacia el Dharma. Luego, me adiestré en el estado de la inmortalidad. Finalmente comprendí que la muerte no existe. Y me relajé".

(Budismo Moderno. Gueshe Kelsang Gyatso)

Una de las cosas más impactantes que hemos aprendido en las últimas

clases del libro "Comprensión de la mente", de Gueshe Kelsang Gyatso, es cómo se generan las percepciones sensoriales.

Según la escuela chitramatrin, un instante antes de que el poder sensorial (en la vista, oído, olfato, tacto o gusto) entre en contacto con su objeto y surja la experiencia personal (de gusto, disgusto o indiferencia), un instante antes, casi simultáneamente, la mente proyecta ese objeto, esa apariencia. De manera que la percepción sensorial,

el objeto y la mente que lo produce surgen de manera simultánea y a partir de una misma semilla kármica.

Qué significa todo esto en la práctica?

Que el objeto que observo, escucho, degusto, huelo o toco no existe ahí fuera, inherentemente, por sí mismo, sino que es una proyección de mi mente que surge de impresiones previas, de semillas kármicas. Exactamente igual que en el sueño:

que las apariencias, los personajes, lugares, situaciones, no están en la habitación, sino que surgen a partir de impresiones (semillas) del día anterior y de experiencias previas. Así, exactamente igual, tiene lugar el sueño de vigilia.

La casa que habito, las calles que camino, las personas con las que me cruzo, l@s amig@s que elijo, las cuestiones familiares, el trabajo que me proponen o pierdo, los problemas y disfrutes, el personaje

en el que designo "yo"... todo ello
es una proyección de mi mente
que surge de semillas kármicas
y cuando despierte
comprenderé sin asombro
que no están en la habitación.

**¿Por qué surge en mi vida esta
aparición y no otra?**

Y de qué me sirve a mí saber todo
esto? Cómo lo utilizo
en este sueño de vigilia,
mientras aún estoy dormida

de vigilia?

Para empezar, cada vez que aparece algo o alguien delante de mí (una persona, objeto o situación que me genera bienestar, malestar o indiferencia), en vez de darlo por hecho, como algo "existente" y "real", desatando automáticamente reacciones emocionales sin elección, puedo preguntarme:

Por qué aparece esto ante mí?

Observo la apariencia que mi mente proyecta.

Por qué ésta y no otra?

Por impresiones previas, por familiaridad, por costumbre.

Por costumbre, por convicción, por creencias firmes, sigo generando una misma situación, un mismo mundo, o parecido, un día tras otro, y reaccionando de la misma manera ante los diferentes objetos que proyecto:

con apego, aversión o indiferencia.

Es mi mente de apego, aversión o indiferencia la que crea los objetos de apego, aversión o indiferencia.

Así que si empiezo a tomar las riendas sobre mis reacciones automáticas (que surgen por costumbre, por familiaridad) y empiezo a pensar conscientemente y a elegir conscientemente mi respuesta, ésta respuesta irá cambiando. Y conforme cambia y se reduce mi apego, el objeto de mi apego irá cambiando. Y si mi respuesta de apego, aversión o indiferencia va

transformándose en una respuesta
de amor,

los objetos de apego, aversión o
indiferencia

acabarán transformándose en
objetos de amor.

¿Y te imaginas el mundo que
proyectas, el mundo en el que vives,
como un mundo en el que todos los
objetos, personas y situaciones que
aparecen

generan amor

en tu experiencia?

¿Eres consciente de que puedes

transformar tu respuesta ante los
objetos que surgen ante ti (las
apariencias)

y, de esta manera, transformar las
situaciones que aparecen en tu
vida?

**Tú puedes hacer que tu mundo
cambie.**

Todo lo que aparece en tu vida de
vigilia, como en tu sueño,
es una proyección de tu mente que

surge por impresiones previas, por familiaridad.

Tanto los objetos como tus experiencias personales ante dichos objetos.

El Dharma

(el loyong - la manera budista de amar-, para transformar las condiciones adversas, y el tantra para hacer que los disfrutes sean causa de más disfrute y no de sufrimiento)

te da las instrucciones para cambiar la mirada (de apego, aversión o

indiferencia)

y transformarla en una mirada de amor.

Para que tu experiencia cambie.

Y tu mundo

(el mundo que proyectas, el mundo que construyes para vivir)

cambie.

Llueve.

Han ido quedando tantas cosas por el camino.

Es como un viaje trascendente, como una peregrinación, meditar mientras llueve fuera y se hace oscuro.

La sadhana de Vajrayogini es larga, la versión larga (la llaman camino rápido al gran gozo pero es embriagadoramente larga) así que a veces cambio la posición vajra

y estiro las piernas en un ángulo obtuso y luego quizás recojo las rodillas sobre mi pecho sin dejar de escuchar la voz melodiosa que convoca a mi amada.

A veces abro los ojos y miro fuera, a través de la ventana. Pero mi gato ya no está, siguiendo mi mirada. Mi madre, con su sonrisa presumida y seductora en la fotografía, la misma que mantuvo hasta el último momento en el cuerpo ya roto, ella ya no está.

Tantas cosas han ido quedando por

el camino.

Tantas apariencias
desaparecidas.

La niña pequeña ya no está ni la
adolescente tampoco.

El niño que por lo visto nunca
acompañé, mientras yo me creía y
me sentía tan presente.

El dolor a menudo permanece.

Alguien escribió una vez: "por qué
el sentido del ridículo no tiene
fecha de caducidad, como el
Danone?".

El dolor de haber dañado a los

seres queridos
tampoco, ese dolor nunca caduca.
Este sueño es como una película a
ritmo acelerado, a veces, pero
también es como si todo estuviera
aquí al mismo tiempo, mucho más
allá del tiempo lineal, esa
invención,
esa forma de ordenar las cosas para
que la mente gobernada por el
hemisferio izquierdo lo entienda sin
abrumarse.
Todo está aquí,
al menos de la misma manera en

que nada
está aquí.

Como un océano de silencio.

Quién se está muriendo aquí?

*"Primero,
debido al miedo
a la muerte,
corrí hacia el Dharma. Luego, me
adiestré
en el estado de la inmortalidad.
Finalmente
comprendí que la muerte no existe.
Y me relajé".
(Budismo Moderno.
Gueshe Kelsang Gyatso)*

Así que la percepción sensorial, el objeto y la mente que lo produce (la mente que produce el objeto) surgen de manera simultánea y a partir de una misma semilla kármica.

Dices que, un instante antes de la percepción y de la experiencia personal (de gusto, disgusto o indiferencia), la mente proyecta ese objeto, esa apariencia. De forma que el objeto que me hace feliz, infeliz o indiferente en realidad no

existe en sí mismo sino como una apariencia proyectada por mi mente, como en el sueño de la noche.

Y eso que significa en la práctica? Significa, entre otras cosas, que podré seguir más fácilmente las instrucciones de Gueshe Chekhaua cuando me dice:

Considera que todos los fenómenos son como sueños.

Todos los fenómenos (personas, lugares, situaciones, recuerdos del pasado o proyectos del futuro) son

como sueños. Todos, incluido este fenómeno en el que designo "yo". Todos son apariencias en el sueño, incluido el personaje que identifico como "yo".

Ese cuerpo y esa mente cargados de achaques y disfrutes; ese cuerpo que parece que envejece en la apariencia del paso del tiempo, y esa mente que parece que se libera, a veces, y a veces se aferra y desfallece. Otras apariencias en el sueño.

De forma que si aprendo a vivir como me propone Gueshe Chekhaua, considerando que todos los fenómenos son como sueños, incluido este fenómeno en el que designo "yo", este cuerpo y esta mente en los que designo "yo", cuando parezca que esta apariencia envejece y muere, quién estará envejeciendo?

Cuando parezca que esta apariencia deja de funcionar y muere, quién estará muriendo?

Quién se va?...

Y recuerdo las palabras del yogui:
"Primero, debido al miedo a la
muerte, corrí hacia el Dharma.
Luego, me adiestré en el estado de
la inmortalidad. Finalmente
comprendí que la muerte no existe.
Y me relajé".

(Para Emi)

No si no lo intento.

Querida amiga:

Las 12 del mediodía del lunes,
soleado después de la lluvia del fin
de semana.

El motor vuelve a ponerse en
marcha y desde mi ventana veo a
las mujeres en los terrados,
ordenando, limpiando, tendiendo la
ropa. Oigo los sonidos de la
escalera,
del motor que se pone en marcha
dentro de las casas, y fuera, en la

calle, los motores de la puesta en marcha. Motores y más motores, en marcha para que este mundo funcione, esta nave, este sueño.

