http://reflexiones deunaestudiantebudista (3)

Todo está aquí

por M.M.

"As you start to walk out on the way, the way appears." (Rumi)

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?
Cómo 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.

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.

Claridad.

Cuando el avión despegó, el suelo temblaba y el aire temblaba,
y tembló aún más al alzarse.
Temblaba el avión por el impacto del viento.
Ella cerró los ojos.
Y se puso a meditar en la muerte, una vez más.
Pasó por su mente un desfile de imágenes: las dos chicas jóvenes que reían al subir las escaleras, de la edad de su hija;
la señora con el bastón, que gritaba tanto;
la pareja de al lado, que se agarraban de la mano con fuerza, como si el otro fuera una tabla de salvación...
Tantas historias cabalgaban los asientos de este avión, tantos proyectos.
Tantas vidas podían truncarse en este vuelo.

Tantas se habían truncado en otros vuelos, quizás en este mismo momento, en algún lugar del mundo. Aquí mismo.
Pensó en cómo podría ayudar a esas niñas a apaciguar su miedo, su llanto,
si esto se acabara ya.
No podría.
Pensó en su pareja, al otro lado de la línea, esperándola en el aeropuerto.
Cómo ayudarle a superar su dolor.
No podría.
Pensó en su madre, que ya no estaba en este mundo
-pero apareció igual
en este desfile de imágenes.
Abrió los ojos.
Giró la mirada a la ventanilla y vio el suelo de nuevo bajo el avión.
¿Tan mal se había puesto la cosa que habíamos vuelto a tierra, y ella ni siquiera se

había dado cuenta?
Entonces comprendió que no, que ese suelo que veía era en realidad una base de nubes bajo un cielo claro, radiante, y, en el horizonte, el rojo ardiente del sol.

Una vez atravesada la tormenta, el cielo volvía a ser claro y vacío, apacible, ofreciendo a la contemplación un escenario de crepúsculo mágico, como un premio, como una ofrenda.
A los seres sintientes.
Los seres sagrados nos ofrecían su ofrenda a los seres sintientes, por una vez.
Ella sospechó que siempre es así, en esta coreografía kármica:
un cielo apacible y claro más alla de la tormenta.
Siempre el cielo claro,
cuando pasan las tormentas, las nubes

rosadas de algodón o grises de aguacero.
Siempre el cielo claro
y apacible
como telón de fondo.

Que mi vida sea como una oración.

Al principio, le molestaban las oraciones. Le resultaban unas "preparaciones" para la meditación demasiado largas. Así que, al principio, las atravesaba como un hilo musical de fondo que la ayudaba a relajarse, a soltar distracciones. Luego se enteró que a eso le llamaban "bendiciones" (la influencia que apacigua y transforma). Entonces su maestro le explicó que las oraciones son un "ritual transformador". Como casarse, que entras en el ritual siendo una persona soltera y sales siendo una persona casada.
Como una ceremonia de graduación, en la que entras siendo una estudiante universitaria y sales siendo una médica o abogada o lo que sea.

Últimamente sus despertares eran largos, muy largos. No había prisa para salir de la cama.
Salía del yoga del dormir y se adentraba en el yoga del despertar sin prisa.
Intentaba introducir en ese estado la primera meditación de la mañana, cuando la mente es más sutil.
Meditar en el amor, en el desfile de apariencias que transcurriría a lo largo del día, personas y situaciones. Contemplarlas con amor, abrirse a ellas con amor.
Abrir el grifo del amor como una fuente abundante.
Meditar en el amor y en la vacuidad. Y en la muerte.
Se veía morir, como aquella amiga de Ch, que se iba y le dijo:
"Cómo me arrepiento de no haber realizado la vacuidad!"

(Le resultaba tan difícil, dolía tanto...)
Así que ella meditaba en la muerte como meditaba en su entrada en este mundo, como una apariencia más, y se iba contenta y sonreía y decía: Cómo me alegro de haber aprovechado mi tiempo y realizado la vacuidad!

Aún tendida en la cama, en duermevela, meditaba en el amor, en la muerte y en la vacuidad.
Luego se incorporaba en la penumbra de las persianas bajadas, se acomodaba entre los cojines, sentada sobre el mismo futón, y meditaba en el amor, en la vacuidad y en la muerte.
Y, antes de levantarse, siempre tomaba una determinación para el día que tenía por delante.
Esta vez decidió: que mi vida sea como una

oración, como una ofrenda; que cada cosa que haga a lo largo del día de hoy sea como un ritual transformador .
Lo que haga,
lo que diga
y lo que piense.

Y se levantó a prepararse el desayuno,
como una ofrenda
a su yídam
en su corazón.
Como una ofrenda al ser ocupado en esta experiencia
humana.
Como una ofrenda a ésta
y a todas las demás apariencias
que aparecerían
a lo largo del día
y de la noche.
Y se adentró en la proyección

de la vigilia.

Todo está conectado.

Domingo luminoso.
Sol de domingo por la mañana, y a veces una cortina suave de nubes, relajante, para que la luz no nos ciegue. Suavemente nublado, a veces, se ve mejor. Se ve mejor el continuo que no cesa, la experiencia que transciende al tiempo.
Suave y acogedor en mi mandala.
Mi mandala es como la mente, que está en todas partes, ya lo sé, pero en algún sitio hay que ubicarla para concentrarse en ella - la mente, en el corazón; mi mandala, en el corazón del mandala.

Apacible la contemplación del futón que me invita a meditar;
las imágenes de mi yídam en tres o dos dimensiones sobre la estantería convertida

en altar; los libros esparcidos sobre el tatami:
La indagación del ser, el camino de Ramana Maharshi;
La guía de las obras del bodisatva de Shantideva;
Yo, mi, me, contigo -las risas de Safier después de Maldito Karma;
Furari, la contemplación en cómic de Jiro Taniguchi -mi niño sí que sabe...

De repente, desde que dejé la escuela, mi biblioteca vuelve a ampliarse
y ahora escucho la voz, más a menudo, de otr@s maestr@s.
Cada ser es un maestro.
Ya lo decía aquél (no recuerdo el nombre, pero sea quien sea, seguro que no se pelearía por los derechos de autor):
la vida es un libro de dharma.

Mi hijo me invita al estreno de una obra de teatro, y en cada guión, en cada historia, veo la misma búsqueda -espiritual, por qué no, mera designación,
no nos vamos a pelear por un mero nombre.
Mi hermano me invita a un concierto y en cada creación musical, en cada tecla presionada en el piano o vibración en la guitarra o el violín, en cada nota que surge del saxo tenor,
en cada grito o susurro, al cantar,
encuentro la misma búsqueda.
Cada gesto de un ser humano, cada acción, cada palabra
es como un vínculo, una mano tendida, una oración, un paso en el mismo camino.

Cada mirada de un gato (el de mi amiga en casa o los que habitan en el parque del

Montjuic),
cada ladrido de un perro,
el mismo vínculo (mírame), la misma oración.
El mismo camino.
Todo está conectado.
Y todo es lo mismo.
Diferentes manifestaciones de lo mismo.
Tú y yo, lo mismo; compartiendo el mismo viaje
en el mismo barco.
Mi amigo me dijo: "siempre estamos solos".
Pero yo no lo veo así.
No lo siento así.
Yo sospecho que tú formas parte de mi cuerpo
tanto como yo del tuyo.

Ritmo lento.

Parar el tiempo
para contemplarlo.
Parece que te mueves pero sólo
contemplas desde otro ángulo de lo mismo,
lo mismo.
Parece que resuelves
pero esos nudos que deshaces están
vacíos;
son como nubes, que las tocas y no están.
Hace frío o calor -cómo me he metido en
esta hipnosis?
Como una fiesta de carnaval, la proyección
se llena de celebraciones que no se
celebran
sino que se dejan pasar como trámites, a
menudo molestos,
aliviad@s de pasar página.
El cumpleaños de mi hijo, el de su hijo, el de

mi hermano, el de mi amigo...
Como trámites molestos, miran hacia otro sitio: es un día como otro cualquiera.

Si acaso, el niño rompe el papel de regalo con ansiedad, o simple curiosidad -ya tiene tanto de casi todo...
Pero nunca es suficiente.
Nunca encuentras dentro del papel de regalo
lo suficiente para ser feliz
y quedarte en esa ciudad de la alegría
de manera definitiva
y estable.
(*Todo está aquí*).

Celebraciones que no se celebran, abrumad@s por el inmenso caudal de la agenda llena.
Como si nacer a esta vida humana no fuera

motivo de celebración.
Año nuevo, el día del amor,
los resultados de los análisis médicos que
no amenazan dolorosa cuesta abajo,
todavía no,
esta vez tampoco.
Como si cada milagro que llena esta vida, la tuya, mi vida,
no fuera un motivo de celebración.
Celebrar sin apego.
Celebrar y soltar.
Y seguir celebrando esta magnífica oportunidad.
Aprender a vivir -como diría mi maestra.
Para aprender a morir. Esa apariencia.
Más de lo mismo.
La misma experiencia.
Ese instante, suma y sigue, del continuo que no cesa.
Como ese esquimal loco (el chamán más

anciano de Groenlandia, le llaman),
a mí también me gusta parar
para contemplar
y celebrar.

http://crecejoven.com/antropologia--angaangaq

Levanta la mano.

Me contaron que una maestra de meditación daba clase a niñas y niños.
Un día repartió chocolatinas entre tod@s ell@s al principio de la clase,
de forma que las criaturas pedían comerse la chocolatina antes de meditar.
De acuerdo, dijo ella, pero con una condición:
Quiero que estéis muy atent@s a lo que sentís
y en el preciso momento en que experimentéis esa felicidad
que esperáis encontrar en el chocolate,
en ese preciso instante, cuando la encontréis, levantáis la mano.
Cuentan que las criaturas, todas, abrieron el envoltorio de la chocolatina aceleradamente y con mucha ilusión y todas se dispusieron

a comerla
pero nadie levantó la mano
en ningún momento.

Lo cierto es que a mí me cuesta creerlo, porque yo soy de las que empiezan a degustar cualquier comida, la que sea, y suele exclamar, con fruición:
Dios, qué bueno!
Lo cual viene a ser algo así como levantar la mano.

Sea como sea, el hecho es que yo me contemplo, a mí misma, casi todas las horas del día
(me gusta contemplar esas cosas que hace ésta que habito),
del ordenador a la bici, de la bici al mar, a la piscina, a la comida con la amiga o amigo de turno...

y le recuerdo, a ella: en el preciso momento en que aparezca esa felicidad que buscas, levanta la mano.
Pero el ordenador embota la cabeza y el asiento entumece el cuerpo;
el esfuerzo de pedalear la bici cansa;
el agua del mar está demasiado fría y corres a la arena;
y en la arena el aire está demasiado frío y corres a la piscina climatizada;
y el agua de la piscina
-ahí sí, ese vientre de agua cálida te absorbe para quedarte, te invita a quedarte, pero la ausencia de branquias en este cuerpo, que no es de agua, te lanza fuera como un parto prematuro.
Y el esfuerzo de nadar
y el ritual de la ducha
y otra vez pedalear
y...

¿Aún no has levantado la mano?
Puede que no.
O puede que sí.

La clave está en el mero hecho de plantearlo:
cuando estés bien (cuando *estés*, cuando conectes con el momento presente), levanta la mano.
Y si en ese preciso momento en que te planteas la cuestión estás pedaleando, es ahí cuando conectas con la experiencia, o con el yo que la transciende, y todo se detiene,
y levantas la mano.
Da igual el momento o lo que hagas,
la clave está en el mero hecho de plantearlo. En ese preciso instante.
Si la has alcanzado, levanta la mano.
Si estás donde quieres estar, levanta la

mano.
Si estás presente y transciendes los tres tiempos, levanta la mano.
Porque ya has llegado
y estás donde quieres
estar.

Y da igual lo que hagas.
Cualquier momento, del día o de la noche,
cualquier situación,
cualquier experiencia es buena,
si conectas con el instante
y con el yo que lo transciende
y reconoces que estás
donde quieres estar.

Cualquier momento es bueno para levantar la mano y reconocer que sí,
que ya estás donde siempre has querido estar.

El dolor también soy yo mism@.

A veces hacía "retiros" de entreno duro, sólo para cinturones negros, durante un puente largo o una semana. Se levantaban temprano, corrían por la montaña (no importa que lloviera o brillara el sol), hacían katas y combates (en realidad le llamaban "kumite reflejos", sin opción al contacto físico) y meditaban en cuevas, en las ruinas de algún antiguo monasterio o junto al mar. Luego, muchas veces, entraban en el mar, con kimono o sin él. El agua era fría de invierno y el maestro les animaba con gritos, de "adelante", "sin pensarlo", "rápido", etc.
Sin embargo, ella entraba lenta y decidida, sin titubear pero sin prisa.
Un día que el maestro animaba al impacto rápido, ella le dijo:

A mí me gusta entrar así, lentamente, por qué?
Él le respondió:
Porque usted acepta.
En su época universitaria, en algún momento su organismo se desequilibró y los médicos sospechaban algún tipo de úlcera. Había que hacer una radiografía y tomar antes una especie de jarabe amargo. Ella lo bebía sorbo a sorbo, con determinación pero sin prisa.
El médico le dijo: ¿Es que te gusta?
Ella no supo que contestar; eso que llaman delicioso, precisamente, no era.
Parece que estés degustando un manjar, bromeó el médico. Tómatelo de una vez y así evitas el mal trago.
Bueno, malo, qué más da -pensó ella. Es lo que es. Para qué perdérselo.

Cuentan que a Ramana Maharshi le apareció un tumor que hubo de operar en varias ocasiones, al final con cirugía mayor, y él seguía negándose a ser cloroformado. Cuando un devoto le preguntó si no sentía el dolor, él le respondió:
Ni siquiera el dolor es algo ajeno a nosotros. Incluso la enfermedad que devasta mi cuerpo no es algo ajeno a mí mismo, el Ser. El dolor también soy yo mismo, cómo rechazarlo? Aunque quisiera, no podría.
A otro discípulo que se lamentaba al ver que su maestro se moría, le dijo:
Sufres como si tu maestro se estuviera yendo, pero cómo podría irse, a dónde? El cuerpo puede ir y venir pero el ser no sabe de eso porque él no experimenta la impermanencia.

Finalmente, comprendí que la muerte no

existe.
Y me relajé.

A mí me gusta mucho meditar a menudo, cada día, en 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".
Es en ese preciso instante
cuando el buscador muere
y deja paso
al Ser.

En budismo le llaman el continuo que no cesa .
Ella me miró a los ojos y me lo dijo:

Al igual que el yogui, deja de identificarte con el yo al que te aferras;
empieza a designar "yo" en el continuo que no cesa (el Ser, la mente muy sutil, llámalo como quieras)
y habrás vencido a la muerte.

Si me dijeran pide un deseo...

Preparó su ritual para el desayuno. El café, las rodajas de pan de centeno al calor de la tostadora, la aceitera (oliva virgen) y el azúcar como cristales morenos.
Lo hizo todo en silencio y a paso lento.
A paso lento llevó la bandeja hasta su mandala particular.
Era la hora en que sus antigu@s herman@s de sangha se reunían en el templo,
en un ritual iniciador.
Pero todo está aquí. También el templo y el ritual iniciador.
Aquí, despojado de las prisas, el trabajo contra reloj, el despertar provocado, el desayuno rápido, el cuerpo maltratado.
Aquí todo tenía su propio ritmo, plácido, amoroso como un abrazo.

Se dirigió al equipo de música, pero en vez de poner una sadhana tibetana hizo que apareciera la voz de Silvio Rodríguez.
Se conmovió hasta las lágrimas.
Dios mío, tanto tiempo alejada de la voz de los seres sintientes , a los que tanto decía amar.
De su voz, de su canto, de su grito.
Quién dijo que la cultura y el arte son pérdidas de tiempo?
¿No ves la voz, el alma, el grito de desespero?
Se sintió más hermanada que nunca con la especie humana a la que pertenecía.
La guitarra era como un amante, una amiga sincera, el corazón abierto.
El alma que toca tu alma.
El Ser que reconoces
como propio,
el mismo Ser.

La guitarra no es nada sin la mano que la mueve y la hace hablar, sin el alma que mueve la mano.
De la misma manera que el cuerpo,
la mente y el yo
no son nada sin "eso" que les mueve
y su plan.
Por un instante,
paró la música
para sentirla mejor,
para explorar esta conmoción interna.
Y movida por esta conmoción interna,
surfeando el silencio, fundida con él,
convertida en silencio, se acercó a su yídam, tomó del néctar sagrado, en el botecito junto a ella, introdujo en el líquido el dedo anular de la mano izquierda y luego dibujó con él un triángulo en la palma de la mano derecha, y en el centro dejó caer tres gotas, una detrás de la otra (el néctar de la

salud que apacigua la enfermedad; de la vida, que vence sobre la muerte, y de la sabiduría, que destruye la ignorancia). Llevó la palma a su boca y lo absorbió todo.
OM OM OM SARVA BUDDHA DAKINIYE VAJRA VARNANIYE VAJRA VAIROCHANIYE HUM HUM HUM PHAT PHAT PHAT SOHA

Si me dijeran pide un deseo...
Está rimando un día feliz...
Fuera, el día era gris claro, después de la luvia, claro y limpio.
Miró el altar dentro
y el altar fuera.
Los libros sobre el tatami; cada uno de ellos, un cofre mágico lleno de aventuras del alma. Los guantes y calcetines como nubes de algodón, aún en el futón, suaves, esponjosos, perfumados de aloe en su

interior. En el suelo, el precioso recipiente de la vela que había llegado a su fin y sobre el que había depositado una preciosa vela gigante, de bordes derretidos durante la noche anterior. Aun apagada esta mañana, la vela resultaba una inspiración.
Cuántos regalos de la vida, para quién?
Fuera, el mar gris y calmado como un espejo. Como un imán. Esperando, entregado siempre. Imperturbable a las tormentas y mareas, lluvia o sol o viento; paseantes o bañistas o contempladores; la muchedumbre o la soledad. Imperturbable. Sale el sol como un esbozo y el mar ni se inmuta.
Surge el piano y se le une el chelo
y la voz de Silvio. Te amaré.
Te amaré en lo profundo.
Te amaré como pueda.
Te amaré cuando acabe de amar.

Si estoy muerto,
el día siguiente.
Hasta el fin de los tiempos.
Te amaré junto al viento,
como único ser,
Te amaré
y después
te amaré.

En su última carta a su amiga y maestra,
le hablaba de "su familia espiritual durante
tanto tiempo, a quienes había abrazado
tanto y amado tanto y todavía, porque el
amor es el final del camino; sospecho que
el amor es la excepción que confirma la
regla de la impermanencia
porque en el amor no hay marcha atrás, no
en mi experiencia ..."
Fue su última carta,
no recibió respuesta.

Constató una vez más que no le dolía
y se regocijó de haber aprendido a amar y soltar
y seguir amando,
como Silvio.

Hoy cumplo 15.000 millones de años.

I. YO, EL UNIVERSO.

1. El nacimiento del Cosmos.

No soy nada y lo soy todo.
Mi corazón es una especie de HUEVO CÓSMICO, caliente y de densidad infinita.
Soy el vacío.
Qué aburrimiento!
Bostezo
y es una explosión que llamarán el BIG BANG .
Mi energía sale disparada en todas direcciones.
Así nací,
hace 15.000 millones de años.

2. ¡Qué frío!

Con el paso del tiempo (millones de años) me voy enfriando (3.000 grados centígrados) y me convierto en átomos, que se atraen y forman nubes de gas, que darán lugar a las GALAXIAS .

3. Qué mareo, ser tantas a la vez!

En el universo hay más de 10.000 millones de galaxias
y en cada galaxia más de 10.000 millones de estrellas. Y yo estoy en todas partes.

4. El Sistema Solar es sólo un lunar de la Vía Láctea.

Una de esas galaxias es (soy) la VÍA

LÁCTEA,
que es como un gran caracol.
En un punto perdido de la Vía Láctea está el Sol, la estrella más cercana a la Tierra (pero no la más grande ni la más importante).
El sol, y los planetas que lo orbitan, y los satélites y lunas que orbitan sus planetas, forman el SISTEMA SOLAR .
Esos planetas son (soy):
Mercurio
Venus
Tierra
Marte
Júpiter
Saturno
Urano
Neptuno
Plutón.

II. YO, LA TIERRA

1. Sin oxígeno no hay vida.

Soy redonda y achatada por los polos,
el tercero de los planetas más cercanos al sol.
Al principio (hace 4.600 millones de años) sólo había océanos, continentes y atmósfera, pero no oxígeno. Y por lo tanto, no había Vida.
Sólo relámpagos atmosféricos.
Pero en el mar hay moléculas simples formadas por átomos de
oxígeno,
hidrógeno,
carbono
y nitrógeno.
Es como un vientre gigante que ya guarda el origen de la vida.

2. Mi primera cuna: el mar.

Como te decía,
en el mar, y bajo los efectos de las radiaciones solares y los relámpagos, surge el origen de la vida, hace unos 4.000 millones de años.
Las moléculas se descomponen y los átomos que las forman se reagrupan dando lugar a nuevas combinaciones, y así durante millones de años.
Como resultado de esta evolución se forman las CÉLULAS , que crecen y se adaptan a su entorno.
Antes o después acabarán agrupándose, combinándose y volviéndose a combinar.
De esta manera van apareciendo las PLANTAS PLURICELULARES .
La regeneración es ya una carrera

acelerada.
Pero el gran paso de gigante ocurre cuando se empiezan a unir diferentes tipos de semillas,
FEMENINAS Y MASCULINAS,
hace 2.000 millones de años.
Es la REPRODUCCIÓN SEXUAL .
La evolución se acelera aún más y con el paso del tiempo aparecen unas plantas complejas que son mitad animales,
como las esponjas,
las estrellas de mar,
las caracolas,
una especie de arañas marinas,
etcétera.
En cuestión de unos pocos millones de años, aparecerán los PECES .
¡ESTO ES CADA VEZ MÁS DIVERTIDO!

