

<http://reflexiones>  
de una estudiante budista (5)



**Silencio**

por M.M.

# Sueños.

Con unas tenazas, alguien sacaba pedazos de su interior, trozos de órganos de su cuerpo. Aterrorizada, se despertó, apenas.

Un instante, milésimas de segundo de conciencia de vigilia.

Volvió al sueño y la situación era la misma, pero ahora no le dolía ni tenía miedo. No sentía nada.

Bueno, sí, sentía la alegría de no sentir los efectos del karma (de la pesadilla que aparecía).

Después de eso, cada noche se dormía deseando volver a entrar en un "sueño lúcido".

Que madure todo el dolor y no sentirlo.

Que aparezcan las guerras, las enfermedades, la crueldad, los espíritus malignos, sin ningún efecto en la experiencia. Verlos disolverse. Contemplar su vacío.

Contemplar el espejismo, su naturaleza alucinatoria.

No creer en ello era la única manera de derrotarlo.

Como cuando Campanilla perdía la vida si dejabas de creer en las hadas.

Así, el mal (y todos los demonios) pierden su fuerza si ya no te lo crees.

La mirada clara es la única victoria.

Cuando era niña, durante la semana santa solía ver las películas de la tele.

Los romanos perseguían a los grupos cristianos que se reunían para su culto en las catacumbas.

Aunque les dieran la opción de negar sus creencias, centenares de mujeres y hombres y criaturas preferían morir en el circo, devoradas por los leones.

Siempre se preguntaba qué haría ella en una situación parecida.

Y entonces ocurrió. Estaba en medio del circo romano, a su corta edad, con su madre y otras personas. De una de las puertas salió un león hambriento, se paró un momento a mirar a su alrededor y se avalanzó hacia el pequeño grupo de

personas, la niña en primera línea. Cuando el león estaba a un palmo, la boca abierta y dispuesta para cerrarse sobre ella, la escena desapareció, como un globo que estalla.

Se despertó con el corazón alterado. Había sido tan real.

Y sin embargo, ahí estaba ella, a salvo y descansando cómodamente en una cama (de no ser por ese sueño).

Pensó: qué desperdicio, sufrir tanto por nada.

Desde entonces, duda de la muerte.

Y si todo fuera una alucinación?

Y cuando sientes el dolor de irte,  
despiertas y comprendes que sólo  
era un sueño?

Qué desperdicio,  
sufrir tanto  
por nada.

# **Cuando dormir es algo más que dormir.**

"Los gatos duermen en algunos casos hasta 20 horas diarias, posiblemente porque el mundo onírico es más interesante que el mundo de la vigilia, ya que, igual que en los seres humanos, existen universos superpuestos en el cerebro y los sueños lúcidos abren las puertas a estos universos".  
(Jorge Blaschke. "Los gatos sueñan

con física cuántica y los perros con universos paralelos".)

Como un gato, cada vez le gustaba más dormir. Y meditar.

Recuerda su primer retiro de mahamudra, sobre la mente sutil y muy sutil.

Entonces no entendía demasiado lo que se contaba allí pero en las sesiones se entregaba completamente al viaje, plenamente consciente y despierta. Curiosa y entusiasta ante el nuevo terreno a

explorar. Pero en cuanto acababa la meditación se retiraba a su cuarto y se metía en la cama a dormir hasta la siguiente sesión. Y ahí estaba de nuevo, despierta, entregada al viaje, curiosa, entusiasta. Y su retiro personal se repetía en casi todos los descansos entre sesiones. Empezó a sentirse culpable porque parecía que evitara el trabajo voluntario en el que se ocupaba la mayoría de l@s asistentes entre sesiones (preparar las mesas, hacer la comida, fregar los lavabos...) Ella

no era una vaga. Y en las sesiones de meditación estaba plenamente despierta y concentrada. Y sin embargo, al salir solo deseaba retirarse a dormir. Se sentía culpable; entonces, aún preocupada por la opinión que sobre ella tenían los demás.

Y así transcurrió su primer retiro de mahamudra.

Se lo contó a su maestro. Debería preocuparse? Y él le dijo que no. Como Shantideva, bromeó, a quien sus compañeros del monasterio

llamaban "el monje de las tres realizaciones": comer, dormir y defecar.

Un auténtico vago, en apariencia. Cuando volvió a casa recuperó su anterior normalidad.

Últimamente, sin embargo, el cambio había ido teniendo lugar casi sin darse cuenta, su agenda cada vez más vacía. Le gustaba descansar.

Como un gato, cada vez le gustaba más dormir y meditar.

En cualquier posición, sentada o tumbada. Empezaba soltando equipaje, soltando yo (lo mío, mis opiniones, mis problemas y alegrías, mis asuntos). Y abriéndose, receptiva. Y a veces era como si cayera en el sueño. Como un gato, cada vez tenía menos interés en las actividades, en hacer, excepto esos inevitables compromisos kármicos de servicio -con sus allegad@s, con el mundo o con su cuerpo, que había que mantener en funcionamiento.

Curiosamente, no deseaba ese estado para sus hij@s o sus amig@s, por el riesgo de depresión. Prefería que se mantuvieran activ@s, con proyectos y mucha ilusión.

Pero no era su caso.

Sentía que ella no necesitaba todo eso.

Natural y espontáneamente se sentía bien en el no-hacer.

Y quizás en el no-ser.

Así que ahí estaba otra vez la impostora (Haz lo que yo diga pero

no lo que yo haga).

Como una madre permisiva,  
buscando la fórmula fácil para que  
la gente que ama esté contenta.

Y no cause problemas.

Si tú estás bien yo estoy bien.

Si tú estás bien, dejas de molestar.

Y yo estoy bien.

Mejor dejar de decirle al mundo lo  
que tiene que hacer.

Dejar de desear.

Dejar de intervenir.

Qué sabe ella, para intervenir.

Sincera, honestamente, no sabe nada

de nada.

Thich Nhat Hanh (que sí sabe, un poquito más) dice:

Yo no quisiera para mis hijos un mundo sin sufrimiento.

No mud, no lotus.

Hay que tener un gran corazón mahayana y una profunda realización de la bodichita para no tenerle miedo al sufrimiento de tus hij@s en esta preciosa experiencia humana.



# Tushita.

Precioso día gris y apacible.

El sol sale a ratos y dibuja en el suelo de la plaza tímidas imágenes de árboles y toldos cerrados.

La superficie del mar plana como el horizonte.

Una gama de grises, verdes y marrones, y blancos.

En su otra gompa, al atardecer, una gama de azules y violetas y grises y anaranjados, y rojo fuego.

A dónde ir, por qué buscar otra

fiesta cuando una fiesta de luces se despliega así,  
cuando el cosmos se entrega para compartir confidencias y este ágape abundante.

Llámame perezosa, pero no necesito ir a Tushita si Tushita está aquí.

A veces abre los ojos, inhala las fragancias del día o de la noche, del mar o la montaña urbana, de su habitación sagrada; inhala los olores y los colores, las formas;

las bebe, las degusta, las ingiere.  
Y luego se disuelve en el océano de  
apariencias que la envuelve.  
El cosmos contemplando el cosmos,  
fundiéndose en el cosmos.  
Y a veces cierra los ojos y  
aparecen universos paralelos.  
Todos los viajes están aquí. Todos  
los lugares.  
La experiencia vacía de  
experiencias  
también.

# Open heart, Open mind.

Se cuenta que, en lo más crudo del invierno,

san Francisco le gritó a un almendro: "Háblame de Dios!". Y el almendro de repente floreció.

"Empieza a florecer, cristiano congelado! -se gritó a sí mismo el místico Angelus Silesius-.

La primavera está al alcance de la mano. Cuándo florecerás, si no es aquí y ahora?"

Lo decía un sacerdote católico y lo dicen los grandes maestros y maestras zen ("no hay otro lugar fuera de aquí y ahora") y otr@s budistas realizad@s ("la tierra pura está aquí mismo", "un día te sorprenderás" ...)

En su libro, "Cruzando el umbral de la esperanza",  
Juan Pablo II escribe:  
"Cristo es absolutamente original y absolutamente único. Si sólo fuese un sabio como Sócrates, si fuese un

profeta como Mahoma, si estuviese iluminado como Buda, sin ninguna duda, no sería lo que es: el mediador entre Dios y la humanidad."

Thich Nhat Hanh le respondió así: "Claro que Cristo es único. Quién no lo es? Sócrates, Mahoma, Buda, usted y yo somos únicos. Sin embargo, la idea que hay tras esta afirmación es la noción de que el cristianismo proporciona el único camino de salvación y que todas las demás tradiciones religiosas no

sirven. Esta actitud excluye el diálogo y fomenta la intolerancia religiosa y la discriminación. No es de ninguna ayuda".

No es sólo en el cristianismo donde podemos encontrar este profundo dogmatismo que considera equivocadas todas las demás ideas y creencias. También en el budismo es bastante habitual.

Ante la proliferación de escuelas y tradiciones budistas (como en otras religiones), podemos encontrar dos

posiciones radicalmente diferentes:

1. Mi linaje es el único correcto y todos los demás están equivocados.

2. La adaptación a las diferentes circunstancias (de la misma manera que Buda impartió 84.000 enseñanzas adaptadas a las diferentes circunstancias) produce una diversidad enriquecedora.

He conocido algunos maestros budistas que, desde el trono donde imparten sus clases, suelen ser bastante duros con las

"perturbaciones mentales" que les presuponen a los demás. Pueden ser críticos, irónicos, profundamente sarcásticos acerca de la ignorancia de la gente, las ideas "de moda" o las antiguas, las creencias de cualquier tradición que no sea la propia. Suelen provocar explosiones de risas de complicidad en la audiencia, que reconocen el ingenio sarcástico del maestro.

Monopolizan de tal manera el Dharma (y al Buda y a la Sangha),

de forma que no se puede ser irreverente con "las tres joyas" (las suyas), "ni siquiera en broma", bajo pena de eones de karma negativo purgando en los infiernos.

No obstante, criticar, ironizar, utilizar el sarcasmo que ridiculiza y humilla a los demás (incluidas otras tradiciones budistas), eso está considerado correcto y está libre de mancha alguna. De hecho, su crítica voraz forma parte de su función "evangelizadora", su compromiso personal y espiritual de liberar a

todos los seres.

Por otra parte, otros maestros y maestras budistas insisten en la necesidad del diálogo sincero y el encuentro.

"Cuando se entra en contacto con alguien que representa auténticamente una tradición, no sólo se entra en contacto con su tradición sino también con la propia" -dice Thich Nhat Hanh.  
"En el budismo también se han producido muchos cismas -explica-.

Cien años después de la muerte de Buda, la comunidad de sus discípulos se dividió en dos partes; cuatrocientos años después existían veinte escuelas y desde entonces han aparecido muchas más.

Afortunadamente, estas separaciones no fueron, en su mayoría, demasiado dolorosas, y en la actualidad el jardín del budismo está lleno de muchas y hermosas flores, cada escuela representando un intento de mantener vivas las enseñanzas de Buda bajo nuevas

circunstancias. Los organismos vivos necesitan adaptarse a las nuevas condiciones, cambiar y crecer.

Reconociendo las diferencias en el interior de nuestra propia iglesia y viendo cómo dichas diferencias nos enriquecen, estamos más abiertos para poder apreciar la riqueza y diversidad de otras tradiciones".

En cierta ocasión, en una visita a Occidente, alguien le preguntó al Dalai Lama si debería dejar su

propia religión para hacerse budista y el DL le respondió que profundizar en las raíces de su propia tradición y practicar de corazón es un camino tan bueno como otro cualquiera.

Esta ausencia de proselitismo fue algo que a ella, personalmente, la acercó más al budismo.

Luego escuchó hablar a Thich Nhat Hanh sobre la importancia de reconciliarnos con nuestros ancestros, familiares, culturales, espirituales. Sanar las heridas y

conflictos que hayamos podido arrastrar con nuestros antepasados familiares, culturales y espirituales. Hacer las paces. No puedes huir de una familia a otra, de una cultura a otra, de una religión a otra, con un saco lleno de resentimientos, odio o culpa en el corazón.

Como aquel cuentecito del viajero que se acerca a un pueblo, buscando un nuevo lugar donde instalarse, y le pregunta a una anciana que labra la tierra a la entrada del mismo:

Cómo es la gente en este pueblo? Y ella le responde: Cómo es la gente allá de donde vienes? Es envidiosa y mala, mala gente -responde el viajero. Pues aquí igual -dice la anciana.

Y el viajero se va, buscando otro sitio mejor.

Más tarde aparece otra persona de paso y le hace la misma pregunta: Cómo es la gente en este pueblo? Cómo es la gente allá de donde vienes? Amable, hospitalaria, generosa... Buena gente -responde

el viajero. Pues aquí igual -dice la anciana.

Y el viajero se queda.

"La gente mata y son matados porque se aferran demasiado a sus propias creencias e ideologías - escribe TNH en su libro "Buda viviente, Cristo viviente"-. Cuando creemos que la nuestra es la única fe que contiene la verdad, entonces la violencia y el sufrimiento son el resultado asegurado. El segundo precepto de la Orden del Interser,

fundada en la tradición budista zen durante la guerra de Vietnam, trata acerca de abrir los puntos de vista: "No creas que el conocimiento que posees en el presente no está sujeto a cambios, no creas que es la verdad absoluta. Evita ser de miras estrechas y aferrarte a los puntos de vista presentes. Aprende y practica el no apego a las consideraciones a fin de estar abierto para recibir los puntos de vista de otras personas". Para mí -concluye Thay-, ésta es la más esencial práctica de la paz".

"Nuestra capacidad de hacer las paces con otra persona y con el mundo depende enormemente de hacer las paces con nosotros mismos -continúa Thay-. Si estamos a la greña con nuestros padres, familia, sociedad o con nuestra propia iglesia, con toda probabilidad hay también una guerra desencadenada en nuestro interior, por lo que el camino básico consiste en regresar a nosotros mismos y crear armonía entre los elementos interiores:

nuestras sensaciones, percepciones y estados mentales. Por ello es tan importante la práctica de la meditación, de la mirada profunda. Debemos reconocer y aceptar los elementos conflictivos que están en nuestro interior y las causas subyacentes. Todo ello requiere tiempo, pero el esfuerzo siempre fructifica. Cuando alcanzamos la paz interior, entonces se hace posible el diálogo con los demás".

# La luna en la tierra.

La poesía es tan real como la prosa. Lo cotidiano es tan real como la transcendencia, la ebriedad de los sentidos, o del alma.

Las experiencias místicas de Teresa de Calcuta eran tan reales como sus hospitales y centros de acogida.

Aun así, a veces ella confesaba que hacía su trabajo como en un sueño (como en un infierno), cuando no sentía la presencia de Dios en su vida.

Sin la "presencia", su vida no era real. No era vida.

A veces surge el miedo a que entrar en un camino espiritual nos aleje del mundo "real", de las personas y los asuntos de nuestro mundo.

A veces surge el temor de que irse de viaje a otro universo (espiritual, trascendente) acabe convirtiéndonos en una persona marginal, fracasada e incluso depresiva. Sin ilusiones, sin

proyectos mundanos.

Yo no lo veo así. No siento ese riesgo.

Pongamos por ejemplo a Thich Nhat Hanh, el maestro zen de la compasión y la vacuidad:

Aquí y ahora.

No necesitas ir a Vimala para encontrar a Manjusri.

La tierra pura está dentro de ti, y fuera de ti, en todo lo que se manifiesta.

Tu cuerpo no eres tú. Tu cuerpo es la tierra pura manifestada en forma

de cuerpo.

Tu cuerpo es el aire que respiras, la tierra (la madre tierra) que pisas y te alimenta; los árboles, las montañas, los ríos, los océanos, las estrellas que ves y las que no ves, el universo que ves y los que no ves. Ése es tu cuerpo.

La muerte es una ilusión.

Pero el transcendente Thich Nhat Hanh también está aquí. Nunca ha dejado de estar aquí.

No se pasa la vida sentado meditando o en sus paseos

contemplativos.

El maestro budista que muchas personas consideran Buda (un ser despierto, iluminado)

lleva más de treinta años trabajando por la paz en este planeta.

En su currículum personal, éstas son algunas de las empresas en las que ha intervenido, y aún lo hace:

Activista por la paz; oposición y manifestación contra las guerras.

Construcción de escuelas, albergues y hospitales.

Reconstrucción de poblaciones

destruidas por las bombas.

Rescate en el mar de personas que huían de la guerra de Vietnam en rudimentarias embarcaciones; evacuación de heridos en zonas de combate; organización de albergues para poblaciones refugiadas de guerra;

asilo, comida y cuidados para niñas y niños huérfanos, hambrientos o enfermos.

Producción y difusión de artículos, cartas y libros sobre la paz; entrenamiento de voluntari@s por

la paz y trabajadores sociales,  
y un largo etcétera que hoy continúa  
él mismo y much@s de sus  
seguidor@s, en las cárceles,  
hospitales, etc.

En sus propias palabras: "Gracias a  
la práctica de la meditación -  
detención, calma y búsqueda  
profunda- he sido capaz de  
alimentar y proteger las fuentes de  
mi energía espiritual y continuar  
con esta obra".

En su libro "Un canto de amor a la  
tierra", el maestro nos invita a que

cada persona sea el modelo de un mundo mejor. Respetar el planeta no es una mera cuestión de respeto al "medio ambiente" para proteger el aire que respiramos, el agua que bebemos y la comida de la que nos alimentamos, esa visión segregada y utilitaria, antropocéntrica. Como si el ser humano fuera el dueño y señor del Universo.

Respetar y cuidar el planeta es una simple cuestión de respetar y cuidar el propio cuerpo porque el planeta, el universo, es tu cuerpo. Y es Dios.

Y tú eres parte de Dios. Y eres Dios. Ni más ni menos. Como cada célula de tu cuerpo eres tú y a la vez es polvo de estrellas, del sol, de la luna, de los océanos, de la ensalada en tu plato

Es esto poesía? O es prosa?

El budismo me separa del mundo o me une a él?

Es precioso que nos hagamos todas esas preguntas (que a veces encontramos por aquí, en este blog) y también que encontremos las respuestas.

Cada cual la suya.

Porque es la única que cuenta.

Sin adoctrinamientos.

Porque la respuesta de ningún maestro o maestra te va a servir a ti, ni a mí.

Tal como dicen que dijo Buda:

No creas lo que digo

sólo porque lo digo;

investígalo

y experimentalo.

En tu propia experiencia, ahí es

donde está la luna.

Lo demás son sólo dedos  
que señalan la luna.

# La iluminación es divertida.

Para eso estoy yo, velando  
-le dijo a su hijo, en silencio. Nadie  
la oyó.

Ella siempre tuvo vocación de  
Buda. O de madre.

O de superheroína de los tebeos.

Cuando era pequeña leía los tebeos  
que le gustaban a su padre, del  
Jabato y el Capitán Trueno.

Por algún motivo, eran personas  
fuera del sistema,

de la vida cotidiana normal,  
de la normalidad (en especial el  
primero, al que seguía tanto).

Y ya que estaban fuera, se  
dedicaban a ayudar a los más  
débiles, a los oprimidos.

A impartir un poco de justicia,  
aunque fuera  
fuera de la ley.

(O quizás estaban fuera  
precisamente por eso, para cumplir  
mejor su función).

"Yo ya me he ido", le decía a su

amiga depresiva cuando amenazaba con el suicidio.

Aburrida de sufrir, amenazaba con abandonar este mundo.

"Yo ya me he ido", decía ella.

No siempre, no para siempre, pero a veces puede resultar un descanso irse, como de vacaciones. Por un tiempo.

Pongamos que este mundo no te importa mucho, que no merece la pena tanto sufrimiento.

Por qué ser la causa de más sufrimiento, haciendo daño a las

personas que nos aman, con un suicidio?

Si no te gusta este mundo, déjalo. Pero nadie tiene que saberlo.

Que se quede aquí tu cuerpo (la profesional, la amiga, la madre, la hija)

haciendo sus funciones.

Y quizás las harás mucho mejor, una vez que te has quitado de en medio.

Sin tus intereses egocéntricos de por medio. Una vez que ya te has ido.

Por qué suicidarte y añadir más sufrimiento a las personas que amas?

Si de verdad no tienes interés en esto, quítate de en medio y tira p' alante.

Los superhéroes de su infancia podían ayudar tanto a los demás porque estaban fuera, ya se habían ido.

Como Robin Hood. Como el Che Guevara. Como el Jabato.

A veces revolucionarios, a veces

proscritos, guerrilleros o bandoleros.

Y a veces parecía que se quedaban, como Teresa de Calcuta. Pero también tenían que sufrir algunos exilios.

Una vez escuchó decir a una periodista (una de las primeras mujeres de la radio en España, que había tenido que abandonar su pueblo y a su familia para perseguir su sueño) que "una mujer tiene que perder la reputación para empezar a ser libre".

Tomó nota.

Ella siempre tuvo vocación de superheroína, aunque para ello tuviera que moverse fuera de la ley (fuera de sistemas de vida establecidos). O mejor: en el límite; dentro y fuera.

Como cuando estás a caballo entre este mundo y el tuyo propio.  
(Una vez, en una entrevista, el Lama Lobsang le dijo que "l@s budistas por fuera son gente normal pero por dentro están loc@s

"

Lo dijo riendo cómplice, como orgulloso de su locura).

Tenía vocación de madre coraje. De bodisatva. De Buda.

Cuando su hija empezó a ir a la guardería, imaginaba (como tantas otras madres) que, en vez de irse a casa o al trabajo, se quedaba fuera de la puerta y miraba por el ojo de la cerradura. Y podría protegerla, llegado el caso.

Cuando su hijo se fue a vivir lejos,

pensó que quizás morirle no estaba tan mal, si le daba la oportunidad de estar presente, invisible, transmitiéndole las decisiones correctas, inspirándole el soplo de la comprensión y el amor que le protegería como la mejor armadura. Y ya que no podría hacerlo ella personalmente, le regaló "El libro tibetano de la vida y de la muerte", para que le acompañara, como un alter ego.

Ella era de ese ejército de personas

con vocación de Buda, ese superhéroe capaz de multiplicarse en emanaciones invisibles para ser lo que necesitas en esos instantes cruciales de tu vida.

Una vez oyó decir a un maestro en el púlpito:

Quizás tú eres de esas personas que creen que la iluminación es aburrida. Sin grandes alegrías, sin esa montaña rusa emocional. Pero imagina que tu madre está enferma y puedes emanar como el mejor enfermero que la cuida, como la

mejor medicina que la cura, como el agua que calma su sed y reduce su fiebre. Puedes emanar como quieras, para ayudar.

¿No te parece divertido?

Desengáñate: la iluminación no es aburrida.

# **Budismo y nihilismo.**

Querido amigo:

Buena pregunta.

No porque el budismo y el nihilismo tengan algo que ver (más bien todo lo contrario) sino porque, por alguna razón (y eso está dentro del capítulo de las trampas del camino espiritual, que tanto nos importan en este blog), algunas personas, en algún momento del camino, experimentan la práctica budista (especialmente de la

renuncia y la vacuidad)  
como una especie de "pasar de  
todo", indiferencia hacia las cosas  
de este mundo, por una equivocada  
interpretación de que, al fin y al  
cabo, "nada existe", o bien "son  
peligrosos objetos de apego", o  
"son distracciones", o cualquier  
otro argumento parecido.

Es fácil caer en esa confusión, en  
algún momento del camino.

Y entonces toca resolverlo.

Y para ello, nos ayuda recordar que  
el budismo (la experiencia del

dharmas, el despertar) se equipara a un pájaro con dos alas: la compasión y la sabiduría de la vacuidad. Sin una de estas dos alas, el pájaro no vuela, la práctica no funciona.

En cuanto a la compasión, es poco sospechosa de nihilista.

La compasión es ese sentimiento que hace que te importen los demás seres, todos; un tipo de empatía, de conexión, que te hace consciente de

su sufrimiento (la enfermedad, la vejez, la muerte, las pérdidas y duelos, la frustración, la insatisfacción, la ansiedad... larga lista) y desearía liberarles del mismo.

En el proceso de esta práctica, de esta experiencia, aparecen inevitablemente otras como la ecuanimidad (compasión por todos los seres: los cercanos y los lejanos, los que te caen bien y los que no, los amigos y enemigos), el amor que te iguala (todos los seres

desean los mismo, ser felices, y hacen lo que pueden para conseguirlo, aunque a veces se equivoquen), tomar y dar (el deseo de tomar su sufrimiento, como una madre siente por su criatura enferma, y proyectar toda la felicidad posible), y un largo etcétera de prácticas de amor universal que incluye, a la cabeza, la bodichita, la mente de la iluminación (cambiarme a mí mism@, todo lo que tenga que cambiar, despertar, para poder

ayudar mejor a todos los seres, hasta la meta final de liberarles del sufrimiento).