Tanto esfuerzo para tan poco. O para tanto, quién sabe.

Suena el timbre y me llegan más libros con el mensajero, libros que no he pedido y no necesito para nada.

(Siempre he dicho que ésta es la casa de la abundancia; los pasillos llenos de estanterías llenas de

libros, discos, fotos, qué sé yo...)
Puedo ir a ver a A. y llevarle más libros para su tienda.
Y de paso recoger el paquete de correos. Otro libro que no necesito para nada.
Como una alegoría de la vida.
Tocar un rato el piano -primeras lecciones otra vez, siempre de vuelta a las primeras lecciones, como una alegoría de la vida.
O meditar en este sueño.
Este sueño tan largo. Este instante de eternidad, parado en el ecuador,

según dicen.

El ecuador, una línea imaginaria.

El ecuador en movimiento y la nave
a medias, a medias entera.

Aún están aquí

las apariencias de algunos de los
personajes más familiares y
cercaños.

El centro, las clases, las
meditaciones.

El mar, la playa, la piscina.

Aún existe la bicicleta, ese invento
rudimentario y fabuloso como un
unicornio de ruedas veloz.

Esta casa aún está aquí. Este mandala que me acoge, a mí y a mis huéspedes.

Este cuerpo aún está aquí.

Con rodillas frágiles, pero aún aquí; con la vista distorsionada pero vista todavía.

Esta mente atrapada aún está aquí.

Aún falta meditar, intensificar la concentración que lo suelta todo.

¿Aparecerá alguna vez, y llegará para quedarse,

la realización directa que lo suelta todo,

que lo comprende y lo contempla
todo?

No si no lo intento.

Si no vuelvo a sentarme,
obcecadamente, una y otra vez, a
convocarlo una y otra vez,
a contemplarlo
una vez y otra.

Gracias por no dejar que me distraiga del amor.

Tengo un amigo que
a veces me da las gracias
por no dejar que se distraiga
del amor.

Invertimos tantas horas en negocios
ruinosos.

Tantas horas del día, tantos días,
tanta energía;

pensamientos circulares de día y de noche, intentando resolver, mejorar, hacer crecer empresas ruinosas.

Tanto dinero. Tantos abandonos.

Abandonamos a las personas que más amamos, dejamos de estar cuando nos necesitan

en aras de un negocio u otro,

de un proyecto u otro,

profesional, personal, da igual.

Cuántas inversiones (de dinero, de tiempo, de energía, pensamientos, ilusión, atención...)

ruinosas.

Una cadena sin fin de decisiones equivocadas.

Tengo un amigo que se pasa la vida invirtiendo su tiempo (su atención, su alma) en proyectos profesionales que, con el paso de los años, quizás un día empiecen a dar algún fruto, según me cuenta.

O no.

Quizás algún día alguno de estos proyectos empiece a dar alguna rentabilidad (económica) pero si lo

divides

entre todas las horas dedicadas a ello, si le restas todos los demás proyectos abandonados (personales, familiares, afectivos), coincidirás conmigo en que aun el más rentable de todos no dejará de ser una empresa ruinoso.

Cuántas veces nos alejamos de lo único que importa para caer en las garras de la hipnosis (de éxito o fracaso, celebraciones o duelos, da igual),
como un secuestro.

Como un secuestro que nos roba el alma y la conciencia.

Qué obsesión con llenar la vida de distracciones, de ocupaciones, como si nos sobrara el tiempo, la energía.

Qué obsesión con llenar la vida de estrés, competitividad, miedos y cansancio; qué obsesión con agotarnos en carreras circulares.

Como si nos sobrara la alegría, la paz, el disfrute, el amor.

Qué obsesión con rehuir el amor,

como si doliera,
cuando lo único que duele es la
incapacidad de amar.

Qué obsesión con permanecer en la
zona de confort del sufrimiento
conocido, la soledad y el
aburrimiento.

Qué obsesión con llenar la vida de
nada, de nada, llenarla con
naderías, como matar el tiempo.
Como si nos sobrara.

Entonces le digo a mi amigo que, en
medio de la crónica precisa de

todas las gestiones que llenan su vida, que cada día me envíe, al menos, una nota en la que me cuente cómo se siente, que se detenga un momento y conecte con el amor porque el amor hace la vida más grande.

Y la llena de fiesta.

Entonces, este chico tan ocupado, baja la cabeza un momento y suaviza la voz, y dice:

sí, tengo que concentrarme más en los seres que amo. Si no, se me irá la vida haciendo trámites y poco

más.

(Y no te olvides de que da igual quien te sirva de inspiración, lo importante es que te inspire y te proyecte como una fiesta de fuegos artificiales).

Y luego dice: gracias por no dejar que me distraiga del amor.

Pero qué necesidad tienes de pasarlo mal?

Tengo un amigo al que le ha tocado el gordo de la lotería.

De repente ha aparecido en su vida una persona que le quiere muchísimo.

Él da las gracias cada día por tener una relación como ésta en su vida.

Por qué a mí?, se pregunta una y otra vez. Es un auténtico lujo.

Alguien con quien siempre puedes

contar,
como un abrazo que te protege, te
apoya, te cuida... Una auténtica
inspiración de amor. Cada día da
las gracias por tener una fuente de
inspiración humana como ésta
en su vida.

A veces, alguna vez, se siente
cansado, cuando surge algún nudo
en su vida

(en especial, en su camino personal
o espiritual), algún bloqueo con
alguien importante en su vida.

Entonces su amiga, esta persona que

le ama tanto y que sólo desea verle feliz, contempla su pequeño sufrimiento y se alza como una leona protegiendo a sus cachorros y dice:

pero qué necesidad tienes de pasarlo mal?

Y él siente el calor de su amor, de su protección, de su apoyo.

Pero también le parece que hay algo que ella no entiende.

Por ejemplo...

Quizás cinco minutos antes

hablaban de un trabajo que no les ha salido bien.

Tanta energía, tiempo, esfuerzo, puestos en un proyecto que ha hecho aguas.

Y ella, que siempre es tremendamente positiva y reconfortante, le abraza y dice: pero, y lo que hemos aprendido? Cuánto sabemos ahora de todo eso! Verdad?

Curioso -piensa él-, cómo utilizamos diferentes varas de medir según el interés que

pongamos en algo, o no.

Por su parte, él contempla todo ese trabajo volatizado, tantas horas del verano, tantas tardes de las vacaciones invertidas en algo que se acaba de evaporar delante de sus narices, y piensa en todo el esfuerzo, energía, horas de búsquedas, decisiones, quebraderos de cabeza puestos en un proyecto profesional que no ha beneficiado a nadie, que ni siquiera lo habría hecho (beneficiar a alguien) en caso de

salir bien,
y lo ve como otra pérdida de
tiempo, una distracción más sin
sentido

(qué necesidad hay de "pasarlo
mal", si no beneficia a nadie?).
Pero no dice nada. La vida está
llena de lagunas como ésta,
como si el tiempo fuera un producto
abundante y poco apreciado.

Para ella, por su parte, la "pérdida
de tiempo" consiste en todas esas
horas, días, años de "servicio

gratuito" de él en el centro al que acude regularmente a meditar.

Gratuito?, dice él, eso es porque tú no ves los rostros de las personas que se hacen más libres, más fuertes, más sabias, más alegres e infinitamente más inmunes al dolor, una vez hecha piel su armadura de amor.

Pero su amiga no ve "libertad" en ninguna religión, sino todo lo contrario.

Ni siquiera ve que sea una "religión" su propia religión,

su fe ciega en la cultura, la política, los medios de comunicación (ese creer sin ver), ese culto a lo material (dinero, ahorros) e inmaterial (prestigio, seguridad, dinero, ahorros...).

Esa religión que impregna la sangre como un cáncer terminal y duele tanto...

-a su manera de ver, de él.

Entonces, de repente, se callan y se miran y él dice:

Tenemos que aprender a que a ti no

te altere mi religión y a mí no me altere la tuya.

¿Tú crees que seremos capaces?

Y ella dice:

Yo creo que sí.

Y yo, que les conozco bien, sé que serán capaces.

Yo sé que sí.

El mejor lugar del mundo es aquí mismo.

Sol y viento en el Montserrat.

No hace frío a las 3 de la tarde.

Viernes.

Aún por delante

la tarde del viernes y los días del fin de semana.

Se está bien aquí.

El mejor lugar del mundo es aquí mismo.

Retiro de silencio.

Silencio en el KMC de Barcelona,

en el Montserrat.

Sólo suenan las hojas de los árboles abanicadas por el viento.