3. Viaje a la superficie de la Tierra.

El resto de la historia transcurre muy rápido.
Prácticamente ayer (hace 400 millones de años), las plantas marinas empiezan a asomarse por las costas, se adaptan al nuevo ambiente y se hacen amigas de llanos y montañas.
Algunas partes del planeta son ahora tan coloridas y llenas de VIDA
que los insectos marinos desarrollan alas para volar en el océano de aire.
Sí, son los primeros PÁJAROS .
Y sí, con la llegada de estos primeros pájaros la reproducción sexual de las plantas se intensifica
y esto es cada vez más parecido a un Edén, un paraíso lleno de vida vegetal.
Pero no son sólo las plantas las que se ven atraídas por la tierra.
Algunos peces cercanos a la costa también

sienten la atracción de este mundo lleno de alimentos por todas partes.
Salen y entran del mar, entran y salen, y acaban convirtiéndose en
ANFIBIOS
(que pueden respirar y vivir
tanto en el mar
como en la tierra)

Algunos de ellos prefieren quedarse en tierra firme para siempre y se transforman en REPTILES.
De su evolución surgen los DINOSAURIOS (hace 150 millones de años) que acabaron extinguiéndose, como tantas otras especies antes que ella
y después de ella.
Pero antes de extinguirse, unos pocos habían evolucionado hasta convertirse en MAMÍFEROS,

algunos de los cuales volvieron
al mar
(ballenas, delfines...)
y otros se quedaron en la tierra,
como los
PRIMATES.
Monos, gorilas, orangutanes...
De la evolución de los
primates
surge
la
ESPECIE HUMANA.

III. YO, LA ESPECIE HUMANA.

1. Una infancia feliz.

¡Feliz cumpleaños!
Hoy cumplo (cumples) 1.800.000 años.
Apenas un bebé

en la historia del Cosmos, la historia de la Vida.
Mi historia.
Tu historia.
(¿Aún no te has dado cuenta de que yo soy tú,
que lo eres todo?)
Tuvimos una infancia feliz.
Recolectábamos los frutos de la naturaleza y a veces cazábamos, pero poco, para alimentarnos.
Vivíamos sanos y felices, conscientes de la generosidad de la tierra-madre, de formar parte de una gran familia más acá del cielo, en la Tierra, y más allá. ¿Cuántos universos hay en este universo?
Seres sagrados entre hermanas y hermanos sagrados: hermano árbol,
hermana tierra,
hermana nube,

hermano río,
hermana mar...

Y nadie se preguntaba por el sentido de la vida.
La vida, tan llena de sentido,
tan intensa y sagrada, tal como es...

2. La explosión de la individualidad.

Una larga infancia feliz.
Ayer mismo, sin embargo, las cosas se complicaron.
Un estremecimiento.
6.000 años atrás. Anoche mismo.
Las imprevisibles leyes del Caos, que gobiernan junto al Orden, estremecen el escenario con un cambio climático que arrasa el vientre de la tierra-madre.
La vida se hace más dura y hay que pensar

y pensar e inventar formas de forzar el fruto de la tierra y apropiarse de la tierra y luchar por la tierra y por otras cosas.
El triunfo de la individualidad y la razón. El cerebro se desarrolla y me convierto en un ser nuevo
en un mundo nuevo.
Con el tiempo le llamarían "la explosión del ego".
La construcción de mi ego me separa del mundo Y la separación y control del mundo construyen mi ego.
Siento que soy más fuerte y poderoso.
Pero también más aislado, fragmentado y solo.
Y menos feliz.

Y a menudo me pregunto
por el sentido
de la vida.

3. La desmemoriada especie humana.

A la especie humana a veces se le olvida su origen.
Como tengo *inteligencia*,
me pregunto quién soy,
a dónde voy,
qué hago aquí...

A veces me aburro,
me pongo triste, o me enfado
y organizo guerras
y destrozo el planeta.

Eso ocurre porque me olvido de que el planeta soy yo y en lugar de eso me creo aislada y superior y soy capaz de matar por cosas que llaman "poder"
o

"dinero".
QUÉ DISPARATE!
Con toda mi larga experiencia,
cómo puedo olvidarme de que "poder" y
"dinero" no son más que ilusiones,
alucinaciones
que pasan y duran menos
que un
re
lám
pa
go.

SI HAY ALGO QUE NO SOY ES
PRECISAMENTE ESO
(la alucinación del poder y el dinero).
Un efímero sueño de 6.000 años y he
llegado a creerme que soy
un ego
separado

y controlador.
Triste, insatisfecho, demandante
y solitario.

3. Despertar de la pesadillla.

Y a veces recuerdo que tú y yo
(persona, árbol, piedra, aire, océano...)
somos la misma cosa.

Lo he llegado a olvidar en esta corta
pesadilla, como un estornudo,
de 6.000 años.
La efímera pesadilla, como un relámpago,
como un estornudo fatal de la explosión del
ego, que me condenaba a la separación, a
la fragmentación, a la insatisfacción
permanente.
Qué absurda locura!
Qué

insensatez!

4. No necesito TENER porque lo SOY todo.

Pero al fin despierto.
Y entonces siento una paz tan grande, un amor tan grande que lo abraza todo.
Y ya no necesito nada más
porque
LO
SOY
TODO.

Miami, 1 de junio del 2.001

Quizás el despertar sea sólo darse cuenta de que ya estás despiert@.

Fuera sale el sol y dentro hace frío.
Un frío que pela.

Un frío que congela la sangre en los pies, en las manos, en el corazón.
No importa que sigas subiendo los grados de la calefacción (externa), nunca es suficiente. Eso no funciona.
Visto lo visto, la única solución es activarse, mover el cuerpo físico
y la mente creadora,
generar energía
interna.

P. dijo: no nos dejan avanzar.
P. se quejaba de las clases que insisten en el enfado, en las perturbaciones mentales,

en el karma destructivo acumulado durante eones, los sufrimientos futuros, los infiernos...
Trago saliva y sigo tragando.
Siento que me estanco. A veces me desanimo, me deprimo.
Háblame del amor, marinero,
del amor que ahoga todos los miedos.
De la vacuidad, de la libertad.
Háblame de la libertad, maestr@.

Conozco a una madre que veía que su hijo de 15 años pasaba demasiado tiempo en casa de unos compañeros de estudios, junto a instituto. Muchas veces él llamaba a casa cuando ya era tarde, para avisar de que se quedaba a dormir en ese piso de estudiantes. Allí compartían proyectos de futuro, el amor por el arte, la misma afición. En lugar de enfadarse con el hijo, la madre

le dijo un día: por qué no te llevas tu cepillo de dientes y pagas una habitación y te acomodas?
En un par de años, según sus planes, el hijo se iría a estudiar a un país extranjero, así que la madre pensó que esta oportunidad podría ser un buen ensayo de convivencia, en modo fácil, la familia cerca y accesible para los contratiempos del aprendizaje que pudieran surgir.

Conozco una madre que afrontaba duros problemas con su hija adolescente. Ella sospechaba que toda esa hostilidad surgía de una fuerte simbiosis previa, en la infancia, y aún entonces. La situación no parecía mejorar con el paso del tiempo sino todo lo contrario y llegó a pensar que su hija no tenía la menor oportunidad de crecer a su lado. Y se lo dijo: creo que necesitas

salir del nido y empezar a vivir con iguales para poder desarrollar consideración, compromiso, organización, gestión de recursos y todo eso tan necesario para madurar.

Cuando una madre te ama de verdad, te empuja a que despliegues las alas llegado el momento.
Nadie dice que lo que sigue a continuación sea fácil.
(Pero tampoco lo sería de quedarte en terreno conocido).

Conozco maestr@s que insisten en que "el mito sobre la rareza y la dificultad del despertar puede ser en realidad un obstáculo".
Despertar, liberarse de la mirada dormida y sufriente,

no es cosa de yoguis sobrehumanos de otras épocas
y lugares.
Adyashanti (El final de tu mundo. Comentarios sobre la naturaleza de la iluminación) explica que cada vez más personas en todo el mundo despiertan y tienen auténticos vislumbres de la realidad; es decir, despiertan del sentido de identidad propia y del mundo que les es conocido, salen de él. El sentido del yo desaparece. No sienten ninguna separación entre ellos y el resto de la existencia.
Se da un cambio de percepción.
Y cualquier cosa con la que nuestros sentidos entran en contacto la experimentamos como yo mismo .
Despertamos del yo. Lo soltamos. Dejamos de identificarnos con él, con el yo reducido de antes.

Puede ser una experiencia pasajera, de un instante fugaz
o quizás pueda quedarse para siempre.
Pero para el caso es lo mismo, según Adya.
La experiencia es la misma.
"En lo más profundo de ti no olvidas nunca.
Aunque sólo hayas vislumbrado la realidad un momento, algo dentro de ti ha cambiado para siempre".
Pero aunque hayas despertado como el Uno -continúa explicando- aún está presente toda tu estructura humana: tu cuerpo, tu mente y tu personalidad. Y a menudo el despertar puede resultar muy desorientador para tu estructura humana.
Una vez que se produce el despertar, seguimos caminando en este mundo, sólo ha cambiado la mirada, la experiencia interna; ahora sabemos que no estamos limitados a un cuerpo o personalidad

particular y que en realidad no nos hallamos separados del mundo que nos rodea.
Esto no quiere decir que a partir de ahora nos hacemos inmunes a la percepción errónea
porque ciertas fijaciones y condicionamientos permanecerán.

El camino de después del despertar es un camino de disolver las fijaciones que nos quedan -nuestras neurosis, podríamos decir.
De modo que no es tan distinto del camino anterior, el camino hacia el despertar, que también es el camino para deshacer ciertas ilusiones y tendencias a limitarnos y contraernos.
Es el mismo camino.
La diferencia reside en que antes del despertar sentimos que la estructura de

nuestra personalidad es mucho más pesada, mucho más densa, porque toda nuestra identidad (el yo con el que nos identificamos) está envuelta e impregnada de nuestros condicionamientos.
Y después del despertar sabemos que el condicionamiento de nuestro sistema cuerpo-mente no es personal; sabemos que no nos define -que no es real.
Ya no nos identificamos con él.
Ya hemos dejado de designar "yo" en ese sistema cuerpo-mente.
Este conocimiento, esta experiencia, hace que nos resulte mucho más fácil y mucho menos amenazador desenmarañar nuestras ilusiones, desenmascararlas y disolverlas.

Así que cuando P. le dijo: parece que no nos dejen avanzar,

ella le miró a los ojos y le respondió:
una vez que has llegado a vislumbrar la vacuidad,
la mirada que ve la vida como un sueño y experimenta los acontecimientos como alucinaciones kármicas,
deja que esa mirada lo impregne todo, aun cuando meditas en las instrucciones más duras, aun cuando afrontas las situaciones más difíciles, incluido tu desánimo.
Todo está aquí, ni siquiera el despertar existe.
(La P. despierta está aquí tanto como la que aún no lo sabe).
Quizás el despertar sea sólo darse cuenta, dijo P.
Eso es.
Eso es...

Silencio.

Silencio.

Querida amiga:
me preguntas cómo estoy y no sé qué decir,
de gastado que resulta decir "bien".
Gastado y vacío.
Qué información das cuando dices "bien"?
Ninguna.
Me escribes y dices:
"Entro a tu blog pero veo que no hay novedades
de ésas que tanto reconfortan a tus amig@s".

Silencio.
Cuando parece
que están pasando tantas cosas.

Querida amiga,
podría hacerte la crónica de un sinfín de novedades, como si tocara un aluvión de acontecimientos atropellados.
Pero no tienen ninguna importancia.
Sin fuerza para irrumpir en la calma y romper el silencio.

Retomo el cómic que me regaló mi hijo años atrás. El caminante (de Jiro Taniguchi).
Sin apenas más palabras que los títulos:
Observar a los pájaros; llueve; nadar por la noche;
trepando por el árbol; el camino largo; remontar el río...
Una página tras otra de viñetas para la contemplación del caminante,
la contemplación de la contemplación del caminante.

Viñetas sin palabras, apenas alguna pincelada de onomatopeyas, los sonidos del silencio:
Guau guau - tap tap tap - ah - ssshh
fsss fsss - brrr brr - plic plic - fsssh - chof chof chof
Clonc! ...

Silencio.
A veces toca el silencio.
Contemplar sin juicio.
Acoger lo que aparece y despedir a lo que parece que se va. Con la misma imperturbabilidad.

La amiga la miró y le dijo:
como Epícteto, eres como la alegoría de la imperturbabilidad.
No exageremos, respondió ella, con la misma sonrisa de casi siempre.

Tú no lo decides.
No es una decisión personal, pero a veces parece que se impone el silencio y te limitas a fluir.
Y no se está tan mal.
No se está
nada
mal.

Atardece.

Atardece
y llora un perro.
A veces ladra (reclama) y a veces llora.
Atardece gris y azul, acercándose al crepúsculo de un día de nubes.
Y promete un paisaje de colores mágicos de fuego.
A este lado de la ventana el incienso forma nubes más pequeñas de aromas sugerentes, sobre un poso de tierra del desierto de Marruecos.
De vuelta de su viaje, mi hija no me trajo telas ni especias de colores, sino una botella de plástico llena de arena del desierto, una vez saciada la sed.
Me trajo un trozo del desierto que me gusta tanto
y ahora anda esparcido por la casa en

copas transparentes de cristal o cerámicas
que a ratos acogen velas o inciensos.
Silencio.
Y me siento sobre las rodillas, sobre el zafu
negro que me regalaste, sobre mi futón de
cuadros grises y blancos sobre el tatami, y
hago inmersión en el amor que me disuelve.
Y me convierto en zafu negro,
en futón,
en el tatami, en la arena
del desierto,
el humo y el aroma del incienso,
el llanto del perro, las nubes sonrosadas y
grises
y el azul claro como un telón de fondo.
Me convierto en todos los haikus que no he
leído todavía
y en los que he leído,
en todos los cómics zen que nunca se han
publicado

y en las experiencias místicas o iluminadas no contadas.
Me convierto
en la percepción de un instante eterno.
En el latido
del corazón.
Del
Corazón.
Me convierto en el universo. En todos los universos.
Me convierto en la trenka gris que heredé de mi hija,
colgada a secar después de la lluvia
y aromatizada de nubes de incienso.
En tu llamada,
me convierto en tu voz
y en la cita para la cena de esta noche
y en tus confidencias.
Me convierto en tu corazón abierto
y en el mío.

En las olas gigantes que esta mañana no
me dejaban entrar en el mar,
en la espuma blanca que mojaban mis pies
y mis rodillas
y salpicaba mi vientre y mi pecho desnudos
y mi rostro entregado, de ojos cerrados
y ojos abiertos.
Me convierto en el aire frío que acariciaba
mi piel.
En el vientre cálido de la piscina
donde juego a caminar con las manos por
su suelo
profundo.
Me convierto
en todas las profundidades.
Dios, qué larga es esta vida humana y qué
intensa
y qué llena.
Qué densa es esta mente humana.
Este corazón gigante que lo abarca todo,

este latido
como una nana,
como un mantra
protector.
Qué poderosa
y qué ligera.
Qué sabiduría en los corazones, como
clones por mitosis;
qué apacible el latido
de este cuerpo
cósmico.
Cuando se acaba la búsqueda
y la indagación
y la investigación
y basta
con soltar
y entregarse.
Perderse
para ser.
O no ser.

La prueba del algodón.

Silencio y tic tac.
A ráfagas, sonido del viento. Algún click de la tostadora al enfriarse, después del desayuno.
Las 9 y retiro.
El aviso de algún email que entra en el buzón, en el ordenador en su estudio.
Le gustaba desayunar en el otro ala de la casa, el salón desnudo, vacío de tanto "yo", de tantos asuntos que ocupan
ese yo.
Y dejaba pasar los avisos de emails que llegan o el teléfono que suena.
La hora del desayuno
y retiro.
Desayuno largo, sin tiempo.
No había habido ni un sólo instante que le buscara sustituta a su vieja casa, a su vieja

familia.
Desde que se esfumaran de su vida (y habían sido todo su mundo), habían empezado a llover ante sus pies invitaciones a una sesshin de fin de semana en la montaña, un retiro de silencio, unas jornadas para la indagación del yo, conferencias sugerentes sobre el poder del ahora...
Todo le sonaba bien, precioso, pero innecesario.
Se desgajaba en réplicas para colarse en cada uno de ellos y contemplar con regocijo los corazones abiertos aquí y allá, haciendo camino, deshaciendo sus nudos.
Igual que ella.
Pero ella sentía que encontraba su retiro cada día donde ya estaba, en cada isla de soledad.
En el desayuno; en el olor de primavera en

el aire, al despertar; en el canto de los pájaros; en el viaje en bicicleta hasta el mar, bordeando el puerto, esa preciosa contemplación de mástiles desnudos; en el mar desplegado ante sus ojos y en el mar abrazándola, o engulléndola; en el aire frío sobre su piel, como un vestido a medida. En la comida como una ofrenda.
Al lavar los platos, al tender la ropa en el terrado y al recogerla, al fregar el suelo, al hacer la cama, al esparcir los cojines sobre el futón, al sentarse sobre el zafu a la hora del crepúsculo, a la luz del crepúsculo, como una historia mágica con principio y fin. Con principio sin determinar y fin sin determinar, que reconoces cuando ya ha tenido lugar la zambullida en la magia de la noche.
El retiro está aquí, pensaba. Cada instante. Su asignatura pendiente era vivir la

compañía sin tensión. Convertir la interacción social en parte del retiro. Llevar el retiro a los intercambios más personales. Con los intercambios más mundanos era fácil (sin tanta implicación personal, era fácil contemplar, mantener lo que ella llamaba "la mirada de amor y vacuidad") pero la prueba del algodón aparecía en las escenas de implicación más personal, cuando parece que el ego se ve obligado a funcionar. Entonces le decía "quítate de en medio" y cosas así.
Y se mantenía abierta a las señales.
A la tensión, cuando surgía.
Siempre que estaba presente la tensión es que el viejo yo había hecho acto de presencia.
Y la había sacado
de su retiro personal.

Así que su vida se había convertido en eso: en un retiro personal.
Salpicado de situaciones puntuales de secuestro emocional; los reconocía por la tensión.
Los consideraba la prueba del algodón.
Algún día conseguiría llevar el retiro a todos los instantes de su vida, a todas las situaciones, a todas las interacciones personales.
Así que aún tenía trabajo aquí mismo, donde ya estaba.
No tenía que buscarlo en otra parte.

El triunfo sobre la ley de la impermanencia.

He llegado. Estoy en casa.
Aquí y ahora.
Soy estable.
Soy libre.
Y moro en
lo último.
(TNH)

En la pregunta está la respuesta.
En la propia contemplación, en el reconocimiento de las propias limitaciones, aceptándolas sin juzgar,
surge la solución.
En este caso, escribo el post anterior (como una pregunta) y como una respuesta vuelve a aparecer ante mí el maestro budista vietnamita Tich Nhat Hanh,

dando voz a los mantras en los que me refugio espontáneamente.
He llegado, estoy en casa, todo está aquí.
Aquí y ahora.
Soy estable.
Observa el océano.
En la superficie, adviertes olas que aparecen y desaparecen, suben y bajan, nacen y mueren.
Las olas.
Pero las olas son agua, su naturaleza es el agua.
Y el agua, el océano, no nace ni muere.
De la misma manera, cada persona, cada ser, cada objeto, cada situación, es una manifestación del océano de la vida. Si me identifico con la ola, mi experiencia subirá y bajará, seré grande o pequeña, pobre o rica, triste, apacible, alegre, hostil... ponle nombre. Naceré y moriré y me estrellaré

contra los arrecifes, rompeolas, los cascos de los barcos o la arena de la playa. Me estrellaré. Y moriré.
Así es como funciona la ley de la impermanencia.
Excepto si dejo de ser ola para identificarme con el océano.
En ese caso, la ley de la impermanencia es pura apariencia. Y soy estable.
Y soy libre. Sin miedo.
Y moro en lo último. Porque ya he llegado.
En realidad siempre ha sido así, siempre he sido agua (siempre había llegado).
La clave está en eso en lo que designo "yo".
"La ola puede vivir su vida como ola, pero también puede hacerlo mejor.
Puede vivir cada instante de su vida en contacto con su naturaleza, más allá del nacimiento y de la muerte, como agua que es.

Cuando la ola se da cuenta de que es agua, su miedo desaparece. Entonces disfruta tanto del movimiento de ascenso como del de descenso. Levantarse es gozoso y también lo es caer. No existe nacimiento ni tampoco existe muerte. Ésta es la más elevada de todas las enseñanzas".

("Estás aquí. La magia del momento presente".
Thich Naht Hanh).

Dónde está Buda?

La despertó una luz radiante que se colaba por los agujeros de la persiana. Volvió a cerrar los ojos e inspiró el aroma de primavera en el aire. Inspiró la primavera. Inspiro y estoy aquí. Absorbo la experiencia de esta vida humana. Y estoy aquí. Espiro (conceptos, pensamientos, juicios) y estoy aquí. Y dejo espacio para el vacío
y la no-mente
y el ser
y el no-ser.
Inspiro y estoy aquí. Espiro y estoy aquí. Primavera.
Se levantó e inició el ritual sagrado de cada mañana: subir persianas, recoger la alfombra, abrir la puerta del balcón, moler el café, preparar la mesa para la primera (la segunda?) ofrenda del día en la

sala más impersonal, al otro lado de la casa, mientras se tuesta el pan...
Entretanto, el aire se hizo gris y se extendía una cortina de nubes en el cielo. Gris de otoño acogedor, precioso. Comenzó a llover suave, dando tiempo a recoger, en el tendedero, el pareo y el bañador y las toallas del baño en el mar, del día anterior, el karategui, aireado después de la última clase. A ritmo lento. Inspiro y estoy aquí. Toco el mar en el pañuelo que me envuelve al salir del agua, y estoy aquí. Toco la concentración en el kimono blanco que se impregna de sudor de atención plena. Y aquí estoy.
Cuando se sentó a degustar el café y las tostadas calientes apareció su amiga.

