

<http://reflexionesdeunaestudiantebudista> (6)



Ama y haz lo que quieras.

por M.M.

Comer bien, comer conscientes.

Comer bien es comer con conciencia, gratitud y compasión.

Nuestra salud y la salud del planeta no están separadas. Si te importa tu salud personal has de cuidar la salud del planeta, porque es la misma. Y para ello, hay que cambiar por completo la relación que mantenemos con la Tierra.

Podemos comer de manera tal que “dejemos de contribuir al cambio climático y ayudemos a curar y preservar nuestro precioso planeta”. Esto implica reflexionar profundamente sobre lo que compramos y lo que comemos. Lo que compramos y comemos puede contribuir al cambio climático o

puede ayudar a detenerlo.

Comer es una oportunidad de nutrir nuestro cuerpo con las maravillas del cosmos, a sabiendas de que no estamos destruyendo la tierra al hacerlo.

“Como familia espiritual y familia humana, todos podemos ayudar a evitar el cambio climático con la práctica de comer de forma consciente. Hacerse vegetariano puede ser la manera más eficaz de frenar el cambio climático. Ser vegetariano ya es suficiente para salvar el mundo.”

(De la carta de Thich Nhat Hanh en Blue Cliff, 2007)

El maestro budista vietnamita y activista por la paz Thich Nhat Hanh nos invita a recordar cinco argumentos, como una oración, antes de empezar a comer, mientras contemplamos los alimentos que nos van a nutrir sobre la mesa.

Las Cinco Contemplaciones.

1. Esta comida es un regalo del universo entero: de

la tierra, del cielo, de numerosos seres vivientes y del trabajo duro y amoroso de muchas personas.

2. Comamos con gratitud y plena consciencia para ser dignos de recibirla.

3. Reconozcamos y transformemos nuestras formaciones mentales insanas, especialmente la avidez, y aprendamos a comer con moderación.

4. Mantengamos viva nuestra compasión de forma que reduzcamos el sufrimiento de los seres vivos, dejemos de contribuir al cambio climático y ayudemos a curar y preservar nuestro precioso planeta.

5. Aceptemos este alimento con el fin de nutrir nuestra hermandad, construir nuestra comunidad y alimentar nuestro ideal de servir a todos los seres.

Los centros y retiros de práctica de Plum Village (el centro budista de residencia de la comunidad de Thich Nhat Hanh) siempre han sido vegetarianos y desde 2007 también son veganos. En octubre de 2007, Thay escribió su famosa carta en el monasterio Blue Cliff, donde explicó por qué

la comunidad se estaba convirtiendo en vegana para nutrir la compasión y ayudar a salvar el planeta.

“Los productos lácteos y los productos derivados del huevo (...) son productos de la industria cárnica —escribió—. Si dejamos de consumirlos, dejarán de producirse. (...)

Según estudios de la Universidad de Chicago, un vegano emite aproximadamente 1,5 toneladas menos de dióxido de carbono a la atmósfera cada año que una persona que come carne.”

Esto es lo que Thay recomendó: “Las comunidades deben ser valientes y tomar el compromiso de ser vegetarianas al menos 15 días cada mes. Si podemos hacerlo, sentiremos una sensación de bienestar. Tendremos paz, alegría y felicidad desde el momento en que tomemos este voto y compromiso”.

Desde que Thay escribiera esa carta hace seis años, la ONU ha hecho un nuevo llamamiento para un cambio global hacia una dieta libre de carne y lácteos.

(Publicado el 15 de enero 2014 en

Por qué nos propone Thich Nhat Hanh dejar de comer carne y pescado (la alimentación vegetariana) y aún más, empezar a reducir y abandonar los productos de origen animal como los lácteos y los huevos (la alimentación vegana)? Por una parte, se trata de motivos de salud, no sólo en cuanto a los propios perjuicios de las grasas saturadas y del exceso de proteínas animales, sino por las toxinas añadidas en la industria cárnica, tanto en la propia alimentación química de los animales criados para el consumo humano como por los antibióticos administrados a los animales (para evitar que se propaguen las enfermedades en su hacinamiento en campos de concentración), hormonas (para aumentar el peso y el agua en la carne), etc.

Pero también por motivos éticos, ya que la industria cárnica ha dejado de considerar a los animales como tales (como seres vivos) para pasar a tratarlos como meros productos de

consumo, con unas condiciones de vida deplorables, en hacinamiento y maltrato, tanto en la crianza como en el transporte y la forma de matarlos.

La alternativa budista consiste en intentar llevar a nuestra mesa una alimentación libre del maltrato y el sufrimiento ajeno. Una alimentación consciente y compasiva.

Y eso es posible porque la Tierra nos ofrece productos como las semillas, frutas, verduras, cereales o legumbres más que suficientes para mantener una buena salud y para alimentar a todos los seres del planeta.

Pero Thich Nhat Hanh va mucho más allá, tal como explica en su libro “Un canto de amor a la Tierra”. Transcendiendo el enfoque científico, que se centra en la destrucción de los ecosistemas o la desaparición de las especies, Nhat Hanh profundiza en el aspecto más esencial, que tiene el potencial de crear un verdadero punto de inflexión: superar el concepto de “medio ambiente”, ya que éste nos lleva a sentirnos

separados de la Tierra y a ver el planeta únicamente en términos utilitarios, desde una visión antropocéntrica.

Rechazando enfoques economicistas convencionales, “Un canto de amor a la Tierra” nos enseña que para cumplir nuestros deseos de mantener una vida sana y alimentarnos correctamente, así como para liberarnos de nuestra adicción al consumismo, proteger la naturaleza y atenuar el cambio climático, necesitamos la plena conciencia, una revolución espiritual que otorgue sentido y conexión a nuestras vidas, porque nuestra felicidad personal está indisolublemente unida a la felicidad de nuestro planeta.

En resumidas cuentas, no se trata sólo de “cuidar el planeta” por el bien de futuras generaciones o para nuestro propio beneficio, sino de ver el planeta como nuestro propio cuerpo. O, si quieres, comprender que nuestro cuerpo es parte del cuerpo el planeta, y del cuerpo cósmico en general.

Lo que le hacemos a nuestro cuerpo se lo estamos haciendo al cuerpo cósmico y lo que le hacemos al cosmos, o al planeta (a los campos, los bosques,

los mares y los ríos, los animales y el resto de los seres que lo habitan) se lo estamos haciendo a nuestro propio cuerpo.

Nuestra salud y la salud del planeta no están separadas.

Si te importa tu salud personal has de cuidar la salud del planeta, porque es la misma.

“Gran parte de nuestro miedo, odio, ira y de nuestros sentimientos de separación y alienación se derivan de la idea de que estamos separados del planeta. Nos consideramos el centro del universo y nuestro interés se centra casi exclusivamente en nuestra supervivencia personal. Y, cuando nos preocupamos por la salud y el bienestar del planeta, lo hacemos de un modo interesado. Queremos que el aire sea lo suficientemente sano para poder respirarlo, y queremos que el agua sea lo suficientemente limpia para beberla. Pero, para cambiar la relación que mantenemos con la Tierra, no basta con limitarnos a emplear productos reciclados o colaborar económicamente con grupos ecologistas.

Tenemos que cambiar por completo la relación que mantenemos con la Tierra.

Vemos la Tierra como un objeto inanimado porque nos hemos alejado de ella. Y también nos hemos alejado de nuestro cuerpo. Son muchas las horas del día que pasamos sin ser conscientes de nuestro cuerpo. Estamos tan atrapados en nuestro trabajo y en nuestros problemas personales que nos hemos olvidado de que somos algo más que nuestra mente. Muchas de nuestras enfermedades se derivan, precisamente, de este olvido de nuestro cuerpo. Y también nos hemos olvidado de la Tierra, es decir, de que la Tierra forma parte de nosotros y que nosotros formamos parte de ella. La Tierra y nuestro cuerpo están enfermos porque los hemos descuidado.

Si contemplamos atentamente una hoja de hierba o un árbol, veremos que no son mera materia. La hoja y el árbol poseen su propia inteligencia. Una semilla, por ejemplo, sabe cómo crecer y convertirse en una planta con hojas, flores y frutos. Un pino no es sólo materia, sino que también

posee su propia inteligencia. Una mota de polvo no es sólo materia, ya que cada uno de sus átomos es una realidad viva que posee su propia inteligencia.

Si consideramos a la Tierra como un organismo vivo, podremos curarnos a nosotros y curarla también a ella.

Cuando nuestro cuerpo físico está enfermo, necesitamos hacer un alto, descansar y prestarle atención. Tenemos que detener nuestro pensamiento y emplear la inspiración y la espiración para regresar al hogar de nuestro cuerpo. Cuando veamos nuestro cuerpo como un milagro, veremos también a la Tierra como un milagro y empezaremos a cuidar su cuerpo. Cuando volvemos a nuestro hogar corporal y cuidamos de nosotros, no sólo sanamos nuestro cuerpo y nuestra mente sino que también contribuimos a la sanación de la Tierra”.
(De “Un canto de amor a la Tierra”)

Otras frases y reflexiones del libro “Un canto de amor a la Tierra”, de Thich Nhat Hanh:

Nosotros somos la Tierra y la Tierra siempre está en nosotros.

No necesitamos dirigir nuestras oraciones ni expresar nuestra gratitud a una divinidad remota o abstracta con la que es difícil o imposible permanecer en contacto. Podemos dirigir nuestras oraciones y expresar nuestra gratitud directamente a la Tierra. La Tierra está aquí mismo. Ella nos sostiene de un modo muy concreto y muy tangible. Nadie puede negar que el agua que nos sostiene, el aire que respiramos y el alimento que nos nutre son regalos de la Tierra.

No busques a los santos y bodisatvas en tu imaginación. Están justo delante de ti y debajo de tus pies.

Si comemos prestando atención a una simple rebanada de pan, podemos advertir en ella la Tierra, el Sol, las nubes, la lluvia y las estrellas.

Sin esos elementos, la rebanada de pan ni siquiera podría existir. En este pedazo de pan se congrega la totalidad del Cosmos.

Ser es interser.

Cuando estamos real y profundamente en contacto con el pan, es todo el universo el que nos nutre. Entonces recibirás, con cada bocado, el cuerpo del cosmos.

Hay quienes creen que el cielo (cristiano) o la Tierra Pura (budista) están en algún lugar remoto al que irán cuando mueran, pero no tenemos la menor prueba de la existencia de tales lugares. No deberíamos dejarnos disuadir por la idea de un paraíso abstracto. La Tierra es real. La Tierra está aquí. La Tierra es un hermoso fenómeno que está aquí y ahora. Tenemos que volver a tomar refugio en la Madre Tierra.

Cuando nuestra mente está en calma y nuestros sentidos se abren, podemos ver el milagro de la vida que nos rodea. Entonces nos damos cuenta de que ya estamos en el Reino de Dios, ya estamos en la Tierra Pura. Digamos, con cada paso que demos sobre el planeta:

Tomo refugio en la Tierra.

Amo a la Tierra.

Estoy enamorado de la Madre Tierra.

Cuando nos damos cuenta de que nosotros y la Tierra somos lo mismo, el miedo se disuelve.

Cada paso, ya sea en el campo, la montaña, el metro o en el supermercado, estamos dándolo sobre la Madre Tierra, y al darnos cuenta de ello, de este modo, lo reconocemos como en un recinto sagrado.

Pero no hay que morir para darse cuenta de ello.

De hecho, ahora mismo estamos inmersos en ese proceso de regreso a la Madre Tierra. Miles de células de nuestro cuerpo mueren y se ven reemplazadas a cada instante por otras miles recién nacidas. Cada vez que nos rascamos, células de nuestra piel caen y regresan a la Tierra. Continuamente morimos y renacemos. En cada momento, como parte de nuestro proceso vital, estamos regresando a la Madre Tierra.

Si, en otoño, miras a tu alrededor, verás que el suelo está alfombrado de hojas secas. Pero no creas que las hojas caídas sufren. Vuelven

simplemente a la Madre Tierra para nacer de nuevo. Cada uno de nosotros es como una hoja. Pasamos un tiempo en el árbol disfrutando de la luz del sol, de la lluvia y del viento, y nutrimos al árbol.

Imagina que la Tierra es el árbol y tú una hoja. Pensamos que la Tierra es la Tierra y que nosotros somos algo ajeno a ella. Pero, de hecho, nosotros formamos parte de la Tierra. Quizás pensemos que un día moriremos y regresaremos a la Tierra. Pero lo cierto es que, para volver a la Madre Tierra, no necesitamos morir. Yo ya estoy en la Madre Tierra y la Madre Tierra está en mí.

Nacemos y morimos en cada instante. Contemplar la muerte es algo realmente muy útil y también muy placentero, porque nos ayuda a ver nuestra verdadera naturaleza de no nacimiento y de no muerte, y nos recuerda que no tenemos nada que temer.

Votos y compromisos de amor a la Tierra.

Hago el voto de ser continuamente consciente de

que siempre estás en mí y de que yo siempre estoy en ti.

Poder vivir de un modo que pueda despertar a cada uno de tus milagros y nutrirme de tu belleza. Consciente de que no estás sólo debajo de mí, querida Madre, sino también en mi interior, hago el voto de caminar amablemente sobre ti, con pasos amorosos y respetuosos; con cuerpo y mente unidos. Y sé que puedo encontrar la felicidad aquí, contigo, y que no necesito huir, morir o buscar en otros sitios otras condiciones de felicidad.

Me comprometo a tomar refugio en ti y a dejarme sostener y ser curado por ti.

El Reino de Dios está aquí y ahora, en la Tierra. No necesitamos morir para entrar en el Reino de Dios, de hecho, muy al contrario, necesitamos estar muy vivos para reconocerlo. Consciente de ello, hago el voto de tocar, en cada paso, la eternidad; hago el voto de tocar el cielo en la Tierra.

Hago el voto de hacer todo lo que esté en mi mano para contribuir con mi propia alegría y armonía a la gloriosa sinfonía de la vida.

De la web de salud natural Crecejoven.

Comer como Dios. :)

Más sobre Comer bien. 2ª parte.

Comer como Buda

Cómo aplicar los principios budistas a la alimentación.

Comer como Dios, o como Buda, no depende sólo de lo que pones en tu mesa. La buena comida no es sólo lo que preparas en tu cocina y tiene más que ver con la percepción de tu mente que con los productos que digieres en sí. Ya lo dijo el Buda, "todo es una percepción de la mente", el sueño soñado de Calderón.

En este artículo vamos a tratar precisamente de esto, de la actitud ante la comida, en este caso de los preceptos budistas aplicados a la alimentación. Y es que ya se sabe que el budismo es un cajón de

sastre equipado de herramientas de múltiples usos. No sería válido si no fuera así.

En el caso de la alimentación, una correcta aplicación de las cuatro nobles verdades y el óctuple sendero (los cimientos sobre los que se alza la práctica budista en su totalidad) puede ser de utilidad para todas las alteraciones relativas al tema, desde el exceso de peso, la bulimia, deficiencias nutritivas, etc. etc.

I. La importancia del "camino medio".

El camino medio que propone el budismo nos señala el equilibrio entre el exceso (la publicidad, los alimentos que nos venden por sus regalos, los supermenús, los superplatos de carnes y pescados, las comidas hiperproteínicas e hipercalóricas, comer en el cine, comer frente al televisor, quedar para comer, comer, comer...) y las privaciones de las dietas light (incluido el alto consumo en programas para perder peso, libros, cintas y tratamientos).

- Es importante escuchar al cuerpo y ser consciente de cuándo tienes hambre, qué nutrientes

necesitas en cada momento y en qué medida. Lo ideal sería no comer sólo porque el reloj lo dice o lo dictan las circunstancias. Sin embargo, si ha de ser así, si sólo tienes un rato para comer, aunque no tengas hambre, y luego no habrá manera, elige algo frugal, con mucha agua y fibra, como frutas y verduras. Por el contrario, cuando el estómago te pide tomar algo entre comidas (cuando no hay tiempo disponible), o necesitas energía, recurre a los panes, cereales integrales y frutos secos como tentempié. Te darán la energía que necesitas y acallarán los ácidos sin producirte una mayor acidez y sensación (engañosa) de hambre -que producirían las frutas, por ejemplo.

No te saltes las comidas, no pases hambre pensando en adelgazar porque producirías el efecto contrario. La ansiedad y el hambre reprimida te hará comer más de lo que necesitas cuando te sientes a la mesa, con los consiguientes empachos posteriores, exceso de peso y acumulación innecesaria de toxinas.

Come despacio, saboreando lo que ingieres, y descansa cuando consideres que ya has saciado tu hambre. Recuerda que tu cerebro tarda unos 20 minutos en detectar esa saciedad, y cometerías un error pasándote todo ese tiempo engullendo lo que ya no necesitas.

No te trates como un cubo de basura, acabando los platos por no tirarlo o consumiendo los productos de la nevera antes de que se estropeen (eso va por nosotras, mamás). Aquel viejo eslogan de que lo que no mata engorda estaba equivocado: lo que no mata de golpe, puede matar despacio.

Si no vives en medio de una guerra o en un país devastado y pobre, no necesitas acumular reservas. Y todo lo que no necesita tu cuerpo aquí y ahora puede volverse contra ti.

No te pases ni le escatimes a tu cuerpo los nutrientes que necesita. Respétate: elige el camino del medio.

II. Las cuatro nobles verdades.

1. El sufrimiento existe.

La comida como sufrimiento: enfermedades causadas por la mala alimentación; afecciones por exceso (sobrealimentación) o por defecto (deficiencias nutritivas); el sentimiento de culpabilidad tras una comida equivocada, impotencia ante las tentaciones... Es importante saber dilucidar cuánto de este sufrimiento es inevitable y cuánto depende de ti.

Tal vez puedas hacer poco contra las toxinas, productos químicos y modificaciones genéticas que lleva a cabo la industria de la alimentación, pero siempre estará en tu mano elegir los productos menos nocivos, los más naturales, locales y de temporada. Evitarás muchas molestias, enfermedades y sufrimiento en general. El sufrimiento existe en el mero hecho de la elección en sí; la toma de decisiones siempre implica un estrés. Pero informarnos bien y hacerse el firme propósito de descartar de nuestra rutina alimentaria los productos más nocivos, nos

ayudará a vivir mejor y establecer pautas de conducta que nos evitará tener que plantearnos continuamente un buen número de decisiones.

2. El apego al deseo como causa de sufrimiento.

Definir los apegos o deseos culinarios que causan sufrimiento. Definir la ansiedad o espíritu hambriento (nunca es suficiente, por lo que no hay placer sino más sufrimiento). Tú y tu deseo no sois lo mismo. Los deseos pueden desaparecer tan pronto como llegan.

Define y haz una lista de tus mayores tentaciones: los dulces, el café, el alcohol, los embutidos o snacks salados, el chocolate, los helados... Quizás puedas descubrir por qué sientes esa atracción tan fuerte hacia un producto en particular; asociación con situaciones, por ejemplo, o bien la necesidad de tu organismo por más azúcar, energía, proteínas o lo que sea.

Tus deseos, el espíritu hambriento que nunca se sacia, y tú no sois lo mismo. Si es una compañía que no te aporta nada bueno, puedes apartarla de tu vida con las adecuadas estrategias.

3. El sufrimiento cesa al liberarte del deseo.

Observa los hábitos y deseos que te resistes a abandonar; la consecuencias que producen en ti, ¿son beneficiosas? ¿te hacen feliz?; observa con atención tu relación con el apego (qué hace que vuelvas a consumir dulces y helados o comidas hipercalóricas). Resuelve las situaciones internas (rabia, ansiedad, impotencia) y cambia las condiciones que te inducen a esa inercia perjudicial.

Una vez eres consciente de ciertos apegos nocivos en tu vida puedes introducir sustituciones por productos más sanos que cubran tu necesidad. Si requieres energía o azúcar, los cereales integrales (palitos de pan integral o galletas sin aditivos químicos, p.e.), frutos secos, patatas o boniatos pueden ayudarte según la situación. Si requieres proteínas, puedes añadir más soja en sus múltiples formas, o legumbres y cereales debidamente combinados (lentejas con arroz, p.e.), y dejar de llenar la nevera con carnes grasas y embutidos.