La bodichita es el motor que hace que sueltes al viejo yo para conectar con tu naturaleza de Buda y renacer nuev@ y libre.

La compasión es el antídoto más potente del nihilismo.

Donde hay una no puede estar el otro.

La sabiduría de la vacuidad tiene más riesgo de ser mal interpretada.

Si la vacuidad nos dice que las cosas (personas, situaciones) no existen, para qué preocuparse por ellas? Para qué perder el tiempo amando y cuidando algo que no existe?

Porque lo que está equivocado es nuestro concepto de cómo son las cosas; lo que no existe son esas cosas que creemos que están ahí fuera, inherente e independientemente de todo lo demás (en especial de mí mism@). Empezamos a entender la vacuidad

cuando comprendemos que las personas, situaciones y todo lo demás no son exactamente como a mí me parecen (de acuerdo a mis gustos y disgustos, a mi apreciación e intereses personales), sino que lo que yo veo y con lo que me relaciono son meras percepciones personales. Proyecciones de mi mente.

Y la prueba está en que las percepciones e interpretaciones de los demás a menudo son diferentes. Las cosas no existen tal como yo las

veo, de acuerdo a mi interpretación egocéntrica.

Las cosas con las que me relaciono son meras percepciones de mi mente.

Pero las apariencias (kármicas) que aparecen en mi vida y las experiencias que vivo, tienen un significado y una función.

Y no podemos desentendernos de ellas.

De hecho, la experiencia de la vacuidad te hace comprender que todo está conectado.

Desentenderse del mundo, de lo que te rodea, no es posible.

Como dice Thich Nhat Hanh,  
"no existe el ser  
(independientemente) sino el  
interser".

"Ser es interser ".

Todo es  
conectado y dependiente de lo  
demás.

En realidad, la experiencia de la  
vacuidad es, también, el antídoto

más potente del nihilismo.

Donde hay una no puede estar el otro.

# Qué te falta por aprender?

Las moscas. Esta terraza. El cruasán de almendras. La botella de agua. Conversaciones en las mesas de alrededor, como una torre de Babel. El chico con la pala hace su escultura en la arena, cerca del paseo, para que la gente de paso haga su donación. Al fondo, entre las boyas, dos personas pasan nadando. Un chico con una guitarra colgada del hombro. A ratos se

levanta un poco de viento y vuelan por el suelo algunas hojas del diario. Presión en la cabeza. Un estornudo, dos. Se suena la nariz. Recoge sus cosas y se acerca a la orilla a darse un baño. Pasar por el día, por las estaciones del día. Por la hipnosis de luces y colores y sombras. Estar en el día. En la vida. Bajo la hipnosis y a la vez consciente. De la hipnosis. Pero no fuera. Para bien o para mal, no fuera. Dentro. Profundamente dentro. Si es lo que toca.

Nada especial. Totalmente ordinario pero, al mismo tiempo, absoluta y totalmente extraordinario, porque todo ya está aquí.

“Ya lo ves, la búsqueda mintió: afirmaba que la vida era un problema y que era posible escapar. Pero no hay forma alguna de escapar porque la vida no es ningún problema”.

(Más allá del despertar.

El final de la búsqueda espiritual.

Jeff Foster)

Sólo te falta, en este instante,  
reírte a carcajadas.

(Proverbio zen)

# La ligereza.

Fin de semana. Sol y suave brisa.  
Pasar por las cosas sin abducción.  
Hacer lo que toca. Sin más  
implicación personal. Sin drama  
añadido. Detectar el miedo cuando  
aparece, la preocupación, la  
separación, el yo como un niño  
empecinado y caprichoso.  
Detectarlo cuando aparece, cuando  
empieza a emerger, cuando  
presientes la sombra de su  
acercamiento.

Contemplar las viejas tendencias kármicas, las viejas impresiones autoprotectoras, la huida al refugio, el espejismo de la amenaza.

El espejismo de la separación.

Las viejas tendencias a luchar por la victoria, por la ganancia, por no perder.

Como si hubiera posibilidad de victoria, o de derrota. De ganancia o pérdida.

La resistencia, el miedo a equivocarse, como si algo dependiera de ti, como

si algo estuviera bajo tu control.

El miedo a perder, como si realmente poseyeras algo.

Vaya castillo de naipes que hemos construido!

Y aquí estamos, protegiendo muros y riquezas soñadas, cuando un débil soplo podría desmoronarlo todo.

Es cuestión de tiempo.

Qué alivio recordar que no hay nada que proteger, qué ligereza!

Qué libertad!

“Éste es el milagro que tanto nos

hemos esforzado en buscar a lo largo de toda nuestra vida... y que siempre ha estado delante de nuestras narices”. (Jeff Foster)

Y sus discípulos le preguntaron: Cuándo llegará el Reino? Y Jesús replicó: No vendrá como las personas esperan; Nadie dirá: "Mira, aquí está!", o "Mira, allí está!". Porque el Reino de los Cielos ya se extiende por la tierra pero las personas no lo ven.



# La depresión y otros dolores de la mente.

Ella no sabe nada sobre la depresión. O muy poco, a veces le toca su sombra.

Ha conocido a unas pocas personas bajo la influencia aplastante de ese dolor, personas muy cercanas.

Un día, una buena amiga se encontró con una explosión psicótica de su hijo adolescente, que le condujo a ser ingresado en el pabellón psiquiátrico de un hospital de la

ciudad. Ella hizo una selección de libros en la estantería y le regaló varios ejemplares sobre bipolaridad, depresión y otros, además de los contactos personales de algunos especialistas inspiradores (Eduardo Grecco, investigador de "el don de la bipolaridad", más que de sus perjuicios y prejuicios). Miradas nuevas, alternativas, creativas, sobre ciertas situaciones especiales de la mente humana. Cuando su amiga pasó por casa, se sorprendió:

Cómo es que tienes tantos libros sobre la depresión y la bipolaridad? Ella ni se había dado cuenta. Quizás porque desde pequeña vivió esas experiencias muy cercanas, en algunos seres queridos.

Sólo en los seres queridos?

Bueno, quién no ha conocido alguna vez la experiencia de la derrota más absoluta, el desinterés, la desmotivación, el dolor de despertar a un nuevo día. A un nivel u otro, tod@s sabemos un poquito

de qué va eso. Sin ánimo de frivolar.

Cuando su madre murió, ella era una niña. Todo lo que representaba la alegría de vivir se esfumó. Su padre se hundió en una profunda depresión. Dejó de entrar dinero en casa, y como nadie se ocupaba de encalarla y pintarla una vez al año, según la tradición, los techos y paredes se empezaron a caer, y así se convirtió en una familia casi "sin techo". Pero siempre había una vecina que traía un plato de su olla

del día y una cama de alguien de la familia donde dormir al llegar la noche. Los años pasaron y las circunstancias cambiaron, un poco. Ella recordaba largos años de invierno, oscuros, fríos, de un fuerte viento. Ya que mamá no vuelve, como esperaba (papá se había aferrado a su fe en la resurrección, literalmente), qué te parece si nos tomamos unas pastillas y nos vamos con ella?

Años más tarde, su mejor amiga de la universidad pasó de la euforia y

el éxito más espectacular en los medios a la depresión profunda. Le llevó años, duros. Hasta que cerró página con el suicidio. Ella fue la última persona con la que habló, por teléfono, a las 4 de la noche. Luego le escribió una carta de despedida y se fue a dormir. La encontraron al día siguiente y la rescataron en el último momento. Tras la muerte de su padre, su hermana no podía soportarlo y amenazaba con irse. Vivir no tiene sentido, qué sentido le ves a

soportar este dolor, para qué?  
Ella a veces la acompañaba, la escuchaba, la abrazaba, o la zarandeaba. Un día le respondió, en tono de broma, "yo ya me he ido". Si tan poco te gusta esto, vete, pero nadie se tiene que enterar. Yo ya me he ido.

Te puede parecer una frivolidad. Y su hermana aparentó descartar seguidamente ese raro despropósito. Pero quizás la idea se instaló como una semilla en su mente-corazón. Posteriormente

empezó a mostrarse más relajada. Ella personalmente no sabía mucho de la depresión, pero algo había contemplado.

En los peores momentos, a ella la había ayudado la práctica del loyong (transformar las dificultades en el camino). Y sobre todo la compasión: ahora ya sé lo que sienten tantas personas que sufren este dolor (una dolorosa enfermedad o situación, cualquiera que sea). Tomar y dar : ya que me toca pasar por esta experiencia de

sufrimiento, lo absorbo todo, todo el dolor de millones de personas que padecen esto que yo experimento. Tomar, tomar, hasta que acabe conmigo. Imaginaba que liberaba de todo el dolor a los demás, a millones de personas que están sumidas en el negro pozo de la depresión en estos mismos momentos, en el mundo entero, en el dolor del cáncer, en la debilidad del hambre, el ébola, la malaria... Abriendo pecho. Que duela más, que duela todo, hasta acabar con

todo el dolor del mundo, de todos los mundos. Hasta acabar conmigo, si puede ser. Una forma como otra cualquiera de suicidio. Para ella, en ese preciso instante, no se trataba de frivolizar el suicidio; si lo estaba cometiendo, en secreto, de la forma más dura. O al menos así le parecía.

Que duela. Que duela más. Que duela todo. Que acabe con todo el sufrimiento del mundo -éste que siento en mis propias vísceras y duele tanto.

A veces perdía el conocimiento, de dolor. A veces lloraba, mucho. A veces se dormía. A veces explotaba algo dentro y se reía, reía y lloraba a la vez. A veces era como volar, como un salto al vacío. Como un globo que se deshinchaba y sale disparado por la presión. Como un sueño que estalla como una pompa de jabón. A veces nada. Nada. Y a veces, aburrida de su propio dolor, de la pesada historia que se contaba a sí misma, decidía irse. Ya mismo. Total, es cuestión de

tiempo. Antes o después, esta historia de X se va a acabar. Y con ella, sus problemas, conflictos, relaciones, objetos de apego y rechazo, sus dolores y alegrías, sus libros, su casa, sus asuntos pendientes... "Yo ya me he ido", decía. Y lo soltaba todo. Era un ritual personal, nadie más tenía que saberlo. Pero ya he tenido suficiente de esto.

Pero esa era su historia, personal e intransferible. Dios la libre de darle instrucciones a alguien. Porque

cada cual es único y cada experiencia es única. Y cada cual ha de explorar su propio camino para salir de la pesadilla. De la hipnosis.

Ella sabe poco de la depresión y otros dolores de la mente, o del cuerpo, y si alguna vez lo ha sabido ya casi lo ha olvidado. Cómo iba a atreverse a darle consejos o instrucciones a nadie?

Pero otr@s sí tienen mejor memoria.

Como Eckhard Tolle, Pema

Chodron, Jeff Foster y tant@s  
otr@s que aseguran que gracias a  
caer en una gran depresión pudieron  
dar el salto al vacío.

Jeff Foster explica que gracias a la  
depresión y a la grave enfermedad  
física por la que pasó pudo  
finalmente "suicidar" o "asesinar"  
al viejo Jeff y a su depresión. A la  
historia que daba vida al viejo Jeff  
y a la historia que daba vida a su  
depresión.

Aunque ella sospecha que quizás no  
es necesario pasar por los infiernos

para dar "el salto al vacío", ni siquiera para aprender algo. Porque la compasión y la empatía nos permiten aprender también del sufrimiento de los demás, como si fuera propio, o casi.

Pero tampoco le parece que las dificultades físicas o mentales supongan una minusvalía que nos impida la posibilidad de despertar a una vida apacible y en armonía. Digamos que, en sí mismo, no se trata necesariamente de una gran suerte u oportunidad ni tampoco una

gran desgracia que imposibilite la experiencia apacible de la conexión, el amor y la unidad. Una vez más, depende de lo que hagamos con ello.

Con todo mi amor y respeto (y la humildad de quien no sabe casi nada),  
para C. y todas las personas que sufren los dolores de la mente. Y los del cuerpo.  
Con mis mejores deseos.



# Es el karma un placebo espiritual?

Querido amigo:

Definitivamente,  
el karma funciona.

Miro una película.

El protagonista se desentendió de sus hij@s, de su familia. Su profesión, su proyección social era más importante.

Pasa el tiempo y vuelve a enamorarse de una mujer con una relación conflictiva con sus hijas.

Antes o después toca implicarse y resolver los temas pendientes. La vida no se va a cansar de ponerte delante la misma pauta, una y otra vez. Hasta que resuelvas.

Todos los guionistas de cine y teatro saben que el karma funciona - aunque no lo llamen así.

Tú y yo, y todos los demás seres (incluidos los animales, las plantas, todo), todos los demás guionistas, cronistas de la vida, utilizamos, sin ni siquiera saberlo, la ley de causa y efecto en la creación y relato de la

propia historia, o de cualquier historia.

Ya sabes que dicen que la vida es un libro de dharma.

O quizás es el dharma un libro de vida. :)

Personalmente, nunca he interpretado el karma como un mecanismo de premio y castigo sino más bien como una ley de causa y efecto.

Si insultas a alguien, es muy probable que te devuelva el insulto,

ya sea inmediatamente o más tarde.  
Da igual si proviene de esa persona  
o de otra.

Si te enfadas, intensificas tu  
tendencia al enfado; tu enfado de  
ahora es el efecto de enfados  
anteriores y la causa de enfados  
posteriores, esa inercia.

Si haces daño, eres consciente de  
ese dolor y, de alguna manera, se  
queda dentro de ti la experiencia, la  
semilla del dolor, que antes o  
después va a brotar en forma de  
dolor en tu vida.

Y eso ocurre así porque todos constituimos un mismo cuerpo y si atacas a alguien te estás atacando a ti mism@.

Quizás te parecen palabras extrañas, vacías, pero cuanto más lo contemplas más claro lo ves: que el árbol de enfrente y la persona de la mesa de al lado y la mesa misma y esa persona que te cae tan mal, son parte de tu mismo cuerpo.

Desde este punto de vista, el karma

funciona.

Desde el punto de vista del yo separado (el personaje con el que me identifico), la ley de causa y efecto suele funcionar, en este mundo, en este sueño. En el sueño onírico y en el de la vigilia.

Si por la noche sueñas una serie de situaciones, personajes y emociones, no es casual. Es el efecto de situaciones y experiencias anteriores. De la misma manera, las experiencias (externas e internas) que aparecen en la vigilia son

efecto de experiencias previas, y causas de experiencias posteriores. Yo no lo veo como una forma de justicia impuesta por ningún Dios o Buda, o sentencia cósmica.

Más bien lo veo como uno de los mecanismos de funcionamiento de este juego, en esta experiencia humana.

Quizás para ayudarnos a comprender (a este yo que se cree separado) que esto que parece tan múltiple y diverso en realidad son simples manifestaciones de un

cuerpo único y, por eso, cuando atacas a alguien de hecho te atacas a ti mismo.

Querido amigo:

Sospecho que cualquier cosa que convirtamos en un concepto es una ficción, un relato. Un lastre. Un obstáculo. El karma también.

Pero la mayoría vivimos la mayoría del tiempo en un mundo de conceptos, y a veces funciona utilizar conceptos para aproximarnos a la experiencia.

Aunque luego habría que soltarlos, como quien utiliza una barca para ir a la otra orilla y luego la deja para caminar por tierra firme, otra etapa del trayecto. No carga con ella encima hasta el final del camino, hasta llegar a su objetivo.

De la misma manera, usemos los conceptos para aproximarnos a comprender la ley del karma, pero luego hay que soltarlos. Y puedes creer (o no) en la ley del karma, para comprender mejor la vida (la historia) que se nos presenta, pero

antes o después habrá que soltar también esa creencia.

Porque antes o después, quizás, también dejará de funcionar.

Y cuándo dejará de funcionar?

Empezará a dejar de funcionar cuando empieces a contemplarlo con la mirada consciente, como en el sueño lúcido. Lo contemplas, todas las situaciones y personajes que aparecen, pero eres consciente de que es un sueño, un guión proyectado por la mente a partir de las semillas kármicas.

Ves la película y la comprendes - sus causas, su significado, su sentido.

La comprendes y la dejas pasar, sin drama, con compasión. Porque cuando comprendes tu propia película (tu propio karma) comprendes la de todos los demás seres.

Y poco a poco se van disolviendo los efectos. Presentes.

Y futuros (si futuro hubiera).

Si dejas de crear más causas, dejas de crear más efectos.



# Castillos de arena.

Le llegó un whatsapp  
en el grupo de la sangha.

Uno de ellos. :)

- Érase una vez unos niños que jugaban junto al río construyendo castillos de arena. Cada uno de ellos defendía el suyo diciendo: "Éste es el mío!". Mantenían sus castillos separados y no admitían ninguna duda sobre la propiedad de cada una de las fortificaciones. Cuando todos los castillos

estuvieron terminados, uno de los niños comenzó a patear el castillo de otro hasta destruirlo totalmente. El niño al que pertenecía el castillo destruido se enfadó tanto que agarró por el pelo al agresor y, mientras le daba puñetazos, gritaba: "Ha destrozado mi castillo!

Ha destrozado mi castillo! Venid todos! Ayudadme a darle su merecido!".

Y todos acudieron en su ayuda. Primero golpearon al niño con un palo y después le derribaron y le

molieron a golpes.

Una vez finalizado el episodio, todos ellos volvieron a jugar con sus castillos. Cada uno decía: "Éste es mío y solamente mío! Apartaos! No toquéis mi castillo!..."

Pero cayó la tarde y comenzó a oscurecer, y pensaron que era hora de volver a casa. Entonces, no sólo dejó de preocuparles lo que pudiera sucederles a sus castillos sino que, incluso, disfrutaban destruyéndolos; mientras uno de los niños destruía el suyo a patadas el otro aplastaba

el suyo con las manos. Cuando terminaron, se dieron media vuelta y cada uno de ellos tomó el camino hacia su casa.

(Del libro "Enseñanzas Escogidas de Buda", de Jack Kornfield.)

El motivo de su compartir es para invitarnos a reflexionar sobre nuestra forma de vivir cotidiana, llena de apegos, envidia, ira y demás aflicciones. Que sirva para el bien de todos. Que la paz, el perdón, el amor incondicional y la

armonía se instauren en cada uno de nosotros.

Era un largo whatsapp, seguido de una explicación personal.

- Vivimos en este mundo, construyendo "nuestro propio castillo de arena", defendiéndolo como si fuera nuestro.

Nos encrispamos, nos peleamos, nos agredimos...

Nos olvidamos que habíamos venido aquí a jugar, a ser felices y a crecer, conscientes de que todo es

temporal.

Porque al llegar el atardecer, todos hemos de volver a nuestro Verdadero Hogar.

Ella le respondió:

- Inspirador. Gracias.

Al otro lado apareció un emoticono feliz.

Entonces, ella añadió:

- Cuando yo me siento secuestrada, abducida por la ilusión materialista (tener, perder, todo eso), suelo

recordar que estoy jugando al monopoly.

Compramos objetos, casas, calles, hacemos transacciones, pagamos multas y peajes, juntamos dinero...

Pura imaginación.

Trozos de papel y objetos virtuales.

Las emociones se disparan pero al final guardamos todo en la caja y no había nada, un simple juego.

Usado para sufrir en vez de disfrutar.

"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...

Y lo mismo con el dinero, el coche, la ropa, la cafetera, los libros...

Aparecen en tu vida para que generes experiencias, emociones, karma, llámalo como quieras.

Y eso es lo que te queda cuando la apariencia desaparece."

La función de las cosas no es la que parece.



# La tarde.

El perfume de la ropa ligeramente húmeda en el tendedero interior.

(El sol de la tarde en el terrado no la secó del todo).

El aroma del nuevo detergente para la ropa blanca,

para el karategui que amarillea con la acumulación de horas de entreno y sudor.

La iglesia del Tibidabo iluminada sobre una montaña invisible, como flotando en la negrura de la

noche recién llegada.

Los sonidos del silencio doméstico.

La tarde apacible, la agenda vacía.

El karma le da un respiro.

El guión hace un punto y aparte,

como si cayera el telón

del intermedio.

Silencio de noticias.

El teléfono calla, el ebuzón no se

mueve,

el whatsapp sin negritas.

Como un mar sin olas.

Apenas minúsculos rizos en la

superficie del océano:

Pasos en el piso de abajo; el aroma a jabón de Marsella de la ropa limpia; la suavidad de la nueva funda del edredón.

La respiración bombeando este cuerpo como una planta; la sangre como la sabia, alimentando los tejidos; el vientre como un santuario de purificación.

Este templo sagrado que habita.  
Este templo de carne y sangre y huesos.

Y este templo de aire lleno de ofrendas: puertas de madera, suelo

de baldosas decoradas de historia,  
cestas de mimbre, cuadros y  
estatuas de budas, fotos familiares,  
libros y cuadernos sobre el tatami,  
aroma de incienso sin arder  
impregnando el aire y las fundas de  
tela de los libros sagrados.

Fantasmas como réplicas cuánticas,  
posibilidades que nunca nacieron.

Los perros ladran.

Tarde eterna.

Como esta vida, larga, eterna. Llena  
de tantas vidas.

Tantas vidas, tantos hogares, tantas

ciudades y países.

Amores. Y dolores. Y pérdidas.

Y regalos inesperados.

Observa a ese yo como un anciano  
longevo.

# Divina locura.

Como si la vida tuviera su propio guión, su propia inteligencia.

Parece que alguien toma decisiones por ti pero ese alguien también es una marioneta, como tú mism@.

Como una red entretejida, como las múltiples implicaciones universales del aleteo de una mariposa.

Entonces, su maestro le dijo: me han pedido un blog budista en español y he pensado en ti. Y ella asintió.

Escuchó a su yo decir: qué sabes tú para hacer un blog, negada en informática y en las redes sociales y en las nuevas tecnologías. No digamos sobre el budismo.

Observó el conocido miedo al compromiso y al fracaso del yo pero pudo más el no-yo de la obediencia y oyó al otro como quien oye llover.

Cuando llegó a casa se sentó ante el ordenador, siguió ciertas instrucciones que aparecían en la pantalla y se puso a escribir. Y ahí

estaba.

Lo vas a supervisar?, le preguntó al maestro.

No, dijo él.

Y qué sabía ella de esta tradición?, oyó otra vez al yo. Ella no era una erudita, sólo una practicante. Ni eso (no era una "practicante pura", tal como dictan los cánones, al menos los cánones de esa tradición), pongamos que una simple estudiante. Así no se arriesgaba a confundir a nadie. Quizás no una practicante pura (tan irreverente)

pero sí una practicante sincera,  
solían decirle.

En cualquier caso, ella nunca tuvo  
vocación de maestra (ni aún cuando  
le pedían impartir clases y cursos y  
conferencias y meditaciones, y  
obedecía). Ni mucho menos de  
bloguera.

Observaba la silenciosa resistencia  
orgullosa de su yo, pero la ignoraba  
y obedecía.

Nadie la vio titubear, simplemente  
obedecía.

Y para su sorpresa, "salía solo".

Y, para su sorpresa, las mismas actividades que realizaba por simple obediencia con el tiempo se convertirían en las causas de su liberación (del maestro, de la obediencia, de la tradición), cuando ella sola quizás nunca habría tomado la decisión de liberarse.

A menudo parece que alguien toma decisiones por ti pero ese alguien es otra simple marioneta de la vida, como tú mism@.

Parece que te premian, o que te

castigan; que te ascienden o que te despiden; que ganas o pierdes, que tienes éxito o fracasas. Pero todo forma parte del mismo plan.

El blog nunca llegó a ser el portavoz oficial de ninguna tradición sino un simple compartir de la práctica cotidiana, como un diario sin días.

Pasaron los años y ahí estaba, compartiendo desde detrás de la pantalla experiencias personales difícilmente confesables.

Como le dijera una vez, en el

transcurso de una entrevista, el Lama Lobsang, con su mirada pilluela y su sonrisa cómplice: "Los budistas por fuera somos gente normal pero por dentro estamos locos".

Bendita locura.

Este blog no nació por vocación ni por iniciativa personal sino por dictado de la vida. Como casi todo lo demás.

Una vez vivo, empezó a mantenerse por amor,  
y ahí sigue,

hasta que le toque desvanecerse.  
Como todo lo demás.

# La ilusión de ir y venir.

La mañana.

Gris apacible. Ni un soplo de viento. Inmóviles las copas de los árboles. El mar como un espejo plateado, del color del cielo, la arena, el aire. De repente, minúsculas gotas empiezan a caer sobre el cuaderno. Ella busca el techo de una sombrilla y cambia de mesa.

La tarde.

Las luces del cielo se apagan.

Aún quedan formas reconocibles,  
como sombras sin cuerpo. Como  
sombras de nadie.

Los sonidos de la tarde también se  
acallan.

