

<http://reflexiones>
de una estudiante budista (4)



El sueño lúcido.

por M.M.

Que duela... (O de qué va esto de la renuncia)

A veces, perder es como un regalo del cielo.

Quizás siempre lo es, pero a veces lo ves.

A veces el dolor duele hasta lo más profundo y entonces sientes que es como una espina clavada, al sacarla.

Te habías habituado tanto a ella, al dolor de la espina clavada en la carne, que cuando vas a sacarla (tienes que sacarla, lo sabes) te resistes de miedo, del doloroso miedo imaginado al dolor.

Y cuando la sacas es liberador y es,
sorpresa,
gozoso como un orgasmo.
El placer de sacar la espina enterrada en la
carne,
lentamente, conscientemente
presente.

A veces duele
(parece que le duele al yo que crees ser)
el desprecio de alguien, la culpa, las
facturas del hijo herido, la vergüenza del
pasado o el miedo al futuro,
la pérdida,
la separación, el asalto, la enfermedad o la
muerte,
parece que duele, que va a doler mucho,
muchísimo,
hasta perder el sentido.
Y lo pierdes.

Pierdes el sentido, como un lastre,
como te deshaces de un lastre para volar
más ligera.

Pierdes el sentido
y despiertas
con un sentido nuevo.

A veces el dolor resulta liberador
si le dejas que te abra la puerta,
si puedes mirar por detrás de él.

PD: "La verdadera dicha se encuentra
detrás de lo que denominamos depresión
y de lo que denominamos euforia".
Detrás de lo que denominamos dificultad o
mala suerte
y detrás de lo que denominamos buena
suerte.
("La vida tal como es". Charlotte Joko
Beck).

PPD: De qué va esto de la renuncia? De descubrir, quizás, que, en la renuncia, tras la renuncia, sólo hay, en realidad, un proceso liberador. Y gozoso.

Coletazos del viejo yo.

Lo dice Charlotte Joko Beck
(La vida tal como es. Enseñanzas Zen. Gaia Ediciones),

que el crecimiento personal no sirve.
No es que no sea suficiente, es que no sirve.

El crecimiento personal te ayuda a mejorar "el modelo actual", venía a decir.

En lugar de eso, Joko aboga por la "transformación", transformas el viejo yo en otro.

Lo sueltas, lo pierdes (el viejo yo), para convertirte en otro.

En la pérdida, el duelo dolerá.

Por esa manía que tenemos de sufrir las pérdidas, aun cuando signifiquen una liberación y una puerta abierta a algo mejor. Pero da igual que duela. Ya pasará.

Y tu vida, tu yo, serán experiencias nuevas.

Que también pasarán.

Hablaban de todo esto en la terraza de un bar. Era una zona peatonal de moda en Barcelona. Nadie habría adivinado que se trataba de una reunión de viej@s amig@s de la sangha, para compartir, investigar, practicar y caminar el único camino que les importaba -si camino hubiera.

Pero tu nuevo yo sólo será uno más -dijo ella.

El viejo yo aún se mantendrá ahí por un tiempo.

El viejo yo y los otros viejos yos, ahí se mantendrán por un tiempo, como un animalito agonizando, a veces parece que ya se fue, pero reaparece de vez en cuando dando coletazos.

A veces les llamamos "perturbaciones

mentales" e insistimos en odiarlas, machacarlas, aniquilarlas con la espada de la sabiduría.

Por ejemplo?, le preguntó él.

Como cuando aparece en mi vida una tendencia egocéntrica, de celos o enfado, frustración o rabieta porque no se cumplen mis deseos.

A veces aparecen y sólo puedo contemplarlas con compasión, con el mismo amor que siento por los demás personajes que aparecen en mi vida. Los que denomino "tú" y los que designo "yo". Así que contemplo al yo herido como contemplo al yo compasivo y paciente, con el mismo amor.

Contemplo la actuación del yo celoso, cuando aparece, con compasión; le veo aparecer, debilitarse y disolverse.

Tengo que decirte que, con la práctica de la

contemplación, cada vez actúa menos; aparece y causa esos estragos emocionales, pero actúa menos y menos, cada vez.

Y duele menos y menos, cada vez.

Son los últimos coletazos de los yos que están desapareciendo de escena, porque ya no tienen una función que cumplir.

¿Así que no hay que odiar a nadie, ni a nada, ni siquiera a las perturbaciones mentales, los peligrosos engaños?

Ama y haz lo que quieras -dijo ella.

No lo digo yo, lo dijo San Agustín.

Y Consuelo Martín dice: cuando amas, se acabó el odio.

No puedes amar a una persona y odiar a la otra.

Deleitarte en esta situación y ofuscarte con otra.

Cuando amas, el amor lo impregna todo, lo

abrazo todo.

Lo comprende todo.

Cuando algunos de tus viejos yos reaparezcan (esa tendencia, esas impresiones que vienen de antiguo), contémpalos con la misma ecuanimidad con que contemplas a los yos más ligeros y amables, con más compasión si cabe.

Les verás debilitarse, disolverse y desaparecer.

Sólo es una hipnosis más,
un fotograma
de la vieja película.

Nadie está viviendo la misma película que tú!

Querido amigo:

Ya sé que te dije que he abandonado el café, en líneas generales, pero esta vez tocaba celebración y, al final, cogí el molinillo y preparé una cafetera, tostadas de pan de chapata con aceite de lino y azúcar negra, un poco de tahín de sésamo blanco y unas lonchas de queso. Delicioso brunch bajo las gotas de lluvia sobre el cristal de la galería.

Parece que ahora ha parado de llover y dentro de un rato cogeré la bicicleta camino del mar, el mar que surge del aire gris y las gotas de lluvia.

En el tendedero, el viento azota con fuerza el pañuelo palestino que suele cubrirme cuando salgo del mar y las toallas de la

ducha. La lluvia de la mañana las mantiene mojadas. Por un instante, sale el sol entre las nubes como un milagro de la naturaleza. El sol, un milagro de la naturaleza, las nubes, el viento, la lluvia...

Continúa la proyección de bellos espectáculos cuando aún no se ha ido agosto, como preámbulo de los bellísimos espectáculos que brotan de las manos mágicas de septiembre, el año nuevo - septiembre siempre fue para mí la puerta abierta al año nuevo, más que el nuevo año oficial.

Retiro de silencio en mi mandala particular. El tic-tac del reloj hace aún más profundo, si cabe, el retiro de silencio, más intenso el silencio del retiro.

Le regalé a mi amigo "El quinto acuerdo" de

Miguel Ruiz.

En realidad, él me había pedido "Los cuatro acuerdos" o "La maestría del amor", pero esta manía mía de mantener en circulación los libros que merecen la pena hizo que no me quedara ningún ejemplar disponible. Así que le sorprendí con el siguiente y menos conocido: el acuerdo nº 5.

Querida amiga:

Quiero agradecerte tu regalo -aunque no sé, al final va a salirme un poco caro :) y es que me ha impresionado tanto que he acabado comprando varios ejemplares, para mi hija, mi cuñado, mi amigo ... Acabo de empezar a leerlo y ya me ha fascinado su analogía de la vida como la proyección de una película, en realidad de varias películas.

Un día, decides pasar la tarde en el cine; entras en una sala y la encuentras prácticamente vacía, sólo una persona ocupa las butacas del público. La película ya ha empezado, miras a la pantalla y, sorpresa, ves que se trata de tu propia vida; ahí estás tú, tu madre y tu padre, tu familia, tus amig@s, tus compañer@s de estudio o trabajo...

Y adivina quién es esa persona que mira la película: eres tú!

Te quedas durante unos minutos mirando la película, emocionad@, y finalmente decides cambiar de sala.

Entras en otra sala, también prácticamente vacía de público, sólo hay una persona mirando la película ya empezada. Curioso, porque esta película también te resulta familiar. Y entonces te das cuenta de que

son los mismos personajes de la otra película, los personajes de tu vida. Pero esta película no tiene nada que ver con tu vida! Los personajes son diferentes! La historia es diferente! Todo es diferente! Y quien está viendo esa película es... tu madre!

Su película de tu vida no tiene nada que ver con la tuya. O acaso es la película de su vida.

Desconcertad@, te vas a otra sala, y ocurre algo similar: parecen los mismos personajes de tu vida pero la película es otra y los personajes son otros también! Y la única persona en el público es tu pareja! Cómo puede tu pareja estar viendo esa versión descabellada de tu vida? O acaso es su vida!

La historia se repite en otras salas del cine, que miran películas diferentes tu hija o tu

hijo, tu amiga, tu compañera de trabajo, etc.
Nadie está viendo la misma película que tú!
Nadie está viviendo la misma película que
tú!

Tú eres el Buda.

Amiga mía:

Quiero compartir contigo la siguiente charla escrita por

Adyashanti en preparación para el retiro de silencio que impartió en julio de 1997:

"A partir de ahora, en este momento, te pido que seas el Buda. Te pido que permanezcas quieto, absolutamente firme en tu intención de despertar a la Verdad de tu Ser.

Esto es lo que el Buda hizo. Él no dijo: "Lo intentaré". Él no dijo: "Espero encontrar la Verdad". Él no dijo: "Haré lo que pueda". No dijo: "Si no en esta vida, quizás en la próxima vida". Llegó a un punto donde él no buscaba a nadie que le dijera la Verdad o le mostrara la Verdad. Llegó a un punto en que asumió todo por sí mismo. Se sentó solo

bajo el Árbol Bodhi y prometió no abandonar hasta que la Verdad fuera realizada.

El poder de esta intención tan simple, pero inquebrantable, y la actitud absoluta de ser liberado en esta vida lo impulsó a despertar al simple hecho de que él y todos los seres ya están liberados que todos los seres son la libertad misma. Pura conciencia despierta.

El Buda no era diferente de ti. No diferente. Es por eso que sirve como un buen modelo, porque él era lo que tú eres ahora. Así que no adores al Buda.

No le pongas en un pedestal. Ni siquiera lo admires. Conviértete en él. Ten las mismas intenciones, toma la misma postura. ¡Sé el Buda ahora! Pon fin a toda dilación, a todas las excusas, a todas las reverencias ante las figuras santas del pasado o del presente.

¡Ponte de pie!

¡Tú eres el Buda! ¡Eres la libertad misma!

¡Deja de soñar tu sueño! ¡Deja de fingir que estás en cautiverio deja de contarte esa mentira! ¡Deja de fingir que eres alguien, o algo! Tú eres nadie, tú eres nada! Tú no eres este cuerpo ni esta mente. Este cuerpo y esta mente existen en quien y lo que tú eres. Eres consciencia pura, ya libre, despierta, y liberada. Ponte de pie y sal de tu sueño. Estoy aquí para decirte que puedes hacer esto.

Sal del sueño de tus conceptos e ideas. Sal del sueño de lo que imaginas que la iluminación es. Sal del sueño de quien crees que eres. Sal del sueño de todo lo que siempre has conocido. Sal del sueño de ser una persona engañada. Deja de decirte a ti mismo esas mentiras y soñar esos sueños. Sal de todo eso. Puedes

hacerlo. Nada te detiene. No hay requisitos ni prerequisites para despertar. No hay nada que deba ser hecho, nada que pensar, ningún sitio a donde ir.

Simplemente deja todos los sueños. Deja todas las acciones. Deja todas las excusas. Simplemente párate y quédate quieto. Permanece sin esfuerzo. La Gracia hará el resto.

En cada momento de aquí en adelante, ten la intención de experimentar directamente la Verdad, tu verdadero Ser liberado. No pienses acerca de la Verdad directamente vuelve a tu experiencia aquí, ahora, de instante en instante. Experimenta la Verdad. Experimenta tu Ser. Sumérgete en tu experiencia. ¡Tu experiencia! Tu experiencia de oír, de ver, de gustar, de respirar, de los latidos de tu corazón, de tus pies tocando el suelo, de los pájaros, del viento.

Experimenta la inmensidad de lo que eres.
Experimenta la libertad de quien eres. Tú
eres el Buda experimenta eso. Tú eres el
Buda."

Como post data, quisiera reproducir lo que
el mismo autor dijo más tarde:

"Nada de esto es algo que alcanzar, porque
no es alcanzable. Es simplemente lo que es
en la verdad de tu ser. Es simplemente lo
que es. No se puede alcanzar lo que
naturalmente es. Y nadie en ningún lugar
nunca puede decirte cuándo ni por qué, ni
en qué medida dejaste la mentira; la dejaste
cuando la dejaste, generalmente cuando
nada más funciona".

Quién soy yo?

¿Quién eres tú?

-por Gangaji.

La pregunta más importante que puedes hacerte en la vida es, ¿Quién soy yo? A menos que esta pregunta haya sido verdaderamente respondida, no sólo de forma convencional, seguirás teniendo hambre de saber. No importa cómo te hayan definido los demás, bien intencionados o no, y no importa cómo te hayas definido a ti mism@, ninguna definición puede traer una certidumbre duradera.

No es difícil ver que este pensamiento inicial, "Yo soy alguien", conduce a todo tipo de estrategias: ser un mejor alguien, un alguien más protegido, un alguien con más placer, más comodidad y más logros. Pero

cuando se cuestiona este mismo pensamiento básico, la mente encuentra a un yo que supone que está separado de lo que ha estado buscando.

Esto se llama auto-indagación.

La pregunta más básica, ¿Quién soy yo?, es la que más se pasa por alto. Pasamos nuestros días diciéndonos a nosotros mismos o a los demás que somos alguien importante, alguien sin importancia, alguien grande, alguien pequeño, alguien joven o alguien viejo, pero en realidad nunca cuestionamos esta suposición más básica. Si dices que eres bueno o malo, ignorante o ilustrado, estos son todos sólo conceptos en la mente.

Cuando la pregunta ¿Quién? es seguida, de forma inocente y pura, todo el camino de vuelta a su fuente, hay una enorme realización asombrosa: ¡No hay ninguna

entidad en absoluto! Sólo hay el indefinible e infinito reconocimiento de ti mismo como inseparable de todo lo demás.

Tú eres libre. Tú eres todo. Tú eres sin fin. No hay un final ni límite para ti. Cualquier idea sobre ti aparece en ti y desaparecerá de nuevo en ti. Tú eres conciencia, y la conciencia es consciencia.

Deja de nuevo tu consciencia en el espacio donde no hay una historia, donde no hay pensamiento. Si surge un pensamiento, observa como pasa. No es bueno ni malo. Es sólo un pensamiento, que no tiene nada que ver con la verdad esencial de quién eres.

El mundo no es como piensas que es. Tú no eres quien crees que eres. Yo no soy quien crees que soy. Tus pensamientos sobre el mundo, tú mism@ o yo se basan en percepciones. Ya se trate de

percepciones internas o externas, son limitadas.

Reconoce eso y escucha la invitación a la verdad de ti mism@, que no puede ser percibida o imaginada, y sin embargo lo impregna todo.

Cuando se detiene toda actividad mental en torno a quién crees que eres, se produce una grieta en la autoridad de la percepción, en la estructura de la mente. Te invito a entrar por esa grieta. Pasa a través de esa abertura. Cuando lo hagas, la mente ya no estará llena de su última auto-definición. En ese momento sólo hay silencio. Y en ese silencio es posible reconocer la realización absoluta: la verdad de quién eres.

La verdad de quién eres no se puede pensar porque es la fuente de todos los pensamientos. La verdad de quién eres no puede ser nombrada o definida. Palabras

como alma, luz, Dios, verdad, ser, consciencia, inteligencia universal o divinidad, aunque sean capaces de evocar la dicha de la verdad, son muy insuficientes como una descripción de la inmensidad de lo que realmente eres.

La verdad de ti mism@ no es ajena a ti. En realidad, está tan cercana que no puedes creer que seas tú. En cambio, has aceptado el condicionamiento de los padres, culturas y religiones como la realidad de ti mism@ en lugar de lo que siempre ha estado contigo más cercano que los latidos de tu corazón, más cercano que cualquier pensamiento, más cercano que cualquier experiencia.

La verdad de quién eres es intocada por ningún concepto de quién eres, ya sea ignorante o ilustrado, sin valor o grandioso. La verdad de quién eres es libre de todo

eso. Tú ya eres libre, y todo lo que bloquea tu realización de esa libertad es tu apego a alguna idea de quién eres. Este pensamiento no te impide ser la verdad de quién eres. Tú ya eres eso. Te separa de la realización de quién eres. Te invito a que dejes que tu atención se sumerja dentro de lo que siempre ha estado aquí, esperando abiertamente por su propia auto-realización. ¿Quién eres en realidad? ¿Eres alguna imagen que aparece en tu mente? ¿Eres alguna sensación que aparece en tu cuerpo? ¿Eres alguna emoción que pasa por tu mente y cuerpo? ¿Eres algo que otra persona ha dicho que eres, o eres la rebelión en contra de algo que otra persona ha dicho que eres? Estas son algunas de las muchas posibilidades de identificación errónea.

Nuestra identificación errónea más fuerte,

tal vez incluso más que la identificación con el cuerpo, es la identificación con el pensamiento. Se nos ha enseñado a creer "Pienso, luego existo (soy)", en lugar de la verdad, que es: "Yo soy, luego pienso". Damos al pensamiento la autoridad para definir lo que somos. Si yo creo que tú estás separad@ de mí, basándome en sensaciones o percepciones físicas, ese pensamiento tiene la autoridad como árbitro de la realidad.

En nuestras mentes, los pensamientos toman el lugar de Dios y también toman el lugar del diablo. Una guerra se está librando entre los buenos pensamientos y los malos pensamientos. Surge el deseo de acumular más pensamientos buenos para que puedan derrotar a los pensamientos malos, y así las fuerzas de la luz puedan derrotar a las fuerzas de la oscuridad. Estás

condicionad@ a creer que si los pensamientos buenos ganan tu ser superior gana, y estarás en paz.

Es cierto que la experiencia de la vida es mucho mejor cuando tu corriente mental tiene abundancia de pensamientos buenos. Es igualmente cierto que la contaminación de la mente con pensamientos negativos o malos da como resultado una mente y cuerpo envenenados. Sin embargo, lo que se pasa por alto es que, en el fondo, está siempre la conciencia pacífica, inmóvil. Lo que se pasa por alto es que lo que realmente eres ya está en paz. Ganar y perder no tienen nada que ver con la verdad de quién eres.

El equilibrio y el re-equilibrio y la re-forma y el re-inventar de lo que tú llamas "yo" es sólo un pensamiento, con otro pensamiento procesado por encima de ese, y luego otro

pensamiento. Los pensamientos de quién eres vienen de dos facultades de la mente: el poder de recordar el pasado y el poder de proyectar hacia el futuro. Los pensamientos del pasado y del futuro crean el pensamiento actual de quién eres.

A medida que surjan pensamientos, tienes una opción. Tu mente puede seguir los pensamientos o quedarse quieta, dejando que surjan sin tocarlos. Mi invitación es parar: no construir pensamiento sobre pensamiento, no fantasear o reproducir acontecimientos antiguos. La opción es que la mente esté quieta, y en esa opción está la posibilidad de reconocer lo que siempre está quieto, ya sea que haya pensamientos o no.

En el momento de reconocer lo que no puede ser pensado, es el momento de reconocer quién eres. Es un momento de

rendición de la mente al silencio. El único obstáculo para realizar la verdad de quién eres es pensar en quién eres. Realmente es así de simple.

El enorme sufrimiento de la identificación personal se centra en lo que ni siquiera existe. La historia de quién eres en realidad no existe. La identificación personal comienza con un pensamiento, un pensamiento que va acumulando poder, ya que se acepta y practica todos los días. Luego se junta con otros pensamientos para apoyarlo, para aumentarlo y para tratar de perfeccionarlo.

El pensamiento de quién eres es imaginado y fabricado a partir de una cadena de pensamientos, un personaje generado por la mente. Cuando el pensamiento de quién eres es examinado completamente, se descubre que no es nada.

La identificación personal tiene que ver con un "yo" un cuerpo, un ego que quiere conseguir algo. Tal vez el cuerpo quiere más comida, más vivienda o más prendas de vestir. Tal vez el ego quiere más poder, más estatus, más reconocimiento, más iluminación. Cualquiera puede mirar en su vida y ver cómo esto conduce a más, el desequilibrio que supone, y cómo puede impedir que se reconozca la verdadera alegría y la satisfacción de simplemente existir. Incluso si nunca llegaras a tener nada más, si este momento es plenamente satisfactorio, en este momento hay más que suficiente para la felicidad de ser. Pero mientras haya un apego a la historia de un individuo que necesita ser más y tener más, la absoluta realización que siempre está presente como la verdad de nuestro ser se pasará por alto.

En el pasado, no ha habido muchas personas que hablaran de lo que es eterno, de lo que no se puede perder, de lo que ya es la verdad de lo que somos. Y, en general, los que han hablado de esto han sido mal interpretados. La forma en que la mayoría de las personas les escuchaban se basaba en la esperanza: "Si consigo lo que este gran ser está diciendo, entonces tendré lo que este gran ser tiene, y nunca me podrá ser quitado". Después, toda la energía se dirigía al intento de conseguir algo o de encontrar algo mejor.

Te invito a no hacer nada. Te invito simplemente a investigar directamente dentro de ti mismo para ver lo que ya es inmortal, lo que ya está aquí presente, lo que ya es la verdad de quién eres.

Este artículo apareció en la revista Sacred

Pathways

(edición de Noviembre/Diciembre 2005).

Cuál es la función del dinero?

Otra de repasos.

Normalmente creemos que la función del dinero es comprar cosas. O ahorrar, asegurarnos el futuro.

O aparentar, qué sé yo. Cada persona puede tener su respuesta.

Yo creo que la función del dinero no es la que parece.

La función del dinero (o de cualquier objeto) es producir experiencias. O producir karma, como te guste más.

Piénsalo: es como el monopoly, crees que compras casas y calles y demás; pero cuando se acaba el juego, qué te queda? Sólo las experiencias que has generado: de ambición, avaricia, generosidad, juego, divertimento...

El dinero aparece en tu vida como todo lo

demás: para que generes experiencias
-emociones, karma, llámalo como quieras.
Y eso es lo que te queda cuando la
aparición
desaparece.

Como todo lo demás.

¿Crees que la función de tu casa es
acogerte, darte cobijo, protegerte del frío
y del calor?

Quizás. Pero en realidad es mucho más.

Como todo lo demás, su función es
producir experiencias kármicas.

Y lo mismo con el coche,

la ropa,

la cafetera,

los libros...

Su función nunca es la que parece.

Quiero decir que, al final de todo, en última
instancia, la función aparente pasa, cesa,
pero la experiencia kármica (de acuerdo a la

ley de causa y efecto) queda.

Como semillas para generar nuevas experiencias futuras.

Dependiendo de si has afianzado más tu apego, avaricia, resentimiento, sentido de segregación o conexión, ligereza, generosidad...

Yo creo que los objetos, todos (desde el dinero a las personas pasando por los sueños y proyectos) aparecen en tu vida como pruebas para ver qué sacas de ti mism@.

Al final, los objetos pasan (etapa tras etapa, capítulo tras capítulo, como nubes en el cielo, como sueños en el sueño)

y lo único que te queda es lo que has ido
construyendo
de ti mism@,
lo que has ido haciendo
de ti.

Más cerca de la libertad o menos.

Más cerca de la grandeza
o menos.

Más cerca de estar en todas partes
y serlo todo,
o más segregado y pequeño
y triste.

Al final

todos los objetos, todas las apariencias
sólo son como pruebas (alucinaciones,
pero pruebas al fin)

que dan lugar a experiencias
que son como piezas del puzle
que te van construyendo
día

tras día.

¿Estás estresad@?

Suficiente para combatir el estrés, estas palabras de TNH:

"Cuando exhalo el aire digo: estoy en casa. Si no sientes que estás en casa, seguirás corriendo.

Y seguirás teniendo miedo.

Pero si sientes que ya estás en casa, no necesitarás nada más".

Pero antes dice:

"Los franceses tienen una canción llamada: Qu' est-ce qu' on attend pour être heureux? (Qué estás esperando para ser feliz?)

Cuando inhalo y digo "he llegado", esto es todo un logro.

Ahora estoy plenamente presente, estoy vivo al cien por cien.

El momento presente se ha convertido en

mi verdadero hogar".

He llegado. Estoy en casa.

En la terraza de este bar en la playa (esta vez sin café), ella se siente en casa.

Cuando el baño en el mar, que empieza a ser frío, está en casa.

En el vientre cálido de la piscina, en casa.

Cabalgando la bicicleta -de camino a ningún lugar: ya está en casa.

En casa, sin zapatos ni ropajes convencionales, disuelta en eso que ella llama su "mandala" particular, en casa,

una vez que ha descubierto que su mandala (su santuario, la tierra pura)

está en todas partes,

en cada apariencia que aparece

delante de ella, en cada fotograma.

En este cuerpo, ya está en casa.

En este cuerpo que empieza a hacer aguas.

(Siempre dijo: este cuerpo no funciona como me lo han contado.

Pero ahora quizás sí, de ganas de dejarlo).

En el sistema digestivo, en los intestinos, llenos, o vacíos,

en los músculos lumbares

(que no las vértebras, no te equivoques),

en las piernas pesadas, en las células que matan y en las que curan.

Su casa.

Esta casa que ayer (hoy mismo) soñaba dejar.

Dejar la casa para entrar en casa.

Allá donde estés, tu única casa.

Cuando llegue el dolor y la muerte, en ese preciso instante,

ya estás en casa.

Una vez le contaron de un yogui que se entristecía cuando las circunstancias le eran favorables

y se alegraba ante la adversidad, porque le permitía "practicar".

Y ella se prometió a sí misma practicar (mantener la consciencia) aun en la buena suerte.

En el camino llano con el viento a favor.

Y también cuando la cuesta arriba se hace costosamente empinada

y la cuesta abajo definitivamente vertiginosa,

entonces, recordar las palabras del yogui (la alegría de la práctica),

mantener el tipo,

soltar

y dejar que el temporal la lleve a donde la

tenga que llevar.

A la hipnosis de la pesadilla, si alguna vez la pesadilla apareciera en su vida.

Los reyes magos de Oriente.

Cuando era pequeña le hablaron de los reyes magos.

Pero ella nunca le habló a sus hijos de los reyes magos, no podía mentirles, no sabía.

Una vez, una madre de la escuela le dijo: "le estás robando la ilusión a tu hijo". Y ella pensó:

de dónde saca la idea de que la "ilusión" está sólo en los reyes magos? Por qué inventar nuevas ilusiones?

Ella veía la ilusión y el milagro en cada acontecimiento de la vida, por qué insistían en matarlos l@s demás?

Por qué había que inventar nuevas ilusiones, como si las de la vida diaria no fueran suficientemente buenas?

Entonces, en aquella vida, por aquellas fechas, ella prefería sentarse con su hijo a fabricar una colección de regalos para los

demás (esa ilusión) y jugar el juego del escondite para encontrarlos, una lluvia de regalos intercambiados; prefería eso a hacerle esperar y desear, meramente, sin nada que dar. Junto a la alegría de recibir, optaba por regalarle la alegría de ofrecer. Luego se hizo mayor, y en la práctica budista le hablaban de la Tierra Pura (que no está aquí, hay que inventarla) y de héroes y heroínas y dakas y dakinis y Budas que moran en Keajra, Tushita y en el Monte Meru.

Más reyes magos.

Era un bonito cuento; ella no dirá que no. El problema es que la Tierra Pura inventada a menudo la separaba de la tierra cotidiana, a la que llamaban samsara.

Las apariencias que percibes aparecen para hacerte sufrir, le decían, y las llamaban "engaños" y "maras". Y a los reyes magos

(con otros nombres, sánscritos o tibetanos) les llamaban "sabiduría", "apariencias correctas", "virtuosas" y cosas así.

Así que había que negar las apariencias cotidianas ("ordinarias", las llamaban) y alejarse de ellas. Y para ayudar a los seres sintientes, había que imaginarlos, porque una acción mental era mil millones de veces más poderosa que una acción física - por ejemplo, dar de comer al hambriento. Así que un día, en medio de un retiro de silencio, tántrico, ella explotó a reír a carcajadas.

Su maestro la miró inquisitivo.

Es que esto es una locura -dijo ella. Ahí fuera, obsesionad@s con dramas y comedias, pérdidas y ganancias, duelos y conquistas, amores y desamores, el paro, la crisis, la lotería, el monopoli, las calles y hoteles y el dinero de papel, y aquí, con el

coro de diosas y el círculo de fuego, y los cementerios y los infiernos fríos y calientes y los dioses y semidioses. La misma locura, el mismo despropósito. Nirvana y samsara, la misma alucinación. Esto es para partirse el pecho.

Los cuentos que le contaban de pequeña no eran inofensivos y los cuentos que le contaban de mayor tampoco.

Todo habría sido más fácil si la Tierra Pura que imaginaba no la hubiera separado de la tierra (pura) que pisaba. Y de los seres con los que se cruzaba.

Un día se cansó de inventar amigos invisibles para empezar a ver (escuchar, abrazar y amar) a los amigos visibles.

Si no puedo amar lo que tengo delante, cómo voy a amar lo que no puedo ver ni tocar?

Y para qué me sirve, si no me sirve para

amar lo que tengo delante?

Y peor aún si los amigos imaginados me separan de lo que está apareciendo, aquí y ahora, ante mí.

Y así fue como aprendió a amar lo que tenía delante.

Empezó a practicar con lo que tenía delante.

Puest@s a imaginar (creaciones de la mente), lo que tenía delante ya estaba bien.

Cualquier apariencia (un amigo, una enemiga, un perro, una mariposa, una cucaracha, un piojo, una hoja verde o seca, la hierba, la arena, el agua de mar...) y cualquier situación (favorable o adversa, supuestamente), le valía.

Y si alguna vez apareciera un ser sagrado (pongamos Buda Shakyamuni, Tara o Heruka, Papá Noel o los reyes magos), sería uno más, al mismo nivel del ser

sagrado que hay en la fuente, en la montaña o en la ensalada en su plato.

La misma divinidad.

La Tierra Pura se había instalado en su vida. O ella en la Tierra Pura.

De hecho, reconocía, la Tierra Pura y ella eran lo mismo.

Cada milímetro cuadrado, urbano o "natural" (como si hubiera algo no "natural"), cada milésima de segundo imaginada, la Tierra Pura.

Y ya no quería abandonarla más.

Se negaba a olvidarla, a no reconocerla.

He llegado, estoy en casa.

Y se acabó seguir inventando cuentos, cuando habitas

el más maravilloso de todos

los cuentos.

**Ni mía ni de Dios ni de nadie. Ni tuya
siquiera.**

Ella recuerda cuando hacía aquellos retiros.
Las instrucciones, la meditación en grupo.
Cada sesión era un vuelo -no un vuelo libre
pero en cualquier caso profundamente
inspirador y significativo.

Era precioso caminar los caminos de la
montaña entre sesiones.

Observaba a sus compañer@s de aventura
y les veía como un ejército de bodisatvas en
construcción,

formándose para llevar a cabo la misión de
liberar a todos los seres sintientes.

Al volver a casa, los personajes con los que
se cruzaba parecían meros objetos de
compasión.

Seres sufrientes dando palos de ciego,
tapados los ojos con la venda de la

ignorancia.

Con el tiempo, las cosas cambiaron y ahora ve bodisatvas por todas partes.

Y las instrucciones le llegan de todas partes, la vida como un libro abierto.

Un libro sagrado.

En el metro, una niña preadolescente bromeaba con su madre.

La hermana pequeña, en el asiento de enfrente, se quejaba de todo lo que hacía o decía su hermana mayor.

(Para, para!...)

La hermana mayor le dijo: ¿por qué no puedes reírte?

La pequeña casi se echó a llorar, con un llanto de queja: porque me duele aquí!!! -y señaló al costado.

¿Te duele ahí cuando te ríes?...

La pequeña hizo como si se enfadara aún más pero enseguida cambió del gesto hostil

a la ligereza de la risa.

Miré fascinada a la niña preadolescente, porque sin duda no había pasado los años que yo había pasado estudiando el dharma.

Pero sabía que con dolor o sin dolor, da igual, aún puedes reírte o hacer lo que tengas que hacer (lo que decidas hacer), da igual lo que te duela o como te encuentres.

La niña pequeña también entendió el mensaje:

Da igual que te duela o no, aún puede decidir reírte o quejarte, porque eso no va a hacer que te duela menos, o más.

Como cuando escuchaba a aquel cantante jovencísimo:

Prefiero bailar con ganas aunque no sepa.

No se puede ser feliz cuando a tu lado lloran.

A veces toca sufrir. No entiendo a mi persona.

Los hilos del corazón mueven mi marioneta. Hasta el más débil, obligado, se hace fuerte. Prefiero seguir presente allá por donde voy.

Nunca les había visto en ninguno de sus cursos y retiros, pero en algún sitio él también, como la preadolescente, había aprendido lo mismo que ella.

Así como los miles de asistentes en el público que cantaban su canción y comentaban en las redes la profundidad y lo inspirador de la letra.

Como cuando Agustín García Calvo escribía:

Libre te quiero pero no mía.

Grande te quiero, pero no mía.

Buena te quiero, como pan que no sabe su masa buena,

pero no mía.

Alta te quiero. Blanca.

Pero no mía.

Ni de Dios ni de nadie.

Ni tuya siquiera.

Y empezaban a sonar los acordes de la guitarra de Amancio Prada y la gente se alzaba y aplaudía y gritaba de éxtasis.

Dónde habían aprendido a amar así, Agustín García Calvo y Amancio Prada y todas esas personas puestas en pie?

Ella no las había visto por las clases sobre "la manera budista de amar".

Pero lo sabían. Sabían lo que deseaban en su vida, cómo deseaban amar y ser amad@s.

Y ella reconocía una vez más que el mundo estaba lleno de bodisatvas y de seres sagrados

y dónde aprendía cada cual era cosa suya.

Pero cada apariencia ante ella era una
maestra preñada de significado.
Cada ser, cada situación
una fuente de inspiración.

A veces toca sufrir. No entiendo a mi persona.

A veces toca sufrir y ella no sabe cómo ha llegado esa nube hasta aquí, ahora.

Aparece una nube y, aunque le encantan los días grises, aparece una presión en el aire que dificulta respirar.

Aparecen viejos maras y te acosan y aguantas el tipo hasta que pasen. Porque siempre pasan.

Ella los ve venir, por las señales.

En esta ocasión, apareció un dolor en el pecho.

Y ella, que solía decir "este cuerpo no funciona como me lo han contado", pasó a pensar que este barco empezaba a hacer aguas.

Primero, el dolor físico. Luego, el miedo, como sobresaltos.

Luego le llegó el email de una buena amiga de todos los tiempos, un nombre muy familiar en su buzón, y el servidor le avisó de que "podría ser un correo basura".

Misterios de internet.

Ella dijo "legítimo" y dejó la puerta abierta.

Ya era tarde cuando reconoció la carta-trampa,

o quizás no tan tarde.

A veces una dice lo que tiene que decir para sobrevivir. Saca al yo-protector y le deja que campe a sus anchas, que haga su trabajo.

De una forma contundente,
a veces hiriente.

Hiere herir a las personas que amas.

Pero has de hacer lo que tienes que hacer:
cortar las cadenas del karma, soltar apegos
y deseos.

En cierta ocasión soñó que su amiga le

confesaba que su novio la "desestabilizaba".

Es tan ingenuo, dijo, que la gente se aprovecha de él. Especialmente las chicas, se aprovechan de él.

Y a mi me desestabilizan los celos.

Y la rabia, porque no espabila. Me enfado mucho con él. Y con el mundo.

Ella le dijo: cuídate.

Veía que había aparecido un mara en su vida con una extraordinaria capacidad de producir karma negativo a su paso: que se "aprovechen" de él, que se enfaden con él, que ataquen, que sufran.

Nada ingenuo; era su forma de control.

Su función (de él) en su vida (de ella y de los demás).

Por eso sólo aparecía en la vida de las personas que necesitaban esa función.

Ella le dijo a su amiga: cuídate; quizás no es

tan indefenso,
y no le haces ningún favor dándole ese poder sobre ti.

Y luego siguió su camino.

Ella sólo podía cuidar de sí misma, así que se puso a salvo, en su propio terreno.

Luego soñó que volvían a aparecer.

Entraban con cartas trampa (el email le avisó del correo basura pero ella no hizo caso)

y mucha presión.

Al principio, se sintió contra las cuerdas, acostumbrada como estaba a "adaptarse" y cumplir los deseos de los demás.

Pero en medio de su ansiedad vio que seguir el juego no beneficiaría a nadie, excepto para alimentar el karma negativo de tod@s l@s implicad@s.

Y así fue como se puso en pie de guerra, se reconstruyó de sus propias cenizas y cobró

fuerzas

y dijo lo que tenía que decir para parar el paso a su mundo

de esa nube oscura y soporífera, tan tóxica.

Dijo: no tengo sitio para esto en mi vida y les dejó fuera.

La amaba tanto, y la dejó fuera.

Porque hay batallas que una sabe que no está preparada para afrontar, y en ese caso lo mejor es no ir a la guerra. No meterse en esa guerra.

Aún duele, pero quizás has empezado a comprender un poco mejor a esa persona que llevas dentro y sufre.

A veces toca decir palabras duras y hacer gestos contundentes y quizás dolorosos y romper la cadena de relaciones dependientes,

de eslabones de dolor.

Por mucho que amara a su amiga, sólo ella podía cuidarse a sí misma.

Y quizás no deseaba hacerlo, tan familiarizada con su zona de confort llena de sufrimiento.

Al final, cada cual tiene sus propios ritmos, opciones, decisiones, posibilidades y, en definitiva, su propio karma.

Y a veces la compasión aparece en tu vida sólo para hacerte más fuerte, sin ninguna otra función.

Sin ninguna posibilidad de rescate.

Tampoco esta vez vas a poder salvar al mundo.

A veces sólo puedes ponerte a salvo tú misma.

Y ya es mucho, cuando lo consigues.

Cuando el karma hace aparecer el dolor.

A veces toca sufrir.

Pero a estas alturas ya conoce la salida.

Lo único que necesito es generar mucho amor,

dijo ella, entonces,
y funcionó.

Quizás sufres sólo porque es lo que madura en tu experiencia -en tu karma.

Lo sabes porque ya empiezas a sufrir antes de que ocurra ninguna causa aparente, antes de que el guión lo justifique.

Sientes la presencia de una sombra, que se acerca -como si viniera de fuera, cuando en realidad es una experiencia que aflora dentro, como una semilla que ha madurado su fruto.

A veces toca sufrir y ella ya sabe que lo único que necesita es generar mucho amor. Al menos para empezar.

Ésa es la puerta.

Una vez que recuperas el amor ya no hay dolor.

(De miedo, desconfianza, celos y envidias, hostilidades, confrontaciones, lo que sea).

En la antigüedad se decía que existe una piedra mágica que puede limpiar cualquier líquido. "Aquellos que estiman a los demás son como esa piedra, ya que con su mera presencia limpian las actitudes impuras y las reemplazan por amor y bondad".

El primer paso es amar, por eso ella vuelve siempre a las estrofas de Langri Tangpa y el comentario de Gueshe Kelsang Gyatso en Ocho pasos hacia la felicidad.

El amor cura todas las heridas como una aceleración de los fotogramas de resultado mágico.

Y de ahí, un paso a "aceptar la derrota y ofrecer la victoria".

El amor te saca de la mirada obcecada del ego y las emociones descontroladas.

Sólo bajo la experiencia del amor puedes comprender que estabas intentando proteger

un yo que ni siquiera existe.

"Aferrarse al yo y estimarse a uno mismo son las dos caras de una misma moneda: el autoaferramiento se aferra a un yo con existencia inherente, mientras que la estimación propia lo quiere y protege como si fuera algo muy valioso.

Esto ocurre porque estamos tan familiarizados con nuestra estimación propia que en ningún momento nos olvidamos de nuestro bienestar, ni siquiera mientras dormimos."

Desde la identificación con el yo herido, resulta muy difícil comprender que no hay herida, y que ni siquiera hay un yo.

Y mucho menos hay un agresor.
Por eso, cuando te lo crees
(cuando está en tu experiencia todo eso, las
tres esferas: la herida, el agresor, el yo)
lo mejor es abrir la puerta del amor.
para llegar a la estancia de la mirada
apacible
que comprende el sueño
y disuelve las apariencias
y se libera de la hipnosis.

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

(Del "Adiestramiento de la mente
en ocho estrofas",
de Langri Tangpa)

Un sueño lúcido.

Qué está madurando ahora?