Además, muchas veces los aparentes deseos

culinarios no son más que tapaderas de otros deseos emocionales o estados de ánimo, como la rabia, ansiedad, frustración. Si es así, define esas emociones y afóntalas cara a cara, dejando la comida a un lado. No tiene nada que ver con ella, no la metas en esto.

Define los apegos, revisa las viejas rutinas/acuerdos y establece sustitutos/nuevos acuerdos más beneficiones para ti.

4. Existe un método para la cesación del sufrimiento:

el Óctuple Sendero.

No tienes que inventar la estrategia ni el método para librarte de los deseos nocivos y el sufrimiento que comportan. Puedes hacerlo si quieres y te ves capaz, y te funciona. Pero en cualquier caso, te vendrá bien saber que el budismo diseñó su propuesta particular con el nombre de "el noble óctuple sendero".

III. El Noble Óctuple Sendero.

1. La comprensión correcta.

Define qué es malo para ti y qué te beneficia. Haz una lista de alimentos, situaciones y actitudes recomendables y perjudiciales en tu alimentación.

2. La aspiración correcta.

Define y visualiza quién quieres ser física y emocionalmente; tu estado de salud; el tipo de vida activa o sedentaria que quieres llevar. Visualiza y programa quién quieres ser.

3. El habla correcta. (El poder de la palabra: magia blanca/magia negra).

No hables mal de nadie durante la comida (ni antes ni después, a ser posible); abstente de criticar la forma de comer de las/os demás comensales (come mucho, poco, mal...); los errores de la cocinera o las preferencias y rechazos de otras personas. Las palabras también se digieren.

4. La acción correcta.

Considera lo que comes y cómo lo comes como parte de la red universal de interrelaciones. Evita el despilfarro; recicla los sobrantes; protege los nutrientes (no abuses de altas temperaturas, fritos y

asados de fuego directo; no tires el agua de las verduras; no quemes los alimentos convirtiéndolos en toxinas); apoya la agricultura local; respeta la vida en todas sus formas y agradece el regalo de la energía que consumes para convertirse en parte de ti.

5. El modo de vida correcto.

No matar (las emociones a través de la comida; los nutrientes que pueden seguir produciendo energía dentro de ti); no robar (consumiendo más comida de la que necesitas) y no abusar de la comida como si fuera una droga para embotarte o escapar de otras emociones.

6. El esfuerzo correcto.

Ni demasiado (la obsesión) ni demasiado poco (la comida rápida). Evitar la actividad incesante; emplear demasiado tiempo o demasiado poco en comer, cocinar, comprar. Cuando se come, se come, y luego se pasa a otra cosa (no comemos mientras vemos la tele, escribimos, trabajamos, jugamos a las cartas, pasaeamos o conducimos). Cada cosa a su tiempo.

7. La atención correcta.

Comer/vivir aquí, ahora. Cuando compras, cocinas, te sientas a la mesa, friegas los platos.

8. La concentración correcta.

La capacidad de la atención plena: cuándo tienes hambre, cuándo no; qué nutrientes está necesitando tu cuerpo en cada momento y cuáles no -sin equívocas intromisiones del deseo.

Resumiendo, recuerda siempre que cómo comes no es más que un reflejo de cómo vives. Quién eres -o cómo eres- se manifiesta en todo lo que haces. Evidentemente, nadie es perfecto, y ni tú ni yo ni nadie somos Dios ni vamos a vivir/comer como Dios, pero sí podemos vivir/disfrutar en el empeño. Vivir/comer con atención, con la consciencia de que lo que comemos pasará a formar parte nuestra (como lo que vivimos, nuestras experiencias, pasan a formar parte de nuestra vida y de nuestro ser). Con agradecimiento por el regalo que el planeta y el trabajo de otras personas nos ofrecen. Con generosidad hacia nuestro propio organismo o hacia el de otras personas, cuando nos toca cocinar. Eliminando los

venenos y toxinas siempre que esté en nuestra mano. Con placer y tiempo, degustando cada bocado y evitando el despilfarro, el desaprovechar las experiencias, por muy cotidianas y repetidas que nos parezcan -cada instante de nuestra vida es único e irrepetible.

En definitiva, estableciendo unos hábitos correctos.

Y a comer/vivir como Buda.

Buen provecho.

De la web de salud natural Crecejoven.

El santuario.

Gris.

Algunas gotas en el suelo del balcón.

Al fondo, la montaña del Tibidabo iluminada bajo un cielo de nubes y claros.

Nubes viajeras, blancas, como gigantes copos de algodón, sobre un cielo azul claro.

En la terraza de enfrente las plantas bailan la suave melodía del viento.

Un gato maúlla.

La vida como un haiku.

Un fotograma sagrado.

Eterno.

No hay un fotograma detrás de otro. Cada fotograma es presente y eterno.

Cada haiku, cada instante eterno.

Y el santuario (la Tierra Pura) está en todas partes.

En su gompa particular (el futón sobre el tatami, el silencio, los libros inspiradores).

En la orilla del mar, donde una réplica de sí misma

inspira y espira partículas de océano, y silencio.
En el retiro de silencio en Corella con Thay Doji.
En las calles de Varsovia, caminando el mundo.
En el tren a Cracovia, un mandala de ofrendas en
el paisaje, externas e internas.
El santuario está en todas partes
y samsara y nirvana están aquí mismo;
lo divino y lo humano,
aquí mismo.
Las dos caras de lo mismo. Lo mismo.
Y ni siquiera hay una moneda que lanzar al aire.

La respiración.

Inspira.

Y el aire de la montaña, los sonidos de los pájaros al volar, los colores del atardecer, las formas de las nubes, los aromas de los árboles y la tierra, se hacen cuerpo en su cuerpo.

Espira. Y su organismo se purifica, se limpia, se vacía.

Y se pregunta por qué sigue encontrando lo sagrado ahí fuera, todo, sagrado, y aquí dentro (aún la separación) meros desechos, residuos, tóxicos, basura y heces.

Karma que purificar.

Tanto agasajarse con ofrendas sagradas y al final sólo tiene basura para dar.

Aquí hay un error de visión -inspira.

Quizás otra vez buscando la alegría, lo divino, en el autobús de enfrente.

Espira.

Decidió probar otra vez.

Inspira.

Y el aire de la montaña, los sonidos de los pájaros al volar, los colores del atardecer, las formas de las nubes, los aromas de los árboles y la tierra, se hacen cuerpo en su cuerpo.

Espira.

Y se vierte en el Cosmos sagrado, en el Cuerpo de Dios.

Se vacía, se funde.

Desaparece en un coito definitivo.

Fusión, disolución definitiva.

Como agua vertida en agua.

Como espacio vertido en espacio.

Vacío en el vacío.

Como si ya no necesitara mudra ni consorte para llegar a casa.

Solía decir que hacer el sexo (ella sabe por qué lo llaman "amor") era la forma más profunda e intensa de meditar en la muerte, el amor y la vacuidad.

La experiencia más cercana de muerte, amor y vacuidad.

Pero no la única.

Inspira
y espira.

Inspira y espira
sueños de vigilia.

Y sueños de la noche.

Inspira el vuelo de los pájaros al amanecer, la voz del viento, el sonido de los cacharros en las cocinas que suben por el patio de vecinas y entran por las ventanas y por las paredes; en los lavabos, desperezando el cuerpo; el olor del café recién hecho y las tostadas; los pasos y el silencio de palabras, entran en ella, aún en la cama, y envuelven su piel y navegan por su sangre y el oxígeno en sus células.

Espira y se vierte, el soplo de su alma en su

respiración, sus órganos en calma, haciendo sin hacer, como un árbol presente, como la pequeña maceta de albahaca en su mesa del desayuno. Su alma y su cuerpo se vierten en el alma y el cuerpo de Dios.

Inspira el aire fresco de la montaña del Montjuic y la taza de agua caliente con limón, en el terrado ("El mejor lugar del mundo es aquí mismo", dice la inscripción en la taza blanca).

El olor de la ropa tendida de la vecina paquistaní. Las telas coloridas como banderas de celebraciones al viento.

Espira su amor y su gratitud.

(Da igual lo tópico que suene al relatarlo, así es como es)

Inspira el café con cardamomo en su taza, el tahín casero (sésamo, linaza y aceite de oliva), el dulzor del sirope de ágave, el embriagador amargor de las almendras crudas al mezclarse con las uvas en su paladar, las aceitunas con el pan de semillas y

nueces.

El mundo se disuelve en su boca y en su olfato y en sus oídos y en su piel.

Y ella se disuelve en el mundo.

Inspira y está en casa.

Espira

y está en casa.

El karma.

Llueve
sobre los cristales de la galería.

No cierra los ojos al degustar la olivada sobre las hojas verdes en su plato. No usa el tenedor, las toma con las manos, enteras, brotes tiernos de colores variados.

Dice "brotes tiernos" y siente una especie de compasión que recorre todo el cuerpo que habita.

Degusta en la olivada el sabor sutil de las hojas frescas de albahaca. Esta mañana aún creciendo en la maceta en su mesa.

Seleccionó algunas hojas, como una oración, y las cortó con devoción. Y luego las introdujo en el recipiente de aceitunas negras deshuesadas y aceite de oliva. Y las trituro. Con devoción.

Degusta el sabor sutil de la albahaca fresca en la olivada negra (la planta en la maceta continúa su existencia sin ellas). Las siente ocuparla.

Mezclarse con su propio organismo, fundirse, nutrir sus células, viajar por su sangre. La albahaca convertida en ella y ella en albahaca. El sol, la lluvia, la tierra, el aire, la luz que les dio la vida, en cada partícula de la hoja, en cada quark de su propio cuerpo. Y ya no hay separación.

Este cuerpo, mero nutriente. Sólo es cuestión de tiempo.

Puede verlo, alimento de gusanos, o fertilizar la tierra, abono para otras plantas, nutriendo el organismo de la albahaca, o el tomillo, o los olivos, o los pinos del bosque, viajando por su savia. Y ya no hay separación.

Que su cuerpo convertido en cenizas siga siendo útil. Alimentando este planeta. Este sueño.

Este nirvana aquí, ahora, en esta experiencia

humana.

O este samsara de luces y sombras.

La vida sabe.

Y le presenta a cada cual lo que precisa.

El karma sabe.

Recordó a su amigo A, su viejo hermano vajra.

Siempre aspirando a una nueva vida en el reino de los dioses, o en la Tierra Pura, rodeado de héroes y heroínas.

La última vez que le vio (esos encuentros en el ágape con la sangha), él le dijo:

Qué hay de malo en la riqueza, en los templos lujosamente decorados y las ofrendas caras?

Nadie aspira a la pobreza, la pobreza no es un valor; sólo es el efecto del karma negativo.

Ella pensó que el error más importante está, quizás, en la puerta cerrada de la dualidad, pero no se lo dijo.

El yo presente, otra vez en medio, el ego cargado de preferencias.

Ella sospechaba que la riqueza y la pobreza son

sólo algunas experiencias que la vida pone en tu camino cuando las necesitas. Lo que haces con ellas es cosa tuya. Pero en sí mismas son irrelevantes.

Desear una u otra (el yo que crees que existe, presente)
es la puerta cerrada que te mantiene en esta rueda sin salida.

Una vida en el reino de los dioses o en los infiernos guardan en sí mismas el mismo riesgo:

Que te las creas.

Y ella opta por soltar expectativas y miedos y deseos.

La vida sabe.

La falta de amor.

Buena pregunta, G. Buenísima.

Como bien dices, por mucho que nos amen, si no es personal la experiencia de amor (si no siento el amor dentro de mí), de poco me sirve.

A no ser que lo utilice como inspiración (para dejarme contagiar y empezar a amar yo misma).

Qué hacer mientras tanto, cuando soy incapaz de sentir el amor?

- En mi opinión, como con cualquier otra cosa, lo primero, reconocerlo (esto ya es un paso de gigante).

Y aceptarlo.

Digo que ya es un paso de gigante reconocer la falta de amor dentro de una misma, en vez de poner la responsabilidad en el exterior ("no hay

nadie que me ame", o "nada que se merezca ser amado").

Y aceptarlo. Otro paso de gigante.

Así es como son las cosas en este momento.

Ha "madurado" en mi vida la incapacidad para amar, en este momento.

En este momento de mi vida toca sentirme como un grifo seco, el agua cortada. Seca de amor.

Esto es lo que hay. Ahora mismo.

Pero ya está cambiando, como todo.

Como cualquier otra nube en mi vida, de paso, esta experiencia de no-amor ya está cambiando.

Reconocerlo (sin autoengaños). Aceptarlo y pensar en la impermanencia.

Esta experiencia de no-amor ya está cambiando.

No es definitiva.

- Seguidamente, como ya sugeríamos más arriba,

busca el amor a tu alrededor y déjate inspirar.

En una madre con su criatura, en alguien que ayuda a alguien, en una sonrisa...

La vida está llena de gestos de amor, y de modelos de amor.

Quizás alguien te ama y tú le menosprecias o, peor aún, ni siquiera lo ves. No reconoces su amor. No aceptas el regalo.

Contempla el amor.

Y déjate inspirar.

Y contagiar.

Y regocíjate.

Alégrate de que lo sientan otras personas, otros seres

(los animales e incluso las plantas, la naturaleza está llena de fuerzas de amor).

Busca inspiraciones.

En este paso hay el riesgo de que aparezcan algunas trampas:

- A veces tendrás que hacer un esfuerzo por encontrar el amor porque, quizás, desde tus gafas

de la negatividad y la cerrazón, sólo encuentres argumentos negativos. Está bien, sigue intentándolo. Sigue buscándolo.

- Cuando, por fin, puedas ver el amor, vigila si aparece la envidia.

El objetivo es que puedas alegrarte de la buena experiencia de los demás, y abrirte a ella. No segregarte y cerrarte más, con el peso de la envidia.

- Enfoca tu atención en las cosas buenas de los demás (no en sus faltas, en lo que no te gusta y te impide amarles).

Las personas, los seres en general o alguien en particular (con quien sientes la dificultad de amar), están llenas de multitud de cosas buenas. Contempla su bondad, por una parte.

Y contempla su sufrimiento, las dificultades a las que se enfrenta, la dureza de su vida.

Y deja que surja la compasión (el deseo de que sean felices).

Contemplar su bondad y su sufrimiento te ayuda a

que se te rompa el corazón.

En realidad, lo que se rompe es la coraza del corazón.

Y una vez rota la coraza del corazón, emerge la ternura.

Ya se está abriendo paso el amor.

- Mientras tanto, con o sin amor, trata a las personas con amabilidad.

Ellas no tienen la culpa de tu insatisfacción, tu frustración o tu malestar interior.

Y, desde luego, no son responsables de él.

Cuida a las personas, a los seres, los objetos de tu entorno. Trátales con consideración. Con apreciación. Con gratitud.

Disfruta de ellos.

- Practica el disfrute. Trátate bien. Cuida de ti misma.

Cuando lo que ves a tu alrededor empieza a inspirarte amor, no puedes dejar de sentir una experiencia de conexión y de alegría.

Disfruta de ese bienestar.

Da igual de dónde parezca que surja (al contemplar un atardecer, en compañía de unas amigas, en una cena, ante una taza de café...)

En realidad surge de ti misma.

- Y no te hará daño pedir ayuda.

Estoy hablando de la oración, especialmente eficaz en momentos de desesperación, cuando el ruego es sincero y profundo porque se desea algo como el aire para respirar.

Desde la humildad y el reconocimiento de mis propias limitaciones, aquí y ahora, pedir ayuda, a la vida, a Dios, a los Budas o a tu yídam particular.

Esa inspiración (o las bendiciones) que nos ayuden a abrir el corazón.

Una mezcla perfecta de conciencia, humildad y entrega.

Y funciona.

La oración sincera siempre funciona.

(Solemos lanzar nuestros deseos al viento cuando buscamos un trabajo, deseamos aprobar un examen y hasta cuando queremos que nuestro equipo gane el partido, por qué no hacerlo cuando deseamos fervientemente sentir el amor que llena nuestra vida de significado?)

Resumiendo:

- (1) Desde el reconocimiento (de la incapacidad para sentir el amor), la aceptación, la consideración de la impermanencia y la paciencia,
- (2) te dejas inspirar por el amor que ves a tu alrededor
- (3) y pones tu atención en la bondad de los demás y en su sufrimiento (y en tu compasión).
- (4) Mientras tanto, con o sin amor, te dedicas a cuidar a los demás. Les tratas con amabilidad. Actúas como si ya les amaras.
- (5) Disfruta de las ofrendas que la vida te regala.
- (6) Y, llegado el caso, pide ayuda.

Pronto acabará tu experiencia de no-amor para dar paso a una experiencia de amor.

Es así porque todo es impermanente.

Mientras tanto, tú haces tu parte, para que cuando llegue la inspiración (o la experiencia de amor)

te pille trabajando. :)

Y el Verbo se hizo Carne.

A veces observa que las cosas funcionan, como si realmente ella se hubiera quitado de en medio y dejara el cauce libre.

Llegó a la sala de meditación, después de unas semanas de ausencia, de viaje fuera del país. Con la alegría en el corazón, de volver a abrazar a sus compañeras y compañeros de la sangha.

Hoy facilitas tú, no?, le preguntó C.

Yo? pensó que era una broma. A veces le hacen ese tipo de bromas, a sabiendas de que ella se resiste a conducir la meditación.

No, es en serio, dijo C. Yo facilité la semana pasada y G la anterior; no hay nadie más, te toca a ti.

En serio? Pero he estado de viaje y nadie me ha dicho nada. No tengo nada preparado.

Miró la cara de C, encontró cansancio y tristeza. Cogió el libro de Thay que siempre había en el fondo de los cajones que se quedan en el local de alquiler para la meditación. Lo abrió. Ésta es la meditación, se dijo.

Ok, le dijo a C, ya facilito yo.

La amiga la miró aliviada. Te lo agradezco mucho, le dijo.

Era una meditación guiada, larga. Ella, que siempre prefiere la contemplación en silencio. Pero nada más entrar en la sala y ver las caras de la sangha, abrió el libro y apareció esa meditación y supo que era ésa.

Inspiro. Y observo mi cuerpo. Y observo el dolor de mi cuerpo.

Espiro, y sonrío al dolor de mi cuerpo.

Dejó apenas un par de minutos para la meditación en silencio.

Inspiro. Y contemplo los contenidos de mi mente.

Espiro. Y sonrío al dolor de los contenidos de mi mente.

Silencio, para inspirar y espirar, el dolor mental, y sonreírle.

Inspiro. Y observo el dolor de las semillas del miedo en mi mente.

Espiro. Y le sonrío al dolor de las semillas del miedo.

Silencio.

Inspiro y espiro.

Y sonrío al dolor del miedo. Lo abrazo, ya no lucho más. No me resisto ni lo rechazo.

Inspiro. Y observo el dolor de las semillas del enfado.

Espiro y le sonrío a las semillas del dolor del enfado.

Silencio.

Inspiro y espiro.

Sonrío.

Abrazo.

Inspiro. Y observo el dolor de sentirme atrapada.
Espiro y le sonrío a las semillas de sentirme
atrapada.

Silencio.

Inspiro y espiro.

Sonrío.

Inspiro. Y observo las semillas de la alegría.
Espiro. Y le sonrío a las semillas de la alegría.

Silencio.

Inspiro y espiro.

Inspiro. Y observo las semillas de la rendición, la
entrega.
Espiro y sonrío a las semillas de la entrega.

Silencio.

Inspiro y espiro.

Inspiro y observo la plenitud de la liberación.
Espiro y sonrío a la plenitud de la liberación.

Silencio.

La meditación era larga y a veces temía si la gente se estaba aburriendo, o durmiendo. Algunos cuerpos empezaban a moverse, quizás necesitaban estirar las piernas.