Este ir y venir de luces y sombras,  
de sonidos y silencios, de aromas.  
Día y noche, en una sucesión de  
estaciones.

En una ilusión de principio y fin, de  
nacimiento y muerte.

Pero cuando buscas el instante en  
que tiene lugar el principio, o el

final,  
nunca lo encuentras.

Esta ilusión de ir y venir.

Cuando enfermó, mucha gente tenía miedo de perder a su maestro.

Entonces él dijo:

“No necesitáis tener tanta ansiedad; si queréis hacer algo por mí, cuidaos a vosotr@s mism@s”.

Como si deseara que le dejaran tranquilo.

Como si sintiera que el cuerpo de los demás era el suyo propio, y, si deseaban cuidarl,e lo mejor que

podían hacer era cuidarse a sí mismos.

Su propio cuerpo ya sabía lo que tenía que hacer, y su mente también. Irse o quedarse (esa ilusión) no era tan relevante.

Él ya había dejado su presencia aquí, si alguien quería usarla. Sus réplicas, sus semillas, su energía, sus quarks estaban por todas partes.

Cuida tu cuerpo y cuida tu mente y

disfruta de la experiencia de la vida que posees.

No hay ninguna otra cosa que puedas hacer.

Y si pierdes la oportunidad de vivir la vida que posees, es como si no la tuvieras.

Lo había dicho tantas veces el maestro.

Y ahora, que parecía que se iba, por qué todo el mundo lo olvidaba?

Ella respiraba y sentía ese cuerpo como una planta viva.

Ayer, en la maceta de su amiga,  
entre las hojas verdes brotó una flor  
y se abrió como un estallido de  
colores y de perfume.

Entonces, la amiga la cortó y la  
puso en el altar, al pie de la foto del  
maestro.

Pero la foto del maestro no  
necesitaba la flor.

Y el maestro tampoco.

Y cuando él dijo "cuidaos", también  
se refería a la flor.

La mañana.

El suelo se ha mojado ligeramente. El aire permanece húmedo y limpio después de la suave lluvia. Sus pies están fríos. Una chica pasa corriendo en manga corta. El río fluye. O no. El río siempre sigue su curso, a veces a trompicones, si opones resistencia; a veces bajo el sol cálido, o abrasador, o bajo la tormenta. Siempre pasa. El día tras la noche tras el día, una estación tras otra, imparables.



# Libros reliquias.

Se acercó a ella mientras meditaba, sentada en la orilla con la mirada perdida en la espuma a ratos, a ratos en el horizonte y a ratos en las pequeñas olas, tan impermanentes. Él se acercó en silencio, se sentó a su lado y dijo:

¿Quieres saber los tres libros más importantes que he leído en mi vida?

Ella le miró, con escaso interés.

Uno, porque se sentaba en la orilla

a fundirse con el silencio.

Y dos, porque ya hacía casi 30 años que se cruzaba con él por el mismo polideportivo; al principio, durante largos años, le veía jugando con las velas de cualquier juguete de mar, o sin velas, con cualquier juguete de mar, o sin juguete, con el mar. En los últimos años, sin embargo, solía encontrarlo más a menudo tumbado en una hamaca del solarium de la piscina, leyendo algún libro. A veces ella se cruzaba con él, de paso al mar, y le decía: Ah, mi

lector favorito!...

Solía ver en sus manos portadas de novela negra, ensayos políticos, históricos o económicos.

Así que cuando él le dijo ¿Quieres saber los tres libros más importantes que he leído en mi vida?, ella le miró sin curiosidad y sin invitarle a continuar. Pero aún así, él continuó:

El primero, "Los ojos del hermano eterno", de Stephan Zweig; el segundo, Narciso y Goldmundo, de Herman Hesse, y el tercero...

Cuál dijo que era el tercero? Ella había dejado enganchada su atención en el primer título.

Como si le leyera el pensamiento, él empezó a contarle de qué iba el argumento de "Los ojos del hermano eterno", y ella pensó ¿No era ese libro del que hablaba JM ayer, en el compartir de la sangha? La lectura del libro en el tren, que le había hecho llegar tarde a la meditación. Su invitación a que no dejáramos de leerlo si se diera la ocasión.

Si quieres, te lo traigo -dijo el amigo. Y ella dijo vale.

Y al día siguiente lo trajo, y ella lo leyó de un tirón; no, de dos tirones.

Y al día siguiente se lo devolvió. Si quieres, puedes traerme el segundo.

Estaba fascinada con el descubrimiento de su viejo amigo, conocido de casi 30 años.

Porque nunca habría podido imaginar que un libro como ése estuviera en la lista de "las lecturas importantes de su vida" (en el primer lugar de la lista). Y al final

era él quien le estaba descubriendo joyas como ésa a ella, la experta, la que recibía en casa cada día las últimas novedades de las editoriales.

Pero también, y sobre todo, porque aquellos libros eran otra cosa.

El primero era un librito pequeño, de hojas amarillentas y tapas de tela, viejo, gastado.

Cuántos años había guardado ese libro en casa?

El segundo estaba aún más viejo, las hojas sueltas, el papel en los

bordes como a punto de descomponerse con sólo tocarlo. Ella, que leía los libros y luego los regalaba como si nadie los hubiera abierto antes. Y ahora se encontraba leyendo unos libros como si fueran auténticas reliquias. Por el contenido, sí, pero también por el objeto en sí.

Como si fueran objetos sagrados impregnados de "bendiciones". Cuántas personas habían tenido en sus manos estos libros mientras sus mentes viajaban junto a Goldmundo

o Siddharta? Cuántos viajes espirituales habían proyectado estos viejos libros, tan vividos?

Puedes traerme otro, el que quieras -le dijo cuando le devolvió el segundo.

Y le trajo "Siddharta".

Editorial Bruguera.

60 pesetas.

"El que realmente quiere encontrar, y por ello busca, no puede aceptar ninguna doctrina. Pero el que ha encontrado ya puede aceptar cualquier doctrina, cualquier

camino u objetivo; a éste ya no le separa nada de los miles restantes seres que viven en lo eterno, que respiran lo divino".

"¿Quieres darme un consejo, venerable? -preguntó Govinda. Siddharta declaró: Qué podría decirte, venerable? Quizás, que has buscado demasiado. Que, de tanto buscar, no tienes ocasión para encontrar".

(Tu insistencia en seguir la doctrina, en venerarla...) "acaso sea lo que te impide encontrar la paz;

quizás sean tantas palabras".

"Purificación y virtud, samsara y nirvana, son sólo palabras".

"La sabiduría no es comunicable. La sabiduría que un erudito intenta comunicar siempre suena a simpleza".

Y así fue como su viejo amigo del polideportivo, conocido, desconocido en realidad, había pasado a convertirse en su proveedor de lecturas. Ella, que tenía las salas y los pasillos de casa inundados de libros que ya ni leía,

meras "distracciones". Ella, que hacía tanto tiempo que apenas leía libros, de nuevo volvía a sumergirse en la lectura con devoción.

# Noche de lluvia.

El sonido de la lluvia sobre el  
balcón,  
el motor de la calefacción de alguna  
casa vecina.

Las ruedas de un coche sobre el  
suelo mojado.

Diciembre.

Esta tarde no cogerá la bicicleta  
camino del dojo, camino de la  
playa.

Anoche mismo miraba la espuma  
blanca en la orilla,

como volantes del vestido de mar,  
cuando el océano se encuentra con  
la tierra y las olas van a morir en la  
orilla, como un orgasmo explosivo.  
De pie, desnuda, dejaba que las  
olas la alcanzaran.

Sólo veía la espuma blanca al  
romper junto a sus pies, como un  
ave fénix, como festivos fuegos  
artificiales, como morir para  
encontrar la vida, en un instante en  
disolución.

Desnuda ante la espuma que rompía  
en sus pies, sus piernas, su vientre,

sus senos.

Más allá de la espuma blanca, la oscuridad como un pozo sin fondo. Eran las olas altas o bajas, fuertes o suaves?

Sólo oscuridad.

Y se quedó de pie ante la espuma de luz, sin entregarse a sus brazos de agua, a su cuerpo de océano. Luego se dio la vuelta, cogió el anorak sobre la arena y cubrió su cuerpo camino de la piscina y allí sí, se sumergió bajo los ojos abiertos de las estrellas, que un día

fueron.

Hoy escucha el juego de la lluvia repiqueteando en el suelo de su balcón, sentada en el futón, entre cojines y el edredón, mientras lee la historia del monje de Plum Village. Dat Phan le regaló su historia escrita, en señal de gratitud por el hospedaje.

“Contemplations & Confessions. As Is”.

Y esta noche ella camina de la mano del ex-monje, recorriendo la trayectoria de un

buscador,  
hasta que dejó de buscar para  
empezar a vivir  
esta vida humana sagrada.  
Aquí y ahora.  
As it is.

# **El dojo está en todas partes.**

Querida amiga:

Hoy tienes un reto precioso delante de ti. Y yo también. :)

Un día de lluvia y frío, pero nos pondremos nuestros abrigo y guantes y bufandas (el "impermeable") y al final del día nos felicitaremos por nuestra fortaleza.

Ya sabes cómo soy yo, así que, también, encontraré el momento

para dejar caer los abrigos y guantes y bufandas y todo lo demás, para entregarme al aire frío y a los brazos fríos del mar -"abriendo pecho", ya sabes.

En cada instante de afrontar vientos y tempestades, da igual cómo, viviremos la alegría porque sí, porque el viento nos hace fuertes. Cuentan de Guichin Funakoshi (considerado el fundador del kárate) que cuando era un niño en Okinawa, isla de fuertes vientos, cuando soplaban los fuertes

temporales solía subirse en lo alto de su tejado y dicen que desafiaba al viento. Él no lo cuenta como un desafío ("Karate-do: My way of life") sino como una alianza con el viento; cuando el viento aparecía, él entrenaba su equilibrio y su kimé . El viento y él, compañeros de entreno, aliados en la vida.

Cuando ella estaba embarazada de 7 meses dejó su ciudad y sus clases de kárate. En su nuevo hogar, el gimnasio cercano le ofrecía yoga y

natación pero no artes marciales en su avanzado estado de gestación.

Le escribió a su amiga:

Echo de menos nuestro entreno pero ahora anticipo el momento del parto como una práctica intensiva, de recuperación de todas las clases perdidas, donde tendré la oportunidad de descubrir el auténtico color de mi cinturón. El dojo está en todas partes.

El dojo (el lugar donde se aprende, donde un@ se entrena y

experimenta) está en todas partes.

Como el Buda, el Dharma y la Sangha están en todas partes.

Su maestro de kárate solía decir: El arte marcial se manifiesta en todo lo que haces. El artista marcial manifiesta su arte en todo lo que hace, dice y piensa, en cómo se mueve, cómo mira...

Tal como Funakoshi lo expresó en el título de su libro autobiográfico, Kárate: Mi forma de vida.

Y su maestro del dharma le decía que la práctica de la atención plena

estaba en la mesa, a la hora de comer, en el caminar, en el respirar... en todas partes.

En ese instante en el que consigues estar plenamente presente (aquí y ahora), ahí está la iluminación, el despertar.

No es necesario buscar en otro lugar, viajes espirituales, iniciaciones, rituales, ofrendas, postraciones, oraciones, sacrificios... Especialmente si todo eso no es más que una manera de mantenerse ocupad@s (lo llaman

"pereza activa") para no estar donde estás y ser quien eres, donde ya está todo.

Su maestro de kárate y su maestro del dharma le decían lo mismo.

Y es que quizás no hay maestros separados, ni dharmas separados.

Porque cada cosa que encuentras en la vida te está diciendo cómo son las cosas,  
si lo quieres oír.

# Cuál es tu linaje?

A veces le preguntan cuál es su tradición, el linaje que sigue y practica, y quién es su maestr@.

Y ella piensa,  
cuál es mi tradición?

Y ve una línea que se pierde en el sin-principio de los tiempos, mucho antes del Big Bang, como una línea vertical en el tiempo.

Cuál es su linaje?

Piensa, y ve una conexión que le une a todos los seres, a todos los

objetos que aparecen en este preciso instante, los que ve y los que no ve, los que se manifiestan y los que están potencialmente, como una línea horizontal en el espacio.

Si tiempo y espacio existieran.

Y no puede mencionar ninguna tradición, ningún linaje separado, porque sería sólo una parte de su linaje.

Y quién es su maestro?

Piensa

y aparece un nombre, pero también otro, y otro, personas sabias y

compasivas que se han cruzado en su camino.

Pero luego recuerda a alguien que no parecía un maestro o una maestra, presunt@s adversari@s de los que tanto aprendió, tan claves en su vida.

Y aparecen objetos y situaciones, a veces radiantes, inspiradoras, y a veces hostiles.

Y reconoce que su maestr@ está en todas partes, en cada objeto y situación, en cada apariencia.

Porque no está separada. Tampoco.

Como cuando el discípulo devoto invitó al maestro a una cena abundante en su casa, y en la espera llamó a la puerta una mendiga con hambre, y un viajero cansado, y un perro con frío. Y al día siguiente le preguntó al maestro por qué no había acudido a la cita. Y él le respondió que se había presentado tres veces.

Como cuando Asanga permaneció 12 años encerrado en una cueva en meditación solitaria, esperando ver a Buda Maitreya. hasta que se

cansó, decepcionado, y abandonó la cueva y se encontró con una perra moribunda cubierta de gusanos sobre las heridas, y la compasión le llevó a retirar los gusanos de su cuerpo, uno a uno, con la lengua, para no causar dolor en las heridas ni dañar a los gusanos. Y la perra se convirtió en Maitreya. Dónde has estado todo este tiempo?, le preguntó Asanga, he pasado 12 años esperándote. Y el Buda le respondió: Siempre he estado a tu lado, pero tú no me veías.

Y es que, quizás, a veces, son los seres, los objetos, las situaciones, las que nos ayudan a ver a Maitreya. Cuando en soledad no tenemos la capacidad de encontrarle.

Porque, quizás, Maitreya está en todas partes, en todos los seres, los objetos, las situaciones, y en los no-seres, los no-objetos y las no-situaciones.

Y cada cual lo ve donde puede.  
En soledad.

O en compañía.



# Un sólo instante de presencia bastaría.

Lluvia.

Como un retiro.

Como esa vida de clausura que soñaba de pequeña;

ella, que también soñaba bambas y tejanos y mochila ligera a la espalda y el mundo bajo los pies.

Mañana parará de llover y tocará el sueño del mundo bajo los pies.

Hoy toca recogimiento y retiro.

La cortina de agua, la lluvia de

nubes, cuando las nubes se disuelven en néctar y ambrosía.

Entre sus montañas de libros apilados apareció Nagaryuna.

"Una gota de ambrosía para todos".

Eso fue ayer. Y hoy llueve nubes de gotas de ambrosía. Bendita lluvia.

Se despierta lentamente, con el sonido de la lluvia.

Hoy no hay que correr camino de la bici, antes de que se acabe el último cruasán de almendras de la cafetería de la playa.

Se levanta lentamente.

Lava sus manos, sus ojos, su boca;  
se limpia por fuera y por dentro.

Se vacía de los sueños de la noche  
y del día, de ayer, de antes.

Para ofrecer una presencia limpia y  
ligera al nuevo día que ya se  
despliega.

El vaso de agua con limón,  
despertando los órganos internos,  
desperezando el hígado,  
mientras prepara la mesa sin prisa.

El café, las tostadas tiernas, el  
aceite de linaza y el azúcar oscuro.

Pan, aceite y azúcar, café y agua.

No necesita más.

Aun en los retiros, cuando ella era la encargada de preparar aquellos desayunos copiosos (panes, frutas, cereales, leche de quinoa, de avena, de arroz, de alpiste, tahini, quesos, aceites y tomates, sal del Himalaya y azúcar de caña, mermeladas, mieles variadas, café, té, infusiones de especias...), aun entonces, desplegado el primer ágape del día para la sangha, ella se sentaba con su café y pan, aceite y azúcar. Como en la infancia, como en su vida

universitaria, cuando no había más.

Aún ahora le parece suficiente.

Disfruta de lo suficiente,  
embriagada por el sabor amargo del  
café solo y las semillas disueltas en  
su campo de trigo endulzado por la  
caña de azúcar oscura.

Con la banda sonora de la lluvia y  
el tictac del reloj.

Esta abundancia.

Hace tiempo, por Sant Jordi, la  
sangha había preparado en la calle  
una mesa de libros a la venta, todos  
del mismo autor y guía espiritual.

Ella miraba el inspirador  
muestrario de portadas coloridas,  
como cofres llenos de tesoros.

Pensó en voz alta: Cuántos viajes  
espirituales, en cada ejemplar.

Entonces alguien a su lado dijo:  
Sí, pero uno solo bastaría, si lo  
leyéramos de verdad.

Uno solo bastaría, recuerda ella a  
menudo.

Siente que un sólo instante bastaría.

Lava los cacharros del desayuno  
con el agua justa, la temperatura  
justa.

Extiende el edredón sobre el futón y distribuye los cojines.

Dobla la ropa de anoche, el jersey de lana con olor a "amber musk jamid", que guarda entre la ropa, en el armario.

Cada aroma en sí mismo (un sólo aroma) es como el libro más profundo revelado por el mismísimo Buda.

Un libro basta para despertar, si lo leyera de verdad, con entrega y atención.

No necesita leer todos los libros

del mundo.

Mientras se mantiene entretenida con todas las lecturas del mundo pierde la presencia definitiva de un sólo verso.

Un sólo aroma basta para abrir la puerta, los ojos, el corazón.

Un sólo sonido basta para despertar.

Con el clic de una gota sobre el cristal basta para despertar.

Con un sólo sabor plenamente degustado basta.

Uno, en este instante.

Siempre es uno en este instante.

Excepto si lo pierdes.

Con la experiencia de la toalla  
caliente en las manos, o el agua fría  
en el rostro.

Con estar presente en un sólo  
instante bastaría para comprender,  
para darse cuenta,  
para despertar.

En este preciso instante.

No se necesita más.

# Los 14 entrenamientos del maestro zen Thich Nhat Hanh.

No existe el ser  
sino el interser.

Todo existe en interdependencia  
de lo demás.

Nada existe inherentemente,  
separado de lo demás,  
sino que son manifestaciones de un  
interser colectivo.

# **Los 14 entrenamientos de la Plena Consciencia de la Orden del Interser.**

Estas propuestas para la vida diaria están planteadas para ser como la antorcha que guía nuestros pasos, la barca que nos transporta en este viaje humano, el maestro que nos guía.

Nos permiten entrar en contacto con la naturaleza de "interser" de todo lo que se manifiesta y comprobar que la felicidad propia no está

separada de la de los demás seres. El interser no es un concepto, es una realidad que puede ser experimentada de forma directa en cualquier momento.

Los 14 entrenamientos de la Plena Consciencia nos ayudan a cultivar la concentración y la visión profunda que nos liberan del miedo y de la ilusión de separación del resto de los seres.

Puedes tomártelo, si quieres, como una propuesta (o 14 :) para los propósitos de año nuevo.

## **Primer Entrenamiento: Apertura vs dogmatismo adoctrinador.**

Conscientes del sufrimiento creado por el fanatismo y la intolerancia, tomamos la determinación de no ser idólatras (no caer en la adoración de imágenes, del tipo que sean) ni aferrarnos a ninguna doctrina, teoría o ideología, incluidas las budistas. Las enseñanzas budistas son medios que nos guían para ayudarnos a observar profundamente y a desarrollar nuestra comprensión y

compasión. No son doctrinas por las que debemos luchar, matar o morir.

Entendemos que el fanatismo, en sus diversas manifestaciones, es el resultado de una percepción discriminatoria y dualista de la realidad.

Nos entrenamos para mirar lo que aparece ante nosotr@s con apertura y la visión del interser, de forma que no caigamos en el dogmatismo y podamos transformar la violencia en nosotr@s mism@s y en el

mundo.

## **Segundo Entrenamiento: No-apego a puntos de vista.**

Conscientes del sufrimiento creado por el apego a nuestros puntos de vista y percepciones erróneas, tomamos la determinación de evitar ser intolerantes y aferrarnos a nuestros puntos de vista actuales. Aprenderemos y practicaremos el no-apego a nuestros puntos de vista para poder abrirnos a las experiencias (incluidas las

experiencias que viven los animales utilizados como productos de consumo) y a las comprensiones y puntos de vista de otras personas. Somos conscientes de que el conocimiento que poseemos actualmente no es inmutable ni verdad absoluta. La verdad se encuentra en la vida, y observaremos la vida, dentro y alrededor de nosotros, en cada momento, preparad@s para aprender lo que nos tiene que enseñar.

## **Tercer Entrenamiento: Libertad de pensamiento.**

Conscientes del sufrimiento producido al imponer nuestros puntos de vista a otros seres, tomamos la determinación de no forzar a l@s demás, ni siquiera a nuestr@s hij@s, por ningún medio, (ya sea por autoridad, amenaza, dinero, propaganda o adoctrinación) a adoptar nuestros puntos de vista. Respetaremos el derecho de l@s demás a ser

diferentes y a elegir qué creer y cómo decidir. Sin embargo, nos prestaremos a ayudarles a renunciar al fanatismo y a la intolerancia a través de un diálogo compasivo.

## **Cuarto Entrenamiento:**

### **Consciencia del sufrimiento.**

Conscientes de que la observación profunda de la naturaleza del sufrimiento puede ayudarnos a desarrollar compasión y a encontrar salidas al sufrimiento, tomamos la determinación de no cerrar nuestros

ojos ante el dolor. Nos comprometemos a encontrar formas, incluyendo el contacto personal, imágenes y sonidos, para estar en contacto con aquéllos que sufren, para así poder comprender su situación en profundidad y ayudarles a transformar su sufrimiento en compasión, paz y alegría.

## **Quinto Entrenamiento: Vida simple y sana.**

Conscientes de que la auténtica

felicidad esta arraigada en la paz, la solidez, la libertad y la compasión, y no en la riqueza o la fama, tomamos la determinación de no centrar nuestra vida en la fama, el beneficio, la riqueza o el placer sensual, y en no caer en la tentación de acumular propiedades mientras que millones de seres pasan hambre y mueren. Nos comprometemos a vivir con sencillez, compartiendo nuestro tiempo, energía y recursos materiales con aquéllos que están en necesidad. Practicaremos un

consumo consciente y responsable, no haciendo uso de intoxicantes, drogas o cualquier otro producto que aporte toxinas a nuestro cuerpo y consciencia, o al cuerpo y la consciencia colectivos.

## **Sexto Entrenamiento: Manejando la cólera.**

Conscientes de que la ira bloquea la comunicación y crea sufrimiento, tomamos la determinación de cuidar de la energía de la ira cuando surja en nosotr@s y de reconocer y

transformar las semillas de ira que duermen en lo profundo de nuestra consciencia. Cuando surja la ira en nosotr@s, optaremos por no hacer o decir nada. Practicaremos la respiración consciente y el caminar consciente, reconociendo, transformando, abrazando y observando profundamente nuestra ira. Y aprenderemos a contemplar con la mirada de la compasión a aquéllos que creemos que son la causa de nuestra ira.

## **Séptimo Entrenamiento: Viviendo en el momento presente.**

Conscientes de que la vida está disponible únicamente en el momento presente y de que sólo es posible vivir felizmente en el aquí y el ahora, nos comprometemos a entrenarnos para vivir en profundidad cada momento de nuestra vida diaria. Intentaremos no perdernos en la dispersión o dejarnos llevar por preocupaciones sobre el pasado o el futuro, ni por el ansia, la cólera y los celos en el

presente. Practicaremos la respiración consciente para volver a lo que ocurre en el momento presente. Tomamos la determinación de aprender el arte de vivir con atención plena, contactando con los elementos maravillosos, refrescantes y curativos que están en nuestro interior y a nuestro alrededor. Alimentando las semillas de alegría, paz, amor y comprensión en nosotr@s mism@s, facilitando así el trabajo de transformación y la

sanación en nuestra consciencia.

## **Octavo Entrenamiento:**

### **Comunidad y comunicación.**

Conscientes de que la falta de comunicación siempre conlleva separación y sufrimiento, nos comprometemos a entrenarnos en la práctica de la escucha compasiva y del habla amable. Aprenderemos a escuchar profundamente, sin juzgar ni reaccionar, y nos abstendremos de pronunciar palabras que puedan crear discordia o causar una ruptura

en la comunidad. Haremos todo lo posible por mantener la comunicación abierta y reconciliar cualquier conflicto por pequeño que sea.

## **Noveno Entrenamiento: Habla veraz y amable.**

Conscientes de que las palabras pueden causar felicidad o sufrimiento, nos comprometemos a aprender a hablar constructiva y sinceramente, utilizando sólo palabras que inspiren esperanza y

confianza.