No lo sabe, pero es precioso, sea lo que sea.

Pasa una ola que la derriba en una orilla llena de piedras; duelen los pies, cae y duele,

como un golpe que la desploma en combate

y escucha la cuenta: 1, 2, 3... pero no ha sido KO.

Aún se alza.

Sólo era una película, lo sabe todo el tiempo. Sólo era un sueño. Lúcido.

Lo ha sabido todo el tiempo.

La pesadilla se disuelve y siente cómo se acerca algo nuevo, esta vez amable, cordial.

Esta vez va a ser la bomba.

Madura el abrazo, la alegría.

Después de soltar, todo es ligero.
Siente cómo madura una lluvia de bendiciones,
flotar en un cielo de fuegos artificiales
o, quizás, nítido, como la claridad de la mente.

Después de la caída, levantarse es una experiencia llena de promesas.
Como un chute de endorfinas y adrenalina y serotonina, todo a la vez.
Aun cuando duele, tampoco entonces ha dejado la tierra pura.
No puedes dejarla si sabes que está ahí.
Aparece el vértigo y te entregas, pero sabes que es sólo la alucinación que toca afrontar.
Habla la leyenda de los espíritus malignos que aparecen haciendo que saques lo peor de ti, creando mal karma, sumando karma negativo a tu vida.
Pero en su caso, los espíritus aparecen

para hacerle pagar sus errores, para saldar el karma negativo.

No producen causas sino efectos.

Y ella se siente libre y agradecida, ligera.

Ni aun cuando aparece la pesadilla ella pisa los infiernos; ni aun entonces abandona la tierra pura.

Porque sabe cómo funciona la hipnosis, la magia (negra o blanca) de esa maga que lleva dentro.

Y sigue pasando

las aventuras por las que haya de pasar en este sueño lúcido.

Lo que ganas, lo que pierdes, el mismo cuento.

El tahín se disolvía en su boca, sobre la tostada de pan casero.

Había recuperado, por una vez, el viejo espacio de los desayunos (casi) impersonal, fuera de su mandala lleno de obras de arte familiares y budas y aromas y colores, emails y llamadas telefónicas.

Fuera, en un espacio vacío de impresiones, el desayuno.

Silencio.

El tahín se disolvía en su boca y, sin hacer nada para ello, había vuelto el yoga de experimentar néctar.

Pensó: tengo que volver a practicar el yoga de experimentar néctar. Los once yogas, en realidad.

Pensó: quédate con lo que tienes y disfruta de lo que tienes.

Presencia.

Decidió abrir un poco más los ojos a lo que aparece. Lo que ahora no aparece nunca ha existido -y no hay motivo para llorar.

Lo que aparece, tampoco, pero ahí está, generando experiencias.

(Y lo que no aparece también está generando experiencias).

Lo que ganas, lo que pierdes, el mismo cuento.

Generando experiencias.

La multiplicidad de yos.

Cuando se despertó, se encontró tres emails en su buzón.

El primero decía: "Tengo la impresión de que todo esto es una cadena de malentendidos, un sinsentido. Por qué no me llamas y hablamos?"

Era el "yo amoroso" de su amiga, que ella conocía bien. El yo valiente que deseaba comunicarse y decía exactamente lo que quería decir.

Era la amiga que ella conocía.

El segundo email era también sólo una línea, pero ella reconoció al "yo herido".

El tercero era largo, asertivo, hiriente incluso. (¿Hiriente para quién?, se preguntó ella; hiriente para el ego, para el "yo herido", esta vez el mío).

Y ella supo que en tercer email de su amiga hablaba "el yo protector".

A quién escucharía ella, a quién respondería (o no), cómo reaccionaría, ésa sería su decisión.

En el espacio para compartir, en la última parte de la sesión de meditación, ella juntó las manos, las llevó a la altura del pecho e inclinó ligeramente la cabeza. Era la manera de anunciar que deseaba compartir alguna experiencia, cuando se activa la escucha amorosa de l@s demás compañer@s de la sangha.

Una vez más,
he podido contemplar
la multiplicidad de yos que se manifiestan
y que el yo singular no existe.
Me gusta observar
(el "yo observador" observa) quién habla o
actúa en mí:

a menudo es el "yo compasivo", empático y solidario, el que se quita de en medio y quiere contentar a los demás.

A veces es el "yo asertivo", o el "yo resolutivo" y funcional; el "yo controlador", el "yo herido" (una versión del ego, del "yo primero"), el "yo protector" (cuya función es mantener a salvo qué sé yo a quién).

A veces aparecen los yos en los que me reconozco (y apruebo)

y otras veces los yos en la sombra (que algún yo desaprueba).

Pero también los yos trascendentes: el "yo compasivo", la "no-mente", el "yo despierto"...

Lo que quiero compartir aquí es mi impresión sobre la facilidad con que tendemos a identificarnos con el yo que aparece en un momento dado.

Y lo mismo hacemos con las personas con

las que nos relacionamos. Especialmente en los conflictos.

Si una persona bajo la influencia del yo herido, amenazado o desconfiado, opta por sacar (en realidad no "opta", simplemente aparece) su "yo protector", deberíamos tener la habilidad para verlo como es: un simple "yo" más en la multitud de yos.

Haciendo su trabajo, exactamente igual que los otros, realizando una función.

Deberíamos tener la habilidad para no confundir al "yo" que se manifiesta en un momento dado (cualquiera que sea, todos los yos) con la persona.

Y esto vale tanto en lo que respecta a un @mism@ (perdonarle, a cualquier yo, escucharle, comprenderle, integrarlo) como a las demás personas.

Que todo el mundo encierra una multitud de yos,

y que elegir con el que nos relacionamos
(el discurso que elegimos escuchar,
el personaje que decidimos ver)
es opción nuestra,
de cada cual.

Tras unos instantes de silencio, la chica
volvió a juntar las manos a la altura del
pecho
e inclinó ligeramente la cabeza.
Era la forma de dar las gracias por haber
sido escuchada.

Penélope.

Querida amiga:

Cómo es la vida lejos del mar?

Quizás las calles son como ríos y los edificios son barcos?

Quizás el valle es un lago y las montañas arrecifes?

O quizás la pregunta adecuada sería: qué es el mar?

El mar como puente (la puerta a la trascendencia)

o como puerto.

La infinitud, la disolución, la muerte. La Vida.

Ella piensa que le tocó vivir como una gaviota, que se alimenta de lo que puede pero ahí está, en la orilla, sobrevolando el mar, componiendo la banda sonora de los atardeceres.

Esperando el momento.

Como Penélope, aquí está, esperando el

instante, que llegará, la experiencia.
Esperando, vigilante, atenta. Contemplativa.
Sentada en un banco en el andén o sobre la
arena, en la orilla de la playa.

Mientras tanto, a veces hace punto o
escribe cartas, juega juegos como
distracciones

y juega los sueños que aparecen, resuelve
pruebas, fórmulas, deshace nudos.

Pero ella siempre sabe que son simples
pasatiempos.

Significativos, pero pasan en el tiempo,
y ese tiempo soñado
pasa.

Lo que importa es el encuentro, la
disolución que tendrá lugar cuando llegue el
momento. Lo sabe porque ya ocurrió. Está
ocurriendo. Sólo tiene que esperar el
momento en que se le rompa el corazón y
la cabeza y las entrañas y surja "eso" que

ya es.

El encuentro, la fusión, la disolución, la muerte. La Vida.

Mientras tanto, se sienta en un banco en el andén o en la terraza frente al mar y degusta la espera con la conciencia plena de que ya ha llegado.

Pásalo.

A veces toca un respiro.

Miras alrededor

y el mar está

en calma.

Y ella piensa:

Tengo que aprovechar para ser generosa,

cuidar y regalar a

la gente que me rodea.

A veces aparece una lluvia

de bendiciones

que te desborda

y tienes que regalarla

como el kéfir

-que se hace más y más abundante.

Como el agua que se pudre en el

estancamiento.

Como una lluvia de flores que se marchitan

al detener su curso

y sólo en el movimiento renacen, como el

ave Fénix.

Cuando toca abundancia, sólo puedes hacer de canal para que siga su curso.

Si te la quedaras, acabarías aplastada bajo su peso.

El aikido le enseñó

que la energía que te llega sólo puedes dejarla pasar,

quitarte de en medio para no interceptarla.

Y acompañar su impulso si fuera preciso.

Y no existen oponentes,

sólo aliados.

Los vientos del karma.

Un perro perdido en la playa.

Tiene collar, así que debe tener casa y familia.

Un ciclista-taxista

(de uno de esos triciclos con asientos para dos viajar@s)

se para para darle compañía,
y no es una amenaza.

Un coche de la guardia urbana se para a investigar

y mi corazón se acelera.

Los guardias salen del coche. Hablan.

El ciclista coge en brazos al perro, que confía en él, y le mete en el interior del coche de policía. Y vuelve a su taxi-triciclo.

Los policías entran en el coche. El coche arranca. Y se aleja.

Ella, que lo ha observado todo, se siente inquieta.

La vida del perro no depende de ella.
Pero eso no impide que se pregunte si hoy
volverá a dormir en su casa o en una jaula
de animales perdidos o abandonados;
si habría sido mejor para el perro que el
ciclista no apareciera para cuidarle,
reteniéndolo sin saberlo;
su incierto futuro.
Y la vida de sus seres queridos, no depende
de ella.
Ni siquiera la suya propia.
Los vientos del karma no se quedan quietos
ni un instante.
(Y sopla el aire sin parar, hoy, en esta
playa).
En algún sitio leyó que los seres humanos
aborrecen la quietud y dan la bienvenida
incluso a las guerras.
No es su caso.

Oda a la vista.

Hace tiempo sabe que está perdiendo vista.
Mientras tanto, observa la luz, cambiante.
De la oscuridad de la noche surge el día
como un parto tranquilo, imperceptible.
Y de repente comprendes que ya está aquí.
La luz gris de nubes grises, o la luz
radiante, deslumbrante.

A ratos luces y sombras; a veces como un
velo azulado sobre el decorado, a veces
violeta,
a veces como la llama apagada de una
vela.

Observa los colores.

Toda la gama de verdes en las hojas de los
árboles; el azul y blanco en el cielo; el verde
y gris y plata en el mar ondulado.

La amplia gama de marrones
en los cuerpos.

El gris del pavimento; los detalles verdes y

rojos y amarillos en los balcones.
Observa las formas, en movimiento.
Los cuerpos de paso; las sombrillas
abiertas sobre la arena, bailando al ritmo del
viento.

Cierra los ojos por un momento, relaja la
vista cansada

e imagina su vida a la sombra.

Aún le quedaría la piel para hacer el amor
con el mundo que la envuelve.

Podría irse también el oído, llevándose
todos sus regalos de sonidos

y el olfato, despojándola de los aromas,
pero aún le quedaría la piel.

La experiencia aparece antes que la apariencia.

Hoy el mar se ofrece a l@s surfistas.
Olas gigantes de espuma blanca en la orilla.
Agua de mar como nubes sobre la arena y
el pavimento gris
de la plaza, que convoca a cualquier
variante con ruedas.
Agua de mar en su piel, en su cabello, en
sus pulmones, en sus tejidos.
En el espacio entre sus quarks.
Hoy le toca el turno a l@s surfistas.
Y ella se queda en la orilla impregnándose
de agua de mar,
mirando a l@s surfistas cabalgar las olas, a
veces surcarlas,
dejándolas pasar.

Como su amiga le viera triste, golpeada,

dijo: tenemos que tratar eso.

Y en la exploración, encontraron la culpa presente, el miedo previo.

La amiga dijo: eso tenemos que tratarlo.

Al día siguiente, la amiga la llamó armada de una montaña de documentación psicoterapéutica sobre las autoexigencias, las creencias irracionales y demás.

Cómo estás?, preguntó, y ella dijo: bien.

Bien?, quedó descolocada la amiga, por un momento. Tienes que contarme cómo has podido superar eso tan rápido.

No soy yo, dijo ella;

no puedo aferrarme a algunas de las actitudes de algunos de mis yos.

Hacen su trabajo, cumplen su función y yo sólo puedo asumir las consecuencias -incluidos los estropicios que pueden haber provocado en el proceso.

A veces creemos que los acontecimientos aparecen en nuestra vida por razones kármicas, y así es.

Pero yo sospecho que primero aparecen las experiencias, por las impresiones previas, por hábitos del pasado, por la inercia de viejas tendencias. Por razones kármicas.

Por ejemplo:

Piensas que todo está bien, te sientes bien, con recursos, disfrutando agradecida de los regalos de la vida.

Y de repente "madura" la preocupación, o el miedo.

Madura (como una semilla que da su fruto), aparece la experiencia del miedo (o cualquier otra), que tantas veces has sentido en vidas anteriores -la semana pasada, pongamos por caso.

Pues si ha aparecido el miedo (o la rabia, la impaciencia, la frustración, la tristeza, los celos, lo que sea), no te costará mucho encontrar alrededor algún motivo para "explicártelo", para justificarlo.

Y si no está, lo crearás, aparecerá.

Pero, desengáñate: la situación externa sólo es una excusa;

la auténtica causa es la sensación (miedo, celos, dolor, desconfianza) que apareció en tu experiencia.

Y?, preguntó la amiga.

Eso, cómo me ayuda a superar la situación?

No hay nada que superar -dijo ella.

Quié el fruto que madura (el miedo, la culpa), como cualquier flor que florece, se acabará marchitando.

Lo contemplo y lo dejo pasar.

Qué contemplo?

Mi experiencia (el miedo, el dolor),
no las apariencias externas (la situación, el
conflicto, el agresor).

Todo eso son sólo las condiciones que ha
tenido que crear mi experiencia kármica.

Y cuando toca dolor?

Pues que duela

-ahora toca florecer, luego tocará
marchitarse.

Abre pecho y que duela.

Entrégate a la experiencia del dolor (como
un espejismo)

y luego a la experiencia
del alivio.

Sólo son experiencias kármicas,
que se van debilitando

conforme

no te aferras a ellas

-cuando dejas de creer en ellas.

En casa.

Mar calmado. Nubes y claros.

A veces sale el sol, a veces la sombra.

Dentro de unos minutos ella se sumergerá en el mar y desaparecerá por un instante. O dos.

El objetivo es no tener prisa. Nada que hacer, ningún lugar a donde ir.

Cada paso es su casa.

La silla en la que está sentada es su casa, la mesa donde escribe, el mar que contempla. El aire que respira.

El cuerpo que alimenta; el alimento que la alimenta, su casa.

Había quedado para verse con un antiguo compañero de meditación y él le preguntó: Qué haces ahora que no tienes que pasar tanto tiempo en tu viejo trabajo?

Y ella dijo:

Estar en casa.

A entrenar!

Ha vuelto la calma.

El mar como un espejo apenas rizado. El aire quieto.

Algunos árboles más débiles han perdido la verticalidad y aparecen inclinados, todos en la misma dirección.

Por lo demás, las palmeras demuestran su fortaleza a pesar de la aparente fragilidad, incluso las más jóvenes y delgadas. Y se mantienen erguidas.

Turistas y locales acuden a contemplar y hacer uso de un espectáculo diferente en el mismo escenario.

Como un juego virtual interactivo, como una película de aventuras. Como un concurso de habilidades. Como una carrera de obstáculos.

Qué haces cambiadas las condiciones?
Cómo llevar a cabo tu misión, tu función o

tu mera supervivencia cambiados los elementos, las herramientas, las circunstancias?

La consigna es adaptarse sin instalarse, no dar la lección por aprendida (para futuras situaciones). Las futuras situaciones serán diferentes. No existe la estabilidad ni hay puerto final ahí fuera.

Todo lo que ahora crees que sabes puede no funcionar en el próximo decorado.

Excepto la experiencia. Eso sí funcionará - para bien o para mal.

La paciencia, la confianza, la resistencia o el fluir; la rabieta, el "sálvese quien pueda" o la colaboración.

La experiencia es un músculo que se desarrolla con el uso. Cuanto más enfado practicas (expresado o reprimido, da igual) más grande y fuerte se hace tu enfado. Cuanto más amor, humor, compasión,

diversión, desapego, actitud de juego,
más fuertes y profundos.

Cuanta más gratitud,
más abundancia, más fuerza
y libertad.

Cuanto más miedo
al miedo,
más poderosos los fantasmas
que te aterran.

La experiencia es lo que crea tus
habilidades
o carencias
para las aventuras por llegar.

Y la vida es un mero entrenamiento.

**Si tú te vieras como te veo yo, se
acabarían todos tus problemas.**

Querida amiga:

No estoy segura de poder ayudarte.

A veces creo que no,

mi mundo te queda tan lejos, mis palabras
te suenan a otro idioma

y mis creencias a un completo
despropósito,

"como si fuera de otro planeta", dices.

Entonces, lo único que puedo hacer por ti
es escucharte, acompañarte.

O que te escuches: dejarte hablar, porque
sé que eres tu mejor maestra

y que verbalizar lo que tienes dentro te dará
la pista.

En la caricatura (y entonces te reirás) y en
la sabiduría.

No me malinterpretes si no digo nada.

Y si te escucho decir "no me ayudas mucho", no me daréda.

No puedo negar que, a veces, vivimos en mundos diferentes, así que lo que a mí me sirve puede no servirte a ti en un momento dado.

Sólo quiero confesarte que a veces te miro sufrir y pienso:

Si tú te vieras como te veo yo, se acabarían todos tus problemas.

Y no es meramente que confíe en ti, como a veces me reprochas ("no puedo con tanta responsabilidad"), es que confío en la vida. La vida sabe.

Y todo acaba saliendo por mucho que opongas resistencia.

Aun si te tocara formar parte de las bajas colaterales necesarias, todo acaba saliendo.

Y es que, como decía el poeta: Todo acaba

bien

y si algo no está bien es porque todavía no se ha acabado.

Y en el proceso, mientras no se acaba, cuando toca el conflicto, resolver el nudo, lo único que se puede hacer es lo que toca hacer, sin perder la confianza.

Y la sabiduría básica:

que es temporal

y que detrás de este asunto aparecerá otro.

Y eso vale para lo que consideramos malo, el sufrimiento,

y para lo que consideramos bueno

y llamamos

felicidad.

Comprender este sueño.

Sol de otoño, suave.

Las hojas de las palmeras se balancean levemente. El mar en calma.

La playa y las terrazas se llenan de visitantes. El paseo, de paseantes; a veces se detienen en un banco y miran los barcos pasar, las personas que se bañan en el mar, las que reman de pie sobre la tabla; las que se duchan en las duchas de la arena, las que se tumban al sol, las que hacen el amor; las que pasean en bicicleta y las que pasean al perro, los perros, las que corren, las que patinan, las que se desplazan en monopatín, los taxistas de las diversas variantes del triciclo, las camareras...

A veces toca cuidar y a veces dejarse cuidar.

Algunas ancianas, vestidas de domingo,

pasan en su silla de ruedas, empujada por algún familiar de visita. Otras permanecen en la penumbra de sus habitaciones pequeñas y oscuras, porque nadie vino a visitarlas o porque su estado es ya demasiado ajeno a este mundo.

Quienes hoy tienen la suerte del paseo se ofrecen al aire en el rostro (que podría ser traicionero) y contemplan el paisaje como si ya se hubieran ido, como si ya no tuvieran mucho que ver con él.

Esperan con paciencia, sin saber muy bien qué.

Que pase el día, quizás. Que llegue mañana.

Y entonces, que pase. Y que llegue mañana.

Y ella se pregunta qué espera cuando abre los ojos por la mañana.

Quizás, que pase el día?

Cómo llenará hoy el día?

Igual que ayer?

Qué le aportó ayer?

Qué le aportará hoy?

Esperará a mañana para algo mejor,

para el desenlace

definitivo?

Como el chico no sabía bien qué carrera elegir, qué oficio, en qué casilla poner las fichas de su apuesta de futuro, le preguntó:

¿Tú sabes cuál es tu misión en esta vida?

Ella pensó un instante y dijo:

Comprender este sueño

y despertar

para comprender mejor

todos los sueños.

De paso.

Querida amiga:

A veces te quejas de que la gente no da, o que da demasiado, o que no te devuelve lo que les das.

Como si la vida fuera un libro de cuentas.

Tanto tiempo y energía

(no siempre positiva)

en hacer y repasar la lista del Debe y Haber.

Pero en esta empresa de la vida humana (y diría que en todas las empresas) la cosa no funciona así.

Es más sencillo que todo ese listado detallado y minucioso de dónde vienen las entradas y a dónde se dirigen las salidas.

Todo lo que tienes te ha sido regalado, es así de sencillo.

A este mundo llegaste sin equipaje.

Ni la cuna ni el vestido ni la comas en tu maleta; ni una sola habilidad.

Comer, hablar, caminar -todo te fue enseñado y regalado.

Por no hablar del amor y los cuidados.

Todo eso de lo que disfrutas (aun cuando no lo disfrutes) está en la lista del Haber y también en la del Debe, porque antes o después acabarás devolviéndolo.

Todo lo que tienes está sólo de paso.

Pasando por ti. Pasando. De camino a otra persona o situación.

Y cuando le das algo a alguien simplemente das, no es necesario que lleves la cuenta y apuntes la deuda y el deudor.

Se trata de un movimiento imparable de entradas y salidas y no merece la pena el esfuerzo

de llevar la cuenta de quién te da y a quién le das. A quién le debes y quién te debe.

Das y sueltas, y permaneces abierta para

seguir dando
y recibiendo.

No es necesario apuntar el nombre de
deudores y acreedores. Suelta ese lastre.
Eso no es lo importante.

Lo importante es mantener la energía en
movimiento.

Dar a quien esté abierto a recibir
y recibir de quien ofrece naturalmente
-sin sentimiento de pérdida y sin llevar la
cuenta.

No oponer resistencia ni forzar el regalo; ni
a favor ni en contra.

No es necesario regalar a quien no lo desea
ni forzar a la generosidad a quien no está
preparado para ello.

Y en cualquier caso, luego suelta.

Como el viajero de paso en una habitación
de hotel, que ha disfrutado y la cuida pero
sin apegarse a ella, porque sabe que antes

o después acabará dejándola para ir a otro lugar.

El desapego te permitirá apreciar las cualidades de lo nuevo sin la añoranza de lo viejo.

Sobre la meditación.

Hemos hablado mucho sobre la meditación en esta casa. Y hemos meditado.

Cuando ella se sentaba frente a la clase para empezar la meditación, primero respiraba profundamente, cerraba los ojos, sonreía, as y encontraba a sus estudiantes, sonreía aún más y decía: Ésta es la experiencia que me gustaría transmitirlos al comenzar a meditar, o al pensar en meditar.

Soltarlo todo: preocupaciones, ocupaciones, expectativas; lo que estabas haciendo antes y lo que harás después. Darte permiso para parar, contemplar... Esa libertad. Dejar que surja la alegría de la libertad.

Eso era lo que decía, o algo parecido. Antes de sentarse a dirigir la meditación, quizás estaba respondiendo las llamadas

en secretaría, recibiendo a l@s asistentes, preparando el té y las pastitas, asegurándose de que los cristales de la puerta estaban relucientes, el baño limpio y el piso seco. O quizás llegaba con la bicicleta y la estación del bicing estaba llena y había que correr en busca de otra estación con plazas libres y sus estudiantes ya estaban ocupando sus asientos.

Sea como fuera, sentarse a meditar era como darse permiso para no hacer nada, parar, la oportunidad de soltarlo todo y volver a casa.

¿Preparad@s para el despegue?

Y ella deseaba transmitir esa alegría, la gran alegría de parar, de soltar las distracciones de las actividades diarias; permiso para parar, contemplar.

Pasado el tiempo, sigue pensando que es

un buen entrenamiento.

Sin embargo, entre sus estudiantes había personas que meditaban a diario y otras que no. Y nunca pensó que era "mejor" o "peor" en sí mismo. Depende de cómo tenga lugar, una u otra opción.

Por ejemplo, hay personas que meditan como una distracción más, una actividad más (otra anotación en la agenda), una obligación.

Y si eres de l@s que no meditan formalmente, quizás sea porque te asuste la ansiedad que emerge en la no-actividad, el silencio, parar; o simplemente te aburre; o quizás es que ya estás contemplando el resto del día, fundiéndote, amando, despert@ en el sueño lúcido. Meditando. Meditar o no meditar no es la cuestión. La cuestión es cómo lo hacemos.

O más exactamente: cómo dejamos que

tenga lugar.

Pasado el tiempo, ella descubrió que lo importante no era tanto parar, soltar (la bicicleta, el té, el teléfono, el mocho o el paño del polvo),

la alegría de volver a casa, esa libertad, sino la libertad

de estar en casa cuando montas en bicicleta o la dejas, cuando preparas el té y las pastitas y lo ofreces, cuando limpias los cristales o el suelo, cuando saludas a las personas en el teléfono o en la recepción.

Lo importante es estar presente en cada instante, dejando que ocurra "lo que es" en cada instante, hagas lo que hagas y con quién estés.

Esa meditación.

Epílogo:

(Del libro "Lo que es", de Tony Parsons)

Mientras usted esté esperando, o incluso intentando estar abiert@ a la iluminación, no ocurrirá nada.

Usted está sentad@ en la mesa de la cocina, bebiendo café, y viene el pensamiento: tengo que meditar, iré a meditar.

Pero donde usted está, está "lo que es".

Lo que es, es; así que por qué ir a buscarlo a la sala de meditación?

Cuando se comprende esto, deja de haber un interés especial por la meditación formal.

Porque cada instante es una oportunidad para la meditación.

Ya sé -dice Parsons- que lo que se está

comunicando aquí no va a ser popular
nunca ni va a atraer a montones de gente.
Porque la mente de las personas necesita
un objetivo, un sitio donde ir, algún tipo de
viaje lleno de expectativas.

Un "camino".

Un programa. Un "método".

Una tradición. Cuando más complicada
mejor, cuanto más lejana, barroca y
recargada, mejor.

Pero lo cierto es que la verdad es
sorprendentemente cercana
y sencilla

y que no hay ninguna parte a donde ir
porque esto, aquí mismo,
es "eso"

que estás buscando.

Dicho esto, me voy a meditar. :)

Con dos piernas, con una o con ruedas. Celebrando igual.

Después de la meditación caminando, en el tiempo para compartir, ella expresó su gratitud por tener dos piernas.

La vida es maravillosa, dijo; este cuerpo es maravilloso.

Entonces, otra persona manifestó su tristeza porque venía de visitar a una amiga que padece esclerosis múltiple y está perdiendo movilidad.

Ahora se desplaza por la casa apoyándose en las paredes o en los muebles -explicó- y en silla de ruedas cuando sale a la calle. Y recordó a una prima joven a la que habían tenido que cortar el pie, tiempo atrás. Y esta vez, en esta meditación caminando, ella se había sentido estable como nunca, conectada a la tierra, agradecida a esos

dos pies y piernas en su cuerpo.

Una maestra habló de los dos niños nuevos en su clase, sordos. Hoy había recibido la visita de unas especialistas de apoyo que le habían contado cómo funciona el sentido del oído, esa asombrosa maquinaria de precisión capaz de detectar una gama enorme de sonidos. Se emocionó al expresar su gratitud por este cuerpo "maravilloso", esta vida "maravillosa", insistía.

Ya llegaba a su fin el tiempo para compartir cuando otra persona explicó que hoy había bajado a la playa. Era un día gris y frío.

Caminó por el paseo marítimo y contempló la arena,

¡y estaba plagada de personas en traje de baño, o sin traje de baño!

(En esta playa urbana existe una convivencia pacífica entre nudistas y

textiles). E incluso mucha gente se bañaba. Personas de 60, 70, 80 años se bañaban y disfrutaban, y reían al esquivar las medusas. Al fondo había nadador@s que recorrían el trayecto de un espigón a otro, siguiendo la línea de las boyas. Y allí estaba ella, con su chaqueta sobre el jersey y su pañuelo al cuello. Y decidió que así quería ser ella de mayor, disfrutar de la vida, apreciar y agradecer la vida, y para eso tenía que empezar a ejercitarse, ya mismo. Se quitó los zapatos y, al caminar sobre la arena, a veces pisaba algún pincho, se deshacía de él y seguía caminando. Tampoco dolía tanto. Así quiero vivir la vida, dijo; siempre encontraré algún pincho y luego otro, pero voy a seguir disfrutando de la experiencia de caminar descalza (con el corazón abierto). Y esto es lo que sentía hoy en mi

meditación caminando, concluyó.
Caminar descalza sobre la tierra, con
pinchos o sin pinchos.

El tiempo se había acabado y ella no
compartió nada. Siempre prefería dejar
espacio para escuchar las crónicas a
corazón abierto de sus compañer@s de
meditación.

Pero guardó un epílogo en el suyo -en su
corazón abierto.

Si la vida es maravillosa con dos piernas, e
maravillosa con una, o sin piernas, o si no
puedes escuchar los sonidos, o si no ves la
gama de luces o no percibes los aromas
que te envuelven. Las minusvalías no
dependen tanto de las capacidades o
discapacidades de tu cuerpo sino de tu
mente. Y de con quién te compares.
Cuando ella, en la playa, miraba a la

gaviotas volar no se sentía minusválida por no tener alas. Y cuando deseaba permanecer en el vientre cálido de la piscina y se veía impulsada a emerger a la superficie, no se sentía minusválida por no tener branquias.

Conocía a alguien que gracias a perder una pierna había aprendido la lentitud y la contemplación y se había liberado del estrés y de todas sus consecuencias. Pierdes una capacidad y ganas otras, solía decir.

Conocía personas sordas y ciegas con una extraordinaria capacidad de intuición y percepción, inalcanzables para ella misma. Y no por eso se sentía minusválida.

Si la vida es maravillosa, lo es tal como es. Con dos piernas, con una o con ruedas.

Así que celebremos sin apego, porque antes o después este cuerpo nos va a

abandonar.

Es cuestión de tiempo.

Gota a gota.

Querido amigo:

No sé si has visto la película
"Rumi, poeta del corazón".

Cuentan que conoció a su amigo espiritual cuando él ya era maestro. Al conocerle, su experiencia de amor (esa amistad espiritual) le hizo comprender de pronto todo lo que él mismo llevaba años explicando.

Shams le dijo: ahora tienes que empezar a vivir eso que has estado leyendo toda tu vida.

Y quemaron los libros.

Iniciaban esas conversaciones (sorbet) y desaparecían durante semanas.

Eran conversaciones entre lo personal y el ser profundo.

Chopra dice que la vida de Rumi nos hace ver que todas las relaciones tienen ese

potencial.

Quien no tiene esa clase de amor, no tiene nada.

Entonces, vivimos separados de algo.

El hecho de que usemos el lenguaje (la palabra) es parte de la nostalgia por la unión -por volver a casa.

En realidad, el macrocosmos está dentro, y el mundo exterior que percibimos es el lenguaje que utilizamos para hablar del universo interior.

El amor es la religión y el universo el libro.
(Notas de la película "Rumi, poeta del corazón". También en dvd).

Querido amigo:

Si el universo exterior que percibo es el lenguaje que utilizo para hablar del mundo interior, echemos un vistazo: qué es lo que veo?

Un chico pasa corriendo (la actividad física, la adrenalina); otr@s en bici, paseando (la serotonina, la contemplación); unos coches de policía parados (el yo controlador, a veces me protege y a veces me perjudica, y no es de fiar); una anciana moribunda empujada en su silla de ruedas (este cuerpo que se acaba, que muere en cada instante). Una pareja de la mano, "tercera edad"; tú y yo, compañeros de viaje. Otra pareja joven, de la mano (tú y yo, ahora con tanta energía como siempre). Una pareja con hij@s (aún cuidando de quienes nos necesitan, eso no se acaba nunca).

Veo el mar profundo, la superficie rizada, lleno de olas infinitas. Infinitas manifestaciones fugaces (mis vidas, las de los demás, las apariencias), el mismo contenido. Veo palmeras firmes, estables; abanicadas sus hojas por el viento;

estables, da igual si sale el sol o se nubla o arrecia el viento o rompe a llover.

Esa firmeza, esa estabilidad.

Algunos troncos más jóvenes han quedado un poco inclinados por algún fuerte viento o por la tendencia insistente del viento, no necesariamente fuerte. Las tendencias, como un gota a gota.

Él está convencido de que esa relación ha sobrevivido gracias a ella.

Por el "gota a gota", dice.

Ella no ha tenido miedo; a pesar de sufrir también,

ha seguido apostando.

Ha podido causar destrozos (alguno de sus yos) pero luego seguía ahí (el yo que gobierna su vida), estable. Sin apego, sin necesidades, sin sufrimiento. Sin culpa ni resentimiento. Pero entregado. Presente,

disponible.

Él cree que ha sido ese "gota a gota" (en realidad, él la veía gota a gota; no siempre la veía, sólo a ráfagas, y eso lo interpretaba como un "gota a gota" de ella), ese despliegue de entrega, constancia, presencia, estabilidad, alegría, libertad. Un gota a gota que ha acabado erosionando sus cadenas ilusorias (de él), sus miedos, sus reservas. Y gracias a su "gota a gota" (de ella), él ha podido descubrir la libertad. En qué consiste vivir sin miedo. La confianza. La entrega. El amor. Al menos ha tenido la suerte de poder verlo gota a gota. Peor habría sido no verlo nunca. Entonces no habría habido erosión. Ahora ella contempla este amor (de él), que se ha convertido en su inspiración (de ella), en su maestro.

De Rumi, se cuenta ese amor profundo con su amigo espiritual (Shams), que le permitió experimentar en propia carne todas las teorías místicas que enseñaba.

Un amor que trasciende a su objeto, una experiencia de amor que lo impregna todo, todo lo que aparece

-los árboles,

las montañas,

los edificios, las personas, las situaciones.

Ese amor que transforma tu mundo al completo.

("Si no tienes en tu vida esa clase de amor, no tienes nada").

Un día su amigo desapareció -se cuenta que los discípulos de Rumi celosos podrían haberle matado, o quizás Shams se fue sin avisar, tal como llegó; eso poco importa.

El hecho es que el amigo desapareció y Rumi se sintió tan desesperado, con un

dolor tan profundo, que salía de la casa donde vivía al jardín, donde había un poste, y se abrazaba a él y giraba y giraba y en ese trance a veces cantaba en voz alta, versos que sus discípulos escribían. Fue el origen de las danzas giratorias de los derviches.

Más adelante, sus discípulos también se sumaban y bailaban junto a él, girando y girando, y en el trance Rumi a menudo cantaba versos y cuando alguno de sus discípulos paraba para escribirlos, él decía: no importa, son sólo palabras, sigamos girando. Y así se perdió la mayor parte de su poesía. Pero ganaban experiencias de transcendencia.

Ya estás en casa.

¿Se necesita un gurú?

La vida es el único gurú.

Todo lo que te ha acontecido hasta ahora es tu enseñanza y ha sido (y es) absolutamente apropiado para tu despertar. En este momento, es estar sentad@ en esta habitación y leer estas palabras, y posiblemente permitirles ir profundamente dentro.

Es la semilla que se siembra y cae en terreno fértil o infértil. Estás dispuesto a escuchar cuando estás dispuesto a escuchar. Tú no necesitas nada excepto eso que ya tienes.

Así pues, no te inquietes más por lo que necesitas o no necesitas. Todo está provisto.

Todo el mundo tiene exactamente las experiencias que necesita de una u otra polaridad (negativas o positivas), independientemente de sus esfuerzos para influenciar un equilibrio o una predominancia a su gusto.

Simplemente, abandona tu apego y fascinación por la historia (que te sucede o que te cuentas) y deja que la vida acontezca.

Limítate a contemplar, a observar.

La observación es la mirada constante de la conciencia, que ve y se deleita en su creación.

Permite que la observación acontezca y deja que vea lo que está aconteciendo. Sin cuestionamiento, sin juicios, sin deseos de cambiar nada o de hacerlo mejor.

Empieza a dejar que emerja el observador. Observa cómo la mente está tratando

siempre de manejar el espectáculo, de estructurar la escena. Obsérvalo sin juicio. Abandona la búsqueda y el empeño en que acontezca algo y enamórate, enamórate íntimamente del don de la presencia en lo que es.

Aquí, justamente aquí, está la sede de todo lo que has anhelado siempre. Es simple, ordinario, cotidiano y magnífico.

Date cuenta: tú ya estás en casa.

(Tony Parsons. "Lo que es")

Bienvenid@s.

Hoy se ha despertado meditando
en la muerte,
como cada día.

Abre los ojos
y observa:
aún estoy
aquí.

Aquí, en ese instante, significa en este
cuarto sagrado
lleno de imágenes de budas y perfumes y
ofrendas;
el armario empotrado detrás de una pared
de espejos que multiplica el espacio y la luz
que entra por el balcón, enfrente; la
persiana bajada con los orificios de luz que
avisan que el día ya se ha desplegado, con
sus horas llenas de regalos. Aquí significa,
aún,
las piernas fuertes para salir del futón sobre

el tatami. Aquí aún significa salud física y energía.

Así que abre los ojos y comprueba: aún estoy aquí, en este cuerpo joven y sano, en esta mente fuerte.

Sabe que algún día abrirá los ojos y encontrará otra cosa.

cierra los ojos de nuevo y anticipa el día en que encontrará el cuerpo de la madre, o uno parecido, las piernas débiles, las rodillas doloridas, un organismo lento y débil, un cuerpo torpe.

Cómo será esta mente entonces? ¿Será paciente como ahora, entregada y fuerte?

Y anticipa el instante en que la vida abandonará esta máquina, o más duro aún, cuando la vida permanece insistente, dolorosamente, en esta máquina que ya no puede funcionar más.

Cómo será esta mente entonces?

¿Paciente aún, entregada, feliz en esa tierra de nadie que tanto le ha gustado siempre, "nada que hacer, ningún sitio a donde ir", con permiso para la no-acción?

¿Será feliz, fuerte y feliz, en ese momento de su vida, cuando toca soltarlo todo?

Ella solía decir que sólo practicaba el culto al entrenamiento. Eres lo que practicas. Lo que practicas se desarrolla, se estabiliza, se integra.

La que sea tu experiencia a lo largo de la vida será tu experiencia en la vejez y en la muerte, que al fin y al cabo no dejan de ser otras experiencias en la vida.

Tal como afrontas los acontecimientos ahora te está anunciando cómo los afrontarás en el ahora por llegar.

Así que abría los ojos cada mañana y daba la bienvenida a todos los sueños por llegar, a todos los decorados, las situaciones, las realidades que iba a encontrarse cada vez que abriera los ojos en este sueño de vigilia. A todas las realidades futuras que ya estaban aquí, les daba la bienvenida.

Celebrar.

Su vida se llena de rituales de una forma involuntaria y no premeditada; sin proponérselo, ahí ha aparecido uno más. Ella sospecha que tiene que ver con su tendencia a las celebraciones.

Sale el sol cálido en otn acontecimiento para celebrar.

Amanece gris, apacible, sereno, y lo celebra.

Llueve mientras nada en la piscina, y lo celebra con su rostro entregado al agua que el cielo le regala.

Habita una ciudad con mar, y lo celebra cada día sumergiéndose en su vientre de agua. Y una vez en la inmersión, abre los ojos para que el agua de mar los limpie y los sane; abre los labios para que el océano purifique su boca y luego emerge a la superficie y la suelta como una ballena (otro

mamífero marino sin branquias). Una parte del agua salada desciende por su esófago al estómago y siente cómo limpia el intestino delgado y el intestino grueso. Y lo celebra.

Ahora, en su camino diario a la playa, ha descubierto esa terraza frente al mar, el mejor santuario para la primera ofrenda de la mañana (o la segunda, o la tercera, ya ha perdido la cuenta). Toma asiento en esa terraza como un altar y suelta la mirada (le suelta la correa, como un perro retenido en la corta distancia), suelta la mirada por un horizonte de agua y el mosaico humano y urbano en la plaza que la acoge. Es tiempo para la ofrenda, la celebración, la contemplación, la meditación, la lectura inspiradora y escribir, compartir.

La dimensión histórica versus la dimensión última.

En esta ocasión, Thich Nhat Hanh le hablaba sobre la dimensión histórica y la dimensión última en la vida humana.

"La dimensión histórica es la dimensión del llegar y del partir, del nacimiento y la muerte. Cuando empezamos a percibir la dimensión histórica solemos tener miedo. Y tenemos miedo porque aún no hemos comprendido que el nacimiento y la muerte no son reales. (Si los contemplamos con la mirada de la dimensión última).

El miedo siempre está en nuestro interior:

el miedo a enfermarse, a envejecer, a morir, el miedo a ser abandonados por el ser amado.