M. se ha preparado una silla cara al sol, mientras toma el té del mediodía.

D, sobre una vieja hamaca, acaba la limpieza de dientes con el hilo y luego se estira en posición de siesta.

Al otro lado, sentado en un banco, J. revisa sus apuntes de la última sesión sobre los fuegos que dispara la

mente (los deseos incontrolados) y que podemos controlar y aplacar, y cómo.

En otro banco, M. se ha acercado una mesita y escribe como si estuviera en la terraza de un café. Por la carretera, L. pasea camino abajo hacia el río y al otro lado N. sube la carretera que la acerca a la panorámica mágica de la montaña de Montserrat.

Retiro de silencio significa retiro y los grupos de 2 (o 3 o 4) se

disuelven.

Estudio, silencio, contemplación y meditación, en medio de los sonidos del silencio de la naturaleza.

A veces suena una ráfaga de viento en el aire, como el sonido de una palmada con una sola mano.

Un día, una buena amiga me dijo: Tanto retiro, tanto retiro; ya tendrás tiempo de retirarte cuando estés muerta.

Como si pasar un fin de semana de

meditación fuera como hipotecar tu vida para prepararte para la muerte. Como si fuera un peaje doloroso que hay que pagar por dudosos frutos en el futuro.

Pero puedo asegurarte que un retiro no es una dolorosa renuncia en la vida

sino una de las formas más placenteras de vivir que conozco.

Cuando dejas que la excitación mundana se calme y emerja la plenitud gozosa que encierras en lo más profundo de tu ser, como un

océano de silencio sin límites de espacio ni tiempo.

Un retiro de meditación nunca es una pérdida de tiempo.

Ni aún cuando duela.

Y es posible que encuentres

(en un retiro de meditación)

mucho más de lo que esperabas

encontrar

al llegar.

No te equivoques de refugio.

No tengas miedo.

Ése era el título del retiro de refugio de este fin de semana pasado.

Y, toma nota,

si no quieres tener miedo, sólo te protege el amor.

También puedes llamarle las 3 Joyas

-en detalle, en palabras budistas.

Pero para que nos entendamos,

budistas y no budistas, contra el miedo sólo te protege el amor. Hasta con los "espíritus ávidos" - esas fuerzas del mal invisibles, tan generadoras de sufrimiento. Si hasta con las fuerzas del mal (hay quien las llama "magia negra"; en budismo se les denomina "proyecciones de la mente", propia, como cualquier otro miedo, apego o situación), si hasta con las fuerzas del mal sólo te protege el amor que ve en el otro un ser desesperado, desbordado por el sufrimiento,

pidiendo a gritos un abrazo (no necesariamente manifiesto, basta imaginarlo) balsámico, que alivie sus profundas heridas de soledad. Si hasta en las situaciones más temidas y con los seres más temidos (que sólo proyecta tu mente, no lo olvides) sólo vence el amor, sólo te protege el amor, imagínate en la vida diaria, con seres humanos tan iguales a ti, tan inofensivos (u ofensivos), como tú mism@.

Qué sentido tiene tanto miedo a perder?

Qué sentido tiene pelearse tanto por unas migajas de ganancias o pérdidas, esa ilusión?

La competitividad te altera, el amor te relaja.

Porque el amor te protege y ya no tienes miedo a perder.

Porque con amor, cada vez que gana el otro, tú ganas.

Cada vez que gana alguien, tú ganas.

Y así, siempre ganas.

Si al final todo esto es sólo una ficción virtual, una cadena de

obstáculos (como las ilusiones de un mago) que ponen a prueba tu amor y tu miedo.

Y tú, ¿ya has acabado con tu viejo yo?

Mi amiga E. es guapísima.

Baila, canta, hace terapias alternativas

y siente que encierra un gran poder para ayudar a los demás.

Asistió a la iniciación de Alto Yoga Tantra

y sintió que eso era lo suyo. Por fin había llegado a casa. Ahora sabía que siempre había sido la representación femenina tántrica.

Ahora por fin podía conocer quién realmente es.

Pasados los meses, sin embargo, a veces se siente triste.

Hay gente que no la entiende, y su consultorio particular no tira como debería.

Además, su pareja no siempre es el Heruka que ella desearía.

E. no puede entender que ella, con todas sus habilidades y destrezas, no sea feliz.

Cómo puede no ser feliz

Vajrayoguini, la más alta deidad

tántrica?

Entonces le pregunté:

¿Pero tú ya has acabado con E.?

Me miró sin responder, y eso me hizo pensar que no.

Así que cambié el enfoque:

Pero tú, ¿quién prefieres ser: E. o Vajrayoguini?

Sonrió, y en ese instante de duda pude ver cuánto apego le tenemos al yo que creemos ser.

Ni la más perfecta deidad del A.Y.T. podría competir con nuestros encantos personales

particulares.

Entre Buda (el ser despierto, el ser perfecto que ya llevo dentro) y este paquete de conceptos en el que designo "yo", suele ganar el "yo" que conozco, mutilado y sufriente, pero al menos es el "yo" que conozco.

Y ya se sabe que más vale malo conocido...

Y tú, quién quieres ser:

el yo que arrastras (joven y guapo, inteligente y carismático, tal como te ves a ti mism@)

o el ser perfecto que ya guardas
dentro de ti?

Elige, porque en esa decisión
(en esa intención)

estás diseñando el camino,
el guión

de tu pensamiento,
palabra

y acciones.

Y recuerda que el orgullo divino
tiene muy poco que ver con el

orgullo

humano.

Síguele la pista a las señales.

¿Aún sufres por lo que piensan de ti,
por tu prestigio personal, social o profesional,
por el dinero que ganas o pierdes,
por el cuerpo que duele,
por la pareja o l@s amig@s o l@s hij@s o la madre o el padre que no son como deberían?...
Ésa no es Vajrayoguini, o Buda o como quieras llamarle.
El ser despierto aún brilla

por su ausencia.

Porque aún sigue vivo

y coleando

el viejo yo.

Y son incompatibles.

Donde se manifiesta el uno,

el otro

se disuelve.

Preparándonos para el P. F.

Un cuarto
para la hora del inicio
de la sesión.

Preparad@s, list@s...

Aún silencio y quietud en la parte
baja de la casa.

Si acaso, algún sonido en la cocina,
del cocinero que prepara la comida
para después
de la clase.

Arriba, en silencio, con los pies descalzos y el gesto preciso y respetuoso, alguien da los últimos toques en la gompa:
las colchonetas en el suelo, los cojines, las mesitas de estudio, el trono del maestro con su dinwa, las flores, el vaso de agua, las ofrendas en el altar...
En silencio y con la devoción de vivir la vida como un acto sagrado. Esta preciosa existencia humana. Poco a poco, l@s estudiantes suben

las escaleras o regresan de su paseo
por la montaña
y se acercan a la gompa,
se descalzan de sus zapatillas
y entran en el espacio de estudio,
contemplación y meditación.
Toman sitio y abren su libro:
Comprensión de la mente.

Cómo me arrepiento de no haber realizado la vacuidad!

Chokga cuenta que fue a visitar a una amiga enferma, que se moría.

Y la amiga le dijo: Qué difícil es morirse.

Y luego le dijo:

Cómo me arrepiento de no haber aprovechado el tiempo y haber realizado la vacuidad!

Debe ser duro morirte si te crees que habitas este cuerpo.

Imagínate si te crees que eres este cuerpo.

Debe doler un cuerpo que crees que existe de verdad, en carne y hueso, y se rompe.

Pero imagínate que pasas por ahí como en un sueño lúcido.

Que contemplas las apariencias, la situación, a los que te aman, este guión kármico; que contemplas la apariencia que

se disuelve, se difumina
y desaparece.

Un sueño más.

Como en "Maldito karma", sueltas
cuerpo y pasas a otro, en esta
historia
interminable.

Como el gusano que muere para ser
mariposa.

Y luego la mariposa vuela, se aleja
y desaparece.

Pero no va a ningún lugar.

Porque gusano y mariposa no eran
más que las ilusiones de un mago.

Cómo me gustaría decir en el
momento de mi muerte
y de mi vida:

Cómo me alegro
de haber realizado
la vacuidad!

Fuera, la luna.

Fuera, la luna.

Los grillos, algún ladrido, la oscuridad.

Las granotas, papá!

-dice la voz de una niña de alguna casa vecina.

Perfume de jazmín y resina de pinos.

Fuera.

Dentro, el silencio apacible de una comunidad budista.

Dormir a las 10 de la noche

(l@s más cansad@s; ha sido un día apretado por un programa denso).

Cuartos cerrados que acogen prácticas personales.