Tomamos la determinación de no mentir por interés personal o para impresionar a la gente, y tampoco pronunciaremos palabras que puedan causar división u odio. No difundiremos noticias de las que no sepamos su certeza, ni criticaremos o condenaremos cosas de las que no tenemos seguridad.

Haremos todo lo posible para denunciar cualquier situación de injusticia, incluso cuando al hacerlo pongamos en peligro nuestra propia

seguridad.

**Décimo Entrenamiento:  
Protegiendo a la Sangha.**

Conscientes de que la esencia y el propósito de una Sangha es la práctica de la comprensión y la compasión, tomamos la determinación de no usar la comunidad budista para nuestro propio beneficio ni transformarla en un instrumento político.

Una comunidad espiritual deberá, sin embargo, tomar una posición

clara en contra de la opresión y la injusticia y se esforzará por cambiar la situación sin involucrarse en conflictos partidistas.

**Decimoprimer Entrenamiento:  
Modo de vida correcto.**

Conscientes de que nuestro planeta y nuestras sociedades han sido objeto de gran violencia e injusticia, nos comprometemos a no vivir con una vocación que perjudique a los humanos, a los

demás seres o a la Tierra. Haremos todo lo que este en nuestras manos para elegir una forma de trabajo remunerado que nos ayude a hacer realidad nuestro ideal de comprensión y compasión. Conscientes de las realidades sociales, económicas y políticas globales, actuaremos responsablemente como consumidores y ciudadan@s, no invirtiendo o consumiendo productos de compañías que priven a otros seres de la posibilidad de

vivir dignamente.

## **Decimosegundo Entrenamiento: Reverencia a la Vida.**

Conscientes del sufrimiento causado por la guerra y los conflictos, tomamos la determinación de cultivar la no-violencia, la comprensión y la compasión en nuestra vida diaria. Promoviendo una educación por la paz, la mediación y la reconciliación en familias, comunidades, naciones, y en el

mundo. Tomamos la determinación de no matar y no permitir que otros maten. Practicaremos diligentemente la observación profunda de la realidad con nuestra Sangha para descubrir la mejor manera de proteger la vida y prevenir la guerra.

## **Decimotercer Entrenamiento: Generosidad.**

Conscientes del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la

opresión, nos comprometemos a cultivar la bondad y a aprender formas de trabajar para el bienestar de personas, animales, plantas y minerales. Practicaremos la generosidad compartiendo nuestro tiempo, energía y recursos materiales con aquéllos que estén en situación de necesidad.

Tomamos la determinación de no robar ni poseer nada que pertenezca a otros. Respetaremos la propiedad de los demás, pero intentaremos, sin embargo, prevenir que los demás se

aprovechen del sufrimiento humano o del sufrimiento de otros seres.

**Decimocuarto Entrenamiento:  
Conducta correcta.**

Conscientes de que las relaciones sexuales motivadas por un deseo compulsivo no pueden disipar el sentimiento de soledad, sino por el contrario crear más sufrimiento, frustración y aislamiento, tomamos la determinación de no involucrarnos en relaciones sexuales sin mutua comprensión,

amor y un compromiso a largo plazo. En las relaciones sexuales, debemos ser conscientes del sufrimiento futuro que pueda ser causado, en un@ mis@ o en otras personas. Sabemos que para preservar nuestra felicidad y la de las demás debemos respetar los derechos y los compromisos tanto propios como ajenos. Haremos absolutamente todo lo posible para proteger a la infancia de abusos sexuales y prevenir que parejas y familias se rompan por una

conducta sexual inapropiada o desconsiderada. Trataremos nuestro cuerpo con respeto y preservaremos nuestras energías (sexual, aliento y espíritu) para la realización de nuestro ideal Bodhisatva.

Tomaremos consciencia de la responsabilidad de traer nuevas vidas al mundo, y meditaremos sobre el mundo al cual estamos trayendo nuevos seres.

(Extraídos de  
la página de

la sangha de Thay  
en Valencia).

# Navidad del 2015.

La embriaguez del aroma del café recién molido.

Embriaguez de navidad.

(La embriaguez se manifiesta en nuestra percepción de todas las situaciones y de todas los objetos y todos los seres, inundándolos; como el amor lo inunda todo, porque ya se sabe que "el amor ama amar; no es nada personal" :)

Embriaguez de navidad, de aproximación a la familia (el mayor reto), a todos los seres.

Embriaguez de generosidad. De buenos propósitos de vida nueva.

Cada instante nace una nueva oportunidad. Una nueva vida.

Ella ha aprendido a amar los ritos (navidad, año nuevo, aniversarios, el día de la madre o del padre, de la mujer...), porque mantienen viva la memoria, sí, pero también porque a veces llegan como una explosión de semillas que se estaban gestando,

como brotes tímidos que iban apareciendo últimamente, casi sin identificar. Y de repente está ahí el ritual, en el calendario, y todo aparece con claridad. Vida nueva. Toca materializar los buenos propósitos.

La embriaguez que te hace fuerte y capaz,  
y lo sabes.

Lo recuerdas. Que eres capaz.  
De sacar tu mejor yo  
("Ése que tú no ves y yo veo,  
nadador por tu fondo,

preciosísimo").

Era navidad, 16 años, en un pueblo del sur, como una cárcel, como una condena, pero no perpetua. Había una salida. Indefinida, pero allí estaba. Lo sabía por los versos de Pablo Neruda y las confidencias de Henry Miller. Y aquel libro, "Suecia, infierno y paraíso". Hay otros mundos en este mundo. Y tú también los descubrirás.

Lo sabía por el viento, que escuchaba desde su cuarto, con la

ventana cerrada, la voz del viento cargada de promesas, anunciando la llegada de algo, como un príncipe rescatador.

(Más tarde descubriría que el príncipe que soñaba era ella misma).

Entonces llegó él, materializado ahora su propio proyecto de futuro, en la forma de un él , y le dijo: "Perdona el dolor; es que quiero sacar de ti tu mejor tú, ése que tú no ves y yo veo, nadador por tu fondo, preciosísimo" (Pedro Salinas).

Era navidad y tenía 16 años.

El aroma del café aún ocupa la casa.

Sólo toma un café al día pero la ocasión está siempre cargada de un profundo ritual.

El poeta de su barrio invitaba a no dosificar los placeres, "si puedes, derróchalos", pero ella era más de derrochar el placer de la austeridad. Disfrutar lo pequeño, lo que a menudo no se ve, lo que aparece, y lo que no aparece. A

veces disfrutaba el ayuno. El placer de irse a la cama con el estómago vacío. Esa experiencia de fortaleza.

Cuando Sidharta quiso volver al mundo y le preguntaban qué sabía hacer, él decía: meditar, esperar y ayunar.

A los oídos de los empresarios no sonaba muy productivo pero él sabía que no había nada que diera más frutos.

Una vez apareció una familia

espiritual, una sangha.

Como el primer amor. Fue como entrar en una nave de viaje al nirvana.

Allí nadó por su fondo, su propio fondo, preciosísimo, y conoció a su mejor yo mientras el otro se iba diluyendo.

En cada risa, el antiguo yo se hacía más y más pequeño; cada carcajada reducía más y más aquel viejo ego, tan conocido.

De repente, sentía los estirones de crecimiento a través de la risa, y no

del dolor, como le habían contado. Ni un sólo golpe de la vida dolía; cuando aparecía alguna dificultad, un ataque personal o a sus supuestos intereses. Incluso cuando perdía a alguien muy querido (una navidad), ella lloraba el dolor del duelo pero también se partía el pecho con Shariputra, "Samsara me hace reír". Algun@s compañer@s de camino a veces pensaban que no se tomaba el viaje en serio.

No sufría tanto como se suponía que debía sufrir (1ª NV: La vida es

sufrimiento).

¿Acaso no era consciente del profundo sufrimiento de los infiernos de las innumerables vidas futuras?

Pero ella, en lo más profundo de su corazón sabía que el amor destruye todos los mares y disuelve todos los infiernos.

Lo sabía porque cada vez que aparecía un espíritu maligno o un infierno en su vida, ella lo veía disolverse a golpes de risa, como un cubo de agua bendita, apagando

el fuego.

No son los Budas ahí fuera quienes proyectan las bendiciones que nos protegen de los peligros del samsara, es el amor aquí dentro.

Y no te equivoques y pierdas el tiempo buscando el amor fuera (que me amen) porque lo único que te protege es tu propia experiencia interna. Es el amor que generas. Las experiencias de los demás son cosa suya.

Así que su primera familia

espiritual se hizo un hueco en su corazón para siempre, como el primer amor (y el segundo, y el tercero; en realidad son el mismo, una manifestación de diferentes aspectos del mismo amor).

Pero tuvo que seguir adelante.

Se quedaba atrás, con la navidad, y empezaba un año nuevo, una vida nueva.

No lo decidió ella (tan feliz en su zona de confort, en su refugio tan "cozy", como le decía su amigo espiritual, nadador por su fondo,

preciosísimo).

No lo decidió ella, cómodamente instalada; lo decidió la vida, una vez más.

La vida, la gran aliada.

Mientras vivimos la hipnosis de la separación y la soledad, la vida (el karma, el Tao, Buda, Dios, llámalo como quieras), como una madre paciente, sigue ahí, cuidándonos y tomando las mejores decisiones. Aun cuando duela.

Pero después de un primer amor

que tienes que dejar para seguir adelante, llega otro.

Y antes de que te des cuenta es tan profundo como el primero; quizás un poco más sabio y más libre.

En realidad son el mismo, una manifestación de diferentes aspectos del mismo amor.

Y es que el amor ama amar, como dice Mooji.

No es nada personal.

# La luz de la tarde.

La luz de la tarde.

Le gusta despedir el día, tan largo siempre.

Le gusta la luz de la tarde.

Desvaneciéndose lenta, imperceptiblemente.

Que ilumine cuando se va el día.

Sueña irse ella, también, en medio de una gran luz.

No me refiero a una luz literal.

De hecho, ella prefiere las gamas  
grises y suaves pasteles,  
que no la cieguen,  
que le permitan la serenidad.  
El descanso cómodo en el camino  
medio,  
sin frío ni calor,  
sin el sol deslumbrante ni la  
oscuridad claustrofóbica.  
Le gusta sentir esa experiencia en su  
corazón aun cuando las  
circunstancias externas se disparan.  
Así que sueña irse como la tarde,  
con la luz apacible, suavizándose

fotograma a fotograma,  
el silencio del recogimiento.  
Quizás las voces de paso de las  
niñas a la salida del colegio.

La vida continúa en algún lugar  
pero ella suelta  
y se dispone a descansar.

Y no desea estar en ningún otro  
sitio o que las cosas sean de otra  
manera.

Sueña con irse como la tarde, como  
la luz de la tarde,  
con la luz del amor y la confianza,  
sin miedo.

Sin deseos de estar aquí o allá.

Satisfecha

de haber dejado en orden sus cosas.

Como si estuviera en sus manos  
poner orden en los corazones de  
quienes se quedan.

Poner paz.

Seguirán juzgándola cuando se haya  
ido?

Aún entonces, será tan difícil  
perdonar?

Por el bien de las personas que ama  
tanto, espera que no.

Por su paz interior.

Para que puedan poner fin a este karma de amargura en el linaje.

Es cuestión de vida o muerte.

Aprender a perdonar,  
definitivamente, el perdón radical,  
es cuestión de vida  
o muerte.

# La contemplación.

La tarde.

Y suena el motor de la calefacción de algún piso vecino.

Silencio. Los sonidos del silencio.

Un coche que pasa, alguna puerta al cerrarse, el crujir de la madera, el pulso en sus venas.

El olor de la ropa recién lavada.

El detergente (más activo en la ropa blanca, un sutil aroma de Marsella en la de color), el agua, el sol y el aire.

Mindfulness o mindemptyness?

Ella le llama contemplación.

Disolución.

Entregarse a lo que aparece (como hacer el amor, como fundirse, perderse).

A veces (a menudo) se entrega a la contemplación.

Y eso está muy bien, pero alguien le recuerda que no se debe olvidar de meditar, la meditación formal.

A ella le parece que la contemplación es como meditar en la vida.

Y a veces, a menudo, se sienta a meditar en la muerte, en meditación formal.

Y a ella le parece que es como contemplarla.

Contemplarla, perderse, fundirse, como hacer el amor con ella.

Hace tiempo, de repente descubrió que ya no hacía el sexo. Ella lo llamaba "meditar". Quizás la mejor oportunidad de meditar en la muerte, la vacuidad y el amor, dijo un día.

Y dejó de asistir a las comidas

sociales (y a las reuniones sociales también).

Pero seguían gustándole los ágapes, esos encuentros en torno a la mesa para compartir confidencias profundas (eso que llaman "la práctica", experiencias espirituales, y están en todas partes, todo el tiempo).

Y sobre todo le gustaba la celebración a solas, beberse los árboles frutales, los viñedos, en una copa, comerse el campo, los huertos, la montaña, el mar;

disolverse en el planeta.

Lo llamaba meditar. También.

Contemplar.

Meditar.

No había ni un sólo instante del día  
o de la noche que no estuviera  
entregado a la contemplación o a la  
meditación.

A la celebración.

A la disolución.

A la fusión.

Al amor.

# **El mejor lugar del mundo es aquí mismo.**

Llevó sus manos juntas a la altura del pecho para señalar que tenía algo que compartir. Se aseguró de que l@s demás le respondían con el mismo gesto. Guardó un momento de silencio, como poniendo en orden sus palabras, y dijo:

- Hace un momento, durante la meditación en silencio, los ojos cerrados, la respiración apacible, disfrutaba de ese recogimiento.

Entonces abrí los ojos y encontré esto... (Hizo un movimiento con la mano señalando el círculo de personas sentadas en el suelo, cada una sobre su cojín) La luz tenue, la quietud, el silencio, la sangha... Era perfecto. Cómo volver a cerrar los ojos? No pude volver a cerrar los ojos porque era el mejor lugar donde estar en estos momentos. Y no quería perdérmelo. Era un momento profundo, intenso. Perfecto.

Mantuvo silencio durante unos

segundos, luego prosiguió:  
Pero me ha pasado lo mismo  
cuando hacíamos la meditación  
caminando. En silencio, el  
movimiento lento, tan apacible. Me  
siento tan bien que a veces mi mente  
se va a sus recuerdos, sus planes, a  
otros paraísos. Pero entonces es  
como si recuperara la vista de  
repente y miro lo que tengo delante  
y caigo en la cuenta de que estoy  
aquí. Miro a mi alrededor, este  
espacio perfecto, y las personas  
caminando lentamente, en silencio.

Esta energía de la sangha, esta paz.  
Estoy aquí, caminando en silencio,  
y luego se habrá acabado. Pero  
ahora estoy aquí; ningún otro lugar  
mejor en el mundo donde estar,  
ahora. Y es tan intenso. Es perfecto.  
Y ahora, quería compartir:  
Si un sólo instante, una milésima de  
segundo de presencia aquí y ahora,  
puede ser una experiencia tan  
profunda, tan completa y perfecta,  
imagina cómo sería mantenerla,  
sostenerla, estar presente aquí y  
ahora todo el tiempo, donde quiera

que estés.

Desaprovechar la presencia, aquí y ahora, es el mayor desperdicio.

No se me ocurre otra pérdida mayor.

Acabó la sesión de meditación y salió a la calle. El aire de la noche era fresco, como una ducha de aire fresco.

Cogió una bicicleta de la estación del bicing y recorrió la amplia acera de Plaza Catalunya entre l@s viandantes, Ramblas abajo. Las

piernas en movimiento, los músculos tonificándose, los cuádriceps y gemelos, las articulaciones de las rodillas y los tobillos fortaleciéndose. El aire fresco en el rostro. Inspirando, exhalando. Como una planta. El oxígeno viajando por su interior hasta la última célula.

El mejor lugar del mundo es aquí mismo.

Introdujo la llave en la cerradura y apareció el interior de su gompa, su mandala, su santuario de

meditación. Sus compañeras de piso invisibles (Vajrayoguini, Tara, Prajnaparamita, Avalokiteshvara), los acogedores dibujos del suelo que han pisado tantas generaciones anteriores, desconocidas, las puertas de madera, al fondo su futón sobre el tatami, los cojines, el edredón.

El mejor lugar del mundo es aquí mismo.

Bebió un poco de agua en su taza personal que siempre le recuerda que

el mejor lugar del mundo  
es aquí mismo.

# **Apreciar la vida, en cualquier situación.**

A veces, durante las clases, cuando preparaban la meditación de la compasión, cambiarse por los demás, la bondad de todos los seres, en la respiración, la presencia en el aquí/ahora o la vacuidad, a veces, aparecía alguien que le planteaba:

Y todo eso de qué les sirve a las personas que están siendo torturadas o viven guerras o pasan

hambre o están siendo desahuciadas de sus casas, a las mujeres violadas y lapidadas o maltratadas en sus hogares?

De qué les sirve?

Ella a veces preguntaba: Es ésa tu situación? Alguna de ellas?

Si es ésa tu situación, lo investigamos y vemos cómo te sirve.

Si no, vemos cómo te sirve esta meditación (cualquiera que sea) a ti, personalmente, en tu situación actual, en el momento presente.

Las instrucciones de Buda son un consejo personal y no sirve de nada pensar en cómo les serviría, o no, a otras personas en otras situaciones. Esa posición, a veces, es una mera estrategia de la mente para evitar el momento presente (esa oportunidad que resulta aparentemente tan dura), un escapismo más.

En cierta ocasión, mientras trabajaba en un reportaje sobre las mujeres en los campos de

concentración nazis, conocí a muchas personas que habían sobrevivido, en gran parte, gracias a superar el miedo que sólo se preocupa por la propia seguridad. En los diversos trabajos que realizaban en los campos, muchas de ellas construían piezas para máquinas, presuntamente electrodomésticos. Hasta que supieron que en realidad eran destinadas a la fabricación de armas que más tarde utilizarían contra sus propi@s compañer@s.

Obligadas a trabajar, siguieron haciéndolo, pero poniendo en marcha mecanismos que hacían que las piezas salieran defectuosas. Llevaron a cabo un auténtico proceso de sabotaje, una y otra vez. Aun a riesgo de sus vidas. Paradójicamente, el amor, la compasión (pensar en los demás), la solidaridad, era lo que les daba fuerzas para sobrevivir en las peores circunstancias. Y muchas de ellas sobrevivieron para contarlo.

En uno de los encuentros de especialistas occidentales en psicología, filosofía, medicina y otras áreas científicas con el Dalai Lama, un psicoterapeuta explicaba su experiencia con víctimas de torturas, cárceles y guerras en las dictaduras americanas. El planteamiento occidental era ayudar a todas estas víctimas a convivir con sus traumas del pasado. Por otra parte, ahora había conocido en Dharamsala a un gran

número de monjas y monjes tibetanos que habían sufrido también las torturas, encarcelamiento y muy duras situaciones bajo la invasión china. Y, para su sorpresa, estas personas vivían una vida aparentemente tranquila y sin traumas. Físicamente sanas, mentalmente apacibles y con un funcionamiento normalizado en la sociedad.

Nunca habría pensado que esto fuera posible en personas que han vivido estos graves traumas en su

vida.

Y sin embargo, así era.

Sin embargo, el hecho es que en nuestro entorno hay también miles, millones de personas que disponemos de mucho más de lo que necesitamos para vivir, sin afrontar intensos traumas de guerras, torturas, violaciones y terror cotidiano. Y no siempre contemplamos la abundancia y la presencia. Y quizás pasamos más tiempo sumidas en la tristeza, la

frustración, la crítica o el enfado, con el foco puesto en lo que creemos que nos falta más que en todo aquello que se despliega a nuestros pies.

Al mismo tiempo, he visto a algunas personas viviendo situaciones duras, de profundo sufrimiento, que han utilizado ese dolor para conectar con la experiencia de millones de seres en el mundo que afrontan su misma situación -de enfermedad, duelo, etc. Personas que padecen enfermedades

dolorosas y devastadoras que reciben cada día como un regalo y aprecian simplemente la caricia del aire en el rostro cuando tienen la oportunidad de salir a la calle o de acercarse a una ventana.

# Do the right thing.

Presencia cuando toca sufrir?

Presencia?

Ella se lo había preguntado muchas veces.

Hasta que un día se dio cuenta de que "presencia" no significa instalarse en mirar la herida, obsesionarse con la herida, meter el dedo en la herida.

Presencia no significa entregarse a las garras de la hipnosis, dejarse engullir por ella.

La presencia (a fuerza de presencia) trasciende el dolor de la herida y reconoce el sueño.

La presencia te libera del secuestro emocional producido por la hipnosis (kármica).

La presencia, cuando toca sufrir, no es regodearse en el dolor como una situación sin salida (como la aceptación no es resignación, porque la resignación no acepta sino que se resiente, se frustra, se reafirma en su opinión de que "esto no debería ser así" y en su

sentimiento de injusticia).

La presencia primero se entrega y luego se da cuenta de que no hay nada a lo que entregarse.

Y entonces sí, sorprendentemente, puedes meter el dedo en la herida y dejarte engullir por el monstruo (la situación),

y, como en un sueño lúcido, la experiencia de dolor se ha transformado y por eso precisa otro nombre.

Y la experiencia de sufrimiento se disolvió

y dejó paso a otra que también requiere otro nombre.

Lo cual no significa que no hay nada que hacer.

Si aún estás en este mundo, en esta experiencia humana, va a ser difícil parar el curso del río kármico, al menos el de las apariencias.

Si aún estás en esta experiencia humana, con toda probabilidad, vas a seguir en movimiento.

Y "haz lo que debas" (el acertado título de aquella película de Spike Lee) es un buen lema.



# La vida es un verbo.

Ha salido el sol.

Contempla el sol mientras degusta el café amargo y el pan de semillas, dulce al transformarse en la boca.

Contempla el viento en las plantas y en la ropa tendida en los terrados de enfrente.

Una máquina taladradora aparece en el silencio de la voz del viento y el tictac del reloj.

Hace tiempo, en el sonido de las obras en las calles buscaba un

ritmo, y el ruido acababa convirtiéndose en una entretenida melodía musical.

Más tarde, en cualquier sonido aparentemente molesto escuchaba el mantra de Vajrayoguini, la voz de su yídam.

Ahora escucha la voz del taladro, el tictac del reloj y el viaje del viento. (Tan sagrados como cualquier otra cosa).

Se calla el taladro y hablan los obreros, sobre la mejor manera de realizar su faena.

El cartero se va acercando calle arriba anunciándose en los interfonos.

Hola, M, te dejo un paquete con libros en el ascensor.

Gracias Miguel, que tengas un buen día.

Camina el pasillo a la cocina, con la bandeja del desayuno en la mano, e inspira el olor a tierra mojada (que dejó en los techos, muebles y paredes el escape de agua del piso de arriba).

Lo inspira y es tierra mojada.

Cómo lo vivirá cuando llegue el momento de rascar paredes, reconstruir el techo del viejo laboratorio fotográfico y pintar, cuando haya que trasladar estanterías de libros y muebles, el polvo flotando en el aire de la casa, cómo lo vivirá, eso ya se verá cuando llegue el momento.

Vuelve a la mesa y revisa los whatsapps de la noche como una ventana abierta al mundo. O una puerta abierta a uno de tantos cuartos, mundos, salas de

proyección.

Un compañero de kárate rompe la tendencia de bromas ingeniosas y plantea un tema para debate:

Por qué la gente se interesa más por Messi que por Madame Curie?

Puestos a ponerse serios, dice R, en una conversación con una amiga me di cuenta ayer de la vida tan superficial que llevo; tanto como me ha dado el kárate (más disciplina, más seguridad y autoconfianza, me ha hecho más humilde y sincero, honesto y

calmado, más, más y más), ya va siendo hora de que yo devuelva algo a los demás, y he conectado con una amiga que colabora en una ONG para gente sin hogar, y en ello estoy.

Todo eso está muy bien, responde E, pero no dice nada del tema de debate. :)

C les responde a los dos (dos buenos temas de debate, dice) y se regocija de que surjan referentes femeninos (Mme. Curie, la amiga de R) en un entorno tan androcéntrico

que cuando una mujer está de parto se le aplaude al padre cuando aparece por clase, y a la madre que vuelve se la recibe como si nada, algo natural.

Y, por cierto, que la Curie tenía un nombre y se llamaba Marie.

Risas y debate.

Ella echa a un lado el móvil y acerca su cuaderno.

Y se felicita por la nueva pluma que se desliza sobre el papel.

Y se convierte en tinta mágica (trazos llenos de significado) sobre

el papel.

Se convierte en el verbo deslizarse.

En deslizarse.

Alguien dijo que la vida es un  
verbo,  
no un sustantivo.

# Las semillas del miedo.

El viento azotaba con fuerza las ramas de los árboles y los toldos cerrados en la terraza de la cafetería.