Imagínate por un momento que esto es un escenario humano, que habitamos un

mundo de seres humanos, para la experiencia humana -le dijo.
Imagínate que aparece Buda en este mundo humano,
qué crees que haría, a dónde iría?
No le dio tiempo a contestar, sino que prosiguió con sus extrañas preguntas.
¿Crees que se escondería en una cueva a meditar, donde nadie le encuentre, si acaso algunos sirvientes de la aldea más cercana, para proveerle de comida diaria sin molestarle demasiado? ¿Crees que haría eso?
¿O quizás fundaría una escuela privada para la iluminación, inhabilitando para la iluminación a todos aquellos que no conecten con el mensaje?
¿Crees que pondría un cartel en la puerta, "Reservado el derecho de admisión", y castigaría a todas aquellas personas que

divulguen el mensaje secreto, por "robar el dharma"?
¿Te imaginas a Buda peleándose por los derechos de autor?
¿Excomulgando a psicoterapeutas, nutricionistas, fisioterapeutas, periodistas, etc.,
que compartan la meditación y las enseñanzas aprendidas para ayudar y beneficiar
a los demás?
¿Te imaginas a Buda condenándoles por contaminar el dharma o robar el dharma o cualquier otra expresión por el estilo?
Ella respondió que no con la cabeza.
Dónde crees que iría Buda, de aparecer en esta experiencia humana? -volvió a preguntar su amiga. Y acto seguido se respondió ella misma:
Yo creo que podríamos cruzarnos con él o

ella por la calle, en la terraza de un bar, en la cola del supermercado. Yo creo que podría estar en la mesa de al lado, en el restaurante; en el gimnasio, en la playa, en un paseo por el parque o la montaña.
Que podría encontrarle en el trabajo, o en la familia. En la escuela, en la reunión de profesor@s (ayudándonos a pensar mejor y a generar comprensión y compasión) o en los pupitres, un@ más entre l@s adolescentes.
¿Sabes qué? -volvió a insistir la amiga, esta vez captando toda su atención, mirándola a los ojos:
Está ahí. Le veo cada día. En todas partes. En forma humana a veces, y a veces en la mirada de un gato o en el balanceo de las hojas de un árbol o la ropa tendida, al viento. Está en el viento.

La amiga guardó silencio por un momento (gracias a Dios) y a ella le dio tiempo a pensar.
Entonces recordó que una de las escenas que más le habían conmovido de su religión, cuando era niña, era aquélla en la que Jesús entró en el templo arremetiendo contra los mercaderes de la iglesia.
En casi todas las iglesias que conocía hay quienes se apropian de Dios y legislan la espiritualidad.
Algunos papas católicos han prohibido el uso del preservativo a costa de millones de vidas humanas
y otras autoridades budistas se arrogan el derecho a designar lo que es una "conducta sexual correcta" y lo que no lo es.
El pueblo hebreo se erigió como "el pueblo elegido por Dios"
de la misma manera que algunas

tradiciones budistas consideran que proclaman el único camino posible a la liberación y la iluminación.
Y todas las demás están equivocadas.
Como si pudiéramos ponerle puertas al monte -dijo la amiga, como si pudiera leerle el pensamiento.
Qué? -exclamó ella.
La amiga miró hacia la ventana, por detrás de la ventana, a la lluvia que caía con fuerza.
Buda está ahí -y ella no sabía bien si la amiga se refería al agua, a esa "lluvia de bendiciones", o al aire, o al mundo, o al universo o a qué.
Buda, Dios, los seres sagrados, Allah, Yahvé, la conciencia, Eso, eso ... llámalo como quieras, con mayúsculas o minúsculas. Está en todas partes.
Fuera y dentro (si hubiera fuera y dentro),

especialmente dentro -precisó.
Dentro de todas las situaciones y dentro de todos los seres. Dentro de ti y dentro de mi y dentro de todos los demás, de todos sin excepción.
En todas partes. En las guerras sangrientas también, y en los desahucios despiadados. Y en las comidas de trabajo, y en las reuniones de amig@s, y en las fiestas. Con alcohol o sin alcohol.
¿Tú crees que Buda evita las malas compañías? ¿O las juzga, siquiera? ¿Crees que les deja fuera, sin ninguna oportunidad? Si Buda apareciera en este mundo, estaría donde más
se le necesita, ¿no crees?
Ella asintió.
En todas partes, amiga mía.
Buda estaría, está,
en todas partes.

Así que no hay lugar para el desánimo - concluyó.
En ningún lugar del mundo
ni del tiempo.
Hoy, mañana, ayer y siempre (siempre es hoy),
buda (*eso*) está presente.
Si tú
estás presente.
Donde tú estás (presente)
ahí está
Buda.

La tierra pura está aquí.

- Los infiernos existen.
- ¿Te vas a pasar toda la vida con la misma cantinela?
- Es para que no lo olvides, para que generes miedo y avances.
- No necesitas recordármelo más (al menos no tanto).
¿Crees que no soy consciente de la capacidad ilimitada de la mente de generar sufrimiento? No necesito poner la tele, leer las noticias o ir al cine a ver una de esas películas realistas. Ya sé de guerras, tiranías, invasiones protectoras que bombardean familias enteras, torturas a l@s pres@s que resultaron ser falsamente acusad@s y a l@s que estaban acertadamente acusad@s también. Sé que el otro bando siempre es el malo y merece

todo lo peor, en nombre del bien y la justicia. Sé de violaciones masivas de mujeres en el autobús -el resto de pasajeros que no intervengan en la violación ya pueden bajarse y coger otro bus. De asesinatos *de género*, de dormir con el enemigo en casa. Sé de corralitos, de atracos oficiales que designan legales. De desahucios. Sé de estrés, ansiedad, depresión -por no tener trabajo o por tenerlo, por no tener pareja o por tenerla, da igual. De acoso escolar y en las redes sociales. Sé de pesadillas y suicidios desesperados.

El infierno, los infiernos existen, ya lo sé. Y están aquí.

Conozco el poder ilimitado de la mente para crear sufrimiento y situaciones de sufrimiento.

Y también sé del poder ilimitado de la mente para crear paz, amor y situaciones de gozo.

Conozco el poder de la mente para crear la Tierra Pura, el reino de Dios, el paraíso terrenal.
¿Te has fijado en que aquel paraíso del que dicen que nos expulsaron era terrenal, que estaba aquí mismo, en la Tierra?
El paraíso terrenal está aquí mismo, en la tierra que pisas.
El reino de Dios existe, y está aquí mismo, en tu ciudad.
La tierra pura es la tierra que pisas, el barrio por donde te mueves, la escuela o el trabajo al que acudes cada día.
Todo está aquí: los infiernos y los paraísos.
Tu mente (y la mía) tiene un infinito poder para crear sufrimiento
pero también para crear un profundo gozo.
El problema es que estamos mucho más familiarizad@s con los infiernos que con los

paraísos.
Y como somos lo que practicamos, nos hemos convertido un poco más en seres de los infiernos
que en seres de la Tierra Pura.
Pero todo está aquí. Todo está en ti
y en mí.
Dicho esto, mi propuesta es:
dado que tienes dentro la semilla de la felicidad y la paz y la alegría, la semilla de la libertad,
la habilidad y la capacidad para ver y crear paraísos,
por qué no empezar a desarrollar ese potencial?
Cómo?
Para empezar, viéndolo, reconociéndolo, creyendo en él
(en tu potencial ilimitado para crear paraísos)

y responsabilizándote de él.
Esto quiere decir: poner manos a la obra.
Empezar a apreciar. Todo, a apreciarlo todo.
Desde el aire que respiras, tu capacidad para respirar, o para caminar, o para ver
-la capacidad que tengas, la que sea, no es necesario que las tengas todas.

El techo que te acoge, si lo tienes, la comida que te llevas a la boca -si es que cuentas con comida o con boca.
Porque nada está garantizado indefinidamente,
todo es un regalo que está (se manifiesta) y deja de estar, cuando las condiciones cambian.
Seguro que tienes algo que apreciar en tu vida.
Seguro que te cruzas con seres vulnerables

(lo puedes ver en su mirada), con una mochila llena de historias duras y menos duras, amores encontrados o perdidos; personas que alguna vez fueron cuidadas y amadas, seres que aman y cuidan, no importan las dificultades, lo hacen.
Yo ayer cogí el metro después de mucho tiempo (soy más bien asidua de la bici), un trayecto largo, lleno de historias, como una película llena de películas, fragmentos de conversaciones entrelazadas, pensamientos como voces en off. Entre ellas, aquel padre joven con su hijo. Sentados uno al lado del otro, el niño se apoyaba en el padre, las bambas nuevas y limpias, la ropa deportiva impecable. El niño, confiado, se apoyaba en su padre y le hacía preguntas, y el padre respondía, y a veces sonreía. No importa la larga y dura aventura que podía llevar a sus espaldas, el

viaje desde otro país, el trabajo (o falta de trabajo), le sonreía al hijo y respondía a sus preguntas. El niño, cuidado, confiado y seguro, con sus zapatillas deportivas nuevas y limpias.

A veces me conmueve hasta lo más profundo contemplar cómo los seres nos cuidamos los unos a los otros. No importa la dureza ni la dificultades.
He sabido de aquel veterano de Vietnam que vivía en un auténtico infierno.
En medio de la guerra, y enfurecido porque la guerrilla había matado a varios de sus compañeros en un asalto, decidió vengarse poniendo una trampa en las afueras de una aldea: unos bocadillos llenos de explosivos.
Y se quedó para contemplar de cerca su venganza. Lo que vio fue a unos niños y niñas hambrient@s que se acercaron a

comer y cómo su trampa mortal les quitaba la vida a cinco criaturas. Vio sus cuerpos en trozos volar por los aires. Y desde entonces no había desaparecido esa escena de delante de sus ojos. Y era el peor infierno.
De vuelta a casa, de la guerra a la paz, cada vez que se cruzaba en la calle con un niño o una niña volvía a ver estallar su cuerpo en pedazos.
Hasta que un día alguien le hizo ver que otros cinco niños y niñas (o cinco mil, o cinco millones, o muchos más) están saltando por los aires en este momento en cualquier lugar del mundo bajo las bombas de otras guerras. Ya no podía salvar la vida de aquellas cinco criaturas pero quizás sí de muchas otras, si se ponía manos a la obra.
Y eso fue lo que hizo.
Y así fue como se liberó del infierno.

Y pasó a vivir en una tierra pura, donde le era posible ver a multitud de ángeles, bodisatvas, budas y seres humanos de buen corazón y un inmenso, ilimitado, infinito potencial para generar alegría dentro (de sí mismos) y fuera, en cada uno de los seres a los que ayudaba.

Sospecho que no existe una depresión de la que no puedas liberarte ni un crimen que no te puedas perdonar.
Porque cada instante nace una nueva oportunidad.
La tierra pura existe y está aquí.
Por qué no empezar a habitarla
ya,
hoy mismo,
ahora,
en este preciso
instante?

Las dificultades no existen.

Qué mala prensa tiene el fluir!
-como si fuera cosa de vag@s,
un escondite más de la pereza.
Y, sin embargo, sospecho que no es cosa de débiles
ni de gente perdida, sino todo lo contrario.
Creo que hay que estar muy encontrad@, muy centrad@, para abrirse a la vida de esta manera,
con confianza y aceptación.
Sin juicio, sin etiquetas ni designaciones.
Sin oponer resistencia.
¿Cuántas veces no te has enfadado por una mala noticia, que pasado el tiempo resultó no ser tan mala?
Y la cantidad de energía que ponemos en disgustarnos, enfadarnos o entristecernos porque no se cumplen nuestros deseos, en

luchar por conseguir lo contrario de lo que está pasando. En oponer resistencia.
Recuerdo una amiga que luchaba y luchaba por una relación con una persona que la abandonaba una y otra vez, y cuando reaparecía
se dedicaba a descalificarla y menospreciar casi todo lo que hacía -no entraré en más detalles.
Hasta que le pregunté: ¿Realmente es esto lo que quieres en tu vida? Y me miró como si nunca se hubiera hecho esa pregunta. Y la respuesta era tan obvia.
Cuántas veces la vida nos lo está poniendo fácil para quitarnos de encima una situación que nos está perjudicando
-simplemente se va.
Y no la dejamos ir. Nos empeñamos en que se quede. Y para qué?
Y, al contrario,

aparecen situaciones que nos empeñamos en rechazar,
no dándonos opción a descubrir el abanico de oportunidades que podrían aportarle a nuestra vida.
En la última cena le dije a un amigo:
las dificultades no existen.
Y me miró como si esa afirmación no cuadrara con todo lo aprendido.
No existen las dificultades,
es sólo un error de interpretación,
una mirada equivocada,
una etiqueta
errónea.

En un cómic de Quino,
Mafalda se queda mirando las hormigas (¿eran las hormigas?) y dice algo así como: para vivir, las hormigas sólo tienen que ser hormigas; para ser una gallina o una vaca o

un árbol o una piedra, sólo tienen que ser gallina o vaca o árbol o piedra. Y qué tiene que ser un ser humano para vivir? Arquitecto, carpintero, fontanera, amo de casa, madre, padre, amiga, pareja... " (Permitidme esta versión libre).
"Escucha ahora lo que voy a decirte sobre el Wu Wei, la vía del no actuar
-le dice el maestro al discípulo.
Los seres humanos podrían ser verdaderamente seres humanos si se dejaran ir como hacen las olas del mar, como florecen los árboles...
El mar no se mueve porque sea su voluntad ni porque crea que es bueno o sabio moverse. Se mueve porque se mueve. Porque así es el flujo de la vida.
Pero los seres humanos se dejan cegar por sus sentidos y deseos
y sus movimientos toman la violencia de la

tempestad desencadenada;
su ritmo es un ascenso furioso seguido de una precipitada caída".

En el libro "Wu Wei", de Henri Borel (Obelisco), el maestro le anticipa al discípulo que llegará un momento en que ya sólo sabrá vivir sin esfuerzo, sin acción o resistencia alguna contra la propia naturaleza.
"No serás asiduo persecutor de la felicidad ni te dejarás amedrentar por la desgracia, porque ni la una ni la otra son reales (ni racionales) y todo lo que existe es inevitable y natural.
Cuando te encuentres con el dolor, sabrás que ha de desaparecer, pues es irreal.
Cuando te encuentres con la alegría, comprenderás cuán primitiva es aún, porque está ligada a las limitaciones del

tiempo y de las circunstancias, y condicionada por su antítesis, el dolor.
Nada aleteará ya tu quietud.
Tu sueño ya no tendrá sueños.
Serás uno con todo lo que existe y la naturaleza entera será tu prójimo, primero, y finalmente tu propio yo.
Aceptando sin conmoverte el paso de la noche al día, de la vida a la muerte..."
No era necesario ir tan lejos, en busca de lo que estaba al alcance de la mano - responde finalmente el discípulo. Lo que yo busco está en todas partes; lo que soy yo mismo, lo que es mi alma. Porque todo es lo mismo, en última instancia. Dios está en todas partes. Tao está en todo.
Y las dificultades
o la buena suerte
no existen
-sólo responden a la tendencia obsesiva de

etiquetar todo lo que aparece
de acuerdo a nuestros gustos o aversiones.
Incluidos los gustos y aversiones,
sólo responden a esa tendencia a etiquetar
todo lo que experimentamos
Hasta que un día descubramos que es esa
tendencia misma la clave y la raíz de todo el
sufrimiento.
Y será como entreabrir la puerta para entrar
en otra estancia y empezar a vivir la vida de
otra manera, sin juicio,
simplemente contemplando
el fluir de las cosas.
Sin apegos ni aversiones.
Es lo que llaman la entrega.
Quitarse de
en medio
- ese yo que no es más que
una apariencia
en vías de desaparición.

Fundirse con el Ser
-que es inmutable.
O el Tao. O Buda. O tu yídam, tu guía espiritual. O Dios.
Llámalo
como
quieras.

Morir.

Querida amiga:
Hoy es el cumpleaños de mi amigo.
Repito el número una y otra vez, a ver cómo me suena,
qué me hace sentir. Nada.
Suena en la antesala del cambio, como cualquier otro número.
Pero aún el gusano antes de metamorfosearse en el capullo, antes de emerger en mariposa.
Si todo es como un gran cuerpo, si formamos parte de un gran cuerpo único, todo y todos partes de lo mismo, si todo constituye el mismo cuerpo, en ese caso, si a un pie le pica o le molesta algo, automáticamente la mano acude a aliviarle.
Imagina este cuerpo con el que me identifico, este cuerpo humano. Si las uñas

se hacen demasiado largas, las corto y no siento una gran pérdida -y parece ser que la uña tampoco. La uña que corto muere y no pasa nada. Para ella no es un drama, creo. Ni el pelo que corto para sanear las puntas del cabello afectadas por la acumulación de salitre de mar y el cloro de la piscina de cada día, y el sol, y la lluvia y el viento. Como los millones de células que mueren cada instante en la piel y en el resto de los órganos de este cuerpo, mientras otros millones de células nacen para ocupar su lugar. Provisionalmente, hasta que las condiciones cambien y las nuevas células dejen de funcionar, mientras que las nuevas condiciones hacen aparecer otras.
Y yo quisiera vivir como las uñas de mis manos y de mis pies, como el pelo que crece y va a ser cortado, como las células, como el gusano antes de convertirse en

mariposa, como la mariposa antes de disolverse en... en eso.
Mientras que no pueda vivir como eso, quisiera que mi muerte, ese instante o ese proceso de transformación sea natural, sin aportarle más drama, ni más dolor. Sin resistencia.
Vivir la vida
y la muerte
sin oponer resistencia.
Como las olas del mar.
La cuestión está en vivir como ola (designar que yo soy ola, identificarme con la ola)
o vivir como agua.
La ola nace, se rompe y muere, pero el agua está ahí.
Y se mezclará con más agua para ser otra ola.
Aun si decides vivir como ola, si decides creerte una ola, no eres más que un

montón de gotas de agua unidas provisionalmente.
No hay nada en la ola que la haga autónoma, independiente, una.
No hay nada en este cuerpo ni en este ego, en sí mismos, que le hagan yo.
Este cuerpo sólo es un puñado de células, o de quarks en el espacio, que están muriendo por millones en cada instante.
¿Soy la célula que se muere o la que se queda?
Y qué decir de este ego tan cambiante, listo o tonto, sufriente o feliz, resentido, avaro o generoso...
Es un mareo, este ego.
Así que la cuestión es:
¿Quiero vivir como ola (que no es nada en sí misma, sino un puñado de gotas empujadas por la fuerza del viento -también le llaman karma -, provisionalmente)

o como el agua,
parte de todo lo que existe,
hermanada con todas las olas
y gotas de agua
(las que se manifiestan como olas y las que no),
la misma naturaleza, el mismo ser?
Yo desearía que la muerte de este cuerpo
sea como la uña que corto sin dolor
ni sensación de pérdida.
Que se disuelva como una ola en el mar,
sin importar si va a volver a aparecer en forma de olas nuevas
o no.
Si permanecerá en calma.
O no.

El haiku.

El haiku.
Cómo describir el instante.
Como fundirse con él.
El haiku es una práctica.

Querida amiga:
La inteligencia de la vida cada vez me sorprende más, la generosidad de la vida.
Te cuida como una madre sabia, tomando las mejores decisiones por ti aun cuando tú ni la ves
y ya te crees mayor, emancipada y autónoma.
Me siento como al inicio de un nuevo viaje, abierto y feliz, como volver a casa.
A casa, a las raíces. A los inicios. Cuando las artes marciales me hablaban sin hablar de atención, presencia, reflejos, intuición, y

rompían mi pensamiento conceptual. (Y también rompían mi orgullo).
Cuando cerraba la puerta, fregaba los platos o conducía el coche con la energía justa.
Ni más ni menos. Sin avaricia pero sin despilfarro. Sin agotarme. Fluyendo en la abundancia, entregada a una experiencia de asceta, entre el estoicismo de Epícteto y el hedonismo de Epicuro. Lo mismo -cuando ambos se encuentran en la quietud absoluta del alma. Entonces fue cuando, sentada y en silencio, lo sentí, "eso". Y en medio de la disolución volvió a emerger la madre, de repente, "si no le enseño a mi hijo esto, no le habré enseñado nada". Y me quedé presente y en silencio, a esperar el momento en que pudiera contemplar que él (ella, todos los seres) también lo había comprendido.

Mientras tanto, apareció el sutra , lleno de sabiduría conceptual, la mirada racional que disecciona la mente burda, el ego, el sufrimiento que emana de la materia -esa creencia. La mejor ciencia de comprensión de la mente que conozco, solía decir. Y aún lo digo.
Y el tantra, que rescata a Dios, que le deja respirar, al Dios entre rejas.
Sutra y tantra, un perfecto combinado para atravesar esta aventura humana.
El reconocimiento de todos los seres, la experiencia profunda de la compasión.
Sin ignorar la presencia divina, la naturaleza divina que lo impregna todo. La tierra pura.
Y ahí me quedé, encallada. Y al mismo tiempo reconocedora. Aquí está todo. Aquí es todas partes. Y en todas partes está todo.
Ocupada en el servicio. No hay que viajar

más ni buscar en otra parte lo que ya está aquí.
Y ahí me quedé.
Y entonces aparecieron ellos y me empujaron fuera. Sin derecho a retorno. Prohibido el contacto. Como una orden de alejamiento. Sin opción a cruzar la distancia de seguridad.
Fuera.
Y luego apareció Rumi y dijo: As you start to walk out on the way, the way appears.
Y fue como salir a la naturaleza, en libertad. ¿Pero no me sentía ya libre, antes? Sí, pero ahora el paisaje era diferente.
El mundo de los rituales, supersticiones, miedos, etc. se disolvía en su propia vacuidad. También la ansiedad. Quién corre aquí? Detrás de qué y delante de qué?
Parar, respirar y contemplar.
Estar presente.

Ya lo había vivido antes
y durante:
que todo está aquí.
Retomo, con más fuerza si cabe, la atención en el momento presente, donde está todo. La disolución, fundirse en la contemplación. El yo ausente. El haiku.
Despojada de complementos decorativos y otras distracciones.
Me sumerjo en la esencia.
Y muero.
Una vez más.

Qué estrés!

Recibo un email de mi amiga
en el que me cuenta su trabajo
de estos días, reportajes y viajes y arte.
En medio, ha cogido tres días para hacer unas vacaciones en casa de un amigo, en la montaña.
Desde la montaña, me escribe.
Su crónica es un no parar: estoy agotada, la semana que viene nos vemos, te llamo el lunes.
Hasta sus vacaciones suenan agotadoras, como un trámite más.
Algunos trámites más, vernos la semana que viene, llamar el lunes.
Mi respuesta es breve:
OK. Cuídate. Y no te estreses mucho.
Su respuesta es más breve aún:
Difícil.

Te llamo
lunes.

Presencia en verso libre.