Un rezagado baja del coche, se dirige a la cocina (pasos) y se prepara un plato de la comida que aquí siempre es abundante; en silencio, degusta su cena en preciosa soledad.

La monja pasea por la casa en una penúltima supervisión y luego se

encierra en la oficina, la única luz
encendida, y continúa su misión sin
hora de cierre en los trámites
inacabables en el ordenador,
como una ventana al mundo.

Al samsara que proyecta nirvana.

A las obras del nirvana en
construcción.

Shantideva dixit...

*"Por qué abandono el gozo del
sagrado dharma, fuente inagotable
de felicidad,
para buscar placer en
distracciones y objetivos absurdos
que sólo causan sufrimiento?"*

No es suficiente.

No es suficiente.

Rabjor entra en la gompa ante el silencio respetuoso de sus estudiantes, se sienta en el trono del dharma

y comienza la clase:

No es suficiente -dice.

Quizás llegamos a la meditación buscando una forma de relajación, una técnica para apaciguar la mente y reducir el estrés.

Y funcionó.

Y después de eso seguía funcionando.

Y quizás ahora ya no te enfadas tanto como antes, no le echas la culpa a los demás de tus propios problemas, has aprendido a practicar paciencia y ya no te quejas tanto cuando las condiciones no son cómodas o no se cumplen tus deseos.

Quizás ahora vives mejor y tienes más empatía, eres más eficaz y resolutiv@ en tu trabajo y en tu vida.

Y te cansas menos.

Quizás ahora no gastas tantas energías en pensamientos circulares obsesivos.

Y duermes mejor.

Has aprendido a adiestrar un poco tu mente.

Tienes menos necesidades, has desarrollado contentamiento y alegría

y ayudas mejor.

Viniste a relajarte y te ha cambiado la vida.

Y dices: el dharma funciona.

Se vive mejor con el dharma, sin
duda

-esa ciencia de comprensión de la
mente tan aguda y práctica.

Pero eso no es suficiente.

No te estanques.

Cuidado: no malinterpretes.

Que el dharma no te sirva para
decir: se está bien aquí.

Samsara no es tan malo, después de
todo.

Cuidado: no malinterpretes.

No te acomodes.

Porque esto no es suficiente.

Tenemos que seguir.

Tenemos que dar el salto -dice Rabjor.

El dharma no aparece en tu vida para enseñarte a "estar mejor".

El dharma aparece en tu vida para liberarte

(y entonces descubres que aquel "estar mejor" eran meras migajas).

Apareció para que sepas que puedes alcanzar la iluminación en esta vida.

Que puedes despertar del sueño de

la vigilia

en esta misma vida.

"Se está mejor" no es suficiente.

Ni siquiera "estar bien" es

suficiente,

si puedes alcanzar en un instante

el gozo sublime

de la iluminación.

Y para ello no tienes que generar

ansiedad

ni frustración

ni decepción

ni desánimo.

Simplemente hay que seguir

practicando,
volver a la concentración de la
meditación una y otra vez,
al gozo profundo que se hace cada
vez más profundo
y más...

hasta que "te sorprendas".

PD: Gueshe-la dice: Un día te
sorprenderás.

Sigue practicando y un día
te sorprenderás.

Hoy me siento fría por dentro.

Hoy me siento fría por dentro.

Y quizás es por el habitual vaso de agua fría de la nevera antes del café, cuando dicen que han bajado tanto las temperaturas.

Quizás es porque han bajado las temperaturas.

Pero esta noche me desperté a colocar un edredón sobre el edredón. Y es que tenía frío por dentro.

Dicen que las temperaturas han bajado, y es verdad, pero yo creo que lo que de verdad da frío es el "yo primero" cuando se manifiesta - que es casi siempre.

En soledad quizás es fácil tocar tierras sagradas -en el café de la mañana cuando

l@s demás han emigrado a sus vuelos personales; en el baño en el mar, especialmente rompedor de invierno; cuando la "crisis" no te obliga a compartir tu espacio y tu casa es un mandala todo tuyo...

En soledad es más fácil generar
tierras sagradas
pero la prueba del algodón tiene
lugar cuando compartes viaje y
nave y contemplas
cómo el "yo primero" se manifiesta
una y otra vez.

Pero no habías realizado la
vacuidad del yo?

Risas.

(Coro de risas estrepitosas que se
parten el pecho).

El "yo primero" aparece una y otra
vez, como un fantasma.

A veces le ves antes de que
empiece a actuar (preparado,
listo...),
le miras, le subyugas con la mirada,
le ves difuminarse y desaparecer
como un fantasma. Como lo que es.
Otras veces lo ves y miras hacia
otro lado
y le dejas que campe a sus anchas.
Provocando destrozos.
Y qué frío sientes,
no sabes por qué,
como si bajaran las temperaturas
de golpe.

Y a lo mejor han bajado. Pero el frío interno no tiene su causa en ningún fenómeno externo.

Y otras veces no le ves.

Caes en la cuenta por las señales que deja a su paso: por el frío interno.

PD: Acabamos de terminar el último libro del PF en Déu i Mata, Compasión Universal, de Gueshe Kelsang Gyatso.

El objeto de meditación de la

última clase tenía que ver con "la determinación de dedicar todos nuestros esfuerzos (al menos una buena parte de ellos, dije yo, "realista", conciliadora como soy de todos mis "yos") para realizar las mentes de bodichita y vacuidad".

Que ninguna acción física, de palabra o pensamiento me alejen de mi objetivo último, que en el momento de mi muerte (y de mi vida) pueda decir:
Cómo me alegro de haber realizado

la vacuidad.

En la práctica subsiguiente (fuera de la meditación formal)
decidimos mantener la memoria que nos recuerda nuestras prioridades.

**Guen Kelsang Chokga
presenta BUDISMO
MODERNO en la
Llibreria Excellence de
Barcelona.**

Los próximos días 21 y 22 de
diciembre

Guen Kelsang Chokga estará en
Barcelona presentando el último
libro del maestro Gueshe Kelsang
Gyatso,

uno de los guías espirituales más importantes del budismo en Occidente.

El viernes 21 impartirá una conferencia gratuita en la Llibreria Excellence, seguida de un taller para aprender a meditar el sábado por la mañana y un curso especial de sutra y tantra en el Centro Budista Mahakaruna.

Budismo moderno, es el nombre del último libro escrito por Gueshe Kelsang Gyatso, donde el autor revela cómo todos los aspectos del

budismo "desde el más básico hasta el más profundo" pueden ser aplicados de manera práctica para solucionar nuestros problemas diarios y experimentar paz interior y felicidad. Es un libro único por su clara exposición de todas las enseñanzas de Buda, los sutras y los tantras, presentadas de forma práctica y asequible para las mentes occidentales de hoy día.

Su autor, Gueshe Kelsang Gyatso, fue ordenado como monje budista en el Tíbet a los 8 años. Es un

ilustre erudito y maestro de meditación, fundador de la Nueva Tradición Kadampa que actualmente cuenta con más de mil doscientos centros y grupos de meditación en todo el mundo. Desde 1977 reside en el Reino Unido y es el autor de 21 aclamados libros en los que unifica magistralmente la antigua sabiduría del budismo con el modo de vida contemporáneo.

¿Es posible ser feliz?

Guen Kelsang Chokga, directora espiritual nacional de la NKT en

España, ha estudiado y practicado durante 9 años bajo la guía de Gueshe Kelsang Gyatso, autor del libro "Budismo moderno". Es directora y maestra residente del Centro Budista Vajrayana, en Madrid, donde imparte programas de estudios, cursos y retiros. Viaja por toda España realizando cursos y conferencias sobre meditación y budismo. Su claridad al transmitir las enseñanzas y su carácter afectuoso hacen de ella una practicante y maestra inspiradora

con una gran capacidad de convocatoria allá donde va. Los próximos días 21 y 22 de diciembre estará en Barcelona presentando el libro Budismo Moderno y dirigiendo un taller de meditación en la Llibrería Excellence y un curso especial de sutra y tantra en el centro Budista Mahakaruna, en Déu i Mata 125. El viernes 21, a las 19:30 h., impartirá una conferencia gratuita en la Llibreria Excellence con el título: "¿Se puede ser feliz?",

basada en el libro de Gueshe
Kelsang Gyatso, en el que presenta
métodos científicos para mejorar
nuestra naturaleza y cualidades
humanas por medio del desarrollo
de la mente. Guen Kelsang Chokga,
introducirá estos métodos
apasionantes que ella misma ha
recibido directamente de su maestro
y autor del libro, y que le permiten
responder con claridad a la
pregunta: ¿se puede ser feliz?
¿Cómo nos ayuda la meditación a
ser felices?