El techo del cielo era gris y amenazador pero al fondo, en el horizonte, se extendía una ancha franja de luz.

(Como siempre, lo que se encontraba ante sí era como una metáfora de su propio interior.)  
Se preguntó por qué le llaman

"amenazador", al cielo que presagia un estallido de lluvia, purificadora. Por qué no ver un estallido de bendiciones?

Recogió sus cosas y dejó su mesa en el interior de la cafetería, camino del club deportivo.

De camino, vería cómo está el mar, si invita al baño o no, según la magnitud de las olas.

Sin miedo, pensó.

Sin miedo. Que éste sea el título de esta libreta, la bandera de este fragmento del camino.

Sin miedo al frío, a la muerte de los míos, a las pérdidas, a dónde irán mis cosas cuando yo muera.

A dónde iré yo misma, cuando parezca que muero,

A dónde iré, mientras parezca que vivo.

Cada una de sus libretas recogía una etapa de su vida. Pequeñeces de la vida diaria, lo que no se cuenta cuando te preguntan cómo te va la vida, lo que no se recuerda pasado el tiempo. Y esta libreta empezaba a hablar demasiado de sus miedos.

Los miraba a la cara y los desmontaba uno a uno, es verdad, pero volvían a reaparecer, con una forma u otra.

Cuando se lo contaba a una amiga de la sangha, lo entendió a la primera.

"Las semillas del miedo", dijo la amiga.

Eso es.

Ella ya no se preocupaba por las causas aparentes de sus miedos, no se dejaba engañar por eso.

Sólo ponía su atención en el miedo

mismo. Las semillas del miedo, aún en su interior.

Y ahí estaba ella (como le había dicho un amigo: al enemigo, de frente), plantando cara.

Entregada.

Contemplando su propio guión.

Su propio karma.

Dejó la mesa en el refugio de la cafetería y salió a la Plaza del Mar, al viento, al mar.

Sin miedo.

Pensó que ése sería el título de esta

libreta.

# El guión kármico.

Para ella, lo que se presentaba ante sus ojos siempre era una ilustración de lo que se presentaba dentro. A veces el viento, a veces las olas, o el mar calmado. Salió a la calle y encontró un cielo cubierto, oscuro, y al fondo, en el horizonte de mar, una franja luminosa y abierta.

Le gustaba contemplar el guión que se desplegaba en su vida, desentrañar los signos. La vida como un libro que hay que saber

leer. (Ese lenguaje kármico que hay que aprender a comprender).

La vida propia y la de los demás.

Miraba a su amigo de la infancia, de visita en su ciudad. Le miraba a él, colega de su hijo mayor, y a su nueva pareja con el niño pequeño, de ella.

Miraba a su amigo jugar con el pequeño, cuidarle, y al niño buscarle. Con la confianza de sentirse amado y cuidado. Miraba a la nueva pareja de su amigo, cuidarle a él, compartir su plato.

Pensó que cuando la pareja de una madre le da unos gramos de amor y cuidados a su hijo (de ella), la madre devuelve kilos de amor, atención y cuidados a su pareja. Pero esa ley también funciona al revés: cuando su pareja es tacaña de amor y atenciones con el hijo de ella, la madre también podría ser tacaña de atenciones y cuidados con su pareja. Quizás contra su propia voluntad, sin ni siquiera saber por qué.

Pero sólo es un personaje del

karma.

Fue al cine. Pantalla grande. En la película, el padre que había sido distante y parco con el hijo pequeño (de dinero, atenciones, cuidados, amor) se enfrentaba ahora a una situación de derroche inevitable con el hijo crecido, adicto al juego.

Derroche. Inevitable. Y a ella se le rompía el corazón al ver el personaje kármico que le había tocado interpretar al personaje del hijo en su vida adulta.

Dudaba que en los estudios de

guión cinematográfico hubiera alguna asignatura sobre karma personal y colectivo, constelaciones familiares, lazos de amor o perdón radical.

No somos tan libres como creemos. Pero alivia el dolor y aligera el drama (y la culpa) cuando comprendemos el personaje que nos toca interpretar y la situación kármica de la que formamos parte. Por eso a ella le costaba tanto juzgar, sentir preferencias o

rechazos personales.

Si al final cada cual interpreta el personaje que toca interpretar para la sanación propia y de los demás.

Una oportunidad tras otra.

Porque, como dijo el poeta, "aquí no se ilumina nadie hasta que no se haya liberado hasta el último mono".

# Quizás la iluminación sea saber estar aquí mismo.

A veces, cuando dolía, pensaba:  
Aún estoy aquí.

¿O debería decir: Aún no estoy aquí?

Quizás la iluminación, la transcendencia, consiste en entregarse a lo que hay, mientras está.

No tanto surfear como hacer

inmersión.

Siempre había disfrutado mucho los retiros, como una visita a un planeta nuevo.

Allá, en los retiros, lo llamaban "Tierra pura", y exploraban la renuncia, se entregaban a la renuncia.

Qué dulce embriaguez, liberadora. Como un perro que sale del mar y se desprende del agua en su pelo, nos desprendíamos de todas las apariencias del samsara, externas e internas.

No circulaban intoxicantes de ningún tipo pero el efecto embriagador resultaba tan inspirador.

(Lo llamaban bendiciones).

Pero a veces ella pensaba:

¿Y si la auténtica liberación consistía en entregarse a lo que aparece, las situaciones, las personas...?

Contemplar, comprender, amar lo que aparece.

En ningún caso renunciar, ignorarlo o negarlo.

Su amigo solía decirle:

Cuándo vas a decidirte a salir de ese refugio tan *cozy*?

Y ella respondía: Por qué?

Por qué había de hacerlo?

Ese "refugio tan *cozy*" para muchas personas resultaba un auténtico encuentro consigo mismas, con la soledad, con las heridas sin sanar, con lo humano y con lo divino, y con lo demoníaco también.

No siempre era fácil.

Para muchas personas no resultaba precisamente cómodo y fácil.

Pero es cierto que para ella siempre había sido un paraíso, como una visita al nirvana.

Y por qué abandonarlo?

Regresar a las apariencias no resultaba tan inspirador. No tan fácil. (No tan *cozy*)

Pero quizás ahí estaba el auténtico campo de cultivo, donde practicar la paciencia y todos los demás objetos de meditación.

Así que pasar por "samsara", por la vida mundana, era como pasar por las cosas sin tocarlas, para no

implicarse demasiado, para evitar el riesgo de contaminación.

Y si se sorprendía sufriendo, en algún momento, solía reconocer:

Aún estoy aquí.

Como una situación imperfecta, inacabada. Un camino sin completar.

Pero entonces sonaba otra voz:

Y si, en realidad, lo que ocurre es que

aún

no estoy

aquí?

Y si no se tratara de salir de aquí  
sino de estar aquí y ahora, donde  
estás,

plenamente, conscientemente,  
infinitamente.

Eternamente.

Y era como aquello que le dijo su  
amigo una vez:

Cuando miras la montaña,  
al principio ves una montaña  
y luego no ves la montaña.

Y más tarde ves la montaña,  
pero ya no es la misma montaña.



# **Ya no eres la misma persona.**

A veces se reunían para meditar y a veces para compartir (hablar desde el corazón), en el ágape, en torno a la mesa; a veces en retiros informales de fines de semana, en la naturaleza (meditación en grupo, paseo consciente); a veces para profundizar en la práctica personal, intercambio de dudas y aciertos, investigación.

En el compartir sobre la práctica,

alguien explicó que lo que más le costaba era ponerse a meditar a solas, en casa. En su vida cotidiana, sentía que la comunicación era más fluida y su estado emocional más ligero, como si por fin estuviera aprendiendo a vivir, pero la meditación formal era lo que más le costaba. Y ni siquiera sabía si lo estaba haciendo bien. Vosotras cómo lo hacéis?

Entonces ella explicó una de sus prácticas de meditación, en 8 pasos (aprendida, o inspirada, en su etapa

de estudio en la NTK); una fórmula que la había ayudado a desarrollar concentración, a profundizar en las experiencias de meditación y llevarlas a la vida cotidiana.

Los tres primeros pasos pueden ser considerados una especie de preparación para entrar en la meditación. Deconexión de las actividades previas para concentrarnos en el momento presente. Un ejercicio de atención plena.

Los dos pasos centrales, como el corazón de la meditación.

(El corazón es importante, pero también lo es el hígado, los huesos, la piel... Todos los demás pasos son igualmente importantes).

Y los tres últimos pasos pueden verse también como una preparación para salir de la meditación y entrar en la vida de la vigilia, la vida diaria.

**1. Sentarse.** (En cualquier posición cómoda y con la espalda recta, o

incluso tumbada, si fuera necesario). Parar el cuerpo. Y tomar conciencia de la quietud. Este cuerpo que está en movimiento todo el día y quizás también durante la noche, inquieto, ahora descansa. Le doy permiso para parar. Nada que hacer, ningún lugar a donde ir. Moro en la quietud. Disfruto de la quietud física.

**2. Parar la mente.** Tomar conciencia de la quietud mental. Esta mente que está en movimiento

todo el día, recordando el pasado, proyectando el futuro, y durante la noche, creando mundos, situaciones, experiencias, ahora se detiene para habitar el presente, para descansar aquí, ahora.

Disfruto del silencio, la quietud mental.

### **3. Motivación. Por qué voy a hacer esta práctica de meditación?**

En esta etapa observo cómo me siento (atención), si últimamente

han brotado en mí experiencias de cansancio, estrés, enfado, frustración, miedo... Y decido que voy a hacer este ejercicio de meditación para desarrollar una experiencia interior de no-miedo, o de amor, fortaleza, vacuidad, para desarrollar paz interior... lo que sea que deseo cultivar en este momento. Ahora estoy preparada para entrar (o seguir) en la meditación de una manera consciente, atenta, despierta.

#### **4. Investigación. (También denominada contemplación o meditación analítica).**

Busco las causas de ese miedo, estrés, enfado o lo que sea que hay en mí en este momento y deseo sanar. Lo investigo con pensamientos creativos y positivos (consciente de que esas experiencias de sufrimiento están ahí por causas kármicas, sí, pero también apoyadas y reafirmadas por pensamientos y experiencias equivocadas, que producen

sufrimiento).

Esta fuente de investigación o contemplación inspiradora pueden ser reflexiones conceptuales, textos reveladores seleccionados de los libros espirituales o en cualquier otro lugar. Un texto (el soliloquio de Segismundo en La vida es sueño), un haiku, una canción, un mantra, la respiración. Vale cualquier cosa que te resulte inspiradora a ti en este preciso momento y te conduzca a la experiencia que deseas, liberadora, de no-miedo, de amor,

compasión, etc.

## **5. Meditación de emplazamiento.**

Sueltas las herramientas utilizadas (pensamientos conceptuales o no conceptuales, la instrucción de dharma, el poema, el mantra, la respiración...) para llegar a la experiencia obtenida (de paz, amor, la que sea) y te instalas en la experiencia.

Eres la experiencia.

De esta manera, estabilizas esta experiencia (de amor, fortaleza, no-

miedo, paciencia, comprensión, vacuidad...). Se hace más profunda y estable en ti. Se desarrolla, como se desarrolla un músculo al usarlo. Eres lo que practicas.

*Unos ejemplos como ilustración:*

*Pongamos que has percibido una sensación de miedo, últimamente. Miedo a perder, a tomar las decisiones equivocadas. Quizás pienses: “Esta tacañería emocional surge de una ilusión de*

*separación que me hace pensar que puedo perder algo si está en otra parte”. Quizás sólo identificar la ilusión te haga reducir o disolver esa hipnosis de separación, y automáticamente surja una experiencia de alivio, de liberación. Y te instalas en esa experiencia de conexión gozosa.*

*O tal vez me de cuenta de que cualquier adversidad o pérdida que ocurre en mi vida es de gran importancia, rayando el drama,*

*mientras que si lo mismo le ocurre a mi vecina me parece que no es para tanto, así es la vida.*

*Comprendo que quizás lo que me duele tanto no es la situación misma como la importancia personal que me atribuyo.*

*Y en esa comprensión surge una humildad reconfortante, una experiencia de compasión que me iguala y me conecta a los demás.*

*Y suelto mi pequeño yo para compartir el yo que lo engloba todo.*

*O bien recuerdes: “Llegué sin nada a este mundo y me iré sin nada. Todo lo que creo que tengo es prestado y, de hecho, ya se está yendo. Es cuestión de tiempo. Por qué dejar que los objetos que creo poseer me posean, y que mis supuestos intereses me esclavicen? Por qué no vivir la vida como si ya lo hubiera dejado todo (es cuestión de tiempo), y paso simplemente a gestionarlo con apertura y generosidad, sin ansiedad, sin*

*estrés, sin miedo?”*

*Quizás empieces a sentir una experiencia de ligereza, confianza, libertad, conexión, amor. Te instalas en esa experiencia gozosa de conexión y amor. Resides en ella. Eres este amor que lo engloba todo. Sin miedo.*

*Puede ocurrir que no sea tan fácil mantenerse en esta experiencia y te des cuenta de que la has perdido, te has distraído y estás pensando en la cena de esta noche.*

*Recuerdas de nuevo el objeto de meditación, la experiencia magnífica en la que te hallabas, y retomas la contemplación (reflexión, instrucción del dharma, mantra, canción o poema) que te condujo a la experiencia.*

*Como volver a echar más leña al fuego para avivar la llama.*

*La leña es la contemplación (la investigación, la meditación analítica), la llama es la experiencia, la meditación de emplazamiento.*

*La contemplación es como el dedo que señala la luna (la experiencia del emplazamiento).*

*Puedes mantener la meditación de emplazamiento durante 15 minutos, o 20, o 10, o 5, el tiempo que consideres oportuno, sin forzar demasiado.*

Los tres últimos pasos nos ayudan a salir de la meditación de una forma creativa y útil.

## **6. Determinación.**

Aún en esta experiencia meditativa (de amor, libertad, no-miedo, confianza en la vida...) y a punto de volver a la vida cotidiana, tomo la determinación de llevar este estado interior a la vida diaria, y en especial a las situaciones más conflictivas.

Es importante concretar, recordar las situaciones específicas que fácilmente nos producen malestar, y nos visualizamos ahí protegidos por la actitud en la que nos encontramos en este momento.

Este paso nos ayuda a establecer un puente entre la experiencia de meditación formal y su aplicación en la vida cotidiana.

## **7. Dedicación.**

Dedicas la energía positiva generada por este ejercicio de meditación para algún objetivo, externo o interno. La curación de una persona enferma, la paz, la fortaleza o bien que se establezca permanentemente esta experiencia que vives en este momento.

Quizás sientes que no tienes nada que dedicar porque no has hecho nada, te has pasado el tiempo distraíd@ o intentando echar leña al fuego, sin éxito.

Aún así, no te has levantado, has estado ahí, y puedes dedicar la paciencia, la intención, etc.

## **8. Salir de la meditación.**

Por qué es un paso salir de la meditación? Porque no consiste simplemente en abrir los ojos o estirar las piernas o ponerse de pie

y volver a las tareas diarias. Sales de la meditación consciente de que quien sale es alguien diferente de quien entró. Alguien con una experiencia interior más estabilizada, más profunda. Con el puente con la vida cotidiana más marcado y seguro, más corto cada vez. Porque cada vez la meditación formal y la informal están más cerca y están a punto de ser lo mismo. Quien sale de la meditación es alguien que ha dejado que emerja alguna faceta del Buda que lleva

dentro, o el Buda mismo; se ha quitado de en medio (su yo). En última instancia, se ha disuelto su yo.

Thich Nhat Hanh dice que "el objetivo de toda meditación consiste en desembarazarse del yo, porque de él nace el sufrimiento". (Estás aquí. La magia del momento presente),  
Es como haber estado todo el tiempo de la meditación confeccionando un vestido de fiesta y ahora salimos de la meditación

con el traje nuevo puesto.  
Un vestido de fiesta interior.

# Elige tu sueño.

Soñó que su cuerpo había dejado de funcionar.

Venía de una celebración religiosa.

Meditación, cánticos, mantras, rituales que ella no comprendía pero que resultaban bellos de contemplar, en especial por la concentración y la devoción de quienes los llevaban a cabo.

De vuelta a casa, el paisaje era el mismo que ya conocía pero la percepción diferente.

Ella era consciente de que su percepción era diferente a aquélla con la que estaba familiarizada. Como siempre, sentía que aquello que percibía era sólo una proyección de su mente, pero ahora las dimensiones y proporciones eran cambiantes, y diferentes de aquéllas a las que estaba acostumbrada, así que el convencimiento, la constatación (las cosas no son como las percibo) era aún más profunda. Cuando se durmió, soñó que su

cuerpo había dejado de funcionar.  
Abrió los ojos y todo era oscuro  
excepto una tenue luz.

Silencio y quietud.

No podía mover el cuerpo.

Prestó atención, pero tampoco  
escuchaba nada a su alrededor.

Pensó: Estoy en coma.

Cómo he llegado hasta aquí?

Pensó: Probablemente un accidente,  
atropellada mientras venía en  
bicicleta, dada mi percepción tan  
poco precisa.

Han cambiado las condiciones,

pensó. Sólo te queda familiarizarte con esta nueva situación.

Pasadas las horas reconoció que aún estaba aquí, en estas condiciones conocidas.

Sin alivio ni tristeza.

Al final, la vida es un continuo proceso de adaptación.

Cuando se lo contó a su amigo, éste parecía sufrir conforme escuchaba la narración.

Qué experiencia tan negativa, dijo. Negativa por qué?, preguntó ella.

Bueno, no soñabas que volabas o te expandías de gozo, respondió él; soñabas que te morías.

Que cambiaban las condiciones, sí - reconoció ella.

Y tomó nota.

Ciertamente, su amigo tenía su razón.

Recordó el libro que acababa de leer de un tirón. El monje, de Thich Nhat Hanh.

Inspirador.

La historia de una mujer vietnamita

que se hizo pasar por hombre para entrar en un monasterio.

Una vez convertida en un monje, fue acusado de ser el padre de una criatura, que abandonaron en el monasterio dejándola a su cuidado.

Y se hizo cargo de ella a pesar de que eso daba pie a más habladurías, al ser interpretado como un reconocimiento de su culpa.

Murió a los 28 años.

Dada su vida, su práctica, sus realizaciones, su ejemplo, después de ella (al descubrirse su identidad

femenina al morir), se creó el primer monasterio para mujeres en el país de Giao Chau (antigua región china en el norte de Vietnam).

Qué le resultó tan inspirador?

Que siempre la protegió el amor.

Pasara lo que pasara, comprendía las flaquezas y el sufrimiento de las otras personas.

Vivió feliz, aun cuando su marido la acusó de intento de asesinarle; cuando se vio obligada a abandonar el hogar; cuando fue señalada por

Mau como el padre de su hijo;  
cuando la castigaron a latigazos por  
haber mantenido relaciones  
sexuales siendo monje y podía ser  
expulsada del monasterio.

En todo momento la protegía su  
conciencia libre de culpa (que no  
culpaba a nadie, ni a l@s demás ni  
a sí misma) y murió feliz,  
meditando en el amor universal,  
ecuánime.

Que a mí también me proteja ese  
tipo de amor, pensó cuando cerraba

el libro, acabada la lectura.

Que me proteja ese tipo de amor, en la vida y en la muerte.

"Tras acabar de escribir las cartas, Kinh Tam se sintió completamente agotada.

Soltó el pincel de tinta, apagó la lámpara de queroseno y, enderezando su postura, empezó a alimentar su cuerpo con los ejercicios de meditación centrados en la respiración.

Una vez que cuerpo y mente se

hubieron calmado, Kinh Tam entró inmediatamente en la Concentración de la Bondad Inconmensurable.

Tras alcanzar un gran nivel de concentración en este estadio, el novicio avanzó hacia la Concentración de la Compasión Inconmensurable.

Una vez lograda la plena realización de esta concentración, ingresó en la Concentración de la Alegría Inconmensurable.

Una sonrisa dichosa se abría en el sereno rostro del novicio.

Con toda la fuerza de la  
Concentración de la Alegría  
Inconmensurable inundando su ser,  
Kinh Tam entró en la Concentración  
de la Ecuanimidad  
Inconmensurable.

En esta concentración, la bondad, la  
compasión y la alegría abrazaron al  
novicio y a todos los seres del  
mundo; no había discriminación  
entre seres amados y enemigos.  
El novicio abrió plenamente su  
corazón a todos los seres.  
Concentró toda su atención plena en

su madre, su padre, su hermano, su maestro, su marido, Mau, en su hijo, en sus hermanos en el Dharma y en todos los seres con los que se había cruzado en sus 28 años de vida, y en todos los demás.

Entonces, con una sonrisa, dejó marchar el cuerpo y la vida.

Firmemente sentada en posición de loto, Kinh Tam murió".

Ella pensó en las palabras de su amigo; realmente, en su sueño no "volaba", simplemente contemplaba

el cambio de condiciones.

Por qué, cuando creía que moría, no aprovechó ese momento para trascender las apariencias, para amar, para "volar", como decía el amigo?

Por qué aún se mantenía presa de las apariencias?

Cierto es que se sentía desprendida del cuerpo y sin dolor, pero aún creía las apariencias. Se adaptaba a ellas. Pensaba “éstas son las nuevas condiciones, familiarízate”.

Por qué no las transcendía, ya que

las condiciones que aparecían en sí mismas no eran las "transcendentes"?

Por qué tengo que esperar a que aparezcan (la bondad, la alegría, la ecuanimidad inconmensurables de Kinh Tam), por qué no las creo ya, ya mismo?

Por qué no elijo ya mismo mi forma de morir y mi forma de vivir?

# Es ahora o nunca.

Querido amigo:

Aquí estamos, en el camino kármico, con momentos de embriagadora libertad y momentos de separación y miedo.

Te diría que ahí estamos, aprendiendo; pero, en realidad, yo creo que más bien desaprendiendo, todas las viejas creencias, soltando las inercias, las costumbres.

Yo creo que "saber estar aquí mismo" (eso que digo tanto

últimamente) no consiste meramente en contemplar, aceptar y adaptarse una vez más a las nuevas condiciones (siempre cambiantes). Quizás se trata más de no esperar otro momento (el momento de la muerte, esa oportunidad, según tantas escrituras espirituales) para hacer aflorar "la bondad, la alegría, la compasión y la ecuanimidad inconmensurables" (por ponerle unos nombres; el "despertar" es otro nombre), que dicen que experimentó Kinh Tam al dejar su cuerpo.

Si no lo practicamos ahora (al menos, lo ensayamos), no va a salir en otro momento.

Es ahora o nunca.

Saber estar aquí es vivir el presente como si cada instante estuviéramos en el esplendor de la "iluminación".

Evitar caer en la trampa de que se convierta en un mero sueño de futuro.

Es ahora o nunca.

Lo descubrimos con "Alicia en el país de las maravillas", "El mago de Oz", el soliloquio de

Segismundo de "La vida es sueño" y tantas revelaciones compartidas, humanas y divinas: que el camino es otra alucinación. Que ya estamos donde hay que llegar.

Que el final del camino está aquí mismo.

Que es ahora  
o nunca.

# Hacer limpieza.

Jueves y sol, primavera.

La lavadora tendida, el terrado invadido por un sol primaveral.

Lo último que retiraba de la mesa del desayuno era la tostadora de pan, el calentador de agua y la cafetera.

Todo lo demás recogido en la cocina, la mesa despejada, podía escribir cómodamente, indagar en el mundo que aparecía ante ella, aquí y ahora, al calor que aún

desprendían la tostadora, el calentador de agua y la cafetera, con el aroma del café y el pan caliente aún flotando en el aire.

Volvía del terrado, del aroma de sol y primavera, y entraba en el cuarto de aroma a café y pan caliente.

Tenía una cocina, un cuarto donde comer, un terrado donde tender la ropa, aireada al sol y la brisa del mar y los árboles del Montjuic, qué más podía pedir?

Una paloma camina pausadamente

por el techo de la galería.

Ve claramente sus patas y su cuerpo  
atravesar el techo de cristal.

Qué más podía pedir?

Tenía un piano heredado donde  
entretenerse a ratos.

Una casa limpia.

No era el lugar zen donde le  
gustaría vivir,

blanco, luminoso y vacío de  
objetos,

pero intentaba que no le molestara  
tanta acumulación de lo que ella  
llamaba "basura".

Libros y discos que podía regalar a las visitas, juegos de mesa para cuando llegaban l@s niñ@s, altavoces sin uso, "pero que funcionan". Tantas cosas sin uso, pero que funcionan. Innecesarias. Miraba su entorno y veía su mundo, su mente.

El mundo que proyectaba como reflejo de su propia mente.

Dónde estaba la "desalineación" de la que hablaba Josep Soler en su libro, "El lenguaje del alma"?