Tener miedo y preocuparse por él es algo

muy humano.

Pero cada vez que invitas a tu miedo a aflorar a la conciencia, cada vez que le reconoces y le sonríes y le das la mano al miedo,
tu miedo pierde fuerza."

Llegad@s a este punto, TNH nos propone una meditación en la muerte -la enfermedad, la vejez y los sufrimientos humanos.

Abro los brazos a todo cuanto me tenga que llegar, sin oponer resistencia, y decido emplear el tiempo que me queda (esa hipnosi lineal) en contemplar el momento presente y celebrarlo hasta fundirme con él; amar a aquéllos que me rodean (el universo en su conjunto, todos los universos) y aliviar su sufrimiento, como si cada ser formara

parte de mi cuerpo, de un sólo cuerpo,
liberada de la hipnosis de separación.
Y esta entrega del personaje que me creo,
en mi dimensión histórica, esta entrega
es la que me acerca
al ser que soy
en la dimensión última.
Donde ya no existe el miedo
ni la enfermedad,
ni la vejez
ni la muerte.

El sueño lúcido, o cómo vivir el sueño de la vigilia de una manera consciente.

Mi amigo J. me envió un enlace con un mensaje: ¿Este es tu alter ego?

Aunque tengo que confesar que no soy muy dada a abrir enlaces y perderme por este mundo virtual (ya sé que es mucho lo que me pierdo, ya lo sé), J. siempre sabe lo que dice, así que seguí el hilo y esto fue lo que encontré:

Vacuidad iluminadora.

Si por la mañana te despiertas y te abres a la dicha del amanecer, disfrutando del sonido de la lluvia, del sol que tímidamente se asoma a tu ventana o incluso al ruido del tráfico de la ciudad...

Si el olor del zumo de naranja recién

exprimido te inunda los sentidos cuando lo estás haciendo y los cereales crepitan sabrosamente en tu boca cuando los masticas sin necesidad de nada más...

Si al salir a la calle sientes la tierra bajo tus pies y te invade un amor infinito por todo lo que te rodea...

Si reconoces que dar es mejor que recibir...

Si cada día es para ti un regalo inconmensurable por descubrir...

Si cada arruga o cana la ves como una medalla de la vida por haber vivido hasta hoy...

Si aceptas tus errores pasados y te conduces por caminos éticos...

Si aceptas la unidad en la diversidad humana con tolerancia desprejuiciada...

Si sufres cuando alguien sufre sin revolcarte en el sufrimiento propio o ajeno...

Si en un país extranjero no te sientes

extranjer@...

Si no ves como extranjero
a un ciudadano de otro país o cultura...

Si ayudas a todos los seres sintientes
"porque sí" en lugar de justificarte "porque
no"...

Si tratas de ser la mejor cajera del
supermercado, el más amable conductor
de autobús, el más empático de los
profesionales sanitarios, el más sonriente
del vecindario...

Si luchas contra las injusticias con voz clara
pero exenta de odio...

Si das tu mano al que se ha caído a pesar
de no estar de acuerdo con él...

Si en tu vejez simplemente miras todo lo
que ves, sin anhelos vanos ni deseos
pasados o futuros...

Si rezas en tu iglesia inundad@ de amor
infinito más allá de una cruz de madera...

Si amas a Cristo para entregarte en cuerpo y alma a los hombres y mujeres...

Si Buda es un chispazo que te abre al desapego y no un símbolo que te ata a vanos rituales anclados en rutinarias conductas...

Si Alá es para ti la liberación de tus miedos y abres la puerta de su paraíso a todos...

Si te conviertes en Cristo o Buda y no simplemente les rezas...

Si por encima de tankas, estupas, cruces, imágenes y símbolos, cargas en ti mismo el sufrimiento ajeno...

Si sientas a tu mesa a los pobresciegos...

Si renuncias incluso a desear
no desear nada...

Si cada respiración que realizas pronuncia por si misma "Gra...cias"...

Si a pesar del dolor y el sufrimiento que te rodea vives el presente para llenarlo de

compasión...

Si pierda o gane tu equipo disfrutas con la alegría ajena...

Si perdonar no te posiciona por encima sino por debajo del perdonado...

Si ya no necesitas perdonar porque el amor te permite comprender...

Si cuando gritas solo clamas justicia y en tu silencio posterior resuena el amor...

Si al cerrar los ojos deseas envolver en tu abrazo a todos los seres que sufren...

sin importar despertarte... o si te despiertas... o no...

Entonces, es posible que estés iluminad@ sin saberlo. Sin planteártelo siquiera.

Pero, cuidado! No hay nada a lo que elevarse espiritualmente ni nada de lo que vanagloriarse.

Porque el maestro no se reconoce a sí mismo como maestro sino como un

servidor perpetuo y feliz de la humanidad.

De un post de budismo tibetano,

"¿Y si ya estás iluminad@ y no lo sabes?"

http://tantrayana.blogspot.com.es/2012_04_(

Meditar sin deseos.

La ausencia
de deseo

también purifica las emociones.

El corazón está tranquilo, se tiene una
sensación de ecuanimidad,
de estar conectado con todo lo que nos
rodea,
de no preocuparse por algo que pueda
faltar.

Porque en realidad no falta nada; ya
tenemos todo lo que necesitamos
(todo está provisto), aunque nuestras ideas
y conceptos nos impidan verlo.

Si soltáramos esas ideas, la meditación
sería mucho más fácil.

Una de estas ideas es creer que podemos
llegar a estar calmados gracias a alguna
causa externa. Pero, al contrario, la calma
está en nosotr@s, y accedemos a ella

dejando estar todas las circunstancias externas (las que nos gustan y las que no), que sólo están presentes a través de nuestros pensamientos.

La intranquilidad y la preocupación siempre están conectadas con el deseo, y cuando nos damos cuenta de esto y abandonamos el deseo, el corazón se purifica y la mente se calma.

La preocupación suele estar relacionada con el futuro y el deseo de que sea como hemos planeado.

Obviamente ésta es una forma absurda de vivir puesto que, al centrarnos tanto en lo que puede suceder más adelante, hacemos que el presente desaparezca. Pero el momento presente es lo único que tenemos, lo único que cuenta.

La intranquilidad, por otra parte, está relacionada con la búsqueda de

satisfacción en el mundo exterior.

Cuando comprendemos que todo lo que queremos ya se encuentra en nosotr@s, nos resulta más fácil soltar nuestra inquietud constante.

El Buda comparó la intranquilidad y la preocupación con la condición de esclavitud.

Estas emociones nos arrastran de un lado para otro y permitimos que sean nuestro amo.

(Ayya Khema: "¿Quién es mi yo?")

La entrega.

A veces te secuestran las gestiones diarias. No abres los ojos por la mañana con el yoga del despertar sino por una llamada telefónica: está llegando el técnico del seguro del gas y la visita acaba con el presupuesto para un gasto inesperado.

Trámites en el banco, compras pendientes. Contemplas cómo te desplazas por el día (aparentemente) resolviendo gestiones. Pero, cuidado, dice una voz, porque las faenas mundanas no se acaban nunca. Como una autómatas resolviendo gestiones - observas-, dónde has dejado la dicha de la contemplación?

"Lo interesante es que tod@s llevamos esa paz en nuestro interior. Todo el mundo la

tiene. Sin embargo, siempre se están produciendo guerras: guerras en nuestro interior, en nuestras relaciones de trabajo, entre países... Aun así, esa paz reside en nosotros todo el tiempo, sólo tenemos que concentrarnos para encontrarla.

Es insólito que tan pocas personas se den cuenta de esto.

Incluso cuando meditamos, raramente aparece en nuestra meditación.

Sin embargo, experimentar nuestra paz interior, y aprender a regresar a ella una y otra vez, es suficiente para cambiar por completo la calidad de nuestras vidas..."

(Ayya Khema: ¿Quién es mi yo?)

Siempre ha estado dentro, esa dicha, sólo hay que dejarla surgir y aprender a volver a ella una y otra vez, familiarizarnos con el camino para que cada vez resulte más fácil.

Si está aquí dentro la dicha profunda, por qué perder el tiempo en otras experiencias (que también están, ya lo sé), en otras distracciones?

Hoy han bajado las temperaturas y está bien, no hay motivo para contraerse o inquietarse.

El aire es más frío, y está bien como es.

El viento empuja su pelo y lo enreda, sentada en esa terraza de la playa, mientras toma el café de la mañana, y entrar en el agua del mar hoy será como agujas de cristal virtuales en la piel.

Todo es perfecto como es.

Quienes se alejan y quienes se acercan, esa ilusión.

El trabajo del fin de semana y el broche de oro de cada noche con los ágapes concertados.

Buena comida, buen vino, buena conversación, buen amor.

Todo es perfecto como es.

Y cuando se le olvida, aparecen los pequeños achaques físicos para recordárselo, que ha perdido el camino.

Solía decir: este cuerpo no funciona como me lo han contado.

Como si fuera de goma, como una nube de energía a prueba de bombas.

Pero últimamente se ha convertido en su aliado más sutil y la avisa cada vez que empieza a perder el camino. final, cuando ya lleva tiempo perdida y el cuerpo la avisa: atención.

Ahora la avisa al principio.

Todo es perfecto como es, achaques incluidos.

Todo es perfecto como es. Por eso se entrega tanto.

Y no quiere dejar de hacerlo.

Gustos y disgustos.

Y llega el invierno.

Aunque el verano se alarga con unas temperaturas cálidas y el aire fresco y perfumado, el invierno acaba por llegar.

Llega al mar y las olas gigantes la dejan fuera; hoy es el turno de l@s surfistas.

A veces llueve tanto que no coge la bicicleta y pierde su desayuno en la terraza de la playa y su clase nocturna de kárate.

Su amiga la llama y esta vez toca dolor, el mismo dolor de siempre, la obsesión por que se cumplan sus deseos.

Parece que el mundo llora lágrimas de lluvia, y no para de llover.

Hace frío. Al entrar en el gimnasio las puertas se abren automáticamente y allí está sentada C, la recepcionista, detrás del mostrador. "Ha llegado el frío", dice ella, empática, sintiendo el frío de C. cada vez

que se abre la puerta de la calle. "A mí me gusta", dice C. Y para ella es un alivio (un motivo menos de sufrimiento) y la mira agradecida e inquisitiva a la vez. "Me gustan los días de lluvia, me gustan los días fríos", dice C. Y ella sonríe:

Y los otros también.

Mira a C. como una emanación sagrada: A mí me gusta.

En su última cena con su amigo espiritual hablaban de eso: sospecho que la trampa está en tantos gustos y disgustos.

Tanto tiempo meditando en la renuncia, insistiendo en que se trata de renunciar al sufrimiento, pero yo sospecho que también conviene renunciar a la dicha, a la felicidad. Al gran gozo de la vacuidad, incluso, a la iluminación. Todas esas trampas que suponen los deseos de futuro que nos

impiden conectar con el instante presente. Y no ver que todo lo que buscamos ya está aquí, de tanto buscar más allá.

El deseo implica insatisfacción, y eso incluye el deseo de la iluminación o de ayudar a todos los seres.

A veces no puedes ayudar y duele. A quién le duele?

Al yo que no está satisfecho si todo no está "bien", a su gusto.

Pero las cosas que aparecen son como aparecen. Y cuanto más energía pones en ellas (más te aferras, les das importancia y te las crees), más son como aparecen. Más sólidas se hacen.

A veces aparece invierno y a veces verano y si te gusta o te disgusta no mejora las cosas. Las empeora. Para el yo que desea. Para el yo que no desea, el invierno y el verano son la misma apariencia con

diferentes formas
en transformación.

Y se mueve por ellas,
en constante cambio,
se adapta, las surfea;
a veces las cabalga y
a veces las penetra.

Dicen que el yo que no desea ni rechaza
transciende estados de felicidad, dicha o
gran gozo, porque no los necesita una vez
que ha llegado a líon plena de la
ecuanimidad, donde todo es perfecto tal
como es.

Sol y nubes.

Llega a la terraza de la playa y esta vez la encuentra vacía. El día ha amanecido frío. Hoy la gente se refugia en el interior de la cafetería. Ambiente cálido, música suave de jazz. Una persona, sentada a una mesa del fondo, trabaja en su ordenador; otra lee el diario mientras desayuna; otra, en un taburete y una mesa alta junto a las cristaleras, mira el paisaje exterior. Ella coge su bandeja y se dirige a la terraza frente al mar. Hoy las olas se han apaciguado y la dejarán entrar en casa, quizás. Se sienta a la mesa y sale el sol. Su calor permite que el café y la focaccina no se enfríen tan rápidamente. Su cuerpo se entrega a su abrazo cálido, y su mente también. Lo malo del sol es que te deslumbra, te ciega, no puedes ver con claridad. Pero entonces se interpone una

nube y es bienvenida. Una vez has hecho acopio de calor, la nube te permite recuperar la visión.

La perfecta combinación de sol y nubes.
Tenía que ser así.

Como una cocina mágica.

Nubes como humo al caer la noche.

El motor del radiador sustituye el fuego interno que la ha abandonado.

Ella dijo: Tengo frío. Algo está pasando en este cuerpo.

Y él: Será que ha llegado el invierno.

Pero ella sabía que era otra cosa.

Con la luz de la lámpara encendida, el cielo parece oscuro y las nubes sin color, al caer el crepúsculo.

Apaga la luz y descubre un telón de fondo claro y grandes nubes rosadas, grises y blancas sobre un horizonte de luces en la cima de la montaña.

Si enfocas el mandala de dentro te pierdes el mandala de fuera. Y viceversa.

No sabes cómo, pero el milagro sucede.

Jorge Lomar dice:

No sabes cómo, tú no lo sabes, tú no

conduces ningún tren, aunque te lo creas.
Pero la vida sabe. Sólo tienes que entregarte.

Dice eso más o menos. O quizás lo dice ella.

Da igual. Ella sabe que no sabe. Por eso se entrega. Y siempre ocurre el milagro.

Y se apacigua el viento, y las olas, y el sol de dentro empieza a calentar.

Ayer ella tenía frío.

Y esta mañana se despierta con los mismos problemas por resolver.

Pero siente calor dentro. Y sonrío.

Se levanta y abre la ventana de su cuarto y la del estudio contiguo, para que se aireen. Sin miedo al frío.

Tiene que resolver algo con su compañera de piso y sabe que es de pronto fácil.

La oye estornudar.

Yo me preocupo por el gasto de energía y ella quizás está enferma, piensa.

Así que le pregunta,

¿estás bien?

Sí.

¿No has cogido un catarro?

Y entonces sí, dice lo que tiene que decir y su compañera no se enfada. Y ella se siente aliviada y agradecida.

Ella tiene la suerte de no sentir frío interno (al menos hoy) y desde esa fortaleza puede resolver los problemas pendientes, con la empatía y la compasión hacia quienes, hoy, sienten frío.

A veces ocurre el milagro

y el mismo sol te calienta más que ayer.

Pero sabes lo que es sentir frío, la incomodidad, la inquietud que te hace impaciente con las quejas y las demandas

ajenas, "bastante tengo con mis propios problemas".

Siempre acaba ocurriendo el milagro y no sabes cómo.

Sólo sabe que ayer se sentó a meditar, a contemplar. Se sentó sobre el zafu sobre el futón, y se cubrió con el edredón encima de los hombros, frente a la ventana, la mirada en la ciudad bajo el crepúsculo, en el cielo encendido que se apaga conforme la montaña apagada se enciende.

Sentarse así solía encender su fuego interno, recuerda;

la concentración como interior.

Hoy aún siente el calor de anoche y no le teme a los problemas por resolver.

PD: Miguel Ruiz habla de la cocina mágica que cocina amor del bueno, todo el tiempo. Con tanto amor para dar y regalar, cómo te

vas a vender por unas migajas de afecto con trampa?

Como una cocina mágica, el fuego interior que te nutre a ti y a todas tus percepciones.

Niños maltratados y niños ignorados.

A veces siente como un desmayo. Una aproximación al desmayo, como a punto de entrar por la puerta, pero sin entrar. Como soltar el cuerpo y la mente. Como a punto de ser "el cuerpo y la mente abandonados" que quiere despertar. Pero vuelve. La imagen tambaleante que la envuelve se enfoca y el cuerpo recupera su equilibrio, y ella retoma sus referentes -su familia, sus deseos, sus amig@s, su casa, sus espacios cotidianos...

Sabe que algún día podrá abandonar el cuerpo y mente sin desmayos.

Pasó el fin de semana cubriendo un taller sobre la meditación integrativa y el diálogo de voces (el Big Mind de Genpo Roshi) para contarlo en un reportaje.

En una versión libre y personal, ella me

explica que cuando buscas el yo sólo encuentras un paquete de conceptos y pensamientos con los que te identificas y asumes como propios, como "yo". El yo madre, el yo amiga, el yo hermana, pareja, profesional... Resumiendo, un paquete de yos que se pueden clasificar, a su vez, en tres subpaquetes:

1. Los yos que aceptas y presentas abiertamente al mundo.
2. Los yos en la sombra -que no te gustan, reprimes y escondes: el yo egoísta, enfadado, víctima o juez..., cada cual con los suyos.
3. Los yos transcendentales: el yo compasivo, la Gran Mente, el Gran Corazón, el cuerpo y mente abandonados, la No-Mente, el yo iluminado...

El segundo paquete suele estar reprimido, oculto en el sótano; el tercero muchas

veces son yos dormidos, de los que quizás ni somos conscientes, ignorantes de que existen, que tú ya eres eso. Simplemente están dormidos.

Dicen que resulta sanador darles voz a los yos reprimidos y escondidos en el sótano, escucharles para comprenderles, para que dejen de actuar como niños maltratados, resentidos y peligrosos.

Escuchar a los yos reprimidos, comprenderlos, abrazarles, sanarlos.

Y qué pasa con los yos transcendentales dormidos, que ni siquiera sabemos que existen, que no sabemos que somos?

A éstos también hay que escucharles, despertarles, reconocerlos. Cómo?

Simplemente actúa, dales voz. "Fíngelo hasta que sea".

Hay que despertarles, una y otra vez, inyectarles vitaminas hasta que se activen y

tengan fuerza para caminar a tu lado. Eres tú, forman parte de tu "yo". Por qué tratarlos como niños ignorados?

Así que ella se ha propuesto despertar, sin demora, a sus yos transcendentales. Y a los despiertos, despertarles aún más, activarlos aún más. Darles más y más fuerza, más y más presencia.

Y seguir contemplando a sus yos en la sombra, cuando aparecen (sus viejas experiencias kármicas de miedo, control, freguismo, que aparecen periódicamente como olas que pasan), escuchar sus razones y verlas disolverse. A las razones y a los viejos yos reprimidos.

Y empezar a actuar y sentir como el ser maduro integrado que ya es.

Qué es para ti la sangha?

El facilitador comenzó la sesión de meditación con el simplificado y significativo ritual de siempre y las habituales palabras de saludo: Queridísima sangha, muchas gracias por estar aquí...

Pero esta vez, en vez de presentar la meditación guiada que había seleccionado para la ocasión, nos preguntó por qué estábamos aquí, qué esperábamos de nuestras reuniones con la sangha y qué es para nosotr@s la sangha.

Qué es la sangha?

- Para mí, es el alimento del que me nutro una vez a la semana para mantener la actitud apacible y feliz en mi vida cotidiana.
- Es una comunidad en armonía para vivir en consciencia plena.
- Ya que sale el tema, quiero compartir aquí que en el último retiro en P. V. estuve muy

cerca de dos personas que resultaron ser de Barcelona y me chocó que nunca las hubiera visto por aquí y me dijeron que no se sentían muy identificadas con esta sangha. Lo dejo ahí. Quizás podríamos hacer algo diferente para que las personas se sientan más implicadas.

- Yo vengo a aprender a percibir la vida de otra manera.

- La sangha no es un club social, es un encuentro para practicar y meditar y compartir nuestras experiencias espirituales en meditación formal y en la vida cotidiana. Es la fuente que nos nutre para cambiar nuestra percepción en la vida cotidiana, de acuerdo a las enseñanzas de Buda -el dharma.

- Yo tengo que decir que cada vez más encuentro la sangha en todas partes -en el vestuario del gimnasio, en la cola del

supermercado, en el metro... Porque todo el mundo busca lo mismo: resolver sus conflictos, sufrir menos, vivir de una manera apacible y feliz. Amar más. Dicho esto, yo también creo que estaría muy bien reforzar los vínculos de esta sangha, con iniciativas que ya están en proceso como la creación de un grupo de estudio, encuentros de fines de semana para la conciencia plena, etc. Alguien contó que acababa de volver de un retiro, un encuentro en pequeñas dimensiones, ya que no se trataba de un festival nacional o internacional, una estancia de una semana en un pequeño monasterio, silencio, meditación y trabajos comunitarios. Y una vez más se había ratificado su decisión de vivir de esta manera, que éste es su camino, da igual si toca aislarse en un retiro en la naturaleza o realizar sus funciones en la ciudad.

Otra persona recordó antiguas experiencias, cuando volvía de un retiro, el efecto casi depresivo, la tristeza por volver a las "cuestiones mundanas".

Afortunadamente, hace mucho tiempo que ya no me pasa eso, dijo, porque allí (en el retiro) ola familia, en el trabajo, en la vida diaria urbana), al finamo lugar, diferentes formas de lo mismo.

Diferentes manifestaciones del mismo espejismo.

La tierra pura no está vallada.

Y la sangha está en todas partes.

La sangha no son sólo los seres humanos - dice Thich Nhat Hanh-. Ni todos los seres sintientes. La sangha son todos los seres humanos y los animales domésticos y los que viven en libertad. Y las montañas, los árboles, los ríos y el mar. También son la sangha.

Que no me distraiga la abundancia.

Parada.

Parar el cuerpo.

Sin miedo a dejar de generar energía (el frío interior tan temido).

Parar el cuerpo. Parar la mente.

Contemplar.

Contemplar lo que perciben los ojos

abiertos,

el oído,

el olfato,

el gusto,

la piel.

Tomar consciencia.

Despertar.

Por un instante.

Contemplar el sueño

lúcido.

Contemplar el movimiento de las nubes de

paso,

lo que aparece
y su significado.
Verlo pasar.

Abandonó su mesa de trabajo y se acercó a la ventana.

La luz del sol caía sobre los tejados, al fondo.

El manto de luz se hacía más y más pequeño hasta desaparecer.

Pero aún quedaba la luz de la tarde iluminando la ciudad.

Y conforme el velo de luz se debilitaba las estrellas se encendían, por encima y por debajo de la silueta de la montaña.

Y sin saber cómo ni por qué, pensó en las hojas semisecas de albahaca que dejaba caer sobre la ensalada, una lluvia de hojas, un derroche. Y luego el aceite de oliva, un derroche.

Pensó en el derroche.

La indiferencia ante la abundancia, como el agua entre los dedos.

Qué desperdicio, pensó.

Y decidió reducir el consumo (material y de todo tipo)

y fundirse en la degustación.

Disolverse

en la degustación

del instante presente.

Hola a hoja

de albahaca,

disolviéndose en el paladar.

Gota a gota.

Que no me distraiga la abundancia.

La luna llena.

El maestro decía que a veces el budismo se vive como "devoción".

Y está bien. Pero el budismo no puede reducirse a la devoción, dijo.

El budismo es la experiencia de la compasión y la sabiduría.

Es la experiencia de la sabiduría, de la mirada despierta, la consciencia plena.

Pero a veces te crees que esa experiencia está fuera de tu alcance y, al menos, dices, voy a dedicarme a la devoción, a los rituales. A realizar actividades que llamamos "virtuosas", como poner ofrendas a los seres sagrados (que vemos en las estatuas, cuadros y postales) y admirar y adorar a unos cuantos maestros y maestras en los que ponemos la etiqueta

de "Buda".

Pero a veces la devoción te deja en tu zona de confort indefinidamente. Te atasca.

Es uno de los grandes peligros del camino espiritual.

Sería más útil darles tus ofrendas a los seres que las necesitan (Buda no necesita ningún regalo), a los que te rodean. Porque no existe iluminación fuera de la vida cotidiana.

No la vas a encontrar en otro n el presente y en el escenario que pisas.

Buda se iluminó en el momento presente; todos los seres iluminados se despertaron al comprenderlo todo en el momento presente, cuando tomaron consciencia plena.

Pero incluso Buda es sólo el dedo que señala la luna, para ti.

Buda no es la luna.

La luna es tu experiencia personal, consciente, aquí y ahora, que lo comprende todo,

que contempla la naturaleza de los fenómenos (impermanente y vacía de existencia, vacía de "yo").

No te quedes en la devoción. Deja de adorar a todos los dedos que señalan a la luna, como si fueras miope.

Suelta todos los ídolos. Abandona la religión de la idolatría (aunque la llames budismo, cristianismo, islamismo, hinduismo, judaísmo o como quieras llamarla).

Porque la miopía de la idolatría no te dejará experimentar la luna que eres.

Eso dijo el maestro.

Dijo: Yo sólo soy el dedo, no me muestres veneración, échame a un lado y concéntrate en la luna iluminada

que es tu propia experiencia personal.
Quizás aún no la veas llena y creas que
estás en camino. Pero el camino es otro
espejismo porque la luna siempre está
llena, siempre está completa.
Aun cuando no la veas.

New Year, New Me.

En la última meditación del año la facilitadora repartió una copia de una de las caligrafías de Thay:

"New Year, New Me".

Luego propuso dedicar unos minutos a meditar en silencio sobre algunos propósitos de año nuevo, para el nuevo yo. Propósitos muy concaplicar en la vida cotidiana.

Y que cada persona los apuntara en un papel que repartió junto con la caligrafía. En Plum Village el ritual suele completarse con la meditación en torno a una gran hoguera, donde finalmente se arrojan los deseos espirituales para el año nuevo, la vida que continúa.

En esta sala de meditación no había hoguera, así que cada cual se quedó su pequeña lista junto a la caligrafía de T.N.H.

Y ahí está ahora, sobre la mesa del estudio, un folio doblado (New Year, New Me) que encierra una lista de propósitos que ya están en marcha.

En el espacio para compartir alguien contó que estaba leyendo un libro sobre la vida de Teresa de Calcuta y su correspondencia epistolar. De Teresa de Calcuta ella conocía su faceta más pragmática -explicó-, de servicio a los seres más débiles, pobres y enfermos. Su actividad externa.

Pero ahora estaba descubriendo su actividad interna, a la mística enamorada, la alegría explosiva que sabía conservar en medio de los infiernos. ("Cuando veo a alguien triste, siento que se está perdiendo algo", escribe; la conciencia plena -de la presencia del amor y el amado en tu vida- es incompatible con la tristeza).

Y supo también de la "noche oscura",

cuando la monja dejó de sentir la presencia de su amado iluminando su vida, y sin embargo eso no afectaba ni un ápice a su actividad externa y ella seguía entregada a su misión. Día y noche. Haz lo que debas. Que tu estado de ánimo personal no afecte a tu misión en esta vida.

Así lo había hecho la monja de Calcuta y no había sido la primera. Ni sería la última.

A veces hay noches
y a veces son oscuras.

Cuando te pierdes "algo".

No sabes por qué pero la luz interior se apaga y tu amor languidece.

(Ella cree que es lo mismo; la luz y el amor languidecen juntos porque quizás son lo mismo).

Hay quien le llama "bendiciones" (que llegan y dejan de llegar), karma o conciencia plena. El hecho es que se debilita, como si

la conciencia dejara de ser plena y se redujera, haciéndose menor, más limitada y difusa, menos clara.

Y ella pidió, también, esforzarse por recuperar la alegría, plena, esa mirada de amor que hace que estallen risas explosivas a la menor ocasión.

Todo eso le explicaba la amiga, después de la meditación, mienn algo en la cafetería de al lado, como alargando la sobremesa contemplativa.

Me siento como si hubiera perdido el control de mi mente -decía la amiga-, como eso que llaman "los paraísos perdidos".

Yo le llamo el "acontecer kármico", dijo ella. Las viejas tendencias, la inercia de los viejos hábitos.

Esa sensación, ¿es nueva o ya la habías

sentido antes, alguna vez?

Claro que la sentía antes -respondió la amiga-, pero yo pensaba que ya no volvería más.

Pues aquí está otra vez. Una vieja experiencia reaparece, madura de nuevo. Porque aún permanece como una semilla dentro.

La diferencia es que antes, cuando aparecía esa experiencia te la creías (eso soy yo, ese pensamiento, esa sensación de tristeza, frustración, insatisfacción, desamor...)

y ahora la ves y simplemente la reconoces: ya está aquí otra vez esa vieja experiencia. Como una flor que madura (por familiaridad, por inercia) y acabará marchitándose. Es sólo una experiencia kármica, no soy yo. La diferencia está en que antes te identificabas con esa experiencia

y ahora la ves como una apariencia,
una experiencia kármica en proceso de
disolución.

Ha perdido credibilidad y eso la hace cada
vez más débil.

Seguramente volverá a aparecer de nuevo
más adelante, debilitada por la falta de
credibilidad.

Cada vez más débil.

Deja que pase la noche oscura, no te aferes
a ella ni pierdas la perspectiva.

Porque a la noche siempre le sigue un
amanecer.

La noche oscura de Teresa de Calcuta.

"Hay tanta contradicción en mi alma.
Un deseo tan profundo de Dios,
tan profundo que es doloroso, un
sufrimiento continuo,
y sin embargo no soy querida por Dios,
rechazada,
vacía,
ni fe,
ni amor,
ni fervor.

Las almas no me atraen, el Cielo no
significa nada,
me parece un lugar vacío;
la idea del Cielo no significa nada para mí y,
sin embargo, este atormentador anhelo de
Dios.

Rece por mí, por favor, para que continúe
sonriéndole a pesar de todo.

Pues soy sólo Suya, de modo que Él tiene

todo el derecho sobre mí.

Soy perfectamente feliz de no ser nadie,
ni siquiera para Dios".

"A veces el dolor es tan grande que siento
como si todo se fuese a romper.

La sonrisa es un gran manto que cubre una
multitud de dolores".

"Un poco más de oración y de sonrisas.
Rezar más, aun cuando la oración es tan
difícil

y no dejar de sonreír aun cuando el dolor
interior sea agonizante".

"Entiendo un poco las torturas del infierno.
Sin Dios.

Pero, a pesar de todo, Le amo,
no por lo que da sino por lo que toma".

"Vendrá un tiempo
en que Dios llenará
lo que ha vaciado".

(De las cartas privadas de Teresa de
Calcuta).

Recuperar la presencia o rendirse a la disolución.

La acababa de conocer y ahí estaba, haciéndole confidencias muy personales. Yo no soy como mis amigas -decía, ni triste ni orgullosa de ello-, quiero decir que no soy como las otras chicas que conozco, porque en realidad de eso se trata, que yo creo que no tengo amigas.

Las chicas que yo conozco van juntas al cine o al teatro o a la discoteca, a pasear o a comer a un restaurante. No irían solas, como yo.

Si quiero ver una película, voy, sin esperar a quedar con alguien, y si tengo hambre no me importa sentarme sola a comer en un restaurante. Las chicas que yo conozco no hacen eso. Y a veces siento que soy un bicho raro porque no necesito a nadie para

hacer esas cosas. De hecho, estoy muy bien sola. Y también estoy bien cuando estoy con mis amigas, pero no a cualquier precio. Quiero decir que no las necesito para hacer cosas ni tengo que quedarme con el grupo cuando ya no me apetece o prefiero desconectar...

Ella la escuchaba y pensaba: dónde está el problema?

Pensó en su compañera de piso, que se pasaba el día del trabajo a casa. En casa, se encerraba en su habitación, en su mundo personal, y parecía no necesitar nada más, excepto cuando salía a la eparar sus ágapes particulares (buenos productos ecológicos cocinados con lentitud y mucha atención)

y los degustaba sin prisa y en silencio en la mesa del comedor.

Parece ser que tenía un novio al que veía poco. Pero convivía con esa presencia. Ese espacio mental (o existencial) cubierto en su vida. Así que nunca estaba sola, en su soledad.

Salvando las distancias, Teresa de Calcuta vivió durante años con una presencia sagrada en su vida.

Se sentía plena y feliz, y estar sola era una buena oportunidad para disfrutar de la mejor compañía.

Y ya se sabe que el amor llena tu vida de fiesta.

Hasta que desapareció la "fiesta" en su vida, la alegría, el éxtasis, y sintió que había sido abandonada y anhelaba el regreso del "ausente". Pero aún no sentía la soledad porque le quedaba el "anhelo", la espera paciente.

Ella reconoció que también se sentía muy bien a solas, desde que tenía uso de razón -desde que, siendo niña, desapareció la presencia física de alguien que amaba mucho

y pasó a sentir su presencia espiritual.

Pero de eso hacía ya mucho tiempo.

Hacía mucho tiempo que le había dado permiso para seguir su camino y ella había podido entrar en su vida adulta.

Y se preguntó cuál era la "presencia" ahora, en su caso.

Eso que le hacía sentirse en paz en soledad.

Senti en los retiros, sin precauciones ni miedo alguno a lo que pueda emerger.

¿Era una presencia mundana o espiritual, sea lo que fuere que inspiraba el amor

que llenaba su vida de fiesta?

O quizás, pensó, más que una presencia (la unión de dos) se trataba de la disolución de una misma.

Disolverse en la contemplación, sin distracciones.

Quizás no había que buscar la respuesta en la presencia (que llena la vida de fiesta) sino en la disolución, que es la fiesta misma.

El orden completado. La plenitud. El milagro.

Quizás, cuando llega la noche oscura, la pérdida del paraíso

(otro paraíso perdido),

no hay que buscar el regreso del ausente,

la presencia (esa unión de dos)

sino la disolución ($1-1 = 0$).

La propia

disolución.

Y no tengo prisa por morir yo misma.

Querida amiga:

Algo está volviendo. O yo me estoy abriendo.

Vuelvo a oír las olas del mar. Como si hiciera tiempo que no las oigo, a pesar de estar aquí cada día.

Oigo las olas romper contra la orilla y luego oigo el silencio. Pasa una gaviota y grazna. Sin ansiedad, las olas de mi vida (las cuestiones pendientes) también acaban deshaciéndose, cumplidas.

Y no tengo prisa por morir yo misma.

No paso acelerada sobre el acontecer para llegar a la quietud -como viene siendo mi tendencia natural.

Sino que paro el fotograma y respiro en el acontecer mismo, con entrega absoluta.

No necesito la soledad para poder estar ahí, si puedo estarlo siempre, en cada instante

presente.

En cada experiencia de presente.

Que ya no me engañe la ilusión del
acontecer, que no consiga abducirme.

Tu prima que te quiere.

Querido primo:

Cómo te vas a sentir solo tú, con tanta gente que te quiere allá por donde vas. :)

En cualquier caso, sería como si una célula del hígado, o del dedo meñique del pie, se lamentara de su soledad

-o se enorgulleciera de lo contrario.

Me alegra constatar que la alegría sigue siendo tu primera piel.

Espero que la vuelta a casa sea algo más que aparente.

Da igual si llamas casa a M. y no al resto del mundo.

No hay otra casa que la Tierra Pura y por mucho que parezca que te mueves, siempre estás ahí.

Pero ya sé que a estas alturas hace tiempo (esa ilusión) que ya lo has descubierto.

(Ya nos avisaron de que nos

sorprenderíamos). ;)

Disfruta de este hermoso sueño.

Abrazo fuerte, ya sabes, de los que crujen.

Tu prima que te quiere.

Samsara me hace reír.

Querida amiga:

Miércoles, día de kárate.

(Vuelta al dojo, una vez pasadas las fiestas).

Pero eso será a la noche.

Ahora es una mañana gris, cálida, plana.

Hay más gaviotas que personas en este paisaje de mar y arena.

Y más voces de pájaros que sonidos humanos

(el permanente motor del mantenimiento de este mundo humano).

Se despertó temprano y, al otro lado de la persiana del balcón, encontró el día gris y frío después de una noche de lluvia.

Quería sentarse a trabajar en el ordenador, así que, después de abrir la ventana para airear la habitación, cerró la puerta y pasó al

estudio contiguo y encendió el radiador. Allí permaneció durante un par de horas. Los vasos de agua de la mañana no ayudan a entrar en calor.pedalear de la bici, un poco más.

Estacionó la bicicleta lejos de la playa para ralentizar y degustar el acercamiento y el encuentro diario.

Y en ese caminar sí, observó cómo su organismo físico empezaba a generar calor. La terraza de la cafetería habitual hoy es gris y apacible, casi desierta.

Pide el desayuno en la caja y, con la bandeja en la mano, por un momento duda entre el interior calentito y la música de jazz agudizando los efectos inspiradores del espresso, o la terraza sobre el pavimento de la Plaza del Mar. Y opta por el decorado de cemento y árboles, madera (el largo paseo marítimo), arena y mar. Y cielo.

Y toma asiento.

El sol filtra las nubes y acaricia su rostro. Como un premio, piensa, decisión acertada. Pero el sol no la necesita a ella ni a nadie. Ni premia ni castiga. Contigo o sin ti, brilla igual. Con él o sin él, la vida continúa. Antes de salir la había llamado su amiga para hacerle la crónica diaria de los dramas de su vida y de las personas de su mundo. "Me alegra que al menos tú estés bien", le dijo.

Estoy -respondió ella-. No quiero que pienses que todo transcurre a mi gusto o que soy insensible a los disgustos ajenos. Lo que pasa es que mis gustos o disgustos son poco relevantes para el acontecer mismo. Y también para mí. Resulta más divertido contemplarlo, compasiva y amorosamente, como Shariputra, e intercambiar con él una mirada cómplice:

Samsara me hace reír.

Buen viaje.

Hoy es un día gris y apacible.

Tan bueno como cualquier otro para viajar.

Buen viaje, para todos aquéllos que se están yendo.

Y un abrazo muy grande para los que se quedan.

Cuidaos mucho.

Sobre la pareja estable.

Convers/> de café.

Exterior día. Terraza de un centro comercial. Sol cálido de invierno.

Sobremesa tras el desayuno tardío.

Pongamos las 12 del mediodía.

Dos amigas conversan, sentadas en una de las mesas al sol.

- ¿Hasta qué punto te interesa la práctica personal? -le preguntó la amiga.

- Hasta todos los puntos. Es una forma de vida. Es el significado último de esta vida, atravesarla con la mirada y la experiencia consciente. Lo demás (los proyectos de trabajo, familiares, de pareja, sociales...) son apariencias que surgen y se desvanecen. Cambiantes.

- Eso lo dices tú, que tienes la misma pareja desde hace casi cuatro décadas.

- Bueno, ya sabes: todo está aquí. Para qué

seguir buscando -bromeó, quizás-. Ya se encarga la vida de cambiarte las cosas, para qué buscar más cambios.

- Pero, cómo consigues estar bien? -insistió la amiga.

- ¿Me estás preguntando cuál es el secreto de mantener una pareja durante largo tiempo?

- Eso es.

- Pues yo creo que la respuesta está en el principio de esta conversación -dijo, sin pensarlo demasiado-. Cuando lo que más te importa es estar bien personalmente, centrarte, la mirada ecuánime y serena. Cuando estás bien contigo misma, ya no necesitas cambiar a nadie, se acabaron las exigencias, las demandas. En cierto lenguaje común dirían que ya no necesitas buscar a "tu media naranja" que te complemente, ni necesitas forzarla (lo cual

suele ser una batalla perdida, porque no existe una media naranja que complemente tus carencias al cien por cien); si te sientes una naranja completa. Y sientes que tus carencias son responsabilidad tuya.

- ¿Y tú crees que esa actitud garantiza una pareja estable?

- Claro que no. Digamos que facilita la relación, mientras dure lo que tenga que durar. Esto es, respetar la libertad de la persona que tienes al lado sin complicarle mucho la vida. Y si se tiene que ir, lo mismo: respetar su libertad sin complicarle la vida.

- Así que no garantiza la estabilidad.

- No. Y, en cualquier caso, tener pareja o no es irrelevante. De larga duración o corta, es irrelevante.

- Ya, pero tranquiliza mucho saber que no vas a envejecer sola.

- ¿Crees que tener una pareja ahora garantiza que vas a envejecer en compañía? Para empezar, ni siquiera sabes si vas a euién me asegura que no me van a atropellar dentro de un rato al cruzar la calle? O quizás es él quien no envejecerá. O tal vez la relación misma. Quién me garantiza que no se pueda acabar la semana que viene o el mes que viene? Tener pareja ahora no garantiza nada, y desde luego no ue vayas a envejecer en compañía. Como no tenerla tampoco significa que vaya a ser así toda la vida. Quizás alguien que no tiene pareja ahora envejecerá en compañía, y quizás quien la tiene ahora dejará de tenerla. Quién lo sabe? Y en cualquier caso, envejecer junto a una pareja no garantiza que te vayas a sentir acompañada, como no tenerla no garantiza la soledad.