Personalmente, dijo al acabar, creo que estaría bien quedarnos ahora 10 minutos más en una meditación en silencio, centrando la respiración en la experiencia presente, cada cual en la suya propia, en la emoción que ocupa principalmente tu vida en estos momentos (el miedo, la ira, el apego, la frustración, la alegría...). Pero quizás hay algunas personas que necesitan estirar el cuerpo, así que pasaremos a la meditación caminando, y os propongo que aprovechemos para seguir meditando en la emoción que domina tu vida en estos momentos. La contemplas, contemplas sus

semillas, le sonríes, la abrazas. Y vemos qué pasa.

Siempre siente que la gente puede aburrirse, cuando se ha visto condicionada a facilitar la meditación.

Pero ella simplemente hace lo que hace, sin preocuparse demasiado por los resultados.

Como si no lo eligiera.

Como si saliera solo.

Simplemente lo hace.

Llegado el momento del compartir, comprendió que no se habían aburrido.

Se regocijó una vez más, admirada ante la capacidad de las personas de integrar experiencias profundas, comprender y liberarse.

Gracias, iban diciendo al salir, y no era una mera rutina.

Lo había comprendido al compartir y lo veía ahora en sus caras.

No he sido yo, dijo ella, la primera vez que se despidieron con esa mirada profunda de gratitud. Luego, simplemente calló, y no dejaba de contemplar, fascinada, la capacidad de abrirse a revelaciones, de las personas, aun cuando ya no son "la luna nueva".

La capacidad de escuchar las palabras de siempre como si fuera la primera vez.

De dejar que las palabras se revelen a sí mismas. Y que el verbo se haga carne.

La capacidad de renacer.

Les iba viendo salir, con fascinación, admiración, devoción, gratitud.

Sus maestr@s.

Sufrir sin aprender o aprender sin sufrir.

Querida amiga,

intentaré explicarme otra vez.

Cuando ayer decías que para aprender y cambiar algo, hay que sufrir, no te lo cuestiono.

Es una forma, una oportunidad.

Pero sospecho que no la única.

Y es más, sospecho que en esa creencia a veces se encierra el riesgo de adicción al sufrimiento.

Que las situaciones difíciles ofrecen una oportunidad de aprendizaje y cambio, no te lo discuto.

Pero yo creo que, en realidad, cualquier situación ofrece una oportunidad de aprendizaje y cambio.

Lo que pasa es que, es cierto, a veces, si no duele no la descubrimos, no la rentabilizamos.

El sufrimiento te da la oportunidad de cambiar, pero no siempre usamos esa oportunidad.

Parece ser más fácil cuando ese dolor es intenso o demasiado continuado, si llega un momento en que te cansas (de sufrir), "basta ya", o si te lleva a la desesperación, "no lo aguanto más".

Y en cualquiera de estas situaciones puede darse la catarsis.

En estos casos, el sufrimiento es una gran oportunidad de aprendizaje, tienes razón.

Pero no siempre es así, y también hay el peligro de que simplemente te adaptes a la situación de sufrimiento y la conviertas en una zona de confort. Cualquier cosa para no cambiar.

Así, el sufrimiento en sí mismo no significa nada. Puede ser utilizado para aprender y cambiar

o puede servir meramente para estabilizar una adicción al sufrimiento.

Por consiguiente, vemos que se puede sufrir y aprender, y se puede sufrir sin aprender.

Pero también se puede aprender sin sufrir.

Por qué esperar a que las situaciones dolorosas aparezcan en nuestra vida para empezar a cambiar algo (que nos hace sufrir)?

Cuando sentimos la compasión y la conexión con los demás seres, ¿no podemos sentir sus experiencias como si fueran propias?

Quién te dice que no lo son? Que no aparecen en tu vida precisamente para que las contemples y aprendas?

Definitivamente, se puede aprender (y cambiar) sin esperar a que aparezcan grandes dramas personales en tu vida, porque ya están apareciendo; ya está apareciendo todo lo que tiene

que aparecer para que tú y yo aprendamos. Y la
compasión te ayuda a comprenderlo, la conexión.

Porque la vida es un libro de dharma.

Cocinar con amor.

Domingo.

Gris. Amaneció apaciblemente gris.

El ritual del desayuno.

El vaso de agua caliente para entrar en calor, con medio limón recién exprimido, para ir despertando con caricias el organismo aún dormido.

El café recién molido y tahín casero con sésamo y lino sobre la tostada. Mermelada de membrillo (se deleita en la belleza del bote, como un cubo de cristal) y ciruelas moradas.

Antes de coger la bicicleta camino del mar, fregó el suelo de la casa con agua perfumada y limpió el baño con aroma de manzana y hierbabuena.

El mar como un espejo, plano, transparente, bajo un cielo cubierto.

Al entrar, como un cuerpo de hielo que se abre para abrazar otro cuerpo (esa ilusión) de carne y huesos.

Pero eso fue después de un tiempo infinito de meditación en la orilla ante un paisaje de quietud sin tiempo.

De vuelta a la cocina, pensó en su amiga, con quien la noche anterior había compartido un embriagador ágape de aniversario, una cena exquisita elaborada a tiempo lento por la amiga, para quien es tan importante cocinar con amor. Con devoción, dijo ella.

Con amor, gratitud y mucha devoción, no sólo hacia l@s comensales sino hacia los mismos productos.

Puso a hervir las patatas ecológicas con su piel y preparó las hojas enteras de espinacas para el último minuto.

Mientras tanto, hizo la mayonesa (un huevo de gallinas en libertad, aceite de oliva, unos cuantos

granos de sal del Himalaya, medio diente de ajo y una gotas de limón) y preparó el plato de baba ganoush sobre una base de hojas verdes; espolvoreó sobre el hummus de berengena unos toques de pimentón de la Vera (de su último viaje por Extremadura, de vuelta de Andalucía) y relleno con parte de la crema algunos pimientos del piquillo. Finalmente decoró la ensalada verde y roja con aceitunas negras.

Deliciosa mezcla al presentarlo sobre el pan de pita caliente.

Y la copa de vino ecológico del Penedés.

Le había dicho a su amiga que, si era posible, solía optar por el producto local.

Y que si el amor en la cocina era un ingrediente importante, eso incluía la devoción con que pedía permiso a cada producto en su mesa, preferiblemente bien tratados por el trabajo respetuoso.

Degustó la ofrenda del planeta en su mesa como una oración.

Pensando que la compartía con su amiga, cada receta, pero sobre todo la devoción, la ofrenda, la oración.

Una vez recogida la mesa, conectó la televisión y apareció una película sobre el "French Cancan". Flexibilidad y acrobacia, la embriaguez de la música y los volantes, la frescura inspiradora de la honestidad.

Elige la vida que quieres vivir, cualquier cosa estará bien y no prestes oídos a quien te juzgue. Elige la vida que quieres vivir y vívela.

Cada día discurría así, como un domingo cualquiera, sin planificar, un paso lleno de significado detrás de otro, lleno de significado.

Pensó en su amigo, actor y bailarín, acróbata, enamorado del circo.

Quería hablar con él sobre el canacán -de alguna manera, recién descubierto.

Pensó en su amiga, apasionada de la cocina.

Quería compartir con ella algunas recetas veganas y la importancia del respeto a la tierra y de alimentarse con compasión.

Porque con el amor (a l@s comensales) no basta. Y si de verdad usamos el amor, que se note, a cada paso en la cocina.

En el trato a cada ingrediente, previamente bien tratado.

Pensó en su viejo maestro y en la renuncia.

Pensó en Thich Nhat Hanh y su amor a la vida, a cada paso sobre la tierra, a cada inspiración y exhalación, a cada apariencia, purificada por el amor.

("No hace falta morir para pisar la Tierra Pura")

Pensó en la victoria del amor sobre todos los maras

y sobre todos los miedos (también a las vidas futuras y a los infiernos).

La victoria del amor sobre el samsara;
de la ecuanimidad sobre la ignorancia de la dualidad.

Y pensó una vez más en Milarepa, para quien la vida era un libro de Dharma.

Un sorbo de té.

El maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh, en la recta final de su larga vida, sufrió una hemorragia cerebral grave que parecía señalar el final de su paso por esta existencia humana.

El amor de sus monjas y monjes, pendientes en todo momento de sus necesidades, y los cuidados del equipo médico, le retuvieron, aunque él afrontaba grandes retos incluso para el mero hecho de respirar. Durante meses, no podía ingerir alimentos por sus propios medios ni comunicarse. Evidentemente, no era fácil para Thay, pero aquí se quedaba, un tiempo más.

Había quienes pensaban que no se iba porque aún le necesitaban en la sangha de Plum Village y en su comunidad internacional, como cabeza de la organización, como maestro y líder espiritual. Ella sospechaba que este bodhisatva (este Buda) aún permanecía en este planeta para seguir

mostrándonos con su ejemplo la forma de afrontar la vida, la enfermedad y la muerte.

Él estaba perfectamente preparado para irse o quedarse (esa ilusión).

Según el budismo, existen tres clases de seres en el camino hacia la iluminación.

El ser inferior, que, consciente de las vidas futuras, opta por una conducta virtuosa y la acumulación de karma positivo por temor al sufrimiento de los infiernos y para poder acceder en el futuro a una existencia en el reino de los dioses, o de los Budas.

El ser medio, que opta a la renuncia al sufrimiento del samsara, en todas sus formas. Incluida la apariencia de una cómoda vida temporal en los reinos superiores.

Y el ser superior que ha perdido todo interés egoísta; le da igual los sufrimientos o disfrutes (esa mente dual conceptual) y simplemente se ofrece al servicio de los seres sufrientes.

Para ella, TNH era un ser superior.

Irse o quedarse era irrelevante.

Pero aquí estaba, todavía, enseñándonos cómo afrontar las alegrías y las dificultades de la vida, la enfermedad y la muerte. Esa ilusión.

Sus monjas y monjes le amaban tanto, que a veces quizás llegaban a olvidar algo de lo aprendido, por el miedo a perderle y la resistencia a que esto ocurriera.

Se preocupaban, sufrían, se aceleraban, por el deseo de verle mejorar.

Entonces, antes de una de sus primeras grandes recaídas, él les había dicho:

Para qué tanta ansiedad? Si de verdad os importo, cuidad vuestra paz interior. Cuidaos a vosotr@s mism@s.

Durante algún tiempo estuvo inmovilizado en la cama, alimentado vía intravenosa y aparentemente inconsciente, aunque por lo visto nunca llegó a necesitar la respiración asistida (casualidad o tal

vez él aún permanecía en su práctica de la respiración consciente: inspiro y estoy en casa; espiro y sonrío, estoy en casa).

Aún semiinconsciente, en cierta ocasión, observando al equipo médico afanado en su labor, consiguió llevar el dedo a sus labios. Silencio. Sonrió. Y señaló el cielo al otro lado de la ventana.

Quiere que paremos un momento, dijo una de sus discípulas.

Como cuando, en meditación caminando, sonaba la campana.

Stop. Inspira, espira; regresa aquí, ahora (si los pensamientos te han llevado a otro lugar).

Quiere que paremos un momento. Silencio. Y que miremos el cielo.

Cuentan que un médico se acercó a la ventana. Y se puso a llorar.

Nunca antes había mirado el cielo de esta manera, dijo. Tan ocupado en los asuntos de mi vida.

Nunca antes había visto el cielo.

La inmensa claridad del cielo.

Lloraba.

(Como si por un instante, por primera vez, hubiera percibido la inmensa claridad de su propia mente, de su propia vida, de su propio ser.)

Otras veces, en medio de la actividad de sus cuidador@s, Thay conseguía llamar la atención de alguien y, con gestos, pedía que prepararan un té para todo el equipo médico presente en su habitación.

Té. Sentarse. Parar. Degustar.

El té, el sol, las nubes, la lluvia, el aire, la tierra, las abejas en sus flores, el trabajo humano...

Hacer el amor con el universo en tu paladar.

Fundirse.

Desaparecer.

A lo largo de toda su vida, Thich Nhat Hanh tenía presente en cada meditación, en cada instrucción, por prosaica que pareciera, la visión de la vacuidad. Y que "ser es interser".

Y a lo largo de su dura enfermedad (quizás decidió permanecer un poco más para mostrarnos cómo

afrontar los peores momentos) seguía
revelándonos, con una sonrisa, la práctica de hacer
el amor con la vida,
fundirse,
desaparecer
en un simple sorbo de té.

Renuncia y compasión.

"En la tradición Shravaka, se enseña que los cinco agregados (el yo) son sólo sufrimiento porque son el resultado de la acción kármica impura, así como la base para el surgimiento de las aflicciones mentales, que son sufrimiento en sí mismas y por sí mismas, además de ser la causa de futuras acciones kármicas que producen aún más sufrimiento en el futuro. Por eso, el objetivo del Sharavakayana es abandonar los cinco agregados y obtener el estado del nirvana, en el que no queda ni rastro de ellos, del yo. El nirvana de la tradición Sravaka se describe como cuando la llama de una vela se apaga; es la paz que es la completa cesación de los agregados impuros y también del samsara.

Sin embargo, el Mahayana no presenta las cosas de esta forma. Desde el punto de vista de los sutras mahayanas, los cinco agregados y el

sufrimiento que les acompaña tienen la naturaleza de la pureza original y perfecta. No hay ni una pizca de impureza en ninguna parte de ellos que deba ser abandonada. Por lo tanto, los practicantes mahayana no quieren desprenderse de su naturaleza samsárica, sino que aspiran a nacer en el samsara en tantos cuerpos, en tantas vidas como sea posible para ser de ayuda a los seres.

En la práctica del Vajrayana se cultiva la comprensión de que los cinco agregados tienen la naturaleza de las cinco familias de budas y de que la naturaleza del sufrimiento es la bienaventuranza (el gran gozo y la vacuidad). Siendo así, para qué querría alguien abandonarlos? Tienen la esencia misma de la iluminación".

(De "El Sol de la Sabiduría".

Enseñanzas sobre la Sabiduría Fundamental
del Camino Medio
del Noble Nagarjuna.

Khempo Tsültrim Gyamtso.

Ediciones Dharma)

Nubes como copos de algodón, blancas, y grises, en un abanico de tonalidades.

Al este, nubes como antorchas de luz.

El sol se oculta por detrás de un horizonte de tejados.

Al frente, una gran masa gris oscura en proceso de disolución, sobre un cielo azul claro; sobre la claridad del cielo, la claridad del aire, la claridad de las montañas y las calles de la ciudad, en un día en que el viento ha limpiado el aire que respiramos y el paisaje que aparece.

(Cada instante, cada forma, cada color, aparentemente amenazador o apacible, en proceso de disolución.

La vida, ya sabes, un libro de dharma).

Algunos aviones dejan su estela en el fondo vacío del cielo azul.

Más cerca, algunos pájaros sobrevuelan los tejados.

En la cesta, recogida la ropa seca, hasta hace un momento tendida al sol.

El olor del jabón de Marsella en la ropa recogida.
Las hojas de cilantro en sus dedos.

En el paladar, la albahaca en la salsa de tomate de los espagueti y las rodajas de jengibre en el agua de la pasta.

El vino tinto en la copa.

Después de comer, subió al terrado a recoger la ropa y allí se quedó, bajo el efecto del encantamiento del Reino de los Cielos.

Los bordes de luz plateada en las nubes se hacen rosas, violetas y de un anaranjado de fuego.

Las gaviotas sobrevuelan la tarde.

Silencio.

La voz multicolor del silencio.

Quién querría huir de los cinco agregados, de los fenómenos, de las formaciones internas y externas,

de lo que aparece, aquí y ahora?

Quién querría huir de lo que aparece, sea lo que fuere, si contiene la naturaleza de la

bienaventuranza, el gran gozo y la vacuidad?

Si cada brizna de apariencia contiene la esencia misma de la iluminación.



Lunes

Amaneció gris. Había llovido un poco durante la noche. Recordó con tristeza que había olvidado la planta de albahaca en el balcón y quizás el frío nocturno había acabado con sus limitadas fuerzas. Pero, para su sorpresa, nuevas hojas habían brotado. Gris. Nada que hacer, ningún lugar a donde ir.

Cuando anoche se iba a la cama, después de la cena con algun@s de sus compañer@s de la sangha, vio aquel libro en su estantería. Hacía tanto tiempo que no leía una novela. Decidió que se dejaría contar un cuento para dormir. Algun@s habitantes de un pequeño pueblo del interior empezaban a recibir llamadas telefónicas de sus seres queridos que ya no estaban en esta vida. ("Si supiéramos lo que aparece después, no sufriríamos tanto en la vida, como nos hace sufrir el miedo a la

muerte").

En el camino a la cama con la novela en la mano, vio los discos en la torre de cds, en un ángulo escondido de su cuarto. Ella, tan aficionada a los sonidos del silencio, hacía tanto tiempo que no escuchaba música que no fuera de una sadhana tántrica, para meditar. Tomó nota.

Se dejó contar un cuento y luego se durmió. Le gustaba tanto dormir, ese abandono. Esa contemplación.

Cuando se despertó, el día era gris y a ratos lluvioso. Lo contemplaba por detrás de la ventana mientras se ofrecía al ritual del desayuno.

Gris. Y lluvioso a ratos. Un buen día para ir al mar. El trayecto por el puerto sin duda mucho más vacío de lo habitual, de paseantes y turistas. El viento golpeaba las plantas en los terrados. Imaginó las grandes olas. Ayer había surfistas con cometas coronando la espuma blanca de olas gigantes.

Gris y viento. Un buen día para quedarse en casa a

terminar de editar la última entrevista. En los descansos, salir al mercado a abastecer la despensa.

Gris, viento y lluvia. Un buen día para meditar, para que te cuenten cuentos, para escuchar música, para escribir. Para limpiar la casa y perfumar los rincones y pasillos. Para llamar a los amigos enfermos, cansados o tristes. Quizás visitarles. Gris, lluvia y viento, un buen día para casi todo. Cualquier cosa menos perder la conciencia del instante, aquí, ahora mismo.

Un instante eterno, como un vientre preñado de promesas, si las dejara nacer.
Si las dejara abrirse paso y aparecer.

Se quedó quieta y en silencio. Aguardando. escuchando los sonidos, las pistas. Como una detective.

Como Penélope.

Como Teresa invocando al Amado.

Como Battiato abrazado a los pies de su ángel.

Y no me dejes nunca más.



El desacuerdo.

Mientras hablaban, notó que su amigo se iba alterando. Así que cambió de tema y se dirigió a otras comensales en la mesa. Después de unos minutos, el amigo volvió a intervenir y dijo: Estoy enfadado.

Ella iba a preguntar, ¿Con la situación? (habían estado hablando de cómo el barrio se había ido deteriorando en los últimos tiempos),

pero le salió: ¿Connmigo?

Él se dio un instante para pensar y dijo: Sí.

Por qué?, preguntó ella.

Porque no has hecho ningún esfuerzo por comprenderme, respondió él.

Porque no me has dicho: Siento mucho cómo te está afectando el deterioro del barrio.

Ella dijo, llevándose la mano al corazón, para dar aún más énfasis a sus palabras:

Siento muchísimo cómo te está afectando el deterioro del barrio.

Y él dijo: Gracias.

Pero seguía enfadado.

Y a ella le dolía el dolor de su enfado pero esta vez no se hizo responsable.

No añadió ese dolor.

Por qué puede molestarle a un compañero de la sangha (un compañero en el camino espiritual) una simple opinión, un punto de vista?

Mi punto de vista no tiene ninguna importancia; antes o después cambiará, como el tuyo.

Los puntos de vista son como olas, pero tú y yo somos el agua. Que nuestros puntos de vista no coincidan, en alguna parte, en algún momento, no es personal. Y es absolutamente irrelevante.

Pensó todo eso pero no lo dijo.

Presentía que no era el momento de explicarse, o

de justificarse, sino de acompañar a un compañero herido.

Una vez tuvo una amiga que era como un espejo. Se acababan de conocer y coincidían en todo. En su manera de ver la vida, su relación con la naturaleza, su afición por la comida sana y la salud natural. Mantenían una fórmula similar de pareja (poco que ver con la convencional), que había dado fruto a sus hijas, de la misma edad. Incluso habían vivido varios años en el mismo país extranjero, sin conocerse. Como almas gemelas con una trayectoria tan semejante.

Un día, surgió el primer desacuerdo. Y si bien no era un desacuerdo en el tema de fondo, sí en la forma de afrontarlo. El hecho es que ahí estaba: el desacuerdo.