En que se había acostumbrado a

vivir en un mundo de acumulación, demasiado lleno (su mente demasiado llena), sin que le molestara (demasiado)?

Decidió que tenía que revisar su mente, toda la "basura" acumulada en su mente, todos los objetos de la mente no necesarios (funcionen o no, si no son necesarios ni de utilidad personal, de qué le sirven?), el ruido, todos esos obstáculos en el espacio.

Qué solía decir de la comida, cuando no tenía hambre?:

Lo que no necesita el organismo, acumulado, se convierte en toxinas. Pues lo mismo con los objetos de la mente no necesarios, ocupando espacio, que te distraen, y se convierten en toxinas.

Decidió empezar a desprenderse (otra vez) de los objetos no necesarios de su mundo exterior y de su mundo interior.

# **El amor te da superpoderes.**

Habían quedado para la práctica sobre la práctica. Para compartir el estado de la práctica personal, los avances y las dificultades en la meditación formal y en la vida cotidiana. Siempre empezaban con una meditación en silencio. Luego, alguien propuso explorar el miedo. El título de uno de los últimos libros que habían estudiado, de Thich Nhat Hanh.

A qué le tienes miedo? Cómo lo afrontas? Cómo te ayuda el dharma? O cualquier otra herramienta, cómo te ayuda?

Apareció el miedo a la soledad, a la enfermedad, al dolor físico. A no dejar tus asuntos resueltos cuando te vayas, como nuevas situaciones de conflicto y confrontación entre los seres queridos. Alguien dijo: Mi miedo profundo es a no poder amar.

El amor (el buen amor) me protege de todos los miedos, los disuelve.

Como en la novela "El monje", de TNH, el amor por los demás lleva a la protagonista, instintivamente y sin esfuerzo, a comprender a quienes aparentemente la atacan, de la misma manera, siempre, el amor despliega automáticamente la comprensión, la empatía que nos hace conscientes de las debilidades de los demás, de sus heridas, del dolor que les hace atacar dando palos de ciego a diestro y siniestro, y si pasabas por ahí y te toca ser "Diestro" o "Siniestro", no es nada

personal.

El amor te protege del egocentrismo que convierte al otro en "el otro", en una amenaza, el enemigo, el malo de la película; el egocentrismo que distorsiona las cosas haciéndote creer que eres el centro de todo, presa fácil para los "palos de ciego" de los demás. El egocentrismo que te convierte en víctima fácil.

Mi miedo profundo es a perder el amor (el buen amor) que me

protege.

Porque cuando lo pierdo aparecen todos los miedos, las viejas heridas, los dolores.

Lo noto en la boca del estómago o en la presión en la cabeza o en diferentes pequeñas molestias que se mueven y alternan por diferentes partes del cuerpo.

Lo sé porque cuando siento el amor (el buen amor que lo comprende todo), no hay nada que me haga daño, nada que me dé miedo.

Ni la soledad, porque entonces veo

con claridad que la soledad es una ilusión que surge de la hipnosis de la separación, pero es absolutamente ficticia porque no hay nada que "es" inherentemente sino que todo "inter-es".

La soledad es una alucinación de separación, cuando en realidad todo está conectado.

El amor te hace fuerte. Te inmuniza ante todos los males y todos los miedos.

Destruye a todos los maras, los

debilita hasta verlos desaparecer.

El amor te protege ante todo tipo de peligro y de toda clase de sufrimiento.

El amor te da superpoderes.

La kriptonita de Superman era la ignorancia del egoísmo que separa y debilita y produce ese miedo profundo. Como una enfermedad mortal.

Porque la muerte sólo existe desde el punto de vista del egoísmo segregador.

Pero el amor que te conecta te hace

inmortal.

Te da superpoderes.

Ella lo sabe, que cuando la abandona el amor la vida es un infierno.

Que la diferencia entre samsara y nirvana está en el amor.

Que el amor lo purifica todo (la mente que te separa y teme y condena).

Que el amor te hace fuerte y libre.  
Y destruye todos los miedos.

Como si te diera superpoderes.

El miedo más profundo que tengo,  
dijo,  
el miedo que alienta a todos los  
miedos, es a perder el amor que me  
protege.

Que nos protege.

El amor que me protege y protege a  
todos mis seres queridos  
y a todos los seres.

# **Y no me dejes nunca más.**

Algo ha cambiado.

Lo sabe cuando respira aliviada y piensa "Ya estoy de vuelta en casa. Espero que dure".

Porque hubo un tiempo en que la normalidad era otra cosa.

Recuerda aquella vez que regresó de su primer retiro de Alto Yoga Tantra, y su mundo había cambiado. Como si se manifestara el yoga de la purificación de los seres

migratorios sin ningún esfuerzo.

Todo era perfecto.

Todo estaba bañado por una mirada de ternura divertida, conmovedora.

La Tierra Pura está aquí, sentía, como un sorprendente descubrimiento.

Los auténticos héroes y heroínas tántricos son los seres humanos, y los no humanos, animados e inanimados.

Así era. Cómo no lo había visto antes.

Luego, su voz escéptica (su yo

escéptico) le decía:

"Esto se va a acabar en cualquier momento. Estoy preparada".

Ese yo que sabía que todo acaba, en especial las experiencias de transcendencia, o místicas, o románticas, o de amor.

Vienes de un retiro de meditación y oración y aún estás bajo la influencia de la hipnosis espiritual. Como un enamoramiento.

Pero, como una estela, ya se está disolviendo. Aunque no te des cuenta.

Pasó una semana y pensaba: Esto se va a acabar. Estoy preparada.

Pasó un mes y se recordaba a sí misma, aún asombrada por su larga estancia:

Antes o después se va a acabar, estoy preparada.

Pasaban los meses y no dejaba de recordárselo: Estoy preparada.

Pasaron los años y algo ha cambiado. Lo sabe porque, ahora, cuando regresa la alegría apacible es cuando se siente en casa.

Y es cuando reaparecen viejas

experiencias de miedo, preocupación, ansiedad o estrés, cuando piensa:

Vaya, ahora toca que madure este viejo amigo (el miedo, o el estrés, o lo que sea).

Y se sienta a contemplarlo, la experiencia mental y la física (también materializada en su cuerpo): el dolor de cabeza, la acidez en los tejidos, la pesadez de estómago.

Y ya no se cree las supuestas causas externas, tan diminutas (lo sabe

porque cuando está bien, centrada, situaciones mucho más potentes no producen estas experiencias de sufrimiento).

Así que cuando vuelven viejas experiencias de miedo o preocupación, las contempla como nubes en el cielo, aparentemente inmóviles y estables, sin viento, aparentemente.

Hasta que llega el momento de la disolución. Por sí mismas, independientemente de si permanecen o no las condiciones,

las supuestas causas externas.  
Hasta que un día, quizás un día de viento, todavía, un día gris, de nubes oscuras en el cielo, quizás estalla la lluvia y ella se descubre contemplándola como si fuera el sol más radiante.

Sospecha que es una lluvia purificadora porque todo está bien. Ha vuelto la calma a su interior, la alegría, el amor sin esfuerzo. La purificación de los seres migratorios.

Da igual si el día es gris o claro, si

sopla el viento o brilla el sol o hay estallidos de tormenta.

Y ahora siente: Por fin de vuelta a casa.

Y ya no lo ve como una nube pasajera.

Sino como el cielo claro y estable.

Ahora, la fascinación, la hipnosis, es el sufrimiento, cuando madura.

La nube pasajera es la ilusión de desconexión, separación y amenaza.

Algo ha cambiado.

Lo sabe porque, cuando todo está en orden en su interior, ya no piensa:

Esta fascinación se tiene que acabar en cualquier momento; estoy preparada.

Ahora siente que vuelve a casa.

Espero que dure.

(Como cuando Franco Battiato canta "Y no me dejes nunca más" )

Es lo mismo.

Pero no es igual.

# El retiro en la vida diaria.

En la antesala de finalizar la sesión de meditación, en el momento de *compartir*, a veces se comparten experiencias personales y a veces el silencio. Tras unos minutos de silencio, ella llevó las manos juntas a la altura del corazón y las demás personas sentadas en el suelo, en círculo, le respondieron de la misma manera, como señal de escucha atenta.

Hace tiempo, en el transcurso de un retiro -explicó-, a la hora de la comida, el maestro se sentó a mi lado y en un momento dado le pregunté: Cómo te gustaría morir? Ella miró con complicidad y un amago de risa a algunas personas de la sangha, que respondieron con una risa cómplice, conscientes de su "monotema", como ella lo llama, el tema de la muerte, su referente tan presente.

No sé por qué le pregunté eso - bromeó ella-. Quizás tenía que ver

con el contenido del retiro. O no. El caso es que el maestro pensó un momento y luego me respondió: Me gustaría morir en un retiro. Y yo le entendí -dijo ella-. A mí también me gustaría morir en un retiro, quizás.

Porque cuando estás fuera es fácil que el guión te atrape y te secuestre. Te lo crees y te dejas arrastrar por lo que parece que ocurre, la consecución de escenas. El sueño parece tan real cuando estás bajo los efectos de la hipnosis.

Y el retiro te permite ver la película como la película que es.

Y sueltas apegos y aversiones y creencias, y te instalas junto al proyector, acomodada en la apacible ligereza.

Y sientes que, si ahora me fuera, soltaría sin esfuerzo. Fluiría sin esfuerzo.

Si ahora me fuera, todo saldría bien.

Pues bien -concluyó-, una vez a la semana, cuando nos encontramos aquí, la sangha, para meditar, es un

auténtico retiro para mí.

Una hora de retiro a la semana,  
como una isla de paz, el retiro que  
me alimenta.

Gracias por hacerlo posible.

Como siempre, había hablado desde  
el corazón, y sin embargo, mientras  
hablaba al final de su compartir,  
sentía que no decía toda la verdad.  
Indiscutiblemente, ésa era una  
inestimable ocasión de retiro en  
grupo, cuando se encontraba para la  
meditación con la sangha.

Pero también evocó sus desayunos, como un auténtico retiro en soledad. En la soledad del tictac del reloj y los sonidos del silencio doméstico. El aroma a café recién molido, recién hecho; el cardamomo. El pan tostado. El aceite de oliva en el paladar, las aceitunas negras. Ese ritual. Esa isla sagrada. Ese retiro. Y evocó el momento de irse a dormir. Entregarse al descanso, "nada que hacer, ningún lugar a donde ir". La conciencia atenta en el instante, antes de perder la

conciencia. Alargando la  
conciencia atenta. Esa isla sagrada.  
Ese retiro.

Y evocó el despertar cada mañana,  
sin prisa. Cuando contempla en  
mundo que se despliega ante ella,  
cambiante, el imparable argumento,  
en marcha.

Y evocó su cita diaria con el mar,  
sentada en la orilla, frente a la  
infinitud. Las olas cambiantes.  
Haciéndose y deshaciéndose.  
Levantarse y caminar, y fundir su  
cuerpo de aire en el cuerpo de agua.

El día colmado de islas sagradas, y  
la noche.

Repletos de retiros.

Porque ya no sabía vivir de otra  
manera.

# Aquí, ahora.

A veces tocaba retiro.

A veces, ella decidía no sumarse, aparentemente.

Quizás porque no le salía a cuenta la excesiva energía de los preparativos (madrugar, las prisas, el viaje en coche, quizás el avión, la muchedumbre, la excesiva actividad para llegar a la quietud). Y entonces optaba por quedarse en casa y tomar parte en el retiro colectivo desde su retiro en

soledad.

Y así, abría los ojos en un despertar consciente, relajado y sin prisas; el larguísimo ritual del desayuno en soledad, moviéndose pausadamente entre los sonidos del silencio; caminata de atención plena por la montaña, tres horas de respiración verde y aire limpio y fresco; lectura y meditación formal al caer la tarde.

Incluso poner la lavadora y contemplar la ropa secándose al sol y al viento, formaba parte de la

práctica (purificación), y ponerse la ropa limpia era como vestirse con una piel nueva de recién nacida. Llamó a su amiga, de vuelta del retiro.

Estaba cansada, del viaje, pero contenta. Y tú?

Bien, yo bien.

Los colores del cielo claro por detrás de las nubes iluminadas sobre la iglesia encendida en la cima del Tibidabo, parecían celebrar la despedida del día y dar

la bienvenida a la noche.

Voces de niñas de paso por la calle,  
camino de casa. Mañana vuelve a  
ser día escolar y hay que recogerse  
temprano.

Un coche pasa con la música  
escapándose por las ventanas.

Un Paco de Lucía joven toca unos  
tangos a la guitarra:

“Yo sólo quiero caminar  
como corre la lluvia en el cristal,  
como camina el río hacia la mar”.

# **En silencio, para oír la voz de Dios.**

A veces siente como que algo está a punto de pasar.

Quizás mientras está limpiando la cocina, cuando descubre cierta suciedad donde no se veía, y cuenta con las herramientas adecuadas para disolverla y retirarla, y la superficie vuelve a ser limpia y suave.

Limpia pausada y silenciosamente, como si algo estuviera a punto de

pasar; atenta, para no perderselo.  
A veces se despierta y el día es gris  
y las nubes anuncian tormenta.  
Como si algo estuviera a punto de  
pasar.

Y ella se entrega: Aquí estoy.  
A veces escucha una canción que ha  
escuchado mil veces, o quizás una  
nueva canción, y siente un crujido  
en su corazón y piensa:  
Un día habrá que hacer un retiro de  
silencio y música y lágrimas.

Algo está a punto de ocurrir y no

puede hacer más que esperar.  
No quiere moverse, ir a ningún  
lugar, hacer nada.  
Quieta, en silencio, a la escucha.  
Estoy preparada.

Hace años, con su grupo de  
meditación, a veces alquilaban una  
parte del monasterio de unas monjas  
dominicas y la transformaban por  
unos días en una gompa budista. De  
las celdas a la sala de meditación,  
los pasillos estaban llenos de  
imágenes sagradas que invitaban a

la devoción, el recogimiento y el silencio, con frases inspiradoras del tipo: "Sólo hablaba con Dios o de Dios".

En su primera visita al convento de Sigena, la monja había accedido a que se quedara allí unos días, a condición del silencio, decía, "para poder escuchar a Dios".

Un día, hace tiempo, le dijo a su maestro budista que no entendía muy bien eso de rogar y rogar y pedir a los Budas sus bendiciones,

y mucho menos entendía la necesidad de viajar a sitios lejanos en busca de las bendiciones de los Budas.

"Yo creo que los Budas ya están haciendo su trabajo; lo que importa es que yo esté abierta a percibirlo, allá donde esté".

El maestro le rió la irreverencia. Siempre había sido una irreverente y un día él le dijo que lo peor no era eso, lo peor de todo es que ella no tenía un guía espiritual.

Ella le miró con sorpresa y le creyó

a pies juntillas, porque se lo decía su guía espiritual.

Pero lo que nunca había cuestionado su maestro era su fe, su entusiasmo. El entusiasmo que transmitía, su convicción, su alegría. Su amor.

Eso nadie se lo había cuestionado en su vieja familia espiritual.

A veces se despertaba con la agenda llena de posibilidades pero veía cómo se le estiraba el presente en la quietud. Presente.

Claramente clara de que todo está aquí, en este instante.

Las bendiciones de los Budas, la voz de Dios, están aquí, en este preciso instante.

Y hacía silencio, para escucharla.

Y se movía callada y pausadamente en su pequeño espacio mientras preparaba el desayuno o recogía, lavaba los cacharros en la cocina u ordenaba la habitación.

Con movimientos sutiles, para no hacer ruido.

Por si se despierta ese sentido que

le permite oír la voz de Dios.  
Por si se descorre ese velo.  
Por si percibe la presencia sagrada  
(las bendiciones de los Budas) en el  
tictac del reloj, el motor del  
ascensor, la voz de la vecina al  
llegar a casa, el saludo del perro,  
las gotas de lluvia al caer.  
En silencio, para oír la voz de Dios.  
Presente, para que la encuentre  
presente.  
No quería distraerse, por si  
aparecía la voz de Dios o las  
bendiciones de los Budas.

Ofrecida, entregada, rendida a su voluntad, para no luchar más con la vida, para fundirse con ella.

Para reconocer su identidad en la Vida misma.

Qué otra cosa podría ser?

Y no quería distraerse de lo que era.

En el silencio o en los sonidos; en la soledad o en la compañía.

No quería distraerse y dejar de percibir a Dios (ella misma, ese interser) en cada aparición kármica.

No perder la oportunidad en cada  
oportunidad que le ofrecía la Vida.  
Hasta que sucediera sin esfuerzo.

# Mientras dure.

Le encanta el sonido del viento.

Literalmente.

Detiene todo movimiento, acalla los pensamientos y sucumbe al encantamiento del sonido del viento.

Su voz, que la despierta.

La luz en su cuarto (en su gompa, su santuario privado), al caer la tarde.

Como un encantamiento.

Los sonidos del silencio de la tarde.

El aroma que desprende al calor del

sol la pastilla de amber musk jamid, impregnando el aire de la habitación.

Su corte de pelo (se lo devuelven los espejos de la pared de armarios empotrados, multiplicando ilusoriamente el espacio y la luz que entra por el balcón).

S. insistió tanto; no hay nada como tener un amigo peluquero al que le importa la salud de tu cabello.

Pero lo que más aprecia es su capacidad recobrada para disfrutarlo, otra vez, este gozo

profundo que a veces se le escapa.  
Los viajes a los que la lleva de la  
mano el último libro recibido (Una  
guía a los estados más profundos de  
la meditación, de Bhante H.  
Gunaratana).

Los cuentos de Ajahn Brahm.  
El libro verde sobre el tatami (Un  
canto a la vida, de TNH).

Las meditaciones analíticas y  
contemplativas con la lectura de  
Comprensión de la mente, de GKG.  
El forro de tela bordado con hilos  
de plata, que protege El sol de la

sabiduría (Comentarios sobre la sabiduría fundamental del camino medio de Nagarjuna).

Las confidencias poéticas de Teresa de Ávila.

Tantas buenas compañías,  
inspiradoras.

El retiro de silencio y soledad en el convento de Sigüenza, a partir de mañana.

El silencio, la soledad y el calor del sol en su propio espacio personal, hoy mismo. Aquí, ahora.  
Pero sobre todo, lo que más

celebra,  
es el regreso del goce profundo en  
sí mismo.

La apertura, la fe, la disolución. La  
entrega.

Esa muerte gozosa que ha vuelto.

Seguramente no para quedarse.

Pero aquí está de nuevo  
su amante infiel.

Mientras dure.

# Dile que le quiero.

Se siente feliz.

Desconoce el nombre de esos tres árboles altos, juntos, de tronco blanco y hojas ligeras, flexibles y resistentes. Vapuleadas por el viento, crean una sinfonía en su danza. Pero ninguna hoja es arrancada de su lugar.

Se sienta bajo un pino (lo sabe por las piñas redondas en sus ramas), frente a los tres álamos, a presenciar su coreografía, su canto.

La voz de Dios.

Allá donde va, en medio de la soledad del convento de clausura, se encuentra un hábito con la hermana Estrella dentro. La hermana Estrella fue la persona designada para recibirlas, acompañarlas a sus habitaciones, explicarles el funcionamiento y ponerse a su servicio.

Allá donde va se la encuentra (como una aparición entre los muros, los patios y claustros desiertos), con el rostro iluminado

por una sonrisa que trasciende sus labios y sus ojos achinados.

Ella le pregunta a la monja por su alegría; por cómo siente la presencia de Dios; si habla con Dios y qué le dice.

Finalmente se despide de la hermana para adentrarse en el patio lleno de árboles y cantos de pájaros y nidos de cigüeñas.

Le dice: Voy a ver si escucho la voz de Dios.

La monja se ríe. En realidad no para de sonreír.

Dile que le quiero, dice la monja.  
Se lo diré, responde ella.

# Desayuno en casa.

Desayuno en casa.

Y se siente, también, en ese patio del convento de Sigena, bajo el pino, junto a los álamos. Tres, como la santísima trinidad. Madre, hijo y el amor universal. Aquí todo es perfecto también. El olor de la cafetera y el pan caliente. Y el limón recién exprimido.

El plato de la cerámica artesana que surge de las manos de las monjas de

clausura.

El tictac del reloj.

Los avisos de los whatsapps de bienvenida de vuelta a casa.

La alegría de MJ ("Feliz día. Yo me siento feliz, con nubes o con sol o lluvia"), cada día más enamorada.

RM compartiendo sus lecturas de Nisagardata mientras espera su turno en la oficina de Hacienda.

El recuerdo de las monjas invocando la voz, la presencia de Dios,  
invocando la gracia para percibirlo.

La imagen de Pablo Domínguez celebrando la eucaristía a solas, para sí mismo, en lo alto de la cima de las montañas que escalaba. Antes de morir como deseaba morir.

Celebrando a Dios, engulléndolo hasta que alimento no sólo su alma sino el aire en sus pulmones, la sangre en sus venas y las células de sus tejidos.

Donde las monjas dicen Dios ella dice Vida, cuestión de semántica. Se relacionaba y conversaba sin

prejuicios.

Cuando ella hablaba de práctica y de integrar, la hermana E. hablaba de presencia ("Cómo puedo enamorarme de una práctica? De integrar ? Yo sólo puedo amar a un ser, a una persona. La alegría de amar a una persona presente").

La monja hablaba de Dios, de enamorarse, de vivir enamorada. Y ella apreciaba el matiz.

Porque ella también hablaba de la práctica del amor, de integrar el amor, de la presencia de Dios

(llámale Vida) en cada apariencia.  
De la confianza en la Vida (llámale karma).

De la fe absoluta y la entrega a la Vida (llámale Dios).

Al final, pensaba, todas ellas se movían por creencias y por fe.

La hermana E. decía: Yo no creo, yo sé.

Y te mostraba los resultados, la confirmación, en la alegría del amor en sus ojos. Ella hacía tanto tiempo que sospechaba que no sabía nada.

Por eso se dejaba llevar por el corazón.

Observaba las inclinaciones espontáneas de su corazón, el motor que la movía.

Y así fue como descubrió su profunda confianza en la vida (llámale Dios, o karma).

Su diminuta pequeñez.

Su enorme grandeza.

Su entrega.

Como le llamaran a eso era mera designación.

Por eso había dejado de debatir

hace tiempo con cualquier  
tradición.

Sólo le interesaba el amor que las  
inspiraba.

Regocijarse, contagiarse.

Hacerse grande, cada vez más  
grande,

en el amor que las vinculaba.

Que las unificaba.

Grande, grande, unificadas.

Hasta desaparecer.

# Te trataré bien.

A veces, cuando abre los ojos por la mañana, encuentra la tristeza. O el cansancio.

La preocupación. O el miedo.

Entonces recita su viejo mantra:

Tengo por delante 24 horas para ser feliz y hacer felices a los demás.

Generalmente es suficiente.

Pero, a veces, hay algo que no funciona, que no resulta convincente.

Tan triste, o tan cansada.

Así que prueba otra vez:

Tengo por delante 24 horas para hacer felices a los demás.

No cree que lo vaya a conseguir, pero sí

que puede realizar su parte, el intento.

El cuidado.

Te trataré bien.

Eso sí puede hacerlo.

Y esa convicción le da fuerzas para sacar los pies de la cama.

El ritual del desayuno es como un regalo, como abrir la ventana al

aire fresco de la vida.

Te trataré bien.

Eso sí está en mi mano.

Eso sí puedo hacerlo.

Baja las escaleras y se cruza con la vecina que vuelve de pasear a sus perros.

Cómo estás? Bien. Y tus hijas?

Bien...

Ella sabe que no sabe nada de sus hijas desde que alcanzaron la mayoría de edad y abandonaron la casa y la tiranía del padre, pero aun así le pregunta siempre y ella dice

bien, todo bien...

Ella sabe que el mejor tratamiento antidepresivo para la vecina es sentirse visible, sentir la atención de alguien.

"Trátame bien. Te trataré bien.

Quizás nos salvará

la delicadeza." ,

canta Marina Rossell.

Sigue bajando las escaleras y se encuentra con el viudo que aún vive solo, por poco tiempo.

Sus problemas de alzheimer se van

complicando con el tiempo.

Pero ella aprovecha que aún la reconoce y se intercambian unas bromas.

Prefiere bajar las escaleras que usar el ascensor.

Está más llena de historias, de fuegos que avivar.

Tengo por delante 24 horas para hacer felices a los demás y el barrio está lleno de oportunidades.

Cada sonrisa, cada abrazo virtual es como un lazo de amor, como una

tabla de salvación en este naufragio,  
en este océano lleno de naufragios.

Cuánta soledad.

Cuánto dolor físico

y emocional,

en los cuerpos y en las almas.

Te trataré bien.

Quizás nos salvará la delicadeza.