En este sentido, tener pareja o no es irrelevante.

Guardaron silencio durante unos segundos.

- Sí, pero tú...

- De momento ha salido así. Pero es irrelevante. Lo que importa es otra cosa: la mirada imparcial que respeta la libertad de los demás y no les complica la vida. Cuidar, si toca cuidar, o dejarse cuidar, cuando toque.

- Lo cual nos devuelve al principio de la conversación -dijo la amiga.

- Eso es -dijo ella.

Hubo unos instantes de silencio. Quizás aún pensaban qué decir, o habían dado por zanjado el tema.

Y entonces

la amiga concluyó:

- Ya, pero tú tienes una pareja estable.

:D

La nube.

Le gusta la noche.

La bolsa de agua caliente bajo el edredón.

El abrazo

de calor. El silencio.

El cuerpo abandonado.

Nada que hacer. La mente abandonada.

Nada que resolver.

Le gusta cuando llueve en la noche. El sonido de la lluvia al tocar el suelo del balcón y los cristales, o la persiana bajada.

Le gusta la tarde después de la lluvia, los sonidos de la tarde.

Las niñas al volver de la escuela, de paso por la calle. El perro que ladra siempre su soledad.

Le gusta la soledad en casa. En la cafetería, a la hora del desayuno. En la playa, cuando las olas susurran sus secretos.

Le gusta soltar. Soltar todos sus yos, los

personajes que la ocupan en esta experiencia humana. Abrir este cuerpo en canal, como un escenario teatral donde todos los personajes caen desvanecidos. Y mirar por la rendija donde habita eso que llaman el ser, o el testigo, o el buda, o Dios. Ser el ser que contempla las idas y venidas kármicas sin inmutarse.

Le gusta respirar y, al cerrar los ojos, sentir este cuerpo como una nube de energía en proceso de disolución.

Cuando me esté yendo -siente, como una oración- que pueda cerrar los ojos y ser una nube en proceso de disolución.

No llores. No me retengas. Recuerda que siempre quise dejarme llevar por la libertad que fluye.

Y si alguien ve un cuerpo aún de utilidad, que lo reparta a trocitos entre aquéllos que puedan necesitarlo. El resto, que sea

quemado en un fuego de purificación. Como
si hubiera algo que purificar. No hace falta
lápidas. Y si alguien quiere recordarme, que
sea con las palabras de García Calvo:
Libre te quiero. Ni de Dios ni de nadie. Ni
tuya siquiera.
Ni de Dios, ni siquiera mía.
Sobre todo, no mía.
Libre, me quiero.

El paseo.

Querida amiga:

Las tareas mundanas no se acaban nunca. Esa guionista que llevamos dentro no para de producir, para mantenernos entretenid@s.

La cinta de la persiana se rompe y se queda a oscuras y sin balcón provisionalmente, así que hay que buscar al persianero del barrio. Llega el mensajero con el nuevo router para la nueva conexión de internet.

Debe ser algo más conservadora de lo que pensaba. Se resistió durante algún tiempo a rendirse al smartphone con el argumento de que cuando sale a la calle le gusta sentirse desconectada, disponible para la contemplación, la meditación, el escenario que aparece. Pero al final la propia inercia de la vida te lleva a donde te tiene que llevar para vivir en

el mundo que toca vivir. Ya contaba coemas de infraestructura cada vez que haces un nuevo cambio o entras en una nueva sala de esta residencia humana. Así que los afronta sin más.

Hay que pasar por el cajero para el ingreso semanal a la niña. Qué bonito es el abrigo que lleva esa chica. Tiene que acordarse de escribir a L. y pasarle los contactos para la búsqueda de piso.

Cuidado, amiga mía, que las tareas mundanas no se acaban nunca. No te dejes distraer. No del todo.

Ha salido el sol para calentar un poco este escenario enfriado con la bajada de temperaturas.

Anoche llovía cuando salió de la clase de kárate. Se cubrió la cabeza con la capucha del anorak y se dirigió a la primera estación del bicing con bicicletas disponibles. Y

pedaleó sobre los charcos y bajo la lluvia, junto a los barcos, siguiendo la línea del puerto hasta llegar a casa. Mientras tanto, el calor del entreno la protegía del frío. Y luego, el calor del edredón.

Se sentía protegida por la vida.

En esta experiencia humana que le había tocado soñar, la vida le había regalado un montón de herramientas. No era un juego tan difícil, al fin y al cabo, si sabía ver los recursos disponibles y las posibilidades.

A veces, por la mañana, sentía frío al llegar al polideportivo. Entonces se despojaba de la ropa y atravesaba la franja de arena hasta llegar al mar, frío como agujas en la piel.

Después de eso, sumergirse en la piscina exterior climatizada era como un vientre cálido y amoroso. A la salida, de vuelta a casa, su cuerpo volvía a ser una fortaleza, su organismo un castillo infranqueable.

La vida es como surfear las temperaturas, a veces buscas el abrazo del calor y a veces la entrega (al frío, a lo que toque), abriendo pecho (que duela más, que duela todo, hasta agotarse). Que duela todo hasta agotarse. Sentir el frío como hielo en el interior. Des, todo es cálido y suave para este organismo como una fortaleza.

Esto no es normal.

La última fase de la meditación es el momento de compartir.

Después de la meditación guiada y la meditación caminando y la meditación en silencio, es el momento de compartir con la sangha, si quieres, la experiencia de tu práctica.

Ella dio las gracias a la facilitadora por la meditación que había dirigido al empezar la sesión.

Contemplar los elementos que la conforman (la tierra, el agua, el fuego, el aire, el espacio, la conciencia) la había hermanado con todos los demás objetos de este mundo: las montañas, el mar, los árboles, los edificios, las calles, las personas... Todos estamos hechos de lo mismo, los mismos materiales. Formamos

parte de la misma entidad. Diferentes versiones de lo mismo.

Eso por una parte: la experiencia de la hermandad con el universo, superada la mirada antropocéntrica -dijo.

Por otra parte, meditar en los elementos de mi cuerpo ha sido como una experiencia de deconstrucción de este cuerpo.

A veces, en meditación, cierro los ojos y este cuerpo deja de ser sólido para ser percibido como una nube de energía en proceso de disolución.

Y esta meditación ha sido otra vez la reconfortante experiencia de este cuerpo como un nudo de energía en proceso de disolución...

Su amiga, que había asistido a la práctica por primera vez, también quiso compartir: He llegado tarde y no sé lo que me he

perdido -dijo-. Aun así, la meditación ha sido una experiencia relajante, pero esto que cuenta M...

Ella, que miraba a su amiga con atención (escucha amorosa) se había empezado a reír en silencio, como si anticipara, una risa tímida de complicidad.

Esto que cuenta M. es que no es normal -concluyó la amiga.

M. seguía sonriendo como un abrazo de empatía. No dijo más, llevó las manos juntas a la altura del pecho (como tod@s l@s demás) y le dio las gracias por compartir.

Un día gris.

Cuando abrió los ojos, aún en la penumbra de la persiana bajada, supo que llovía, a pesar de que el tic-tic procedía del reloj y no del exterior. Escuchó el silencio durante unos minutos, largos, antes de levantarse. El viejo ritual de "esto sigue aquí"; esta habitación, esta casa, este cuerpo.

Esos minutos para calibrar los cambios imperceptibles, para contemplar la vida y la muerte de cada instante. Y el "todo está aquí", también el instante en que abre los ojos y el cuerpo es otro, lento y entumecido, dolorido, los efectos de la entropía.

Todo está aquí: la arrogancia de la juventud (la seguridad, las convicciones, las exigencias), la aceptación de la madurez, la entrega de la vejez, el éxtasis de la (aparente) muerte. Y la heroica aventura de

nacer. Y la heroicidad de dar a luz una vez más, otra vez más.

Así de lento era su despertar cada mañana, sin prisas. Contemplativo. Como una espectadora en la sala de proyecciones.

El día era gris y húmedo después de la lluvia. El suelo mojado, los coches mojados, los árboles mojados, el aire mojado. Aun así, las personas, como los caracoles, salían a contemplar el escenario. Cuánta afición deportiva hay en esta ciudad, pensó, más conforme se acercaba al mar. Una chica que corre, un hombre en bicicleta pedalea junto al perro que corre a su lado, jóvenes haciendo piruetas en monopatín, familias de paseo con niñas en patinete. El triunfo de las ruedas. Paseantes por el paseo marítimo, amigas que comparten confidencias. Una anciana en silla de

ruedas, empujada por su hija, rescatada por unos minutos de la residencia, y del destino cercano. Desayunos en las mesas de las terrazas de la playa. Incluso los pájaros salen y vuelan y pían más de lo habitual. Es un día gris, frío, apacible.

Los seres abren pecho y siguen haciendo su vida, no importa que alguien o algo (el autor anónimo) les pinte la página de gris o colores, frío o calor.

No importa el día gris y frío, la música es festiva en el interior de la cafetería, orquestas cubanas, trompetas, percusiones y piano evocan bailes incansables. No importa el color del día, la alegría sigue triunfando. La vocación humana de amar, la supervivencia.

La cafetería se vacía por un momento y una de las camareras se pone su chaqueta y sale al exterior, se sienta en una de las

mesas de la terraza y saca un cigarrillo. No importa el color o la temperatura, la vocación humana de disfrutar, mimarse, cuidarse.

Le costó abandonar el interior de la cafetería llena de historias humanas que entran y salen, la música inspiradora, historias evocadoras, para salir al silencio apacible del día gris, las palmeras en reposo, las olas sin espuma, reducida su voz a un susurro leve.

La serenidad.

Sol. Viento. Ligero oleaje. Ruidos de taladros en obras cercanas. Un gorrión se acerca a su mesa. Se detiene a sus pies y se queda inmóvil, como en contemplación. Ella le mira y recuerda la historia de aquel rey que convoca a todos los pintores del reino para que plasmen en el lienzo la imagen que mejor exprese la serenidad. Le llegan a palacio centenares de paisajes inspiradores de montañas y arroyos y atardeceres y amaneceres en calma, pero en ninguna de ellas encuentra lo que él busca, aun sin saber exactamente lo que es. Hasta que encuentra, entre el montón de pinturas descartadas, en un rincón, el esbozo de una tempestad de océano y viento amenazador en la costa. Entre las ramas de un árbol azotado por el viento, un pequeño nido en el que una mamá pájaro

da de comer con el pico a su cría. Éste es el cuadro que estaba buscando, dice.

Sus consejeros no entienden que elija esa imagen oscura de agitación entre todas las magníficas obras de paisajes apacibles y suaves o vivos colores.

En todas esas hermosas imágenes resulta muy fácil encontrar la serenidad -dice el rey-, pero la auténtica y profunda serenidad está en este nido, en estos pájaros: la serenidad, los cuidados, el "haz lo que debas" en medio de la tormenta.

Éste es el cuadro que buscaba.

La vida es un libro de dharma.

Dejó su mesa en la cafetería porque l@s client@s se agolpaban en la caja, a la entrada, y el resto de las mesas estaban ocupadas. Cuando llegó a la puerta vio que llovía, por eso se había quedado la terraza vacía. Se colocó sobre la cabeza la capucha del anorak y se dirigió a la sala de lectura del club deportivo, donde podría seguir trabajando en su artículo, y leer los diarios, si quisiera. No sería lo mismo que con la música sugerente de la cafetería pero no estaba mal.

Mientras caminaba los pocos metros que la separaban del club náutico, miraba el mar. Largas olas de espuma como franjas blancas en paralelo avanzando hasta la orilla. La chica del pelo largo y cuerpo de neopreno negro sobre la tabla, cabalgando las olas como si fueran parte de su propio

cuerpo. Ella cambió su trayectoria y se dirigió a la orilla y se sentó a contemplar el paisaje de mar y nubes. Entonces surgió el sol entre los claros. Y paró de llover. Y aparecieron planeando las gaviotas.

Hubo un tiempo en que solía ir a rezar a la iglesia. Hubo un tiempo, después, en que acudía a meditar al templo. Y escuchaba con reverencia a sus maestr@s, como emanaciones de budas. Luego empezó a hacer su gompa de este espacio de mar y arena, sin proponérselo. De repente, que su templo se había abierto. Y se había metido en su propia casa, en su santuario privado de meditación, en las calles, sobre la bicicleta, en el metro, en los vestuarios del gimnasio, en el mercado. Allí, en todos esos lugares que aparecían en su camino, estaba la gompa de meditación y allí estaba

el altar, todos los decorados llenos de budas (si insistes en llamarlo así). Y a ellos hacía sus ofrendas. Materiales e inmateriales. Hacía tiempo que había descubierto que la mejor ofrenda era su práctica (si insistes en llamarlo así). Que la mejor ofrenda era su vida misma.

Y las enseñanzas las escuchaba de boca de las personas con las que se cruzaba, a veces del viento en las hojas, o en las olas del mar, en la mirada de un perro, en la quietud de un gato, en la contemplación de un pájaro, en las huellas de las gaviotas en la arena, en las situaciones mismas, las que fueran, en los decorados.

Su maestro le había dicho mucho tiempo atrás: no pongo en duda tu entusiasmo, ni tu fe, pero no tienes un guía espiritual.

Y ella le creía tanto, a su maestro, que le creyó entonces también.

Luego entendió que él no veía al guía espiritual que veía ella. Ni el dharma donde lo veía ella.

Las trampas del camino espiritual.

Conversaciones de café.

(La vida es un libro de dhar

- Creían que el refugio podían tenerlo encerrado con llave en su Buda, su Dharma y su Sangha -le contaba la amiga, sobre su experiencia en un grupo espiritual-.

Como si el resto del mundo estuviera equivocado y condenado a innumerables vidas futuras de sufrimiento. Y repetían expresiones amenazadoras como "robar el Dharma" (como si el buda se fuera a pelear por los derechos de autor, cada vez que alguien fuera ayudado) y "contaminar el Dharma" (como si el mismo buda histórico no hubiera impartido 184.000 enseñanzas, a diferentes niveles, para poder ser útil en cualquier momento de la vida y estado de conciencia). Este tipo de faltas, o cualquier otra irreverencia contra las 3 joyas, aunque

fuera en broma, podía suponer eones de karma negativo, infinitas vidas futuras en los infiernos.

Había que generar la mente de bodichita y ayudar a todos los seres, pero no necesariamente a los que aparecían sino a la institución (la jerarquía piramidal) que era la que mejor sabía cómo administrar los recursos para ayudar a todos los seres (en forma de templos, altares de gran valor y budas cubiertos de polvo de oro, y ofrendas diarias). La gente es tacaña, decían, tienes que hacerles ver que las enseñanzas de Buda no tienen precio, y sin embargo prefieren gastar su dinero en asuntos mundanos, cuando un sólo euro gastado en el Dharma (sus tiendas, Festivales y cursos) generaba más karma positivo que dar de comer durante toda una vida a millones de personas con hambre en el

mundo...

Mientras escuchaba a la amiga, ella pensó que, después de todo, no había tantas diferencias entre algunas iglesias de Buda y otras iglesias de Cristo. Cuando el poder y la representación importan más que la práctica cotidiana de amor a cualquier objeto con el que te cruzas.

Y rezó, una vez más: que mi práctica del refugio no me sectarice.

Que no me aleje de los seres que me rodean.

Que no me impida ver el mundo con la mirada de amor indiscriminado.

Que ninguna religión, ningún camino espiritual, ninguna ideología, ninguna filosofía

me aleje

de los seres que me rodean.

Que lo sublime
no me aleje nunca de lo concreto.

PD: He sido monje budista durante 65 años,
y lo que he descubierto es que no hay
ninguna religión, ninguna filosofía, ninguna
ideología superior a la fraternidad.

Ni siquiera el budismo.

(Thich Nhat Hanh.)

No puedes renunciar a lo que no te pertenece.

Le hablaron de la renuncia.

El profundo gozo de la renuncia.

La libertad infinita.

No se trataba de "liberación" alguna sino la mera conciencia de que no hay nada a lo que encadenarse.

Y se estaba tan bien ahí.

El único problema era el "disgusto", a veces, al retornar; la pereza al afrontar los asuntos mundanos, las preocupaciones mundanas (las propias y las de los demás), si "yo ya me he ido".

Por otra parte, el desinterés hacia los asuntos mundanos no era considerado como un problema (no para su familia espiritual) sino como una señal de sabiduría.

Ha pasado el tiempo y suena una canción como una puerta abierta al mundo de su infancia, y se conmueve. Las pisadas de las gaviotas en la arena, el piar de un pájaro solitario

al amanecer,

la gama de luces del crepúsculo...

Cómo puedes renunciar a todo eso que no te pertenece?

Pasado el tiempo, ya no se sienta de espaldas al mundo para meditar.

No se coloca de cara a la pared ni tampoco mirando a los budas.

Ha vuelto a los orígenes, cuando ni siquiera había oído la palabra "meditación"

y se sentaba a la orilla del mar, o en el parque, en la montaña, o de pie en el trayecto del metro, y la película de su vida se disolvía para ser el aire que respiraba o la ola que rompía en la arena, el viento en

los árboles, la voz del viento en el espacio, la mirada de complicidad entre la madre y el hijo en el parque o en el metro.

Pasado el tiempo, siente que no necesita tapar sus ojos, sus oídos y su boca para "guardar las puertas de los sentidos". La confianza le permite abrir de par en par todas las puertas de los sentidos.

Cuando el amor te protege, ya no hay necesidad de guardar ninguna puerta para huir de apegos y aversiones.

Así que abre todas las puertas y lo que percibe aparece como un regalo inmenso de la vida para inflarle el corazón de dicha profunda, y ahí se queda, regalándose a los demás cuando ella se ha ido.

Sólo puedes llevarte la experiencia profunda de amor por los objetos (seres, escenarios, situaciones) que se cruzan en tu camino.

Cómo puedes renunciar a ello si nada te pertenece?

Y más aún: Por qué perdértelo?

La vida se despliega ante ti como una primavera llena de flores y frutos; como un otoño de hojas secas y viento; como un invierno de silencio, la lluvia en los cristales; como un verano borracho de abundancia.

Cómo renunciar, si nada te pertenece?

Y sin embargo, ese despliegue de abundancia, esa lluvia de regalos, la mirada de un gato, la caricia de un perror de las gaviotas, el abrazo de un amigo. El alma en carne viva en una canción, en una película, en las pinturas de Peca.

En cada obra de arte, en cada expresión, la voz de un ser que pide ser escuchado.

El ser que se manifiesta.

Cómo renunciar?

Por qué?

Para qué?

Sería como decirle que no al amor de una madre, al abrazo de una madre, a sus cuidados:

Gracias pero no.

Desengáñate: no hay nada a lo que renunciar porque nada te pertenece.

Pero no le digas que no a la vida porque es una batalla perdida.

Mientras estás viv@, la vida vence.

Quieras o no, vas a vivir.

Sólo está en nuestras manos el cómo.

Y ella decide no cerrar más sus ojos, no tapar sus oídos, no cerrar su boca ni cubrir su piel, porque sería como decirle que no a los regalos de su madre generosa.

El espejismo.

Se ha metido un smartphone en su vida. No ha sido premeditado, simplemente el viejo móvil se empezó a caer en pedazos, literalmente (la chapa de atrás no ajustaba, la batería se había inflado y la nueva se aflojaba, la conexión se interrumpía y había que reprogramar una y otra vez, las llamadas se cortaban). Y ya que había que sustituirlo por uno nuevo, pensó que iba siendo hora de dejarse llevar por esa corriente.

Luego notó cierta resistencia, como un fastidio cada vez que tenía que dedicar unos minutos de su tiempo a conocer un poquito más esta pantalla misteriosa, bajar aplicaciones, etc. Siempre detectaba el fastidio, el malhumor, como una resistencia, cada vez que tenía que prestar atención para conocer un poco mejor el nuevo

juguete.

Bajó una aplicación de youtube y cuando fue a probarla le apareció un vídeo de Mooji. ¿Y esto qué es?, pensó. Por qué se cuele esto en mi casa si yo no lo he buscado? No tenía ni idea de quién era ese peculiar personaje. Por lo visto google es a veces como la vida, que sabe más de ti que tú misma, que te pone delante cosas que no has buscado ni conoces. Y le oyó decir cosas como: Deja que la vida ocurra; no necesitas ser amad@; la dualidad no es un error; vive lo que aparece, disfrútalo, pero no quieras retener lo que es pasajero. Y decía cosas así: Puede que estés esperando una conmoción en tu vida, y a veces es así, como una conmoción, pero otras veces no. Es simplemente una manera de estar, una

mirada, una experiencia serena de contemplación. Si estás buscando conmociones o grandes poderes mágicos (como el don de la ubicuidad, la telepatía o la adivinación del futuro;

la omnipotencia, la onmisciencia y la omnipresencia) estás perdiendo el tiempo porque todo eso es secundario, meras anécdotas. Incluso las grandes experiencias místicas de transcendencia probablemente pasarán.

Pero no vayas detrás de grandes conmociones. Míralo como lo que es ese deseo: una tendencia más de tu ego, la adicción a la intensidad o la euforia o la ebriedad. Una tendencia más de tu ego que se ha colado en el camino espiritual.

No esperes grandes conmociones.

Si llegan, bienvenidas sean, pero no las busques porque, mientras tanto, puede ser

que no puedas ver que ya estás ahí.

Le gustaban los mensajes sencillos. Los que no te venden nada. Ningún viaje a lugares sagrados; ningún dios o budas o rituales iniciáticos. Ninguna otra zanahoria detrás de la que correr. Ningún autobús al otro lado lleno de gente feliz -mientras que en tuyo sólo hay tristeza y drama y aburrimiento.

Allí, en esa pequeña pa una ventana al mundo, Mooji evocaba una cita del Corán: El ser humano es como un espejismo en el desierto; cuando te acercas a él ves que no hay un ser humano y en lugar de eso te encuentras a Dios.

O algo así.

Así que su smartphone se había convertido en otra ventana a la tierra pura, otro "libro de

dharma".

Otra apariencia más, como el ser humano, como un espejismo en el desierto: cuando te acercas a él, el smartphone desaparece y encuentras a Dios.

En realidad, pensó, el ser humano, el smartphone, la cafetería donde desayunaba cada mañana, el diario sobre la mesa, el agua fría del mar, todo es como un espejismo en el desierto: cuando te acercas a ello desaparece y en su lugar encuentras a Dios.

Por qué corre usted de acá para allá como un espíritu asustado?

En verdad, es por la gracia de Dios que el conocimiento de la Unidad surge dentro.

Entonces, la persona se libera por fin de los grandes miedos de la vida y de la muerte.

Ni el nacimiento ni la muerte le conciernen a usted.

Usted nunca ha sido un cuerpo.

Usted es eso que está a la vez dentro y fuera,

usted es Shiva, usted es todo por todas partes.

Entonces, por qué está usted tan embaucado?

Por qué corre usted de acá para allá como un espíritu asustado?

(Versión española del Avadhut Gita, de Dattatreya.

Por S. Abhayananda)

A los pocos minutos del entreno, sonrió. Es agradable producir calor, dijo.

No siempre resultaba fácil salir de casa cuando ya había oscurecido en la calle, abandonar el calor del edredón donde leía o escribía o meditaba (si hay alguna diferencia) entre los cojines del futón.

Cambiarse de ropa, calzarse las bambas, enfundarse el anorak y los guantes y salir al frío exterior y pedalear.

Aún funcionaba en gran parte con el piloto automático (de la disciplina) cuando, en los vestuarios del gimnasio, se ponía el kimono y entraba en el dojo con los pies descalzos. Hace frío, dijo una compañera de entreno.

Y ella la miró con esa mirada que siempre le dice: no provoques al maestro.

A los pocos minutos se dibujaría su primera sonrisa de satisfacción: qué agradable es generar calor interno!

No es que le gustara el frío, nunca lo había buscado. Pero aun así, quería retenerlo.

A veces oía expresiones del tipo "qué ganas tengo de que llegue el calor!". Y ella pensaba: qué manía con empujar el paso del tiempo.

Le gustaba eternizar el instante

-de frío o de calor, esa experiencia de hipnosis era completamente irrelevante.

Retener el instante, inmortalizarlo. Ganar espacios de conciencia al piloto automático que aún hacía servir de vez en cuando.

De momento, contemplaba al piloto automático, cuando aparecía.

Y contemplaba la sonrisa de satisfacción,

tan placentera: qué agradable es generar calor interno!

Qué agradable es encender la hoguera interior, aunque a veces cueste hacer prender la chispa y extender el fuego. Qué agradable entregarse al calor del hogar, cuando el hogar está dentro. Y entonces volvía a aparecer, invariablemente, uno de sus mantras favoritos:

"Primero, el miedo a la muerte me condujo al dharma.

Luego me adiestré en el arte de la inmortalidad.

Finalmente descubrí que la muerte no existe y me relajé".

(Camino gozosoortuna. Gueshe Kelsang Gyatso)

La campana.

Suena la campana y ella recuerda que es, que está.

Levanta los ojos de lo que está haciendo y mira alrededor como si lo descubriera, con mirada de turista recién llegada. Como si despertara en una habitación nueva.

Suena la campana y, a veces, no levanta la cabeza, sólo cambia la mirada con que mira lo que hace.

Lo que hace (la acción), el objeto, la mirada y ella misma se conectan entonces como por un hilo de luz virtual que los fusiona.

Objetos (yo, tú), acciones (escribir, hacer la cama, lavar los platos, pedalear), sensaciones (mirar, escuchar, oler, contemplar) se disuelven en la fusión; cobran intensidad y protagonismo, y al mismo tiempo lo pierden.

Y todo eso ocurre en una fracción eterna de

segundo, por el poder de la campana.

Su amiga le habló de una aplicación en el móvil, "mindfulness bell".

En qué consiste?

Suena el gong sutil de la campana en momentos imprecisos del día (durante la noche se silencia automáticamente). Casi imperceptible. Al principio ella no lo oía, hasta que su oído se acostumbró a identificar ese gong suave que reverbera en el aire durante unos segundos. Y ahora lo escucha aun cuando suene la música en la cafetería o los ruidos del tráfico o la bandada de gaviotas o el oleaje.

Y cada gong es como un toque suave con las yemas de los dedos en su corazón (o en el alma o en el Ser, ponle nombre).

Hola.

Estás aquí.

Recuerdas?

Estás.

Eres.

Le escribí un whatsapp a su amiga:

Precioso e inspirador el sonido de la campana.

Un valioso regalo cuando menos te lo esperas.

Gracias.

Las guerras que se hacen en nombre de Dios son las más diabólicas.

Los perros no tienen dioses ni budas ni santas. Ni los gatos. Ni las gaviotas. Ni los caballos.

Ni los cerdos ni las gallinas ni las vacas ni las terneras ni los conejos.

(O quizás sí, si hemos de creer el mundo literario de David Safier, donde las vacas se encomiendan a la diosa Naia y los toros y los gatos a sus respectiv@s).

En cualquier caso, ella no tiene constancia de que los pollos o las cucarachas veneren a algún dios.

Los seres humanos sí. No todos, pero algunos han vivido o viven o vivirán bajo la protección de Atenea, Apolo, Yavhé, la Pachamama, Buda, la virgen María, Cristo, Alá...

Los crean (crean a los dioses) para su propia protección; cuando admiten que no pueden tener el control de lo que pasa fuera (las lluvias, sequías, hambrunas, etc.) y de lo que pasa dentro, se encomiendan a un dios todopoderoso yn sus manos.

Y por lo visto resulta un alivio.

En cierta ocasión, cuando estudiaba historia de las religiones, le contaron cómo las sociedades nómadas patriarcales miraban al cielo (a las estrellas, para ubicarse en el camino) y generaron un Dios único, masculino y todopoderoso, que habita en los cielos. Un Dios a imagen y semejanza de su creador. Las sociedades sedentarias que dependen de la productividad de la tierra tienden a venerar la fertilidad, las fuerzas femeninas, a la naturaleza. Y las sociedades cazadoras se inspiraban en los animales para crear a sus dioses (a

menudo a través de imágenes en parte animales y en parte humanas). Nada es casual ni aleatorio, ninguna creencia, ninguna devoción.

Los seres humanos crean a sus dioses, los veneran, les hacen ofrendas (a veces, incluso sacrificios animales o humanos), se postran ante ellos y convierten la blasfemia (ofender a Dios, aunque sea en broma -y ella se preguntaba si era posible que Dios pudiera "ofenderse") en el peor de los pecados mortales. Ofender a un dios (o a un buda) puede conducirte al infierno o generar más karma negativo que acabar con la vida (o la libertad, o la dignidad) de innumerables seres sintientes.

Crean a sus dioses y tiene su función, a veces, y a veces sus problemas.

Los crean y creen tanto en lo que crean que hasta pueden matar por ellos, y les llaman

"guerras santas".

Crean dioses que, a menudo, separan a las personas.

Son muchas las religiones (incluida el budismo) donde las personas pueden llegar a enfrentarse, insultarse, luchar, agredirse, perseguirse, invertir toneladas de energía negativa, sufrimiento, odio, resentimiento, culpa y condena, en defensa (u ofensa) de un dios u otro. De un ídolo u otro.

Incluso aquellas tradiciones que ven la vida como un sueño (la vacuidad de los objetos, de los sujetos, de las percepciones, de la mente, del cuerpo, del yo) demandan a menudo la veneración a sus construcciones divinas como si existieran "inherentemente" y son capaces de movilizar a millones de personas en pie de guerra, en el mundo entero, y las peores mentes (experiencias de odio, resentimiento, venganza) en

defensa (o en ofensa) de imágenes de barro y humo.

En pro o en contra, da igual, pueden movilizar guerras, dramas y tragedias. Infiernos interiores y exteriores. Y mucho dolor.

Ella sentía la tristeza mientras contemplaba en las ventanas del facebook que se abrían en su casa (se abrían solas, como si el dios de FB supiera lo que tenía que aparecer en su vida), contemplaba las luchas de religiones, o las segregaciones sectarias en la misma religión, también en el budismo. Entonces apareció en la ventana virtual la última actualización de Antoni Bolinches: Las guerras que se hacen en nombre de Dios son las más diabólicas. Y ella dibujó una sonrisa en su rostro. Pero no un emoticono.

Ni un "me gusta".

Le gustaba mirar por la ventana sin
intervenir, sin dejar constancia.

A veces divertida: Samsara me hace reír.

A veces triste.

La hipnosis colectiva.

Gris y suave.

Las mensajeras de la primavera se adelantan para avisar de que ya está llegando.

Y ella ve la vida como un montaje virtual en el que cambian las luces, colores y formas del decorado,

o al menos eso parece, como bajo los efectos hipnóticos de un mago.

Cambian las luces, colores y formas (o eso parece) sobre una misma, única pantalla.

Parece que cambian las situaciones, los personajes, ella misma.

A veces enferman, sufren, desaparecen. Y a veces participan en fiestas multitudinarias, o personales. A veces viajan y miran, escuchan, huelen y saborean el mundo con sentidos nuevos, y creen que todo es nuevo, y lo celebran.

Comparten la experiencia humana como una hipnosis colectiva; como un viaje transoceánico en el mismo barco aunque con diferentes equipajes personales. El equipaje es el que se ve, sí (maletas pequeñas o grandes, baúles de lujo o mochilas gastadas de enésima mano, camarotes privados confortables o hacinamiento en la borda), pero también hay una parte del equipaje que no se ve: la película virtual que cada uno lleva en su experiencia, la historia que se cuenta, cada cual el protagonista de su propia narración. Los objetos como nudos de energía, como nubes de energía (cree que les llaman quarks en movimiento en el espacio), los perciben como objetos sólidos, de formas limitadas y perímetros recortados. Cuerpos fragmentados y separados. Incluso el propio cuerpo y el propio yo, como una pieza

separada. Y así, sienten el frío o el calor, el dolor o la alegría, dependiendo de los aparentes cambios en el escenario y sus efectos en la pieza separada, en la construcción mental en la que designan "yo".

Esa hipnosis colectiva.

Y vuelve a buscar a Calderón de la Barca en su biblioteca de papel, o en la fuente mágica on line, y se disuelve una vez más en el soliloquio de Segismundo:

Es verdad. Pues reprimamos
esta fiera condición,
esta furia, esta ambición,
por si alguna vez soñamos:
Y sí haremos, pues estamos
en mundo tan singular,
que el vivir sólo es soñar;
y cía me enseña

que el hombre que vive, sueña
lo que es, hasta despertar.
Sueña el rey que es rey, y vive
con este engaño mandando,
disponiendo y gobernando;
y este aplauso, que recibe
prestado, en el viento escribe,
y en cenizas le convierte
la muerte, ¡desdicha fuerte!
¿Que hay quien intente reinar,
viendo que ha de despertar
en el sueño de la muerte?
Sueña el rico en su riqueza,
que más cuidados le ofrece;
sueña el pobre que padece
su miseria y su pobreza;
sueña el que a medrar empieza,
sueña el que afana y pretende,
sueña el que agravia y ofende,
y en el mundo, en conclusión,

todos sueñan lo que son,
aunque ninguno lo entiende.

Yo sueño que estoy aquí
destas prisiones cargado,
y soñé que en otro estado
más lisonjero me vi.

¿Qué es la vida? Un frenesí.

¿Qué es la vida? Una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño:
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son.

La paradoja.

La mente es
sin forma como el cielo,
pero muestra un millón de caras.
Aparece como las imágenes del pasado, o
como las formas mundanales,
pero no es el supremo Sí Mismo.
Yo no tengo ningún karma mental,
sea bueno o malo;
Yo no tengo ningún karma físico,
sea bueno o malo.
Yo no tengo ningún karma verbal, sea
bueno o malo.
Yo estoy más allá de los sentidos; Yo soy el
puro néctar del conocimiento
del Sí Mismo.
(Del Avaduta Gita)

Al final de la sesión de meditación, en el
espacio para compartir, él llevó sus manos

juntas a la altura del pecho y empezó a hablar:

La vida tiene momentos buenos y otros que no lo son tanto -dijo-. En mi caso, últimamente son más frecuentes los últimos. En realidad, podría decir que estas últimas semanas están siendo muy duras. Mi problema es que estoy enfermo. Estoy sufriendo algunas crisis de miedo, a veces de pánico, y lo único que puedo hacer es irme a casa y encerrarme para sentirme protegido. Y ni aún así. Sé que las causas de mis miedos no son reales, que son producto de mi mente, pero aún así el miedo es muy intenso y me hace sufrir mucho. Sólo quisiera ser capaz de controlar mi mente y poder vivir el presente, aquí y ahora, disfrutando de los momentos tranquilos de mi vida en vez de ser una presa tan fácil de los fantasmas de mi

mente. Venir a meditar y encontrarme con el grupo cada semana me ayuda a ello.

Quería daros las gracias.

Volvió a llevar las manos juntas a la altura del pecho y regresó al silencio.

Ella, que le había estado escuchando con atención, le miró con profunda simpatía, con esa mirada que quisiera tomar (todo el sufrimiento) y dar (toda la ligereza, la confianza, el amor). Si pudiera.

Luego pensó que al fin y al cabo él tenía suerte, pues sabía que las causas de sus miedos ni siquiera existían, que son unos fantasmas creados por su propia mente.

La mayoría de nosotros sufrimos miedos también pero creemos que tenemos razones para ello, que las causas son reales.

Él se considera enfermo porque sabe que la causa de su sufrimiento es una creación de

su mente.

Y la mayoría de nosotr@s nos consideramos san@s y normales porque creemos que no sufrimos por fantasías de la mente sino por causas reales.

Qué gran paradoja, pensó.

Y llevó las manos juntas a la altura de su corazón para darle las gracias por haber ilustrado con tanta claridad su propia enfermedad.

La hipnosis colectiva.

Los sonidos del smartphone.

Durante algún tiempo, ella se resistió a meter un smartphone en su vida. Decía que le gustaba desconectar cuando salía a la calle. Estar ilocalizable. Conectada al paisaje que toca, al presente que (parece que) toca.

Al final apmartphone y llegó con una campana bajo el brazo. (Esa aplicación). Sonaba imprevisiblemente la campana como un toque de atención: Quién es el yo que está viviendo esta experiencia en este preciso instante?

Y luego empezó a oír otros sonidos, cada vez que entraba un nuevo email, o whatsapp, o telegram, o salía o entraba en otra zona de wifi.

Y en vez de acudir a la llamada empezó a oírlos como la campana: Hola.

Quién es el yo que está viviendo esta

experiencia en este preciso instante?

Y es que

cuando la vida es un libro de dharma

no hay nada que falte

ni nada que sobre.

Fotogramas.

Gris el aire, gris el cielo, gris el mar, plano como un espejo, gris el pavimento de la plaza y el paseo marítimo.

Grises las mesas y sillas de aluminio de la terraza, gris y madera. Marrón de madera en los toldos cerrados (hoy no hay que protegerse del sol), en los troncos de los árboles. En los monumentos vanguardistas de la playa, de hierro viejo. Marrón y verde en las hojas de las palmeras, quietas, como el mar planchado y quieto, como un fotograma detenido.

A veces corre suavemente la brisa y una hoja de su cuaderno se alza levemente como si quisiera volar.

El mismo decorado.

Las hojas de las palmeras como abanicos bailando ritmos enérgicos.

Los toldos de las ventanas azotados por el

viento.

Interior cafetería.

El sonido del fregadero, platos y tazas bajo el agua del grifo, se confunde con la música ambiente, de saxos y piano. Las camareras corren en la terraza, recogiendo bandejas, y en el interior, atendiendo a los clientes. La superficie del mar se llena de rizos plateados.

El decorado es el mismo. A veces quietud, a veces movimiento.

Hoy toca movimiento.

El viento azota los árboles, el mar, la ropa tendida, los toldos, los cuerpos y las mentes.

Pero aún puedes cerrar las puertas de los sentidos.

Cerrar el oído, y es como una película muda.

Los ojos, y es como una inmersión en el

acontecer, donde fluyes sin resistencia.
La piel (la boca ya estaba cerrada, en todo momento), como un cuerpo inmunizado, como una armadura, como una fortaleza.
Siempre puedes jugar a abrir las puertas de los sentidos.
O a cerrarlas.

La meditación en el cuerpo.

Saca el cuaderno de la mochila y huele a cruasán de almendra y café solo y sin azúcar y a mar y a la terraza del desayuno en la playa.

Entra en su cuarto (su mandala) y el sol de la tarde ha impregnado el aire de los efluvios de las velas aromáticas sin encender y los inciensos en sus cajas y los aceites esenciales en sus botes.

Tocaba sesión de estudio con un pequeño grupo de la sangha.

Tocaba compartir la experiencia de la meditación del mes y preparar la del próximo, la atención plena en el cuerpo.

Cuando le tocó el turno, A. dijo que hacía tiempo que había dejado de poner energía en designar "yo" en este pack de cuerpo y mente, pero que podría meditar en esta "pieza del puzzle" con la misma atención y

afecto con que meditaba en cualquier otra pieza.

Entonces B. dijo que A. traía creencias extrañas de otras tradiciones y que debería hacer un esfuerzo por ceñirse a lasnes del maestro.

Ella accedió con humildad. Pero C. comentó que era el maestro precisamente quien hablaba de que la sangha no son sólo todos los seres humanos sino también los ríos y las montañas y los árboles, etc. Y que tu cuerpo no es sólo este bello envoltorio de huesos y músculos y vísceras y piel sino el aire que respiras y la tierra que pisas; la madre tierra, el padre sol, también son tu cuerpo.

Y que el budismo no es veneración sino una experiencia. Eso también lo decía el maestro.

- Cuando era niña, oí decir que "el cuerpo

es el templo de Dios" -dijo D.

- Claro. Dios está en tu interior -comentó E, que solía reconocerse como un budista cristiano.

- Yo entendí algo más -respondió D-.

Entendí que mi cuerpo no es mío, sino el templo de Dios. Este cuerpo no me pertenece. Y, si no me pertenece, mucho menos este cuerpo soy yo. Este cuerpo no soy yo y ni siquiera me pertenece. Y el maestro budista dice que es una manifestación del ser, sí, y que es una parte de la tierra, del cuerpo cósmico. Una parte de la hipnosis colectiva.