Al final de la conversación, se hizo el silencio unos instantes, y luego ella dijo: Me encanta. Hasta ahora era como relacionarme con una prolongación de mí misma, tan iguales, tan de

acuerdo en todo.

Y por fin es como ver a "la otra", amar a la amiga, diferente, tal como es. Me encanta.

La amiga dijo: Pues yo no lo siento así. A mí me aleja mucho. Porque no me siento apoyada y es lo mínimo que espero de una amiga. Es como una traición. Me siento decepcionada y dolida.

Eso la hizo pensar.

Le dio información sobre su amiga, otra, diferente. Tenía que cuidarla, tal como era.

Y si hay que tender puentes, se tienden.

Y si hay que pedir disculpas, se piden.

Porque entre la "verdad" (las "razones", esa cosa tan subjetiva y cambiante) y el amor, que siempre venza el amor.

O, como decía una vieja amiga:

Cada vez que empiezo a alterarme (yo, o alguien), pienso,

qué es más importante, esto (tener la razón) o la paz interior?

(La mía o la de la otra persona, la misma paz interior).

A veces surgen desacuerdos.

En realidad, a cada instante están surgiendo pensamientos, como olas en el mar.

Pero un pensamiento es sólo eso, una sucesión de palabras (incluso una emoción, o una sucesión de emociones) que surgen por inercia, por repetición.

Por karma.

Ella observa los pensamientos como meros pensamientos.

Y no como creencias.

Ya le quedan pocas creencias.

Una de ellas, de las pocas que le quedan:

Entre la "razón" y el amor, que siempre venza el amor.

Otra:

Cada vez que empiezo a alterarme (o veo que alguien se altera), pienso:

Qué es más importante, esto o la paz interior?

Pues eso.

El wabi sabi.

En "El elogio de la sombra", Junichiro Tanizaki evoca el carácter sagrado de los cuartos de baño tradicionales japoneses, la experiencia espiritual de las evacuaciones en un entorno natural, en semipenumbra. La contemplación diaria de una parte de ti volviendo a la tierra que te alimenta, nutriéndola a su vez.

El escritor y ensayista japonés Junichiro Tanizaki se cuestiona cómo habrían sido las cosas si los avances científicos y tecnológicos se hubieran desarrollado por separado, en Oriente y Occidente, en vez de limitarse meramente (Oriente, más interesado en investigar el desarrollo interior que el exterior) a copiar la maquinaria tecnológica producida por Occidente, una cultura filosófica, artística y estética tan lejana de la propia.

Probablemente, con muchísima más lentitud y retraso, los descubrimientos habrían sido más o

menos los mismos, presentados de una forma diferente.

El sonido de la campana interrumpe sus pensamientos para devolverla, aún más, al momento presente.

Inspirador el sonido del cuenco tibetano (en la aplicación en el móvil).

Inspiradoras las campanadas de la iglesia del barrio, llamando a la oración de la tarde.

Ella aprecia lo nuevo, lo limpio, reluciente, las paredes recién pintadas, la cocina impecable, los muebles nuevos, los electrodomésticos sin mancha.

Pero la apariencia de lo nuevo sólo dura mientras es nuevo, es decir, la primera vez. Unos usos más tarde, ya ha dejado de ser nuevo. Pero, ¿eso implica vivir con la frustración y el desafecto el resto del tiempo?

La fugacidad e impermanencia de los objetos, las situaciones, los fenómenos internos y externos, ¿implica vivir en el duelo permanente y el

desánimo?

El wabi sabi japonés aprecia el envejecimiento de la madera en el suelo, en la mesa o en las puertas, del papel en los libros o en las ventanas.

Lo viejo y usado es hermoso.

Ella ha aprendido a amar hasta los desconchados en los muebles baratos de Ikea.

Los haikus inspirados en la naturaleza tanto como una oda a la cafetera, el bolígrafo o el ordenador.

Le gusta despertarse sin alarmas; el ritual del desayuno; recoger y ordenar el santuario en el que se mueve, limpiar, perfumar; le gusta el mar de otoño, meditar en la orilla de una playa urbana, cabalgar la bicicleta de vuelta a casa. Le gustan los atardeceres en el terrado, como una nube de tejados, terrazas y antenas parabólicas bajo un infinito cielo de luces y colores, y la banda sonora de las gaviotas.

Y le gusta por el mero hecho de que aparece.
Y aparece lo nuevo y lo viejo, lo limpio y lo sucio,
una gama de aromas que puedes calificar como
quieras. Da igual. Lo inspira. Y lo espira,
convertido en ella misma. Como cuando,
convertida en fertilizante, vuelve a la tierra de
donde procede.

Inspira lo que aparece, con ecuanimidad. Y espira.
Como unos pulmones en forma humana.

Como un corazón
que parece
que aún
bombea.

La continuación.

El amigo le contaba que en esta tradición siente un vacío, como una carencia.

Por qué se habla tan poco de la muerte, la reencarnación y las vidas futuras?

Ella puso cara de sorpresa. A su parecer, Thich Nhat Hanh habla a menudo de la reencarnación. Lo que él llama la "continuación", del cuerpo y de la mente. Aquí y ahora, en cada instante.

Cómo las células mueren y se desprenden (en la piel, el pelo, las uñas, en los intestinos, el hígado, el cerebro o el corazón) y cómo otras están naciendo a cada instante. Y cómo cada acción que realizas (de cuerpo, palabra y mente) te está sobreviviendo, ya, ahora y aquí mismo. Cómo te expandes a cada instante en el cuerpo y la mente de los demás, en las situaciones, sociales e históricas.

Ya estás muriendo y resucitando y reencarnándote aquí y ahora, en cada instante.

Y las vidas futuras ya están teniendo lugar, aquí y ahora.

El amigo echaba de menos rituales de acompañamiento en la muerte pero ella siente que las instrucciones, los poemas y relatos de Thay están llenos de ellos; su vida misma en estos momentos es una perfecta ilustración.

Que la mirada y la práctica de Thich Nhat Hanh partan siempre de la experiencia de la vacuidad y el interser (no de la hipnosis de la separación y el miedo), no las hacen menos profundas, sino todo lo contrario.

El amigo echaba de menos más prácticas del método, rituales imaginativos y creativos de acompañamiento ("magia blanca", como él la llamaba), mantras, cánticos, oraciones y ofrendas,

postraciones y ruegos. Prácticas tranquilizadoras que te hacen pensar que purificas el karma negativo, ahuyentas los sufrimientos y te mantienen en el camino de la Tierra Pura.

Pero Thich Nhat Hanh, su maestro Linji y su larga tradición budista te dicen que la Tierra Pura está aquí.

De hecho, es ahora o nunca.

Mientras que lo estés dejando para después, no vas a poder verla.

Porque el después nunca es ahora.

Mientras que te identifiques con un ego separado en camino, no vas a poder comprender que ya estás donde quieres llegar.

En las prácticas del método y la sabiduría del maestro zen vietnamita, casi nunca hay separación; la una está siempre implícita en la otra. En especial, la sabiduría del interser siempre está presente en todas las prácticas del método, porque éstas se asientan siempre en la experiencia del amor y la interconexión.

Si te centras en el amor, no hay lugar para el miedo

a los infiernos y sufrimientos de las vidas futuras. Si, con la práctica del amor y la interconexión (el interser), consigues que el amor se establezca en tu experiencia, ya no hay lugar para el miedo a los sufrimientos de las vidas futuras.

Tal como ella lo entiende, Thich Nhat Hanh habla a menudo de la reencarnación, la "continuación", del cuerpo y de la mente.

Claro que probablemente no es la reencarnación del "yo" (cualquiera que sea el nombre con el que designas el pack de tu cuerpo y mente) al que quizás el amigo se refiere.

Quizás en la tradición budista zen no existe un "alma" (en lenguaje cristiano) o un "continuo mental" (en términos budistas) separado, sino que todo forma parte de la misma fuente (vacía de contenido inherente, vacía de yo). Y a ella volvemos.

O quizás no hemos dejado de serlo nunca.



El círculo sagrado.

Luna nueva, creciente.

Primer día de luna, como una línea curva en el cielo claro.

Cielo azul y amarillo, rosa y violeta, al atardecer.

Al fondo, la montaña sagrada, oscura sobre un fondo de luz; puntos iluminados en su falda, como luciérnagas; la noria de colores en la cima, a los pies del templo.

Y de banda sonora, las gaviotas.

Cabalgaba la bicicleta de vuelta del mar cuando se encontró "la fira de la terra", al llegar a su barrio.

Estos rábanos tan grandes y el hinojo, son ecológicos?

Claro, dijo la tendera, son de mi huerto; yo cuido la tierra. Y sonrió.

Son muy tiernos y dulces, explicó su compañero. Lo eran, doy fe.

Y el queso?

Sí, claro, ahí tienes el sello de acreditación ecológica.

De ovejas en libertad?

Bueno, eso... Las ovejas ya no suelen vivir en el monte. Generalmente.

Pero sí, pasan varias horas al día en los pastos, al aire libre.

Acalló su conciencia por un rato.

En casa, preparó la mesa, como una ofrenda.

Cuando el queso se deshacía en su paladar, ella (de tendencia vegana, poco dada a consumir productos de explotación animal) daba las gracias a las ovejas e imaginaba su propio cuerpo como abono de la hierba que pasturaban.

Todo está aquí.

Presente y futuro, y pasado.

Ella ya no creía en un guión lineal.

El hinojo tierno y crujiente se hacía agua en su

paladar, las hojas verdes del rábano, el cilantro.
Y la copa del mismo vino (un reserva de Ribera)
con que en cierta ocasión celebró aquel ágape
singular junto a su yídam.
Todo está aquí.

Todo está aquí.
Ayer era un plato vulgar de arroz, y ella se
convertía en fertilizante para el sugerente paisaje
del Delta del Ebro.
Era el aire, el sol, la lluvia, la tierra nutrida, el
abono que nutría la tierra.

Cada vez que se alimenta de los frutos de la tierra,
ella se convierte en nutrientes, fertilizante para los
frutos de la tierra.
Su cuerpo nutriente.
Como un círculo sagrado.
No puede ser de otra manera.

Cada vez que se funde con la tierra, con los frutos
de la tierra en su paladar, en su respiración, en su

contemplación, su propio cuerpo se convierte en
abono para la tierra, para los frutos de la tierra.
Y su mente en el soplo que les da vida.
Y ya no puede nacer ni morir.
Ya no puede morir.
Ni volver a empezar, porque todo es un continuo.

No puede aceptar la ofrenda sin ofrecerse a sí
misma como ofrenda.
Como un círculo sagrado.
Es cuestión de tiempo.
Todo está aquí.

Subió al terrado a despedir el día y allí estaba esa
línea apenas de la luna nueva, creciente.
Primer día de luna, mágico.
Mera continuación.

La hipnosis colectiva.

(Repasando... :)

Gris y suave.

Las mensajeras del invierno se adelantan para avisar de que ya se está aproximando.

Y ella ve la vida como un montaje virtual en el que cambian las luces, colores y formas del decorado, o al menos eso parece, como bajo los efectos hipnóticos de un mago.

Cambian las luces, colores y formas (o eso parece) sobre una misma, única pantalla.

Parece que cambian las situaciones, los personajes, ella misma.

A veces enferman, sufren, desaparecen. Y a veces participan en fiestas multitudinarias, o personales.

A veces viajan y miran, escuchan, huelen y saborean el mundo con sentidos nuevos, y creen que todo es nuevo, y lo celebran.

Comparten la experiencia humana como una hipnosis colectiva; como un viaje transoceánico en el mismo barco aunque con diferentes equipajes personales.

El equipaje es el que se ve, sí (maletas pequeñas o grandes, baúles de lujo o mochilas gastadas de enésima mano, camarotes privados confortables o hacinamiento en la borda), pero también hay una parte del equipaje que no se ve: la película virtual que cada uno lleva en su experiencia, la historia que se cuenta, cada cual el protagonista de su propia narración.

Los objetos como nudos de energía, como nubes de energía (cree que les llaman quarks en movimiento en el espacio), los perciben como objetos sólidos, de formas limitadas y perímetros recortados. Cuerpos fragmentados y separados. Incluso el propio cuerpo y el propio yo, como una pieza separada. Y así, sienten el frío o el calor, el dolor o la alegría, dependiendo de los aparentes cambios en el escenario y sus efectos en la pieza

separada, en la construcción mental en la que designan "yo".

Esa hipnosis colectiva.

Y vuelve a buscar a Calderón de la Barca en su biblioteca de papel, o en la fuente mágica on line, y se disuelve una vez más en el soliloquio de Segismundo:

Es verdad. Pues reprimamos
esta fiera condición,
esta furia, esta ambición,
por si alguna vez soñamos:
Y sí haremos, pues estamos
en mundo tan singular,
que el vivir sólo es soñar;
y la experiencia me enseña
que el hombre que vive, sueña
lo que es, hasta despertar.
Sueña el rey que es rey, y vive
con este engaño mandando,

disponiendo y gobernando;
y este aplauso, que recibe
prestado, en el viento escribe,
y en cenizas le convierte
la muerte, ¡desdicha fuerte!
¿Que hay quien intente reinar,
viendo que ha de despertar
en el sueño de la muerte?
Sueña el rico en su riqueza,
que más cuidados le ofrece;
sueña el pobre que padece
su miseria y su pobreza;
sueña el que a medrar empieza,
sueña el que afana y pretende,
sueña el que agravia y ofende,
y en el mundo, en conclusión,
todos sueñan lo que son,
aunque ninguno lo entiende.
Yo sueño que estoy aquí
destas prisiones cargado,
y soñé que en otro estado
más lisonjero me vi.
¿Qué es la vida? Un frenesí.

¿Qué es la vida? Una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño:
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son.

La práctica de amar la vida.

Sally iba en bicicleta cuando un coche le dio por detrás y sufrió un fuerte traumatismo.

El médico preparó a su marido para lo peor porque no parecía que fuera a sobrevivir y, en caso de lograrlo, tendría que empezar a reeducar su memoria y aprender a caminar de nuevo. Por supuesto, que se olvidara de correr, su gran pasión.

Según el historial médico, Sally falleció.

Y sin embargo, lograron recuperarla.

Cuando salió de la clínica, Sally tenía por delante un durísimo reto de rehabilitación.

Pero, por encima de todo, llevaba consigo una experiencia interior que cambiaría su vida para siempre.

Como todo el mundo tiene derecho a su parcela de escepticismo, Sally no es muy dada a contar lo que

ocurrió en su experiencia personal mientras el equipo médico la consideraba muerta, o incluso mientras "se estaba yendo".

Pero el hecho es que esta mujer que tendría que afrontar duras sesiones de rehabilitación para empezar a aprender a caminar y que probablemente nunca volvería a correr, apenas un mes después de recibir el alta del hospital participó en una carrera de 10 kilómetros. Y la acabó.

Pocos años después, en la década de los 80, Sally aparecía en el Libro Guinness de los Récords por sus tiempos asombrosamente cortos en carreras de largo recorrido.

Entre sus logros, destaca haber corrido 1000 kilómetros entre Sydney y Melbourne en ocho días, sin descanso, ni siquiera para comer o dormir. Y hace poco, con más de 60 años, hizo una carrera "breve" de 64 kilómetros para recaudar fondos para una organización benéfica.

Pero todo esto son meras anécdotas, porque lo que Sally realmente valora es que, desde lo que ella considera aquella "experiencia cercana a la muerte", ha dejado de tener miedo.

Ya no le tiene miedo a la muerte, dice. Sabe que es apacible, liberadora y embriagadoramente amorosa.

Adora la vida. Vivir cada día, cada instante del día, desde que se levanta de la cama hasta que se vuelve a levantar.

"Y sé que también amaré igualmente cualquier vida después de la muerte, incluida la muerte misma."

La práctica del disfrute diario, del amor a la vida, quizás es la mejor inversión que podamos realizar. El mejor aprendizaje, la mejor práctica.

Si practicas el miedo, eso es lo que te vas a encontrar en todo momento, con motivos o sin ellos.

Si vives la vida diaria con miedo, dormirás con

miedo, y probablemente aparecerán las pesadillas, producidas por tu mente creadora, por tu miedo creador.

Y morirás con miedo, y aparecerán los infiernos que tu mente produzca.

Porque allá donde vayas la ciudad va contigo, como decía el poeta griego Kavafis.

Si crees que la tierra pura o el paraíso están en otro lugar, en el futuro, probablemente nunca las vas a encontrar. Porque la práctica del presente es la que vale. Lo que practiques ahora es lo que se estabiliza y se afianza dentro de ti.

Si no puedes ver la tierra pura allá donde estás, difícilmente la vas a encontrar en ningún otro lugar.

Si aquí, y ahora, practicas el amor y el disfrute en cualquier situación, es muy probable que en el futuro experimentes el amor y el disfrute en cualquier situación.

"Amo esta vida -dice Sally.
Y sé que también amaré la otra vida.
No le temo en absoluto a la muerte."

Ella quiere ser como Sally,
tan enamorada de la vida,
tan enamorada,
que ya le da igual lo que aparezca,
no le preocupa lo que aparezca
porque todo será
igualmente
ecuánimemente
amado.

Con permiso para no hacer.

El calor del olor del café,
el olor cálido y reconfortante del café y el pan
caliente.

Como un abrazo.

Qué te da tanto miedo de la vida humana?

El miedo, dijo ella.

La vida misma.

La atraía apasionadamente, embriagadoramente, y
al mismo tiempo la dejaba pasar.

Contemplaba la vida en todos sus frutos, en todas
sus apariencias, con tanto amor,
sumergiéndose en ellas,
y a veces con cansancio, qué vida tan larga...

Se torció un tobillo cuando se dirigía a la última
meditación del retiro
y perdió el sentido durante unos segundos, del
dolor.

O no sabe de qué. Perdió el sentido.

Aparecieron algunas imágenes que quedaron olvidadas en el momento justo en que surgían otras (por un instante, se superpusieron), un grupo de personas alrededor de ella.

Qué hacéis aquí?, dijo. Id a meditar. Estoy bien.

Se torció un tobillo y se hizo un esguince, por lo visto, y pensó, vaya, qué contrariedad!

Por un instante de falta de atención, mi guión se trastoca, y el de los demás.

Estoy bien, id a meditar -repetía.

Consiguió quedarse sola con un par de personas que vendaron su tobillo, pusieron hielo sobre él y sólo la dejaron cuando ya estaba tendida en la cama y segura.

Vaya, qué contrariedad, pensó.

Y sin embargo, enseguida entendió una lección en ese episodio, la suya.

Y dejó de doler.

Lo supo en el preciso instante en que comprendió la lección.

La fragilidad estaba ahí, pero ya no dolería.

Al volver a casa, puso lavadoras, subió al terrado, bajó, ordenó sus cosas, limpió...

Canceló algunos compromisos en la agenda. Estoy de reposo en casa, dijo.

En casa, como un centro de operaciones, resolviendo trámites.

De "reposo", en casa, con permiso para no involucrarse en las actividades externas.

Qué bien se está!

Todo lo que le preocupaba abandonar en el momento mismo de la lesión (la meditación sentada, los encuentros con la sangha, la bicicleta camino del mar, el mar, sumergirse en el mar de invierno, nadar, las clases de kárate, las cenas de grupo, las comidas familiares, la larga agenda de actividades que había que atender) era perfectamente prescindible.

Qué bien se estaba sin todos esos placeres de su vida cotidiana!

Qué bien se estaba sin ellos!
Tan bien como con ellos.

Pero ahora la vida le daba permiso para soltarlos y qué bien se estaba!

No puede haber un nuevo año sin un nuevo yo.

El cielo se ha nublado y amenaza tormenta, cuando ya tiene dos lavadoras tendidas.

Pide al cielo que hoy no derrame sus lágrimas, que espere a la noche, cuando le escucha mejor.

Que deje cantar y planear a las gaviotas sobre los tejados.

Al llegar la tarde, la lluvia limpiará las deposiciones blancas sobre el suelo y la baranda del terrado.

El orden de las cosas.