Evidentemente, en el guión de su

vida, ella no es Buda,

no vive la liberación del

sufrimiento,

no en este preciso momento del

guión,  
en este sueño que aparece,  
y a veces abre los ojos por la  
mañana y encuentra como un nudo  
en el pecho  
y cierta tristeza y cansancio.  
Hoy no va a ser tan fácil ser feliz.  
Pero aún tengo por delante  
24 horas  
para hacer felices a los demás.  
Y en cada palabra de atención, de  
interés profundo por los demás,  
en cada sonrisa, en cada abrazo  
invisible,

el nudo se deshace  
hasta que parece que nunca ha  
existido.

Te trataré bien.  
Quizás nos salvará  
la delicadeza.  
Canta Marina Rosell.

# Primavera, verano, otoño, invierno...

El viento está calmado.

Y el sol brilla.

Dentro.

Fuera, el sol brilla y las plantas de la terraza permanecen quietas pero a veces bailan, al paso de una ráfaga de viento.

En realidad, dentro es igual.

El cielo no está completamente vacío y claro.

Hay nubes de todos los tamaños,

grandes y pequeñas,  
blancas como copos de algodón.  
Aparentemente quietas.  
Aparentemente.  
Sabe que están en movimiento  
porque deja de mirarlas y cuando  
vuelve al marco de la ventana  
encuentra que algunas se han  
desplazado y otras han  
desaparecido, disueltas en el  
espacio claro y vacío del cielo.  
Como aire disuelto en aire.  
Como cielo disuelto en cielo.  
Como pensamientos, sensaciones y

experiencias disueltas en la claridad de la mente.

Así es el cielo que ella contempla, hoy, aquí, ahora.

Dentro es igual.

Quietud. primavera del 2015.

Silencio. Los sonidos del silencio.

Algún pájaro escondido. Lo sabe por su canto.

La nube grande, tan gigante como era hace unos instantes, ya no está.

Y donde antes no había nada ha aparecido un suave copo de

algodón blanco.

En proceso de disolución.

Donde parece que no hay nada, algo está naciendo.

Donde parece que hay, se está yendo.

Siempre va a ser así?, piensa ella.

A ella le parece que no necesita tantos entretenimientos en su vida.

No es que los rechace, es que no los precisa.

Pero ya que está aquí, ya que las cosas son como son,  
inhala el aire, limpio,

los aromas;  
degusta las uvas;  
escucha el violín y el saxo  
y el canto de los pájaros  
y el sonido sutil del viento  
y los cacharros en la cocina del  
vecino.

Qué otra cosa puede hacer?

Ella no se tapará los ojos y los  
oídos y la nariz y la boca y la piel.  
No le pondrá puertas al monte, a la  
isla ni al océano.

No se inmolará a lo bonzo ni de  
ninguna otra manera.

No quiere intervenir.

La vida ya tiene su plan y ella (la Vida) sabe.

Hace tiempo que se hizo esposa de la Vida

(como otras se hacen monjas de Dios o de Buda),  
devota.

Dejó caer todas las armas de su ego  
y presentó su rendición sin  
condiciones.

A la Vida.

Qué otra cosa podía hacer?

Así que se entregó sin condiciones,

con fe absoluta.

con amor infinito.

# **El karma, esa hipnosis que funciona.**

"Querida amiga, ya estás aquí de nuevo. Bienvenida a casa".

Así es como Thich Nhat Hanh nos invita a recibir a las viejas experiencias, tan familiares, de tristeza, miedo, preocupación, enfado, celos, envidia... Lo que sea. La reconoces. Ya has estado aquí antes, piensas, le dices. Ya eres parte de mí.

En realidad, no hay nada que no sea

parte de mí.

"Soy una rana que nada feliz  
en el agua clara de un estanque,  
y soy la culebra que se acerca  
sigilosa para alimentarse de la rana.  
Soy el niño de Uganda, todo piel y  
huesos,  
con piernas delgadas como cañas  
de bambú,  
y soy el comerciante de armas  
que vende armas mortales a  
Uganda.

Soy la niña de 12 años  
refugiada en un pequeño bote,

que se arroja al mar  
tras haber sido violada por un  
pirata,  
y soy el pirata  
cuyo corazón es incapaz de amar."  
(Del poema "Llamadme por mis  
verdaderos nombres" .  
De Thich Nhat Hanh).

Todo está en ti y no merece la pena  
perder el tiempo en enorgullecerse  
o culpabilizarse.

Así que, querido amigo D, si  
aparece una vieja experiencia, por

dolorosa que sea, le das la bienvenida y la acoges en tu casa. No veo que tenga sentido hacer otra cosa.

Pongamos el miedo.

Un día abres los ojos por la mañana y ves que te despiertas con un nudo en el estómago y en la garganta. El miedo, la fragilidad.

Miras alrededor y quizás no hay ninguna circunstancia especial que justifique ese miedo.

Y sin embargo, si la buscas (y eso

lo hacemos siempre,  
automáticamente,  
inconscientemente, porque creemos  
que si tenemos miedo siempre es  
por algo), puedes encontrar un  
millón de razones para tener miedo.  
Que pierdas el trabajo; o que lo  
encuentres, si no lo deseas; que se  
estrelle el avión donde vuela tu  
hijo; que se pare el metro en mitad  
del túnel; que los resultados de la  
mamografía te cambien la vida...  
Pero ya no te dejas engañar. Ya no  
buscas un culpable.

Sabes que hay muchos motivos para sufrir, si los buscas, pero también hay muchos motivos para recrearte, admirarte y ser feliz.

Y si ha aparecido el miedo es porque estaba dentro de ti (como la tristeza, el enfado, la alegría, la generosidad...)

Simplemente, esa semilla ha "madurado".

A veces, cuando se dan las condiciones externas, y a veces sin ellas. Simplemente, brota de nuevo. Así que lo ves brotar, crecer,

debilitarse y morir.

Sin apego ni aversión.

Sin oponer resistencia.

Sin enfado ni culpa.

Ya no crees que ese miedo aparezca "justificadamente" porque alguien te esté agrediendo.

No reaccionas contra nadie.

(Como la rata en la jaula del

laboratorio, que recibe una

descarga eléctrica bajo sus patas y

se defiende atacando a su

compañera de celda, porque alguien

tiene que tener la culpa de su dolor

y debe ser la otra).

Sin oponer resistencia y con humildad.

Aún soy un ser humano lleno de emociones humanas (llámale "perturbaciones mentales", si quieres).

Aún soy frágil y vulnerable.

Como un anfitrión, que recibe al visitante que llega a su casa (la alegría, la rabia, el dolor, el placer...), le acoge, con ecuanimidad, le acomoda y le despide,

sin apego ni alivio,  
cuando se tenga que ir.

PD:

Sin embargo, no siempre actuamos así.

Y a menudo tendemos a reaccionar ante lo que sentimos y no nos gusta.

Y, en gran parte, reaccionamos porque creemos que las cosas están pasando "de verdad"; le damos fuerza a lo que parece que hay ahí fuera y a lo que sentimos dentro; a las apariencias externas e internas.

Y reaccionar, de una manera u otra, significa que no hemos aprendido la lección.

(Significa seguir sembrando causas para consolidar ese karma).

Y así, volverá a aparecer, una y otra vez, repitiendo pauta hasta aprender la asignatura.

La alternativa?

En mi experiencia, y ya que me preguntas, querido amigo D, responder con amor; a lo que aparece fuera y a lo que aparece dentro.

(Lo contrario de reaccionar con rechazo y oponiendo resistencia).

San Agustín nos dio la clave:

Ama y haz lo que quieras.

Yo puntualizaría:

Contempla el sueño con amor,

como el sueño que es,

y, desde la humildad y el amor,

haz lo que quieras.

No conozco otra manera de sanar viejas heridas y frenar las inercias kármicas.



# Vacía tu taza.

La monja preguntó:

Qué es el silencio? Qué sentido tiene el silencio?

Por qué buscar el silencio?

En silencio, las visitantes esperaron su respuesta.

Para escuchar la voz de Dios, dijo la monja, finalmente.

No es para sumirse en la nada.

Es para escuchar más atentamente, para comprender más profundamente.

Es como la soledad -continuó.

La soledad no es para aislarse del mundo, no es para estar a solas.

Es para estar más íntimamente con Dios.

El silencio no es mera ausencia de sonido.

Es como escuchar.

Una no debería escuchar preparando la respuesta.

Ni mucho menos, esperando tu turno para soltar una respuesta previamente elaborada.

Escuchar con ruido mental no es

escuchar.

Para escuchar hay que hacer silencio.

De la misma manera, no hay silencio con ruido mental.

Para que haya silencio no puede haber pensamientos, sólo escucha atenta.

Porque para comprender hay que permanecer en escucha atenta.

No se puede comprender algo nuevo cuando lo sabes casi todo. Como no cabe más té en una taza

llena.

Hay que vaciar la taza, como  
enseña el cuento zen.

# Hola, casa!

Cuando abre la puerta y entra, saluda "Hola, casa!".

Cuando su hija era pequeña y regresaban a casa después de la escuela, las actividades extraescolares, el juego en el parque, la interacción, cuando metía la llave en la cerradura y abría la puerta, solía saludar en voz alta al entrar: "Hola, casa!". Y su hija también.

Si le preguntabas por qué, no sabía

responder. Le salía del corazón,  
espontáneamente.

Entraba en su refugio personal y lo  
saludaba, como si estuviera lleno  
de vida.

Una vida diferente en un mundo  
diferente, más personal.

"Hola, casa".

Pasado el tiempo, la niña tenía su  
propia casa.

Y cuando ella regresa al mismo  
escenario, su gompá, su santuario  
particular, aún suele saludar.

Hola, casa.

El saludo respetuoso y alegre, como una postración, como un gesto en gasho.

Hola. Te reconozco. Soy consciente de entrar en el templo, en la tierra pura.

En mi mandala.

Lleno de vida.

Cuando asistía a las clases de su viejo maestro, a veces él solía plantear:

Imagina que entras en tu casa y te abre la puerta el mismísimo Buda;

cómo te sentirías?

Ella le miraba asombrada, como si hubiera descubierto su secreto.

Porque ella convivía a diario con Vajrayoguini y Prajnaparamita, y Tara, de todos los colores.

Por no hablar de los libros.

Cada uno de ellos como un mandala lleno de Budas y bodisatvas y seres sagrados,

instrucciones reveladoras, aventuras y experiencias místicas.

Cómo sentirse sola?

A veces, en el descanso entre

sesiones de algún curso urbano de fin de semana, ella salía y se instalaba en una mesa en el patio de una cafetería cercana, repasaba sus apuntes y meditaba (analítica) en las instrucciones recién recibidas, y se sumergía en ellas (emplazamiento), observando cómo las raíces profundizaban y se integraban en su mente/corazón. Un día, mientras estaba en profunda contemplación, apareció un grupo de las asistentes al curso: Nos sentamos contigo para que no estés

sola.

El maestro la miró atentamente y dijo:

Ella no está sola. Verdad?

Ella le devolvió la mirada, cómplice, sonriente, feliz, y le respondió con un mero gesto, en silencio.

Ella nunca estaba sola. Pero no lo dijo.

Especialmente cuando parecía que estaba sola.

No lo estaba.

Recibió una llamada de su amiga, de vuelta de un retiro lejano, en plena naturaleza, en otro continente. Había sido precioso, se lo había pasado muy bien y había conocido a mucha gente interesante.

El problema era volver a casa.

Qué te has traído de tu viaje, qué te ha aportado, con qué cuentas ahora, que antes no contabas?, solía preguntarse ella a sí misma después de cada retiro, curso, año, estación, al final del día, para observar qué cambios se habían dado, si había un

antes y un después.

Me lo he pasado muy bien y he conocido a mucha gente interesante, dijo la amiga.

Pero cuando vuelvo a casa todo está igual.

Me siento sola.

He quedado con unas amigas para comer y sé que me lo pasaré muy bien, pero cuando regrese a casa volveré a estar sola.

Por qué el problema reaparece cuando vuelves a casa, después de

ver a gente o hacer cosas?, le había preguntado la monja, en una de sus estancias en el monasterio.

Porque no has resuelto el problema de la soledad.

Porque sigues sola cuando estás sola.

El "problema" de la soledad sólo se puede resolver en soledad, porque en realidad no es un problema sino una oportunidad.

No hay ningún problema en la soledad cuando te encuentras en buena compañía cuando estás sola.

En compañía de Dios, de tu yídam,  
en tu mandala sagrado.

¿Tienes algún problema cuando  
estás en la Tierra Pura o en el  
paraíso, en la mejor compañía de  
seres sagrados y felices?

El problema de la soledad es  
cuando no vemos a Dios, ni le  
oímos.

Pero Dios (Vajrayoguini,  
Prajnaparamita, Tara), nunca deja  
de estar aquí mismo.

# Mira cómo aparece el sueño...

Por la mañana, al amanecer, aún dormía y soñaba.

A veces, se daba cuenta.

Podía ver cómo su mente iniciaba el despegue de un sueño;

cómo se activaban las emociones y daban a luz un guión de situaciones que se desarrollaban en una dirección.

Se activaba una emoción y daba a luz el comienzo de una historia.

Y al observar lo que estaba creando, se disolvía.

Y no se llegaba a completar.

Pero algo, dentro, lo intentaba otra vez, y otra.

Observaba nacer los sueños de una emoción,

cómo empezaban a surgir (los sueños) producto de su mente.

Y al darse cuenta se deshacían.

Tras haber sido comprendidos (su origen, su proceso), no tenían fuerza para seguir creciendo.

Al no creérselos (objetivos,

externos, independientes)  
sino como una mera manifestación  
de su mente.

Se preguntó si podría hacer lo  
mismo con las situaciones de la  
vigilia.

Observarlas al nacer, darse cuenta.  
Y a ver qué pasa.

# Apariencias cargadas de significado.

(De "La mente más allá de la muerte".

Dzogchen Ponlop.

Ed. Kairós).

Se dice que las apariencias son de dos tipos: puras e impuras.

"Apariencia pura" se refiere a la percepción de los seres realizados que han reconocido plenamente la naturaleza de la mente como

vacuidad clara y luminosa.

Cuando tales seres miran el mundo, no ven fenómenos sólidamente existentes, separados de la naturaleza de su mente.

Ven y aprecian la danza de las apariencias como el despliegue luminoso del darse cuenta puro.

Por lo tanto, no se obsesionan con las apariencias ni se aferran a ellas como si fueran reales, y sus interacciones con ellas están libres de cualquier asomo de apego.

"Apariencia impura" se refiere a la

percepción de los seres ordinarios que erróneamente ven las apariencias relativas como si existieran de una manera que está, sin lugar a dudas, separada de la mente.

Por lo tanto, debido a sus tendencias habituales, su experiencia de las apariencias es confusa y sus interacciones con los fenómenos dualistas están ligadas a la fijación y el aferramiento.

Así, hay dos tipos de experiencias del bardo (o transición) de esta

vida:

Una para aquellas personas que perciben de manera directa la verdadera naturaleza de la mente y de la realidad

y otra para aquéllas que perciben de forma errónea un mundo "externo" sólidamente existente.

Cuando nos equivocamos sobre la naturaleza de la realidad, resulta difícil descubrir cómo ver más allá de nuestra perspectiva dualista normal.

Nuestras experiencias cotidianas refuerzan nuestra percepción convencional.

En esencia, tenemos la sensación de que existimos como un yo singular, continuo y permanente, y desarrollamos de modo natural un gran apego a esta idea.

Esto se denomina el desarrollo del ego y el aferramiento al ego.

Además, creamos un nivel secundario de aferramiento cuando empezamos a atribuir cualidades adicionales a este yo.

No sólo somos el "yo", sino el "yo" que es inteligente, guapo y divertido.

O podríamos usar otras etiquetas, como rico o pobre, artístico o atlético.

Luego necesitamos recordarnos que somos un budista, un republicano o un científico de la NASA.

La historia sólo se hace más interesante y más sólida.

Nos identificamos usando etiquetas sociales, filosóficas, espirituales, científicas y políticas, y cada una de

ellas conlleva elaboraciones adicionales.

Hay un proceso interminable de imputación.

Nos etiquetamos a nosotros mismos y luego etiquetamos al mundo entero que nos rodea.

Sobre esa base, nuestro apego al yo se profundiza y nuestra relación con los demás se hace muy interesante.

Hacemos amigos y enemigos.

Creamos sistemas de valores y creencias, y nos constituimos en facciones separadas.

Podríamos sentir la necesidad de mejorar este yo, con base en toda la competencia. (Lo otro, separado).

Necesitamos encontrar un mejor trabajo y tener más éxito.

Cuando hemos logrado eso, queremos tener más poder, más fama y, desde luego, más dinero.

Si tenemos un millón de euros pronto necesitaremos un billón.

Es interminable.

Subyacente a toda nuestra experiencia en el bardo de esta

vida, hay un nivel fundamental de ignorancia que simplemente no ve las cosas como son.

El aspecto ignorante de la mente básica percibe de manera errónea el yo y los fenómenos externos como si fueran reales, como si existieran inherentemente, cuando no es así.

A esto también se le llama "imaginación falsa".

Debido a ello, surgen las apariencias de samsara y actuamos según la dualidad entre sujeto y objeto.

Algunas cosas se adoptan o aceptan y experimentamos apego hacia ellas; otras cosas se abandonan o se rechazan y experimentamos aversión hacia ellas.

Ésta es la naturaleza de la existencia samsárica, que es simplemente una manera de decir que el mundo sensorial alrededor de nosotros, así como nuestro mundo emocional y nuestro mundo intelectual, todos ellos se ven, se experimentan y se piensan de manera superficial.

No vemos su realidad más honda,  
su naturaleza profunda, que es el  
vacío.

No reconocemos que la verdadera  
naturaleza de todas las apariencias -  
todos los fenómenos- está vacía de  
una existencia inherente en el nivel  
último, mientras sigue apareciendo  
en el nivel relativo.

No reconocemos la unión, o  
inseparabilidad, de la apariencia y  
el vacío.

Como resultado de estas interpretaciones erróneas de las apariencias, damos pie y estamos sujetos a estados intensos de sufrimiento llamados Kleshas.

Klesha se traduce como "mente afligida" o "mente perturbadora" o "perturbación mental" y, en general, este término se refiere a nuestra experiencia ordinaria y confusa de las emociones.

No obstante, Klesha no sólo incluye las emociones, sino también la causa fundamental del sufrimiento,

que es la ignorancia.

En la literatura budista, hay tres Kleshas raíz: la pasión, la agresión y la ignorancia

(también conocidas como el apego, odio o aversión y la ignorancia).

Se las considera "los tres venenos mentales" o las tres raíces de la mente afligida.

Las Kleshas también incluyen las emociones de los celos y el orgullo, así como cualquier otra emoción o combinación de ellas que pudiéramos experimentar.

Desde la perspectiva del camino espiritual, estos estados mentales se consideran destructivos.

Oscurecen la claridad natural de la mente y son la causa de muchas acciones poco hábiles.

Así, cuando las emociones están desatendidas por la atención plena y la capacidad de darnos cuenta, producen sufrimiento y se consideran Kleshas, estados mentales impuros o contaminados que aumentan nuestro sufrimiento y

traen más dolor y desolación a nuestras vidas.

Sin embargo, esencialmente no hay diferencia entre las apariencias puras y las impuras, ya que la naturaleza de todas las apariencias es la misma: vacuidad clara y luminosa.

Las etiquetas no afectan a la naturaleza absoluta de la mente. No obstante, desde una perspectiva relativa, la percepción de la diferencia (entre puro e impuro) es

desastrosa.

Es el comienzo de nuestra pérdida de la cordura.

Puesto que creemos que las apariencias que surgen ante nosotros están separadas, nos relacionamos con ellas desde la perspectiva de la ganancia y la pérdida, o de la esperanza o el miedo.

Nuestra experiencia del mundo empieza a estar caracterizada por la lucha y la duda.

Al final, este estado de sufrimiento persistente se convierte en nuestra condición normal.

Éste es el estado de las cosas para los seres ordinarios en el bardo natural de esta vida.

Sin embargo, tenemos la oportunidad de transformar nuestra confusión en torno a las apariencias, trayendo a la experimentadora (la mente) al camino de la iluminación.

Cuando vemos directamente nuestra confusión con atención plena y conciencia, empezamos a ver la naturaleza despierta y primordialmente pura de la mente a través de esa misma confusión.

# **Caminar de noche en la montaña.**

Disfruta del aire caliente, africano, que corre por la casa. Como un abanico que apacigua eso que llaman la ola de calor.

Hoy lo disfruta y siente que algo en su energía mental, y física, se ha vivificado.

Anoche regresó a casa pasadas las 3, de vuelta de la caminata nocturna por la montaña. Llena de retos.

A oscuras, con la única luz del  
cielo, a medias cubierto, y una luna  
tardía,

a oscuras pasaban por caminos, a  
veces atajos poco marcados;  
a un lado la ladera que sube y al  
otro la ladera que baja; el  
precipicio lo adivinaba por las  
copas de los árboles en descenso.

A oscuras recorrieron trayectos  
que, viendo los detalles a la luz del  
día, quizás ella no se habría  
atrevido a pasar.

Pero, a oscuras, simplemente

miraba donde ponía los pies y seguía avanzando.

Bañada por la gama de aromas de la montaña y el aire relativamente fresco en la piel.

Hubo un tramo que había que hacer sola

y por un momento, o varios, pensaba que se había perdido, porque no había camino y la montaña resbalaba.

Lo único que la mantenía tranquila y la animaba a seguir avanzando era la confianza en la guía.

Ella conocía bien el camino y nunca se habría atrevido a pedirles cosas que no pudieran hacer.

# **Este mundo es la verdad misma.**

(De Shobogenzo.

Tesoro del Verdadero Ojo del  
Dharma.

Volumen 1.

Autor: Eihei Dogen).

**Keisei-sanshiki** significa "las voces  
del valle del río y la forma de las  
montañas".

(Kei: valle del río;

sei: sonido o voz;  
san: montaña;  
shiki: forma).

Para el budismo, este mundo es la  
verdad misma.

La naturaleza, que es el lado  
material de la realidad,  
siempre manifiesta la ley del  
universo.

Así, desde los tiempos antiguos, se  
dice que los sonidos de los ríos y la  
forma de las montañas son la  
enseñanza y el cuerpo del Budha

Gautama respectivamente.

Las voces del valle del río son la ancha y larga lengua del Budha; la forma de las montañas no es otra que la de su cuerpo puro.

*A través de la noche, ochenta y cuatro mil versos.*

*Otro día, cómo podría contárselo a otros?*

A menudo nos engañamos buscando la Tierra Pura (la alegría, la felicidad) en otro sitio.

Lo hacemos en nuestra vida cotidiana, mundana, y en nuestra vida espiritual.

Como si la felicidad, el objetivo o el sentido de nuestra vida estuviera siempre en otro lugar.

Pero el maestro Linji enseñó:

"Hay peregrinos que suben al monte Wutai para hallar a Manjusri. Eso es un error.

Cómo puede estar Manjusri sólo en Wutai san?

Eso significa que no está en otras montañas, como Putuo, porque allí

sólo se encuentra Avalokiteshvara.  
Ni en el monte Emei, porque es la  
casa de Samantabhadra.

Pero no es así.

Queréis conocer a Manjusri?

Manjusri es la maravillosa función  
que tenéis ante vuestros ojos.

Siempre ha estado ahí. Ése es el  
Manjusri vivo."

A veces nos cuentan que esto que  
aparece ante nuestros ojos es  
Samsara, y que no es Manjusri, el  
Buda de la sabiduría.

Que son apariencias engañosas con la única función de hacernos sufrir. Pero esa afirmación sólo es válida para un tipo de mirada, un tipo de mente abducida.

Hay otra mente que sabe que lo que aparece ante nuestros ojos es el cuerpo de Buda, es una realidad sagrada, una oportunidad para despertar.

Lo que ves es siempre el cuerpo de Buda.

Y lo que oyes es la voz de Buda.

Y si no lo ves no es porque no esté

ahí; es simplemente que no lo ves.

No te dejes convencer de que donde estás es Samsara

y la Tierra Pura está en otra parte  
y los Budas habitan en otro lugar,  
porque esa creencia te impedirá  
verlos allí donde estás.

Allí donde están.

Se cuenta que Asanga se retiró a  
una cueva en soledad para meditar,  
decidido a no abandonar hasta ver a  
Buda Maitreya.

A veces se desmotivaba y salía de la cueva para no volver, pero siempre se encontraba con alguna situación que le hacía replanteárselo y, finalmente, volver a la cueva, a seguir meditando. Pasados doce años de retiro en soledad, optó por darse por vencido y abandonó.

Al salir de su cueva, encontró una perra enferma tendida en el suelo, el cuerpo lleno de llagas cubiertas por gusanos que ya habían empezado a devorarla.