Entonces F. recordó una entrevista a Tulku Lama Lobsang, en la que éste decía que los budistas por fuera son gente normal (van al trabajo, comen y duermen y se relacionan con su familia y demás) pero por dentro están locos.

Y tod@s rieron.

Así es: externamente se comportan como personas normales (parte de la hipnosis colectiva), pero internamente contemplan y experimentan la vida de otra manera. Como el sueño soñado de Calderón. Como el sueño contemplado de Shariputra, a quien "Samsara le hacía reír".

El cuerpo cósmico.

Primavera suave, apacible, mar en calma, vida en calma. Como un respiro. Toma aliento. Respira. Deja que entre su cuerpo de aire en su cuerpo de carne y huesos.

Que entre su cuerpo de aire en su cuerpo de aire y quarks nerviosos.

Que su cuerpo de carne, espacio y quarks se disuelva

en su cuerpo de aire, espacio y quarks.

Eso que llaman "hacer el amor".

Como sumergirse en el mar y disolverse en el agua.

Thich Nhat Hanh publica "Un canto de amor a la tierra".

Para el poeta, maestro budista, la ecología va mucho más allá de cuidar el medio ambiente; el planeta es algo más que mero ambiente.

No se trata de reciclar para dejarles un mejor planeta a nuestro@s hij@; de no contaminar el aire para respirar mejor; de no utilizar productos químicos en la agricultura para una alimentación humana más sana.

Se trata de trascender la mirada antropocéntrica que consigna (el cosmos) para su uso y disfrute, y colonización, si procede.

Se trata de considerar el planeta como tu cuerpo, tu cuerpo como parte del cuerpo del planeta.

Al igual que la madre tierra da a luz árboles y montañas y cultivos y ríos y océanos y animales marinos y aves voladoras, también da frutos como el ser humano y otras especies. Si maltratas al planeta, maltratas tu cuerpo. Si abusas del planeta abusas de tu cuerpo.

"No necesitamos dirigir nuestras oraciones ni expresar nuestra gratitud a una divinidad remota o abstracta con la que es difícil o imposible permanecer en contacto.

Podemos dirigir nuestras oraciones y expresar nuestra gratitud directamente a la Tierra".

No busques a los budas y bodisatvas en tu imaginación, no necesitas inventarlos, porque están justo debajo de tus pies y en el paisaje que te envuelve.

Cuando las 3 Joyas están en

tierras delante. Apareció un email en la ventana de su smartphone.

Diferente, como cuando encuentras una carta en tu buzón, una carta-carta, entre la publicidad y las notificaciones del banco.

"Hola, soy J -decía-. Un viejo fantasma del pasado que se resiste a desaparecer."

Pasado, presente, futuro. Todo está aquí, según ella;

lo único que lo diferencia es la intensidad con la que se manifiesta.

Así que el asombro (casi permanente) pocas veces daba lugar a la sorpresa.

Cuando leyó que "él también había descubierto a Las Tres Joyas", entonces sí, casi se estremeció por un momento.

A veces, cuando alguna persona le hablaba de las 3 J, no acababa significando necesariamente una conexión, y a menudo

podía ser una separación -desde la mirada del otro. Como si ella perteneciera al equipo contrario.

Cuando algunas personas hablaban de las 3 J solían dar por hecho cosas como que ella también recitaba sadhanas, mantras y oraciones y se postraba ante las estatuas y les ponía ofrendas diarias de agua (y té, alcohol, pasteles, leche y cuajada), y no cuestionaba las instrucciones del dharma (o las demandas de su guía espiritual) y se sentía afortunada y privilegiada por pertenecer a la sangha a la que pertenecía (y no a otra), como un club elitista, como el equipo de fútbol de la victoria.

Pero, en realidad, ella no se postraba tanto ante las imágenes, no solía poner la frente en el suelo, a los pies de las imágenes. Y cuando lo había hecho (1, 10, 100, 1000 veces seguidas) era un gesto de humildad y

entrega, sí, pero también era como la prolongación de una experiencia mística de meditación, el impulso de usar el cuerpo (el ejercicio de conciencia completa, el cuerpo y los brazos extendidos a lo largo, la frente tocando el suelo) para deshacerse del cuerpo. Postrarse mil veces ante Vajrayoguini hasta soltar su propio cuerpo, palabra y mente (quitarse de en medio) para dejar sitio al cuerpo, palabra y mente del gran gozo y la vacuidad. Así es como era entonces.

La entrega, la rendición. Quitarse de en medio para hacer posible que emerja el ser que importa. Esa fusión.

Un amigo le había dicho:

Al principio ves la montaña (y te la crees);
luego no ves la montaña (y la niegas);
finalmente vuelves a ver la montaña, pero
no es la misma montaña del principio.

Pues eso.

Ella hacía mucho tiempo que había dejado de postrarse ante las imágenes porque había vuelto a ver a los seres humanos y las montañas y todo aquel escenario de sufrimiento al que había renunciado durante tanto tiempo.

Pero ya no era un escenario de sufrimiento. Ahora volvía a ver la montaña y a los seres humanos y el mar que siempre la había perseguido. Y se postraba ante ellos. No necesariamente ponía la frente en el suelo; quizás era sólo una sonrisa, o una mirada, o un silencio, o unas palabras. Pero así era como ella se postraba ante Buda. Y allí era donde ella encontraba el dharma. Y a la sangha.

Así que cuando se encontraba con alguien que la reconocía como su hermana espiritual, porque ella también había

encontrado a las 3 J, ella aún sentía como un pellizco momentáneo en el estómago. Con las personas "ordinarias" (las que no habían encontrado a las 3 J) solía ser más fácil.

No esperaban nada de ella, así que ella podía conectarse directamente, naturalmente.

Cuando las dos partes dejaban emerger al Buda que llevan dentro, sin interferencias. Sin que la tradición, la religión o el nombre específico que le daban a su Dios personal les separara.

Ama y haz lo que quieras.

Uno de sus compañeros de la sangha siempre insiste en el amor. Cuando la práctica o los debates empiezan a complicarse demasiado con rituales o teorías filosóficas enrevesadas, él recuerda a un viejo compañero de otra sangha, cristiana, que solía decir:

Cuántas cosas inventáis sólo para justificar que no amáis.

Se lo oyó contar la primera vez que ella asistió a meditar con ese grupo budista. Ese día, el facilitador leyó Los cinco entrenamientos de la plena conciencia (la ética budista), algunas reflexiones sobre: proteger la vida (no matar); respetar los recursos naturales (no robaa sexual apropiada (respeto, bondad, empatía y alegría); utilizar la palabra y el silencio adecuadamente (habla amorosa y escucha

profunda); consumo consciente y salud (de alimentos, sensaciones, deseos y conciencia).

A la hora del compartir, ella confesó que le costaba comprender algunos de estos entrenamientos pero, llegado el momento, cuando surjan dudas acerca de lo apropiado o no de cierta conducta, dijo, supongo que basta con aplicar la vieja consigna de San Agustín: Ama y haz lo que quieras. ¿No es así?

Entonces, JM sonrió y le vio hacer un gesto de asentimiento.

Al acabar la práctica se encontraron y fue entonces cuando él le contó aquella frase que escuchó una vez: Cuántas cosas inventáis sólo para justificar que no amáis.

Ama
y haz lo que quieras.

JM es una de esas personas que ponen el énfasis constantemente en el amor. En el budismo comprometido. El budismo socialmente comprometido. Como la iglesia de los pobres de Teresa de Calcuta o la Teología de la Liberación latinoamericana. O el budismo comprometido de Thich Nhat Hanh.

Y ella se reconoce, de alguna manera, en sus palabras de amor en acción, de militancia amorosa.

Sin embargo, hace tiempo que ella no habla tanto del amor, ni de la aversión. Como si hubieran ido disolviéndose juntos.

A veces piensa que el "amor" está sobrevalorado. Ese tipo de "amor" que conocemos, como un sentimiento demostrable, a veces forzado, demandado, necesario para ser felices.

Cuántas veces dijo ella misma aquello de

que "el amor llena tu vida de fiesta".

Y aún lo cree, sí.

Pero el tipo de amor que le importa lo percibe como un amor sin nombre, sin palabras.

Y casi sin fiesta; la mera rendición, entrega, disolución.

Como una experiencia diferente.

Cuando sientes que eres eso que ves (cualquier cosa, o persona, vmal o mineral, cualquier situación

o fenómeno), cómo puedes no respetarlo, no amarlo?

Aun cuando las palabras "respeto" y "amor" no aparecen en tu conciencia.

Simplemente son.

Como si todas las experiencias, cualquiera (emoción, pensamiento, sentimiento, instrucción)

se redujeran a una sola palabra: Ser.

A una sola experiencia.

Es.

Y basta.

Uno.

Y basta.

Y ahí está comprendido todo el amor y todo el compromiso social y todas las instrucciones del dharma. No hay más.

Sigue siendo el amor.

Pero ya no es aquel amor.

Es.

Uno.

Cuando (lo que acontece, lo que aparece) parece que duele

y cuando parece que reconforta.

La misma conexión, la misma fusión.

La misma hipnosis.

El yoga de vivir.

Le gusta la tarde en su mandala.

Las luces del atardecer, cada vez nuevo.

La montaña del Tibidabo que se oscurece
y la diadema de luces que se enciende.

Le gustan los sonidos de la tarde.

El perro que llora, las persianas que se
bajan, los pasos que se alejan;
la hora del descanso.

Le gusta esta franja de cielo iluminado
sobre el horizonte,

bajo una nube gris oscura que cubre el
techo de cielo.

Le gusta la noche, el calor bajo el edredón,
el descanso del cuerpo. Y de la mente.

Soltar ocios y negocios como globos de
colores

que vuelan por el aire. Soltarlo todo

y descansar en el vacío acogedor. Ser vacío
en el vacío.

Le gusta el viento que hace temblar las persianas
y el sonido de la lluvia sobre el suelo del balcón.

Y le gusta cuando sale del sueño (o del vacío) en mitad de la noche
para escuchar su música.

La arrastra la nada que ama tanto y aun así
vuelve una y otra vez
a escuchar la caricia del viento en las persianas y la lluvia en la calle.

Esa melodía embriagadora.

Le gusta el despertar cada mañana, sin prisa,
cuando el sueño se ha agotado hasta la última gota.

Despertar biológico, le llaman.

Abrir los ojos como hacer balance,
repasando la situación que aparece:
este cuerpo, este cuarto, esta ciudad, esta

vida.

El mismo futón sobre el tatami bajo; aún una cierta agilidad para reincorporar el cuerpo.

Om om om, sarva buda dakiniye, vajra varnaniye, vajra berotzaniye, hum hum hum phet phet phet soha.

Como una evocación del cuerpo, palabra y mente definitivos, mientras viste este cuerpo y lava esta cara y esta boca y desenreda este cabello largo y prepara la mochila para salir.

Le gusta el camino en bicicleta bordeando el puerto, estacionarla lejos de su destino para hacer el último trayecto a pie, hasta llegar a su gompa de meditación, de sabor a mar y sol (o nubes) con el café de la mañana.

El yoga de experimentar néctar.

La escritura en su oficina de aire de mar

(eso que llaman "el trabajo" y ella "la contemplación").

El baño en el mar de agua fría sobre las piedras que despiertan las plantas de los pies;

la piel como una armadura de hielo recorriendo la franja de arena de la playa hasta llegar a la piscina exterior;

la inmersión en ese vientre de agua, largos van y largos vienen;

la disolución otra vez, como agua vertida en agua.

La vuelta a casa en su caballo de ruedas.

El yoga de experimentar néctar en soledad.

La escritura. Eso que llaman "el trabajo" y para ella no es más que la prolongación de la contemplación.

Le gusta ver caer la tarde en su mandala, que de luces de colores, cada día nuevo y diferente...

Los maras.

Soñó que bajaba de un piso, por las escaleras, y se cruzó con un chico que subía con un cuchillo en la mano.

Le preguntó por alguien del piso de arriba y ella le dijo que estaba en casa y él siguió su camino. Pero el chico estaba como ido y con el cuchillo en la mano, así que ella le siguió escaleras arriba. Una vez en el piso, el joven empezó a sembrar el pánico. Ella oyó cómo torturaba a una de las chicas en otra habitación, y luego la chica salía llorando. Y entonces ella empezó a temer. Y se despertó.

Hacía muchísimo tiempo que no tenía pesadillas.

Pero no le sorprendió.

Se reconoció en el sueño en la persona que vio subir al hombre con el cuchillo en la mano y no temió nada, sólo le siguió para

ayudar, llegado el caso. Sin miedo. Luego sí, luego tuvo miedo y ya era difícil escapar o ayudar.

Pero también comprendió que ella era el hombre del cuchillo en la mano.

En un principio, ella no imaginaba que pudiera hacerle daño a nadie, así que no hizo nada por detenerle ni por escapar. Le dejó seguir su camino, y ella observaba.

Y luego le vio hacer mucho daño. Y entonces sí, tuvo miedo, del daño que podía hacerle a ella misma y a l@s demás.

Hacía mucho tiempo que no tenía pesadillas. Que no tenía miedo, ni en el sueño onírico ni en la vigilia. Que confiaba en que nada malo podía pasar, que nadie iba a agredir a nadie, ni aun teniendo un cuchillo en la mano.

Pero últimamente ella se había observado irritable e impaciente (con el cuchillo en la

mano). Con confianza en que podía observar sus emociones sin usarlas contra nadie. Pero no era así. Lo vio en el sueño, que podía hacer daño. Cuidado. Y tuvo miedo.

Y ese miedo del sueño disolvió la irritabilidad de la vigilia.

Una amiga le habló de los maras, los malos espíritus.

Ella nunca había creído en el poder de los maras, ni siquiera en los maras mismos.

A veces los maras aparecen para despertarte, como el hombre del cuchillo en el sueño.

A ella le gustaba esa historia del bodisatva, un practicante de loyong, que iba caminando por el bosque y se le apareció un ejército de bandidos (de maras) con el peor de todos a la cabeza, un diablo.

Vamos a matarte, le anunció. Pero el bodisatva, en vez de asustarse y temer por su vida, permaneció impasible, pero empezaron a caer lágrimas por sus mejillas, de compasión, pensando en el sufrimiento de los espíritus, que les hacía actuar de esa manera, generando más y más sufrimiento para el futuro.

El jefe de los bandidos lo entendió y se quedó inmovilizado por un momento, luego dijo a sus seguidores: vámonos, no podemos hacerle daño a este hombre, nos ama demasiado.

A ella le gustaba esa historia.

Le resonó mucho la primera vez que la oyó. Ella sabía que el amor destruye todos los miedos, el amor debilita a tus enemigos, porque los enemigos que aparecen son una proyección de tu mente; la violencia se

fundamenta en el miedo, y como el amor debilita el miedo, así también se desarma la violencia.

Los maras se alimentan de tu miedo y de tu falta de amor. Desde la experiencia de amor, los maras se disuelven. De hecho, desde la experiencia de amor, los maras no aparecen. Aparecen cuando falla el vuelves a amar desaparecen. Son opuestos, incompatibles. No pueden convivir.

Hace falta el amor -pensó-. Al menos, mientras estés secuestrada por este yo. Por esta creencia. El amor te protege. Te protege de hacerle daño a los demás y de hacértelo a ti misma. Hace falta el amor. Y hace falta desarmar al yo dolido que va con el cuchillo en la mano, o dando palos de ciego. Tan cruel.

Mientras exista el yo herido hará falta el amor. Y cuando no hay nadie a quien

proteger (y de quien protegerse), entonces y sólo entonces, no hace falta el amor.

Porque nadie corre peligro. Todo está en orden.

Cuando no hay yo.

Mientras siga existiendo el yo, habrá que seguir protegiendo a los demás, y protegiéndose a un@ mism@, con el amor.

Una vez más, hay que aprender a navegar en la unión de las dos verdades.

Cuando toma fuerza la experiencia de segregación, la creencia en el yo y en el mundo que acontece, entonces hay que refugiarse en el amor, porque el mundo funciona y el yo también, aunque sea como hipnosis.

Cuando lo trasciendes, el amor y el miedo se disuelven por igual. Y sólo queda la experiencia apacible y gozosa de Ser, del Uno manifestado en un abanico de formas.

La pesadilla.

Cuaderno de evocación a café y cruasán de almendras. Y libertad. Infinitud. Campo abierto. Aire de aroma a salitre. El sueño que no engaña. Vuelo de palomas y gaviotas. Y gorriones que se acercan a la mesa buscando migajas en el suelo y de repente se paran como estatuas en contemplación -lo que contemplan, lo que sus ojos perciban y su karma proyecte. Su cuerpo (el cuerpo de ella) percibe la pesadilla cuando se acerca. Antes de que llegue, ya siente el dolor en las articulaciones, o quizás un traspíe, o una indigestión, la intranquilidad, la irritabilidad, una pesadilla en el sueño de la noche. Como mensajeras. Y de repente ya está aquí, ya ha llegado. Esta vez, la adolescente que había conocido recientemente (una extranjera que

había venido a estudiar y vivir unos meses en Barcelona) se esfumó de su vida para reaparecer ingresada en el pabellón psiquiátrico de una clínica de la ciudad. Sola, perdida. Una crisis psicótica, la llaman. Cuando fue a verla, la chica se la abrazó: yo sólo pedí ayuda cuando iba a coger el metro, para hablar con alguien, no para que me encerraran; quiero salir de aquí, quiero volver a mi vida normal. Pero aquella "vida normal" ya no existía, ni existiría más. Quizás otra "vida normal". La vio dormirse agarrada a su mano; ella le besó la frente y la niña se puso a llorar silenciosamente. Y cuando ella abandonó la sala toda su fortaleza se desmoronó y su llanto no fue silencioso ni suave sino roto y profundo. Hacía tiempo que no lloraba así, tan secuestrada. Pensó formas de hacerse cargo de la

situación pero ninguna era factible, todas equivocadas, y en otro tiempo, en otras condiciones que ya no existían.

Al día siguiente volvió a visitarla y la chica casi se sintió intimidada al verla. Estoy bien aquí, dijo, creo que es lo que más me conviene. Le dio las gracias por el regalo y le dijo que sola se sentía menos estresada. Puedo volver mañana?, le preguntó.

Sí, pero no puedo prometerte cómo te recibiré.

Eso no importa, dijo. Basta con que sepas que estoy aquí.

Y, Dios, cómo duele que todos los hijos del mundo sean tus hijos!

De dónde este dolor? De dónde?...

Entonces oyó que alguien decía:

Aquí, hasta que no se ilumine el último mono no se ha iluminado nadie.

Y mientras tanto, las pesadillas pueden

volver (y volverán)
al sueño de la noche
y al sueño del día.

Fuera neurosis!

Cuando meditamos, observamos que los pensamientos que perpetúan la neurosis se deshacen o se evaporan.

Habitualmente no prestamos ninguna atención a nuestros pensamientos y, sin darnos cuenta, los alimentamos al actuar siempre según sus dictados. Pero cuando nos sentamos en silencio y los observamos, sin juzgarlos y sin ningún objetivo -sólo los observamos-, se disuelven por sí mismos.

En la meditación sentada, el nivel de atención de uno mismo se expande de un modo natural y se desarrolla una mayor receptividad. La persona se vuelve más estable y también más alegre, pues se encuentra libre de confusión, por eso se llama shamatha (meditación), que significa "estar en paz".

Así pues, ésta es la primera etapa en el aprendizaje: aprender a aprender. Éste es el primer paso. Primero vamos más allá de la noción básica del ego, de agarrarse a la neurosis, y luego viene lo que se conoce como práctica de vipashyana (en la vida cotidiana, la práctica en la acción), que significa literalmente "comprensión". Aquí, la comprensión consiste en ver las cosas tal como son, sin añadirles ningún enfado, apego, excitación o agresividad de algún tipo. En este punto empezamos a movernos fuera del ámbito de la meditación formal y a examinar cómo nos relacionamos con nuestro mundo. El mundo en el que vivimos es algo magnífico, tiene todo cuando necesitamos. Vemos los automóviles circulando en la calle, los edificios que se levantan, los árboles que crecen, las flores abriéndose, la

lluvia y la nieve que caen, el agua que fluye y el viento que limpia el aire, que ventila... tanto si hay contaminación como si no. El mundo en el que vivimos está bien, por no decir más. No podemos quejarnos de ningún modo.

Deberíamos empezar a aprender cómo apreciar este mundo, este planeta en el que vivimos. Deberíamos aprender a mirar sin pasión de apego o rechazo, sin agresividad, sin ignorancia. Nada de eso existe en lo que vemos sino que es la parte añadida que nosotr@s le ponemos a lo que vemos.

Deberíamos aprender a percibir y relacionarnos con los objetos y situaciones de otro modo.

Comenzamos cultivando una mayor atención en nuestros pasos al andar y más tarde podemos empezar a experimentar el carácter sagrado de peinarse o de vestirse.

Actividades como ir de compras, responder el teléfono, escribir en el ordenador, trabajar en una fábrica, estudiar en el colegio, relacionarnos con nuestros padres o nuestros hijos, ir a un entierro, darse de alta en el servicio de maternidad de un hospital..., todo cuanto hacemos es sagrado. La forma de cultivar esta actitud es viendo las cosas como son, prestando atención a la energía del momento. Es una cuestión de simplemente ser, de ser natural y de estar siempre atento a todo cuanto sucede en nuestra vida diaria.

Esto surge de forma natural de la meditación formal. La meditación sentada es como darse una ducha. Por su parte, la práctica de vipashyana (en la vida cotidiana), o la práctica de ser consciente, es como secarnos con una toalla y vestirnos para salir a la calle.

Así pues, nuestro recorrido, nuestro proceso de aprendizaje, posee dos facetas: el aprendizaje a partir de la meditación sentada y el aprendizaje a partir de las experiencias de la vida.

Y no hay ningún problema si juntamos ambos aspectos; es como tener dos ojos y ponerse unas gafas, es lo mismo.

"Nuestra salud innata. Un enfoque budista de la psicología",
de Chögyam Trungpa.

Meditación en el cuerpo.

En "Nuestra salud innata", Chögyan Trungpa investiga sobre nuestro concepto del cuerpo y identificación con ese cuerpo.

Para empezar, se plantea un problema acerca de lo que entendemos por cuerpo:

Cuando nos sentamos en una silla o en el suelo, cuando comemos o dormimos o nos vestimos, el cuerpo con el que estamos en contacto en el transcurso de estas actividades es algo cuestionable.

Según la tradición, el cuerpo que creemos tener es lo que se conoce como "cuerpo psicosomático", puesto que se fundamenta en gran medida en proyecciones y conceptos acerca del cuerpo.

El cuerpo psicosomático se contrapone a la noción de cuerpo de una persona que ha

alcanzado el despertar (que podría llamarse "cuerpo-cuerpo") en la que la idea de cuerpo está desprovista de conceptualizaciones, es algo simple y sencillo, y posee una relación directa con la Tierra.

En cambio, nosotros no mantenemos realmente una relación con la Tierra; tenemos cierta relación con el cuerpo, pero es bastante inestable e irregular. Oscilamos constantemente de un lado a otro, entre el cuerpo y otra cosa (fantasías, ideas...).

Aunque el cuerpo psicosomático esté formado de proyecciones del cuerpo, puede ser completamente consistente en relación con esas proyecciones, y puesto que tenemos ideas preconcebidas respecto a su existencia, tenemos que alimentarlo, cuidarlo, asearlo...

Cada uno crea un mundo de acuerdo a las

circunstancias del cuerpo, pero en gran medida desconectado de él. Éste es el proceso psicosomático.

Aun así, mediante el cuerpo psicosomático que conocemos podemos experimentar una sensación de la existencia.

Amar y soltar.

Le resultaba inspirador leer
y escuchar a
Thich Nhat Hanh.

Su forma de amar.

Su fascinación por el mundo que le rodea.

Su empeño en que nos enamoremos de la
vida. Amar y soltar. Amar. Lo que aparece.

Sin añadir juicios ni etiquetas.

Cada paso sobre la tierra con atención
plena, cada paso

una caricia a la madre tierra.

No es necesario imaginar budas y diosas y
dioses abstractos y lejanos, tierras puras y
paraísos difíciles de alcanzar, cuando todo
es ya sagrado delante de nuestras narices,
dentro y fuera, porque no hay "dentro" ni
"fuera".

Cuando ella le preguntó al maestro, años

atrás, por qué aparecen las apariencias que aparecen en nuestra vida, cuál es su función, el maestro budista le dijo: hacernos sufrir. La función de las apariencias es hacernos sufrir, porque s ignorancia. Ella le entendió. Y lo compartió. A medias. Porque la función de las apariencias es también permitirnos aprender, a salir de la ignorancia, a amar. Las apariencias son tus aliadas. No son tu enemigo, ni son maras. Aparecen para darte la oportunidad de aprender.

Hay tradiciones espirituales que insisten en la renuncia al samsara, al ciclo de renacimientos, como un motor emocional de aversión a la vida, de rechazo al mundo. "Yo no quiero volver más", oyes una y otra vez. "Ni siquiera en los reinos superiores de los dioses y semidioses. Ya no quiero volver más".

Y ella volvía a pensar: qué apego a que se cumpla mi voluntad, qué obsesión con los propios deseos.

Es que ése es un deseo virtuoso, le decían. Y otra vez la dualidad.

Pues si hay que volver, ya apechugaremos, bromeaba ella.

A ella le gustaba amar lo que aparecía. Para qué perder el tiempo rechazándolo, juzgándolo, odiándolo, convirtiéndolo en el "otro", esa amenaza?

A ella le resonaba más eso de amar y soltar.

Fundirse y soltar.

Y ya no le tenía miedo a volver o no volver. A irse o quedarse. A la transformación.

En una de las primeras clases budistas a las que asistió, hace de eso muchos años, el maestro explicaba la analogía de una

persona que disfruta de las mejores condiciones en esta vida (abundancia económica, material, afectiva), se va a dormir rodeada de las mejores comodidades, espacio y lujo, limpieza, orden y aromas naturales, y en medio del sueño se desata un incendio del que no puede escapar. Piensa que es un sueño, pero no, es real, y está muriendo carbonizada.

Así es samsara, decía. Te vas a dormir en las mejores condiciones y tu próxima vida puede ser un infierno en llamas durante eones.

Ella se sintió conmovida por la historia y dijo: si eso puede ocurrir, yo sólo aspiro a tener la sabiduría y la fortaleza para afrontar todos los infiernos que aparezcan en mi vida.

Lo dijo entonces y lo siente ahora:

aceptación y entrega son llaves que abren las puertas de la sabiduría y la fortaleza. Como una lluvia de agua fresca sobre todos los infiernos calientes. Como una fuente que apaga los fuegos.

En la mesa de al lado, una pareja apartaba la rúcula, quizás excesiva, sobre sus focaccias.

"Todas las religiones han utilizado el terror para controlarnos mejor", decía el hombre. Y ella sonrió sin sorpresa.

Una vez más las apariencias hablando por sí solas, en su película personal, su proyección kármica.

Quizás no todas, pensó.

Quizás no siempre.

Algunas veces.

Quizás.

Tu segundo cuerpo.

Un padre en monopatín empuja el cochecito de su hija.

Padre e hija disfrutan del paseo sobre ruedas, la brisa del mar y el sol suave de la primavera. Y del amor y los cuidados.

Thay dice que es bueno tener "un segundo cuerpo".

En su comunidad de Plum Village, cada residente tiene un "segundo cuerpo", alguien a quien cuidar, si lo necesitara, como una prolongación de su cuerpo.

Y la otra persona tiene otro "segundo cuerpo", diferente, y así sucesivamente, como en una cadena que acaba cerrándose.

La práctica del "segundo cuerpo", además,

facilita la empatía con otros seres, con otros cuerpos que no son tu "primero" o tu "segundo cuerpo". Facilita sentir la misma empatía. Al final, tu cuerpo se hace grande, integra a todos los cuerpos.

Una parej Ella saca a su bebé del cochecito y lo acerca a su pecho.

Ella (la ella que contempla) piensa que fuera de Plum Village las personas hacen lo mismo: adoptan un segundo cuerpo en sus hij@s, sus parejas, sus amig@s.

Sólo hay que dar el paso de transcender el yo, lo mío: los lazos de sangre, la familia, las amistades, el equipo de fútbol, el país, los vínculos religiosos o ideológicos, la especie.

Thich Nhat Hanh dice: tu segundo cuerpo no son sólo los seres sintientes; el mundo animal, vegetal y mineral son tu segundo

cuerpo, los océanos, el aire que respiras, la tierra y el fuego.

Hasta que comprendas que tu segundo cuerpo es tu primer cuerpo.

Las monjas del Raval.

Su amigo le hablaba de la entrevista en la contra de La Vanguardia, a tres monjas católicas que habían cogido un piso para compartir en el barrio del Raval de Barcelona. Juntaban sus pensiones y entre las tres sumaban 600 euros, suficientes para vivir y pagar los gastos de un piso pequeño y muy modesto, de baja renta. Y aún les sobraba algo para invertir en su trabajo.

Su trabajo, a qué se dedicaban las horas del día y de la noche?

Principalmente a ayudar a l@s más necesitad@s del barrio: personas enfermas y ancianas, o en extrema soledad, niñ@s sin recursos, prostitutas, drogadictos, delincuentes... Ellas no juzgaban, decían. Se limitaban a acompañar y ayudar en la medida de sus posibilidades a las personas

que sufrían. A veces bastaba un rato de tu tiempo, la mera compañía, una sonrisa, un abrazo, una caricia, recados, gestiones, conectar con los servicios sociales, conseguir un techo, becas, asistencia médica o pensiones para quienes lo necesitaban. Serían esto que la vida del convento o el confort de los monasterios. El amigo tenía que irse, tenía prisa porque había que ayudar en el nuevo local del centro de meditación al que asistía. Llevaban meses de trabajos voluntarios a destajo, búsqueda, localizaciones, reconstrucción, donaciones de dinero. El local estaba quedando precioso, con vidrieras que dan al patio interior y a la calle, nuevas estatuas de Buda bañadas en polvo de oro, ofrendas preciosas, de la categoría propia de los seres sagrados. Y todo ello, gracias al trabajo desinteresado, las cuotas

y donaciones de l@s estudiantes.

Y el otro local, donde se invirtió tanto trabajo, reformas, altares, dinero?...

Bueno, para el beneficio de los seres sintientes, hay que buscar un local más grande y acogedor, en un barrio mejor y más céntrico.

Y aquellas instrucciones del dharma en las que tanto meditamos sobre "permanecer satisfech@"?

Pero ésta es una insatisfacción "virtuosa", porque queremos ofrecer lo mejor a los Budas, para que nuestros huéspedes, Budas y seres sintientes, se sientan bien recibidos, en un entorno acogedor. Para poder llegar a más gente.

Ella asintió y no dijo nada.

Y pensó en las monjas del Raval.

Meditación en la vida.

El instinto de supervivencia es algo innato. El maestro budista Chögyam Trungpa nos propone que lo utilicemos en la meditación sobre la vida.

Reconocer que estamos aquí (allá donde estemos)
en este preciso
instante.

Así, siempre que tenemos la sensación del instinto de supervivencia en funcionamiento, ésta puede transmutarse en una sensación de existencia, en una sensación de ya haber sobrevivido. La atención se convierte en un reconocimiento de la existencia. No se trata del "Gracias a Dios, he sobrevivido!", sino de algo más objetivo e imparcial:

"Estoy viv@, estoy aquí, que así sea".
Puede ocurrir que nos guste realizar la

práctica de la meditación con un sentido de pureza o austeridad. De algún modo, al meditar sentimos que estamos haciendo algo correcto y nos sentimos un chico bueno o una chica buena. Y no sólo sentimos que estamos haciendo algo bueno, sino que también estamos escapando de un mundo horrible. (De ahí, el énfasis en la renuncia, la purificación, etc.) Sentimos que nos estamos purificando, que estamos renunciando al mundo y que nos asemejamos a los yoguis del pasado. Aunque, de hecho, no meditemos en una cueva, puede que estemos considerando el rincón de nuestra habitación que hemos dispuesto para meditar como si fuera una cueva. Quizás cerramos los ojos y sentimos que estamos meditando en una cueva en las montañas. Este tipo de imagen suele hacernos sentir bastante bien.

Parece algo correcto, puro, seguro. Pero esta fuerte tendencia es un intento de aislar la práctica de la meditación de nuestra verdadera situación vital. En este sentido, construimos todo tipo de imágenes y conceptos extraños acerca de la meditación. Puede resultar placentero (y una tentación supuestamente espiritual) considerar la meditación como algo austero y por encima de la vida, pero la atención a la vida nos conduce justo en la dirección opuesta.

El punto de vista de la atención a la vida es que si estamos meditando en una habitación, estamos meditando en una habitación. No pensamos que la habitación es una cueva.

Si respiramos, respiramos, en vez de convencernos de que somos una roca o un trozo de madera inmóvil. Mantenemos los

ojos abiertos y, simplemente, estamos allí donde estemota perspectiva, no se fabrica ninguna imagen, sólo asumimos nuestra situación. Si el lugar en el que meditamos se encuentra en un entorno lujoso, simplemente meditamos allí, y si se trata de un entorno modesto, simplemente meditamos en él. No se trata de intentar escapar de un lugar para ir a otro, sino de captar simple y directamente nuestro proceso vital.

Esta práctica es la esencia del aquí, ahora.

Luego, la meditación se convierte realmente en parte integrante de nuestra vida. y no sólo en una práctica o un ejercicio. Se vuelve inseparable del instinto de vivir que nos acompaña a lo largo de toda nuestra existencia.

Esta atención genera claridad, habilidad e inteligencia y provoca que nuestra experiencia de la realidad deje de producirse en el marco de una inmensa confusión psicosomática (nuestro concepto limitado del cuerpo y del ser) y pase a situarse en el cuerpo real, debido a que simplemente nos conectamos con lo que ya está sucediendo, en lugar de proyectar nada encima. (Ni infiernos ni tierras puras ni ninguna creación adicional de la fantasía).

Pero, de nuevo, es necesario recordar que una vez que tenemos esta experiencia de la presencia de la vida, no debemos aferrarnos a ella.

Sólo hay que tocar y soltar.

Hay que contactar esa presencia de la vida que es vivida y, después (o en el mismo instante), dejarla.

No se trata de ignorarla; soltar no significa que tengamos que dar la espalda a la experiencia y desconectarnos de ella sino que simplemente estamos en ella sin añadir ningún análisis npo de reafirmación suplementaria.

Intentar preservar nuestra vida, o querer tranquilizarnos pensando que podemos llegar a conseguirlo, de hecho produce una sensación más propia de la muerte que de la vida.

Así pues, la atención aquí no es algo que tengamos que conseguir, o algo a lo que tengamos que aferrarnos, sino que se trata de estar en el momento en el que sucede nuestro proceso del vivir. Y simultáneamente soltar.

("Nuestra salud innata", de Chögyam Trungpa)

Tocar y soltar.

Que se pare el tiempo.

Que deje de girar
el sol
y la tierra.

Que la luna se detenga.

Que la réplica de
la ventana de sol quede inmovilizada en la
pared de este cuarto
como un nido de calor, como un útero.

Que la tarde sea como un fotograma.

El fotograma.

Un fotograma es suficiente si entras en él y
te entregas, si te disuelves. No hace falta
más.

Ya no hace falta la película.

Si tocaste la inmortalidad del fotograma.

No hace falta más.

No hace falta más pero aparece.

No es que haga falta

pero ahí está, la ilusión del movimiento,
un fotograma tras otro.

Sólo puedes tocar
y soltar.

Abrirte y dejarlo pasar.

La sombra de luz ya no está en la pared.

El sol siguió su rumbo.

La ropa tendida baila en la terraza de
enfrente,

y las hojas de las plantas y los toldos,
bailan.

Las palomas vuelan, a veces cantan, los
perros ladran.

La luz de la tarde invade su cuerpo y su
alma

(sea lo que sea y le llamen como le llamen),
como una experiencia de embriaguez.

Embriaguez de luz, de primavera, de
atardecer

mediterráneo.

Ya tiene suficiente, quisiera descansar ahí,
en la luz y los sonidos de la tarde, en el
aroma de primavera,
en la temperatura perfecta abrazando su
piel semidesnuda.

Ya tiene bastante; si pudiera descansar
ahí...

Pero ya se anuncian las luces explosivas
del crepúsculo, como un espectáculo
magistral que hace que el viento se
detenga, y los pájaros, y se callen los
perros, como si todas las criaturas se
postraran ante este despliegue de poder
que precede a la noche.

Ccuridad llega como un amante que hace
posible la meditación

(la experiencia)

en la muerte,

el amor

y la vacuidad de todos los fenómenos.

Y aún entonces, tocar
y soltar.

Lo que importa es la experiencia.

Sentaíta en la escalera
esperando al porvenir
y el porvenir que no llega.

(Estrella Morente. Tangos del cerro).

La Tierra Pura está aquí.

Ella antes pensaba que, en las crisis, era normal que desaparecieran las actividades superfluas.

El arte, la cultura, la comunicación -todo eso a lo que ella había dedicado la mayor parte de su vida.

Los oficios útiles y reales eran lo importante, como arreglar grifos, construir casas y recoger la basura.

Y aún cree que todo eso está bien, para mantener el escenario virtual.

Pero lo que importa, también, es
la experiencia.

Las emociones, las sensaciones,
la presencia.

Que no le digan que Estrella Morente
cantando los Tangos del cerro
sobra.

Cualquier grito, cualquier lágrima, risa,
abrazo, silencio...

en un poema, en una canción, en un
fotograma, en un cuadro o sobre el
escenario.

Que no le digan que sobra.

La voz,
la mirada,
la huella.

Del ser que somos.

De paso.

Rabietas.

Querida amiga:

Se está llenando
el interior de la cafetería.

Demasiado viento fuera.

Sobre la meditación de ayer, bien, pero no
veo que muchas personas estén por la
labor de "el cielo en la tierra", la carta que leí
de Thay. Percibo intensa adicción al
sufrimiento.

Aferramiento al yo que sufre (ansiedad,
enfado, insatisfacción, rabietas...).

Rabietas.

Con qué pasión nos aferramos a este yo
descontento, que nunca tiene bastante.

Un niño (o niña) caprichos@ que cree que
siempre está la alegría en el otro autobús.

Peor aún cuando diseñamos un plan, y lo
deseamos obcecadamente, contra las
disposiciones de la vida.

Y nos pasamos la vida presas de la rabieta, cegad@s por la ira, porque no se cumplen los deseos.

Cegad@s, sin poder ver el gran abanico de posibilidades que se despliega en la propuesta que ya tenemos delante. Qué desperdicio.

En su viaje, el principito se encuentra con alguien que dice ser el rey del universo y que todas las criaturas del cosmos obedecen sus órdenes. Para retarle, el principito le dice: Pide que se ponga el sol - cuando es la primera hora de la mañana. Y el rey le mira como si el visitante no entendiera: Me obedecen porque les pido lo que es posible, cuando se dan las condiciones -le explica.

Cómo nos obcecamos en desear lo que no

toca, mientras ignoramos la abundancia de frutos que ya están madurando. Qué tozudez. Qué desperdicio.

Hay gente que piensa que carezco de ambiciones. Otras podrían pensar que soy la persona más ambiciosa del mundo, empeñada en experimentar todo lo que aparece en este preciso instante, allá donde pongo los pies. No conozco una ambición mayor que la atención plena.

Qué obsesión con identificarnos con el yo insatisfecho que no deja de sufrir, mientras ignoramos al yo completo que ya somos, el yo que está en casa, que ya ha llegado (nos llenamos la boca de repetir las palabras de Thay en la meditación pero qué tozudez en no creer lo que decimos). Y seguimos ignorando al yo completo en la Tierra Pura.

Al final de la meditación, alguien pidió que le

dejemos respirar, de vez en cuando, al yo completo que ya somos, y al ser completo que hay dentro de cada persona, animal o cosa con los que nos cruzamos.

Que dejemos respirar (para no ahogarlo más) al ser completo que ya somos en la Tierra Pura que ya es.

Aquí.

Ahora.

El cielo en la tierra.

Querida madre

Tierra:

Hay quienes caminan sobre ti buscando la tierra prometida, sin darse cuenta de que tú eres ese prodigioso lugar que hemos estado buscando toda nuestra vida.

Tú ya eres un extraordinario y maravilloso Reino de los Cielos.

Tú ya eres la Tierra Pura en la que incontables budas y bodisatvas del pasado se manifestaron, alcanzaron la iluminación y enseñaron el dharma.