Hoy será un día tan bueno como otro cualquiera.

Con lluvia o sin lluvia.

Dos de enero.

Hoy es un día tan bueno como otro cualquiera.

Thich Nhat Hanh dice que no es posible un nuevo

año sin un nuevo yo.

Al empezar el último retiro de silencio (con Thay Doji), ella se sentía embarazada de algo que no acababa de nacer.

Quizás la alegría explosiva que suele sentir en cada retiro, como entrar en nuevos espacios de la Tierra Pura; la experiencia profunda de estar donde tienes que estar.

Sintió que quizás se sentía embarazada de esa experiencia que no acababa de nacer.

Como en una especie de sala de espera apacible, acogedora.

Le gustan los retiros de silencio.

Para oír mejor.

Para comprender mejor.

Sentía su embarazo, sin saber de qué.

Hasta que el maestro quiso jugar al juego del diálogo de voces (Big Mind) y llamó al bebé, y ella sintió una fuerza que le empujaba adelante.

Ella era el bebé mismo. Que había de nacer.

Cuando alguien le hablaba al bebé vulnerable, ella dijo: Vulnerable no.

Se sentía un bebé seguro y confiado, fascinado ante el nuevo mundo.

Sentía tanta fuerza dentro, tanto poder, que se sentía un nuevo ser recién nacido pero no vulnerable.

Vulnerable no.

Entonces se torció un tobillo y mientras caía al suelo (se dejó caer al estilo de su aikido, para no golpear el tobillo torcido y dañarlo más), mientras caía, pensaba: Vulnerable sí.

Aquí toca todo o nada, el pack completo.
Y así nació el bebé vulnerable.

Y aquí está, en contacto con el nuevo ser de mirada fascinada y absoluta vulnerabilidad.

Y de la vulnerabilidad nace la humildad y la compasión.

Nuevo ser, nuevo mundo por descubrir.

Elige el mundo en el que quieres vivir.

Y ella se pregunta a cada instante: Por qué he creado esto?

Cada instante, creando el mundo en el que le toca vivir.

Thay dice: No puede existir un nuevo año sin un nuevo yo.

Ella abraza al bebé vulnerable que acaba de nacer.
El pack completo: nuevo y vulnerable.

Abraza al bebé vulnerable que acaba de nacer
en un mundo nuevo.



El arte de vivir despierto.

Mientras asistía a aquella reunión de la sangha de Cataluña se fijó en unos adhesivos sobre los cojines de meditación. "El arte de vivir despierto". Una sencilla caligrafía reproducida a partir de una gira del maestro años atrás.

Otra caligrafía de Thich Nhat Hanh en la pared decía: Disfruta del momento presente.

Su propio grupo de Barcelona era conocido como "la sangha del momento presente".

Pensó en otras tradiciones budistas por las que había pasado y que ponían el énfasis en que lo que importa son las vidas futuras, mucho más que el presente, tan impermanente. ¿Y por qué importan más las vidas futuras? Porque duran mucho más que la vida actual: eones de posible sufrimiento (en los múltiples y variados infiernos, como seres

inferiores, espíritus ávidos o animales, o como seres humanos con vidas llenas de padecimiento, torturas inimaginables y dolor).

Según estas tradiciones, que también se denominan budistas, el significado de esta preciosa existencia humana reside en purificar todo el karma negativo acumulado en innumerables vidas pasadas (cada situación adversa en el presente, cada sufrimiento es una posibilidad de ir saldando cuentas pendientes) y poder sumar karma positivo (a través de acciones virtuosas) para evitar el sufrimiento futuro.

Así, el significado de esta preciosa existencia humana consiste en ir sembrando semillas para la futura iluminación.

Pero no llegará sola. Tienes que poner mucho esfuerzo y sembrar muchas acciones virtuosas para poder recoger algún día, en el futuro, la cosecha de la iluminación.

El despertar, que un día tendrá lugar, en el futuro.

Acarició esa preciosa caligrafía en sus manos: El arte de vivir despierto.

El despertar, aquí y ahora.

El despertar como un presente continuo.

El acto mismo de despertar, en sí mismo, no es tan importante. Lo que cuenta es vivir despierta.

Experimentar cada situación que aparece con una mirada y una mente despiertas, iluminadas.

Lo que importa es el presente, porque el pasado y el futuro no existen, son meras alucinaciones.

Y el presente es otra alucinación, pero es la única que puedes experimentar

(el pasado y el futuro sólo los puedes experimentar si los introduces en el presente).

La manera en que afrontas una situación en el presente, es la práctica que hace grande y estable la forma de afrontar cualquier situación en otros presentes (aunque los llares futuro).

El presente es lo que importa, lo demás son sueños.

Y aunque el presente es otro sueño, es el único que

puedes experimentar.

Lo demás (aunque lo llames pasado o futuro) son miedos, culpas, preocupaciones, escapismos que vives en el presente.

Mientras que unas tradiciones budistas aseguran que disfrutar del momento presente es "gastar" o derrochar el karma positivo, otras tradiciones budistas te dicen que el disfrute mismo, con entrega y atención plena, es la práctica.

Disfrutar y soltar.

Disfrutar y entregarse.

Disfrutar hasta desaparecer en el disfrute mismo.

Da igual lo que aparezca, si al final todas son apariencias sagradas en esta Tierra Pura donde ya resides. No tienes que buscarla en otro sitio.

Apariencias sagradas cambiantes, como la mejor maestra que prueba una vez y otra, con diferentes enfoques y planteamientos, con diferentes palabras e imágenes, fábulas o parábolas, una vez tras otra,

incansable, hasta que comprendes.

Así, la vida te presenta situaciones diferentes, una tras otra, hasta que comprendes.

Hasta que dejas de juzgar y posicionarte, y simplemente sonríes y disfrutas, porque has empezado a comprender.

Dicen que Buda impartió 84.000 enseñanzas (un número como cualquier otro, podrían ser 84.021, o 48.002, o 184.000 millones; no creo que Buda tuviera una especial predilección por los números redondos).

Dicen que Buda ofreció miles de enseñanzas, adaptadas a diferentes personas y situaciones. Y aunque a veces parezcan contradictorias, no lo son. Porque su objetivo es el de ayudarte a comprender, allí donde estés y como puedas. Buda, como la mejor maestra, como la vida misma, adapta sus enseñanzas a tu situación concreta, para que puedas comprender.

Así que si lo que sientes es que lo que importa son las vidas futuras, y el sufrimiento o el disfrute del

presente no son irrelevantes, ahí tienes un abanico de tradiciones para seguir.

Y si sientes que lo que importa es la práctica del momento presente, vivir en la Tierra Pura aquí y ahora, reconocerla, desarrollar el arte de vivir despiert@ cada situación que la vida te presenta, aquí y ahora; si sientes que no hay otra opción para ti que disfrutar el instante presente hasta fundirte y desaparecer, sin dualidad ninguna, sin juicios ni preferencias, con entrega y confianza absolutas, ahí tienes un abanico de tradiciones para experimentar.

O ninguna.

Si has descubierto que todas ellas están en ti.

De vuelta a la casilla de salida.

Había vuelto a la ciudad de su infancia, después de tantos años.

Hacía tiempo que apuntaba en esa dirección pero no acababan de darse las condiciones. Entonces surgió un retiro de silencio en Murcia tan cerca de su casa original.

Solicitó participar y el organizador dijo: Vienes de muy lejos. Háblame de tu práctica.

Y ella respondió: Pasé mi infancia en Almería y me siento muy bien en el silencio del desierto.

Para su sorpresa, el organizador la incluyó automáticamente en un grupo de comunicación autodenominado "Desierto".

Cuando llegó, le pareció que además del reto del silencio (el realidad, en el silencio ella se sentía

como en casa), tendría que afrontar el reto de la austeridad.

Tendría que ver cómo se vive siendo Robinson Crusoe durante unos días.

¿No escuchas una y otra vez eso de lo austero que eres? Ahora veremos hasta qué punto navegas la experiencia de la austeridad.

Hay que decir que la sangre no llegó al río.

Y ya que estaba en Murcia, concluido el retiro decidió acercarse a su cuna de la infancia.

En la casa donde se instaló había un perro y un niño.

El perro era también un niño lleno de energía. Salían a pasear por los páramos desiertos (tan familiares) y por la playa, hasta que el perro mismo la devolvía a casa, donde se tumbaba a descansar como un angelito, agotado, irreconocible.

Con el niño jugaba cada tarde, a la salida de la

escuela, después del parque. A veces a hacer puzles, a veces a la Oca.

En el juego de la Oca ella siempre acababa volviendo a la casilla de salida. Tanto, que el niño empezó a preocuparse. Ya no le importaba tanto ganar él mismo como que su compañera de juegos volviera una y otra vez a la casilla de salida.

Un día le dijo la madre: No sufras tanto, a ella le gusta volver a la casilla de salida.

Ella se rió. Sí, le gustaba mucho.

El niño se tranquilizó un poco.

La madre añadió: Es otra forma de ganar.

L@s tres se rieron.

Cada instante nace una nueva oportunidad.

Algunas cosas ya eran imposibles de encontrar, de vuelta a casa.

Buscó al director del colegio que la mantuvo escolarizada cuando se suponía que tenía que dejar de estudiar, a la muerte de su padre.

Tenía 11 años y su madre se lo había anunciado mientras desenredaba su cabello largo y rubio, como cada mañana. Estaba sentada en una silla y la madre peinaba su pelo largo y dijo: Puede ser que tu padre se vaya y habrá que cambiar algunas cosas y tú tendrás que dejar de estudiar para ponerte a trabajar.

Su padre se fue y el director de la escuela dijo: La

niña se queda.

Y cada vez que repartía los recibos del mes, cuando salía su nombre el director decía: Ya te lo ha pagado tu tío. Y le guiñaba un ojo de complicidad.

Otro ángel del barrio le ofreció un trabajo en su tienda de electrodomésticos, para llevar las cuentas de la pequeña empresa, a la salida del colegio.

Gracias a esos hombres ella no dejó los estudios y pocos años más tarde soñaba con ser periodista y dejar la ciudad de su infancia.

Nunca les dio las gracias.

Pasado el tiempo, cuando encontró a alguien que pudiera saber de ellos, le dijo que habían muerto.

Nunca había olvidado a aquel niño, sentado bajo la lluvia en el bordillo de la acera de enfrente, frente a su ventana.

Abrazado a sus rodillas, como para darse calor, la

mirada fija en su ventana, bajo la lluvia, y llovía más y más, torrencialmente, como difícilmente llovía en su ciudad.

Sin miedo a tal estruendo de la naturaleza, el niño permanecía sentado en el bordillo de la acera de enfrente. La calle vacía.

Ella le veía desde detrás de la persiana.

Y su madre comentaba: Este niño va a coger algo.

Ella nunca le olvidó.

En realidad, no sabe quién es. Un vecino de tantos. Porque entonces ella sólo vivía para su sueño de futuro.

En el luto riguroso, el silencio, el viento y el gris del invierno, en su momento de "todo está prohibido" (reír, jugar, hablar, ser feliz), ella sólo ponía su atención en la ventana del futuro.

Empezó a escribir y a leer libros a escondidas (Pablo Neruda, Anaïs Nin, Enrico Altavilla y su "Suecia, infierno y paraíso") que le hacían pensar que hay otros mundos en este mundo. Y desconectaba del presente que aparecía ante ella

mientras creaba otro presente donde vivir; después de todo, era cuestión de tiempo.

Pero nunca olvidó a ese niño.

Y ya era imposible seguirle la pista. Porque nunca supo nada de él, lo había ignorado absolutamente. Excepto esa imagen del niño, en silencio, frente a la ventana, bajo la lluvia torrencial.

No podía darle las gracias al director de la escuela de su infancia, ni al dueño de la tienda de electrodomésticos que le ofreció su primer trabajo a los 11 años. Ni al niño que la amó en silencio. Pero que le regaló aquella imagen que la ha inspirado toda su vida. No sobra el amor para perderselo.

Pero ella aún estaba aquí, en este sueño.

Y quizás algún día tendría la oportunidad de ser el director de la escuela para alguien. O el dueño de la tienda de electrodomésticos.

Quizás ya lo había sido.

O el niño que ama sin pedir nada, porque el amor

le ha ocupado tanto hasta ser el amor mismo, todo él.

Quizás ya lo había sido. Esa forma de amar.

Y tendría la oportunidad de serlo, una y otra vez más.

La inspiración para otras personas.

La vida en curso, todavía.

Como agua vertida en agua.

La ensalada es de esos platos que le gusta comer con las manos.

Coger con los dedos, una a una, cada hoja de brotes tiernos, escarola, rúcula, canónigos, albahaca, trozos de pimiento amarillo, rojo y verde, aceitunas negras y moradas.

Evita coger con el tenedor, tan impersonal, un montoncito de hojas anónimas, como si no fueran especiales cada una de ellas en sí mismas, dignas de degustación y de gratitud, cada una en sí misma. Siente el tacto de cada una de ellas entre las yemas. Y luego en el paladar, su disolución. Como agua vertida en agua.

Sirve una ensalada multicolor en un plato multicolor.

Cuando adquirió ese plato (y otros) en una tienda de antiguo del Raval, el anfitrión, vestido con

chilaba blanca, le dijo que ese plato (y otros) eran de adorno, para las paredes. Y ella dijo: Por qué? No veo productos tóxicos en su superficie. Podría usarlo para comer?

Y él dijo: Sí, pero es demasiado valioso.

Y ella pensó: Lo propio para una ofrenda.

Uno de los platos sí estaba pintado a mano, y el primer día que puso algo caliente en él vio signos de que la pintura tomaba vida propia, como ampollas en su superficie. Y ahora lo usa como plato para la vela redonda, naranja, gigante, que le regalaron en una comida por San Esteban. La misma vela que a veces enciende a la hora de la cena, como un sol en el momento de la puesta o una luna llena al nacer la noche.

Bebe un sorbo de su copa de Altos de Tamarón, un reserva del 2010, apto para su bolsillo.

Mira con gratitud las hojas de albahaca que coronan su plato y arrancó con reverencia de su

maceta en el balcón, cuando regaba las plantas nuevas de tomillo fresco y de cilantro. La despensa en su balcón.

Le gusta comer como una ofrenda, como un ritual sagrado, un ritual amoroso.

Si no puede ser así, prefiere dejarlo para luego. No lo necesita.

Como hacer el amor. Si no es una experiencia de despertar, no lo necesita.

Un amigo le dijo, recientemente:

Después de mi separación, no tengo prisa por mantener nuevas relaciones. Lo que he vivido era tan intenso que algo menos me sabría a mortadela. Ella se rió.

Quizás seas tú quien ha cambiado. Por eso tus últimos juegos ya te sabían a mortadela.

Cuando pierdes el estado de gracia, simplemente la gracia no está.

Y no tiene nada que ver con la otra persona.

Como no tiene nada que ver con la clase de plato que pones en tu mesa.

Cuando está ahí (la gracia), una simple hoja de escarola (de la sección de descartes en el mercado, a 50 céntimos la pieza) puede conducirte al nirvana. Liberada de todos los males. Intocable. Amorosamente ofrecida.

Como agua vertida en el agua de la vida.

Y un minúsculo trozo de pan casero es como la ofrenda de Dios a Dios.

Y un limón cortado por la mitad en tu mesa es como un corazón expuesto, sin miedo.

Si es posible, merece la pena intentar la meditación en cada cosa que haces, a lo largo del día.

No basta con sentarse y cerrar los ojos y permanecer en la quietud.

Eso está bien. Pero también está bien estar presente en todas las demás oportunidades que la vida te ofrece. A lo largo del día, a cada instante.

A la hora de comer. Si no, para qué comer?

En el trayecto al trabajo. Por qué perderselo?

En cada encuentro. En cada palabra que emites. En cada palabra que escuchas.

Cada instante. Da igual lo que aparezca. Es una oportunidad para disolverse (como agua vertida en agua) y desaparecer.

De amor.

De intenso amor.

La belleza (y la fealdad) están en el ojo del observador.

Una película, o una canción, o una imagen en el metro,
a menudo le parecían como ilustraciones de un libro de dharma.

Pero ella sabía que era el libro de dharma el torpe intento de poner palabras a las ilustraciones de la vida, a la vida misma.

En la película, un personaje secundario (y mucho menos que eso, casi invisible) se esforzaba por llamar la atención de una compañera de trabajo. Un tropiezo aparentemente casual, un saludo de paso, un chiste no siempre bien recibido.

A veces la chica lloraba, casi siempre estaba triste. En la última ruptura de otra relación sentimental imposible, la chica aceptó salir a tomar un café con el compañero de trabajo, un hombre encorbatado, anodino, insustancial, mediocre y aburrido. Cuando percibió el interés sentimental de él, la chica dijo: "Esto no ha sido una buena idea", y ya se estaba levantando de la mesa cuando él dijo: "Por favor, quédate, dame sólo unos minutos".

Él le pidió que cerrara los ojos y le escuchara.

"Eres una mujer increíble -dijo-. Desde el primer momento que te vi, al llegar a esta empresa hace cinco años, supe que eres alguien especial. No he parado hasta conseguir que me trasladen a la 8ª planta porque aquí estás tú, y puedo verte cada día, y tu tristeza me rompe el corazón. Si pudieras verte como te veo yo, sabrías que eres la persona más hermosa y más especial de este planeta. Y me duele mucho que no lo sepas y que creas que no mereces ser amada y verte sufrir una y otra vez con

relaciones destructivas. Porque no sabes quién eres ni lo que eres."

Y así le habló durante dos largos minutos de monólogo.

Cuando ella se lo contaba a su amiga por teléfono era otra, ella era otra.

Su expresión era fascinada y feliz.

"Cuando abrí los ojos -explicaba-, algo había pasado. Miré su cara y toda su estructura molecular se había transformado y el mismo que unos minutos antes me parecía molesto, aburrido y sin ningún interés, ahora era extraordinariamente atractivo. Es divertido, me río con él; es apasionado, cada instante es poético a su lado, todo es nuevo y fascinante. Y, por encima de todo, yo soy otra. Como si mi propia estructura molecular también se hubiera reorganizado. O simplemente, no hubiera sabido verme, antes."

El feo se convierte en guapo, lo aburrido en fascinante. Una vida mediocre, triste y depresiva en una oportunidad permanente de contemplar y experimentar los milagros de la vida. La propia insignificancia de repente pasa a ser grandeza, belleza, plenitud y seguridad en una misma.

Qué ha pasado?

Como un relámpago que ha desestructurado todo el cuadro para reorganizar las moléculas que lo conforman.

Es lo mismo, pero ahora puedes ver otra cosa.

En realidad, el relámpago ha tenido lugar dentro de ti.

Llámalo despertar, llámalo amor. Llámalo como quieras.

Pero samsara se ha convertido en nirvana.

Y vivir es una fiesta, y ya no tienes nada que temer.

Ni las guerras ni las hambrunas, ni la soledad,
ni los demás,
ni la vida ni la muerte,
tienen ya poder sobre ti.



Seres imperfectos.

"Pues sí. Tienes derecho a la inutilidad, a no servir para nada y no ser condenada al infierno por ello. Tienes derecho a la estupidez. A ser felizmente estúpida o fracasada."

"No hay tema más universal ni más intemporal que la estupidez humana, su furor egoico y su torpeza al vivir, su miedo al amor y a lo desconocido. Su intento de parecer algo que no es o su esfuerzo por esconder adentro, en lo más profundo, lo que sí es."

"La vergüenza de sentir lo que sentimos nos hace más daño que lo que sentimos en sí."

"Lo que más nos hace sufrir no es tanto el hecho de no sentirnos queridos sino el de no poder amar

tanto como intuimos que nuestro corazón está impulsado naturalmente a hacerlo."

Subrayaba pasajes del libro "Clown Esencial" (El arte de reírse de sí mismo), de Alain Vigneau, para su próximo trabajo.

"Lo que vemos en la mirada del otro no es más que lo que nuestras voces internas nos dicen.

El miedo a la mirada de los demás no es más que el miedo a mi propia mirada".