¿Te sientes insatisfech@? Cansad@ de buscar la felicidad aquí y allá, durante toda tu vida, sin que nunca parezca que llegas a puerto? El budismo te ofrece las herramientas para ser feliz de una manera estable, profunda y definitiva. A través de la meditación aprenderás a conocer tu mente y a saber cómo usarla de una manera que te beneficie a ti y a los demás. Descubrirás qué pensamientos y actitudes equivocadas complican tu vida y sabotean tus objetivos y

cuáles son las claves para mantener una mente apacible y feliz en cualquier circunstancia.

El propósito de la meditación es cultivar estados mentales que nos proporcionen bienestar y tranquilidad. Cuando nuestra mente está serena, dejamos de tener preocupaciones y problemas, y experimentamos verdadera felicidad. En cambio, si carecemos de paz mental, por muy agradables que sean las condiciones externas que nos rodean, no seremos felices.

La felicidad y el sufrimiento son estados mentales y, por lo tanto, sus causas principales no existe fuera de la mente misma, la causa de la felicidad es la paz mental que surge como consecuencia de concentrarnos en pensamientos positivos por medio de la meditación. Por ello, es de suma importancia aprender y practicar este arte.

El libro:

Budismo moderno esta disponible de forma gratuita en formato e-book

en inglés y muy pronto estará también en castellano. El objetivo de la presentación es dar a conocer unas enseñanzas muy valiosas al mayor número de personas posibles.

Lo que se ha escrito en la prensa:
BBC : "Una de las más concisas presentaciones del camino Budista en cualquier idioma occidental"
Innerchange Magazine : "Una maravillosa revisión de un clásico. Kadam Lamrim que te llevará a un

estado de paz interior"

New Humanity Journal : "Induce calma y compasión en cada ser"

Visita de guen Chokga a Barcelona.

Viernes 21 y sábado 22 de diciembre: conferencia gratuita | taller | curso

Viernes 21, a las 19:30h en la librería Excellence. Carrer de Balmes, 191.

Conferencia gratuita y presentación del libro Budismo moderno.

Sábado 22, de 11:30 a 14:00h en la librería Excellence

Taller de meditación: Aprende a meditar.

Sábado 22, de 18:00 a 21:30h en el centro de Déu i Mata, 125, BCN

"Lo que el budismo puede ofrecerte: sutra y tantra".

Hay otros mundos.

Querida amiga:

Esta vez no he asistido al retiro. Me he quedado en casa haciendo vida familiar.

Ya sabes que suelo dedicar una jornada bastante completa a colaborar para que el dharma llegue al mayor número posible de personas, prácticamente siete días a la semana, así que cuando hay un festival nacional o internacional,

cuando hay que viajar, a veces me quedo en casa y es como unas vacaciones. No del dharma, de eso nunca. Vacaciones de trabajo (en parte, ya se sabe que internet te mantiene conectada y en activo en cualquier situación). Pero unas vacaciones en familia y amig@s. Verles un poco más, introducirme en sus mundos, en sus sueños particulares.

Desde la trinchera.

Al final del retiro (al que no he asistido), amanece un día de sol y me encuentro cansada y con el cuerpo dolorido. Yo, que hacía tiempo vivía como si no tuviera cuerpo.

Anoche pasé largas horas en una comisaría de policía ayudando a alguien a tramitar la denuncia del hurto (que no robo, situación especificada por el contrato del seguro) de un iphone. Un iphone 5. Un juguete caro, por lo visto. Por qué alguien lleva encima un juguete

de esas características y valor de compra, no me lo preguntes a mí. Horas de frío en una comisaría, de espera, de trámites, de narraciones que volaban y se transformaban con el paso del tiempo, fotos de personajes previamente implicados en historias similares (iphonistas, creo que les llaman), en cada rostro una historia, varias. Hombres y mujeres, niños y niñas y mayores de todas las edades y de todas partes del planeta.

Al otro lado, una mujer denuncia

una "violencia de género", una expresión casi política que encierra una experiencia de dolor y miedo, una pesadilla dura, uno de esos infiernos en los que no queremos caer. La pesadilla de esta mujer no acaba aquí, con la narración; la secuela continúa.

En la sala de espera una prostituta llora porque le han robado el bolso con 900 euros y toda la documentación. No sé qué idioma habla, lo desconozco, pero me lo cuenta la amiga que la acompaña,

que sí habla mi idioma.

Películas de guerra.

Todo empezó mientras cenábamos en un restaurante, comfortable, a la salida del cine, en la filmoteca, donde vimos el musical del riot de Notting Hill, en el verano del 58. Violencia, sangre, odio racial. Odio. Dolor. Otra de esas pesadillas en las que no queremos caer.

La película del día anterior era diferente, japonesa. Historias de la población civil en una de las guerras del 53. Cómo la ambición vence al amor y, si no destruye el amor, casi siempre acaba destruyendo a las personas. Aunque finalmente, siempre, acabe venciendo el amor, aunque sea más allá de la muerte.

En el camino, amigas que me cuentan relaciones perdidas o deterioradas, amores que no resultaron ser como deseaban que

fueran.

Cuántas lágrimas

o rabia.

Un accidente de coche y baja
laboral.

Una enfermedad degenerativa en un
cuerpo joven que, de repente,
acelera su degeneración.

Una mujer que envejece sola
después de perder al marido,
mientras la diabetes le roba la
visión y el calcio de los huesos.

Dónde están ahora los cuatro hijos
que ha criado?

No a su lado, ni de día ni de noche.

A mi amiga D. la operan el
miércoles

de un cáncer de mama y deseo con
todas mis fuerzas que su mente sea
apacible antes, durante y después.

Cuántas películas hay en este
mundo.

Cuántos mundos en este mundo.

Cuánto dolor.

Cuántas pesadillas.

Cuántos errores.

Por qué elegimos entrar en estos

mundos, no lo sé. Por qué
decidimos crearlos.

Cosas del karma, dicen.

El karma.

Pero existen otros mundos, eso sí lo
sé.

Mundos apacibles, gozosos,
cálidos, sin odio.

Sin amargura, sin dolor.

Yo lo sé.

Mundos sin odio.

De miradas amorosas y entregadas,
de abrazos de refugio.

En las peores o en las mejores

situaciones, da igual.

Yo lo sé, que hay otra manera de vivir.

Paraísos tan reales como los infiernos; igual de reales o irreales.

Pero apacibles y gozosos como despertar en el oasis que siempre habías soñado.

Fiestas familiares: Ponte tu armadura de amor.

Qué peligro tienen las fiestas familiares.

Anoche tuvimos
la cena de navidad
en el Centro Budista Mahakaruna de
Barcelona

-cualquier excusa es buena para
reunirnos en torno a una mesa
después de contemplar y meditar.

¿A ver si adivinas el tema de la conferencia?

"Cómo afrontar las fiestas familiares", o algo así.

Bueno, vale, no así exactamente. En realidad era:

"Una velada por la paz en el mundo. Enseñanzas sobre el buen corazón para unas fiestas felices en cualquier circunstancia".

Pero ya nos entendemos: cómo mantener un buen corazón en cualquier circunstancia.

Y es que las fiestas familiares (y en

realidad cualquier tipo de fiestas, celebraciones, reuniones, familiares o no) dan pie a mucho despliegue de "importancia personal".

Mucho más las reuniones familiares extensivas, donde tienden a emerger todas las "heridas", complejos, competitividad, guerras personales solapadas, facturas y resentimientos que se arrastran desde la más tierna infancia.

Pues bien, cómo afrontar esta prueba de fuego en esta contienda de egos?

Protégete con una buena armadura de amor.

Rabjor nos dio varias herramientas:

1. Para empezar,
pide ayuda
y protégete
con una buena armadura
de amor, de estima.

Y a quién pedir ayuda? A los budas,
a los seres sagrados.

A Dios, al Universo. llámale como

quieras.

Quién otro podría ayudarte a generar amor profundo "a prueba de bombas"?

2. Aprecia, aprecia y aprecia.

Aprende a apreciar lo que tienes, las personas con las que cuentas, el acopio de amor y cuidados que te ha protegido desde que llegaste a este mundo y a quienes les debes tu supervivencia y tu vida. Y ahí les tienes, todavía.

3. Aprovecha la ocasión para meditar, con más intensidad que

nunca, en la bondad de todos los seres. En cómo llegaste desnud@ y con las manos vacías a este mundo y todo lo que la vida te ha regalado y sigue regalándote -la comida con que te alimentas, la ropa con la que te vistes, la casa que habitas, las personas con las que practicar y crecer y caminar tu camino espiritual...