Hoy la clase de kárate
se convierte
en una contemplación
activa.
El cuerpo cansado se entrega a la luz
del atardecer.
La mente que anhela presente
y presencia
se queda en casa.
Es esta hora apacible de la casa desierta a las 8 de la tarde. El tiempo inmóvil.
El crepúsculo sigue su curso en su película de luz. El viento sacude la ropa tendida y el cristal de las ventanas.
Una persiana cierra. Y luego otra. El motor de un coche se aleja.
Quietud. Shizukesa. Los evocadores sonidos del silencio cuando nadie los

escucha.
Cómo puedes cerrar los ojos para meditar?
Es la hora
violeta.
Nubes de algodón sobre el horizonte,
abrazando cálidamente a la montaña que
cambia su traje de negro y luces.
Una minúscula chimenea de humo de
incienso sobre la mesa.
El pareo de mar y la toalla cuelgan de las
bisagras de la ventana, impregnando el aire
de olor a salitre y cloro de la piscina y gel de
ducha.
Cada objeto de este mandala habla de la
tierra pura. El paraíso terrenal.
Silencio.
Los motores del aire acondicionado de las
casas vecinas se acallan
con la llegada de abril.
Pero al perro que llora y llora

no le importa la primavera
ni la hora del día.
La voz del viento cuando se encuentra con
el toldo verde en el balcón
cuando el sol ya se ha ido.
La voz del viento en el crujir de la puerta
o en el interior del armario.
La voz del viento en el planear
y aletear
de las gaviotas.
Aunque yo no la oiga.
La voz del viento en las nubes que se
desplazan en silencio.
La voz del movimiento,
de la impermanencia.
De la muerte.
La voz de la vida.
Ahora sí, las gaviotas saludan
al crepúsculo.

Todo merece un haiku.

En el fondo de todas las cosas hay algo que busca nuestro encuentro. Y el haiku nos invita a ese encuentro.

Si fuéramos capaces de percibir de un golpe todo lo que hay ahí fuera, reventaríamos. Por eso se nos da la oportunidad de hacer un proceso, un camino de agigantamiento de nosotros mismos, vía para aumentar nuestra capacidad de sentir. Sentir más, ser más lo de fuera y menos lo que ahora somos. Un verdadero haijin (poeta de haiku) lo primero que debe hacer es buscar la inocencia dentro de sí. Sólo o con ayuda. El haiku no son sólo palabras. La mirada limpia es esencial, el saber estar sin esperar nada es esencial, la ausencia de juicio al género

humano es esencial. Todo es necesario en el haiku. Todo merece un haiku, pero hay asombros más imperceptibles que otros. Se trata de que nuestra atención sea plena y eliminemos los obstáculos entre nuestra percepción y eso que hay ahí fuera y se llama "mundo". Pero para que todo eso sea posible, necesitamos quitarnos de en medio. Extinguir el yo.
Son palabras de Vicente Haya en su blog http://blogs.periodistadigital.com/elalmadelhaiku.php en la presentación de uno de sus libros, "La inocencia del haiku. Selección de poetas japoneses menores de 12 años". Su último libro, "Aware. Iniciación al haiku japonés" (Kairós), nos acaba de convencer, por si ya no lo sabíamos antes, de que el haiku es un camino espiritual, sí, lo que significa en la práctica cotidiana, una forma de vida.

- Qué es un haiku?
Es una forma poética japonesa muy breve (17 sílabas) que reproduce la emoción que hemos sentido ante algo
de la Naturaleza.
- Qué es "aware"?
Aware significa "profunda emoción". Más que un estado de conciencia sería un estado de presencia.
- Dónde reside su dimensión mística?
En la Naturaleza hay algo que nos espera desde siempre. En el fondo de las cosas hay algo que busca nuestro encuentro. Y el haiku nos invita a ese encuentro.
- Cómo nos enseña a vivir mejor el haiku? En qué sentido es un camino espiritual?
Los japoneses llevan siglos demostrando que estas poesías breves que nos hablan de la Naturaleza son capaces de

transformarnos por completo, por eso se constituyen en un haiku-dô, en un camino espiritual.
- Cómo leer un haiku?
Con silencio. Sin silencio no hay haiku. "Silencio" no es ausencia de sonido sino ausencia de ruido.
- Cómo contemplar el mundo para escribir un haiku?
Como si fuera de cristal.
- A través de la práctica del haiku (escribir y leer), ¿podemos aprender a vivir el presente, en presencia en el aquí/ahora? Cómo?
La hipersensibilidad que vas desarrollando te hace estar muy atento a todo. Y la atención te coloca en presente.
- Qué le aporta a la persona vivir de esta manera?
Vivir. No meramente haber nacido y dejar

pasar el tiempo, sino vivir de verdad.
- Cómo me ayuda el haiku a ver la perfección del instante presente? Oliendo, viendo, sintiendo, oyendo, comprobando cómo los sentidos se entrelazan para sostener entre todos una sola impresión... ¡Lo simple y lo perfecto que es el mundo!
- En la cultura occidental nos cuesta vivir en el presente (sin el peso del pasado y los proyectos de futuro) y mucho más sentir la satisfacción o la perfección del momento presente. La práctica del haiku (leerlos o escribirlos), ¿puede ayudarnos a estar más presentes y satisfech@s? Cómo? Mostrándote lo poco que necesitas para estar satisfecho.
- Qué puedo hacer para abrirme a esta percepción? Como aprender a "emborracharme de ahora mismo"?

La primera condición es el agradecimiento; a todo lo que te ha traído hasta el momento presente siendo tal como eres. La segunda, la cortesía; cortesía con todo lo que te rodea.

- Si el haiku trata de aware, de estar presente, y al mismo tiempo de la extinción del yo, quién o qué está presente?

Lo que está presente no es un yo sino un afinadísimo instrumento que percibe lo que le rodea. Se trata de vaciarse para reflejar lo que hay ahí fuera y se llama mundo.

- Por qué es tan importante la extinción del yo (en el haiku y en la vida)? Cómo se consigue?

Siguiendo un camino espiritual con rigor. Puede ser el haiku o cualquier otro de los que hace siglos hemos comprobado que funcionan para extinguir el yo. Un camino espiritual seguido con rigor siempre implica

una gran autoexigencia y, a menudo, pasa por encontrar un maestro. No es imprescindible pero te ayuda a no estar perdido ni desconsolado. Más que conocimiento un maestro te da consuelo.

De la entrevista a Vicente Haya, autor de "Aware. Iniciación al haiku japonés" y " Haiku-dô: El haiku como camino espiritual", ambos en Editorial Kairós. http://crecejoven.com/espiritualidad--el-haiku

¿Eres más libre que ayer?

El maestro Linji preguntó:
"¿Queréis saber quién es Buda, vuestro maestro?
Buda sois vosotros mismos,
que estáis aquí de pie ante mí,
escuchándome mientras enseño el dharma".

Esta afirmación es muy revolucionaria -dice Thich Nhat Hanh en su libro "Nada que hacer, ningún lugar adonde ir".
Nuestra persona auténtica es Buda y es el maestro,
y esa persona auténtica está justo dentro de nosotros.
Todos los budas y todos los mundos de los que se habla en los sutras
son producto de nuestra mente, de la

consciencia. No deberíamos buscarlos fuera,
en el espacio ni en el tiempo.
Cuando estudiamos los sutras y los comentarios, cuando escuchamos el dharma, debemos conservar nuestra libertad. Si nos dejamos arrastrar, fascinar y seducir por las imágenes que nos muestra la gente, nos perdemos a nosotros mismos. El único Buda que importa.

Un maestro llamado Manh Giac escribió:
"Ya no hay Sutra del Diamante.
La puerta zen desaparece y me quedo sin palabras".
Thich Nhat Hanh cuenta que, para fastidiar un poco a su compañero de práctica y amigo en el camino, reescribió su propia versión:
"Nos han echado a patadas del templo.

Tenemos la boca entumecida y somos incapaces de decir nada".

TNH explica
que lo que quieren decir
ambos poemas
es que si nos dejamos engañar por los demás nos perdemos a nosotros mismos.
No deberíamos correr detrás de nada
ni de nadie,
ni siquiera de un maestro budista.
Todas las cosas que aprendemos y escuchamos deben poder hacernos regresar
a nosotros mismos e incrementar nuestra capacidad de ser libres, de ser felices,
de experimentar estabilidad.

Da igual la religión o creencias (desígnalo

como quieras) que practiques,
lo importante es hacer una pequeña
evaluación periódica,
pongamos una vez al mes, o a la semana,
o al día:
Todo esto que creo y pongo en práctica,
¿me hace más libre que ayer,
más feliz,
más ecuánime y estable?
¿Se ha reducido el miedo
y la soledad?
¿Es mayor la alegría
y mi confianza
en la vida?
¿Es menor
la resistencia,
el rechazo
y el dolor?
¿Ya no me valen las viejas palabras
para designar las nuevas

experiencias?
¿Me faltan palabras?

¿Me sobran
todas
las palabras?

Ahora mismo, aquí mismo.

La mente es un mago y todo el mundo viviente
es un espectáculo mágico, una ilusión; incluso el nirvana
es como una ilusión mágica, como un sueño.
En realidad,
Buda y Mara (la sabiduría compasiva y los engaños destructivos) no son más opuestos que la mano izquierda respecto a la derecha.
Y todo está aquí, en este mismo instante.
En el Sutra del Corazón de Prajnaparamita se dice que no hay nada que sea impuro ni nada que sea inmaculado. A una cara la llamamos sagrada y a la otra profana. Pero es mera designación. Y la misma hipnosis.

El maestro Linji enseñó:
"El pasado no existe, y tampoco existe el presente".
El Buda histórico nació hace dos mis seiscientos años y tal vez creamos que si hubiésemos nacido en tiempos de Buda seríamos muy afortunados. Pero él está tan presente hoy como lo estaba entonces. Buda no está condicionado por el tiempo. Nosotros tampoco necesitamos estar condicionados por el tiempo; no es preciso que transcurran veinte o treinta años (o veinte o treinta eones) para convertirnos en Budas. No se trata de acumular años de práctica. Podemos ser Budas ya mismo, en este preciso instante.

Bendecido,
he soñado con gotas de rocío que brillaban con la luz de galaxias remotas.

He dejado mis huellas en montañas
celestiales y he gritado desde las
profundidades del infierno de Avici,
exhausto y loco de desesperación,
porque estaba muy hambriento, muy
sediento.
Durante millones de vidas he anhelado verte
pero no sabía dónde mirar.
Sin embargo, siempre he sentido tu
presencia con una certeza misteriosa.
Sé que durante miles de vidas tú y yo
hemos estado unidos
y que la distancia que nos separa
no es mayor que el fugaz destello de un
pensamiento.

(De la canción "Looking for each other")

Todo el mundo es libre de entrar en todos
los mundos sin obstrucción.

Convertirnos en budas,
entrar en los infiernos,
habitar el pasado
o el futuro.
Podemos hacerlo ahora mismo,
inmediatamente.
Si queremos estar en contacto con
nuestr@s niet@s, que todavía no han
nacido,
podemos hacerlo aquí mismo y ahora
mismo.
Dónde están nuestro padre y nuestra
madre, nuestro abuelo y nuestra abuela?
Aquí mismo.
Nuestra propia muerte
y nuestro nacimiento.
El niño o la niña
y la anciana
o el anciano
-que hay en ti.

Dónde está la Tierra Pura?
Está aquí.

El mundo dual (lo bueno y lo malo; lo que es y lo que no es)
se manifiesta en función de nuestra consciencia.
Si sabemos cómo usar nuestra consciencia, podemos crear cualquier cosa.
Nuestro poder es incluso más rápido que el ordenador o el móvil.
En un abrir y cerrar de ojos podemos acceder al mundo del dharmadhatu.
El maestro Linji enseñó:
"Si seguís buscando sin cesar es sólo porque vuestra confianza es inmadura.
Os quitáis la cabeza y luego vais por ahí buscándola y no podéis detener la

búsqueda".

A menudo
nos ponemos un objeto delante
para ir tras él.
Ese objeto puede ser el nirvana o Dios o la riqueza material,
el éxito o la fama.
Nos agotamos persiguiendo ese objeto de nuestra búsqueda.

Pero todo cuanto tenemos que hacer es detenernos.
La comprensión se da ahora, en este momento; no hay que esperar a que surja otra oportunidad.
Porque todo está teniendo lugar
ahora mismo,
aquí mismo.

(De "Nada que hacer, ningún lugar adonde ir",
del maestro vietnamita Thich Nhat Hanh)

El testigo.

Querido amigo:
Creo que
no te sentiste tan cómodo en la sesión de ayer porque se trataba de sentarse a meditar. En silencio. Soltar.
No te resultó tan productiva
como sentarse a escuchar una clase.
Querido amigo, nos podemos pasar la vida leyendo libros, asistiendo a clases, escuchando repetir lo mismo (en distintas versiones) una y otra vez. Pero cuándo vas a empezar a hacer algo, compañero? Por ejemplo, dejar de hacer (escuchar, leer, asentir, debatir). Por ejemplo, parar y soltar. Así, como dicen que hizo el Buda histórico y, quizás, todos los Budas:
pararse (sentarse, acostarse, como quieras)

hasta soltar.
Eso es lo más difícil, verdad, compañero?
Como una apuesta: a ver quién puede más, mi ansiedad o yo?
(Porque aún estoy yo, en este momento, decidiendo).
¿Mi ego nervioso, buscando artimañas para emerger victorioso
o yo? (Quienquiera que sea ese yo).

Así que aquí estamos, compañero, asustad@s ante la práctica que nos hace parar. Y soltar.
Reclamando las clases, las instrucciones, los maestros, que rompan el silencio,
que nos mantengan entretenid@s.
Distraíd@s.
Porque quedarse a solas con el silencio es lo más duro.
Porque a veces ese yo se ha endurecido

con el tiempo
(como la grasa en las arterias, como las heces en las paredes del intestino)
y no se disuelve fácilmente sino que hay que romperlo a trozos.
Como cuando hay que echar abajo las paredes de la vieja cocina.
Y entonces llega el trabajo difícil (más difícil todavía):
no construir ninguna nueva cocina en su lugar.
Porque en esta práctica no hemos roto lo viejo para construir algo nuevo.
No hemos destruido un viejo yo
(una construcción mental hecha de conceptos mundanos)
para dar forma a un nuevo yo igualmente segregado, formado de conceptos espirituales.
Ésta es la parte más difícil, compañero:

no construir ningún nuevo yo
después del acoso y derribo de lo viejo.

Así que, amigo mío, sea como sea, llega un momento en que toca parar.
Soltar los libros, las clases, las instrucciones, los rituales (postraciones, ofrendas, iniciaciones) y parar.
Y ver qué pasa cuando te encuentras a solas, frente a frente con el silencio.
Si sigue apareciendo la ansiedad, el miedo o las ganas de llorar.
El "me duele la pierna", "tengo ganas de ir al baño", "qué voy a hacer de cenar esta noche" o "espero que no me suenen las tripas esta vez".
Dejar que el testigo vea donde estamos, una y otra vez.
Para saber dónde estamos.
Qué ciudad hemos elegido de todas las que

están aquí, en este mismo punto del mapa.
(Porque, al final, todo el mapa está en el mismo punto).
Pero para eso hay que parar y callar.
Y que callen las clases, las instrucciones, los rituales.
También todos los maestros. Y todos los Budas.
Que se callen de una vez. Por una vez.
Incluso el que llevas dentro,
el Buda que llevas dentro, que se calle.
Para que aparezca de una vez
el Buda
apacible
y definitivo
que llevas dentro.

Todos los logros ya están en ti.

El maestro estaba diciendo:
Vosotros, los que estáis aquí
escuchándome hablar sobre el dharma
porque tenéis la esperanza de poder
encontrar a vuestra persona auténtica
que es capaz de practicar,
no necesitáis hacer nada de todas esas
cosas, todas esas prácticas
que pensáis que "funcionarán" y os
liberarán.
Ya estáis liberados y ya sois maravillas de
la vida
y sin embargo pensáis que no sois nada.
Sufrís y buscáis algo que creéis no tener.
Pero ya estáis completos y contenéis todo
el cosmos.
Y si no podéis ver esto,
no podréis ser felices, hagáis lo que hagáis,

porque no habéis
despertado.
Estáis ahí sentados escuchándome dar enseñanzas
para averiguar cómo vuestra persona puede practicar y obtener logros
(el amor, la compasión, la vacuidad, la liberación, la iluminación),
pero vuestra persona no puede practicar para obtener logros.
Porque ya están todos los logros dentro de vosotros.
Amigos y amigas, si os aferráis a las palabras de los maestros
y decís que son el auténtico camino,
si decís que estos maestros son buenos amigos espirituales de capacidades inconcebibles
y si, al mismo tiempo,
pensáis que vuestra propia mente es tan

profana que no podéis atreveros a evaluarlos,
estáis realmente ciegos.
Cargaréis con este complejo lleno de prejuicios toda vuestra vida.
No veis lo que vuestros propios ojos podrían mostraros.

(Para J, de TNH).

No necesitas coger el avión para buscar a Manjusri.

El maestro Linji enseñó:
Hay peregrinos que suben al monte Wutai para hallar a Manjusri, el bodisatva de la gran sabiduría. Eso es un error. ¿Cómo puede estar Manjusri en Wutai Shan?
Eso signifiacría que Manjusri no está presente en otras montañas, como Putuo, y que en el monte Putuo sólo se encuentra el bodisatva Avalokiteshvara, y que en el monte Emei sólo se encuentra el bodisatva Samantabhadra, etc. etc.
Y así vamos hilvanando una eterna peregrinación
-también le llaman consumo espiritual .
Queréis encontrar a Manjusri? Queréis conocerle?
Manjusri es la maravillosa función que veis

ante vuestros ojos.
Siempre ha estado ahí.
No tenéis que moveros de donde ya estáis.
Manjusri no se ha "instalado" en Wutai. Por lo tanto, no deberíamos gastarnos el dinero en un billete de avión. Malgastaremos el dinero y perderemos el tiempo.
Si queremos conocer a Manjusri basta con que miremos lo que tenemos ante nuestros ojos. Nuestra mente lúcida puede estar en contacto con los budas y bodisatvas, con nosotros mismos, con el cielo azul y las nubes blancas. Aquí mismo, sentados, estamos presentes de un modo maravilloso y eso es Manjusri.
O Tara
o Avaloliteshvara.
Abrir los ojos aquí mismo. No hay que cruzar el mundo para buscar ninguna otra iniciación, ningún otro encuentro.

Ninguna otra distracción.
Ninguna otra estrategia de la pereza.
Ningún otro escapismo.
Ningún otro
aplazamiento.
Aquí mismo,
ahora,
está Manjusri.

Nada que hacer,
ningún lugar
adonde ir.
Despierta
a tu verdadero
yo.

Entropía y sintropía.

Viernes.
Final de semana
o principio del fin de semana.
Battiato dice:
nunca hemos muerto, nunca
hemos nacido.
Luces y sombras
del sol filtrado por una cortina suave y translúcida.
Silencio.
Y me gustaba todo de mi vida mortal,
incluso el olor que le daban los espárragos a mi orina.
Todo, de mi vida humana, era hermoso.
Simplemente porque "era".
El olor de los espárragos en mi orina era el olor de la vida,
el aroma del milagro de la vida:

de cómo los espárragos del huerto, que alguien sembró
(o de las orillas de la carretera o junto los rieles de los trenes, donde brotaban naturalmente),
acabaron formando parte de las células de este cuerpo y de los nutrientes de esta mente.
De este continuo mental.
El aroma de la simbiosis.
El aroma que me recuerda que el huerto, la montaña, el mar y yo somos herman@s siames@s.
Viernes y no es el final de nada ni el principio de ninguna otra cosa, aunque lo parezca.
Es el instante en que puedo ver la conexión que me entrelaza al cosmos.
Aun cuando me parezca ser una célula (una partícula, una onda) enferma y débil,

dolorida,
aun entonces sigo siendo parte del cuerpo cósmico,
parte del cuerpo de Buda,
de este cuerpo sabio que por sintropía
siempre acaba restableciendo el orden.
Y mañana seré una partícula sana y fuerte,
fuertemente conectada, generosa,
entregada y feliz.
Quizás no de forma estable y definitiva,
todavía bajo la hipnosis de la entropía.
Esa hipnosis, esa creencia, que hace que,
antes o después,
algo en ella se desestabilice
y otra vez el dolor de la resistencia,
de la pataleta (qué mal se está estando mal)
que debilita las conexiones
y agudiza la sensación de segregación dolorosa.

Hasta que de nuevo la rendición,
la entrega que favorece la sintropía,
el orden, la salud -física, espiritual.
Aún, todavía, este baile cansino de
entropía
y sintropía.

Estoy enferm@.

Me llama mi amiga:
Siento un odio muy fuerte hacia una profesora;
sé que es irracional y sé que me está perjudicando mucho,
y más que me va a perjudicar
porque estoy a punto de suspender la asignatura.
¿Tiene el budismo alguna clase o algún remedio que me pueda ayudar?

Me encuentro a un amigo en una exposición de pintura.
Cómo estás?
Mal -dice. Fatal.
Están pasando ciertas cosas en mi entorno
y estoy sintiendo muchos celos y envidia
y me están destrozando. Ni siquiera puedo

dormir.
Y lo peor es que aún lo peor está por venir
y puedo decir o hacer cosas que me van a dejar en evidencia
y puedo estropearlo todo tanto...
Estoy fatal. Ya sé que el antídoto de la envidia es el amor (he hecho mi búsqueda en internet),
pero qué puedo hacer, si no siento amor?
No está el momento como para sentir amor.
(Por un momento la voz le tiembla, de rabia contra sí mismo).
Vaya fracaso de vida. Miro alrededor y veo que todo el mundo tiene algo, muchas cosas (éxito, pareja...)
y yo no he conseguido nada.
Ni siquiera la capacidad de amar.
Por no saber no sé ni cómo se hace, para sentir amor.
No he aprendido nada, no tengo nada.

Por mucho que sufran (por mucho que suframos),
siento una inmensa alegría al contemplar
que aun cuando nos duelen las miserias propias,
cuando vemos perturbada nuestra paz,
ya sabemos tanto como para comprender
que estamos enferm@s.
Que no tiene la culpa la profesora que odio, de mi malestar,
ni el amigo que triunfa en el trabajo o mantiene una buena relación con su pareja,
o la colega profesional que tiene buenas ideas.
Que ni siquiera tengo la culpa yo
de estar enferma.
Como no tiene la culpa quien ha contraído una enfermedad terminal.