Y entonces leyó esa cita de Joan Garriga:

"La grandeza humana y la verdadera compasión no vienen de sentirnos buenas personas, sino de sabernos malas e imperfectas, y amarnos y amar con ello. Es a través de lo imperfecto como nos igualamos con los demás".

Lo malo de no gustarte a ti misma es que no te sientes merecedora de ser amada y, sobre todo, no

te sientes capacitada para amar.

Lo había pensado muchas veces, y ahora estas palabras de Joan Garriga le resonaban como propias.

Es por eso que el budismo insiste tanto en la importancia de la disciplina moral.

Cuando te consideras dentro de una conducta ética, las aguas de tu mente permanecen calmadas.

Pero si te has enfadado, has hecho daño a alguien o algo así, prueba a ponerte a meditar.

Quizás te sientas incómoda, fuera de lugar, como si el juez interior te dijera: ¿A Dios rezando y con el mazo dando? De qué vas, impostora?

Por eso se habla tanto en el budismo de la importancia de la disciplina moral para poder desarrollar la concentración en la meditación y los estados elevados de transcendencia de la conciencia.

Sin ir tan lejos, ella lo ve claramente en su vida cotidiana. Que cuando contemplas algo de ti misma que no te gusta el personaje se

empequeñece y tu vida parece de serie B.

No mereces ser amada.

Y lo peor de todo es que parece que ese personaje defectuoso estuviera incapacitado para amar.

Cómo se podría amar desde la imperfección?

¡Pues se puede!, grita, con su nariz redonda y roja, el payaso esencial que tod@s llevamos dentro.

La verdadera compasión, la grandeza humana, residen en que, aun cuando reconocemos nuestra sombra, nuestra imperfección, nuestro egoísmo, aún así, criaturas tan imperfectas y defectuosas, podemos dejarnos amar, con humildad, y podemos amar, desde nuestra imperfección, con un amor imperfecto, pero amor al fin.

Mejor amar con un amor imperfecto que prohibirse el amor, negarse la oportunidad del intento.

La auténtica grandeza humana no reside en el orgullo y la vanidad de la perfección, esa distancia a veces paternalista y perdonavidas, sino en la humildad de conocer las limitaciones, los defectos propios, como un Quasimodo cualquiera junto a

decenas, miles de Quasimodos que habitan tu mundo.

Y aun así, jorobada y fea, tener la valentía de amar. Y entregarse.

Pues aquí estamos, con nuestra nariz redonda y roja, uno más en un mundo de seres jorobados y defectuosos, pero tiernos y vulnerables, dignos de ser amados y capaces de amar con el más imperfecto, o perfecto, de los amores.

Quién sabe? Quizás un día, antes o después, descubramos que tanta imperfección no era más que una distorsión de la mirada. Un error de interpretación.

Y que lo que estaba defectuoso era el programa.

Las 4 Nobles Verdades.

Después de la lectura de las enseñanzas sobre las 4 Nobles Verdades y la meditación guiada y la meditación en silencio y la meditación caminando, llegó el momento de compartir. Lo que más le gustaba de este espacio para el compartir era la escucha atenta. Y así lo hizo.

Pero luego ella también llevó sus manos juntas a la altura del pecho y empezó a hablar:

A veces me siento... cansada, agotada, aburrida de tanto... sufrimiento.

¿No os pasa esto, que os sentís a veces cansadas, agotados, de tanto darle vueltas a lo mismo?

Para mí, uno de los supuestos beneficios del sufrimiento es cuando te agota tanto que te cansas de él, y sueltas, abandonas. Y empiezas a ver las cosas como son y a aceptarlas, más que eso, amarlas, tal como son. Y se acabó la lucha.

Qué alivio! Qué ligereza!

Después de escuchar las instrucciones sobre las 4NV, en la meditación, exploraba en mi experiencia personal.

Y sí, el sufrimiento existe (Noble Verdad nº 1). Sobre la segunda Noble Verdad (los orígenes del sufrimiento), lo que he descubierto en mi propia experiencia, después de analizar y meditar durante largo tiempo sobre ello, lo que he encontrado en el por qué, en las causas de ese dolor, es mucha importancia personal, egoísmo, egocentrismo, el "yo primero" que lo quiere todo a su manera. Eso (la exagerada importancia personal), y la ilusión de que ese yo existe. Ahí es donde he encontrado los orígenes de mi sufrimiento.

La tercera Noble Verdad dice que es posible la cesación del sufrimiento. Cómo? El origen del sufrimiento me da la respuesta, y en mi propia experiencia me resulta fácil confirmar que la reducción del dolor es directamente proporcional a la disminución de esa importancia personal.

La cesación del sufrimiento reside en el amor que elimina el egocentrismo, por una parte, y por otra, en la comprensión/experiencia de la vacuidad y el

interser, que disuelven la ilusión del yo que tanto dolor produce.

El Noble Óctuple Sendero (la 4ª NV) es la manera de vivir que me conduce hacia el amor y la comprensión (la cesación del sufrimiento, la liberación) y me aleja del egocentrismo y la distorsión, el engaño (los orígenes del sufrimiento).

Una vez escuché a una monja decir: Si amas, no sufres; si sufres, no amas.

Ya sé que muchas personas no lo ven así pero para mí fue una auténtica revelación. Desde el primer instante hice mías esas palabras porque así era, en mi experiencia. Cuando amo, no hay sufrimiento. Si sufro, en ese preciso instante (da igual lo que dure) no hay amor. Porque son incompatibles. No pueden darse al mismo tiempo. Como el agua y el aceite, no pueden mezclarse para ser la misma cosa. Porque son incompatibles.

Así que otro de los grandes beneficios del

sufrimiento es que es la señal que me hace ver que no estoy amando, que he perdido el amor. Como el dolor físico te da la señal de que algo no anda bien en tu organismo.

El sufrimiento es una señal, y eso es importante. Pero tampoco creo que haya que sublimarlo como para instalarse en él.

¿No te pasa que a veces te sientes cansada de tanto sufrir? -siguió compartiendo.

De tanto contarte la misma historia. Con diferentes palabras y diferentes situaciones pero siempre el mismo ego descontento y lloroso.

Entonces, en mi experiencia personal, la única salida es soltar, y el único bálsamo ver a los demás, y amar.

Y cuando estoy en ese punto, sincera y profundamente amando, no siento que hagan falta técnicas terapéuticas, fórmulas comunicativas de coaching positivo, ni siquiera los mantras budistas de mi maestro (cariño, estoy aquí para ti; amiga,

estoy sufriendo, ayúdame...)

Con amar, en silencio, es suficiente.

No necesito explicar mis razones, justificarme, ni que me comprendas, ni que me ames. No necesito pedir perdón, ni que me lo pidas.

Amar, en silencio. Y basta.

Y que mi amor se proyecte en lo que pienso, lo que digo y lo que hago.

Sin esperar resultados.

Libre, al fin.

Hasta que de nuevo aparece el sufrimiento (la 1ªNV) como la señal que me avisa de que he perdido el amor y la comprensión (la NV3). Y que he sido abducida de nuevo por la ilusión, egoica (NV2).

Y quizás es el momento en que hay retomar el Noble Óctuple Sendero (NV4).

O bien, tomar el atajo directo del amor y la comprensión del interser.

Y como decía el santo Agustín: Ama y haz lo que quieras.

Y el Noble Óctuple Sendero (la 4ª NV)
probablemente surgirá de forma natural.

La pesadilla.

Sol fuera.

Saldrá al calor del sol, dentro de unos minutos, una vez recogida la gompa.

Las noches últimamente no son apacibles.

Hay una nube de sufrimiento sobre sus cabezas que a ratos encoge el corazón y los pulmones.

Una noche se despertó con la sensación de que no podía tragar, que era como no poder respirar.

Como una bomba de gas dentro; que estalle, que estalle ya mismo.

Encendió la luz, se incorporó para recuperar un poco de control.

Eso sí se acercaba a la experiencia de una pesadilla.

Pero ahí estaba, en su cama grande, un futón de dos metros sobre el tatami.

Olor a incienso sobre los libros como caminos al nirvana.

Recorrió el pasillo con rincones de aromas a velas de canela, jazmín, almizcle, la planta de albahaca y la de cilantro.

Cada aroma como toques de campana. Dónde estás?

Aquí. Ahora.

Bajo esta nube de sufrimiento.

En el whatsapp del grupo de kárate surgió la polémica:

Bélgica, Siria, Grecia, Turquía, África, lo que está tan lejos que ni lo vemos, lo que no se parece a mí y es como si no existiera.

Alguien dijo: "Lo que está claro es que el sufrimiento del (egocéntricamente) denominado tercer mundo ha llegado a Europa para sacarnos de nuestra zona de confort".

Hace tiempo que ella siente esa nube de

sufrimiento, como un karma colectivo.

Y para que no haya escapatoria (del sufrimiento), para que no sea meramente intuitivo o intelectual, emerge también en su propio entorno personal, pequeñas nubes a su medida, las circunstancias que hacen más profundo el dolor del mundo en su propia experiencia.

Que no le digan que ésa (la propia) no es una razón. Ella ya sabe que las "razones" son anécdotas irrelevantes. La "razón" es el dolor del mundo, y bajo qué circunstancias cercanas se active para hacerlo más personal y profundo, eso da igual.

Así que qué hacer con esta nube de sufrimiento? Hacer lo que puedas hacer para acoger a tus vecinas y vecinos, a la puerta de casa, bajo la lluvia y el frío y el hambre y el dolor. Y tú al otro lado, con tus habitaciones vacías y la nevera llena de comida fresca y perecedera. Cómo duele la abundancia

cuando saca a la luz tantas contradicciones.

Hacer lo que puedas en este sueño mientras ves la nube pasar.

Se le han empañado los ojos con un velo que le nubla la vista.

Y ella no quiere perder la visión clara.

Así que los lava con agua de mar.

Escuece.

Pero luego ve un poco mejor. O eso parece.

A veces cierra los ojos para descansarlos.

Y no ver más hacia fuera, por unos minutos.

Hacia dentro es apacible y hermoso.

Como un bálsamo, como aire fresco el ir y venir de la respiración.

Como si hacer el amor fuera posible.

Fundir la paz interior con la paz exterior,
disolverse,

como agua vertida en agua.

Vuelve la cabeza a TNH y le pide que le siga recordando cómo amar la vida, el aire que respiras, la luz, los aromas, aun cuando te encuentres sumida en el lodo, el aire frío, la lluvia, el hambre, aun en la debilidad, mientras ves cómo se van los seres que amas y tú misma, ya te estás yendo...

Mira hacia Thay y le pide que no deje de recordarle ni por un sólo instante cómo mantener el amor.

Que la compasión y la empatía no permitan que la secuestren el dolor y el miedo.

Mantener el amor como una antorcha, como un faro, como un fuego en el corazón, en esta noche fría y sin casa.

Que ver a mis hijos e hijas sufrir no me acabe de romper el corazón.

O que me lo rompa de una vez por todas, si es eso

lo que tiene que suceder,
para volar por fin sin miedo.

Las cinco prácticas de la atención plena.

Amaneció primavera, luz radiante y ese perfume del mar y la montaña cercana que a ella le embriaga.

Amaneció primavera y atardeció otoño de cielo nublado y húmedo. Las luces del Tibidabo apenas insinuadas tras la niebla densa.

Cuando despertó, aún permanecía el otoño.

Pensó en la playa solitaria, más vacía que ayer. Desconocía el estado del mar, quizás el oleaje con el que juegan l@s surfistas, quizás la calma suave, el susurro del agua al acariciar las piedras de la orilla.

Le gusta salir de este cuarto para volver y recibir el abrazo del aroma del café.

Toma asiento y mira la ropa tendida azotada por el viento.

En la mesa, la cafetera y la tostadora aún conservan el calor.

El bote de tahín casero, la miel de montaña, las aceitunas en sus especias, el cuenco de fruta vacío; hoy tocaba mango.

El calor. El abrazo del calor.

No hay prisa.

Le costó levantarse de la cama.

Cuando puso los pies en el suelo, esta vez no escuchó en su mente el mantra habitual:

Tengo por delante 24 horas para ser feliz y hacer felices a los demás.

En lugar de eso, esta vez oyó:

Tengo por delante 24 horas para liberarme del sufrimiento.

Para recuperar la visión, pensó.

Se había despertado con dolor en los ojos. Dolor y cansancio en los ojos, tras los párpados.

Se preparó mentalmente para, al mirarse en el espejo, encontrárselos rojos, como estallados en sangre. Pero no fue así. Aún estaban blancos y limpios. Sólo cansados, quizás.

Tengo por delante 24 horas para afrontar el gran reto de liberarme del sufrimiento.

Recuperar la lucidez, la cordura, la visión.

El amor que me protege.

En ello estaba.

En ello estaba.

Últimamente, más que nunca, vigilaba sus formas.

Sus palabras, que no dañaran a nadie.

Por eso elegía el silencio, siempre que podía.

Su mirada, que sonría, que ame, que abrace, en silencio.

Su pensamiento, ese camino.

Prestaba atención hacia dónde la llevaba cada pensamiento.

Sus actos, por acción u omisión.

Prestaba atención.

Que no causen más dolor, ni hacia fuera ni hacia dentro

(a sabiendas de que eran la misma cosa).

Cogió el móvil y escribió en el whatsapp de grupo de la sangha:

Una vez de vuelta de vacaciones, propongo retomar el grupo de estudio con el libro "Vivir el budismo", de TNH. Para investigar, estudiar, analizar, debatir y compartir las cinco prácticas de la atención plena. Creo que comprenderlas e integrarlas, en la medida que cada cual decida, nos ayudará a ser más fuertes en estos momentos de tanto sufrimiento. Y en realidad en cualquier momento.

PD: Sobre las cinco practicas de la atención plena. (Resumidas)

1. Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y aprender formas de proteger la

vida de las personas, animales, plantas y minerales. Tomo la firme determinación de no matar, no dejar que otros maten y no tolerar ningún acto mortal en el mundo, ni en mi pensamiento ni en mi forma de vivir.

2. Consciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a cultivar la benevolencia y a aprender formas de trabajar por el bienestar de las personas, animales, plantas y minerales. Practicaré la generosidad compartiendo mi tiempo, energía y recursos materiales con aquéllos que están necesitados. Respetaré la propiedad de los demás pero impediré que otros se aprovechen de otros seres humanos, de otras especies o del planeta mismo.

3. Consciente del sufrimiento causado por la conducta sexual irresponsable, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender formas de proteger la seguridad e integridad de los individuos y la sociedad. Tomo la firme

determinación de respetar mis compromisos y los de los demás. Haré todo lo que esté en mi mano para proteger a los niños y niñas de abusos sexuales y para evitar que las familias se rompan a causa de una conducta sexual irresponsable.

4. Consciente del sufrimiento causado por el habla inconsciente y por la incapacidad de escuchar a los demás, tomo la firme determinación de hablar con sinceridad, con palabras que inspiren autoconfianza, alegría y esperanza. No propagaré rumores cuya veracidad desconozca y me esforzaré al máximo por reconciliar y resolver todos los conflictos, por pequeños que sean.

5. Consciente del sufrimiento causado por el consumo irreflexivo, me comprometo a cultivar una buena salud, tanto física como mental, para mí, mi familia y la sociedad, practicando un modo de comer, beber y consumir conscientemente. Ingeriré únicamente productos que preserven la paz, el bienestar y el gozo en mi cuerpo, en mi conciencia y en el cuerpo colectivo y la conciencia de la

sociedad. No ingeriré comidas, bebidas u otros productos que contengan toxinas, como ciertos programas de televisión, revistas, libros, películas y conversaciones. Y practicaré una dieta por mi bien y el bien de la colectividad.

La Atención Plena no significa atención selectivamente parcial.

La renuncia budista siempre le había resultado relativamente sencilla. Liberadora. Una experiencia gozosa.

Soltar deseos y sufrimiento. Entregarse, amorosamente.

Eso era fácil.

Qué bien se estaba en los retiros, en los vínculos afectuosos con la sangha, en las experiencias de transcendencia en la meditación.

Especialmente en el silencio. En los retiros de silencio era donde se sentía más libre.

Con permiso para no hablar (hablar, esa manera de "cuidar", de estar por la gente).

Silencio. En el silencio era como si se

desprendiera de toda responsabilidad.

La experiencia de amar a secas. Nada que demostrar.

A veces, sentía tanto amor que estallaba en carcajadas,
en los retiros de silencio.

La renuncia es relativamente fácil, pensaba. Lo difícil es quedarse aquí, estar aquí presente, disponible, consciente del sufrimiento del "samsara", del dolor del mundo, y seguir enamorada, de la vida. Seguir amando. Seguir trascendiendo, en un aroma, un sonido, una mirada, un sabor...

En una entrevista a Jose Luis Sampedro, el profesor decía: "Se habla mucho del derecho a la vida pero no se habla tanto del deber de vivir". Vivir, con mayúsculas. No meramente sobrevivir. Vivir el milagro, la oportunidad de "despertar" en cada instante. Vivir despiert@s.

Estar aquí, en este sueño, implicarse, y seguir amando. Felizmente despierta.
Felizmente viva.

Admiraba a Thich Nhat Hanh porque estaba aquí, presente, con un "budismo comprometido", organizando ayudas en las tragedias de la historia que le había tocado vivir, y al mismo tiempo enamorado, de cada paso sobre la tierra, de cada gota de agua fría que salía del grifo de su pequeño cuarto, con la que se lavaba la cara cada mañana. Enamórate de la madre tierra, decía; tienes que aprender a vivir enamorado@. Y consciente. Con atención plena.

Las cinco prácticas de la atención plena no eran sólo una forma individual, espiritual, interior, de vivir. No era sólo una experiencia interna sino también una forma externa, manifiesta, de estar en el mundo. Lo uno sin lo otro sería una contradicción, un autoengaño.

Pongamos por caso la primera práctica de la

atención plena, que se refiere al voto de no matar. No matar a una persona, a un animal, evitar comer carne en un entorno urbano en el que la explotación animal es innecesariamente cruel. Pero la propuesta no se queda en la superficie más evidente. "También debemos contemplar las ventas de armas y desafiar las estructuras responsables del asesinato. El matar impregna la vida moderna: guerras, conflictos raciales, cría de animales (en condiciones de terror) para aprovisionar los mercados urbanos, y el uso de insecticidas dañinos" (declaraciones de Sulak Sivaraksa, en el libro "Vivir el budismo", de TNH).

El voto de no matar es una manera de vivir, un compromiso adquirido, al nivel que tú puedas o decidas. No es una mera emoción bondadosa, una simple oración sin consecuencias (a Dios rogando y con el mazo dando). Es una apertura profunda y sincera, abrirse al mundo que aparece, con atención plena (no una atención deliberadamente, selectivamente parcial) y adoptar compromisos responsables, en la medida

de tus capacidades, como tu decidas.

Pongamos otro ejemplo. La tercera práctica de la atención plena consiste en hacer el voto de abstenerse de una conducta sexual irresponsable. Al igual que las demás prácticas, se trata de realizarla en nuestra vida personal e intentar no explotar ni dañar a los demás. Y eso implica evitar mantener relaciones que puedan dañar a alguien, o a un@ misma, a corto o largo plazo. Y también implica proteger de la violencia sexual a las niñas y niños en cualquier país del mundo, ya sea en tiempos de guerra o de paz. Pero también implica saber ver "las estructuras de dominio masculino y la explotación de las mujeres en todo el mundo. Porque las estructuras de la codicia, el odio y la ilusión patriarcales están interrelacionadas con la violencia en el mundo" (Sulak Sivaraksa).

La violencia de la cultura patriarcal aparece evidente en el maltrato físico y los asesinatos de mujeres, por parte de sus parejas o exparejas, pero también está latente, entre otras formas, en un

sin fin de actitudes cotidianas de utilización, explotación e invisibilización femenina.

Por no hablar de la competitividad segregadora y la explotación del planeta mismo.