Y 4. Y si te pillas que ya estás empezando, otra vez, a poner la atención en las faltas de los demás, dale la vuelta a tu lente y reconoce

las tuyas, porque ya sabes que es más fácil ver la paja en el ojo ajeno que la viga en el propio. Y recuerda que has decidido adiestrar tu mente y empezar a mejorar. Así que empecemos a poner la atención en las cualidades de los demás, que eso sí que nos sirve de inspiración y ayuda.

El secreto está en generar buen corazón, amor y gratitud. Y todo irá sobre ruedas.

¿Que se cae una vez más en la cháchara de hablar temas sin

sentido? Sonríe, y ya.

Tú, ni caso. Sonríe, y ya.

Y, si es posible, deja que el dharma hable por tu boca cuando sea oportuno (y cuidado con no ser "plasta", avisa Rabjor).

Ámales, sonríe, y no hay mucho más que hacer.

Disfruta de tu aprecio por las personas que te rodean y de las condiciones con las que cuentas (de tu preciosa existencia humana), y de tu gratitud.

Practica el dharma de estimar a los

demás y todo irá sobre ruedas.

"Amor Victorious",
de Michelangelo Merisi
(Caravaggio)

Éste es el blog.

Éste es el blog.

Y ésta es la presentación que nunca hice en este mismo blog.

Pepa Castro, directora y editora de yoga en red me pide un artículo de presentación de reflexiones para su revista de yoga. Y esto es lo que le doy:

¿Para qué me sirve el budismo en el mundo actual?

Para qué me sirve el budismo? Para aprender a conocer mi mente y a utilizarla, en mi propio beneficio y en el beneficio de los demás. Y qué me enseña el budismo? Entre otras cosas, que fuera, buscando en las condiciones externas y cambiándolas una y otra vez, no voy a encontrar la felicidad estable y profunda que persigo. Y que el egocentrismo que dirige mi

vida es la clave para la insatisfacción, la decepción y la frustración permanentes. En lugar de ello, aprender a estimar a los demás me conduce a la liberación de todo tipo de sufrimiento y me proporciona las herramientas para ser útil y vivir una vida con significado.

Qué vi en el budismo, cuando lo descubrí? Por qué me quedé ahí, explorándolo, investigándolo, practicándolo, integrándolo? Cuando descubrí el budismo,

automáticamente y casi desde el primer momento lo identifiqué, en mi experiencia personal, como "la mejor ciencia de comprensión de la mente que conozco". Interesada en el conocimiento de la mente humana, desde mi adolescencia me había volcado de lleno en las lecturas sobre psicología (Freud, Jung, Albert Ellis...) y filosofía (clásica, contemporánea). De Occidente (la cultura propia) a Oriente (buscando ampliar horizontes) hay sólo un paso.

Aunque para ser (más) exacta, lo que me hizo entrar de lleno de la filosofía oriental no fueron tanto las inquietudes intelectuales como las físicas.

Aficionada y practicante de las artes marciales (kárate, aikido), el zen se presentaba como una herramienta interesante para trascender límites físicos y mentales.

Las artes marciales me abrieron las puertas a otro mundo y el zen me ayudaba, de alguna manera, a

transcenderlos todos.

Y entonces apareció en mi vida otra forma diferente de meditación, que hablaba de sutra y tantra, que me ayudaba a observar, contemplar mi mente, identificar los pensamientos que gobiernan mi vida, sin juzgarlos, identificar los que me ayudan y los que sabotean mis objetivos. Con la meditación budista (kadampa) empecé a conocer mi mente en profundidad y a aprender a usarla. Más allá de mis juegos de transcendencia, de mis

experiencias gozosas en la meditación de vuelo libre, entonces empecé a interesarme por la concentración, para aprender a tomar las riendas de mi propia mente. Y comencé a saborear pequeñas degustaciones de eso que llaman libertad -da igual las circunstancias, no importa las condiciones externas.

Para qué me sirve el budismo? Para aprender a conocer mi mente y a utilizarla, en mi propio beneficio y en el beneficio de los demás. Y qué

me enseña el budismo? Entre otras cosas, he podido ver con claridad cómo pasamos la vida cambiando las condiciones externas para estar mejor, para ser más felices.

Aprendemos, estudiamos, trabajamos, cambiamos de trabajo, de pareja, de ciudad... Como corriendo detrás de una zanahoria que nunca llegas a alcanzar, porque es una mera alucinación. Nunca llegas a puerto donde encontrar una experiencia de paz estable, profunda y duradera. En lugar de

eso, no hay que esperar mucho tiempo para que vuelva a aparecer la decepción, la insatisfacción y la frustración que te conducen a una nueva búsqueda externa, que tampoco acaba de funcionar. Y eso ha llevado a decir a much@s especialistas que ¿la felicidad no existe?. No más que meros instantes, meros relámpagos de paz. Y sin embargo, much@s otr@s especialistas (budistas, entre otr@s) nos dicen que sí, que sí existe. Pero ahí no la vas a

encontrar. No en ese cajón.

Y no es que l@s psicólog@s y filósof@s al uso nos engañen, es que simplemente hablan de lo que conocen, y ese estado apacible profundo y duradero nadie lo va a encontrar en las condiciones externas. Porque es un estado mental. O, si quieres, una experiencia interna, que sólo puedes generar dentro. Y si consigues hacerlo, y estabilizarlo, ahí estará. Como decía Kavafis, "allá donde vayas, la ciudad va

contigo". Y si la ciudad interna que has creado es un oasis de paz, da igual si llueve o hace sol, si te toca la lotería o te quedas sin trabajo; da igual incluso si enfermas o mueres. No busques la felicidad fuera porque ahí no vas a encontrarla. Créala dentro, estabilízala, y reside en ella.

Ahora podrías plantearme: pero esto es muy fácil de decir y no tanto de conseguir. Cómo lo hago? Ésta es la segunda cosa importante que descubrí en el budismo. La primera

(recuerda): que me he pasado la vida buscando la felicidad fuera y ahí no la voy a encontrar, sino que tengo que generarla dentro. La segunda: que me he pasado la vida buscando satisfacer los deseos del "yo" que me gobierna, protegiendo sus intereses, luchando por ellos, compitiendo. Y de esta manera, nunca he (ha) tenido ni tendrá bastante.

Desde la actitud y la mirada egocéntrica sólo consigo experiencias de segregación,

competitividad, miedo, enfados, apegos que duelen y hacen sufrir a los demás.

Por qué no probar otra manera de vivir?

La alternativa es cambiar la mirada, conectarme, igualarme primero - todos los seres no son meros "él" o "ella" sino otros "yo" que también desean ser felices y quieren evitar el sufrimiento; y a veces se equivocan y sufren y hacen sufrir, exactamente igual que yo.

Cambiarme después (prueba a

ponerte en sus zapatos y desear su bienestar). Finalmente desaparecer. Le llaman la sabiduría de la vacuidad. El budismo te enseña a estimar a los demás de una manera muy especial, sin apego. Y sin dolor. Porque si amas no sufres, y si sufres no amas. Científicamente probado. Te enseña a ser libre, liberad@ de las cadenas del egocentrismo caprichoso y ruin. En este blog, comparto con quienes quieran leerlo (y compartir) las experiencias de una estudiante

budista; sus descubrimientos,
conceptuales primero (de
comprensión intelectual), y sus
efectos en la práctica. Las
dificultades a veces. Los milagros.
Las conquistas. Los errores. Las
transformaciones. Éste es el blog.

¿Qué mundo quieres crear?

Hemos pasado por la fecha prevista para el fin del mundo ("tal y como lo conocemos") sin prestarle atención.

Al menos yo.

Pasé por ahí organizando la inspiradora conferencia de Kelsang Chokga en la librería Excellence de Barcelona, y la misma tarde del 21 regocijada al ver cómo se llenaba la sala y las personas allí presentes

(muchas de ellas la escuchaban por primera vez) se sentían impregnar por ese movimiento interior que llaman "bendiciones".

Así que he pasado por esa fecha ocupada como en cualquier otra. Y de repente, pasados los días y ante las bromas que corresponden, me doy cuenta de que tal vez estamos dejando pasar esta oportunidad. Este ritual que algun@s celebraron y para mí pasó inadvertido. Como tantas veces el día de la madre o del padre, la

onomástica, el cumpleaños, el día de la mujer trabajadora...

Cada una de estas fechas es una oportunidad para la celebración, para el recuerdo, para la gratitud. Es una nueva oportunidad.

Decían l@s mayas, por lo visto, que el 21 de diciembre del 2012 se acabaría el mundo tal y como lo conocemos y que este acontecimiento iría precedido de una serie de desastres naturales...