Cuando alguien que está mal reconoce
humildemente: estoy enferm@,
y ya no dispara más golpes ni acusaciones
contra diestro y siniestro,
me hace ver una vez más el paso de
gigante
que ya hemos dado
en esta condición humana.

El reconocimiento (estoy enferm@)
es el primer paso
para empezar a sanar.

Nirvana en samsara.

Y lo amaba todo de su vida mortal.
La luz del mediodía en su estudio
casi tanto como la luz del crepúsculo como una fiesta interminable.
Amaba el derroche, la abundancia de esta vida generosa,
por mucho que se empeñara en mantener una experiencia ascética
y una fortaleza estoica.
Por mucho que quisiera sumergirse en el placer profundo en los desiertos y calas vírgenes de su tierra natal,
la vida se las apañaba para hacer brotar, a su paso, vergeles y huertas fecundas y montañas frondosas.
Lo amaba todo de su vida mortal,
el mar como un abrazo de agua,
el sol como una caricia envolvente (no me

ames tanto),
los días grises como una mano que la
impulsaba a la transcendencia,
como un haiku,
como una canción de cuna.
Lo amaba todo
de este viaje,
de esta habitación de hotel
de paso.
La voz del viento,
Dios, cómo la enloquecía la voz del viento,
cómo la embriagaba
su promesa:
yo te rescataré,
espera un poco y verás,
esta magnífica historia
se acaba.
Lo amaba todo
de samsara y de nirvana,
nirvana en samsara.

Los adagios de Bach y Albinoni y Pachelbel
que acunaban las noches con su niña pequeña,
las canciones de Battiato y los accesos místicos de Teresa de Ávila
(tu corazón es una piedra cubierta de musgo, nada la corrompe, y tu cuerpo es columna de fuego...)
La meditación sentada, la meditación caminando
y la meditación
bailando.
Desde que se había metido el dharma en sus venas había empezado a bailar
y aún no había parado.
Amaba a sus compañer@s de sangha con quienes compartía interminables ágapes del dharma
y a su amigo epistolar (aun cuando silenciaba, una eternidad de silencio, una

orfandad)
y a su amor de batalla,
su compañero cotidiano.
Comerse el monte y el campo
(las especias aromáticas, las hojas verdes);
degustar el regalo de sus hermanas
(los huevos de gallinas en libertad, el queso azul sobre la ensalada);
los helados,
el agua pura
como un río que regaba todas sus células a lo largo del día,
el vino tinto como un viñedo en su mesa
y el vino blanco.
Lo amaba todo
de su aventura humana,
también las pérdidas y los duelos y el corazón roto
y el nudo en la garganta
y el pellizco en la boca del estómago.

Y los mensajes del vientre.
(De todos sus agregados físicos, los intestinos eran su mejor chivato).
Todo, lo amaba
y la fascinaba.
El misterio de los hilos invisibles que mueven el carrusel.
Cuando era bienvenida y cuando era expulsada,
todo tenía un sentido,
todo era
el mismo regalo.
Dios, cómo la embriagaba la vida.
Las mañanas de primavera y las tardes de otoño
y las noches de invierno
y hasta el verano plomizo bajo el sol del desierto
de Almería,
o a cubierto

a la hora de la siesta.
No había nada que no amara
de su vida humana.
Así que cuando le hablaban de renuncia,
lo soltaba todo
y seguía amando.

Lo soltaba
y seguía
amándolo.

Ahora o nunca.

Aquí está
la Tierra Pura.
La Tierra Pura está aquí.
Sonrío con atención plena
y habito en el momento presente.
Buda es la hoja otoñal,
el dharma es la nube del cielo,
la sangha está en todas partes;
mi verdadero hogar está aquí.
Inspiro y las flores se abren.
Espiro y el bambú se balancea.
Mi mente es libre.
Disfruto todo momento.
Ahora mismo podemos estar en contacto
con las Tres Joyas.
Buda, el dharma y la sangha están en
nuestro interior y en todo cuanto nos rodea,
en las hojas de los árboles y en las nubes.

La sangha no son un pequeño grupo de personas que piensan igual que tú
(los miembros selectivos de tu club personal),
son todos los seres humanos
y también todos los árboles, los pájaros, los arroyos.
Nuestro auténtico hogar es el momento presente, el aquí y el ahora.
No necesitamos ir a otro lado en busca de la felicidad.
Éste es el auténtico refugio.
Si en el momento presente no podemos estar en contacto con la Tierra Pura,
no hay esperanzas de que en el futuro haya una Tierra Pura.
En cambio, si podemos estar en contacto con ella en el momento presente, no cabe la menor duda de que habrá una Tierra Pura

en el futuro.

Todas las maravillas con las que entramos en contacto cuando regresamos al momento presente
pertenecen a la Tierra Pura.
Nuestro propio cuerpo pertenece a ella,
es algo igual de maravilloso y milagroso que esa tierra.
Es lo mismo.
La Tierra Pura no es algo externo a nuestro cuerpo y a nuestra mente.
Qué utilizamos y cómo para caminar por la Tierra Pura? La atención plena,
porque la atención plena disipa el olvido.
Disipa el caos y hace emerger la sabiduría y la comprensión.
La comprensión y la sabiduría nos permiten tener una visión profunda y saber que en el instante presente estamos viviendo un

momento maravilloso, en la Tierra Pura que hay en nuestro interior y a nuestro alrededor.
Podemos contemplar este ghata (este poema, esta oración con la que comenzábamos)
en meditación, sentad@s o al caminar, o mientras comemos.
No buscamos una tierra pura ni la felicidad en ningún otro lado.
Tenemos la oportunidad de caminar, o sentarnos a meditar o a comer
con atención plena. Inmers@s en el dharma, con Buda y la sangha original.
No están en el pasado, están aquí presentes, en este preciso instante.
No hay ni un sólo momento en que no podamos estar con Buda, el dharma y la sangha.

(TNH).

Buda no se peleará por los derechos de autor.

No puedo evitar traer a esta casa más reflexiones de TNH para contemplar y, finalmente, reconocer como propias.
O quizás ya son tuyas -y ni Buda, ni TNH, se pelearán por los derechos de autor. Si ya son tuyas.
Porque, por lo que yo sé del Buda histórico, no fue un inventor ni un creador ni un artista, más bien sería algo así como un visionario (o un *iluminado*), un ser que supo comprender la mente humana, tu mente, la mía. Mucho más que un filósofo que se hace preguntas sobre la vida. Alguien que supo comprender la mente humana.
Y TNH lo explica de la siguiente manera, una y otra vez:

"Aquello que estamos buscando está aquí mismo.
Somos Buda, somos el dharma, somos la sangha rodead@s de la sangha y del dharma y de budas.
Tenemos nuestra maravillosa función.
Estamos vivos.
Y, sin embargo, vamos de aquí para allá buscando cosas.
En cualquier momento tenemos la capacidad y la oportunidad de estar en contacto con las maravillas del universo,
de ser libres,
de experimentar paz y alegría.
Pero no lo hacemos porque pensamos que carecemos de valor.
Somos Buda y nuestra vida merece ser vivida plenamente.
Debemos recordarnos esto a nosotros mismos una y otra vez".

Cómo hacerlo?
Párate y mira con ojos que ven.
Huele con olfato que huele.
Toca con piel que percibe.
Escucha con oídos que disciernen.
Saborea con el gusto que se entrega.
Suelta juicios y prejuicios y contempla con la mente abierta.
Lo encontrarás todo aquí mismo (el presente, el pasado y el futuro),
todas las posibilidades,
todos los mundos.

Cuando no te gusta ni comprendes tu función en la función.

Querida amiga,
la vida es un misterio, como bien dices cuando hablas de "los hilos invisibles que mueven el carrusel".
Yo soy un misterio para mí mismo, los hilos invisibles que mueven mis reacciones en ciertas ocasiones. Y eso que puedo vanagloriarme de no esconderme y de estar bastante en contacto conmigo mismo. Pero a veces siento una fuerza que me induce a hacer algo que no deseo hacer y creo que sería demasiado fácil catalogarlo como una mera "perturbación mental" a la que oponerme, y ya, dejarlo así.
Como me ha pasado hace unos días. Te cuento:
En la casa que comparto, un compañero de

piso empezó a invitar con demasiada frecuencia a una amiga, que ha pasado a venir cada noche en las últimas semanas, prolongándose durante el día hasta pasada la hora de comer. Su habitación individual se ha convertido en una habitación de uso doble, sumándose una persona más a la convivencia en la casa sin que ésta participe en los trabajos compartidos, gastos y demás. De hecho, la pareja ha decidido buscar un piso para irse a vivir juntos y a solas.
Habitualmente, esta situación no me afectaría, dado que siento un gran aprecio por mi compañero de piso, tanto como por su pareja, que me cae muy bien. Y sin embargo, en los últimos días he empezado a sentirme muy incómodo y molesto por la presencia de la visita que ha acabado instalándose en casa de una forma sutil y

transgrediendo los compromisos de convivencia acordados.
Mi primera reacción ante esta "incomodidad" mía fue catalogarla como una PM, la inercia de mis tendencias egoístas, así que debía contraatacar con el oponente del amor, que ya siento hacia ellos. Porque en ningún momento he dejado de sentir mucho afecto y un gran deseo de ayudarles en lo posible. Y sin embargo, cada vez era más intensa esta fuerza que me empujaba a ser "franco" y "claro" y decirles lo que sentía. Y eso fue lo que hice finalmente, por mucho que mi mente racional me pedía que no hiciera ni dijera nada que pudiera hacerles sentir incómodos y complicar la convivencia que nos quede por compartir. Pero lo hice. Y hablé.
Qué alternativa propones?, me

respondieron. Yo no estoy dispuesto a dejar de verla o dejar de dormir con ella cada noche, y en el piso donde ella está no se siente bien, así que preferimos estar aquí.
Bien, propuse: que deje el piso donde en realidad ya no está y que pague una parte simbólica por compartir tu habitación doble, así como los trabajos comunitarios, durante el tiempo que estéis aquí hasta que encontréis un piso privado.
Tengo que decir que en este preciso instante (como a lo largo de todo el proceso de la conversación) estaban surgiendo diversas emociones y reacciones: por mi parte, una gran incomodidad con la situación y disgusto conmigo mismo; por la de ella, yo no tengo dinero para pagar esta habitación; por la de él, ella no tiene sus cosas aquí y (quizás de una forma tácita) no caben en mi habitación y no me apetece

que las traiga. En fin, no es necesario seguir relatando el desenlace de la historia. Lo que sí quiero manifestar es que me sentí muy incómodo a lo largo de la conversación, como si estuviera interpretando un papel que no deseaba. Y seguí sintiéndome incómodo después.
Por qué me he metido en esto? Por qué no he podido "controlar mi mente" y estar bien, sin hacer ni decir nada, hasta el final, el resto del tiempo, quizás un mes, dos, los que necesiten?
Por qué he convertido en un problema (al sentirme molesto y afectado) algo que podría no haberlo sido (de no sentirme afectado)?
Hasta que de repente cambié el enfoque y lo vi de otra manera.
¿Y si yo no he sido más que un mero instrumento? ¿Y si en realidad me he

sentido empujado por la fuerza de una función que alguien debía realizar, en esta historia? ¿Y si en realidad mi personaje (el personaje que me ha tocado interpretar, aun a mi pesar) tenía una función que realizar? Cuál? No lo sé. No siempre tenemos que saberlo. Pero creo que a veces nos sentimos impelidos a hacer algo que no comprendemos conscientemente, pero que quizás hemos de hacer.
Como si en esta vida humana fuéramos "almas" o personajes que a veces les toca hacer de "condición" para que algo emerja y alguien afronte y resuelva.
Como si fuéramos "almas" o personajes con una conexión kármica con las demás almas o personajes, provocando situaciones, a veces aparentemente favorables y a veces aparentemente adversas, pero en cualquier caso una

función, una misión. Una nueva oportunidad.

Y, sabes? De repente, verme como el personaje al que le ha tocado hacer de "malo" en la película, pero con una función precisa en la vida de estas dos personas, me ha permitido sentirme mucho mejor. Porque el afecto y las ganas de ayudarles no han estado ausentes en ningún momento, y sin embargo esa fuerza invisible e incomprensible que me empujaba a "complicarles la vida", quizás formaba parte del plan.
Quizás va a ayudarles a que se planteen cosas que antes no habían visto. O previsto.
O no.
No lo sé. Pero sospechar que aunque mi actitud les resulte una "adversidad" y yo un "enemigo que les perjudica", aunque eso

sea lo que aparentemente está ocurriendo, sospechar, digo, que lo que he hecho (me he visto empujado a hacer, como una marioneta) tiene una función, no sabes cómo me tranquiliza.
En cualquier caso, lo hecho hecho está. Y a veces, cómo duele el misterio de los hilos invisibles que mueven el carrusel.
Querida amiga, gracias por escucharme.
Fdo: L.

Querido amigo,
no sé qué más decirte que no me hayas enseñado tú a mí ya con esta carta, con esta ilustración.
Si acaso, que más sobre el tema que planteas puedes encontrarlo en:
http://crecejoven.com/espiritualidad--olga_menendez
y en

http://crecejoven.com/autoayuda--colin-tipping

Un abrazo fuerte y gracias por compartir.
Fdo: M.

Otra gompa, otra oración.

Las 6 y media
y los pájaros silban
al sol
anunciando
que el crepúsculo
se acerca.
Los pájaros no saben
que anticipan la llegada del crepúsculo,
simplemente celebran sin saber que
celebran,
o qué.
Los que planean callan, y planean;
los que contemplan, contemplan,
y los que cantan, parados sobre los tejados,
sólo cantan.
Y el perro que siempre llora se tumba al sol
y a veces llora, como un bostezo.
El perro que siempre llora llora

porque es lo que ha aprendido a hacer
y a contar.
La sierra eléctrica se hermana con el lamento
del perro.
Nunca falta una obra en la ciudad
construyendo nuevos espacios
o deconstruyendo los viejos.
La ciudad, siempre en construcción
y deconstrucción.
En cada derribo, algo nuevo aparece.
Donde antes había algo luego surge
su propio espacio
vacío.
El caminante tose
las alergias de la primavera.
La sierra eléctrica, el lamento del perro
y las voces de l@s niñ@s, de paso, a la salida de la escuela,
orquestan los sonidos del atardecer,

antes del crepúsculo.
El vientre hinchado le cuenta que hoy perdió el control,
como una ligera tempestad azotando ese organismo.
Y ella también para,
acalla los vientos de su respiración
y paulatinamente vuelve la calma a esta ciudad que llama cuerpo.

Tonos de gris azulado y blanco y celeste; sobre el horizonte empieza a aparecer la hora violeta.
Hoy promete desplegarse otro crepúsculo mágico.
Hoy promete desplegarse otro crepúsculo mágico en su mandala personal
a la hora en que sus compañer@s se reúnen en la clase del dharma.
Los ladridos de los perros, el piar de los

pájaros, el juego de l@s niñ@s en la calle
-ésta es la sadhana que aquí se escucha, la oración de la vida
a la Vida.

A un lado, la gompa cerrada, la luz artificial, las oraciones cantadas y el sermón;
al otro, los sonidos del silencio a la hora violeta
y los colores del crepúsculo abierto,
la montaña humilde bajo el cielo infinito.
A otro lado (siempre hay algo más que lo aparentemente dual),
la quietud en su santuario particular, como un mirador
al samsara
y al nirvana.

Ella también estudiaba Tesoro de Contemplación

cuando el crepúsculo estalló en su
mandala.
Y dejó que la devorara.
Y ya no quedó nadie para estudiar
ni para contemplar
ni para meditar.
Ni para escribir
para contarlo.

Para J., que celebra las entradas de
reflexiones budistas
pero que "no puede" con estas gotas
de experiencia
o presencia
en verso libre.
:)

La sangha no son sólo los miembros de tu club.

Querida amiga:
Qué importante es el refugio en la práctica budista.
El refugio último,
en las 3 joyas.
Las Tres Joyas,
con mayúsculas de sagrado (no ordinario, especial).
El refugio último en Buda, el Dharma y la Sangha.
Leo en un libro "los tres reconocimientos" básicos para el refugio budista, el Refugio:
"Al refugiarnos en la Joya del Buda, debemos considerar todas las imágenes de Buda como verdaderos Budas, sin tener en cuenta el material del que estén hechas o si son nuevas o viejas.

Al refugiarnos en el Dharma, nos comprometemos a considerar todas las escrituras budistas como la verdadera palabra de Buda. Por lo tanto, no debemos maltratarlas, ponerlas en el suelo o pisarlas. (Los libros son sagrados y deben usarse como objetos sagrados, y no se debe poner encima de ellos objetos como bolígrafos, gafas, etc.).
Por último, al refugiarnos en la Sangha, debemos considerar a los que visten los hábitos de ordenación monástica como si fueran la verdadera Joya de la Sangha".

A menudo, en las clases (aquí y allá, no importa las tradiciones), se repite una y otra vez lo "afortunad@s" que somos por haber tenido acceso a estas instrucciones, porque hayan aparecido en nuestra vida -cuando no ha ocurrido así para la mayoría de la gente.

Lo privilegiad@s que somos.
En casi todas las tradiciones (budistas y no budistas) se pone un énfasis especial en la suerte de contar con una Sangha (Feligreses o llámales como quieras), los amigos y amigas espirituales, con quienes nos une un vínculo especial -que, por otra parte, no nos une con el resto de la población, humana y no humana. Y en la práctica nos separa de ell@s.
De hecho, muchas veces, las personas externas a la Sangha pueden llegar a ser consideradas incluso "enemigas del Dharma". Por qué? Porque pueden ser una influencia peligrosa en nuestra práctica, llevarnos por el mal camino o hacernos *dudar*.
Muchas religiones, budistas y no budistas, coinciden en esta visión.
Y lo entiendo, amiga mía. Entiendo la

importancia de contar con compañer@s (amig@s espirituales) con quienes compartir el camino y la práctica. De hecho, siempre lo hacemos así, en cualquier actividad mundana. Desde el principio. Cuando aspiras a ser periodista o médica o carpintero o futbolista o bailarín, tiendes a formarte, a buscar las mejores instrucciones (el dharma), referentes sublimes, modelos a seguir (budas) y compañer@s con quienes estudiar, compartir y crecer (la sangha). Para llegar a sacar, así, al periodista, médico, carpintera, futbolista o bailarina que llevas dentro.

Y está bien, es una herramienta como otra cualquiera. Una herramienta necesaria. O tres.

Pero, querida amiga, las actividades mundanas son una cosa y el camino espiritual es otra, aunque compartan ciertas

estrategias. Y creo que tendríamos que poner mucha atención para **no utilizar las estrategias espirituales (el método) como una forma de segregación más, de separación, que nos sectarice.**

Un maestro budista dice: "Si vemos a Buda como algo sólido, externo a nosotros, es mejor que no tengamos ningún Buda. Si vemos el dharma de este modo, es mejor no tener ningún dharma". La sangha no son sólo los miembros de tu club, viene a decir, no son sólo las personas que comparten creencias, opiniones, puntos de vista, teorías o aficiones. La sangha son todos los seres humanos, porque todos los seres humanos son compañeros de viaje en esta experiencia humana. Y a la vez son tu campo de práctica, el objeto necesario para desarrollar amor y compasión y bodichita. Y

dice más: "la sangha no son sólo los seres humanos, son también todos los animales y los árboles y los arroyos..."
¿Este maestro budista no es budista, por decir eso? ¿O por el contrario, transmite un budismo profundo y auténtico?
¿Está Buda más presente en las estatuas que adornan los templos y altares o en el ser humano que tienes delante?
Búscale con sabiduría (como una contemplación y una meditación más): ¿está en la piedra o en el polvo de oro que le cubre, tal vez en la pintura de colores?
¿Está Buda más ahí fuera que dentro de ti?
Desde este punto de vista, Buda no se ha quedado a vivir recluido en los materiales de las estatuas o en las postales, ni la sangha se viste con hábitos especiales. Quizás los budas y la sangha aparecen como tengan que aparecer para que tú descubras lo que

tienes que descubrir.

Cuando tuve que salir de viaje y separarme de mi familia espiritual, muchas de estas personas se preocupaban por mí: qué sola vas a sentirte, con quién vas a hablar y estudiar y practicar a partir de ahora? El mensaje implícito era: ahí fuera el mundo está lleno de ignorancia y de perturbaciones mentales, cómo vas a poder mantener tus logros (el amor, la compasión, la bodichita, la sabiduría de la vacuidad, por minúsculas que sean estas experiencias alcanzadas) en un entorno tan hostil? Cómo vas a evitar que degeneren y vuelvas a la confusión y a la pesadilla de los infiernos, ahora y en las innumerables vidas futuras?
Y sabes qué, amiga mía? Que encontré a la sangha en todas partes, en el vestuario del gimnasio, en la cola del súper, en la puerta

de la escuela. Porque todo el mundo padece conflictos y sufrimientos y quiere resolverlos y quiere ser más feliz y evitar el sufrimiento y buscan herramientas para lograrlo. Todas las personas, sin excepción. En todas ellas he encontrado a compañeras en el camino, de teoría y de práctica. Todas ellas hablan del dharma (de la comprensión de la mente y de cómo usarla para ser más feliz y hacer más felices a los demás), a su manera, con unas palabras u otras pero todas buscan lo mismo e investigan en lo mismo, y todas son la sangha y son guías espirituales y emanaciones de budas que me ofrecen la oportunidad de encontrar la sabiduría en mi corazón. O en mi mente. O en mi continuo mental, llámalo como quieras.

Dicen que Jesús dijo: "Nada de lo humano

me es ajeno". Creo que el buda histórico estaría de acuerdo. Y ninguno de los dos se pelearía por los derechos de autor.

No te alejes de tu familia para encontrar a Dios, o a Buda.
¿Es que no puedes ver a Buda en tu familia?
No tienes que abandonar a tus hij@s, como Abraham estuvo dispuesto a sacrificar a su hijo Isaac para contentar a Dios. ¿No recuerdas que era una simple broma divina de mal gusto?
Qué Buda querría que sacrificaras a tu hijo o le abandonaras?
A los seres con los que te une una relación kármica especial, una responsabilidad ineludible.
A tu pareja, amigas y amigos de la infancia o en el camino, a tu madre y a tu padre.