En la película (muy bien considerada en los entornos espirituales, como lo había sido en los círculos literarios el libro en el que se basaba), el padre, al borde de la muerte, hace llamar al hijo para que venga a su pequeño santuario personal, donde habita, a entrevistarle para escribir un libro biográfico, la historia de su vida. En el proceso, en el que el hijo tiene la oportunidad de ir conociendo un poco más al padre, el protagonista le habla de su no-miedo a la muerte, porque él no es este cuerpo que está a punto de abandonar, que cada vez funciona menos y duele más. Le habla de su experiencia de no-dualidad y fusión con el cosmos, donde todo es una sola cosa y lo mismo.

- Me suena a un discurso hueco -dijo ella en el compartir.

- Por qué? Es profundo -coincidían l@s demás.

- La teoría sí, pero esa ecuanimidad cósmica no suena creíble en su hacer.

No hay ecuanimidad ni unidad en todo lo que comparte con el hijo mientras la esposa se ocupa del avituallamiento diario (la organización de la casa, la comida), o en la escasa atención sobre la hija mayor, que llega en el último momento con las criaturas. Madre e hija contemplan con admiración al hombre que se va mientras él realiza la "transmisión directa" en el hijo, en el que quiere sobrevivir, según sus palabras. Y en los estertores de la muerte son ellas las que reaccionan para hacerse cargo de su cuerpo y cuidarle.

¿No os recuerda un poco al Cristo y sus discípulos, mientras las mujeres se hacen cargo de los cuidados de su cuerpo al bajarlo de la cruz, o a los maestros budistas haciendo la transmisión directa del linaje al monje elegido?

- ¡Pero cómo eres! ¡No te fijes en eso!

- Por qué no? Está ahí.

- Pero eso no es lo importante.

Las prácticas de la atención plena te llevan justamente a eso, a la atención plena, no a la atención deliberadamente parcial. Que tu visión sea cada vez más amplia y profunda, sin censuras ni prejuicios.

Que asumamos el compromiso mínimo de ver lo que hay, por invisible o sutil o latente que permanezca en lo más profundo de tu ADN cultural.

Que observemos las cosas sin censura, en la medida que tu atención te permita.

Atención plena (en la medida a la que llegues), nunca deliberadamente, selectivamente parcial.

La Unidad es la unidad.

La Unidad es la unidad.

La Unidad no tiene nada que ver con la segregación, la explotación, el racismo, el sexismo o el antropocentrismo.

Si en meditación formal sientes la fusión con el Cosmos, como agua vertida en agua, de vuelta a esta experiencia humana aún deberías sentirte "como agua vertida en agua", en alguna medida.

Ninguna bandera debería separarte, ni el color de la piel.

Y lo que está bien para ti vale para tu vecina o para tu pareja.

Si en meditación formal experimentas el gozo de la no-dualidad, qué haces utilizando diferentes varas de medir en la vida diaria? Por qué una vida debería valer más que otra? Cómo sentir el sufrimiento de tus iguales (o de "lo tuyo", tus

hij@s, tu familia...) y ser indiferente al de un pueblo lejano, una cultura extraña, un toro en el ruedo o un polluelo triturado pocos días después de nacer?

Si sospechas que has empezado a trascender la dualidad lo sabrás, entre otras cosas, por tu mirada ecuánime.

Por el respeto y la reverencia por la vida, cualquier vida, por la protección de todo tipo de vida.

Y qué necesidad habría de apropiarse de los recursos ajenos (vestirse con ropa que propicia la esclavitud, comer alimentos que se fundamentan en la tortura o mantener empresas que violan o saquean el planeta)?

¿O de hacer daño a otras personas con el motor del "yo primero" y la importancia personal? Cómo no cuidar la palabra y el silencio, y la escucha atenta, para comprender mejor y acompañar mejor?

Y alimentarnos con atención en cada bocado, en

cada información y estímulo que flotan en el aire, para nutrir de amor y energía, y no de odio y resentimiento, este cuerpo y mente, individual y colectivo.

La espiritualidad no es una experiencia ajena a este mundo.

Y la meditación formal debería estar vinculada a la meditación informal, en la vida cotidiana.

Al fin y al cabo, la espiritualidad es también una manera de vivir la vida que vivimos, una forma de estar en el mundo.

Deja que las dificultades te hagan crecer.

(Para Manuel :)

Desde el mismo día que naciste, todo han sido dificultades.

Grandes y pequeñas dificultades nos acompañan todos los días.

Dificultades para subir, dificultades para bajar.

Podemos verlas por todos lados.

Son fáciles de adquirir.

Se reproducen solas.

Hay dificultades que tienen nombres propios: papá, mamá, el jefe, la vecina, el guardia...

Y otras simplemente están en el ambiente, el clima, los planes, el dinero o el tiempo.

Quien las trajo a este mundo, desde luego, sabía lo que hacía.

Nadie esta exento de padecerlas,
Puedes llorarles o sonreírles.
Tú decides.

Thay nos recuerda que han venido para estimular nuestro crecimiento, para alimentar nuestra imaginación y desarrollar nuestro ingenio. Siempre nos dice que a mayor dificultad, mayor crecimiento.

Agradeciendo sus enseñanzas, nuestro maestro, Thich Nhat Hanh, nos estimula con su práctica. Después de su derrame cerebral, que le dejó prácticamente paralizado, toda su atención está en esas nuevas dificultades que han aparecido en su vida. En este mes de marzo le hemos podido ver en Plum Village, comiendo con la comunidad laica, incluso, se atrevió a encabezar una meditación caminando.

Con la energía de la plena conciencia.

Y con su práctica, nos sigue transmitiendo las

enseñanzas más profundas.

Nosotros necesitamos practicar y practicar, para afrontar nuestras pequeñas y grandes dificultades, del día a día y de la vida.

Por eso, la sangha española organiza retiros de plena conciencia, como el que habrá próximamente en EL ESCORIAL del 29 de abril al 2 de mayo. Si tienes interés, puedes ocupar las últimas plazas que hay vacantes.

Para más información e inscripciones

<http://wp.me/P6QLnb-QK>

(De la sangha de Thich Nhat Hanh)

La horrible belleza del sufrimiento.

¿No te has fijado en la expresión de placer? -le dijo el amigo-. No me refiero al simple disfrute de un sabor, un aroma, un espectáculo asombroso de la naturaleza. Me refiero al placer profundo que te lleva a las puertas de trascender. ¿Te has fijado en la expresión de un orgasmo en el rostro? ¿Te parece una expresión de felicidad? Yo diría que más bien evoca sufrimiento. Como la expresión de una mística o un místico en éxtasis (según nos transmiten los cuadros sagrados y dibujos). Quizás haya que empezar a reinterpretar el sufrimiento y dejar de tenerle tanto miedo. Quizás el sufrimiento sea una de las puertas de la trascendencia. O quizás sea la puerta, incluso al final del goce profundo. Quizás sea la puerta a la trascendencia y habría que dejar de tenerle tanto miedo. Sólo interpretarlo de otra manera.

Experimentarlo de otra manera.

Y justo entonces le llegó el texto de Ram Dass, traducido por Blanca de la Vega.

"Hay diferentes caminos para entrar en intimidad con el Uno, que son apropiados para distintas personas, diferentes acercamientos para diferentes personas.

Algunas pueden sentarse delante de una pared y vaciar su mente en una práctica zen y experimentar así la totalidad del momento. Pero esto no le vale a todo el mundo. Hay personas muy activas que no se pueden sentar en meditación formal, y para ellas el taichí, por ejemplo, podría ser una interesante forma de movimiento como práctica meditativa. Otras personas sienten una profunda fuerza emocional y necesitan de vínculos, relaciones. Para ellas, la oración o la contemplación pueden ser unas técnicas bellas y efectivas. Es como si tienes un amado, haces el amor con el amado y esta práctica se hace cada vez más profunda y

estable. En este caso, la oración y la meditación pasan a ser los juegos previos que te llevan al lugar exacto donde el orgasmo tiene lugar, donde ocurre la fusión. Usas el dualismo para llegar al no dualismo, justo en la frontera. La oración es una forma de dualismo en la que, en cierta medida, te separas a ti mismo de ti mismo para rezarte a ti mismo.

La pregunta entonces es: ¿Qué pides en la oración?

Personalmente, yo no podría pedir nada. Supongo que podría desear estar más vigilante, con más atención plena, o bien oír con más claridad, comprender en más profundidad, pero ni eso. Cómo sé si se supone que tengo que oír más claramente o no.

Lo curioso es que quien yo pienso que soy cree que sabe la respuesta pero no la sabe.

Hace tiempo le escribí una carta a la madre de una niña que había sido violada y asesinada, y hay una parte de esa carta que me gustaría compartir con vosotros. Decía así: “Algo en ti muere cuando

soportas lo insoportable. Vas más allá del horror y del dolor porque lo insoportable te lleva más allá. No puedes con ello y es sólo en la noche oscura del alma cuando estás preparada para ver como Dios ve y para amar como Dios ama”.

Es la horrible belleza del universo. Saber que hay una sabiduría inherente en esa belleza, que esa sabiduría incluye el sufrimiento y que el sufrimiento no es un error.

Hasta que no descansas en el lugar que entiende esto, es bastante presuntuoso pensar que realmente sabes.

He observado en el trabajo que hago con personas que están muriendo, que sufren, sufren y sufren, y si pudiera, si yo pudiera, como corazón humano emocional, haría todo lo posible para quitarles su sufrimiento. Se me rompe el corazón y veo cómo el sufrimiento les va destrozando hasta que ellas finalmente abandonan, porque el sufrimiento es enorme. He observado que en el momento que abandonan algo emerge en su ser, tan bello y

radiante y tan espiritualmente inocente, que es como si se encontraran con una parte de su ser que ha estado escondida durante todas sus vidas. Es como la rotura del cascarón de un huevo.

Ocurrió con la esposa de mi padre, Phyllis. Cuando ella estaba muriendo atravesó un periodo donde sentía mucho dolor, y mucha resistencia. Porque es así como solemos funcionar con el dolor, oponiendo mucha resistencia. Pero entonces ella se rompió, y en el momento en que se rompió apareció alguien tan radiantemente bella que hizo volar su mente. Ambos estuvimos juntos en esta increíble gracia hasta el final.

Ahora bien, yo miraba aquello con admiración y con horror. Contemplaba el horror del sufrimiento y también su profunda belleza. Sin ninguna duda, habría acabado con todo ese sufrimiento si hubiera podido, porque realmente la amaba. Desde mi parte humana, yo no quería que sufriera pero, al mismo tiempo, cuando la miraba desde el punto de vista espiritual, comprendía que era ese sufrimiento el que había forzado esa rotura del

cascarón, el que había permitido emerger a su ser.

Dicho esto, ¿tendría que pensar que el sufrimiento es horrible o que es bueno?

La horrible belleza es que el sufrimiento es gracia y que el sufrimiento es aterrador.

Hasta que no puedes permanecer justo en el punto de equilibrio y ver los dos lados ¿para qué vas a rezar? ¿Ves la incongruencia? Esencialmente estás diciendo: lo quiero diferente porque no puedo soportarlo tal como es.

Una vez ves lo que es, y lo ves de forma completa, realmente no quieres cambiarlo.

Quizás quieras comprenderlo, pero no querrás cambiarlo.

Eso es exactamente la horrible belleza del sufrimiento."

Preocuparse es un mal uso de la imaginación.

¡Hay tantas cosas que puedes hacer con la imaginación!

¡Tantas experiencias que vivir!

Abrir los ojos (y todos los sentidos) y contemplar lo que simplemente aparece.

(Quién dice que no es producto de tu imaginación?)

La magia de la tarde gris como una flor que va cerrando sus pétalos, imperceptiblemente pero sin pausa.

No hay que hacer un gran esfuerzo de la imaginación para saber que cada segundo el aire parece oscurecerse, y las montañas y los edificios pierden nitidez, y las luces van a empezar a brotar

como luciérnagas o estrellas en la tierra.

Escuchar los sonidos de la tarde.

El aroma de humedad al otro lado de la ventana y el incienso sobre los libros, en el tatami.

Entregarse a lo que aparece es una forma de usar la imaginación.

O crear mundos tántricos.

Contemplar la destrucción de este pack cuerpo-mente en el que has venido designando "yo" y renacer en esa luna creciente con la forma de tu yídam.

Vivir el buda que llevas dentro, dejarle emerger. Entregarte al buda que llevas dentro en su Tierra Pura.

¡Hay tantas formas de usar la imaginación!

Enfocar la claridad del cielo entre las nubes, tan hermosas, de formas tan sugerentes, tan atractivas y prometedoras.

Pero, por una vez, enfocar la claridad del espacio vacío (al que también llaman "mente sutil", "claridad de la mente", "sabiduría no dual libre de conceptos" o "vacuidad", entre otros nombres)
Enfocar la claridad de la mente en el corazón de tu mente.

El punto de no-acción entre acciones.

De no-pensamiento entre pensamientos.

El instante de quietud entre inhalación y exhalación, y entre exhalación e inhalación.

La tierra de nadie.

Enfocar el espacio vacío libre de conceptos, concentrarse en él, no: entregarse a él, abandonarse, rendirse. Y descansar.

¡Hay tantas formas de vivir la imaginación!

Hay formas de usar la imaginación con consciencia, y también inconscientemente.

Como cuando aparece la preocupación, el miedo,
La imaginación construyendo situaciones y

experiencias de separación, avaricia,
resentimientos, odio, frustración, autocastigo,
insatisfacción...

Le llegó la foto de una pintada en un muro:
La preocupación es un mal uso de la imaginación.

Quizás sí, pensó.

Quizás estás usando mal una buena herramienta.

Qué puedo hacer para estabilizar el amor que me protege?

Durante la sesión de preguntas y respuestas, casi al final del retiro de silencio y meditación, ella observaba que las personas que preguntaban exponían una situación de sufrimiento y conflicto, y las respuestas de las monjas y monjes presentes partían desde el amor y una visión clara de las cosas. Preciosas respuestas, profundas y eficaces, si yo (la persona en conflicto) estuviera también en esa experiencia de amor y visión clara. Y a veces lo estoy, y todo es fluido y fácil de comprender e interactuar. Pero a veces mi fuente de amor está más bien seca, y tu respuesta no me vale. Quiero decir que no la puedo poner en práctica. Quizás aparentemente sí, en la forma, pero no

desde el corazón.
Y así no funciona.

Ella escuchaba las preguntas, que brotaban desde el sufrimiento y situaciones difíciles, y las respuestas, que surgían del amor y la lucidez. Y observaba cómo las personas a veces se levantaban con la expresión de no haber sido ayudadas.

Con la sensación de que no habían respondido a su problema concreto con instrucciones concretas. Aunque en realidad sí. Cada respuesta iba dirigida a la causa más profunda de tu dolor. Pero a ti eso no te valía porque sentías que tu dolor, tu historia, tu problema era otro. Y la monja o el monje no se habían ocupado de él, sino de otros asuntos demasiado abstractos que no tenían nada que ver contigo y con tu situación concreta.

Así que ella observaba cómo las preguntas surgían del sufrimiento y las respuestas brotaban desde el amor y la visión clara.
Y la respuesta no siempre servía.

Ella estaba firmemente convencida de que el amor nos protege de todo el sufrimiento.

Y cuando estamos en esa experiencia de amor todo es fluido y cualquier experiencia, por muy difícil que resulte, incluso de dolor o sufrimiento, resultan gozosas.

Porque el amor me protege.

Pero no siempre estoy en ese estado y a veces la fuente de amor la encontramos más bien seca.

Y le hubiera gustado preguntar a cada una de las monjas y monjes presentes qué hacen para estabilizar esa experiencia de amor, para mantenerla y hacerla crecer, cada vez con raíces más profundas.

Pero seguían apareciendo preguntas que surgían de la desesperanza y el sufrimiento, y prefería dejar el espacio libre y escuchar.

Y, en realidad, estaba segura de que en cada pregunta y en cada respuesta ella podía hallar

muchas respuestas a su propia pregunta.

Y así fue.

Seguidamente tuvo lugar la última sesión del retiro, sobre las enseñanzas de la comprensión de la mente. Y allí encontró una vez más la respuesta a la pregunta que no llegó a realizar, definitiva, clara y precisa.

Qué puedo hacer para estabilizar el amor que me protege?

Si tenemos en nuestra conciencia almacén (inconsciente) todas las semillas de emociones y experiencias (de sufrimiento, enfado, miedo, alegría, amor, plena conciencia, mente no dual...), y de vez en cuando, dadas las condiciones (por ejemplo, estímulos sensoriales), aparecen en nuestra experiencia cotidiana (la conciencia mental), quizás podríamos alimentar las semillas del amor cuando aparecen en nuestra experiencia;

envolverlas con la semilla de la plena conciencia y nutrirlas bien, para mantenerlas cuanto más tiempo posible en la conciencia mental (la experiencia consciente) y que no vuelvan a refugiarse, dormidas, en la conciencia almacén (el inconsciente).

Eso cuando aparecen.

¿Y mientras no aparece, la semilla, la experiencia del amor en mi vida consciente?

Por ejemplo, inspirarme en el amor de l@s demás. Regar las semillas del amor y nutrirlas igualmente. Y eso a veces es más fácil a solas (en meditación) que en compañía.

A solas me preparo, en compañía me entreno. Pero tengo que estar bien preparada y tener la experiencia dentro bien desarrollada (a solas) para que la práctica en situación salga bien.

Prepárate a solas (para hacer emerger la semilla del amor que duerme en tu inconsciente, en tu conciencia almacén) y practica en compañía. La compañía (los seres en su conjunto, los que amamos y los que no y los que nos resultan

indiferentes) son la prueba del algodón.

La práctica que estabiliza a prueba de bombas la experiencia de amor imaginada, una especie de amor platónico; por muy profundo que parezca, simple y pura imaginación.

Hay que ser hábil para saber gestionar en la dosis correcta la soledad y la compañía, el sufrimiento (que genera la compasión) y la alegría (que nutre el amor), la compasión y el disfrute.

Hay que ser hábiles.

Y la práctica de la atención plena ayuda.

Te has ganado un descanso.

Tras el retiro, de vuelta a casa, la vida tiende a devolverla a sus hábitos y a su ritmo personal.

Postdesayuno.

"Y le gustaba todo de su vida mortal. Hasta el olor de los espárragos en su orina."

El tiempo se detiene.

Suena el tictac del reloj pero es sólo la banda sonora.

El aire claro bajo un cielo nublado.

El tahín es un néctar de semillas y frutos secos y aceite de oliva.

El bote de cristal donde lo guarda es ovalado, cuánta belleza!

La miel de montaña es oscura y densa y discretamente dulce.

La tostadora aún desprende calor, a su lado, junto a la libreta.

Y la cafetera italiana, sobre una tabla de mimbre.

El agua, el café recién molido y en el recipiente superior una pizca de cardamomo y un trocito de cáscara de limón. Delicioso café alcalinizado y aromatizado.

La habitación se inunda de olor a café y cardamomo y limón y pan caliente.

Y ella, a veces, amaba todo de su vida mortal, incluida la muerte de cada instante.

Incluida la muerte.

A veces, sentía: Qué vida tan larga!

No podía decir "ya lo he hecho todo", pero, en cualquier caso, había hecho tanto que bien se había ganado un descanso.

El camino había sido tan largo que bien se había ganado un respiro.

Sentarse al margen del camino, o tumbarse, a contemplar la película, el motor en funcionamiento, su propio sueño imparable.

A simplemente ser.

Nada que demostrar.

Ninguna etiqueta con la que presentarse a los

demás, o con la que autoidentificarse.

Aplaudía y se regocijaba con los logros de los demás pero ella no iba detrás de ningún logro. No lo necesitaba.

Asimismo, sentía que toda su vida había sido "un ser libre e independiente", inmersa en su propia búsqueda personal y dando espacio para que los demás exploraran su propio camino personal (y parece ser que eso había producido mucho dolor, a veces), así que ahora podía permitirse parar, accesible, disponible, afrontar sus compromisos kármicos más cercanos.

(Aun sintiendo que siempre lo había hecho, a su manera).

Una vez más, iba al revés de lo aprendido, de lo esperado de ella.

Pero ya no tenía que demostrar nada.

"Lo primero que una mujer tiene que hacer para ser libre es perder la reputación", había escuchado cuando era adolescente.

Lo primero que un ser humano puede hacer para ser libre es asumir que no va a cumplir las expectativas de los demás.