¿Y si fuera así?

¿Y si hacemos que sea así?

Los "desastres", en cualquier caso, ya han tenido lugar.

Por qué no dejar que tenga lugar ahora el renacimiento?

¿No tenéis la sensación que desde hace algún tiempo está agonizando este mundo "tal y como lo conocemos"?

¿No hemos estado presenciando la muerte anunciada de este mundo, "precedida de una serie de desastres", naturales y artificiales, naturales todos desde la mente que

los crea, desde el ser humano que los crea?

Quién nos dice que no se ha acabado este mundo?

Por qué no?

Este mundo está muerto.

Quizás no está enterrado todavía;

si nos empeñamos en creer que aún funciona

quizás lo vamos a mantener con toda clase de tubos y transfusiones (de capital a los bancos o de confianza a l@s polític@s y

empresari@s, intelectuales y erudit@s que ya no nos sirven), pero no por eso dejará de ser el cadáver que ya es.

Quizás l@s mayas tenían razón y previeron la muerte de este mundo. Y ya se sabe que el tiempo no es tan lineal como parece pero a veces hay que ponerle una fecha a las cosas, designar el momento para la celebración, para el ritual, el pasaje de cambio. Y el 21 de diciembre de 2012 es un

momento tan bueno como cualquier otro.

Así que por qué no creémoslo, que este mundo "tal como lo conocemos" se ha acabado y ya está emergiendo otro.

Y ahora es nuestra oportunidad para hacerlo de nuevo.

Qué mundo quieres crear tú?

Por qué no entras en este nuevo mundo perdonando todo lo que crees que tienes que perdonar?

Cuidado con lo que deseas porque puede cumplirse.

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

Pero los ritos de paso aparecen para recordártelo porque es fácil olvidar en la inmersión, cuando la proyección en la pantalla te arrastra y te hace sentir parte del espectáculo.

Por suerte, periódicamente, aparece fin de año, como una convencional parada en el camino -haz balance, ajusta cuentas, revisa acciones y prioridades, continúa en esta dirección o corrige y reconduce el camino.

Y aparecen los propósitos de año

nuevo, como aliados, a veces fuertes, a veces débiles, a veces ya nacen muriendo.

Objetivos cumplidos.

Y qué?...

Generalmente, los propósitos de año nuevo tienen que ver con objetivos personales.

Lo que quiero conseguir en esta nueva etapa de mi vida, cuál será el próximo paso, hacia dónde voy.

A veces, miras atrás y te felicitas:
hecho,
objetivos cumplidos.

**Ten cuidado con lo que deseas
porque puede cumplirse.**

Es entonces el momento de
contemplar qué le han aportado a
nuestra vida y a la de los demás (a
la vida)
toda la energía, tiempo, dinero,
esfuerzo, lucha, emociones

que hemos invertido en realizar
nuestros deseos,
demostrando, una vez más, que
somos capaces,
que podemos conseguir lo que
deseamos.

Qué cambios han supuesto en mi
vida y en la de los demás?

Esos cambios, ¿los puedo
considerar mejoras
o no?

Esas mejoras, ¿han sido puntuales
o tienen transcendencia a medio
y largo plazo?

¿Somos más felices? Más fuertes?

¿Nuestra sabiduría es mayor?

¿Tenemos más empatía, compasión,
amor?

¿Nuestras relaciones son más
fáciles y gratificantes?

¿Nuestros resentimientos se han
reducido o desaparecido?

¿Tengo la impresión de que mi vida
es más ligera y llena de
significado?

¿Sufro por menos cosas
y ese sufrimiento me dura menos
y es menos intenso?

¿Tengo más motivos para ser feliz?

¿Me siento más conectada a todos los seres?

¿Me siento más útil y con muchas más habilidades para servirme a mí misma y a los demás?

Servir para algo o no.

Rabjor dice: nos gusta poco la palabra "servicio",

como si nos hiciera pertenecer a una clase social inferior.

"Ser una criada" suena a insulto y "que se aprovechen de mí", una desgracia, señal de poca inteligencia.

Y sin embargo, cuando se dice de un objeto que "sirve para algo" significa que tiene un sentido; cuando se dice de algo o de alguien que "no sirve para nada", es como si careciera de razón de ser.

Quizás podríamos reconsiderar y redimensionar

el significado de la palabra

"servicio"

y toda su familia semántica.

Porque "servir" significa que aún

estamos viv@s, que aún tenemos

una función

o varias

-porque es inherente a la mera

condición de estar vivo.

Y cuanto más "sirvamos", sin duda,

más sentido tendrá nuestra vida.

A dónde me conducen mis deseos.

Y así, reviso mis propósitos de año nuevo y me pregunto:

A qué o quién o quiénes sirven y para qué?

Cómo sirven o servirán al mundo, en qué amplitud, con qué transcendencia?

Qué quedará de ellos dentro de 10 años,

al final de mi vida, cuando ni personaje ya no camine por aquí?

A qué cambios darán lugar y en qué dirección

hoy

y en el futuro?

Contempla abiertamente tu corazón

(sin miedo a lo que puedas

encontrar en él,

con la misma compasión que

dedicarías a tu mejor amiga)

y recuerda el dicho:

ten cuidado con lo que desees

porque puede cumplirse.

Que éste sea un año apacible y significativo.

Querida amiga:

Dices que, desbordada por esta inmersión en los asuntos mundanos (familiares y demás), aún no has tenido tiempo de sentarte (nunca mejor dicho)

a clarificar tus resoluciones de año nuevo. Pero no es del todo así.

En la vorágine de las actividades familiares y sociales, dices cuánto y

cuántas veces
has podido contemplar cómo se
manifestaban tus viejas tendencias -
las inseguridades, competitividad e
impulsos de control, entre otras, del
"yo primero".

Las has visto, las has subrayado,
has tomado nota y has decidido una
vez más que ya no los quieres en tu
vida.

Y eso, de alguna manera, yo lo
consideraría parte de la lista de
propósitos de año nuevo.

Son objetivos muy personales que

me cuentas en confidencia y no quiero detallar aquí.

Son propósitos/correcciones del personaje que se manifiesta, importantes pero anecdóticos, como síntomas (como un dolor de cabeza o una mala digestión) de algo más profundo.

Por detrás de esos comportamientos concretos, decides:

Tengo que cuidar más a la gente.

¿Y no te parece ése un magnífico propósito de "vida nueva"?

Cuidarles significa verles,
contemplarles, mimarles, amarles.
Y todo saldrá bien. Tus feas
actitudes (tal como las denominas)
se disolverán por sí solas.

También dices que la aceleración te
mata. No la quieres llamar estrés
sino "afán resolutivo" o algo así.
La prisa por llegar a tiempo (a
dónde crees que vas?), por llenar
este paquete
que es tu vida
de disfrutes y servicios varios. Pero
a dónde crees que vas, si todo está

aquí ?

Dices que deseas parar, recuperar la experiencia de vivir el instante-eterno, aquí y ahora, contemplar los tres tiempos , aquí y ahora.

Dejar de ir corriendo todo el día detrás de una alucinación.

Relajarte, relajarte, relajarte.

Hacer y decir menos. Y amar más.

¿Y no te parece ése un magnífico propósito de "vida nueva"?

Amar más. Y todo saldrá bien.

Yo creo que, en el fondo, ya tienes perfilados, en cierta medida, tus propósitos de año nuevo.

Y aún quieres sentarte. Eso está bien.

Dices que estos fragmentos, tal y como están, tan perezosamente hilvanados, no resultan suficientemente ambiciosos.

Y decides sentarte , como un ritual especial.

Analizar y profundizar en tus objetivos en meditación de emplazamiento.

Propósitos para el 2013.

1. Controlar la mente.

Adiestrar la mente, aprender a usarla para el propio beneficio y el de los demás.

2. Concentración.

Vivir el instante, aquí y ahora.
Meditar. Desarrollar concentración.

Sentarse a contemplar los 3 tiempos.

3. Sabiduría.

Vivir el sueño lúcido. Con lucidez. Consciente. Con compasión. Con ternura. Con amor. Con alegría. En resumen: que éste sea un año (una vida) apacible y significativo. Y a ser posible definitivo.

¿Te parece suficientemente ambicioso, hermana?

Que lo urgente forme parte de lo importante.

Él dijo:

Es importante organizarse.

Y yo creo que ayuda mucho hacer una lista de prioridades. En realidad dos: una lista de lo urgente y otra de lo importante.

El problema es que a veces ambas listas se contradicen.

Ella dijo:

Y por qué tiene que haber contradicción.