"No traspases tus propias cargas a otros", ¿no es éste uno de los 18 compromisos del adiestramiento de la mente?
Qué Buda querría que les abandones, que les menosprecies, que dejes de comprenderles y de acompañarles en su aventura humana?
¿Es que acaso el amor a todos los seres sintientes les excluye a ell@s?

Buda, el dharma y la sangha están en todas partes.
Y que nadie los use para segregarme, para separarme de ti o del resto de los seres, objetos y situaciones de este escenario que se despliega ante mí.
Y esto incluye a las personas con las que me une una relación kármica (de compromiso) especial.
Que mi idea de las tres joyas no me

segrege, que no me separe, que no me sectarice.
Buda, el dharma y la sangha no necesitan letras mayúsculas para ser grandes y quizás se encuentran mejor en las minúsculas y en lo cotidiano.
Porque lo sagrado no puede estar fuera de lo cotidiano y no necesita mayúsculas ni adornos finos y carísimos para aparentar.
Y la única ofrenda que tiene sentido es la propia práctica:
el amor, la solidaridad (o la compasión), la empatía, la conexión (igualarnos), la ligereza, soltar (la vacuidad)...
Y, quizás, las designaciones, el mero nombre es lo de menos.
Y que no nos sirva para segregarnos, para separarnos, para sectarizarnos.

Fdº: tu (irreverente) amiga espiritual.

Date un respiro.

Golpes de obras
por detrás de la galería, a un lado de la casa, y por delante del balcón,
al otro lado,
por todas partes.
Polvo. Taladros y sierras eléctricas
en marcha.
Como una metáfora de la mente humana.

Querida amiga:
Por qué nos pasamos la vida construyendo tantas cosas, haciendo tanto polvo, ruidos, suciedad? Nos involucramos en proyectos nuevos que requieren mucha energía, trabajo, dinero, tiempo, estrés. Como si no soportáramos que no pase nada, no hacer más dinero, más inversiones, acumular más, "crecer" más. Todo el tiempo en

obras. En la suciedad y en el ruido de las obras.
Nos involucramos en una nueva obra - muchas veces por aburrimiento, por hacer algo, por la sensación de seguir construyendo algo, acumulando más.
Acumulo, luego existo.
Hago (lo que sea), luego existo.
Y al final del día caemos agotad@s.
Y en el proceso, un accidente que me hace parar, una contractura, un dolor de espalda, un catarro. Una nueva confrontación de intereses con las personas que más quiero.
Dices, a veces hay que hacerlo. Y yo no digo que no. Pero, todas las veces? ¿Es ésa la motivación y la causa de cada vez, que
hay que hacerlo?
Y cómo era eso de la práctica del contentamiento, "siéntete satisfech@"?

A veces creo que el culto al emprendedor nos está matando.
Me acusas de falta de ambición, y no te diré yo que no.
Sabes que a los seres iluminados o en el camino a veces se les llama "santos" o "bodisatvas" y, a veces, en el zen, a menudo, se le llama "persona ociosa".
La que no hace nada, la que deja de crear karma.
La que contempla
que no hay nada que hacer,
nadie que ser
y ningún sitio a donde ir.

PD: No digo que
siempre ni que
nunca.
Querida amiga, digo

que es bueno saber cuándo hace falta
involucrarse en una nueva obra
(en los trastornos de una nueva
construcción o de una nueva empresa)
y cuándo no hace falta
y es una mera
agotadora e incómoda
distracción
más.

PPD: Y si aun así decides llenar tu vida de los entretenimientos que más te gustan, está bien, disfrútalos con toda tu presencia y, recuerda:
cerrada la ventanilla de quejas. :)

Aquí y ahora.

Querida amiga:
Cómo era aquello que decías sobre que sólo vivías el presente, lo que hay en el presente, aquí y ahora.
Y lo que no está no está
-o algo así.
Yo también sé de eso, con una salvedad: en mi presencia, aquí y ahora, junto a todo lo que llena el presente está también el pasado y el futuro, y el de mi madre y el de mi padre y el de mis hij@s -y hasta el de mi abuelo enterrado en la nieve junto a su caballo, en la Patagonia. Y hasta las posibilidades que nunca han sido y nunca serán. También eso está aquí, ahora, presente.
Tan reales, o irreales, como cualquier otra que mis sentidos puedan percibir. ¿Crees

que puede ser posible?

La desnudez.

Mañana lenta, amanecer tardío a la 1 del mediodía.
El reloj no se ha enterado de que el tiempo se paró, hace tiempo.
Ausentes los visitantes, la casa vuelve a ser suya, su santuario personal, por donde puede moverse confiada y desnuda.
Entregada a la naturalidad de la desnudez, expuestos todos los agregados, sin máscaras ni artificios.
"Permanece natural mientras cambias tu aspiración". En público.
Pero en la esfera privada, la naturalidad es otra cosa.
Es una explosión de risas (cuando lees un email, de amor, o de dolor, da igual)
y vuelo libre.
Esa desnudez.

Ella piensa que todo el mundo debería aprender a caminar desnudo y observar si ese cuerpo se mueve ligero y confiado o no. Si vive mejor escondido. O no. Y por qué.

Querid@s amig@s:
Qué difícil explicaros el afecto que siento
y la alegría de veros, en estas cenas,
y luego, en el recuerdo, como una asamblea de bodisatvas; más: como un ágape espiritual, como un festín de dioses y diosas.
Os quiero muchísimo.
Que nadie me diga que la Tierra Pura no está aquí.
beso.

En el último encuentro, ella compartió aquella escena en el terrado de su casa. La noche. El primer hilo de luna creciente

(cuando era niña le dijeron que a eso se le llama "la luna mora", y aún la llama así). Ella su ex y su gato habían subido a degustar un helado y el silencio de la noche, después de la cena.
La noche, el helado, su gato y su ex, la armonía, el silencio, el amor, simplemente estar...
Como tantas veces, en plena inmersión en el momento presente, ella volvió a imaginar su muerte, ella marchándose de aquí, soltándolo todo: las noches y los días, los helados, los seres a los que amaba, todas las caras de la luna, su santuario particular...
Sólo que esta vez no lo "imaginó", estaba aquí. Se iba. Pero también estaba aquí su llegada, en este preciso instante en este escenario de la noche en el terrado de su casa. Llegaba. Su madre le abría la puerta.

Aquí estaba cuando su madre se fue, y también cuando llegó. Su próxima vida, la de ella misma, hipnotizada por el olvido, llorando a veces y riendo, a veces.
Todo está aquí.
Y entonces lo vio claro: si todo está aquí, mis vidas mundanas pasadas y futuras, también está aquí cuando despierto.
Cuando lo veo claro. También está aquí ésa que ya es libre.
Sólo tengo que dejarla emerger, porque ya está aquí.
Desde entonces, no había podido sacárselo de la cabeza/corazón.

Su amigo del dharma, después del encuentro, les escribió un email colectivo:
No os pasa que al día siguiente de estas cenas estáis de muy buen rollo?
Por qué

será?...

Ha nacido la noche.

Una carrera de nubes
al atardecer
sobre la montaña del Tibidabo.
Las nubes, como una bandada de pájaros migratorios.
Limpio y brillante el suelo del balcón
después de la lluvia, a la hora violeta.
Nubes como dibujos
animados
pasan de largo sobre el templo.
Hasta los niños se callan y paran sus juegos.
Es la hora en que la iglesia se enciende.
La iluminación del templo sobre la montaña,
como una luna llena, cada noche,
todas las noches del año.
Hasta la montaña de nubes ha detenido su carrera

esperando
el instante en que el templo se viste su traje de luces.
A este lado, el silencio suena a degustación de espagueti
y crujiente pan tostado
y el motor del ordenador encendido.
A este lado, el silencio sabe a albahaca y aceitunas negras
y vino de Gandesa.
Aparecen ojos como luciérnagas en los caminos de la montaña
anunciando
la inminente puesta de largo del templo.
Como una minusválida sentada al otro lado de la ventana, espía
el instante en que el templo se ilumina.
La ladera de baña en rosa bajo las nubes grises.
Los pájaros han callado, los niños,

los negocios y los ocios,
con el alma en vilo,
y de repente
su cuerpo
se enciende.
Ya ha sucedido.
En medio del silencio, sucede.
Nadie lo advierte.
Ningún aplauso,
ningún orgasmo.
Silencio.
Pero ya está aquí.
Ha nacido la noche.

Como el show de Truman.

(Repaso...)

¿Y si fuera
otra
mentira?

Me he pasado toda la vida creyendo en la muerte.
La vi de niña;
en la casa donde vivía
fue una de mis primeras experiencias desconcertantes,
como una sacudida, desordenando el tablero.
Regresé a los juegos y era como si no hubiera ocurrido nunca
(la muerte)
pero ella no tardó en volver,

desordenando el escenario otra vez,
otra vez la sacudida.
Y de vuelta el orden
nuevo.
Si la muerte era cosa de viejos y viejas, ya está. Ahora nos dará un respiro.
Y volví a los juegos una vez más.
Después del dolor del duelo, esta vez mejor;
se está bien lejos de la vejez y la enfermedad crónica, instaladas
en casa,
y de la amenaza de la muerte.
Y parecía que era el turno (ahora con más fuerza)
de la vida,
la juventud, la libertad, la fiesta y la alegría.
Y entonces la muerte regresó,
cuando no tocaba,
y se llevó a alguien joven

y sano
y lleno de energía
y de alegría.
Mi inspiración.
Se lo llevó la muerte.
Otra vez.
Esta vez el tablero quedó desmantelado del todo,
el escenario barrido por un viento maldito.
Y ahí fue cuando decidí que si no puedes derrotar al enemigo
al menos puedes aliarte con él.
Y le di la mano
a la muerte,
y le pedí que fuera mi compañera de viaje.
Como una sombra.
O una luz.
El faro que alumbra mi vida.
Que a mí no me digan que no me la creo.
Por eso, más tarde, cuando durante las

meditaciones
en la muerte,
alguien decía que no nos la creemos,
que de corazón no nos creemos que la
muerte, la propia muerte, vaya a llegar
un día, indefinido, quizás hoy,
que no nos lo creemos,
yo callaba,
como quien sabe
y calla.
Que a mí no me digan que no me la creo.

Más que
mi compañera
ha sido mi hermana
de sangre,
de viaje,
de sueño.

¿Y si fuera una alucinación?

Y pasa el tiempo.
Y un día, contemplo
el desfile
delante de mis narices
y veo,
creo
que veo
algo
fuera de lugar
por debajo de las vestiduras
del desfile de apariencias,
algo
que me hace pensar:
¿Y si fuera otra mentira?
Otra actuación, otra
escena
del guión kármico,
los personajes cambiando máscaras y
ropajes

una y otra vez.
¿Y si fuera una comparsa?
¿Y si la muerte, ese impacto, en realidad
no existiera?
¿Y si todo esto fuera algo así como el show
de Truman ?
¿Y si ese "momento brutal" no ha de llegar
nunca,
y el miedo a lo desconocido es un
despropósito
porque lo desconocido
nunca llegará
sencillamente porque no existe?
Y tanto sufrimiento es un error,
una triste
y dramática
equivocación...

"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.
Geshe Kelsang Gyatso.

La medicina del dharma.

"En el fondo de mi vida subyace siempre la confianza en una gran maestra. Ella nos saca del tedio, del confort y de la rutina, nos espabila con sus preguntas y exigencias y nos urge a responder con celeridad y firmeza.
También nos protege de la vanidad y de la autocomplacencia, impidiendo que nos deslicemos por la fina y resbaladiza pendiente del aburguesamiento.
Se llama adversidad, seguro que la conocen.
Es una señorita que tarde o temprano, cuando menos la esperamos, nos cursa su visita."
Leo estas palabras en la presentación de uno de los libros que me llegan a casa, muchas veces sin solicitar, debido a mi

trabajo. En este caso se trata del libro "Levantarse y luchar", de Rafaela Santos, presidenta del Instituto Español de Resiliencia.
Todavía no lo he leído -el libro. Pero alguno de los comentarios de presentación sí.
El primero es de Viktor Frankl: "La persona que no ha pasado por circunstancias adversas realmente no se conoce bien".
El segundo es el que he reproducido arriba, de Santiago Álvarez de Mon, profesor de IESE Business School.
Y una vez más encuentro que la vida es un libro de dharma. Que puedes encontrar el dharma en todas partes: en las psicoterapias, en los centros de ayuda a l@s niñ@s y mujeres maltratadas, en las asociaciones de defensa de los animales y en las asociaciones de defensa del planeta y de las personas perseguidas por motivos

políticos o religiosos,
y en las escuelas de negocios también. En todas partes puedes encontrar el dharma porque la vida es un libro de dharma.
Literalmente, dharma significa protección.
¿Protección de qué? Del sufrimiento.
El dharma es algo que te protege del sufrimiento, pero no sólo puntualmente o temporalmente, como el caso de una medicina concreta para el dolor de cabeza en un momento dado (por estrés, por ejemplo) y no en otro (por un exceso de acidez digestiva o por el síndrome premenstrual). Denominamos dharma a algo que te protege del sufrimiento de manera profunda, estable, y en última instancia definitiva.
Y desde el punto de vista budista, la más eficaz protección del sufrimiento reside en la comprensión de la mente. Aprender a

conocer y usar la mente, que es donde reside (se crea y se disuelve) el sufrimiento.

Aun así, el dharma está lleno de instrucciones diferentes (se dice que Buda llegó a impartir 84.000 enseñanzas) para aplicar en diferentes situaciones y a diferentes niveles, según las necesidades de cada persona en un momento dado.
El dhama está lleno de enseñanzas que quizás pueden llegar a resultarte contradictorias, pero no lo son; simplemente son como medicinas aplicables a diferentes situaciones.
Por eso, a veces puede tocar meditar en la muerte y en la renuncia (suéltalo todo porque antes o después lo vas a tener que dejar) y otras veces en que todo está aquí o en que nunca has nacido y nunca vas a morir, como canta Battiato coincidiendo con

el yogui que cita Geshe Kelsang Gyatso en Budismo Moderno. A veces toca meditar en la compasión que desea ayudar a todos los seres y en "tomar y dar", y a veces toca contemplar la vacuidad de todos los fenómenos y vivir la vida de vigilia como un sueño lúcido. Pasar por este sueño conscientes de que es un sueño. Ni más ni menos.
Un sueño kármico lleno de apariencias y experiencias kármicas. Pero siempre puedes contemplarlo consciente, como en un sueño lúcido.

Según el budismo, el dharma es la medicina definitiva, en última instancia, capaz de curarte de todos los males y liberarte de todos los sufrimientos -la cesación del sufrimiento.
Pero también es como un botiquín lleno de

ungüentos y tratamientos diferentes de acuerdo a la ocasión.
Y un tratamiento específico para la artrosis, la acidez de estómago, el enfado, los celos, la soledad o los duelos, no contradice a otros tratamientos, para el colesterol o la presión arterial o las lesiones musculares, o la indagación del yo (que busca el yo y no lo encuentra) o las contemplaciones que buscan la muerte y no la encuentran.
Todo tiene un lugar y un momento bajo el cielo, como puede leerse en el Eclesiastés. Que también creo que dice: "Lo que ahora existe, ya existía; y lo que ha de existir, existe ya". Como si perteneciera a la misma sangha de Buda, cuando nos recuerda que todo está aquí.
Y dice: "Qué provecho saca quien trabaja, de tanto afanarse?", como si parafraseara a Thich Nhat Hanh (o viceversa) cuando habla

de nada que hacer
y ningún lugar a donde ir.
Todo está aquí.
A dónde crees que vas?
La vida es un libro de dharma.
Porque todos los seres buscamos lo mismo:
ser felices
y cesar
de sufrir.

Que los hilos del corazón muevan tu marioneta.

Siempre me gustó ese niño.
No oía lo que cantaba pero veía sus ojos claros y su sonrisa y me inspiraba confianza. Vulnerabilidad y entrega
al mismo tiempo.
Hoy lo oigo cantar: Prefiero bailar con ganas aunque no sepa.
Y me hace reír.
Me imagino por un momento al mundo entero bailando con ganas
y sin "saber".
Bailando, y ya.
Prefiero estar presente, dice. Presencia, bailando.
Bailando, presencia, entrega. Qué bien suena...
Los hilos del corazón mueven mi marioneta.

Este chico no me defrauda.
No hablo de la calidad de su música (eso, que los digan l@s crític@s
o los corazones),
hablo de otra cosa.
Estar presente y bailar, o no, o sí
-meditar sentad@, meditar caminando, meditar comiendo,
meditar nadando, bailando...
Y que los hilos del corazón muevan tu marioneta.

PD: La vida es un libro de dharma.

Qué manía con estar bien!

Tengo una amiga que se fue de vacaciones al pueblo a ver a su familia. Como ella es budista, a la vuelta nos contaba su preocupación al ver cómo se mataban a los mosquitos en masa,
cuánto sufrimiento ahora (los mosquitos muriendo envenenados, axfisiados, a centenares, a miles) y en el futuro, sus familiares y amig@s de la infancia acumulando tal grado de karma negativo.
Y tú cómo te protegías?, le pregunté, qué hacías para que no te picaran?
Me picaban, respondió, y qué? Qué manía con estar bien!

Qué manía con estar bien!
Cómo nos perturba la idea de no estar bien, de que no se cumpla mi deseo de estar

bien.
Sin darme cuenta de que es esa obsesión monotemática la que me impide estar bien.
Así, me paso la vida intentando satisfacer los deseos de ese niño caprichoso sin darme cuenta de que es imposible.
Porque nadie llegó a este mundo con la garantía de que se cumplirían todos sus deseos, cada día, cada minuto del día.
Es del todo imposible.
Así que mantener esa aspiración, esa expectativa, me condena a la insatisfacción, la frustración, la decepción y, en definitiva, al sufrimiento ahora, hoy, en el presente y en el futuro, de una forma indefinida.
Como una enfermedad crónica.
Me cuentan los casos de algun@s maestr@s que han vivido durante algún tiempo una experiencia de liberación, de plenitud, que mucha gente consideraba la

iluminación, incluso quizás ell@s mism@s. Hasta que algo ocurrió en un momento dado y, de repente, se esfumó el "estado de gracia". Lo perdieron. Ya no estaba ahí, en su experiencia. Sin saber por qué ni cómo, lo habían perdido.
En algún caso fue la muerte de un hijo, que sacó a relucir el sufrimiento inadvertido de esa persona tan cercana; la ausencia, las carencias propias, lo que sea que se traducía en dolor.
En otros casos fueron otras cosas. O nada. Aparentemente.
Pero el "estado de gracia" desapareció y en su lugar surgió el dolor, el sufrimiento profundo.
En especial el sufrimiento de haber perdido el "estado de gracia" y no poder recuperarlo, ni saber cómo recuperarlo.
Alguna de estas personas acabó

recurriendo al alcohol y otras drogas, detrás de un estado expandido de la conciencia que ya no podía experimentar.
Cuánto sufrimiento, la adicción al bienestar. En forma mundana o en forma "espiritual", da igual. Cuánto sufrimiento provoca la adicción al bienestar.

Personalmente, prefiero la sabiduría que acepta las apariencias que se manifiestan fuera (aparentemente fuera)
y las experiencias que maduran
dentro (aparentemente dentro).
La aceptación, la contemplación.
La imperturbabilidad de Epícteto.
El abrazo de Epicuro. Su disolución en el disfrute, su disfrute en la disolución.
La entrega de Teresa de Calcuta.
El sentido del humor de Shariputra cuando contempla el sueño de la impermanencia y

dice:
Samsara me hace reír.

Presencia libre al mediodía.

El sol picotea la piel al mediodía
pero las nubes corren a cubrirla.

Masajo murió a los 92 años
y aún escribía haikus.
"No se muere...", decía, y miraba las luciérnagas.

40, 50, 92, da igual. Un día llegará el momento.
De soltar lo conocido y entregarse -sin saber bien a qué.
Como al llegar.
Entonces, puede ser que había unos ojos que miraban emocionados: "la vida!".
Pero la criatura sólo sabe que duele la fuerza de la corriente.

Ella mira el bebé recién nacido y se emociona
de amor a la vida.
Pero el bebé no sabe si nace o si muere.
Abandona lo conocido y siente que duele
la fuerza de la corriente que le arrastra.

Cómo mantener el sueño lúcido al morir?
Más difícil todavía:
Cómo mantener el sueño lúcido
al nacer?

"Amaba todo de su vida mortal",
que se convierta en un mantra, por si hay que volver
a pasar por ahí.
Amaba todo lo que aparecía
y, sobre todo, amaba todo
lo que no aparecía.

Las nubes han abandonado al sol
y éste no puede evitar herir
porque está en su naturaleza.

Ella dijo:
Te amo
y me protejo de ti
sin que le afecte
a mi afecto.

Lazos de amor.

Dijo que era su hermana grande y aún lo cree.

Ella cree que hay lazos que ya nunca pueden romperse.
Se lo contó Olga Menéndez,
que venimos a esta vida a sanar las heridas, los viejos lazos enfermos, deteriorados,
por eso buscamos a las personas con quienes tenemos cuentas pendientes,
o las resolvemos con otras, da igual.
Venimos a sanar las heridas (o las perturbaciones mentales, llámalo como quieras)
y las relaciones enfermas (el karma);
los lazos de odio, resentimiento, celos, etc.
Y qué pasa con los lazos de amor?, le

preguntó ella.
Esos son irrompibles, respondió Olga. Los lazos de amor duran toda la vida, todas las vidas.
Lo reconoces cuando te encuentras a alguien (con quien estableciste lazos de amor).
Aunque no lo comprendas, está en tu experiencia.
Ella también lo cree.

Se lo dijo a su amigo, incrédulo él:
Qué pasa cuando sanas una experiencia de odio, victimismo, resentimiento, envidia, etc.?
Que llegas al final, asignatura aprobada -dijo él.
Y qué queda, al final? Qué te encuentras cuando has sanado cualquier dolor (de enfado, decepción, etc.)?