No necesitamos imaginar una Tierra Pura de Buda en Occidente ni un Reino de Dios en lo alto, al que iremos cuando muramos. El reino de los Cielos está aquí, en la Tierra. El Reino de Dios está aquí y ahora.

No necesitamos morir para entrar en el Reino de Dios.

De hecho, muy al contrario, necesitamos estar muy vivos.

En cada paso podemos tocar el Reino de Dios.

Cuando conecto profundamente, ahora mismo, en la dimensión histórica, con ese reino, estoy en contacto con la Tierra Pura, con lo último y con la eternidad.

En profundo contacto con la Tierra y los milagros de la vida, conecto con mi verdadera naturaleza.

¿No pertenecen acaso la exquisita flor de la orquídea, el rayo de sol y hasta mi milagroso cuerpo, al reino de Dios?

Si miro profundamente la Tierra, ya sea una nube suspendida en el cielo o la caída de una simple hoja, puedo ver la naturaleza de no nacimiento y no muerte de

la realidad.

Tú, querida madre, nos trasladas a la eternidad.

Nunca hemos nacido y nunca moriremos.

Cuando entendamos esto, podremos valorar y disfrutar plenamente de la vida, sin miedo a la vejez ni a la muerte, sin quedarnos atrapados en complejos sobre nosotros y querer que las cosas sean diferentes a como son.

Ya somos -y siempre hemos sido- lo que estamos buscando.

El Reino de los Cielos no existe fuera de nosotros, sino dentro de nuestros corazones. Que seamos o no capaces de conectar con el Reino de Dios en cada paso, depende de nuestra manera de mirar, de nuestra manera de escuchar y de nuestra manera de caminar.

Cuando nuestra mente está tranquila y el

paz, el mise hollamos se convierte en un paraíso.

Hay quienes dicen que en su cielo no hay sufrimiento, pero... cómo podría, en ausencia de sufrimiento, haber felicidad? Necesitamos abono para que las flores crezcan y lodo para que florezca el nenúfar. Y necesitamos también dificultades para poder superarlas.

La iluminación es siempre iluminación de algo.

Me comprometo, querida madre, a cultivar esta forma de mirar.

Me comprometo a ejercitar la mirada atenta, aquí y ahora, hasta poder tocar día y noche la Tierra Pura, el Reino de Dios.

Hago el voto de tocar, en cada paso, la eternidad.

Hago el voto de tocar, en cada paso, el cielo en la tierra.

(Un canto de amor a la Tierra.
Thich Nhat Hanh)

El placer de no hacer nada.

El placer?

El displacer?

Simplemente

no hacer

nada,

parar.

Ni siquiera meditar.

Entregarse a la luz

de la tarde, la quietud,

el calor de la luz

del sol de la tarde que inunda la habitación.

Entregarse, disolverse.

Cómoda.

Sin caminar, sin pedalear,

sin entrar en el agua fría, sin nadar.

Quieta.

Sin viento frío enredando los cabellos y

pasando las hojas del cuaderno,

sin sol ardiente sobre la cabeza y el pecho.

Quieta en la quietud.

Aceite de almendra y cedro sobre la piel de sol y sal de mar de la mañana.

Aroma de cedro y sol y salitre inunda este mandala

en la lista de los mejores mandalas de su mandala.

El mandala de la no acción.

De retiro.

Disparo de salida.

Se abre el plazo de las inscripciones para el próximo retiro internacional.

Problemas con la página web. Las mejores habitaciones ya están cogidas, y además son caras de narices. El camping también tiene sus problemas,

especialmente si llueve, como suele ocurrir.

Intenta conseguir los baratos, cada día que pasa suben los precios. Yo los compré por 40 ida y vuelta; pues a mí me ha salido por 280. Y cómo tienes lo del alojamiento? No lo

tengo. Los hoteles de las proximidades están a tope, ¿y si buscamos en internet casas de alquiler por la zona, para compartir?

Las tareas mundanas no se acaban nunca.

Ella abre los ojos despacio, aún estoy aquí,

aún aparece este escenario familiar.
Despacio, prepara la mochila y coge la
bicicleta en la primera estación del bicing.
El día es apaciblemente gris y el mar como
un lago detenido en el tiempo.

Suena el despertador a una hora
intempestiva.

De prisa, las maletas y el taxi al aeropuerto.
Quizás habría salido más barato (y
descansado) coger el próximo vuelo,
cuando ya el metro está funcionando.
Trámites en el aeropuerto de salida y en el
aeropuerto de llegada.

La espera. ¿No había organizado alguien un
servicio de autocares para trasladar al
grupo al Festival? Largas colas para
completar las inscripciones. De aquí, a la
mesa del voluntariado; hay mucho trabajo y
todo tiene asignada su tarea para el

servicunidad. ¿Es la primera vez que haces la iniciación de TV? Sí, tengo la iniciación de A. y la de YT, y cuatro veces la de V., ¿y tú? Ésta es la quinta vez que hago la iniciación de TV. Y qué, notas algo?, dicen que T. es muy rápida. Todavía no, debo arrastrar mucho karma negativo, pero con todo lo que estoy invirtiendo en esta vida, en la próxima pasa algo bueno, seguro.

Entrar en el espejo de agua, como fundirse, como agua vertida en agua...

Controles para entrar a la gompa, la sala a tope, vigilantes por los pasillos con la cinta cruzando el cuerpo, que les identifica como miembros de seguridad. Aparece la maestra seguida de sus asistentes, todo el mundo en pie, las postraciones sólo pueden realizarlas las personas (en su mayoría

monjas y monjes) que han tenido la suerte de coger sitio en la primera fila, o en los lados de las sillas abarrotadas, junto a los pasillos. Suena la música de las oraciones en los altavoces y el público se une. Luego, las enseñanzas, los misteriosos rituales de iniciación, la meditación en silencio, las oraciones cantadas...

De vuelta a casa, su mandala particular la acoge, silencio, quietud...

Largas colas para la comida, controles en la puerta, éste no es tu turno, tendrás que volver más tarde porque aquí ya no cabe ni un alfiler, sí pero es que voy con mi amiga que es de este turno, cámbialo con alguien si puedes, pero tienes que pasar por la oficina del registro. ¿Y si nos quedamos fuera y comemos algo en los chiringuitos de

pago? OK, bien, cada céntimo gastado en el Festival son eones de karma positivo en las vidas futuras.

Ella se prepara una comida frugal y quizás la acompañará con una copa de vino, o agua de mar diluida en agua, o quizás basta con el agua de la ensalada y la fruta cortada.

Mira la luz del día, siente la temperatura en la piel; mira el plato en la mesa y contempla el campo y el sol y la lluvia y el trabajo humano, en él. Y degusta el manjar como el yoga de experimentar néctar.

¿Has pasado ya por la tienda? Sí, he comprado varias tarjetas de Budas y la sadhana del festival y la última edición del libro en el que se basan las enseñanzas. Yo he comprado una campana y un bolso y

jabones. He visto un mala precioso, para contar mantras; me lo quiero comprar. Y estoy mirando varios regalos para llevar. Aún tengo que pagar la grabación de las enseñanzas. Yo suelo hacer las compras menos urgentes el último día, con el dinero que me haya sobrado. Además las cosas suelen estar a mitad de precio.

En todo caso, no es cuestión de regatear, cada moneda gastada en Las Tres Joyas supone eones de karma positivo para las vidas futuras.

Le gusta meditar al atardecer, cuando la luz se suaviza antes del estallido de colores del crepúsculo que abre paso a la noche.

Esta vez también se perdió el retiro internacional.

El retiro oficial.

Pero a ella le parece que, de alguna

manera,
ella también disfruta de su propio retiro
personal.

La iluminación se manifiesta en el día a día.

Ella piensa que las grandes experiencias místicas pasajeras no son tan importantes; la suerte del éxtasis en la meditación, el gran gozo del mahamudra o la disolución del tantra.

Está bien, son gratas experiencias, como una embriagadora cena romántica, un baile o una película inspiradora.

Un buen rato.

A unos los designamos mundanos y a otros espirituales.

Pero al final, todos son buenos ratos que pasan.

Lo que importa es la vida cotidiana, dice, las señales de la vida cotidiana.

Si ríes, si amas, si aceptas, si comprendes,

si abrazas.

Ella cree que la auténtica iluminación, la que importa,

se manifiesta en el día a día.

Ella recuerda uno de sus primeros retiros, cuando le sorprendió una especie de inesperada catarsis.

Le dio por reír.

Todo le producía risa, incluidas las descabelladas instrucciones tántricas, los comentarios de l@s asistentes, los enigmáticos rituales, la entrega en la fe, las preguntas ingenuas y las inverosímiles, paradójicas respuestas.

Qué irreverentes sois las budistas andaluzas, oyó decir.

La risa estaba bien.

Luego volvió a casa y era como si aún estuviera bajo los efectos de la magia, la "purificación de los seres migratorios".

Como si hubiera adquirido la capacidad de percibir la bondad oculta en todos los seres y la belleza profundamente significativa del escenario.

Pasaban los días y pensaba: esto se tiene que acabar, antes o después; estoy preparada.

Pasaban las semanas, los meses, y pensaba: estoy preparada; cuando desaparezca esta fascinación, aquí estoy, preparada.

Pasaron los años.

A ella lo que le importa es el día a día, dice, no hay nada más espiritual que el día a día.

Tu experiencia del día a día.

Si todo lo abrazas, lo que pase, lo que aparezca, incluidos los grandes desastres, sin que te perturbe, como cuando cortas las uñas o rompen las olas en la orilla.

Sin que te secuestre el drama de las

células de la uña cortada o las gotas de agua de la ola que se disuelve; con compasión amorosa pero sin drama.

Eso le importa mucho más que cualquier orgasmo espiritual.

Sin menosprecio de las grandes, intensas, experiencias místicas.

Y cuando aparecen, bienvenidas seann más.

Diálogo de voces.

Una de las instrucciones del dharma (esa caja de valiosas herramientas) que más le impactó en su momento fue investigar "los ocho extremos".

En especial, la singularidad que hay en la multiplicidad (más allá de la aparente diversidad, todo comparte la misma naturaleza única) y la multiplicidad que hay en la singularidad: Cuando crees que aquello es uno (un árbol, una persona, el océano, una cultura, una nación), en realidad está constituido de múltiples yos.

Por eso, cuando asistió a cubrir un reportaje sobre el Big Mind (Meditación Integrativa, zen + diálogo de voces), le resonó tanto. Yo también -sintió, la teoría se hacía cuerpo. Cuando creo que soy un yo único, que nace y muere, un yo al que le pasan c que sufre o

se alegra, en realidad estoy constituida por una multitud de yos.

Cuando sufro, no soy yo quien sufre, sino un yo (el yo herido, el yo víctima, el controlador, el que sea), y al mismo tiempo puede que haya otros yos en mí misma que están en paz o alegres por el mismo motivo.

En aquel taller, los diferentes yos (incluidos los yos en la sombra, los que nos avergüenzan tanto y tendemos a ignorar o rechazar, a esconderlos como niños maltratados) tenían la oportunidad de hablar, descubrir su función y, finalmente, ser integrados.

Y también aparecieron los "yos trascendentes" (la Gran Compasión, la No Mente, el Gran Corazón, el yo despierto e iluminado), yos también presentes dentro de mí, y de ti, en muchos casos dormidos y

completamente ignorados. El Buda perfecto que eres, ignorado.

Los yos transcendentales también tenían la oportunidad de hablar, despertar, fortalecerse y desarrollarse. Ser reconocidos, ser integrados, empezar a respirar y a caminar y a actuar dentro de ti. Aquel espacio se le presentó como una práctica muy concreta, sencilla y efectiva, para la deconstrucción del ego (la vacuidad del yo), para desgranar los yos que hay en el yo. Para sanar los yos heridos y sufrientes (los más mundanos, en la sombra o no) y despertar a los yos transcendentales, despiertos, la sabiduría y la plenitud que ya están dentro de ti.

A veces veía sufrir a una amiga o un amigo querido y pensaba:

Qué manía con identificarse con el yo que sufre!

Si pudiera ayudarle a romperlo en cachitos,
a reconocer todos los yos que están en
paz, los que ya son completos, y la función
en su vida de los que parece que no lo
son...

Los protectores del dharma.

No cabe sorprenderse o dolerse porque un mosquito pique

o una mariposa vuele y no se quede en tus manos o en tu casa.

No cabe sorprenderse porque parezca que muere tanta belleza, tan pronto.

Es posible que la medusa te pique si entras en su medio y te tropiezas con ella, porque está en su naturaleza.

Y no cabe sorprenderse.

Ya -dijo él-, pero he creído que era mi familia durante tanto tiempo. Hemos viajado juntos, meditado juntos, trabajado juntos. He ofrecido mi dinero periódicamente, cuotas, donaciones; mi trabajo voluntario. Cada vez que cambiaban de una casa a otra mejor, he ayudado a construirla (como tant@s otr@s). La preciosa piedra de las paredes y los techos donde duermen la he rascado y

limpiado y he pintado la cocina y embaldosado los baños (como tant@s otr@s). Se nos han llenado los pulmones y la piel y el pelo y los ojos de polvo y de tóxicos y nos hemos cuidado los unos a los otros. Era mi familia.

Y de repente, porque dejo de asistir a las clases... -por enfermedad, y porque mi fe se ha hecho mucho más abierta e inclusiva.

Pero yo a ell@s les amo igual, les acepto igual aun con nuestras divergencias.

Y sin embargo, han dejado de llamarme y, cuando lo hago yo, su tono ya no es el mismo, como si les estuviera entreteniendo, como si sobrara. Yo ya no cuento.

Y es que les estás entreteniendo -dijo ella-. Tienen mucho trabajo para sacar adelante su empresa. El mantenimiento de los centros de meditación, organizar las clases, los rituales, las oraciones, y cuidar a l@s

asistentes, que son quienes hacen posible todo eso. Si tú empiezas a no estar allí, ya no aportas nada. Y de hecho, empiezas a convertirte potencialmente en un "enemigo del dharma".

Enemigo del dharma? Pero qué significa eso del "enemigo del dharma"? -dijo él, un tanto alterado, como cada vez que tocaba estudiar en clase la amenaza del "enemigo del dharma".

Ves? -dijo ella- Ni siquiera crees que exista algo como un "enemigo del dharma". Para ti el dharma es inclusivo, unidad, compasión universal, y no necesita protegerse del enemigo porque no existe enemigo para la bodichita que "quiere liberar a todos los seres". Y esa creencia tuya (y otras) que se contraponen a sus enseñanzas puede generar dudas en alguien de la sangha. Eso te convierte en un "enemigo del dharma".

Pero eso es antidharma -dijo él.

Desde tu punto de vista -dijo ella-. Desde el suyo, se protegen contra la "contaminación del dharma".

Y cómo lo contamina? -preguntó él.

Con tu reconocimiento de otras tradiciones. Con tus relaciones con personas cristianas, budistas tibetanas, zen, advaitas, terapias psicológicas, teorías filosóficas... Todo ese bla-bla-blá que contamina el dharma. Desde su punto de vista.

Pero eso es antidharma, otra vez -dijo él.

Pero funcella-. Gracias a ese sistema de organización (a esa entrega, a esa autoprotección, cuando cada persona se convierte en un policía o "protector del dharma") pueden pagar alquileres carísimos en los mejores barrios, comprar casas y terrenos, reunir multitudes en los festivales nacionales e internacionales.

Está en su naturaleza que este tipo de organizaciones funcionen así, y no deberías entristecerte ni sentirte dolido.

El escorpión te va a picar por muchas promesas que escuches sobre que no lo hará

y el pájaro va a volar después de comer las migajas de pan que le dejas en la mesa.

Porque está en su naturaleza.

Y tú les observas y les amas, con sus luces y sus sombras.

Y no te sientes herido porque las cosas son como son.

He aprendido mucho de ell@s, les he amado mucho -dijo él.

Ámales igual -dijo ella.

Sí -dijo él.

La vida continúa.

La tormenta.

La lluvia dejó tras de sí un aire claro y fresco.

Los pájaros vuelan por su casa recién limpia.

Los árboles se han lavado el pelo y las hojas hacen mejor su función de absorber el dióxido y transformarlo en oxígeno, como el más ejercitado practicante de loyong.

La tierra se ha perfumado;
la humedad actúa como el mejor perfume capaz de activar el olor natural -de la tierra, la hierba, el cemento de las calles...

El aroma sagrado del cuerpo de Dios que te embriaga hasta sacarte del sueño,
abrir los ojos y despertar.

Las nubes como gigantes copos de algodón han ralentizado su viaje.

El mar hoy era como un espejo, plano; a

veces la superficie de su cuerpo se curvaba como una sábana ligeramente ondulada por el empuje de una brisa suave.

Transparente y limpio.

Ayer mismo la espuma blanca en la orilla arrastraba restos de basura humana que la marea acaba devolviendo a sus dueños.

Hoy era gris y apacible en la playa.

Las bañistas entraban en el espejo de agua, deleitadas, agradeciendo al mar su abrazo limpio, al viento haber barrido el aire de impurezas, a la lluvia su frescor.

Entraban como ninfas en el agua, agradeciendo a Dios sus regalos cada día; a la vida, la vida; a la naturaleza, sus frutos; cada parto dolorido y cada muerte dócil. La dureza que nos hace fuertes, la entrega que nos hace sabi@s.

Hoy es un día r, contemplar, orar, amar, disolverse, quitarse de en medio. Ser el

otro, lo otro. Ser.

Y todo ello, en gran parte, gracias a la tormenta de ayer.

A veces, ella llena su santuario particular con las sadhanas tántricas e invoca a su yídam (su amiga invisible) y pasea de su mano por keajra.

Luego vuelve al planeta Tierra y en cada paso acaricia la piel de Dios, en cada inspiración inhala su aroma y su luz, en cada forma ve la manifestación de su cuerpo.

En cada ser (humano, animal, vegetal o mineral; natural o artificial), encuentra a su sangha.

Como una prolongación de su propio ser. Thay dice que no necesitas inventar dioses, budas y bodisatvas lejanos, abstractos e inaccesibles, porque todos ellos se están mostrando a cada instante ante ti, en cada

persona, animal o cosa con la que te cruzas, en cada sonido que escuchas, aroma que hueles o sabor que degustas, en la caricia del aire en la piel; en el amor que anida en tu corazón.

Una vez, ella le preguntó a su maestro:
Cuál es la función de las apariencias que aparecen ante mi?

Y el maestro le respondió:
Hacerte sufrir.

Pasó el tiempo y apareció otro maestro y le preguntó:

Cuál es la función de las apariencias que aparecen ante mi?

Y el maestro le respondió:
Permitirte amar
y despertar.

Los dos maestros sabían lo que decían. Y no hay contradicción.

Como no hay contradicción entre Keajra y la Tierra Pura que pisas.

La insoportable gravedad del ego espiritual.

Querida amiga:

A veces estalla la luz.

Te ríes porque llueve y es gris.

Qué luz?, dices, y te ríes.

A veces estalla la luz en el corazón.

Todo es perfecto.

Te despiertas de un sueño profundo profundo, qué ha pasado, dónde he estado?

Subes la persiana y ves la tormenta.

A veces, con la tormenta, hay algo en el aire o en la presión el aire que te lleva a un sueño profundo.

Ella sonrío al recordar a su maestro de kárate cuando dice:

Hay que dormir como si te murieras.

Como todo lo demás. Hay que hacer cada

cosa como si fuera lo único posible en ese momento, como si te fuera la vida en ello. Y de hecho es cuestión de vida o de no vivir.

Así que se despertó de un sueño profundo y reparador y contempló una lluvia de bendiciones en su balcón y en su calle. Aun así, preparó la mochila camino con el mar.

Cuando bajó las escaleras ya había parado de llover.

El camino en bici por el puerto era fresco, lleno de turistas y grupos escolares celebrando sus salidas de fin de curso. Grupos en corro jugando juegos en el puerto y en la playa.

En la cafetería, donde el desayuno de cada mañana, había música de saxos y trompetas, y decidió quedarse en el interior

a degustar su café y la magia del hacer humano -la música, el arte, la cultura, las emociones, el amor, el dolor...

Recordó aquella cita de Goethe:

"Todos los días deberíamos oír un poco de música, leer una buena poesía, contemplar un cuadro hermoso y, si es posible, decir algunas palabras sensatas".

Recordó la primera vez que sintió: Si ahora me fuera, todo saldría bien.

A veces compartimos momentos de plenitud.

(Y ella recordó otra cita, esta vez de Rumi: Whatever happens, just keep smiling and lose yourself in Love).

A veces toca la celebración de la vida. Pase lo que pase, puedes seguir sonriendo y desaparecer, quitarte de en medio, disolverte en amor.

Y eso es lo que compartes.

A veces toca compartir la alegría de la Tierra Pura en esta vida.

Y, a veces, toca compartir la dificultad.

La amiga que te cuenta su dolor de abandono, los conflictos de pareja o con l@s hij@s, las dificultades en el trabajo, los duelos... A veces, tus amig@s espirituales comparten sus dificultades en el camino, también en el camino espiritual. Las instrucciones que integran mejor y las que entienden peor. A menudo comparten la alegría del camino espiritual y a veces el dolor.

Periódicamente se reúnen para lo que ell@s llaman el tecito del dharma.

Como una sangha de sanghas, en el ágape confluyen distintos caminos espirituales y disfrutan del compartir.

Estimada sangha -dijo ella:

Cuando comparto las alegrías del camino espiritual es una auténtica celebración, para mí misma y para l@s demás. Resulta amable e inspirador.

Cuando comparto las dificultades mundanas de la existencia humana, también vale. Como una práctica cotidiana del loyong.

Cómo superar los conflictos en nuestras relaciones, en el trabajo, en la familia...

Pero que no me cuestionen mi camino espiritual.

Ese dolor, que no me lo cuestionen.

Con la iglesia hemos topao -dice J, involucrado con el cristianismo comprometido.

Si cuestionas la iglesia de los demás, no hay problema -continúa ella.

Las arcas del Vaticano o el control mental de algunas sectas (siempre que yo no sea pro-Vaticano o de la secta en cuestión), pero que no me cuestionen la gestión de mis arcas o la obediencia, la entrega y la "des-estimación propia" que demanda mi tradición.

Y es que la importancia personal es muy peligrosa, allá donde se meta -comenta A, practicante del budismo mahayana.

Que no me toquen lo mío. Y, especialmente, que no me toquen mi camino espiritual.

Es que el ego espiritual es intocable - comenta B, advaita.

Y eso por qué?

Porque lo ponemos en un altar -responde B. Y tod@s estallan en una risa cómplice.

Y ahí fue cuando apareció el maestro Linji y dijo aquello de "Si te encuentras con Buda,

córtale la cabeza" -aporta C, practicante zen.

Y "No conviertas un Dios en un demonio" - recuerda S, del budismo tibetano.

Y así continuaron, riendo, irreverentes, practicantes sincer@s y valientes, en el empeño de desprenderse de la insoportable gravedad del ego espiritual.

La pereza activa.

Querido amigo:

A veces no importa tanto lo que haces o no haces, las decisiones a tomar, como la insatisfacción persistente que nos mantiene en continua búsqueda (¿de qué?)

Lo importante no es si trabajo o me voy de retiro, si mantengo mi vida familiar o bien opto por la renuncia mundana.

Lo que cuenta es mi satisfacción (la aceptación, el amor, la práctica allí donde me encuentro) o la insatisfacción, esa estrategia del ego para mantenerme distraído y permanentemente "en el camino", buscando siempre la oportunidad en otro lugar.

Pero la única oportunidad con la que contamos es el momento presente, la situación que está apareciendo aquí, ahora.

Él estaba agradecido a la vida y feliz. "Sóc molt feliç", había confesado en el compartir, tras la última meditación.

Cuando se quedó sin trabajo, dos semanas atrás, se había hundido un poco.

A pesar de que estaba en sus planes dejar su empleo, quería que fuera su decisión y en el momento que él lo dispusiera, quizás tres o cuatro meses más adelante.

Claro que así llevaba ya algunos años, dejándolo para unos meses más adelante.

Pero de repente estaba fuera, sin que hubiera sido decisión suya, y eso dolía.

Por otra parte, su matrimonio, que ya había empezado a hacer aguas en los últimos años, ahora parecía que se ahogaba definitivamente.

Así que dos semanas atrás parecía estar en las últimas. Cuando se lo contaba a su mejor amigo, éste le escuchaba con interés

y le acompañaba, pero en el menor resquicio se echaba a reír: la vida está decidiendo por ti y te está echando a empujones de tu dolorosa zona de confort; ahora te molestan las contrariedades pero vas a ver que todo lo que está pasando es bueno para ti.

Dos semanas más tarde compartía con su sangha que "es muy feliz".

Le han ofrecido dos trabajos que de momento ha rechazado porque siente que necesita algo más de tiempo para estar ahí, en sus retiros de silencio, en su práctica. Dedicar algo más de tiempo a centrarse, este proceso que le está devolviendo la paz y la armonía.

Y han pasado cosas que le han llevado a estar más cerca que nunca de su pareja, y con nuevos proyectos de futuro a compartir. "Soy muy feliz", dijo.

Eso fue ayer.

Hoy le contaba a su amigo que aún guarda dentro una silenciosa frustración: quizás debería dejarlo todo y dedicarse en soledad a su práctica individual. Aún se debate en una maraña de decisiones: si debería aceptar uno de esos trabajos o no y todas las demás disyuntivas que se le presentan. Yo creo que todas esas alternativas que te traen de cabeza, tan importantes en tu vida, son meras anécdotas -le dijo el amigo.

Lo que importa es la insatisfacción latente. Yo no pondría tantas energías en pensar sobre las decisiones a tomar (esa distracción del ego) como en investigar esa insatisfacción latente.

Esa ansiedad que te hace creer que en el otro autobús está la felicidad.

Esa distracción del ego que es, muchas veces, la búsqueda (en realidad, la huida)

constante.

Lo que estás buscando ya está donde estás y para encontrarlo sólo hay que desprenderse de la búsqueda, ión que nos mantiene en el engaño de "estar en camino".

También le llaman "pereza activa": mantenerse ocupado en lo urgente o en lo superfluo para evitar lo importante.

Querido amigo:

No digo que no sea importante pensar en las decisiones a tomar, pero quizás gastamos demasiada energía en pensar en las decisiones y muy poca en comprender el sentido profundo de la insatisfacción que nos mantiene en la búsqueda/huida permanente. Y ya sabes aquello de que "las actividades mundanas no se acaban

nunca". Así que el único momento de practicar es aquí, ahora, en vez de esperar a las maravillosas oportunidades que nos deparará el futuro. O pasarnos los días y las noches pensando cómo debería ser ese futuro ideal.

Querido amigo,
el mejor lugar del mundo es aquí mismo
y el único momento, ahora.

El sueño de morir.

Recibió un sms de su amiga: "Mi madre ha muerto esta noche".

La madre, tan celosa de su intimidad, había abierto las puertas en los últimos días a las personas que la amaban y la admiraban y deseaban despedirse de ella.

Antes había dado instrucciones sobre cómo quería su funeral.

Laico, como había sido toda su vida.

Republicano, como su pueblo, como esa plaza donde tendría lugar la despedida.

Y quería que sonara la Internacional, que tantas veces había cantado y la había inspirado.

Nadie nunca había celebrado un funeral de esas características en ese pueblo, que se recuerde.

Así que mucha gente pensaba que esta mujer moría rompiendo esquemas y

abriendo brechas, como había vivido siempre.

Junto a su cuerpo, algunas de sus pinturas, quizás su última exposición de cuadros para obtener fondos para el pueblo saharauí o la casa de acogida de mujeres maltratadas o cualquier otra causa.

Ella no estaba en el pueblo, así que se sentó a meditar y se dejó guiar por la powa de Avalokiteshvara.

Daba igual si J. no era cristiana ni budista; no le haría mal que ella se sentara a su lado (aunque virtualmente) a acompañarla en el trayecto.

Como antes había acompañado a la amiga en la llegada de su hija, ahora acompañaba a su madre en la partida. Al menos así lo vivía ella.

Una de las cosas que más le impactaron de la lectura del Libro tibetano de los muertos fue cuando se le recordaba a la persona moribunda que cualquier imagen que aparecía ante ella era una mera proyección de su mente. No tengas miedo, todo eso que ves son meras proyecciones de tu mente, como en el sueño.

Era la primera vez que ella oía algo así. Las personas que hablaban de su experiencia de la muerte solían contarlo como algo "real". Había quien había visto cielos y quien había visto infiernos. Ella se preguntaba por qué las personas que creían en Dios, Jesús o la Virgen María, veían a Dios, Jesús y a María, y quienes creían en Mahoma o Buda veían a Mahoma o a Buda. Y todo el mundo lo contaba como algo real, su experiencia, lo que veían. Y los demás estaban equivocados.

Y ahora leía: No tengas miedo, porque todo eso que ves son sólo proyecciones de tu mente.

Por primera vez oía que no existe algo real que te espera ahí fuera, en el momento de la muerte, y por lo tanto lo podía cambiar. Y ésa era la función de la persona acompañante, recordarle que lo podía cambiar, y ayudarla a proyectar cielos acogedores y experiencias apacibles.

A ella le gustaba tener en su vida (en la de vigilia y en el sueño de la noche) esa voz presente que le recordaba que todo lo que aparecía era una proyección de su mente y que no había motivo para temer.

El sueño de morir. (2)

Mozart consideraba la muerte "la llave que abre la puerta de la verdadera felicidad".

Shakespeare escribió que "la vida es más dulce cuando estamos preparados para la muerte".

El psiquiatra suizo Carl Jung dijo que, "desde un punto de vista, la muerte es un proceso gozoso; a la luz de la eternidad es una boda, como si el alma alcanzara su otra mitad. Alcanza su totalidad".

Otro psiquiatra, Robert Jay Lifton, afirmó que "se debe conocer la muerte para poder vivir con una imaginación libre" y que "la clave para vivir una vida sin represiones (sin miedos) consiste en tener conciencia de la inmortalidad".

El filósofo francés Michel de Montaigne decía que "practicar la muerte es practicar la libertad".

Y para Sócrates, practicar la muerte consiste en aprender ahora a "afuerte fácilmente".

Michael E. Tymn, editor literario de "El libro Kundalini de la vida y de la muerte" (Ravindra Kumar y Jitte Kumar Larsen), considera que aunque parezca una gran paradoja, no lo es: practicar y abrazar la muerte es la mejor manera de aprender cómo vivir el ahora.

La primera vez que su maestro anunció que iban a estudiar la meditación en la muerte, ella sonrió entusiasmada, casi excitada. Entonces su maestro le preguntó el motivo de esa alegría, ¿acaso no sabía que iban a hablar del sufrimiento de las vidas futuras, los infiernos y otros reinos inferiores, el karma negativo y la necesidad de acumular méritos y purificar? Ella respondió: Pero

meditar en la muerte es también abandonarse a la experiencia gozosa de la muerte, como cuando meditas y sientes tanta intensidad, como tocando techo, como si sólo el abrazo de la muerte pudiera darte alas y sabes: "si ahora me fuera, todo saldría bien".

Cuando ella volvió de viaje, avisada de que su madre estaba en la UCI, supuestamente en coma y a punto de irse, cuando entró en la estancia, su madre abrió los ojos y ella preguntó: ¿duele?, y su madre hizo un gesto de dolor (o a ella se lo pareció) y ella le dijo: Deja este cuerpo, que haga lo que tenga que hacer; tu cuerpo es de luz y no duele. Entonces la madre cerró los ojos y la máquina de los gráficos vitales empezó a sonar con sus alarmas y las enfermeras corrieron a reanimarla gritando su nombre y

bombeando el corazón a golpes de masajes. Mientras ella se alejaba de la cama, de espaldas, la mirada fija en la situación que acababa de provocar, aterrada: he estado a punto de matar a mi madre.

Pero su madre volvió y se mantuvo aquí unas semanas más, obediente a las llamadas, a las demandas, a la insistencia (no te puedes ir), afrontando durísimas batallas de dolor para obtener minúsculas conquistas.

Un día, cuando ya podía dejarse sentar en una silla de ruedas y su hija la animaba a ejercitar las piernas, la madre se dejó caer, agotada, sobre la silla. Cómo es este sueño, mamá? Duele mucho? La madre cerró los ojos, como agotada. Pues vamos a soñar otro sueño mejor, más feliz y apacible -le dio tiempo a decir a la hija justo

cuando llegaba la persona que la sustituiría para acompañar a la madre el resto del día. Por la noche sonó el teléfono: ya se había ido.

Esta vez, la madre había aprovechado el momento en que nadie estaba presente para exigirle que se esforzara más. La enfermera entró en su guardia nocturna y todo estaba en orden. Salió de la habitación y cuando volvió a entrar ella ya había dejado este cuerpo. Y quizás soñaba un sueño más apacible y feliz.

A ella también le gustaba tener en su vida (en la de vigilia y en el sueño de la noche) esa voz presente que le recordaba que todo lo que aparecía era una proyección de su mente y que no había motivo para temer.

A qué te estás resistiendo?

A la hora del tecito del dharma exploraban el miedo.

C. consideraba que todos los miedos se fundamentan en "el miedo original", cuando irrumpes en este mundo como un recién nacido dependiente y frágil. Sin cuidados, no puedes sobrevivir. Necesitas los cuidados para sobrevivir

y ése es el origen de la necesidad de los demás (cuidados, supervivencia) y en especial de la búsqueda de la pareja.

Buscas a alguien que te cuide para sobrevivir.

Y ésa es la raíz original de todos los miedos: no tener quien te cuide y no sobrevivir.

L. dijo: Ya, pero en ambos casos es una batalla perdida. Especialmente cuando dejas la infancia. No hay nadie que pueda

cuidarte, sólo tú. En lo esencial, sólo tú. Los cuidados de los demás son meras anécdotas pero sólo tú puedes cuidarte en lo esencial: tu capacidad de ser feliz, tu comprensión de la vida, tu aceptación, tus recursos. Nadie puede ocuparse de esto excepto tú misma.

Es una batalla perdida esperar que alguien se haga cargo de ti, porque nadie puede. Y es una batalla perdida el deseo de supervivencia, porque es cuestión de tiempo.

Este cuerpo y esta mente van a d es cuestión de tiempo.

Es una batalla perdida querer retenerlos. Así que mantener estas necesidades es una batalla perdida y te hace una víctima propicia del miedo, porque nunca podrás satisfacer o garantizar esas necesidades. La única victoria contra el miedo consiste

en aceptarlo, en dejar de resistirse.

Así que cuando yo advierto esa experiencia en mi vida, el miedo, lo único que puede ayudarme es preguntarme a qué me estoy resistiendo.

Porque ésa es la única victoria contra el miedo, dejar de resistirme, aceptar la vida tal como es.

Y luego está esa creencia latente de la vida "como debe ser" -apuntó L.

Quizás crees que la forma de vida correcta consiste en tener pareja, o no tenerla, o ser madre, o una buena profesional, o lo que sea. Y si no tienes eso en tu vida, tu vida es un fracaso. Y ahí aparece el dolor de la frustración y el vacío. El fracaso.

Pero yo no creo que exista una forma "incorrecta" de vivir, al menos en esos términos.

Tener pareja o no tenerla, estar sola o

acompañada, ser madre o no, ser una profesional o vivir una vida contemplativa. Cualquier ocupación, cualquier personaje que te toque o hayas elegido vivir es "correcto".

Lo importante es apreciar todo lo que aparece en un momento dado. Ya nos resulta difícil apreciar con consciencia plena todo lo que aparece en un momento dado como para perder el tiempo pensando en lo que no está.

Todo es "correcto"; tener pareja o no tenerla (así que no tengo que sentirme fracasada o sola en ningún caso), ser madre o profesional o vivir de las rentas.

Incluso el miedo es "correcto". Porque tiene una función:

Darte cuenta de que estás oponiendo resistencia en una batalla perdida, porque es cuestión de tiempo.

Yo sólo creo en lo que veo.

El chico dijo:

Yo sólo creo en lo que veo.

Lo que toco.

Esta pared es sólida, y este cuerpo (se agarraba el brazo). Esto es real.

Lo demás son fantasías de la mente.

M. le respondió: Cuando sueñas también ves cosas

y cuando te despiertas no están ahí, no son "reales".

Este argumento no sirve.

Imagínate que sueñas que estás de excursión por la montaña. La ves, y la persona que está a tu lado (en el sueño) también la ve.

Hueles el aroma del tomillo y el romero. El aire fresco acaricia tu piel. Degustas las hojas de menta que encuentras en el camino. Escuchas el sonido del aire en las

hojas de los árboles, el canto de los pájaros, tus pisadas sobre la tierra. En el camino de piedras, pierdes el equilibrio y caes, una rodilla sangra y la mano también. Ves la sangre y sientes el dolor.

Todo es real. Lo ves, lo tocas, lo hueles, lo saboreas, lo sientes en la piel. Y si te caes, duele.

Y lue está a tu lado coincide contigo en que es real.

Pero te despiertas y la montaña no está en tu habitación.

Ni la persona que hace un momento estaba a tu lado y convenía contigo en que todo era "real".

"Creo lo que veo" es un argumento que no sirve.

(Y "todo el mundo lo ve", tampoco).

1. Hay cosas que ves y no están "ahí".

Imagina que estás en una habitación, aquí mismo, con tu gato y una mosca que da vueltas por el aire.

La misma habitación no es el mismo mundo para ti y el gato y la mosca.

Lo que tú ves (hueles, degustas, valoras) no es lo que ven el gato y la mosca.

La caca de vaca (o de perro) que tú ves en la calle para la mosca es una delicia para degustar.

El chico le rió la gracia y era una forma de asentir.

Dicen que los delfines escuchan sonidos que tú y yo no escuchamos.

Se supone que existen, porque los escuchan. Pero ni tú ni yo los percibimos.

2. Hay cosas que no percibimos y están "ahí".

Por otra parte, tú mismo decías hace unos

momentos que el ser humano es básicamente agua (en un 65%, decías), pero tú no ves agua, ves algo sólido. Y ahora aparece la física cuántica y nos dice que tu cuerpo (y los animales y los objetos y el agua y el fuego y el aire incluso) son quarks en movimiento en el espacio. Así que miras tu cuerpo y ves algo sólido, cuando se supone que deberías ver espacio.

3. Vemos lo que la fisiología y anatomía de nuestros ojos y las redes neuronales de nuestro cerebro y la experiencia previa de nuestra conciencia nos permiten ver.

En definitiva, yo percibo lo que la anatomía y fisiología de este organismo me permite percibir y lo que las experiencias de mi mente me permiten interpretar/percibir. Te vas a la salida de un cine y preguntas a

las personas que han visto la película y es probable que te cuenten películas diferentes (aunque hayan visto la misma) y, sobre todo, experiencias personales diferentes. En realidad, cada persona ha estado proyectando su propia película.

Personalmente, cuando veo lo que veo (lo que aparece ante mí), considero que es una proyección de mi mente, una experiencia kármica.

Pero esto no es una mera teoría intelectual o filosófica sino que tiene consecuencias en tu vida, en tus relaciones con las personas y con el mundo en el que vives.

Por ejemplo, si te enfadas, porque la persona que tienes delante ha dicho o hecho algo que te molesta, si eres de las personas que creen que el vaso está ahí porque lo ves y tu cuerpo es

sólido porque lo tocas,
es posible que pienses que esa persona es
idiota o mala persona, porque así es como
lo ves.

Si eres de las personas que piensan que
hay cosas que no ves, que no comprendes
(de esa persona) y cosas que ves que son
una mera interpretación de tu mente, la
película que te cuentas, es posible que no te
hagas un juicio cerrado de la otra persona.
Y la vida se aligera.

Sin juicios. Sin prejuicios.

Sin dolor (porque no hay nadie ahí fuera que
nos hiera).

Sin necesidad de perdón.

Porque todo lo que veo
es una mera
proyección
kármica
de mi mente.

Las sandalias de playa.

Soñó que estaba entre la audiencia de una clase de su viejo maestro.

En el descanso salió al pasillo y se cruzó con el maestro, que la buscaba con algo en las manos. "Te olvidaste esto", dijo, y le tendió algo como unos zapatos. Ella los cogió y vio que tenían arena en la suela. Eran unas sandalias. Reconoció sus sandalias de la playa. Se despertó.

Por qué me da mi antiguo maestro unas sandalias que nunca llevé por allí? -se preguntó.

Aún tenían arena y le hizo evocar su primera gompa abierta después de abandonar las gompas oficiales de meditación.

La playa, la meditación, la contemplación, la libertad, la disolución, la fusión.