Haces una lista de lo importante, y a partir de ahí creas una lista de lo urgente.

Una está al servicio de la otra, y no hay contradicción.

Por ejemplo -siguió explicando ella:

Haces una lista, en realidad tres, de lo importante. A corto plazo, a medio y a largo plazo.

A largo plazo, digamos: Vivir una vida con sentido, alcanzar la iluminación, liberarse para siempre del sufrimiento, adiestrar la mente

para mantener una experiencia apacible y feliz en cualquier circunstancia. Morir feliz. Vivir feliz, soñar feliz.

A medio plazo: Vivir una vida con sentido, alcanzar la iluminación, liberarse para siempre del sufrimiento, adiestrar la mente para mantener una experiencia apacible y feliz en cualquier circunstancia.

Morir, vivir, soñar feliz. Y, quizás, conseguir un trabajo que te realice, el entorno y las condiciones que deseas...

A corto plazo: Vivir una vida con sentido, alcanzar la iluminación, liberarse para siempre del sufrimiento, adiestrar la mente para mantener una experiencia apacible y feliz en cualquier circunstancia.

Morir, vivir, soñar feliz... Acabar los estudios o mejorar tus condiciones de trabajo o familiares... Cada cual concreta en los apuntes de su propia película. Lo urgente es ponerse en acción. Hacer la lista de las prioridades para iniciar el camino.

Dónde está la contradicción? -
preguntó ella.

Cuando existe contradicción es que
algo falla,
que las listas no se complementan.

Y las contradicciones
siempre hay que
resolverlas, ya sabes.

Entre lo urgente y lo importante
nunca debería haber contradicción.

Y si la hay
es que algo falla.

Revisa lo importante

y que lo urgente
forme parte del camino.

Tiene que ser ya.

Cuando encontró a su amigo (de sangha) después de mucho tiempo, le abrazó. Feliz año, dijo, que éste sea el... definitivo.

Él hizo un gesto de humildad y exclamó: Sí, el definitivo!...

Por qué no?, dijo ella. Alguno tendrá que ser. Por qué no éste?

Ella lo había deseado muchas veces en silencio, en los saludos de la época, en los encuentros.

Feliz año, decía su voz; que éste sea

el definitivo , le deseaba para sus
adentros.

Al abrazar a D. había sonado, lo
había dicho explícitamente.

Y eso había hecho que rebotara, que
su deseo para él (que éste sea el
año en el que despiertes,
definitivamente) volviera como un
boomerang.

Que éste año, hoy, ahora, en este
instante
sea el definitivo
y despierte
definitivamente.

Yo también.

Por qué no?

En algún momento va a ser (eso sin duda, había respondido él), por qué no éste.

Y desde entonces no se le había ido el pensamiento de la mente:

Que éste sea el definitivo. Es posible.

Si ha de ser, puede ser en cualquier momento

y ya está aquí.

Realmente.

Tan real como que no está.

Qué perdidit@s estamos!...

Luego recibió una carta de otro amigo de sangha. El corazón abierto mostrando las dudas, los dolores, las dificultades de esta vida.

¿Estaré equivocado? ¿Habré equivocado el camino? Todo nos va tan mal...

Ella se rió y le abrazó, virtualmente: qué perdidito estás...

"Da igual lo que pase, tú tira p'

alante.

Yo veo esta vida como un juego, como uno de esos concursos en los que aparece una prueba detrás de otra. La pasas, mejor o peor, y ya. P' alante.

Más bonito, si quieres: yo veo esta vida como una de esas aventuras en busca del Santo Grial, afrontando una prueba detrás de otra, en las que siempre parece que te va la vida, pero nunca es así.

Y al final del camino descubres que el Santo Grial estaba en tu corazón.

Así que siempre había estado contigo.

¿Ahora toca una prueba dura? Ya pasará.

Y tú p' alante, con tu sonrisa y tus brazos abiertos, cuidando a los demás. Con dolor o sin dolor; con dinero o sin dinero -todo eso forma parte de la prueba virtual.

Pero nada va a derrotar nuestro deseo de tirar p' alante y seguir cuidando a los demás, verdad?".

Luego se fue al cine. Una de esas

cosas que aún hacía en pareja, cuando hay que hacer algo juntos. Y apareció otra de esas películas de terror. "Rosa". Polonia hoy. La vida de la postguerra puede ser tan dura como la vida en la guerra, o más. La misma vida en guerra. El mismo infierno. Cómo los seres humanos pueden llegar a hacerse tanto daño unos a otros? Qué impresión kármica arrastran los hombres en lo más profundo de su ADN kármico para llegar a producir tanto dolor en quienes son más débiles, como

auténticos psicópatas sin sensibilidad para percibir el sufrimiento ajeno? Elegir producir tanto sufrimiento. Tanto. Cuando podrían elegir producir amor y cuidados y alegría...

J. tenía razón: estaban pasando tantas cosas duras, tanto sufrimiento. A. en su silla de ruedas, soportando nuevos brotes de su esclerosis múltiple, afrontando la elección entre este tratamiento que no funciona o un nuevo tratamiento experimental que

podría llevarle la vida (una entre mil), la vista, el hígado, qué sé yo... C, en estos mismísimos momentos, dormido en la anestesia total, durante una larga operación quirúrgica de prótesis complicada. Dolores físicos y emocionales, no importa donde pongas la mirada. No hay salida -pensó ella. Tiene que ser éste el año que despierte. Tiene que ser ya. Que aparezca ya, ya mismo, el instante en que abro los ojos y descubro que todos los seres sintientes, absolutamente

todos, están libres de sufrimiento.
Que sólo era un mal sueño.
Tiene que ser ya...

PD: Mientras tanto, le escribió una
nota a su amigo, a la mañana
siguiente, después de
después del cine:

Menos mal que luego te tuve a ti,
como un bálsamo, un sueño bonito
de despertar...

Como un ensayo de una muerte
amable.

(Una de esas cosas que aún hacían

juntos).

Lo único que necesito es generar amor.

Mi compañera de habitación me dijo: Estás mejor, verdad? Se te ve muy bien. Me gustó mucho lo que me dijiste el otro día.

"El otro día" fue cuando me dieron la noticia.

No conté nada a nadie. Pero sentía mucho frío y quise poner la calefacción para dormir. Le dije: no me siento bien...

Ella me preguntó: ¿quieres mi manta

eléctrica? ¿Quieres una medicina?
(Mi compañera de habitación es
médica).

Le respondí: No, gracias; lo único
que necesito es generar mucho
amor... (para comprender esta
situación, para pasar por ella -eso
no lo dije)

Al día siguiente ya estaba "bien".
Generar amor es lo que me ha
ayudado a pasar por aquí.
Y eso es lo que haré el resto de mi
vida, cada vez que pase por una
situación difícil que no comprendo.

Beso.

El viaje continúa.

Al principio sentimos como que nos habían expulsado del Edén, otra vez -en esta ocasión lo llaman la Tierra Pura.

Qué íbamos a hacer ahora fuera de terreno conocido?

Como se las iban a apañar sin nosotr@s las demás criaturas que dejábamos abandonadas, otra vez?

Y, sobre todo, cómo íbamos a poder practicar y avanzar en el futuro, lejos de los caminos

conocidos, las buenas condiciones, los consejos de los que más saben, las instrucciones?...

Pero conforme pasaban los minutos, aun antes de empacar las escasas pertenencias (una hoja de parra de repuesto y poco más), cada instante nos sentíamos más apacibles, alegres y felices, liberad@s.

Esos jueces que nos habían expulsado, con apariencias de maras, en realidad eran emanaciones de budas empujándonos fuera de la zona de

confort.

Conociéndonos mejor que nosotr@s mism@s, sabían que nunca tomaríamos la iniciativa de marchar (cómo abandonar a la familia, tan cálida y acogedora; tan necesari@s que somos, cómo se las iban a apañar sin nosotr@s?...)

Así que los budas emanaron una vez más como tenían que emanar, como fuera más provechoso, y nos expulsaron al mundo exterior, una vez más.

Pero ahora tenéis muchos más

recursos que la última vez -dijeron-

a ver qué hacéis con ellos.

Y casi en el mismo instante en que fuimos expulsad@s lo supimos.

Nos postramos y dimos las gracias por ello.

Y salimos al mundo exterior.

Lo que pase a partir de ahora sólo dependerá de nosotr@s

y de nuestra confianza en la sabiduría de la vida que nos guía.

La confianza incorruptible, que nunca degenera,

en el Guía Espiritual.

Este blog comienza una nueva etapa.

Pero el viaje (esa apariencia) continúa.

El mismo viaje.