Él lo pensó unos segundos, pocos: el amor -dijo.
Sí, coincidió ella: el final del camino siempre es el amor.
Siempre lo encuentras, como un telón de fondo,
cuando se han disuelto todas las nubes.
Y entonces comprendes que siempre había estado ahí.
Todo lo demás es impermanente, en transición (como nubes), hasta que lo resuelves.
El amor, no; el amor es estable.
Hablamos del amor-amor, no de cualquier cosa que llamemos amor -aclaró, para no dar lugar a malentendidos.
Cuando llegas al amor ya no hay marcha atrás.

Así que, en otra vida, eones atrás, dijo de

ella que era su hermana grande y aún lo es.
Y ya nunca puede dejar de serlo.
En esta vida o en cualquier vida.
La verá y la reconocerá.
Aunque no lo comprenda.
Y su corazón sonreirá como en una fiesta, igual que ahora.
Sólo porque existe.
Porque sabe que existe, en algún lugar, da igual cómo.
Da igual que esté a su lado o a mil años luz.
Existe -da igual de qué manera.
Y eso es motivo suficiente para la fiesta.
Porque el amor siempre es una fiesta.

La nube no muere; se transforma en otra cosa.

En un bello día soleado levantas la cabeza para contemplar el cielo y ves una bonita y algodonosa nube flotando en él.
Admiras su forma, cómo la luz cae sobre sus numerosos pliegues y la sombra que proyecta en los verdes campos. Te enamoras de esta nube. Deseas que no se separe de ti para seguir siendo feliz. Pero entonces la nube cambia de forma y de color. Se le unen más nubes, el cielo se encapota y empieza a llover. Ya no puedes ver la nube. Se ha convertido en lluvia. Empiezas a llorar anhelando el retorno de tu amada nube.
Si supieras que al observar a fondo la lluvia seguirías viendo a la nube, dejarías de llorar. En el budismo hay la enseñanza de lo "sin

marca" (animitta). "Marca" significa la forma o el aspecto exterior de las cosas. La práctica de lo *sin marca* es la práctica de no dejarse engañar por las formas o el aspecto exterior de las cosas.
Cuando comprendemos *animitta*, comprendemos que el aspecto no constituye en absoluto la realidad.

Cuando una nube se transforma en lluvia puedes observar a fondo la lluvia y ver que la nube sigue ahí, riendo y sonriéndote. Esto te hará muy feliz y dejarás de llorar porque ya no seguirás apegado al aspecto de la nube.
Si te acucia el dolor y sigues llorando durante mucho tiempo es porque te has quedado atrás, porque estás atrapado en la forma o la marca de la nube, en un aspecto del pasado, y no eres capaz de ver la nueva

forma que ha adquirido.
No has podido seguir la nube mientras se transformaba en lluvia o en nieve.

Es maravilloso ser una nube, pero también lo es ser lluvia. Así como ser nieve o agua fluyendo en el río. Si la nube recuerda esto cuando está a punto de transformarse y de proseguir su existencia en forma de lluvia, no estará tan asustada.
Recordará que ser una nube es maravilloso, pero ser la lluvia cayendo (sobre los campos, los huertos, las montañas, los ríos o abasteciendo las necesidades de otros seres) también lo es.
A esta enseñanza de Buda se la conoce como la naturaleza del no-nacimiento, de la no-muerte, del no-llegar y del no-partir.
La verdadera naturaleza de las cosas.

(" La muerte es una ilusión.
La superación definitiva del miedo a morir"
Thich Nhat Hanh.)

Por dónde empezar...

Una lectora del blog me escribe para explicarme que está entrando en contacto con el budismo y no sabe muy bien por dónde empezar a explorar. Lo que tiene claro es que quiere desarrollar la paz interior y soltar apegos. Cómo empecé a incursionar yo en el budismo, me pregunta, tal vez mi testimonio pueda serle de gran ayuda -dice.
Aunque mi experiencia personal no es relevante en absoluto, sí puede ser un botón de muestra, una ilustración más. Así que le explico...

Querida amiga:
Yo entré en contacto con el budismo a través de las artes marciales. En la práctica, me di cuenta de que la

concentración, la atención plena, desaparecer (el "yo", todas las concepciones mentales) y fundirse con lo que "sucede", me ayudaba a mejorar mi técnica y a disfrutar más, en el dojo y en la vida. Sin darme cuenta me había metido en el zen. (Además, con mi maestro, solíamos meditar un poquito antes de empezar la clase y al acabar).
El zen es un tipo de budismo adaptado a la cultura en Japón.

Luego descubrí el budismo tibetano
(el budismo adaptado a la cultura en el Tíbet),
las instrucciones del lamrim (el sutra), que enseguida reconocí como una "ciencia de comprensión de la mente" muy especial. Y el tantra, que es su faceta más mística:
la conexión con el buda que ya llevas

dentro, dejarle respirar; quitarte de en medio y dejar que funcione el ser perfecto que ya eres.

Se dice que Buda impartió 84.000 ensañanzas y a veces pueden parecer diferentes y hasta contradictorias, pero yo veo todo esto como la medicina
(las diferentes instrucciones o formas de budismo)
que tiene que responder a la "enfermedad", al momento y estado concreto de cada persona. Así que tú puedes abrirte a lo que más te "resuene", lo que más comprendes, lo que te resulta más útil y práctico para usar e integrar en tu vida, en este momento dado.
Un abrazo y seguimos en contacto.

Envejecer en Corfú.

Cuando su hijo bromeó sobre el sueño de la vida futura ociosa,
("Cuando me canse del teatro, me pondré a escribir novela negra para envejecer como Donna Leon, en Venecia."),
ella recordó haber tenido ese mismo sueño; en su caso, sobre, tal vez, soltar anclas en Corfú, "donde Miller escribió El coloso de Marusi -su mejor libro de lejos, a mi entender".
Entonces recordó que le había pasado lo mismo cuando leía una de sus primeras novelas de Patricia Highsmith. Cuál era?... Alguna de la saga de Ripley, probablemente.
Y lo que pasó fue empezar a leer la narración de un escritor (o algo parecido) que vive retirado en alguna casa de la costa

de Túnez... Era Túnez? Lo único que recuerda (en la lectura de Miller, de Highsmith) es la alegría de la vida retirada de todo lo conocido.
No, es más: la alegría de la vida fluyendo en la rutina que siempre había evitado.

Toda su vida huyendo de la vida "previsible", de la rutina de los horarios, el mundo laboral, seguros y pensiones. Toda su vida surfeando la incertidumbre de la creatividad, la filosofía, el arte y la cultura. Y mientras tanto soñaba con soltar un día todo eso para acabar sumergiéndose en el mundo... no en el mundo "real", en el otro mundo, en el corazón del motor en marcha, donde no eres nadie, para empezar a escuchar a los filósofos y sabias de la vida cotidiana. Como Daniel Klein cuando regresa a la isla griega de Hidra para que le desvele "algo auténtico

sobre la vida y una manera sincera de envejecer".

Empezar a callar para escuchar a los pescadores que saben de la dureza del mar, de las largas travesías de retiro solitario (eso sí que -también- era un retiro de silencio), de la vida y la muerte cuando son la misma cosa.
Empezar a callar, para escuchar la sabiduría de las matriarcas, amas de casa y de familia, cuidadoras, proveedoras, administradoras,
creadoras de vida, expertas en acoger y soltar.
Callar
para empezar a escuchar.
Ése era el sueño de su juventud: envejecer con serenidad en la inmersión en el mundo que siempre había evitado.

Su hijo, que aún era joven, soñaba con seguir creando; retirarse para seguir creando. Ella soñaba con retirarse para dejar de crear, al fin; simplemente contemplar, descubrir, comprender y amar el mundo que siempre había evitado. Volver a las raíces de las que huyó cuando apenas era una niña.
Cerrar el círculo.
En el camino, había soñado con anocheceres místicos en monasterios y retiros solitarios.
Pero, finalmente, nada tenía más sentido que conocer más y amar más a los seres corrientes, como ella misma. Y para eso no había que "retirarse" más, a ningún otro lugar.
Porque, a fin de cuentas, Venecia, Corfú, Túnez, Hidra, Almería o Barcelona ("que tampoco se envejece nada mal en

Barcelona, doy fe yo que ya estoy en ello", le había confesado al hijo), da igual, si no dejan de ser manifestaciones diferentes (o parecidas) de lo mismo.

Al fin y al cabo, la tierra pura está en todas partes, también en el lugar del que huiste en tu juventud, cuando necesitabas conocer el mundo antes de dejarlo.
Necesitabas agotarte explorando los cinco continentes para descubrir que todo estaba ya
en la cuna que te acogió al nacer.
Pero para comprenderlo había que perderse tantas veces....
Y hacer tanto daño, tantas veces,
a una misma
y a los demás.

Compartir.

Esta semana ha sido reveladora -quiso explicar en el espacio para "compartir", en el último tramo del encuentro para la meditación de los viernes.
Sin dejar mis gotas de haikus (El haiku como camino espiritual y Aware, de Vicente Haya), cada poemita un instante de presencia, un fotograma de este sueño maravilloso detenido, inmortalizado en el instante eterno.
Sin abandonar esta lluvia suave de milagros cotidianos en verso en el papel, que transforman la mirada convirtiendo cada imagen ante los ojos en un nuevo haiku, en un nuevo milagro cotidiano; sin abandonarlo, digo, han aparecido al lado de mi cama dos nuevos libros de cabecera: *La muerte es una ilusión*, de Thich Nhat Hanh y

Mis viajes con Epicuro, de Daniel Klein.
De hecho, La muerte es una ilusión (La superación definitiva del miedo a morir) es un viaje que me viene acompañando ya en las últimas semanas. La muerte sólo existe si te aferras a esta apariencia cambiante, dice TNH, como si lloraras la "muerte" de la forma de la nube de hace unos instantes. O el llanto por la nube que ya no ves te impide ver la lluvia (la nube convertida en lluvia) que refresca y acaricia tu piel. O no te deja ver el río que fluye al mar. O el mar que fluye a la nube.
Como llorar por
la pérdida del gusano
sin querer ver la mariposa que tenemos delante.
Sólo sufrirás la muerte si te apegas a un estado que ya no existe, porque el instante al que te aferras ya ha pasado. Sólo sufrirás

la muerte si continúas designando "yo" en la ola, identificándote con la ola e ignorando el océano que eres.
La superación definitiva del miedo a morir, la entrega definitiva, para dejar que se manifieste tu auténtica naturaleza.

Mientras TNH habla de la muerte, esa ilusión, Daniel Klein me habla de la vejez. Cansado de luchar contra la entropía de la naturaleza humana, la batalla perdida por la "eterna juventud", en la que él también se ha visto arrastrado en la misma corriente que sus congéneres (cremas, operaciones estéticas, gimnasios...), el filosofo septuagenario decide contemplar en qué consiste ese proceso, en él mismo y en los demás. Y es entonces cuando reconoce el paso lento al caminar, el movimiento calmo al levantarse, como la conciencia del taichí

o la meditación caminando (aquí estoy, ya he llegado); la comida pausada (a causa de los empastes y postizos), la degustación; la libertad del tiempo ocioso...

Si te concentras en las causas, puedes vivir la vejez como un tormento, como una cadena perpetua, una condena de final trágico, pero en realidad son las mismas causas que te obligan a vivir la vida que siempre quisiste llevar y nunca lo conseguías. Ahora sí, ahora puedes disfrutar del ritmo lento, la cadencia, la libertad de ser dueñ@ de tu tiempo, la degustación de los pequeños placeres de los que hablaba Epicuro.
Cuando alguien te cuenta la vejez de esa manera, decides empezar a ser "viej@" ya mismo, para qué esperar? Celebras la agilidad que aún se manifiesta en tu cuerpo

pero también celebras las torpezas - siempre hay "torpezas", a cualquier edad, y cuando lleguen para quedarse, bienvenidas serán.

Deseaba compartir todo esto con sus compañer@s de la sangha, pero prefirió el silencio que daba espacio al compartir de l@s demás. Prefirió escuchar la semana dura de A, que se disolvía como un globo desinflándose y liberando toda la tensión por el mero hecho de llegar al espacio de meditación;
o C, que atravesaba el otoño de la vida (según el almanaque y su DNI) y sin embargo confesaba vivir la primavera -si los demás lo advertían o no ya no era cosa suya, si los demás veían la forma de su cuerpo y no la experiencia de su ser interno en primavera,

no le preocupaba ni lo más mínimo.
Ella no habló porque estaba sedienta de escuchar a l@s demás y porque, al fin y al cabo, l@s demás hablaban de lo mismo: de la liberación de soltar la pesadilla, cuando la reconoces como una ilusión; de abrazar la vejez para vivir todas las etapas del viaje con la misma plenitud; de entregarse a la vida, en todo su recorrido.

El hogar de la ola es el agua.

El hogar de la ola es el agua;
no necesita viajar miles de millas
para llegar.
Una ola no necesita morir para convertirse en agua,
dice TNH.
Ya es agua en este mismo momento.
Nosotros tampoco necesitamos morir para entrar en la tierra pura o el reino de Dios.
La tierra pura es nuestra misma base en este mismo momento -como el agua es la base de la ola, la naturaleza de la ola.
Nuestra práctica más profunda consiste en ver y sentir esta dimensión última en nuestro interior cada día, la realidad del no-nacimiento y de la no-muerte.
Sólo esta práctica eliminará totalmente nuestro miedo y sufrimiento.

No hay que hacer multitud de peregrinaciones ni esperar el paso de innumerables vidas futuras para alcanzar la liberación.
"He llegado, estoy en casa". El hogar de la ola es el agua, está aquí mismo. Para llegar a su verdadero hogar no necesita viajar miles de millas.
(TNH)

No dejaba de pensarlo, estaba convencida, sabía que era exactamente así. Intentaba contemplar cada instante de su vida desde la mirada de esta "dimensión última", desde la experiencia del agua.
Contemplaba las apariencias como sueños que se manifestaban cuando se daban las condiciones
y las condiciones mismas como efectos de

otras condiciones. Como la historia interminable. Como un guión sin principio ni fin.
La única manera de que no resultara agotador era entregarse.
Aceptarlo, entregarse.
Soltar intereses personales.
Entregarse -como disolverse.
Disolverse.

Ayuno y senderismo.

Querido amigo:
Acabo de regresar a casa, de vuelta de una estancia de ayuno y senderismo. Seis días de desconexión en un entorno precioso en plena naturaleza.
Si bien el motivo oficial de este viaje era hacer un reportaje tipo "lo hemos probado", lo cierto es que yo misma seleccioné esta aventura por intereses personales.
Me fui sin miedos ni expectativas, simplemente me puse en sus manos.
(Ya sabes, amigo mío, en manos del equipo de personas que organiza estas estancias o en manos de la vida, de las sorpresas que la vida guarda para mí).
Es sorprendente lo bien, lo normal, que se puede vivir sin apenas ingerir alimentos (una medida escasa de zumo de frutas

recién exprimidas por la mañana, un cucharón de caldo vegetal por la tarde). Te puedes dar cuenta cuando sales de tu entorno habitual y l@s demás comparten tu aventura.
Así que te levantas por la mañana temprano para la clase de yoga o pilates y luego te calzas las botas de montaña para caminar durante tres horas parajes y caminos abruptos de paisajes inspiradores.
Cuando no hay alimento material descubres el alimento en todas partes: en la luz que te llena de energía, en el aire en la piel como agua fresca, en los aromas de tomillo y romero del camino, en los minerales de la brisa del mar. Alimentos reconstituyentes y nutritivos.
En el camino hay tiempo para compartir sensaciones y sentimientos y confidencias y historias personales. Qué vida tan dura

cargamos a cuestas en nuestra mochila invisible, en nuestro adn kármico, en ese ser en peregrinación de vida en vida.
Sorprende los vínculos profundos que pueden llegar a establecerse en seis días de convivencia de ayuno y senderismo.
Cada persona una fuente de inspiración y de amor.
La vuelta a casa sin apenas energía se resolvía con un baño en la piscina y más confidencias y risas (cómo nos hemos reído) mientras nos secábamos al sol o quizás esperábamos la hora de la clase de aquagym. El agua fría y revitalizadora aparecía como otro alimento altamente reconstituyente. Cómo nos hemos reído de los propios dramas personales.
J, el único hombre entre las 19 personas del grupo, buscaba nuestra presencia en silencio, escuchaba, y en una ocasión se

dejó escuchar: "cuánto aprendo con vosotras,
los hombres no hablamos así".

Después de la ducha, la clase de nutrición, las charlas específicas (coaching, alimentos nutriactivos y genómica nutricional...), y los talleres y juegos espontáneos de las participantes (de todas las edades), como un grupo de niñ@s de colonias.
Y mi retiro personal a la hora violeta, sobre una hamaca junto a la piscina como un mirador frente al valle más hermoso que he visto nunca, al fondo las montañas bajo el cielo de luces rosas y naranjas y grises. Silencio de agua y de viñedos y tomillo perfumando el aire -ese alimento.
Un concierto de María Rodés al llegar la noche, con su voz llena de caricias y su

guitarra de gemidos dulces. O una película de la filmoteca particular del centro.
La última: "Vivir de la luz".
Un médico indio hablaba de su experiencia de más de 20 años de ayuno. "Al final, lo importante no es si comes o no -dijo-. Lo importante es que revisemos y cuestionemos nuestra relación con la materia".

He aprendido tantas cosas.
Han aparecido nuevos personajes en mi vida, tiernos, vulnerables. Gigantes.
Y ya siempre estarán en mí.
Y he aprendido a cuestionar, una vez más, desde otro enfoque diferente, mi relación con la materia.
Mis dependencias.
Podría decir que he ganado espacios de libertad.

PD: En el aspecto más prosaico, tengo que decirte que, además, he perdido algunos kilos y he depurado un poquito de toxinas mi organismo físico. Y mi organismo mental. También mi organismo mental.
De vuelta a casa, aún bajo los efectos debilitadores y apacibles del ayuno, qué bienestar se encuentra en el ritmo lento, como un ensayo de la yoguini que llevo dentro.

PPD: http://www.miayuno.es/
http://crecejoven.com/lo-hemos-probado--ayuno-y-senderismo

Abriendo pecho.

Querida amiga:
No hago otra cosa que pensar en ti, como dice la canción. Siento no ser capaz de transmitírtelo mejor, de acompañarte mejor. Me cuentas tu duelo y escucho, al menos te escucho, pero no soy capaz de expresar las palabras que desearías oír. Te escucho, y a veces digo algo que te incita a bromear y nos echamos unas risas. Unas risas en medio del dolor es como un respiro, como sacar la cabeza a flote un instante en el hundimiento del naufragio. Sé que un duelo es duro, el dolor de perder lo que queremos en nuestra vida. Y después de eso, como otro eslabón en la cadena, no obtener lo que queremos en nuestra vida es otro duelo duro -la pérdida de la oportunidad o de la esperanza; lo que amamos pasa por

nuestra vida y no se queda, como otra pérdida más. A veces parece que la vida se reduce a eso, a una cadena de dolores: perder, no conseguir, conseguirlo...
No me creas insensible, siento tu dolor más nítido y profundo de lo que puedes imaginar (quién no está ahí de alguna manera, o ha estado, o estará) y, aun después de colgar el teléfono, aun después de enviarte una nueva carta, no hago otra cosa que pensar en ti. A pesar de que casi nunca digo las palabras que desearías oír.
Y es que una amiga a veces no puede decir las palabras que desearíamos escuchar, si de verdad es una amiga. Si de verdad le importamos. Si le importamos más que lo que podamos pensar de ella. Si le importamos más que ella misma, una amiga a veces no puede decir las palabras que desearíamos oír.

Y a veces es peor y dice palabras que escuecen.

Amiga mía, sé que a veces es difícil tomar una decisión. Lo más fácil es seguir repitiendo pautas; seguir el deseo personal que se disfraza de "necesidad", caiga quien caiga. Durante un instante parece que alivia (el dolor de la soledad, por ejemplo, o del miedo al rechazo o cualquier otro miedo), pero en todo momento sabemos que sólo garantiza más dolor para luego, y para ya mismo. Seguir la pauta egocéntrica sólo garantiza más dolor. Pero no seguirla también, y eso parece casi imposible. A veces, nos encontramos en situaciones como cruces de caminos donde parece que cualquier decisión, cualquier opción va a implicar mucho dolor.
Cuando ocurre eso, cuando parece que no

hay salida que no pase por el dolor, yo creo que la única opción válida es abrir pecho. Quitarse un poco de en medio y dejar que decida el yo más sensato que llevamos dentro, el más lúcido. Mirar el cuadro completo y hacer lo correcto, lo que, desde la imparcialidad, resulta más beneficioso para mí y para los demás. Para todos. Para el cuadro completo. Como rezaba el título de aquella película de Spike Lee,
"Do the right thing".
Haz
lo que debas.
Me pongo el piloto automático y hago lo que conviene.
Y que duela. Que duela todo lo que tenga que doler.
Si de todas formas va a doler, que decida la más sabia que llevamos dentro, con su mirada lúcida que contempla la historia en

perspectiva y a todos los personajes por igual.
Que decida ella.
Me quito de en medio y que decida ella.

Discúlpame si te lo digo y escuece ("No estoy yo ahora para pensar en los demás, bastante tengo con lo mío"), pero ¿es que no ves que seguir obsesionada con "lo tuyo" te va a mantener indefinidamente en el ojo del huracán? Quizás crees que ésa es la más segura zona de confort con la que cuentas, en medio del horror, pero en realidad el ojo del huracán te mantiene prisionera en una situación sin salida. ¿Y es eso lo que quieres en tu vida?