Ser agua, ser aire, ser cada una de las

apariencias y todas a la vez, en el mundo mundano al que la habían devuelto.

El amor, la libertad, la disolución, el regreso a casa en meditación formal e informal.

Su antiguo maestro le devolvía las sandalias de la playa -que ni siquiera era consciente de que había perdido.

Pero sí, últimamente había echado en falta esa experiencia profunda de éxtasis, fundida como estaba ahora con la experiencia apacible de aceptación/contemplación.

No estaba mal.

Había perdido la intensidad.

Y no pasa nada -se decía.

O quizás sí.

Cuando se lo explicaba a su amiga, ella le preguntó:

Y qué ha cambiado, entre entonces (cuando

esas experiencias profundas) y ahora?
Ella dijo: creo que es algo en lo que tengo que investigar.

Pero no era urgente.

Su falta de apegos incluía toda clase de experiencias, incluidas las experiencias místicas.

No hay que darle muchas vueltas.

Entonces murió la madre de su amiga y ella volvió a explorar la muerte, en meditación y en lecturas.

Y apareció aquel libro, y ella lo abrió al azar: Bhakti Yoga: el camino de la devoción.

El amor divino.

Maestros con grandísimas realizaciones, "a pesar de ello, no tenían paz en su corazón, les faltaba algo".

La razón es que no sentían el amor de Dios. El amor de Dios no tiene ningún elemento de deseo, ya que posee la naturaleza de la

renuncia; cultiva el amor en forma de servicio; percibe todas las cosas como Dios; no depende del curso ordinario de las actividades; te vuelve indiferente a la dualidad, y experimenta serenidad y templanza en la felicidad y en la tristeza, en el honor y en el deshonor.

El amor tiene tal poder de atracción que no sólo atrae a los seres humanos, sino que incluso Dios es atraído por el devoto.

Así lo cuenta Sri Aurobindo:

"Cuando me hallaba encaramado en crestas cada vez superiores de Su dicha, me pregunté a mí mismo si esta dicha creciente no tendría límite y casi tuve miedo de los abrazos de Dios.

Puede que la monogamia sea lo mejor para el cuerpo, según dicen, pero el alma que ama a Dios en los hombres mora aquí siempre como el polígamo más ilimitado y

extático; a pesar de ello, siempre -he ahí el secreto- está enamorado de un sólo ser. La alegría de Dios es secreta y maravillosa; es un misterio y un rapto del cual se burla el sentido común.

Llámale Dios, Krishna, Buda, Vajrayoguini, Tao, Conciencia, el Ser, el Karma, la Vida, la Madre Tierra. Llámale como quieras, pero enamórate.

Y el amor (ya has leído de qué clase de amor hablamos) hará todo lo demás.

Yo no soy este cuerpo y mente.

(Del libro

"Estr /> de Thich Nhat Hanh).

Sudatta era un rico hombre de negocios y discípulo de Buda. Solía emplear gran parte de su riqueza para ayudar a las personas pobres, desamparadas y huérfanas, por lo que se le conocía por el nombre de

Anathapindika,

que quiere decir "sostén de los huérfanos y desamparados".

Cuando estaba a punto de morir, Buda envió a Shariputra y Ananda a que pasaran a verle para ayudarle en el trance.

"Escucha, amigo mío, ahora vamos a practicar juntos -le dijo Shariputra:

Inspiro y sé que este cuerpo no soy yo.

Exhalo y sé que no soy prisionero de este

cuerpo.

Yo no soy estos ojos ni soy prisionero de estos ojos.

Yo no soy estas orejas ni soy prisionero de estas orejas.

Yo no soy esta nariz ni soy prisionero de esta nariz.

Yo no soy esta lengua ni soy prisionero de esta lengua.

Yo no soy este cuerpo ni soy prisionero de este cuerpo.

Yo no soy esta mente ni soy prisionero de esta mente."

Estamos muy acostumbrados a identificarnos con nuestro cuerpo. La idea de que somos nuestro cuerpo se halla muy profundamente arraigada en nosotros. Pero nosotros no somos este cuerpo, sino que somos mucho más que él. Debemos

desembarazarnos de la idea de que "yo soy este cuerpo" y de que "este cuerpo soy yo". Si no lo hacemos, sufriremos mucho.

También debemos desembarazarnos de la idea de que "yo soy estas formaciones mentales, sensaciones, percepciones o conciencia". Por ello, cuando alguien está agonizando debemos ayudarlo, por encima de todo, a desidentificarse de su cuerpo y de su mente.

Nosotros no somos prisioneros de nuestros sentidos ni de nuestro cuerpo ni de nuestra mente. Y cuando nos desembarazamos de esas ideas somos más grandes y más libres que todos esos conceptos.

"Amigo mío -siguió diciendo Shariputra a Anathapindika-, las cosas aparecen y desaparecen según causas y condiciones. La verdadera naturaleza de las cosas es

no-nacer y no-morir. Nacimiento y muerte no son sino conceptos, en los que creemos y experimentamos como reales. Pero nuestra verdadera naturaleza es la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte y, para ser libres, debemos establecer contacto con nuestra verdadera naturaleza.

Cuando el cuerpo o la mente se manifiestan decimos que existen, pero eso no es cierto. Y cuando una cosa no se ha manifestado decimos que no existe, pero eso tampoco es cierto. Debemos desembarazarnos de las nociones erróneas de ser y de no ser. Porque sólo existe el interser: las manifestaciones relacionadas según causas y condiciones.

Esta es una práctica indispensable para la liberación.

No debemos identificarnos con el cuerpo y

la mente,
ni con las formaciones mentales, ni con los
órganos sensoriales ni con los objetos
sensoriales ni con las seis conciencias
sensoriales.

Estas conciencias se manifiestan cuando
se dan las condiciones adecuadas
y se desvanecen cuando estas condiciones
dejan de presentarse.

La verdadera naturaleza de la realidad es
interser, la vacuidad y el no-ego."

En ese momento de la meditación,
Anathapindika empezó a llorar. Era la
primera vez que escuchaba la enseñanza
profunda de la vacuidad, el no ego y el
interser. Necesitaba esta enseñanza sobre
la naturaleza del no-nacimiento y la no-
muerte para no sufrir, pero nunca había
tenido la oportunidad de estudiarla ni

practicarla.

Shariputra le preguntó si le había entristecido.

Lloro porque he servido al Buda y a la Sangha durante muchos años y jamás había escuchado una enseñanza tan profunda como ésta -explicó-. Es maravilloso. Soy libre.

Amigo mío -dijo Ananda-, éste es el tipo de enseñanzas que a diario reciben los monjes y monjas.

Venerable -replicó entonces Anathapindika-, dile, por favor, al Buda que, aunque muchos laicos estén demasiado ocupados para aprender esta enseñanza y practicarla, hay también muchas personas capaces de recibirlas y aplicarlas a su vida. Te ruego, pues, que transmitas al Buda mi petición de que la enseñe también a las personas laicas.

Poco después, Anathapindika moría tranquilamente y en paz, feliz.

Esta historia se cuenta en el texto "Enseñanzas para los moribundos", que deia todo aquél que desee ayudar a las personas en el proceso de la muerte.

Para ayudar a una persona cuya manifestación está a punto de concluir, no debes tener miedo en tu interior. Debes ser capaz de establecer contacto con el no-nacimiento y la no-muerte que hay en tu interior. Con la vacuidad, el no-ego y el interser.

Si quieres ayudar a los moribundos (y a ti mismo), debes practicar. La práctica puede ayudarte a desarrollar la estabilidad, la valentía y las técnicas que te permitan ayudar a los demás a morir en paz. Y a ti mismo, a vivir y a morir en paz.

No olvides jamás que la muerte es tan

importante como la vida.

(Thich Nhat Hanh)

El budismo no necesita mártires.

(Textos para compartir.

De "Estás aquí",
de Thich Nhat Hanh)

Después de haber utilizado las llaves de la impermanencia y del no-ego para abrir la puerta de la realidad, ya no las necesitas.

Si has utilizado inteligentemente la llave de la impermanencia para abrir la puerta de la realidad, ya no la necesitarás más.

La llave no es un objetivo ni un ídolo al que debas adorar.

El Dharma te proporciona herramientas, pero no debes aferrarte a ellas.

Libérate del Dharma!

No debes cargar con la barca después de haberla utilizado para atravesar el río.

Es necesario utilizar la barca con mucha inteligencia para llegar hasta la otra orilla

pero, una vez allí, ya no la necesitas y no debes seguir cargando con ella.

Las enseñanzas de la impermanencia y del no-ego son herramientas que debes utilizar pero no debes quedarte atrapado en ellas.

Si lo haces, la impermanencia acabará convirtiéndose en otro concepto y lo mismo ocurrirá con el no-ego.

De este tipo de conceptos dijo precisamente el Buda que debemos desembarazarnos.

El nirvana, según dijo, consiste en la extinción completa de los conceptos, incluidos los conceptos de la impermanencia y del no-ego.

Para encender un fuego utilizas una cerilla, que se consume una vez cumplida su misión.

Como esa cerilla son las enseñanzas sobre la impermanencia y el no-ego. Si practicas

de un modo inteligente y tienes éxito, la cerilla acabará consumiéndose y serás completamente libre.

No tienes que defender el budismo.

No tienes que morir por el budismo, ni movilizarte, ni hacer guerras santas.

El budismo no necesita mártires.

El Dharma no es un objeto que debas adorar sino una herramienta.

El trabajo de todo meditador consiste en cortar las raíces del mal, el odio, la confusión y la discriminación.

Para ello sirve el Dharma.

¿Colocas acaso la hoz que te han prestado para cortar la hierba en un altar y la veneras?

También debemos ir más allá del concepto del nirvana.

La palabra nirvana es como la palabra Dios, que puede convertirse en un concepto en el

que quedes atrapado.

No deberíamos entender a Dios como un concepto sino como la realidad última.

Y lo mismo habría que decir respecto al nirvana.

Deberíamos conectar con él como la realidad última en el aquí y el ahora.

Quienes consideran el nirvana como un concepto acaban convirtiéndose en prisioneros.

No lo dudes, si descubres que han acabado convirtiéndose en conceptos, quema el nirvana, la impermanencia y el no-ego.

Y también a Dios.

Y al Buda.

Quema toceptos para poder residir en la realidad última.

Educación en la atención plena.

En su turno de compartir, ella sonrió y dijo:
Me postro ante la luna nueva.

Había sido invitada a la jornada de clausura de un curso de dos semanas sobre atención plena aplicada a la educación.

Maestr@s y educador@s sociales habían expresado antes que ella su ilusión por el nuevo mundo que habían empezado a vislumbrar.

Algunas de ellas ya utilizaban la meditación en sus clases de preescolar, primaria o secundaria y las técnicas de atención plena para optimizar el estudio y en la resolución de conflictos.

Otras no habían oído hablar de ello nunca antes, y mucho menos pensaban que el mindfulness tuviera algo que aportar a la pedagogía.

Pero, en general, la mayoría decían haber

descubierto que la meditación y la atención plena van mucho más allá de lo que habían podido imaginar previamente.

"Es una forma de vida", comentó alguien.

"Es otra manera de vivir".

"Me siento como una niña que acaba de descubrir un mundo nuevo, fascinante, excitante. Prometedor. Definitivamente, las cosas pueden ser de otra manera".

"Va a sonar feo lo que voy a decir pero hace tiempo que había perdido la confianza en la humanidad; tantas guerras, tanta crueldad, tanto sufrimiento. Pero estos días he recuperado la esperanza, no sólo porque he encontrado aquí a gente de muy buen corazón dispuesta a dar lo mejor de sí, sino porque he descubierto que hay mucha gente ya en el mundo cambiando el mundo, y en especial en el mundo de la educación. Pero lo más importante es que he dejado de

juzgar, porque he comprendido que todo el mundo hace lo que sabe y lo que puede, y que en el fondo todos somos iguales y deseamos lo mismo".

Algunas personas expresaban su preocupación por "lo que va a pasar mañana". "¿Voy a saber mantener este estado mental y vital? Cómo voy a llevarlo a mi escuela?".

Para ello, habían previsto organizar encuentros periódicos de meditación y estudio.

Cada persona tenía una fuente de riqueza que aportar (ilusión, confianza, energía, vitalidad, gratitud, amor, entrega), en la recta final, el espacio para compartir.

Pero ella sólo pudo decir: Me postro ante la luna nueva.

Por su parte, personalmente, para ella

también había sido una jornada interesante y muy ilustrativa.

En la primera parte, antes de la meditación guiada, el maestro había compartido algunas experiencias de su etapa (casi una década) de monje en Plum Village.

Finalmente había decidido dejar los hábitos, abandonar el monasterio y llevar el dharma a otras partes del mundo, vestido de laico.

No siempre fue fácil.

"En el monasterio eres alguien, eres un monje con unas funciones en la comunidad, y estás en un camino. Tampoco es siempre fácil allí, pero tienes la confianza de que estás a salvo en un buen refugio".

Cuando sales al camino, el camino aparece, dice Rumi.

Pero no siempre lo vemos.

Salir al mundo sin una función clara, sin hogar alguno, sin dinero, a veces es como

un salto al vacío.

Pero el vacío siempre acaba en alguna parte.

El monje que ahora era designado "laico" acabó realizando otras funciones "mundanas".

Cuando daba clases de inglés a sus alumn@s les enseñaba atención plena, concentración, cooperación y resolución de conflictos, de una manera natural.

Durante la época en que ejercía funciones administrativas en una conocida cadena de supermercados francesa, en cierta ocasión alguien le preguntó cómo lo hacía para estar siempre de humor, amable y apacible, en medio de todos los conflictos que aparecían constantemente. Él dijo que practicaba la meditación, y l@s trabajador@s le propusieron: ¿Quieres enseñarnos?

Y así fue como comenzó el programa de

atención plena en la cadena de supermercados X.

En vista de los buenos resultados, l@s emplead@s decidieron que este aprendizaje no era sólo apto para las bases sino que los directivos y gerentes también tenían mucho que aprender sobre cómo vivir mejor.

Y así fue como emplead@s y directiv@s empezaron a frecuentar como iguales el programa de meditación y atención plena.

El dharma no puede quedarse encerrado en las iglesias, los monasterios, las gompas, los locales y centros de retiros y meditación autodenominados "sagrados". Otra mirada (llámala "espiritual" o como quieras) tiene que llegar a todos los rincones del mundo, a las escuelas, a las familias, a los centros de trabajo, a los mercados, a los barrios. Y

cada cual es libre de adoptarla o no. De dejarse impregnar o no, y en la medida que considere oportuno. Porque cada cual tiene su tiempo. Y su ritmo.

Pero, en cualquier caso, si Mahoma decidió ponerse en marcha y acercarse a la montaña, por qué vamos a quedarnos nosotros cómodamente instalados en nuestra jaula de cristal, por mucho que queramos llamarla "Tierra pura"?

Así habló

el monje que dejó los hábitos.

<La montaña sagrada. Hubo un tiempo en que ella también tenía una religión.

A veces hacía retiros de meditación, de estudio, como una catequesis.

Entonces, solía tomarse un tiempo para

retirarse del retiro (las clases, la meditación formal, el trabajo voluntario, la interacción social)

y caminaba a solas montaña arriba.

En el paseo, descubrió un lugar como una segunda gompa.

Se sentaba a un lado del camino, como un mirador, y contemplaba la montaña abajo, el valle, y al frente se alzaba la montaña, inmensa, estable.

La montaña sagrada.

Luego, la vida se encargó de cambiar las cartas, y la situación varió, y ya no había religión sino no-religión, la vacuidad de la religión.

Y apareció Rumi y dijo: Cuando sales del camino, el camino aparece.

Y apareció Thay y dijo: La sangha no es sólo tu club espiritual, y no es sólo todos los

seres humanos, ni todos los seres sintientes. La sangha son también los árboles y los ríos y las montañas y los océanos y las nubes y la lluvia.

Pasó el tiempo
y un día ella volvió a hacer un retiro de meditación.

Y, en un descanso, se retiró del retiro, montaña arriba, en soledad.

Y el camino le recordó a otro camino, montaña arriba.

Y arriba, en la montaña, se sentó al borde del camino, como un mirador, a contemplar la montaña abajo, el valle al fondo y, erguida, estable, gigante, la montaña. Otra montaña.

Pero esta vez la majestuosa montaña al frente estaba salpicada de edificios. Llena, cubierta de edificios.

La montaña acogía en su seno, en la ladera,
por todas partes, núcleos urbanos de
edificios habitados por seres humanos.

La montaña sagrada
esta vez acogía
y abrazaba
a los seres humanos.

Los seres humanos ocupando cada poro de
su piel.

La montaña sagrada
humanizada.

El sentido de la vida.

Ella dijo:

Buenas tardes, querida sangha.

Me gustaría que compartiéramos hoy una meditación que a mí me resulta muy poderosa, especialmente cuando la hago en grupo. Porque me ayuda a centrarme, a discernir lo que es importante de lo urgente o poco significativo.

Reorganiza mi agenda, desdramatiza mi vida y le aporta ligereza. Y significado.

Se trata de una investigación sobre lo que el budismo denomina "la preciosa existencia humana".

Miramos hacia dentro

(y hacia fuera) sincera y valientemente y vemos si de verdad consideramos esta vida humana como algo valioso y por qué; o quizás no, y en realidad no sea más que una sucesión de trámites por los que

hemos de pasar.

Quizás te parezca un simple mota de polvo en el universo sin ninguna transcendencia; o puedes a una mota de polvo le veas una función y un sentido.

En cualquier caso, para empezar, me gustaría que cada persona compartiera cuál es el sentido de su vida, desde su propia experiencia.

Puedes ayudarte pensando que estás a punto de morir. Cómo te gustaría morir? Con qué experiencia? Qué vida te gustaría haber vivido? A las puertas de la muerte, cuál sientes que ha sido el sentido de tu vida?

O quizás te dicen que tienes una enfermedad terminal y te quedan tres meses de vida. Cómo te gustaría vivir ese tiempo?Cuál es el sentido de tu vida?

Alguien habló de la aceptación; G. consideraba vivir el presente, sin la influencia del pasado ni la preocupación del futuro; E. dijo que la clave estaba en ser feliz aun cuando no le encuentras sentido; C. recordó una frase que había leído en algún lugar: Si no es ahora, cuándo? Una chica nueva habló de aprender y otra de que la experiencia del amor gobierne su vida. No paraban de aparecer joyas inspiradoras. Lo bueno de compartir en grupo el sentido de tu vida no es sólo que a la persona que habla la conduce a investigar (sobre su propia vida y valores) sino que suele ser una sucesión de fuentes de inspiración para la persona que escucha. Finalmente le tocó el turno de cerrar la sección a la facilitadora.

Si lo que todo el mundo persigue (incluidos

los animales y todos los seres vivos), en el fondo de cualquier acción o decisión, es estar bien (ser feliz) y evitar el malestar (el sufrimiento), ése podría ser el sentido de la vida: vivir en paz y de una forma gozosa y feliz.

La cuestión es que aunque eso sea lo que perseguimos, todo el mundo y en todo momento, algo debemos hacer mal porque la mayoría de las personas sufrimos mucho y muchas veces, a lo largo de nuestra vida. De hecho, se puede decir que es una experiencia constante.

Cuándo sufrimos y cuándo parece que no sufrimos?

Dependiendo de lo que nos ocurre.

De si se cumplen mis deseos o no. Y a menudo, aun cumpliéndose mis deseos, sufro. Y a veces más, y me doy cuenta de que no sé lo que realmente me conviene.

Así que si mi deseo último es ser feliz y no lo consigo porque dependo de lo que ocurre en mi vida, puede que el sentido de mi vida sea aprender a ser feliz sin dependencias, en cualquier circunstancia. Libre de dependencias. Y eso es lo que en budismo se conoce como "la liberación del sufrimiento".

Así que quizás el sentido de mi vida sea aprender a ser feliz en cualquier circunstancia, no importa lo que aparezca en mi vida. Aprender a soltar apegos y deseos y rechazos y aversiones.

El sentido de mi vida es la liberación del sufrimiento.

Y no tiene sentido que la dedique a cualquier otra cosa que no aporte algo en esa dirección, que no profundice y estabilice esta experiencia.

Y esto no significa ignorar o evitar el

sufrimiento sino todo lo contrario, porque hacer esto supondría desaprovechar la experiencia para indagar en las causas del sufrimiento.

Así que, en el proceso de liberación del sufrimiento, cuando aparece el sufrimiento lo único que puedo hacer es contemplarlo, aceptarlo, abrazarlo y comprenderlo.

Porque en la aceptación voy a encontrar la experiencia de la empatía y la compasión, y en la comprensión, el camino de la liberación última.

Aceptarlo, abrazarlo y comprenderlo pero (para) no quedarme en él.

Y al final de toda esta investigación personal sobre el sentido de mi vida, resulta que es como descubrir otra vez la sopa de ajo -que ya habían descubierto y degustado millones de personas antes que yo.

Porque al final no se trata más que de las 4

Nobles Verdades de Sidharta Gautama.

Una amiga fue a visitar al hospital a una amiga suya, monja budista, que estaba muy grave, y ésta le dijo: Qué difícil resulta morir. En su última visita, vio que sufría mucho, apenas podía hablar pero tuvo fuerzas para decirle: Cómo me arrepiento de no haber aprovechado mi vida para realizar la vacuidad.

El sentido de mi vida es poder
no decir esto
en el momento
de mi muerte.

Yo creo que el sentido de mi vida es aprender a liberarme de todo tipo de sufrimiento (de la dependencia de mis deseos, liberarme de todos los deseos y aversiones) y esto no será posible si no

integro profundamente la experiencia de la vacuidad, el interser y el no-ego.

Así me lo explicaron Thay y Gueshe-la y muchos otros.

Y también Freud (el significado de los sueños) y Calderón de la Barca (el soliloquio de Segismundo de La vida es sueño).

Y así lo he entendido yo.

La naturaleza está en todas partes.

Gris apacible.

Debe estar pasando algo bueno porque las hojas de los árboles bailan llenas de vida.

Le resulta inspirador,
su manera de entregarse al viento.

Si alguna de ellas cae, no es un drama.

Alguien de paso celebra la belleza de las hojas secas.

El cuerpo del mar se ha rizado hoy.

Su epidermis brilla como la plata bajo los reflejos tímidos del sol.

Este mar a veces cristalino y liso como un espejo,

a veces poblado de los restos de la tormenta.

A veces ensalzado y a veces vilipendiado, pero él no es ni el uno ni el otro, y es todo a

la vez.

La naturaleza está en todas partes.

La vida está en todas partes. Y la muerte también.

Si es que hay vida y muerte.

Los gorriones cantan en la Plaza del Mar de la Barceloneta y las gaviotas planean sobre la arena.

Y sobre los terrados y las antenas de la ciudad.

Aquí como en las calas más recónditas.

En el Montjuic y en el Tibidabo, como en las cimas más inaccesibles.

La vida está en todas partes.

Y todo lo que echas de menos es una pérdida de tiempo.

Una pérdida de lo que tienes de más.

De lo que tienes.

De vacaciones.

Él se quejaba de que este verano no hacía vacaciones.

Entonces levantó la mirada y vio a un grupo de turistas en bicicleta que miraban el mar y escuchaban las explicaciones de la guía sobre la historia del puerto de Barcelona. La terraza del Youth Hostel a la hora del desayuno.

Las extranjeras que han abierto el nuevo supermercado y los que reparan el alcantarillado después de la tormenta; l@s que trabajan en la ciudad y l@s que la visitan, procedentes de las diversas partes del planeta.

Sintió su fascinación, su curiosidad, la experiencia de los paisajes nuevos, los olores, los colores, la temperatura en la piel, los sabores nuevos.

El privilegio del tiempo libre y el privilegio del

trabajo y la integración en el nuevo mundo.

La oportunidad. Cada instante nace una nueva oportunidad.

La alegría de vivir.

Y así fue como vio esa plaza (la plaza del desayunoñana) por primera vez

y por primera vez olió ese mar y sintió esa temperatura en su piel.

Y degustó el cruasán de almendras por primera vez

y escuchó los sonidos habituales de ese lugar y ese instante, nuevos.

Como una turista más.

Como una práctica de transferencia de conciencia.

De hecho, era así.

El agua donde se abría paso su cuerpo era nueva. No era la de ayer.

Y su propio cuerpo era nuevo. Y su mente.

No eran las mismas células ni los mismos pensamientos que ayer.

Todas las condiciones nuevas, todos los resultados.

Por qué aferrarse a la misma experiencia de lo "dèjà vu"?

Así que, ya que estaba donde estaba, decidió retomar la apertura del viajero, la receptividad, la mente del principiante.

La alegría de vivir.

Una noche que volvía de cenar fuera (uno de esos ágapes particulares de entonces), cogieron unos helados de la nevera y subieron al terrado a degustarlos mientras miraban el cielo y la luces de las montañas y la ciudad. Ella, su ex y su gato. Y entonces apareció aquella experiencia de "todo está aquí".

Todo está aquí. Mi nacimiento, el nacimiento de mi madre, su muerte, la llegada de mi hijo y de mi hija, mi muerte, la enfermedad... Como una revelación.

Y supo que ya nunca más volverían a ser las cosas de la misma manera.

Pasó el tiempo y la Gran Revelación pasó a ser una pequeña revelación.

Todo está aquí, sí, como un cuento narrado, un sueño soñado.

Y qué? Tampoco hay que darle tanta

importancia al guion, o los guiones potenciales, de tu vida.

Todo está aquí. Y qué? Cómo puedo soltar todo eso? Liberarme de todo eso?

En el Lie Zi (El libro de la perfecta vacuidad) leyó que existen personas libres que no sueñan de noche y de día no desean.

No celebran la vida ni temen la muerte.

Tampoco celebran la muerte ni temen la vida.

Cuentan de Lin Lei, un hombre centenario que cantaba mientras recogía las espigas abandonadas en los campos.

Confucio le vio a lo lejos y les pidió a sus discípulos que alguien fuera a hablar con el anciano.

Zi Gong se ofreció a hacerlo.

Se acercó a Lin Lei y le dijo:

Maestro, ¿no sentís ninguna preocupación mientras cantáis y espigáis?

Por qué debería sentir alguna preocupación? -preguntó a su vez Lin Lei.

De joven, maestro, no os habéis esforzado.

En vuestra madurez no habéis competido con el mundo en busca de riqueza, posición y fama.

Ahora, viejo como sois, no tenéis esposa ni hijos, cuando la hora de vuestra muerte está a punto de llegar.

De modo que no tiene sentido la alegría que mostráis cuando espigáis cantando.

¿Podéis decirme los motivos de esa alegría?

Lin Lei se rió y respondió:

Los motivos de mi alegría los tienen todos los seres, pero ellos, al contrario, los convierten en motivos de tristeza.

Y dijo más, Lin Lei, pero ella se quedó ahí
por un instante,
degustando las palabras que acababa de
escuchar,
meditando en la libertad de la sabiduría,
en la gozosa alegría
de la vida
y de la muerte.
Esa fantasía de ir
y venir.

Todas las cosas son motivo de viaje.

Al principio, el maestro Lie Zi gustaba de viajar.

Hu Qiu zi le preguntó:

A Yu Kou (el nombre de nacimiento de Lie Zi) le gusta viajar, mas qué placer puede uno obtener de los viajes?

Lie Zi le respondió:

La satisfacción de un viaje consiste en disfrutar de las novedades. La gente cuando viaja contempla lo que ve; yo, sin embargo, cuando viajo contemplo los cambios de la naturaleza. Viajar! Viajar! Poca gente sabe lo que es un auténtico viaje.

Entonces, Hu Qiu zi dijo:

Los viajes de Yu Kou son como los de los demás. Cómo puedes decir que viajas de forma diferente? Todo el mundo al ver las cosas ve siempre sus cambios. Dices que disfrutas con las novedades de las cosas y

no sabes que el propio yo se renueva también constantemente. Te entregas a viajes exteriores y no sabes entregarte a la contemplación de tu interior, ese viaje. El que viaja por el mundo exterior busca su complemento en las cosas; el que contempla su interior se realiza en sí mismo. Realizarse en sí mismo es el viaje perfecto. El buscar plenitud en las cosas exteriores es un viaje fallido.

A partir de entonces, Lie Zi no volvió a salir de viaje en toda su vida; consideraba que no sabía viajar.

Hu Qiu zi dijo:

Viaje perfecto!

Perfecto viajero es el que no sabe a dónde va.

Perfecta contemplación es no saber lo que

se mira.

Todas las cosas son motivo de viaje, todas las cosas son objeto de contemplación.

He aquí lo que yo llamo viajar, lo que llamo contemplar.

Por eso digo:

Viaje perfecto!

Viaje perfecto!

(De Lie Zi.

El libro de la perfecta vacuidad.)

La muerte.

El duque Jing de Qi hizo un recorrido por el norte del monte Niu. Al acercarse de regreso a la capital de su estado rompió a llorar:

Ay, tierra mía, qué hermosa eres! Llena de verdor, brillante de rocío. Por qué la muerte tiene que separarme de esta tierra? Por qué existirá la muerte? A dónde irá mi humilde persona cuando te abandone?

Kong, el historiador, y Liang Qiu-ju, que iban en su compañía, también se pusieron a llorar y dijo: Gracias a nuestro soberano tenemos una sencilla comida hecha de verduras y un poco de carne, y gracias también a él podemos viajar en un carromato tirado por un jamelgo, y sin embargo no deseamos la muerte. Con cuánta mayor razón debe serle cara la vida a nuestro soberano!

Yan zi fue el único que sonrió, mirando hacia otro lado.

El duque se secó las lágrimas.

Más tarde, durante la comida, miró a Yan zi y le dijo:

Hemos dado hoy un paseo que ha entristecido a mi humilde persona. Kong y Ju han llorado conmigo. Por qué tú eres el único que ríes?

Yan zi le respondió:

Si los grandes hombres no desaparecieran nunca, ahí estarían aún Dai Gong y el duque Huan. Si los hombres valientes no desaparecieran, ahí estarían aún los duques Zhuang y Ling. Si todos los soberanos vivieran hoy, vos malviviríais en el campo, vestido con una capa de bejuco y con un sombrero de paja en la cabeza. Viviendo de tan humilde manera, ni tiempo tendríais para pensar en la muerte. Además, no

hubieseis podido subir al trono. Debido a esa alternancia por la que vivimos aquí para luego abandonar esta vida, habéis llegado a la condición de soberano. Vuestras lágrimas lo único que prueban es una falta de virtud, una incomprensión de la naturaleza humana. Y así es como al ver a un carente de virtud y unos acompañantes que le adulaban siguiéndole la corriente, vuestro vasallo se ha tomado la libertad de sonreír para sí.

El duque Jing se sintió avergonzado. Levantó su copa como castigo, y para castigar a sus dos acompañantes les hizo beber dos copas de vino a cada uno.

(De Lie Zi)

:D

Últimamente se partía el pecho leyendo a los taoístas de la antigüedad china.

Permitidme compartir mi último viaje -dijo en la última sección de la meditación.

Los vientos del karma (el destino, el acontecer, la vida, mi maestra sin nombre y con todos los nombres) han vuelto a conducirme a la locura no conceptual del zen japonés.

En ocasiones es el amor y en ocasiones es la risa la que me hace reconectar con eso que me expande y me disuelve a la vez.

Vuelven a caer en mis manos, sin que los busque, viejos libros de haikus, cómics zen, despedidas elegantes y personajes que a primera vista parecerían un despropósito.

Las maestras y maestros zen japoneses, artistas y poetas, a veces evocan sus raíces budistas (de la India) y a menudo las tradiciones milenarias de la China.

Y si el desconcierto del zen japonés (koans y otros elementos que rompen el código conceptual) a veces te descoloca (como un baile liberador o una caída al vacío), el tao de sus maestros y referentes de la China constituyen una auténtica explosión de locura.

En algún sitio escuché (o soñé) que el despertar sería como una gran carcajada.

Meditar en la muerte.

Querida amiga:

Me preguntas sobre la meditación en la muerte. Qué propuesta tengo para ti. Qué experiencia puedo compartir contigo que a mí me haya resultado inspiradora y útil.

En un principio palabras porque ya sabes lo arriesgado que es dar consejos personales.

Una cosa es compartir abiertamente una experiencia personal, y a quien le resuene o le inspire, que la use -y a quien le suene como palabras sin sentido, o incluso despropósitos, que lo deje pasar. Y otra es caer en el orgullo de creer que vas a acertar a ayudar a alguien en concreto. Porque quién sabe el momento (emocional, espiritual) en que se encuentra la otra persona, receptiva a qué, abierta a qué. Me preguntas por la meditación en la

muerte que a mí me haya resultado inspiradora y útil, pero la que haya funcionado de esta manera para mí puede resultar vacía, depresiva o incluso contraproducente para otra persona.

Sin embargo, si yo no sé, sí sé que la vida (el karma, si quieres) sabe, y ella se encargará de poner las meditaciones y contemplaciones adecuadas para ti en el momento preciso.

Dicho esto (pido disculpas por el preámbulo tan largo), paso a compartir parte de mi experiencia. Y si me siento inclinada a hablarte de ésta (parte) y no de otra, por algo será. La vida sabe.

1. Traer la muerte al momento presente.
Vivir la propia muerte, aquí y ahora.
(Meditación en la muerte)

A mí me ha servido y me sirve traer la muerte (de este cuerpo) al momento presente. Imaginarla como real. No es una mera probabilidad, es algo cierto que va a ocurrir antes o después. Así que viajo a ese momento para sentir (vivir, soñar) el instante en que me voy. Cuando lo abandono todo.

Vivir mi propia muerte como algo real, aquí y ahora. Abandonarlo todo.

Quizás al principio pueda aparecer el miedo o el dolor o la resistencia o lo que sea. Pero conforme te familiarizas con la situación, pasa a ser menos duro. Familiarizarse con la situación, de la muerte o de lo que sea (conocer, comprender), debilita el dolor y el miedo.

Con la práctica, podría llegar a resultar incluso una experiencia de liberación,

fusión, disolución, amor... casi mística. O qué sé yo qué más. Sólo tú puedes llegar a saber a dónde te puede llevar tu experiencia personal de la muerte.

2. Quién se muere?

(Meditación en la vacuidad del yo)

Paralelamente a la meditación en tu propia muerte (de este cuerpo y esta mente), prueba a hacer la meditación en el yo:

Quién soy yo?

Busca si el yo (tu yo) está en este cuerpo (¿Soy las células que mueren y caen cada día o las que nacen? El pelo y lame corto o las que se quedan? El cuerpo de cuando era niña o el de hoy o el de la anciana que seré? Si me cortan una mano, ¿yo soy esa mano o soy el resto de cuerpo, o paso a ser

dos yos?).

Y busca si está en esta mente (¿Soy este pensamiento, este sentimiento de tristeza de hoy o la alegría de ayer? ¿Soy la nieta, la hija, la amiga? ¿La buena persona y generosa o la que a veces resulta cruel?). Búscate en el cuerpo y en la mente. Medita en el yo, busca el yo.

Quizás descubras que estás designando "yo" en una construcción cuerpo-mente que es meramente conceptual. Que no existe. Te estás confundiendo con algo que no eres tú. Y ese "algo" es el que vas a ver morir.

Pero si has descubierto que tú no eres eso (esa construcción cuerpo-mente), quizás no te resulte tan doloroso.

Ni la pérdida de la propia construcción mental mente-cuerpo (yo) ni la de los demás. Meras construcciones mentales.

(Ramana Maharshi le tenía tanto miedo a la muerte cuando era niño -en especial tras la muerte de su padre- que decidió experimentar su propia muerte. "Quién soy yo? Qué es lo que muere? Si es este cuerpo el que tiene que morir, que muera". A partir de esa experiencia surgió su conocida autoindagación o indagación del ser. Proceso que podemos encontrar detallado en el libro "La indagación del ser. El camino de Ramana Maharshi").

3. Contemplar las pequeñas pérdidas y duelos cotidianos.
(Meditación en la impermanencia)

Por último, volvemos a la práctica cotidiana. Si la primera contemplación consiste en

imaginar la propia muerte (de este cuerpo y mente) como algo real, aquí y ahora, esta práctica consiste en ser consciente de las pequeñas y cotidianas de la vida diaria. Tu vida diaria está llena de pérdidas y de duelos, algunos vividos de forma inconsciente y otros mal vividos (mal interpretados, vividos con dolor, rabia, resistencia, sentimiento de injusticia, etc.) Ahora te propongo ser consciente de cada pequeña muerte o pérdida cotidiana, ya sea más evidente (algún dinero, un robo, un olvido, el trabajo, la pareja, la salud...) o sutil (un día en el calendario, una arruga en proceso, la impermanencia en cada objeto, en cada relación, en cada situación...) Y vivir atentamente su duelo.

Familiarizarte con la experiencia de soltar. Ver aparecer y ver desaparecer las cosas en tu vida. Y ver el duelo (cómo

reaccionamos en cada caso) y comprender el duelo.

Con el tiempo, podría ser que empieces a ver aparecer y desaparecer las cosas en tu vida sin oponer resistencia.

Oponer resistencia no tiene sentido; las cosas son como son.

Y si algún día llegas a confiar en la vida, sentirás que está bien como es.

Despedidas elegantes.

(De "Despedidas elegantes. Relatos de la muerte de maestros zen, tibetanos e hindúes").

Eisai: Morir sencillo.

En 1215, Eisai, uno de los fundadores del zen japonés, supo que su muerte se acercaba.

Viajó a Tokyo para "enseñar a la gente cómo morir".

A su llegada, primero predicó en público, luego se sentó totalmente erguido en postura zen y murió.

Sin embargo, cuando sus seguidores se quejaron de que su muerte había sido demasiado súbita, revivió.

Pasaron cinco días y, finalmente, murió del mismo modo.

Nogami Senryo: Morir de pie.

Nogami Senryo dedicó casi toda su vida al cuidado amoroso del templo de monjas de Seikanji, en Japón.

Puso especial énfasis en que sus discípulas y ella misma vivieran de acuerdo al dicho zen: "Zadatsu Ryubo. Muere sentada. Muere de pie. Ése es el camino de la monja y el monje".

Dogen utilizó este mantra para recalcar que la práctica significa llevar a cabo todas las actividades prestando una serena atención a la realidad del momento presente.

En cada actividad cotidiana (al fregar el suelo de madera, limpiar su cuenco de arroz con un trozo de rábano o cuando arrancaba las briznas de hierba en el jardín de piedras blancas), ella lo repetía como un mantra: "Zadatsu Ryubo. Muere sentada.

Muere de pie").

Su cuerpo había comprendido que la iluminación significaba no tolerar otra cosa que la realización perfecta de cada actividad.

Un frío atardecer de noviembre de 1980, la nítida voz de Nogami rompió el silencio: "Ha llegado el momento de Zadatsu Ryubo!"

Se puso a caminar lentamente hasta la estatua de bronce del Buda.

Su discípula Kuriki llegó justo a tiempo para ver a la monja de 97 años, con sus sencillos hábitos negros, pararse de pie ante el Buda, dio un paso final para perfeccionar su postura y se quedó inmóvil.

Entonces Kuriki gritó, gozosa:

"Felicidades, maestra!",
mientras Nogami moría de pie.

Takuan: Morir como un sueño.

Cuando el maestro Takuan estaba muriendo, sus discípulos le pidieron que escribiera un verso de despedida, su último verso, según era la tradición.

En un principio se mostró reacio tengo últimas palabras". Pero como sus discípulos insistían, tomó un pincel, escribió el carácter kanji para "sueño" y murió.

Yamaoka Tesshu: No te preocupes ni por la comida ni por la ropa.

Cuando le llegó el momento de morir, el 19 de julio de 1888, Yamaoka Tesshu se bañó y se puso un impecable kimono blanco.

Siguiendo las convenciones, los discípulos le pidieron un poema de muerte. Y Tesshu entonó de inmediato este haiku:

Apretando mi abdomen

contra el dolor;
el graznido de un cuervo matutino.

Puesto que sus discípulos nunca habían oído un poema de muerte que contuviera la palabra "dolor" (creían que paz, luz o una cosa parecida sería algo más apropiado para un maestro zen), dudaban en hacerlo público.

Con inquietud, mostraron el poema al abad Gasan, cuando éste lo solicitó.

Qué magnífico poema de muerte!, exclamó. Cuando pasó el cuervo y graznó, Teshu estaba teniendo una hemorragia: su cáncer le carcomía el estómago. Los dos acontecimientos llenaron el cosmos.