La compasión fue instantánea y le llevó a quitarle los gusanos uno a uno, con suavidad; según se cuenta, con la lengua, para no dañar a los gusanos.

Fue entonces cuando se dio cuenta de que la perra era el mismísimo Buda Maitreya.

Dónde has estado?, le preguntó el monje. He pasado doce años esperándote.

Siempre estuve a tu lado, dijo el Buda, lo que ocurre es que no me veías.

Manjusri, el Buda de la sabiduría,  
es la maravillosa función que tenéis  
ante vuestros ojos, dice el maestro  
Linji.

Siempre ha estado ahí.

Lo mismo que Buda Maitreya.

No los busques en otro sitio.

El hecho de que no los veas no  
significa que no estén aquí,  
es sólo que no los ves.

Abre los ojos.

Porque todo está aquí.

Lo que llevas innumerables vidas  
buscando, ya está aquí.  
Siempre ha estado aquí.  
Y si sigues buscando en otro lugar,  
difícilmente podrás comprenderlo.

*Durante treinta años, un viajero  
buscando una espada.  
Cuántas veces han caído las hojas  
y germinado los brotes?  
Tras una mirada a los  
melocotoneros en flor,  
he llegado directamente al  
presente y no tengo más dudas.*



# El orgullo.

Su amiga de la sangha le dijo:

Mi gran problema es el orgullo.

El orgullo? Qué clase de orgullo?, preguntó ella.

El orgullo de saber, de ser especial, de tener realizaciones espirituales, respondió la amiga en voz baja.

Ah, ese orgullo! Eso no es un problema.

La amiga la miró como si no entendiera.

Es un orgullo fácil de desmontar,

dijo ella.

Cómo?, preguntó la amiga con la mirada.

La vida tiene sus recursos. En cualquier momento te toca empezar a sufrir, la prueba de que no sabes tanto. Orgullo desmontado.

Si sufres (te preocupas, tienes miedo, te deprimes, te frustras o simplemente te aburres), tus realizaciones no valen nada -  
sonrió ella.

No hay nada de qué presumir.

Orgullo desmontado.

Recuerda la vieja canción:

Si tú no tienes felicidad, de sabia  
no tienes ná. :)

Aun cuando te crees iluminada, la vida se encarga de darle la vuelta a la tortilla cuando menos te lo esperas, para que seas consciente de tus zonas de oscuridad.

Muchas veces la "iluminación" que interpretamos es sólo un pequeño cuarto iluminado.

Pero aún quedan muchas estancias en la oscuridad, o en la penumbra.

A veces.

Y a veces no.

Pero si tienes una cierta sabiduría, te garantizo que no aparecerá el orgullo, al menos no esa clase de orgullo.

Así que el orgullo mismo es la prueba de que no hay motivo para orgullo alguno.



# La danza.

Hace calor, sí -dijo ella.

Mi organismo se adapta al calor porque hace calor.

No me quejo. No deseo que sea de otra manera.

No anhelo la llegada del otoño; por qué voy a querer empujar la rueda del tiempo, acelerar el ritmo del proyector?

Si acaso, en la sensación de calor evoco anteriores experiencias de calor en otros lugares

(el desierto de Almería camino de la Isleta del Moro, los mediodías norteafricanos en una plaza frente al té de menta o el zumo de mango recién exprimido en La Habana).

El calor de hoy trae a mi experiencia el calor de antaño en situaciones de libertad y plenitud. Aparecen solas. No hago nada por atraerlas.

Así, el calor de hoy genera la experiencia de viaje, libertad y plenitud.

Da igual si está en el supermercado,  
fregando los platos, esperando turno  
en la sala para la ecomamografía de  
control o haciendo gestiones  
supuestamente molestas.

El calor como hilo conductor a la  
plenitud.

Podría ser el recogimiento del frío.  
O la embriaguez del café de la  
mañana.

O la inspiración de la copa de vino  
como una lluvia de bendiciones  
sobre el ágape, la ofrenda del  
universo en su mesa.

O el mudra.

O la ausencia de mudra, como una  
danza de dakinis en este mandala  
corporal.

Que dancen.

Que no paren de bailar.

Que sigan danzando hasta morir  
de amor,  
entrega  
y vacuidad.

# Interespiritualidad.

Sidharta no había querido quedarse con el maestro Buda Gautama, a pesar de ver en él la compasión y la sabiduría.

No se quedó entre sus seguidores porque sentía que no se podía despertar a través de una doctrina, de una tradición, como el mismo Buda no había despertado a través de ninguna doctrina.

Así que le escuchó, le amó, y después se alejó para seguir su

propio camino.

Con el paso del tiempo, Buda volvió a pasar por su camino y él quiso verlo.

Su amigo Govinda le preguntó si había cambiado de opinión respecto a Buda y Sidharta le dijo que no.

"El que realmente quiere encontrar, y por ello busca, no puede aceptar ninguna doctrina.

Pero el que ha encontrado, ya puede aceptar cualquier doctrina, cualquier camino u objetivo; a éste ya no le separa nada de los

miles de seres que ya viven en lo eterno, que respiran lo divino".

Quien ha encontrado, puede relacionarse con todos los seres, con todas las doctrinas, Da igual el camino seguido. Ya no juzga ni discrimina. Ya nada le separa de ningún ser.

# Qué historia te estás contando?

En el tren, preciosos paisajes de mar tras la ventanilla.

Al otro lado, pueblos costeros llenos de vida.

L. y A. intercambiaban impresiones sobre el último taller de psicodrama donde habían coincidido, un híbrido entre constelaciones familiares y la sanación del niño interior.

Ahondaban en las profundidades de

los conflictos aparecidos,  
interpretaciones, técnicas, juegos y  
anécdotas sobre las diferentes  
actitudes y reacciones que  
aparecieron en el escenario del  
taller de fin de semana.

De qué te ríes?, le preguntó L. a M.,  
que escuchaba en silencio.

¿Me río?, dijo M. Bueno, creo que  
estaba recordando a mi maestro de  
kárate, ayer, tras la última clase  
antes de las vacaciones,  
aleccionándonos sobre la  
simplicidad.

Si vais a pasar las vacaciones en Haway, está bien. Y si os quedáis en casa, está bien también. Os preparáis un bocadillo y os pasáis el día en la playa, como cualquier turista que ha volado medio mundo para llegar hasta aquí. O en la montaña. O en el parque de la esquina. Simplificad y disfrutad de lo que tengáis. A veces tenemos la cabeza llena de tantas cosas, tantas preocupaciones, miedos, frustraciones, tantos líos, que nos nublan la vista y no nos dejan

respirar. Simplificad.

Ella dijo: Ése es un camino, no?  
Las técnicas de exploración  
interior, todo eso es otro camino Y  
está bien. No es incompatible.  
Muchas veces funciona. Pero en  
cualquier momento hay que soltar,  
no?

Cuidado con pasarse la vida  
deshaciendo nudos.  
Se puede acabar convirtiendo en  
otra forma de vida.

Después de la última clase de kárate, en la cena de despedida, un compañero de mesa, recién separado de su pareja, le contaba que había conocido a una mujer que le gustaba mucho. Pero tendrías que ver su casa, decía, desorden por todas partes, en su habitación, en su coche. Como su cabeza. Está hecha un lío. Yo la ayudo en muchas cosas prácticas, porque le va bien recibir ayuda, pero no me implico sentimentalmente, o sexualmente. Ella dice que nunca ha conocido a

un hombre como yo, tan caballero. Pero lo que ocurre es que no me quiero involucrar en una relación con alguien que tiene la cabeza llena de líos.

Pero a veces hay que afrontar los nudos emocionales y resolverlos, dijo A.

Claro, dijo M. No es contradictorio. Sólo digo que cuidado con pasarse la vida deshaciendo nudos. Ya sabes eso de que las tareas mundanas no se acaban nunca. Y los

nudos tampoco. Si nos dedicamos a buscar nudos.

O a liarlos.

A veces toca identificar nudos emocionales, deshacerlos y sanarlos, dijo ella.

Y a veces me resulta agotador y suelto y tomo el atajo, el camino más corto.

Y simplemente me pregunto:

Qué historias te estás contando?

Sobre mí, sobre mi vida, sobre lo que me ocurre y sobre lo que siento

y por qué.

Qué historias te estás contando?

Qué guión estás construyendo? Qué película?

Sobre mí.

O sobre los demás.

Y cuando veo todo lo que estoy creando a fuerza de contármelo, a veces se debilita, pierde fuerza y credibilidad.

Y es un respiro.

Hasta que vuelvo a contarme alguna otra historia.

Y me veo otra vez. Dando luz a  
nuevas, o viejas, películas.

Creando karma.

Manteniendo el proyector en  
movimiento.

Contándome historias.

# Sobre el amor.

Desde que estudió por primera vez "Ocho pasos hacia la felicidad" (el modo budista de amar), de Gueshe Kelsang Gyatso, solía decir que ése era "el libro más revolucionario que había leído nunca".

Pasó por la lectura, contemplación, meditación y la práctica de cada una de las ocho estrofas de Langri Tangpa hasta que se había sentido integrarlas, a un nivel u otro.

Desde el primer momento, había

visto cómo se transformaba su vida externamente, sus relaciones, las situaciones, su mundo. Y era porque había cambiado algo internamente.

De hecho, sentía que era otra persona, como acabada de nacer.

Otra. La prueba de la impermanencia, de la resurrección continua, permanente, y de que la muerte existe en la misma medida en que no existe.

Pasado el tiempo, cada vez que sentía desfallecer la intensidad y la calidad de su amor (lo sabía cuando

aparecían las señales de la preocupación y el miedo, y la alegría se debilitaba) volvía a la lectura de "el modo budista de amar", como la fuente mágica donde saciar su sed y recuperar la energía. No se cansaba de repetirlo, aun cuando ya no formaba parte de esa tradición, de esa estructura física. (En realidad, nunca podría abandonarla, por más que se lo pidieran, porque ya estaba mezclada con su propio ser, físico, mental y espiritual, junto con otras

tradiciones, con otras experiencias, unificadas, formando parte de su ADN más profundo).

Pasados los años, seguía pensando que las ocho estrofas de Langri Tangpa era la creación más revolucionaria que había conocido nunca. Y lo hacía saber cada vez que tenía la ocasión de compartirlo.

Entonces apareció en sus manos ese libro de entrevistas a religiosas cristianas ("Monjas", de Laia de Ahumada). Esbozos de biografías,

vidas de auténticas heroínas anónimas, la ilustración viva de "La guía de las obras del bodisatva", de Santideva, y de las ocho estrofas de Langri Tangpa.

Dónde habían aprendido estas mujeres a igualarse, cambiarse, la gran compasión, aceptar la derrota y ofrecer la victoria, tomar y dar, y hasta a liberarse de las apariencias y concepciones erróneas? Cómo habían conseguido, no sólo entregarse a los demás, y a la vida misma, sino incluso mantener su

"enamoramamiento" vivo con el paso de los años, y dejar que se fundiera con su vida y con su muerte, con su rendición, como si todo fuera una misma cosa?

Cómo era posible que supiera tan poco de su propia tradición y nada de la realidad de las monjas cristianas, sus vidas y sus obras, externas e internas?

"Quien ha hecho el esfuerzo de ir hasta el fondo de la propia tradición

religiosa, no tiene miedo de entrar en otra", decía Berta Meneses, monja filipense, licenciada en químicas y teología, profesora de matemáticas e informática, conferenciante y maestra zen. Tal como Thich Nhat Hanh invocaba la interespiritualidad y el interser, y Siddharta (de Hesse) reconocía que "quien ha encontrado, ya puede aceptar cualquier doctrina, cualquier camino u objetivo; a esta persona ya no le separa nada de los

miles de seres que ya viven en lo eterno, que respiran lo divino".

"Antes que cristianas, sed humanas", había dicho Magdeleine, fundadora de las Hermanas de Jesús de Carlos de Foucauld.

Y así lo recordaba la monja Pilar Sauquet i Muntal, temporera del campo y antigua activista social en el desierto argelino, el pueblo palestino de Gaza, la Guerra del Golfo y la Intifada, entre otras batallas.

"En medio de un crimen de la humanidad se pueden vivir cosas eternas", decía la monja, actualmente trabajadora del campo en campañas agrícolas de temporada, nómada en su propio país, junto a las mujeres musulmanas y otras inmigrantes. Así era la vida de la monja que aspiraba a "vivir a fondo hasta el final".

Como la carmelita Mariàngels Segalés, enfermera de profesión,

que había optado por vivir y dormir en la calle, junto a las personas sin hogar, porque en el denominado cuarto mundo también hay necesidad de acompañamiento y amor.

"No quiero nada, mi camino es el abandono", decía la ermitaña Maria Lluïsa Cortés, música de formación y profesión.

"Con total abandono, sí, sin querer imponer nada; así siempre tienes paz".

Cuánta energía volcada en el tener, cuando la vida provee de todo lo que necesitas, y enormemente más. No te disperses en distracciones. “Y del vestido, por qué os preocupáis? Fijaos cómo crecen los lirios en el campo, no se afanan ni hilan” (Mt 6, 28) “Así que no os inquietéis diciendo: Qué comeremos? Con qué nos vestiremos?”

La ermitaña Montserrat Domingo buceaba por las entrañas divinas

"donde el grito del búho real que resuena por la sierra tiene tanto valor como la oración, porque todo está lleno de Dios".

Décadas de retiro en soledad. "No tengo miedo de Dios, que sabe como soy; ni de las personas, que matan el cuerpo pero no pueden quitar la vida (Mat. 10,28), ni de los animales, porque si no les haces daño, ellos tampoco te lo hacen".

"No he venido aquí para encontrar mejor a Dios, no he venido porque esté más cerca de él; lo puedo

encontrar en cualquier lugar, entre las personas... La ermita eres tú y, allí donde estás tú, está la ermita".

Todas estas monjas, heroínas anónimas, bodisatvas en acción, tenían tanto que enseñarle, tanto que inspirarle.

Cada una de estas mujeres, cada historia, cada vida, un profundo ejemplo de entrega, cambiarse, gran compasión, tomar y dar, ofrecer la victoria en cualquier situación y aceptar la derrota

siempre.

Confianza en la vida, entrega,  
rendición.

Rendición a la vida amada.

Rendición al Amado.

Enamoramiento infinito.

"El resultado es la paz y el gozo interior, y una conciencia de unidad con toda la humanidad que no permite excluir a nadie de la mente ni del corazón; es como un océano profundo donde puedes sumergirte y sentir que todos estamos en todos.

Es una maravilla!".

Lo decía la monja cisterciense Carme Sardà i Tort, iniciada en la meditación con el psicólogo catalán Antoni Blay, considerado el precursor de la Psicología Transpersonal.

Qué poco sabía de las monjas de su propia tradición!

Comprendió que "el modo budista de amar" no era exclusivo de ninguna tradición.

El modo budista de amar era el

modo de amar de todas las tradiciones, de todas las experiencias, humanas y no humanas.

Porque el amor es lo que es.

Miró su libro de cabecera a lo largo de las últimas décadas, "Ocho pasos hacia la felicidad".

Pero también había otros.

"Monjas", "Espirituals sense religió", de Laia de Ahumada.

Los haikus japoneses, los poemas sufis de Rumi.

Los cómics zen, las sadhanas  
tántricas.

Tenía tanta suerte de que su vida  
estuviera llena de tantas lecturas  
inspiradoras  
y vidas inspiradoras!

En las religiones y fuera de ellas.  
Porque la vida es un libro de  
dharma. (el budista Milarepa)

Porque la oración es todo el día y  
toda la noche, y todo lo que aparece  
ante tus ojos (la cristiana  
Montserrat Domingo). "Todo es

oración".

# **En el corazón del mundo.**

A veces, un testimonio cristiano podría ser perfectamente budista, o de cualquier otra tradición.

Te invito a que, cuando leas este texto, juegues a cambiar la etiqueta de su tradición por la tuya, y a ver qué opinas. :)

Rosa María Piquer es psicóloga y musicoterapeuta.

Coordinadora del Centro de

Psicoterapia Integradora Humanista  
Sýnthesis.

Organiza grupos de meditación y de  
acompañamiento en el duelo.

Monja de la Comunidad Monástica  
de Santa María del Mar Blanc  
(Centelles).

"Un día me di cuenta de que lo que  
deseaba, necesitaba y quería, todo  
aquello que buscaba, en realidad ya  
lo tenía, y lo tenía en mi interior,  
que no necesitaba ir a buscarlo  
fuera.

Y que esto es una realidad para cada persona. Sin excepción. Había buscado mucho en la filosofía, había hecho una búsqueda intelectual en muchas fuentes, y esto, sin embargo, fue un encuentro existencial, de experiencia. Aunque es algo muy difícil de expresar con palabras, puedo decir que tiene que ver con sentir este inmenso amor de Dios en mí misma y en todo lo que me rodea, como algo indivisible.

Se trata de una experiencia totalmente transformadora. Luego te planteas cómo vivirlo. Y sobre todo, qué puedo hacer para facilitar que otras personas descubran que ellas también tienen todo eso en su interior, no como una promesa sino como una realidad.

Era tan totalizante, tan radical esa vivencia, que sentía que tenía que darlo todo.

Tenía que darme del todo a esa realidad.

Porque nada era tan real como esto.  
Este profundo gozo, esta libertad.

Con el paso de los años, el proceso  
ha sido ir profundizando en esta  
vivencia de amor y, al mismo  
tiempo, irme sintiendo cada vez más  
libre y más yo misma.

Vas aprendiendo a confiar.

Sabes que, si te abandonas, Dios es  
quien te lleva y lo hace por caminos  
maravillosos.

Como musicoterapeuta y psicóloga,

me he centrado en el  
acompañamiento a personas  
enfermas y en el proceso de la  
muerte.

He descubierto que no es malo  
envejecer ni es malo morir.

Si crees que tu vida tiene un  
sentido, también tiene un sentido tu  
muerte.

Podemos vivir ese proceso con  
naturalidad, como vivimos con  
naturalidad el proceso de nacer.

De hecho, es como otro nacimiento;  
cuando nacemos, no sabemos a

dónde llegaremos, y eso es lo que suele ocurrir durante la muerte. He visto que si somos capaces de vivir sin aferrarnos, sabiendo que estamos de paso, disfrutando de las cosas y siendo muy felices, si vamos haciendo este camino de desprendimiento, no cuesta tanto morir.

El camino es largo y no pasa nada si vives dentro de las normas de una tradición y luego pasas a otra. A mí, durante muchos años, me

servió vivir en la estructura de una comunidad monástica muy rígida, y en el momento en que dejó de servirme, la dejé. No fui yo, es la Vida la que me sacó de ahí.

Siempre es Dios quien realmente sabe lo que conviene.

Entiendo que pueda haber personas que necesiten esa estructura para vivir esta experiencia profunda, pero creo que esto se tendría que poder encontrar sin una estructura que limite tanto la iniciativa, la creatividad y la libertad.

El aspecto en el que soy más crítica es en ese sentido de autoridad y obediencia tan medievales. Quizás, como ahora lo veo desde fuera (con mucho amor), pienso que es una forma de vida que ha caducado y que no ayuda realmente a vivir el amor de Dios ni conduce a la liberación. Aunque eso, cuando estás dentro, no lo comprendes, porque siempre hay un entorno de gente buena, de muy buena fe, y a la que amas mucho, que lo alimenta.

Ahora estoy en una comunidad monástica de reciente creación, donde las cosas se viven de otra manera. Se puede decir que vivo la vida de Dios en el corazón del mundo.

Y he aprendido a realizar mi función en el mundo sin necesidad de decir a la gente que soy una monja o lo que en realidad me mueve.

Al fin y al cabo, me mueve el amor, y eso es lo que importa.

Es como vivir una "vida

escondida".

*Habéis muerto, y vuestra vida está escondida con Cristo en Dios, Col 3,3.*

Cuando estoy en una sesión terapéutica puede ser una experiencia sagrada profundísima, de estar con Cristo viviente que está viviendo aquel problema, aquella realidad.

El contacto con aquella persona en una sesión psicoterapéutica, con esa enferma que se está muriendo en el

hospital, puede ser una experiencia mística incluso, porque son experiencias transformadoras, de tocar lo trascendente, la experiencia de Dios.

Si Dios está en todo, entonces, cómo podemos excluir ciertas actividades, situaciones o personas, como si fueran algo molesto, no deseado?

Si Dios es el Todo y está presente en todo, hay que saber verlo porque está ahí, en cualquier situación. Y si

no lo encuentras, quizás es porque no estás lo suficientemente abierta a encontrarlo.

Cuando más profundizas en cualquier experiencia humana, más encuentras la experiencia divina.

Algo que me llama la atención en las comunidades religiosas es que hacemos una opción de vida de celibato, de no proyectarnos en unos hijos e hijas, que son una proyección de futuro, y está bien pero, entonces, por qué este énfasis

en hacer que continuemos las estructuras y las instituciones que hemos creado?

Se puede llegar incluso a sacrificar a personas para que continúen determinadas estructuras, y yo considero que esto es un contrasentido y un gran error, porque la opción que has tomado es de pura gratuidad, no lo haces para que continúe nada; Dios sabrá qué quiere hacer, es Él quien lleva la vida de una comunidad, no los que se consideran los representantes de

la iglesia.

Aquí, lo importante, son las personas, y si hay que organizar un mínimo de estructura tiene que estar en función de las personas, no al revés. Y creo que esto la iglesia no lo tiene muy claro.

Hablo de la iglesia católica, pero quizás ocurre igualmente en otras tradiciones religiosas.

Lo que realicemos las personas de hoy, por muy auténtico que sea, no

tiene por qué perdurar en el tiempo. La continuidad sólo depende de Dios. Así que no me preocupa en absoluto.

Me preocupa, eso sí, que lo que vivo cada día tenga sentido.

Vivir una vida con significado, eso es lo que me importa.

Así que vivo al día. Con confianza, porque Él ya sabe.

Y Él es quien me lleva a mí y todos los demás asuntos.

Los primeros cistercienses no

querían construir edificios de piedra, sino de madera, y mira todo lo que ha surgido después precisamente por aferrarse y no vivir este sentido de peregrinaje.

En este mundo, somos peregrinos, todos los seres, estamos de paso. Vamos hacia una meta de libertad, de plenitud, y el camino hasta llegar a ella puede ser a veces maravilloso y a veces muy duro, pero todo forma parte del mismo proceso.

En los últimos años me ha tocado despedirme de muchas personas queridas y veo que si una persona ha pasado haciendo el bien y amando, cuando llega la última etapa desprende una paz y una serenidad profundas.

Me gustaría llegar a mi meta ligera de equipaje y poder decir:

Estoy aquí, estoy a punto; gracias por todo lo que he vivido ."

(Del libro "Monjas",

de Laia de Ahumada.  
Fragmenta Editorial).

# **Aún el verano.**

El otoño le resultaba un tiempo inspirador.

Como la antesala de la muerte, una etapa más de la vida.

Y de vuelta la gestación (la primavera) y la vida (el verano).

Para ella, no era la vida (de vigilia, mundana, humana, a veces tan plomiza), necesariamente, la etapa más plena de las estaciones de la vida.

Llega el otoño y algunos animales se retiran a sus guaridas para la hibernación.

Y los seres humanos vuelven a sus trabajos . A sus actividades, como una cueva donde dormir/morir hasta la próxima primavera, el nuevo verano.

A ella le gustaba desperezarse en otoño, deshacerse de las telarañas de la vida mundana, abrir los ojos al invierno, abrir los brazos, entregarse.

Entregarse desnuda al frío mar,

pedalear la bicicleta bajo a lluvia.  
Degustar los sabores infinitos de la  
vejez y la muerte, esas etapas de la  
vida tan poco celebradas.

Pensó que ésa sería una de sus  
misiones, en este presente continuo  
que se despliega ante sus pies.  
Celebrar la vejez y la muerte.  
Contemplarlas, degustarlas,  
investigarlas, comprenderlas,  
amarlas.

Y era consciente de que tendría que  
protegerse de las voces agoreras

del miedo

("Porque tú no sabes lo que es el dolor y la enfermedad y la soledad y la agonía; tú no sabes lo que son, de verdad , la vejez y la muerte"), de las creencias tan profundamente arraigadas en la mente individual y colectiva que le había tocado experimentar, de la que formaba parte.

Tendría que protegerse de las voces agoreras del miedo.

Y abrir el corazón a las voces desprendidas y entregadas del

amor.

Y la confianza.

Le gustaba el otoño, de eso no había duda.

Y esta vez iba a conseguir no tenerle miedo al invierno.

Se iba a entregar por completo al invierno, no iba a huir de él.

Iba a explorarlo minuciosamente, para comprenderlo mejor, para amarlo mejor.

Y mientras tanto, aún paladearía cada segundo de este verano

explosivo,  
tan lleno de luz,  
tan cegador a veces.