Básicamente, hay dos formas de vivir la práctica espiritual (que es como decir vivir

la vida, es lo mismo), según la maestra zen Charlotte Joko Beck: una consiste en seguir persiguiendo la comodidad, el estar bien, mejorar, desarrollar recursos personales para disminuir el sufrimiento y aumentar el bienestar personal. Desde ese punto de vista, "todas las exigencias tienen que ver con los que nosotros queremos: iluminación, paz, serenidad, ayuda, control sobre las cosas, que todo sea maravilloso". "El segundo punto de vista es completamente diferente -dice-: cada vez deseamos crear más armonía y crecimiento para todos. Nos incluimos en este crecimiento pero no somos el centro del mismo sino parte del panorama general. A medida que este segundo punto de vista se arraiga con fuerza en nosotros, servir a los demás comienza a resultarnos gozoso y cada vez nos preocupa menos que

interfiera con nuestra propia existencia".
"La práctica no nos hace perder nuestras preferencias personales, pero en cuanto alguna de ellas choca con los más fructífero (con lo más auténtico, con lo importante), estamos dispuestos a abandonarla.
La práctica verdadera consiste en ver lo mucho que nos perjudicamos (y también a los demás) con pensamientos y acciones engañosas/egocéntricas (porque cualquier interpretación egocéntrica nos engaña y nos aleja de comprender la realidad). Consiste en ver el daño que causamos a las personas quizás simplemente por estar tan perdid@s en nuestra propias preocupaciones que no les podemos ver.
No creo que realmente deseemos herir a nadie sino que no vemos lo que estamos haciendo.
Puedo determinar qué tal va la práctica de

una persona analizando si él o ella se está preocupando más por los demás, un gesto que se extiende más allá de lo que meramente yo deseo, lo que me hiere a mí, lo mala que es la vida, etc. Ésta es la señal de que una práctica avanza. **Siempre se trata de una batalla entre lo que queremos nosotros y lo que quiere la vida".**

En tanto continuemos atrapados en el primer punto de vista, regidos por el deseo de sentirnos bien o dichosos o iluminados, necesitaremos de una nueva contrariedad, un nuevo dolor.
Y cada dificultad es una nueva oportunidad para despertar, para dar el salto, de una vez por todas.

(De "La vida tal como es". Enseñanzas

Zen, de Charlotte Joko Beck).

Doy la bienvenida al dolor.

En el espacio para compartir, después de la meditación guiada y la meditación caminando y la meditación en silencio, en el último espacio, para compartir, aún sentad@s sobre los zafus, ella juntó las manos y las llevó a la altura del pecho y se inclinó sutilmente, según la fórmula que anuncia que quiere decir algo, y las demás personas saludan de la misma manera y activan su escucha amorosa.

Yo quería compartir aquí
mi bienvenida al sufrimiento. El propio sufrimiento -dijo.
Últimamente observo mucho sufrimiento alrededor. Es curioso que casi siempre nos parece que esto ocurre "últimamente", y en realidad, si lo contemplas con atención,

siempre ha sido así. Pero últimamente, debe ser situaciones propias de la edad, estoy siendo testigo de muchas separaciones de pareja, mudanzas, "amores" (o apegos) inalcanzables, relaciones difíciles con l@s hij@s mayores o adolescentes, achaques en la vejez de difícil recuperación, enfermedades graves, muertes...
Dolores pequeños, dolores grandes. Motivos pequeños o grandes -para cada cual es siempre gigante, cuando le toca. De hecho, la mayoría de estas situaciones no es que se den "últimamente" sino que se han dado siempre. La diferencia, quizás, es que ahora soy, somos, en general, quizás con el paso del tiempo y la edad, más conscientes. Antes no lo ves tanto, creo. Como cuando oyes decir a una adolescente lo bien que le va a "todo el mundo" (en los

estudios, en sus planes de futuro, en sus relaciones), excepto a ella misma. Como si nadie más arrastrara dramas en su vida.
Y quizás con el paso del tiempo vamos viéndolo con más nitidez: que cada cual arrastra su propia mochila de frustraciones, decepciones, heridas y dolores cargada en la espalda.
Y debió ser entonces cuando Platón dijo aquello de:
Sé amable con quien quiera que te cruces porque está librando una gran batalla.

Así que, como iba diciendo, últimamente puedo ver sin esfuerzo muchísimas situaciones de sufrimiento. Y también diferentes formas de enfrentarse a él. Muchas veces son mi inspiración, auténticas maestras en su entrega (a "lo que es") y su responsabilidad activa. Otras

veces, las que más, actuamos con resistencia, con negación, con queja, y buscamos por todas partes que alguien nos salve, que nos ayude, que nos cambie las circunstancias o que al menos nos diga cómo llevarlo mejor.
La mayoría de las veces seguimos insistiendo en nuestra demanda a la vida para que cumpla nuestros deseos -que aparezca en mi vida la pareja amable que necesito, para cuidarme y compartir aventuras de película americana; o el trabajo bien pagado; la admiración y la buena fama que se me resisten; que deje de dolerme la cabeza o la rodilla o la espalda, que están frenando mi vida; que desaparezca el estrés; que aparezca la princesa prometida o el príncipe azul; la mejor sangha, la más coherente; la mejor maestra o maestro, sin contradicciones;

que estalle en mi experiencia la iluminación, un día de estos, etc. etc.
Como si la ventanilla de quejas estuviera abierta permanentemente.

Así que últimamente puedo ver muchas situaciones de sufrimiento que, a veces, tengo el privilegio de acompañar. Me hacen sitio y partícipe, simplemente porque yo pasaba por ahí. Y porque me importa. Y eso se debe notar.
A veces no estoy tan segura (de que se note que me importa) por mi respuesta. Porque a veces sólo puedo escuchar, sin aportar soluciones.
(A veces sí; mi amiga M, psicoterapeuta y auténtico nido de problemas personales, a veces exclama: cómo la clavas, cada vez eres más buena! Y yo me alegro en parte, por ella, y en parte no, porque creo que no

ha acabado de ver que es sólo un esparadrapo que cubre y protege la herida provisionalmente, pero al menos no se infectará más durante unos días, y quizás con el paso del tiempo se acabe curando sola, hasta reaparecer en otra parte).

Así que a veces sólo puedo escuchar, a la espera del momento propicio en que una fisura (una apertura en medio del dolor) me permita aportar lo que a mí me funciona. Por ejemplo, abrir el enfoque y observar cómo ese dolor (pequeño o gigante, casi siempre gigante, impactante, inmovilizador) es sólo un puntito difuminado en la inmensidad del cuadro de tu vida. En la inmensidad de colores y trazos certeros y acertados. (A veces no puedes decir que el puntito difuminado también forma parte del acierto; todavía no puedes decirlo). Que

dejes de poner la atención en ese puntito que te disgusta tanto para permitirte observar la película completa, como un milagro lleno de milagros, como una lluvia de regalos, generosa y abundante.

Así que cuando observo el sufrimiento, propio o ajeno, me recuerdo (y me gusta compartirlo, cuando tengo la oportunidad) que es sólo un puntito en la inmensidad del cuadro de mi vida, de tu vida.
Y que, después de todo, tú, o yo misma, no somos más que un puntito en la inmensidad del cuadro de La Vida.
Así que qué más da que te guste o no te guste un puntito supuestamente mal trazado en el inmenso cuadro de tu vida, cuando aún hay tanto para admirar y apreciar.
Y qué más da si el puntito de mi vida esté

empezando incluso a extinguirse. No será una gran pérdida para el inmenso cuadro cósmico. Como no es una pérdida los centenares de células muertas que abandonan mi piel cada día en la ducha, para que una piel nueva y limpia realice mejor las funciones para las que está destinada.
Cómo decirle a alguien, incluso a mí misma, que sus problemas, esos problemas que la obsesionan tanto, no son en definitiva un gran problema. Y que incluso si perdiera la vida (que la perderá, cuando la pierda) no será un gran problema. Pero a mí me funciona recordarlo.
Cuando aparece el problema, el dolor.
O quizás, porque lo recuerdo, me he librado de tantos problemas, de muchos dolores que no llegan a aparecer.
Y por eso, todo ese sufrimiento que aparece

a mi alrededor a menudo no me arrastra - continuaba explicando la chica en el espacio del compartir, en la meditación de los viernes.
Me quedo ahí, esperando que desaparezca como una nueva nube en el cielo, pero no me arrastra consigo el dolor. Me quedo por si hiciera falta un apoyo, en esos instantes de desvanecimiento que a veces se dan. Pero no me arrastra y en ocasiones ni siquiera me veo tambalear. Estable. Para no caer l@s dos. Lo suficiente como para que la corriente no nos arrastre a l@s dos. Eso es lo que yo pienso, aunque algunas personas podrían considerarlo como un gesto de frialdad. Y la frialdad inspira desconfianza, cuando menos.
Y cuando creo que está a punto de ocurrir, a veces dejo ver que yo también me tambaleo.

Un pequeño bocado para que el ego se quede tranquilo y, en su desesperación moribunda, no realice más estropicios. Pero esa estrategia forma parte de otro tema que no es el que quería tocar aquí.

Por un instante, la chica se calló, como si investigara en detalle algo que quería decir y no acabara de ver con claridad. Y luego prosiguió.
Y de repente pasa algo en mi vida. Una llamada, quizás una mala digestión, una noche de sueño demasiado corto, lo que sea. Pequeños contratiempos habituales que en general sólo provocan molestias pasajeras, sin más atención.
Y de repente, ocurre y duele. Como un puñal que se clava profundo.
Tú también eres tan vulnerable.
Duele casi hasta perder el conocimiento,

pierdes la lucidez.
Respondes con impaciencia a quien menos se lo merece -si alguien se lo mereciera-, al más incondicional. (Cómo ibas a atreverte con otra persona?).
Así que era "esto", recuerdas.
El dolor era
es
esto.

Y vuelves a mirar a tu alrededor, a la amiga recién separada, a la que ha perdido su trabajo, o la madre, para siempre, a la adolescente perdida (enfrentando el dolor del ahora y no consciente de todos los dolores por llegar, porque si fuera consciente caería abrumada por el impacto).
Contemplas todos los dolores, de otra manera.

De una forma más profunda, no conceptual (soltados todos los conceptos de puntos y de cuadros y de células muertas y cosmos y demás).
Con un abrazo más entregado.
Creo que le llaman compasión .
Así que quería compartir con vosotr@s que doy la bienvenida al dolor
en mi vida.
Y le dejo la puerta abierta para que aparezca
cuando tenga que aparecer.
Aprecio el regalo de la vida
-de la abundancia de disfrutes y también el sufrimiento.
Y me postro
ante el dolor.

PD: Para Cati, que en los largos silencios

siempre aparece para animarme a escribir.

Retiro.

Retiro.
Cualquier sitio puede ser un retiro.
Cualquier experiencia.
El aire que pasa por el balcón -cuando aún transporta el frescor de la noche.
El silencio.
Los sonidos del silencio -los pájaros, el motor sutil del ordenador.
La casa vacía.
La soledad (da igual dónde)
es el mejor retiro.
Siempre que no estén los recuerdos,
las casas de citas obsesivas.
Y si aparece alguna, que tenga la lucidez de no entregarme a ella;
si aparece, que sea para investigarla,
para buscarla y encontrar el humo.
Para disolverla.

Como un espejo.

Querido amigo:
Ya sé que es mucho más fácil decirlo que hacerlo (pero a veces lo difícil hay que hacerlo igualmente).
Y, además, puede que me equivoque. Aún así me arriesgo, por si algo de lo que digo tuviera algún sentido para ti, y si no es así, volveremos a reírnos de mi torpeza y ya.
Dices que tu reto ahora mismo es tu hijo pequeño, que le amas muchísimo (ya sé que es la persona que más amas en esta vida) pero que cuando entra en tu espacio empiezas a experimentar un subidón de estrés hasta el momento en que deja tu casa. Así que entiendo que tu reto es sentirte relajado desde el momento en que le ves hasta que se va. Que no te altere nada.

Sentirse relajado significa soltar (el control) y aceptar.
¿No será posible que tu "estrés" le altere más a él y seáis como dos baterías que se cargan mutuamente?
Quizás si tu empiezas a soltar (control) y a aceptar (contemplación, respiración...), él va a acabar captando tu tranquilidad y se tranquilizará. Tú ya sabes que esas cosas se transmiten y se contagian...

Querida amiga:
¿Vas a darle poder a un simple rato de aburrimiento para volver a subir la dosis de anafranil ? ¿Sólo porque te sientes sola esta tarde, vas a ofrecerte a las garras del miedo y al refugio de los antidepresivos?
Es como si cada vez que no se cumplen mis deseos (y esto es inherente a la experiencia humana, amiga mía, de todas y

cada una de las personas con las que te cruzas, y los animales también) decidiera atiborrarme de pastillas...

Se detuvo un momento y dejó de escribir la carta para pensar: ¿Acaso no era eso lo que hacía, ella y cada una de las personas con las que se cruzaba, los animales también, recurrir a los antidepresivos, cada vez que no se cumple algún deseo?
Sólo que en cada caso varía la forma del antidepresivo:
a veces es abrir la puerta de la nevera y comer; ver la tele, ir al cine; organizar ágapes con l@s amig@s, leer un libro, pasear, meditar... Ya sé que no siempre, que en sí mismas nos son "antidepresivos" -reconoció-, pero a menudo los usamos como tales.

En la hora para "compartir", al final de la meditación, ella juntó las manos, las llevó a la altura de su corazón y empezó a hablar:
Quería compartir aquí que a veces escribo cartas que nunca envío. Y es que casi siempre me doy cuenta de que, más que un mensaje para la persona que solicita mi opinión, resulta una observación para mí misma. Como cuando alguien me plantea un conflicto de urgente solución y resulta como un espejo de la situación de ligera marejada que yo misma enfrento en mi vida, tan ligera que ni siquiera la había percibido.
Y es como si la carta a mi amigo ya hubiera cumplido su función.
A veces escribo cartas que nunca envío, y a veces callo cuando alguien pide "consejo" respecto a un problema que ha aparecido en su vida. Y es en el momento en que voy

a responder cuando me doy cuenta de que me vendría bien aplicarme la misma medicina.
Como no soy un dechado de "presencia", para interpretar las situaciones y paisajes que aparecen ante mi vida, da la impresión de que necesito que alguien afronte un gran conflicto y que reclame mi parecer, para que mi voz (¿es mía realmente?) me haga consciente de mis propios conflictos.
Y es que, quizás, en este mundo, en este sueño, todos somos espejo de los demás.
A veces mi amiga insiste (¿qué hago?) y yo siento que eso no está en mi mano: yo no sé lo que tú estás preparada para hacer, sólo tienes que seguirle la pista a tus propias respuestas (lo importante es hacerse buenas preguntas) para saber el lugar en el que estás y desde ahí decidir el camino que en cada momento puedas

afrontar.

Querido amigo:
Te pasas la vida haciendo cosas que disfruten los demás -y eso está muy bien, siempre que no se nos vaya el tiempo detrás de meras distracciones.
Pero, por qué no empiezas a hacer una lista de cosas que disfrutes tú?
(Y ya sabes de lo que hablamos cuando hablamos de "disfrutar").
Te pasas la vida resolviendo trámites y tareas "urgentes".
Por qué no empiezas a hacer una lista de las cosas importantes?
Te deseo lo mejor, ya lo sabes.
Buen verano y feliz travesía.

PD: Muchas gracias por aparecer en mi

vida para reflejar el lugar donde estoy, mis propios conflictos sin resolver, carencias y limitaciones. Y las posibilidades también.

Que el Dharma no te aleje del dharma.

A veces recibo emails preciosos, sencillos, inesperados.
Como éste:

Me gusta mucho tu blog. Antes de dormir leo una o dos de tus reflexiones.
Tengo 15 años y voy empezando en el estilo de vida budista.
Saludos.
Sent from my iPhone.

15 años y abriéndose al dharma, qué hermosa aventura para compartir, en la parte que me toque.

Querido amigo D:
Muchísimas gracias por hacérmelo saber y muchísima suerte en tu camino -virtual, ya

sabes,
porque ya debes haberme oído decir en más de una ocasión que sospecho que el "camino" no existe.
Dicho esto, y como ya debes saber, aquí insistimos reiteradamente en que la vida es un libro de dharma.
Así que no es casualidad que, después de llegarme tu email, vuelvo al libro que me ocupa para mi próxima entrevista profesional ("¿Tienes 1 minuto al día para mejorar tu salud?", de Alejandro Lorente), abro una página al azar y me encuentro con una historia budista que desearía compartir contigo:

Cuenta la leyenda que un rey del norte de la India quería conocer a Buda, el iluminado, para lo cual le invitó a asistir, junto a sus discípulos, a una espléndida comida que

ordenó preparar.
Es sabido que en aquellos tiempos nadie gozaba de más consideración social que los monjes ascetas recluidos en monasterios o bien aislados en el bosque. Estos ascetas renunciaban a todas sus posesiones, familia y a todo aquello que tuviera relación con la vida mundana.
El premio de esta renuncia no era poca cosa:
la iluminación, el despertar absoluto de la conciencia.
Pues bien, volvamos al ágape.
El soberano se encontraba cada vez más impresionado ante la presencia de Buda, por lo que le planteó: Cuánto me gustaría ser como tú, pero me debo a mi reinado y a mis súbditos. ¿No habrá, admirado Buda, un camino, una vía rápida para conseguir la iluminación que tú has conseguido, que

pueda estar a mi alcance?
Buda se acercó al rey y le susurró al oído:
Tú ya eres Buda.
Los ministros y todas las personas de la corte allí presentes, así como el servicio, irrumpieron al acto en una tremenda carcajada, tras lo cual también alcanzaron la iluminación.
No les pareció tan divertida la escena a los discípulos que habían acompañado a Buda. Terminado el banquete, se acercaron a él y le dijeron:
Cómo es posible que nosotros, que hemos renunciado a todas nuestras pertenencias y placeres mundanos y llevamos años sufriendo los rigores del ascetismo y las instrucciones del Dharma, no hayamos alcanzado la iluminación, mientras que un rey y sus ministros, dados a una vida de disfrutes diarios, incluso el ignorante

personal del servicio de la corte, hayan salido de la sala en un estado de iluminación, por el mero hecho de invitar a Buda a un banquete?
Entonces, Buda les explicó que ellos también habrían podido alcanzar la iluminación hace tiempo pero que la tradición pesaba demasiado en sus cabezas y no le habrían creído.
El rey y los demás asistentes de la corte, sin embargo, habían abierto su corazón a las palabras de Buda, y así es como descubrieron que ya estaban despiertos. Y siempre lo habían estado.

Te deseo lo mejor, D., -ya sabes, la vida de un superhéroe bodisatva, liberado y feliz.
Buen verano y feliz aventura.

PD: Que el Dharma no te aleje del dharma.
Que las instrucciones espirituales
no te alejen de la experiencia
espiritual.

El manual de instrucciones.

Cuando compras una lavadora, suele venir con un manual de instrucciones.
Lo mismo si adquieres una nevera o una panificadora doméstica; hasta una batidora o un molinillo de café.
Pero cuando llegamos a esta vida, no lo tenemos tan fácil.
El manual de uso de la vida lo tenemos que ir descubriendo personalmente, individualmente.
Ocurre, a veces, que, por muchos años que pasen, da la impresión de que sigues sin saber cómo funciona esto.
A veces, tiendes a mostrarlo abiertamente y le vas haciendo la crónica a quien lo quiera oír (es el *modo queja*).
Otras veces no; callas, pero lo sabes por las señales.

Qué señales? Por ejemplo, en el padecer constante; en la tendencia a repetir pautas en la vida, de sufrimiento personal y hacer sufrir a los demás; en las tendencias obsesivas, de victimismo, culpa, insatisfacción...
Sabes que vas comprendiendo el manual de uso de esta máquina (esta vida humana) por la ligereza,
la desdramatización, la capacidad de amar y de empatía, la comprensión -de los demás y de una misma.
Por la reducción del sufrimiento y la abundancia de situaciones de disfrute.
Por el crecimiento del sentido del humor.
Por la ecuanimidad.
Por la mirada apacible (y hasta divertida) ante las situaciones adversas
o favorables.
En definitiva, por la capacidad de disfrute y

de soltar apegos y obsesiones.

Desengáñate. ya lo decía el poeta:
Si tú no tienes felicidad, de sabi@ no tienes ná.

Verano del 2013.

Volvamos al haiku.
A la presencia en verso libre.
A la presencia.
Verano.
Mediodía.
Siesta de agosto.
Sin siesta.
Abiertos los sentidos, la contemplación.
Luz a raudales.
Sinfonía de pájaros.
Algún coche de paso.
El golpe de martillo, las obras del verano.
Un perro llora como una criatura, como un bebé humano.
Calor.
Que se detenga.
Que no tenga prisa lo nuevo
por llegar demasiado pronto.

No le tiene miedo al calor
ni al frío
ni a la oscuridad
ni a la luz desbordante, cegadora.
No deja que la ciegue la luz
ni la oscuridad,
la privación
ni la abundancia.
Las ve
pasar.
Nunca se quedan.
Cada instante es eterno y perfecto
y pasa
para dar paso a otro instante eterno
y perfecto.

Verano del 2013
eterno,
verlo ser,

verlo pasar.
Sin miedo al otoño.
Tan perfecto,
tan eterno,
cuando aparezca.

Perfume en la piel,
celebración en los poros.
Perfume de mar y salitre,
de piscina y cloro,
de ducha y gel de aceite de argán.
Sumergirse en el agua del mar,
de la piscina,
del sudor
propio
o ajeno.

La iglesia del Tibidabo adormecida;
la montaña difuminada en la distancia bajo
el impacto de la luz del día

no es más que la promesa de la iglesia
iluminada al llegar la noche,
la montaña perfilada al atardecer,
la gama de luces y colores del crepúsculo.
Todo es exactamente lo que es
y eso incluye la semilla de futuro.
Igualmente
presente.

El olor a pintura de la puerta del balcón.
es sólo parte de la acuarela de luces y colores,
aromas, grados y matices.
No existe el juicio humano,
la preferencia o la aversión
-bueno o malo, agradable o desagradable,
sanador o tóxico, favorable o perjudicial.
Todo está bendecido.
Es como es,
simplemente sagrado,

divino.
Perfecto.
Es lo que es.
Verano
urbano
del 2013.

El Sutra del Corazón.

La forma es vacía; la vacuidad es forma.
La vacuidad no es otra que la forma; la forma a su vez no es otra que la vacuidad.
Todos los fenómenos son meramente vacíos, no tienen características.
No son producidos y no cesan.
No tienen mancha ni están libres de ella.
No experimentan decrecimiento ni crecimiento.
En la vacuidad no hay forma ni sensación ni discernimiento ni factores productores ni consciencia.
No hay ignorancia ni extinción de la ignorancia.
Ni envejecimiento ni muerte
y ni siquiera extinción del envejecimiento ni de la muerte.
No hay sufrimiento

ni origen ni cesación
ni camino
ni percepción excelsa
ni realización
ni tampoco no realización.
Y, porque no hay realización,
los bodisatvas confían y permanecen en la perfección de la sabiduría;
sus mentes no tienen obstrucciones ni miedo.

(Del Sutra del corazón).