Teshu se sentó en postura formal de zazen, se despidió de sus familiares y amigos ("No te preocupes ni por la comida ni por la ropa", dijo a su hijo)

y cerró los ojos. Inspiró profundamente y entró en la meditación eterna. Tenía 53 años.

P'u-hua: Se estiró en el ataúd y murió.

Cuando el maestro P'u-hua sintió que su fin estaba próximo, anunció a la gente de la aldea que al día siguiente iría a la Puerta del Este y moriría allí.

Toda la comunidad le siguió en procesión y se reunió fuera de los muros de la ciudad para presentarle sus respetos.

P'u-hua anunció entonces: Llevar a cabo un funeral hoy no estaría de acuerdo con el Cuervo Azul (un ave mitológica). Moriré mañana en la Puerta del Sur.

Al día siguiente la gente volvió a seguirle, pero entonces él anunció: Será más favorable morir mañana en la Puerta del

Oeste.

Al tercer día acudió menos gente y él decidió cambiar al día siguiente a la Puerta del Norte.

Al cuarto día, como nadie le acompañaba, él mismo acarreó su ataúd hasta la Puerta del Norte. Tañendo su campana, se estiró en el ataúd y murió.

Despedidas elegantes (2)

Chaung-tzu: Por qué robar a uno para alimentar a otro?

A medida que Chaung-tzu se iba acercando a la muerte, sus discípulos quisieron prepararle un grandioso y caro funeral. Pero Chaung-tzu dijo:

"El cielo me servirá de ataúd y la tierra de tapa de ataúd.

El sol, la luna y las estrellas decorarán mi féretro. Toda la creación estará presente para ser testigo del acontecimiento. Qué más podría desear?"

Sus discípulos exclamaron:

"Tememos que la carroña y los cuervos se coman el cuerpo de nuestro maestro!"

Chaung-tzu replicó:

"Por encima del suelo, mi carne alimentará a la carroña y a los cuervos; por debajo del

suelo, a las hormigas y a los grillos. Por qué robar a uno para alimentar a otro?" Yu: Por qué debería preocuparme?

Cuando Yu se sintió mal, otro sabio llamado Szu acudió a visitarlo y le preguntó cómo le iba.

Yu dijo: De maravilla! El camino del maestro me está deformando! Mi espalda está tan torcida como la de un jorobado y mis órganos están patas arriba. Mi mentón me toca el ombligo, mis hombros sobrepasan mi cabeza y mi coleta apunta al cielo. Los elementos de la naturaleza deben estar todos confundidos.

Su corazón estaba en calma y sus gestos eran despreocupados.

Se acercó al estanque, miró su reflejo en el agua y dijo: Oh, cómo me está deformando el Hacedor!

Szu le preguntó: Te molesta?

Por qué había de molestarme?, contestó

Yu.

Nací cuando tocaba y moriré cuando sea el momento. Si estamos en paz con el tiempo y seguimos el orden de las cosas, ni la pena ni el gozo nos conmoverán. Los antiguos lo llamaban "liberarse de la esclavitud".

Aquéllos que están enredados con la apariencia de las cosas y se obcecán con sus deseos no pueden liberarse de sí mismos. Pero nada puede superar el orden de la naturaleza. Por qué debería preocuparme? Lai: Cómo podría enviarme a un lugar equivocado?

Cuando el sabio taoísta Lai estaba a punto de morir, otro sabio le dijo: Grande es el Hacedor de las Cosas! Qué será ahora de

ti? A dónde te enviará?

Lai replicó:

Un hijo que obedece a su padre y a su madre irá a donde le digan que debe ir: este, oeste, sur o norte.

Yin y Yang, los elementos de la naturaleza, ¿no son para las personas como la madre y el padre?

Si no los obedeciera ahora que me han llevado al borde de la muerte, qué díscolo sería!

No hay que culparles.

La gran tierra me carga con un cuerpo, me impone el peaje de la vida, me alivia en la vejez y me calma en la muerte.

Si la vida es buena, también lo es la muerte.

Si un herrero estuviera trabajando el metal y el metal saltara y le dijera. "Haz de mí la mejor de las espadas!", el herrero lo consideraría de mal agüero.

Ahora que mi forma humana se descompone, si le dijera a la vida: "Quiero ser un ser humano! Sólo un ser humano!, el Hacedor de las Cosas me consideraría de poco valor.

El cielo y la tierra son un gran horno y el Hacedor de las Cosas es mi maestro herrero.

Cómo podría enviarme a un lugar equivocado?

La vida como un río.

Su compañero de trabajo solía decirle: Qué resolutiv/> Cuando su amigo se asombraba de la cantidad de cosas que podía llegar a hacer a lo largo del día, ella respondía: No hago casi nada, se hace solo.

A su amiga le molestaba su tendencia a planificar, esa manera de "poner orden" y la eficacia.

Pero para ella no era una cuestión de planificar sino de fluir.

No se trataba de establecer un orden a su antojo ni de programar las cosas.

Ayer la invitaron a navegar.

Apenas habló ni socializó.

A ratos se fundía relajadamente con la brisa del mar, la inmensidad del océano, el extenso horizonte y las olas enérgicas.

Pero sobre todo contemplaba, fascinada, la manera de hacer de la capitana al timón, los

movimientos de la vela mayor y la genovesa, las viradas...

Quién tomaba las decisiones? Nadie.

Nadie planificó las acciones a tomar antes de salir del puerto.

No decidía la capitana ni el barco ni el viento ni la fuerza de las olas.

La capitana, al timón, simplemente reconocía las condiciones y fluía con ellas.

No luchaba con el viento o con las olas ni les llevaba la contraria.

No decidía que ahora le apetecía hacer algo completamente diferente a lo que las condiciones requerían.

No deseaba imponer su voluntad, no tenía preferencias contracorriente.

Simplemente se adaptaba, fluía.

Usaba el timón y las velas como una extensión de su cuerpo, adaptándose a la fuerza del viento y de las olas.

El viento y las olas también como una extensión de su cuerpo.

Fluir sin oponer resistencia, sin imponer deseos o preferencias fuera de lugar.

Como el rey de el principito, que era obedecido por todos los elementos del Cosmos porque sólo ordenaba lo posible, lo que toca.

"La naturaleza no puede ser modificada... No se puede alterar el curso de las estaciones.

El tao no puede ser estorbado.

Todo es posible para quien alcanza el tao.

Nada es posible para quien se aleja de él".

(Zhuang zi)

Pensó que quizás la sabiduría consiste en poder ver lo que aparece sin intervenir, sin la interferencia de los deseos egocentrados.

Contemplar lo que aparece, sin esfuerzo, y fluir como un río, sin que le importe si el suelo es llano y la arena fina, si es pedregoso o intrincado, si el camino es recto u ondulado, abierto o lleno de escollos. El río fluye igual.

Como un río que no se enfada porque hay una piedra o un árbol en el camino y sigue adelante fluidamente.

Como las márgenes del río que lo ven pasar.

Fluir.

El tao no puede ser estorbado.

Gastas menos energías y todo sale mejor, fluido, si vas a favor del tao -sea lo que sea que quiera decir.

A favor de la corriente.

Puedes oponerte a la fuerza del viento para ir a donde tú quieras pero no sale a cuenta tanto esfuerzo;

el viento te lleva mejor.

Allá donde te lleve el viento, está bien.

Y hasta podría ser que el viento sepa mejor que nadie a dónde tiene que llevarte, o traerte -eso que llaman karma.

Para qué oponer resistencia?

Cuando el maestro zen Takuan moría, sus discípulos le pidieron el tradicional "poema de muerte"

y él escribió: "Sueño".

Soñó que vivía y soñó que moría.

Quién sabe si siga soñando y dónde y cómo, en qué circunstancias.

Cuando el taoísta Lai se iba, otro sabio colega rezaba junto a él para que su próximo nacimiento fuera como un ser humano. Entonces Lai dijo que era una falta de respeto decirle al Hacedor lo que tenía que hacer. El Hacedor ya sabe.

Como si la espada que está construyendo el herrero le dijera al herrero cómo tiene que hacerla para ser la mejor espada.

Es de mal agüero, dijo; tanta presión podría hacer que el trabajo se tuerza.

Deja al maestro herrero tranquilo para que natural y espontáneamente haga las cosas bien, como sabe hacerlas. Sin presión.

Allá donde me lleve el Hacedor, está bien.

La locura del despertar.

Ella no recordaba
un mes de agosto como éste.

Otoño en agosto.

Suave otoño. Reconfortante.

La brisa curativa que alivia la fuerza del sol
en la piel.

La brisa como una caricia.

Las nubes protectoras, sugerentes en su
multiplicidad.

Los crepúsculos como una explosión de
luces y formas y colores.

Quiero morir en otoño, pensó.

Pero también quiero vivir en otoño.

Enmar de otoño.

Contemplar el vuelo de las palomas en esta
terrazza de la Plaza del Mar, en otoño,

y a las gaviotas planear sobre las olas.

Las ramas de las palmeras y los plátanos y
los ombúes meciéndose al viento.

El paisaje se desocupa lentamente.
Aún queda mucho verano por delante
en el calendario.

Abrió el libro al azar.

Long Shu le dijo a Wen Zhi:

Vuestro arte es prodigioso, ¿podrías curar
la enfermedad que me aqueja?

Wen Zhi le respondió:

Vuestros deseos son órdenes para mí; pero
antes, decidme los síntomas de vuestra
enfermedad.

Long Shu explicó:

No considero algo honroso el elogio de mis
conciudadanos

ni motivo de vergüenza que el estado me
re/> Cuando consigo lo que quiero no me
alegro

ni me entristezco si lo pierdo.

Vida y muerte me son indiferentes

y lo mismo me da la riqueza que la pobreza.
Veo a los demás hombres como cerdos y a
mí mismo me veo como a los demás.

Vivo en mi casa como viajero en una
posada.

Considero mi país como territorio
extranjero.

Ante todo esto, ni me motivan cargos y
dignidades

ni me asustan castigos o condenas,
ni me puede hacer cambiar la idea de
encontrar prosperidad, ruina, daños o
beneficios,

como tampoco nada puede el temor de la
pena o la esperanza de alegría.

De modo que no puedo servir a mi
soberano,

ni entablar amistad con nadie,

ni gobernar mi familia, ni controlar a mis
siervos y criados.

Qué clase de enfermedad es ésta? Cómo se puede remediar?

Wen Zhi mandó a Long Shu que se pusiera de espaldas a la luz. Él se colocó detrás, frente a la luz, y observó a Long Shu.

Al poco dijo:

Ay, veo que casi os habéis convertido en un sheng ren.

Hoy día se tiene por enfermedad la clarividencia de los sheng ren.

ea ésta la explicación de vuestro caso.

Mi pobre arte no puede curaros.

Apreciar lo importante.

Bei Gong zi dijo
a Xi Men zi:

Aunque tú y yo somos de la misma edad,
es a ti a quien favorecen los hombres;
aunque somos del mismo linaje, es a ti a
quien respetan;
tenemos el mismo aspecto pero es a ti a
quien aman;
son semejantes nuestras palabras pero las
personas actúan conforme a lo que tú
dices;
tu conducta y la mía son idénticas pero la
gente confía en ti;
tenemos el mismo rango y es a ti a quien
honran;
trabajamos igual la tierra y es a ti a quien
enriquecen;
tenemos los mismos negocios y eres tú el
que obtiene beneficios.

En lo que a mí concierne, mi ropa es de burda tela, me alimento de pan negro, habito una choza y viajo a pie.

Tú, en cambio, vistes elegante seda, comes arroz y carne, vives en una amplia mansión y viajas en un carruaje tirado por cuatro caballos.

En familia, me ignoras en tu alegría; en la corte, muestras una actitud arrogante hacia mí.

Nunca nos visitamos ni viajamos juntos desde hace años.

Verdaderamente tu virtud es superior a la mía?

Xi Men zi le respondió:

Realmente no lo sé. Tú trabajaguir nada; yo trabajo y lo consigo. Eso prueba que se trata de dos naturalezas diferentes: una poderosa y otra débil. Sólo tu falta de perspicacia explica que te consideres igual

a mí en todo.

Bei Gong zi no supo qué responder y regresó, confuso, a su casa.

En el camino se encontró con el maestro Dong Guo. Éste le preguntó:

De dónde vienes con ese aire tan preocupado y compungido?

Bei Gong zi se lo contó.

El maestro Dong Guo le dijo:

Voy a lavar la afrenta que te han hecho.

Volvamos juntos.

Llegados a casa de Xi Men zi, le preguntó a éste:

Por qué has ofendido de esa manera a Bei Gong zi? Dilo sin ambages.

Xi Men zi le explicó:

Bei Gong zi dice que es mi igual en edad, en linaje, en aspecto, así como en hechos y palabras, y que no obstante yo le aventajo en honores y riquezas. Y yo le he

respondido que eso prueba que se trata de dos naturalezas diferentes, una poderosa y otra débil, y que sólo su falta de perspicacia explica que se considere igual a mí.

El maestro Dong Guo le rebatió:

Cuando tú hablas del poder y debilidad de vuestras naturalezas, te refieres a riqueza y pobreza de talentos y virtudes. En cambio, yo entiendo de manera muy distinta ese poder y debilidad. Bei Gong zi es rico en virtud pero su sino es pobre; tu sino es rico, pero eres pobre en virtud. Tus éxitos no son resultado de tu inteligencia, igual que los fracasos de Bei Gong no se deben a su necesidad. Cuando tú te jactas de la riqueza de tu destino y cuando Bei Gong se avergüenza de la pobreza del suyo, tanto uno como otro sólo demostráis vuestra ignorancia de las leyes de la naturaleza. Xi Men zi dijo: Basta maestro! No volveré a

hablar así.

De regreso a casa, cuando Bei Gong zi se ponía su ropa de tela burda, le parecía tan confortable como si fuera de piel de zorro o de tejón; cuando comía sus pobres verduras y legumbres, se le hacían tan exquisitas como el más fino de los arroces; se sentía ahora en su cabaña como en un inmenso palacio; su carreta le parecía tan elegante como cualquier carroza.

El resto de sus años vivió feliz, sin preocuparse ya de si el honor o el oprobio eran su parte o la del otro.

Cuando el maestro Dong Guo se enteró, dijo:

Después de tanto tiempo dormido, unas simples palabras han conseguido despertar a

Bei Gong zi y cambiarle de forma definitiva.

Mi novio es muy racional.

La amiga le hablaba de su pareja, tan racional.

Racional con respecto a qué, pensaba ella.

Qué creencia, qué filosofía, qué culto?

Vivimos una inmersión tan profunda en el mundo que aterial" (por más que las investigaciones científicas nos digan que esa materia es mayormente líquida, o esencialmente espacio), que construimos una racionalidad en base a esa ilusión, un sistema de argumentación basado en esa creencia (falsa, por otro lado) y la llamamos "verdad".

Establecemos una serie de creencias (diferentes en diferentes culturas) sobre lo que es bueno o malo, confortable o no, de calidad o no, de buen o mal gusto y, así, tendemos a luchar por un tipo de vida que nuestras convenciones consideren

apropiada o mejor que otra.

Por ejemplo, hay personas que gustan de exhibirse como "hombre anuncio" o "mujer anuncio", una función no remunerada sino por la que, incluso, pagan más. Lo llaman "llevar ropa de marca" y en algunas culturas se considera un privilegio. Le hago publicidad a una empresa (enriquezco a una empresa que no comparte beneficios conmigo) y creo la ilusión de que pertenezco a un club de mi gusto. Todo está en mi mente. Pero yo pago más por una camiseta-anuncio que por otra que no lo es.

Otro ejemplo. En algunas culturas se relamen por comer langostas o caracoles (no al alcance de cualquier bolsillo), pero no degustarían cucarachas, moscas u hormigas.

Y viceversa.

En ciertas sociedades comen patatas fritas (o sucedáneos) con sabor a jamón, mojito, gambas al ajillo o hamburguesa, y en otras deliciosos grillos tostados con sal y vinagre, beicon y queso o cebolla.

En algunas tribus cortaera a sus prisioneros de guerra y en otras cuelgan la cabeza de animales de caza mayor en las paredes de su casa. Lo llaman "trofeos".

En general, suelen establecerse unas bases convencionales sobre lo que es de buen gusto y lo que no lo es, lo caro y lo barato, los objetivos deseables y los que no lo son.

Y en muchos casos se considera el dinero como un medio para conseguir los objetivos convencionalmente deseables, así que el dinero mismo se acaba convirtiendo en un objetivo convencionalmente deseable.

Y si respondo de acuerdo a esta filosofía, se

me considera "racional".

Por otra parte, no siempre es el dinero el único medio de intercambio para conseguir los objetivos que deseamos. Ni el mejor. Y a veces, simplemente no es un medio. El dinero no sirve. Ese viejo dicho popular de que "el dinero no lo compra todo".

Tengo una amiga que solía gastar todo el dinero que tenía en la educación de sus hij@s. Y cuando no tenía dinero, buscaba otros medios para que pudieran adquirir más experiencia en el campo que deseaban aprender o explorar -becas, intercambios, prácticas voluntarias donde podían formarse y aprender, producción personal, etc.

Su culto era el autoconocimiento: sé tú mism@, exprésate, conócete a ti mism@, vive la vida que quieres vivir.

En cierta ocasión, un productor de Miami le

propuso al chico convertirlo en una estrella musical, un cantante de moda. Pero yo no sé cantar ni bailar, dijo él. No importa, te enseñamos; lo que importa es el producto, y tú tienes todo lo demás, dijo el productor. El chico rechazó la oferta. Su culto no era el éxito, la fama (aunque fuera internacional) ni el dinero (aunque fuera mucho). No era la vida que quería vivir.

Actualmente se mueve en el mundo del arte y la cultura. No le sobra el dinero, pero viaja y se mueve en circuitos en los que otras personas pagarían mucho dinero por asistir, y su círculo de amistades son esas personas que en otro tiempo admiró y aún admira. Vive la vida que quiere vivir.

En esta forma de culto, el dinero no es considerado un bien tanpreciado como en otros cultos y formas de vida.

Su racionalidad sigue otros parámetros.

Pero hay otros.

Tengo una amiga que solía decir "yo, es que soy muy pragmática" o "soy muy racional", cada vez que argumentaba por qué casi nunca mantenía horarios fijos de trabajo, o por qué no se aseguraba un plan de pensiones o jubilación o seguro médico o... cualquiera de esas s" -que con el tiempo, es cierto que dejaron de serlo.

Su pragmatismo y racionalidad no le permitían hipotecar el presente en base a una dudosa seguridad futura, del tipo que fuere. Prefería sentirse libre y "disponible" a los requerimientos (personales, familiares, etc.) del momento.

Y es que no existe un tipo de racionalidad sino que hay diferentes maneras de ser racional, de acuerdo al culto que practiques -ya sea el culto al dinero, el prestigio social, el arte y la cultura, la libertad, la

espiritualidad, etc.

Lo que ocurre es que cuando vivimos una inmersión tan profunda en el culto al dinero y el mundo material, cualquier otra opción, sistema de valores, argumentación, lógica o sistema de vida, que no persiga los objetivos fijados por la religión materialista, nos resultan irracionales.

Y sí, hay personas muy racionales que realizan inversiones bancarias que funcionan (a veces, y otras veces no), crean empresas que dan beneficios económicos (a veces, y otras no) y cuentan con planes de inversión y seguros de vida. Pero por muy racionales que sean, a veces funcionan y otras no. Y aún funcionando, ello no garantiza que posean habilidades para permanecer apacibles y satisfechas en cualquier situación.

(Claro que para cierto tipo de racionalidad,

esta "falta de ambición" se considera muy poco racional).

Por otra parte, hay personas muy racionales que optan por la libertad, por poseer su tiempo, su vida.

Que no necesitan hipotecar su tiempo y su vida para poseer grandes casas, coches, manjares, porque cualquier bocado que se lleven al paladar es un manjar; cualquier espacio personal un castillo, la mejor gompá; la bicicleta pública, el autobús o caminar, su mejor medio de locomoción.

En cualquier caso, quizás valga la pena pararse un momento a identificar quién es nuestro Dios, cuál es nuestro culto.

Y el tipo de racionalidad o sistema de pensamiento que ejercemos nos da la pista.

Levanta la mano.

Últimamente había recuperado sus desayunos domésticos.

A solas en la casa. Los sonidos del silencio.

El tic tac del reloj,

la vida tranquila que ascendía por el patio de luces.

El café y las tostadas, el silencio interior, la contemplación.

Sin colas ante la caja de la cafetería de la playa

ni la tensión de si aún quedaría algún cruasán de almendras.

Se sentaba ante el café a contemplar la quietud y el silencio de su hogar

y a la vez presenciaba la quietud y el silencio del océano gris, la arena gris, el aire gris,

la película muda de la Plaza del Mar.

Tod@s poseemos el don de la ubicuidad.

Al final del desayuno, en el epílogo,
repassaba mentalmente su agenda.

Meditación frente al mar y baño.

Charla con el jardinero del barrio (sentado a la puerta de la tienda con su cigarrillo eterno entre los dedos), sobre la posible causa de las mordidas de las plantas de su amiga, que se había encargado de cuidar en su ausencia.

Comida familiar en un restaurante significativo.

La sesión de artes marciales a la noche.

Levanta la mano cuando conectes con eso que le da sentido al día.

En el instante que toques la eternidad.

Si has dado un espacio en tu día a estas situaciones, por algo será.

El desayuno, como una inmersión en el océano de la vida. ¿Estoy conectando

ahora?

Cada instante es una oportunidad
para conectar
con la eternidad.

Los viajes de la d

a. Le llegó un mensaje con una cita de Shinoda Bolen.

"El bosque, el laberinto, el otro mundo, el mundo subterráneo, el mar y las profundidades marinas, son descripciones poéticas y simbólicas de la forma en que percibimos el reino del inconsciente.

Es el lugar donde estamos cuando nos perdemos

y el lugar a donde necesitamos ir para encontrarnos a nosotr@s mism@s."

"La individualización, la necesidad de vivir plenamente en armonía con nuestro interior, es un viaje que conduce al ego hasta el bosque".

(O el mar, o lo que cada cual elija, si no he entendido mal, pensó ella).

Así que si mi referente es el mar en calma,

el mar como un espejo, el océano infinito y apacible,

quizás es así como percibo el reino de mi inconsciente,

mi esencia, el Ser que soy.

El lugar donde estoy en realidad cuando creo que me he perdido.

Y el lugar donde tengo que regresar.

(En un viaje ilusorio, virtual, puesto que ese lugar nunca deja de estar donde estoy).

Y ése es el único viaje con sentido.

O bien hacer ese viaje (virtual, ilusorio).

O bien despertar.

Darte cuenta de que nunca has dejado de estar ahí,

Que ya no hace falta más viajes.

Sólo el efecto de la droga kármica te hace creer que estás en otro lugar.

La droga kármica creando alucinaciones.

Pero cada instante nace una nueva
oportunidad,
y siempre está en mi mano abandonar la
droga y dejar de alucinar.
Abandonar, liberarme de una vez por todas
de todas las causas y efectos del sueño del
karma.

Ni tú ni yo necesitamos esa droga.
Ni ninguna otra.

Entre viajes.

Sólo entonces
se sentía valiente.

En esos espacios entre viajes.

Cuando los efectos de la droga se reducían
hasta casi desaparecer
y sentía su organismo (físico y mental)
limpio, por unos instantes,
antes de aparecer el mono, el síndrome de
abstinencia que la llevaría sin darse cuenta
a un nuevo viaje,
una nueva dosis de la droga kármica, de la
ignorancia.

Es curioso cómo, en este sueño, la
"creatividad" era considerada como una
forma de inteligencia.

De forma que, sin saber cómo, antes o
después volvía a la creación de otro viaje

alucinógeno.

Otro secuestro mental y emocional.

Otra abducción.

De nuevo el miedo, la ansiedad, el amor a la vida (ese culto), el miedo a la muerte.

Hasta que volvían a disolverse los efectos del karma, esa droga, y recuperaba la cordura por unos instantes.

Unos instantes de libertad antes del nuevo "chute", del nuevo viaje.

Pero durante esos instantes de cordura (entre abducciones kármicas) no había nada que temer.

Aunque pasara una anciana en la silla de ruedas, empujada por su hija; o las noticias del lobby farmacéutico intoxicando hasta la muerte a la población de los países más pobres, o la industria armamentística produciendo guerras que masacraban civiles de todas las edades.

Ya podía aparecer ante sus ojos un desfile de infiernos.

Pero en esos instantes de cordura, no había nada que pudiera hacer tambalear su contemplación apacible y libre de miedo. Ninguna alucinación.

El sueño lúcido.

Le llegó un mensaje:

Siempre la leo pero casi nunca la entiendo... bueno, quizás algún día.

Lo primero que observó fue un pequeño dolor en su ego de escritora.

Como periodista, había empezado tratando temas sociales, quizás un tanto vanguardistas, en medios minoritarios, hasta que sintió que no tenía ningún sentido dirigirse exclusivamente a las personas que ya pensaban como ella. Entonces se introdujo en una prensa más amplia. Se dio cuenta de que incluso en cierta prensa denominada "del corazón" podía tratar los mismos temas sociales que trataba en la otra, más exclusiva. Sólo cambiaba la forma. Y entonces sí que tenía una función de utilidad práctica.

En su vocación de "ser útil", le interesaba la prensa divulgativa, como una escuela de adult@s.

Había hecho suyo ese lema, que dicen que dijo Einstein, sobre que "si no eres capaz de explicárselo a tu abuelita, es que no lo has comprendido".

Como comunicadora, estaba convencida de que cualquier tema podía ser transmitido, a cualquier persona, y como periodista, ésa sentía que era su función.

Sin embargo,
los textos del blog eran otra cosa.
Nada que ver con su faceta profesional.
O casi nada.

Ahí no se trataba de informar sino de compartir.

Compartir experiencias (espirituales, de meditación, contemplación,

ponle nombre)

y si a alguien le resonaba, estaba bien.

Y si no, también estaba bien.

Porque todas las experiencias son personales.

En este contexto no había ningún dogma que transmitir, ninguna verdad.

Aún así, recibió aquel mensaje

(Siempre la leo pero casi nunca la entiendo... bueno, quizás algún día),

y sintió la necesidad de explicarse.

Porque si alguien sigue leyendo, aun sin entender, por algo será.

Y, como mínimo, merece el esfuerzo de una discreta explicación. :)

Querid@ amig@:

Desde el punto de vista budista, el

sufrimiento existe (primera de las 4 Nobles Verdades) y la causa del sufrimiento es la ignorancia (segunda de las 4NV).

En este contexto, a menudo se contraponen conceptos como la ignorancia y la sabiduría,

y sobre la sabiduría, se incide en la sabiduría del karma y la sabiduría de la vacuidad.

La sabiduría del karma consiste en la comprensión de la ley de causa y efecto.

Cualquier acción (de obra, palabra o simple pensamiento), e incluso "no acción", suele ser la causa que da fruto a un efecto.

La ley del karma es la que hace que aparezca en nuestra vida lo que aparece, tanto en cuanto a las situaciones mismas como a nuestros estados emocionales -el odio, miedo, celos, etc, que aparecen como efecto de anteriores experiencias de odio,

miedo, celos, etc, como por la misma a inercia, la solidez y profundidad que produce la repetición.

Sólo puede reducirse la fuerza de esta tendencia si dejamos de repetir la misma conducta.

En los últimos textos, sin embargo, (Los viajes de la droga kármica y Entre viajes) la protagonista reconoce las experiencias del karma (de la vida) como una mera ilusión, una alucinación, producto de "la droga del karma".

La ignorancia que experimenta las situaciones kármicas y el karma mismo como "reales".

Bajo los efectos de las situaciones kármicas (las situaciones que aparecen en nuestra vida, por los efectos del karma, de la ley de causa y efecto), podemos sufrir o

alegrarnos, pero es una mera alucinación, un viaje alucinógeno de lo que denomina "la droga del karma".

Y entre viajes alucinatorios (cuando aparecen situaciones que consideras reales y te hacen sufrir o alegrarte), sólo entre viajes (fuera de la alucinación), es donde encuentra la libertad.

Sólo cuando está libre de la ignorancia que cree que el karma y sus proyecciones son reales.

En definitiva, el karma es otra alucinación y forma parte de la ignorancia, desde el punto de vista de la sabiduría de la vacuidad.

Y esto no sólo nos lo ha mostrado Buda. Si te resulta difícil comprender el sentido de la vacuidad budista,

quizás te resulte más fácil la lectura del soliloquio de Segismundo en La vida es sueño, de Calderón.

O la teoría de la interpretación de los sueños de Sigmund Freud.

Antes de Freud, parecía opinión general era que los sueños no tenían ningún significado; aparecían en el sueño aleatoria y caóticamente.

La vida de vigilia, por el contrario, era real, "como todo el mundo sabe", porque la vemos, la olemos, la oímos y tocamos. Y la experimentamos.

Con el psicoanálisis de Freud sabemos que los sueños oníricos aparecen como resultado de experiencias previas (en la vida de vigilia, por ejemplo).

Los sueños de la noche son situaciones y experiencias que aparecen como efecto de

situaciones (causas) anteriores.

Pero mientras aparecen en el sueño, las experimentamos como reales; las vemos, tocamos, olemos y oímos. Y si le preguntas a la persona que está a tu lado en el sueño, está de acuerdo contigo en que lo que está ocurriendo es real. Hasta que te despiertas y ves que el mundo que aparecía en el sueño no es "real" sino una mera proyección de la mente. Como una película proyectada por el proyector de la mente. Freud nos demostró que los sueños no existen inherentemente, independientemente, fuera de la mente, pero sí tienen significado. Y aparecen en el sueño por causas previas.

El budismo nos enseña algo parecido respecto a la vigilia.

Que es como un sueño que no existe inherentemente, fuera del proyector de la

mente, pero todas las apariencias, situaciones y experiencias tienen significado y son el efecto de causas previas. Tal como lo explica la ley del karma.

La ley del karma de la vigilia y la interpretación de los sueños de Freud tienen muchos lugares comunes.

Las dos son meras apariencias que nos parecen reales cuando estamos abducid@s por ellas, no existen inherentemente, independientemente, fuera del proyector de la mente, y respoe y de causa y efecto.

Cuando, en una pesadilla, puedes vivir el sueño lúcido (consciente de que es un sueño), te liberas de gran parte del sufrimiento.

De igual manera, cuando en la vida de vigilia reconoces lo ilusorio de las apariencias

kármicas (las situaciones que aparecen en la vida), también te liberas de gran parte del sufrimiento.

Querid@ amig@:

Nadie dijo que fuera fácil comprenderlo, ni explicarlo.

Pero ahí queda el intento.

Abrazo fuerte y te deseo lo mejor:

Que puedas vivir el sueño lúcido

en la vida onírica

y en la vida de vigilia.

Un abrazo muy fuerte.

Ama y haz lo que quieras.

Cogió el libro de texto de Historia de las religiones, de su hija, y leyó que el ser humano creaba a su Dios o dios@s de acuerdo a sus necesidades.

Las sociedades nómadas patriarcales (el pueblo de Israel, los árabes, entre otros), que en sus desplazamientos miraban la posición de las estrellas para ubicarse, el cielo protector lleno de señales críticas para la supervivencia, estas sociedades nómadas patriarcales crearon un Dios Padre que habitaba los Cielos. Eran las religiones monoteístas con un Dios masculino, a imagen y semejanza de quienes ejercían el poder en estas sociedades terrenales. El cristianismo, el judaísmo, el islam.

Las sociedades sedentarias, agrícolas, dependían de la tierra, la lluvia, el sol, la

naturaleza en su conjunto. Así, desarrollaron el culto a la fertilidad, lo femenino, la Madre Naturaleza. Hermana lluvia, hermano sol, hermano río, hermanas rboles, aire, mar... Respetaban y veneraban a la Madre Tierra.

Las sociedades cazadoras, por su parte, creaban dioses y diosas mitad animales y mitad humanos.

En general, respetaban, temían, veneraban y pedían la protección de Aquello de lo que dependían, pedían sus favores (rezaban, oraban) y su protección.

Los seres humanos han creado los dioses, en gran parte, para su propio beneficio y protección. Para sentirse protegidos. Para sentir que cuentan con los favores del "jefe" o "jefa", aquello de lo que dependen en mayor medida.

Fue impactante y revelador para ella, leer eso, siendo adulta. Y le fascinaba que su hija pudiera reflexionar sobre ello en la infancia.

Cuando ella era niña y sólo conocía su propia religión, la consideraba tan real y única como el mundo material en el que se movía.

Sabía que había otras creencias en el mundo, pero eran pueblos no civilizados, sin evolucionar.

Querida amiga:

Da igual cuál sea tu religión o tu creencia.

El Dalai Lama repite hasta la saciedad: No necesitas cambiar de religión para pasar a otra que esté de moda. Basta con que llegues al corazón de la tuya propia.

Thich Nhat Hanh insiste en la necesidad de

reconciliarnos con nuestros ancestros, familiares, culturales, espirituales. Sanar las posibles heridas que podemos arrastrar en cualquier aspecto de nuestras raíces.

Y San Agustín dice:

Ama y haz lo que quieras.

En casi todas las religiones hay una búsqueda sincera y también en casi todas puedes encontrar contaminación, corrupción, la mundanización de lo sagrado y transcendente.

Y eso ocurre en las religiones cristianas, musulmanas, hebreas, etc., incluidas las budistas.

Cuando los intereses de la institución y la importancia personal de lo mío (de mi religión, de mi dharma, de mi sangha, de mis budas) prima sobre "lo otro", sobre todo

lo demás, incluidas las personas y los seres que nos rodean.

Cuando los seres en nuestro camino dejan de ser tan importantes como "mi religión" (incluida la institución a la que me he entregado, incluidas "las tres joyas" que venero);

cuando lo abstracto pasa a ser más importante (y merecedor de más atención) que lo concreto y cotidiano, entonces nuestro camino y nuestra experiencia espiritual se han desvirtuado.

Y esto puede ocurrir en cualquier religión. (Sólo hay que recordar cómo Jesús expulsaba a los mercaderes del templo. Quién no ha visto templos de cualquier creencia convertidos en auténticos mercados?)

Por no hablar del supermercado espiritual, el consumo de libros, objetos sagrados,

viajes, peregrinaciones, iniciaciones...)

Dicho esto, es cierto que todas las religiones con dioses externos (monoteístas o politeístas) tienden a la veneración, la devoción, el culto y los rituales.

También el budismo, en muchas de sus tradiciones, practica la imagería, el culto a las imágenes de budas, estupas y demás. Para muchas personas, este tipo de cultos les resulta un buen camino, una práctica eficaz de humildad, concentración, reducción del ego, conexión con lo divino, etc.

Pero también pueden acabar convirtiéndose en una serie de actividades que te mantienen ocupad@ indefinidamente y te distraen de lo esencial.

Y ya sabes ese dicho budista de que "las tareas mundanas no se acaban nunca".

Aunque las llamemos "espirituales" -ritos, ofrendas, oraciones, viajes, peregrinaciones, etc. No dejan de ser mundanas. Mundanizadas.

Es cierto que en el budismo no existe un Buda o Dios externo, sino que la imagen de Buda te recuerda que cada persona, cada ser, guarda en su interior la semilla de la budeidad, el Buda potencial.

O incluso el Ser despierto que ya eres sin saberlo.

El budismo es una práctica para ayudarte a despertar, a que te des cuenta de que ya eres Buda (el ser despierto y libre), aunque insistamos en identificarnos con un ego sufriente.

Y sin embargo, el budismo, como cualquier otra religión o práctica espiritual, cuenta con

un montón de trampas en el camino.
Entre ellas, confundir el dedo que señala la luna con la luna misma.

Hay un viejo proverbio chino que dice que cuando el sabio señala la luna el necio mira el dedo.

Una persona sabia (un maestro o maestra, un buda, las instrucciones del dharma) puede señalarte la luna, la experiencia del despertar, pero ni las escrituras sagradas, ni los gurus, ni siquiera Buda, son la luna misma. Sólo son el dedo que te señalan el camino para despertar, cómo es la vida despierta. Si los confundes con la luna, los acabas convirtiendo en un lastre, una distracción más que te dificulta el despertar. La luna es tu propia experiencia de

liberación y de iluminación.
El despertar mismo.

El ego espiritual.

Cuánta razón tienes!

El ego es como el sistema -capaz de asimilar cualquier movimiento antisistema y hacerlo propio y convertirlo en un producto para el consumo y sacarle beneficios. ;)

El ego observa la práctica espiritual que supuestamente te liberará del ego y se adapta a ella y se convierte en un gigantesco ego espiritual.

Una de las grandes trampas en el camino espiritual.

Cómo detectarlo? Con la vigilancia continua.

Dos de las características fundamentales del ego (o llámale simplemente el "yo" separado con el que me identifico):

1. Cree que existe.
2. Cree que es más importante que lo

demás (que los demás "yos", lo otro).
En el fundamento de las dos está el sentimiento, la ilusión (alucinación) de segregación, la separación, que es la causa de todos mis miedos y sufrimiento (miedo a la muerte, a la soledad, a perder, al fracaso, etc.)

Cómo detecto, pues, el autoengaño en el camino espiritual, que no me estoy liberando como podría creer?
Por las señales en la vida cotidiana.

En mi experiencia personal, tal y como yo lo veo, no se trata sólo de inventar Tierras Puras e instalarse en ellas; retirarse a la meditación formal y realizar profundas prácticas tántricas donde te sientes un gran Buda rodeada de Budas, héroes y heroínas. Todo eso está muy bien.

Pero la prueba de fuego es la vida cotidiana.

Recuerda aquella película (era Samsara?)

El protagonista ha pasado años en una cueva tapiada, meditando.

Cuando la abren encuentran su cuerpo entumecido y rígido y a él supuestamente iluminado.

Un santo, un Buda entre los mortales.

Pero cuando se integra en la vida cotidiana, con una mujer, una familia, un hijo, no puede soportar las molestias.

Los juegos del niño, el quehacer diario, todo es como un infel.

Así que decide volver a la cueva a seguir meditando.

Su mujer, que nunca se ha metido en una cueva a meditar, sin embargo, conoce bien la práctica de la paciencia, el amor y la compasión, la generosidad y la entrega.

Hay que saber detectar cuando la cueva, la meditación formal, no es más que una forma de escapismo.

Lo importante es saber mirar las señales en la vida cotidiana. Aquí y ahora, allá donde estés.

Si ya no te enfadas, o te enfadas menos.

Si no te molestan las situaciones externas (las dificultades, las personas, el ruido...)

Si empatizas fácilmente con los seres que te encuentras y sientes espontáneamente la compasión, el deseo de que sean felices y libres.

Si te adaptas fácilmente a las situaciones (kármicas) que aparecen en tu vida y comprendes fácil y espontáneamente su significado, como en un sueño lúcido.

Si ya no deseas sacar beneficio mundano

(económico, material) de los demás, bajo ningún concepto; si sus intereses (no precisamente mundanos) son los tuyos. Si no te sientes segregad@, separad@ del resto.

Si realizas tus responsabilidades y compromisos kármicos con las personas más allegadas (familia, amistades, vecin@s y compañer@s de trabajo), sin desentenderte de ellos, y al mismo tiempo sin apego, con la ecuanimidad que se sabe parte del todo.

Si le estás perdiendo el miedo a la muerte y a la vejez y a la enfermedad y al dolor físico y emocional.

Las señales de tu vida cotidiana son las que te dicen si tu práctica está funcionando o no.

Porque si tu supuesta "liberación" no

funciona en tu vida cotidiana, aquí y ahora, es que no funciona en ningún lugar.

Recuerdo una entrevista a un famoso guru internacional, con ashrams en la India, Estados Unidos, Europa, etc.

Allá donde se movía era seguido por un amplio séquito de personas muy inteligentes, muy interesantes en su trayectoria personal y profesional. Algo debía tener este maestro al que tanta gente consideraba iluminado.

En la entrevista detecté cierto menosprecio por el público al que iba dirigida esta entrevista, personas mundanas que no arriesgan, que no lo dejan todo para afrontar un camino duro.

No les vamos a ayudar dándoles simplemente parches.

Entendía perfectamente lo que me decía.

Y sin embargo...

Acabada la entrevista, le pregunté:

De qué nos sirven los profundos estados místicos y trascendentes en la meditación si no se manifiestan en la vida cotidiana?

Me miró directamente a los ojos y me dijo:

Yo, al amor todavía no he llegado. Tú sí?

Sonreí, mientras acababa de guardar mis cosas para irme:

En ello estoy.