"No te los creas", dijo el monje.

No te creas las películas de los demás.

No te creas sus juicios, críticas o alabanzas, porque corres el peligro de convertirte en la imagen que han creado de ti.

Si te lo crees, dejas de ser libre y feliz.

Y no se puede ayudar a nadie si no eres libre y feliz.

¿Sufres? A veces más sufrimiento es necesario.

No quiere decir que tengas que crear más sufrimiento, deliberadamente, pero si el dolor aparece (en ti o en los demás) y no tienes forma de transformarlo, quizás es que más sufrimiento es necesario.

A veces, a ella le parecía que ya no iba detrás del sufrimiento ni de la felicidad.

Que ya no iba detrás de nada.
Se había ganado un descanso.

Fin de semana.

Sol suave bajo un cielo de nubes ligeras. Silencio de fin de semana. Tictac.

Ritual del desayuno y tiene por delante 24 horas para ser feliz y hacer felices a los demás (según reza el mantra). O lo que se pueda.

Contempla la mesa del desayuno.

La cafetera vacía y el aroma a café recién molido, cardamomo y limón, y pan caliente, y naranja.

Aceitunas picantes de especias exóticas, en un plato de cerámica pintado a mano por las monjas de Sigena. Tahín casero de sésamo y linaza y nueces en un sugerente bote de cristal ovalado.

Crema de castañas (marrón glacé en la etiqueta), miel de montaña. Silencio, quietud. Tictac.

Se ve rodeada de cosas bellas, como ofrendas. No son "superbellas", lujosas, inaccesibles, del

nivel de las diosas, sino simples cosas bellas cotidianas al nivel de un ser humano medio. Siempre se sintió cómoda en la clase media baja, como una zona de confort. Lo necesario y basta, sin más entretenimientos ni responsabilidades mundanas de las que ocuparse. Lo justo es suficiente, y en lo suficiente encuentra la auténtica abundancia. Y el gusto de la libertad.

Quizás tendría que revisar algo de eso ("qué mensaje te estás enviando?", le dice Pascual Girons).

O quizás no, y ya está bien así.

Ella sospecha que el disfrute es el disfrute, la misma experiencia, da igual el objeto que la active.

Le gusta poner orden en la casa (su gompá) y los aromas que la reciben al paso.

El jabón de aceite de coco para la ducha, en el estante de los utensilios para la mochila deportiva. Las macetas de albahaca, tomillo y romero en el balcón.

Los libros en las estanterías, en el tatami junto al futón donde duerme, en la mesa de trabajo, en cualquier rincón.

El Viaje a la India de Alexandra David-Neel, como antesala de su propio viaje.

En cada título, un cofre lleno de tesoros.

Crac-crac! Un pequeño ruido indescifrable. Se levanta de la mesa del desayuno y explora paso a paso, sin prisa, el pasillo, las habitaciones. En el cuarto de baño la cortina vuela por el aire que entra por la ventana y ha golpeado el pequeño bote del difusor de perfume a lavanda. El bote de cristal y las varitas en el suelo, junto a pequeños charcos de color azul. Lo observa un momento. Seca el líquido azul con un paño limpio y lo deja como aromatizador en un rincón del cuarto.

Suficiente. Ya no necesita difusor de perfume en el baño, ahora el aroma se desprende invisible del paño blanco, la tapa de la papelera y las baldosas en el suelo, los difusores de perfume ocasionales. Coge el bote y lo lleva a otra habitación a seguir

realizando su cometido.

Nada muere, todo se transforma.

Aprecia esa actitud imperturbable con que navega los acontecimientos o hace inmersión. Cuando se adapta a los elementos y se funde con ellos.

El olor de la menta al abrir la nevera, como un jarrón de hojas verdes en el interior. La evocación del árbol de la higuera en el pasillo. Una película europea en la televisión. La persiana verde cruje al empuje del viento. Chocolate con almendras. La vida es mágica.

Los pequeños detalles son los grandes detalles. Lo minúsculo es la puerta a la transcendencia. No hay que buscar en otro sitio.

En cada pequeña llamada, en cada toque de atención de la vida, se abandona, se entrega, se disuelve.

Como agua vertida en agua.

Hace tiempo vivía en un lugar desde donde se veía el mar por las ventanas, y sus habitantes cotidianos. Caminantes junto al perro en el paseo, navegantes en el mar, bañistas en la arena. Corredores al amanecer o al llegar la tarde. La clase de kárate en la orilla de la playa, los viernes al atardecer. Toctoc, la pelota en el frontón del club deportivo, a sus pies.

Cada mañana, cuando sube las persianas, ve también su antiguo paisaje como un saludo de buenos días.

Todo está aquí. Pasado, presente y futuro, manifiesto o virtual.

Todo está aquí y ahora.

La compasión hacia un@ mism@.

Llegó un whatsapp al grupo de estudio:

"Quisiera meditar sobre la compasión hacia una misma. Me gustaría compartir vuestra experiencia. Qué es lo primero que os viene a la mente cuando oís estas palabras?"

Ella pensó en su propia experiencia, cuando se encuentra a sí misma sufriendo, no importa el motivo. Y bajo la fuerza del amor y la compasión (por sí misma), automáticamente surge la pregunta: "¿Todavía no te has cansado de sufrir?"

Y en esa simple pregunta, observa cómo se suelta mucho lastre; mucho ego, necesidades, importancia personal, mucho sufrimiento.

Y es sólo el principio.

En la meditación de la tarde, quería proponer la indagación del yo.

Cuando hablamos de compasión hacia una misma, ¿de quién hablamos?

¿De este "pack cuerpo/mente"?

¿De esta construcción mental en la que hemos designado "yo" toda nuestra vida?

Este yo separado que hemos mimado desde el principio, cuyos intereses hemos cuidado y luchado, este yo con deseos y rechazos a cuyo servicio estamos día y noche.

¿Ha funcionado?

¿Le hacemos feliz? ¿Está satisfecho, apacible y sereno?

Si no es así, quizás nos estamos equivocando de "amo" al que servir.

Cuando hablamos de "compasión hacia una misma" (o hacia los demás), tendríamos que tener claro de qué "yo" hablamos. (A quién amamos y por quién sentimos compasión).

Porque podría ser que estemos a las órdenes de un

yo equivocado.

Incluso podría ser que estemos alimentando al enemigo.

Entonces leyó un texto de Thich Nhat Hanh sobre la vacuidad y el interser.

Y propuso meditar en silencio sobre la indagación del yo.

Lazy Day.

Lazy day.

Que este día no se acabe nunca.

Cantan los gallos, también perezosos.

Cantan los pájaros, sin prisa. Ociosos, a la sombra del árbol.

Silban, trinan, graznan, como una orquesta sin dirección, y tan armónica, así, tal como es.

No hay mayor armonía que el flujo de la vida, piensa.

Le sobra el pensamiento, piensa.

Esa manía de poner palabras, como un intento de compartir, con nadie.

Que no se acabe nunca este día, "lazy day" en el retiro de Plum Village.

Día libre, ausente de actividades.

Que no se acabe nunca esta mañana después del desayuno.

Este ofrecerse a la sombra del árbol.

Ha salido el sol en la campiña francesa.

Que no se acabe nunca esta mañana.

(Como ayer pensaba que no se acabe nunca esta mañana, esta tarde, esta noche).

Que el momento presente sea eterno, siempre.

Su amigo ya había estado varias veces en los retiros de Plum Village.

Unos días está bien pero 21 días es demasiado, le dijo.

21 días, 21 años, 21 horas, ella sabía que podía estar aquí eternamente.

Ya tengo otra casa en el mundo, pensó.

A su amigo (otro amigo) le gustaba viajar, moverse, descubrir nuevos paisajes, como una hoja al viento, sin raíces. Linda sensación, ella también sabía de eso. Como una hoja al viento, en tierra de nadie.

Pero ella, cuando llegaba a un lugar, lo convertía en su hogar. Ya tengo otra casa en el mundo, solía pensar. Otro lugar donde volver.

Así que Plum Village ya era su hogar, y podía estar 21 días o 21 meses o 21 años, si la vida así lo disponía.

Mariposas sobrevuelan el césped de hojas verdes y azucenas, los campos.

Hay muchos mundos en este mundo.

Y, en cada uno de ellos, mi hogar, pensó.

Y luego dejó de pensar.

El cuerpo y la mente, como causas y condiciones para el nirvana.

Esa maestra tenía algo especial.

Se sentaba a un lado de la mesa y leía los sutras a su público, y reflexionaba cada palabra.

De los textos que se dice que dijo Buda, calcula que quizás un diez por ciento realmente lo dijo él, el resto son interpretaciones, traducciones libres, añadidos. Lo cual tampoco importa tanto, si lo dijo Buda o no, lo que importa es si funciona, si te resulta válido, y eso lo tienes que investigar tú.

Al fin y al cabo, Buda es uno más entre los millones de budas; no hay que partir de la idea de que lo que dijo él es válido al cien por cien (que lo es) y lo que dijeron otras personas no lo es. Puede serlo igualmente.

Leía el sutra como un compartir.

Leía algo así como:

"Monjes, ¿el cuerpo es permanente o impermanente? Y los monjes respondieron: Impermanente. Y, ¿impermanente implica sufrimiento o alegría?" (O algo así)

¿Y adivináis que respondieron los monjes? - preguntó la monja.

Sufrimiento -se escuchó la respuesta estereofónica entre la audiencia.

Pues eso mismo, dijo ella.

Y Buda dijo que sí.

Y yo me pregunto por qué dijo Buda que sí, que el cuerpo implica sufrimiento.

Y si lo dijo.

Por qué la impermanencia sería causa de sufrimiento para un buda? O para cualquier persona.

Gracias a la impermanencia las cosas se transforman y nacen otras.

Gracias a la impermanencia se dan las estaciones

y el mundo se llena de flores y cultivos, y lluvia y nieve, y sol y sombra y trabajo y descanso.

Tu propio despertar espiritual se da gracias a la impermanencia.

Por qué iba a considerar Buda a la impermanencia como sufrimiento?

Por qué iba a considerar Buda el cuerpo como causa de sufrimiento?

Por qué iba a enfatizar el dolor, la enfermedad, el envejecimiento y la muerte, y no el medio de placer y disfrute que también es?

Gracias a los ojos conectamos cada día con infinidad de maravillas.

Si los ojos fueran un problema, por qué se iba a entristecer la gente cuando pierde la vista?

Y lo mismo con los demás órganos de los sentidos.

El gusto, el tacto, el olfato, que nos ponen en contacto a cada instante con maravillosas experiencias de disfrute y transcendencia.

Y para qué hablar de las piernas, que nos permiten movernos, caminar conscientes, viajar de un lugar

a otro; los brazos, las manos, que nos permiten trabajar, comer, asearnos, escribir, hacer música, pintar, relacionarnos con el entorno; el hígado, que filtra cantidades de toxinas, los pulmones, el corazón, las venas, la linfa...

Por qué iba a asegurar Buda que el cuerpo (y lo mismo respecto a la mente) es motivo de sufrimiento y no de disfrute y placer, el nirvana mismo?

El budismo nos invita a cuestionarlo todo. No te creas ni lo que dicen que dijo Buda. Cuestiónalo, investigalo.

Y por qué iban a tener interés sus seguidores en poner énfasis en el sufrimiento, si Buda no lo hizo? Es posible que sus seguidores desearan fervientemente que la gente practique el dharma, y es más fácil que lo practiques desde la experiencia de sufrimiento, como un medio para salir del sufrimiento.

Es posible -dijo la monja.

Pero no creo que Buda considerara la impermanencia como causa de sufrimiento. Porque si bien es cierto que puede ser motivo de sufrimiento, también lo es de alegría, como una fuente de posibilidades.

Y no creo que considerara el cuerpo (ni la mente, los cinco agregados, pero ése es otro tema de investigación) como una causa de sufrimiento. Porque si bien lo puede ser, también lo es de alegría y disfrute y transcendencia y nirvana.

Y si no lo vemos así (el cuerpo, como una fuente de disfrute y transcendencia y nirvana) es quizás porque partimos de una base falsa intensamente arraigada en nuestra cultura y en nuestra mente. Que nos hace invisibilizar, ignorar, las bellezas de nuestra vida.

Y la atención plena nos ayuda a eso, a prestar atención a las alegrías de nuestra vida diaria, de

nuestro cuerpo y nuestra mente.

A mirar nuestras manos como el milagro que nos permite tocar y sobrevivir.

A apreciar nuestros ojos, la luz cambiante del día y de la noche.

A recuperar la riqueza de la vida,
la atención apropiada que nos permitirá tocar el nirvana una y otra vez,
hasta darnos cuenta de que ya estamos en el nirvana.

Pero tenemos que recuperar la atención apropiada.
Dejar de mirar exclusivamente los objetos de dolor y sufrimiento
para empezar a prestar atención a la maravillosa vida que nos envuelve, que somos, también en cuerpo y mente.

Dicho esto, también cabría cuestionarnos por qué el dolor implica sufrimiento y no una experiencia gozosa, pero ése es otro tema que también tendremos la oportunidad de investigar en futuras sesiones.



Hacen falta dos para bailar un tango.

El amigo le contaba que no iba muy bien la convivencia en su casa.

Vivo con un fantasma, decía.

Pero lo peor no es eso, porque puedo vivir con un fantasma, lo peor es que a veces vivo con un puerco espín.

Y entonces guardó silencio, como si reflexionara sus propias palabras.

Sonrió y dijo en voz baja, como para sí mismo: Pero hacen falta dos para bailar un tango.

En una de las charlas del dharma, la monja había dibujado en la pizarra una ilustración sobre el funcionamiento de la mente. Un circunferencia

dividida en dos hemisferios. Abajo, la conciencia almacén (o el inconsciente, según términos psicológicos), donde se depositan y guardan todas las semillas de las emociones potenciales. En el hemisferio superior, la conciencia mental, donde se manifiestan dichas experiencias emocionales. Qué semillas crecen y dan fruto en la vida consciente? Las que riegas y nutres. Si nutres la ira, el odio, la alegría, la paciencia, la ecuanimidad, la envidia... ésas son las experiencias que se manifiestan en tu vida consciente.

Pero la realidad es que están todas, absolutamente todas las semillas, en tu conciencia almacén; las que tú consideras positivas y las que consideras negativas, las mejores y las peores. Todas están ahí, procedentes de tu vida personal, de tus ancestros, familiares, culturales o espirituales.

Todas las experiencias posibles están ahí, en tu conciencia almacén.

Por eso hay que saber cómo nutrirlas, y comprenderlas, para que se manifiesten en tu vida consciente de una forma creativa y sin causar muchos estropicios.

Todas las semillas están en tu conciencia almacén o inconsciente, repitió.

Pero tú sólo seleccionas unas cuantas con las que te identificas y ahí designas "yo".

Y dibujó una línea cerrada de subconjunto dentro del conjunto de las semillas de la conciencia almacén.

Tú dices "esto soy yo" (inteligente, atractiva, insegura, amorosa, víctima... las características que sean, con las que te identificas). Y lo demás no tiene nada que ver conmigo.

Pero todo tiene que ver contigo. Porque todo está en ti.

Así que el amigo que le contaba que "puede vivir con un fantasma, pero lo peor es que a veces vive con un puerco espín", guardó silencio y en una

milésima de segundo vio pasar la película de la monja junto al gráfico en la pizarra, y su planteamiento sobre el funcionamiento de la mente.

Y entendió que estaba dibujando un subconjunto en la identificación del "yo" de su compañero de piso (fantasma, puerco espín...).

Y por un momento percibió todas las demás semillas (comunicativo, amoroso, generoso...). Todas las demás semillas también están en él. Pero estaban dando fruto sólo las que se habían encargado de nutrir. Los dos.

"Porque hacen falta dos para bailar un tango".

Si empezaba a nutrir las semillas que echaba en falta, éstas serían las que florecerían.

Lo mismo que vale para comprender el propio "yo" (mis miedos, mis dolores y alegrías), vale para comprender el "yo" de quien tenemos delante, y las relaciones, y el yo colectivo.

Si nos dedicamos a nutrir una parte de las semillas, éstas son las que darán fruto.

Pero todas están aquí (en ti, en mí, en el yo colectivo, y hasta en el "yo" de los vínculos y relaciones).

Si te condeno a ser una parte de lo que eres, es difícil que se manifieste todo lo demás que también eres.

Y podría ser como una cárcel de la que es difícil salir.

Crees que eres el cuerpo físico porque aún no has realizado el cuerpo sutil.

El sol calienta los árboles, la hierba, las flores diminutas, las mariposas y los insectos al vuelo. El aire acaricia las hojas como un ungüento, las acuna, las balancea.

Cu-cuuuu-cuu. Los pájaros no se cansan de cantar, como ella de respirar, sin esfuerzo, a menudo sin conciencia.

Se sienta de espaldas al sol, los pies en alto, en la silla, desnudos; el baño de sol y aire sana las heridas, si las hubiera.

Hoy la acompaña Nisargadatta, compartiendo con ella su ser, su vivencia, el intento de las palabras. "Crees que eres el cuerpo físico sólo porque aún no has realizado el cuerpo sutil".

Muuu, ruge la vaca. Y ella aún se maravilla, a

veces, con los cuerpos no sutiles de este mundo.

Hubo un momento en que ella se maravillaba con todo, como si hubiera tenido lugar "la purificación de los seres migratorios".

Reía como explosiones de dicha, como explosiones de amor.

Y bailaba cuando nadie la veía.

Un día la risa se fue de casa sin avisar. Y dejó de bailar.

Está bien así, decía, infinitamente agradecida de que se hubieran quedado tanto tiempo.

Y allí se quedó, como Penélope.

Sin nostalgia.

Así es la vida que conozco, pensaba. A veces aparece "la gracia" y a veces se va.

Pero ella ya conoce la cara de su amada.

En su experiencia, en esta vida humana, la gracia se ha manifestado a través de los cuerpos físicos. (Incluido el suyo propio, su respiración, en la meditación).

No quiere decir que los cuerpos físicos SEAN la

gracia,

pero quizás sí una especie de avatares, la forma a través de la cual entra en contacto con ella, o quizás, simplemente, emerge.

A veces una forma humana que despierta la luz interior, la alegría, el amor.

Una mirada. Una palabra, un aroma.

Y una vez que la experiencia de plenitud emerge, lo baña todo, como una antorcha permanente de bendiciones iluminando cada cosa a su paso.

"La purificación de los seres migratorios".

Tan fácil de comprender.

La visión.

Comprender es la antesala del amor, o quizás es la sala misma, la misma cosa.

En su experiencia humana, los cuerpos físicos (las apariencias) aún ayudan.

Quizás porque aún no ha realizado el cuerpo sutil.

O quizás sea esto.

Y esta sea la función de todas las apariencias de

cuerpos físicos.

Así que aún mira con atención las formas que aparecen a su paso, los aromas, los sonidos.

Los degusta.

Se disuelve en ellos, se pierde.

Aún los necesita para perderse.

Para vivir gozosa.

Para el gozo de morir.

La forma es vacía y el vacío es forma.

Agosto, postdesayuno y sol.

El aire aún es fresco por esta ventana a la sombra.

La carpintería no ha hecho vacaciones. (Lo sabe por el sonido de la máquina).

Vacío de vuelo y canto de pájaros, su propia ausencia los evoca.

La forma es vacía y el vacío es forma.

Los sonidos del silencio de un agosto urbano.

Silencio de cocinas y escaleras y el motor del ascensor.

Su silencio evoca a las personas que no están.

Degusta la tostada con olivada y aceite

y contempla y hace inmersión en lo que degusta y

lo que se ve y lo que se oye,

y lo que aparentemente no degusta ni se oye ni se

ve.

La forma es vacío, el vacío es forma.

Camina el pasillo y huele los aromas a cedro en la entrada, canela en la estantería, lavanda en el baño, jazmín en el estudio.

Vuelve a la mesa y aspira el tomillo y los tomates en el plato, en la terraza del Monte Igeldo.

Todo está aquí.

Tayatha om gate gate paragate parasangate bodhi soha.

La soledad evoca las presencias que la acompañaron en el último viaje;

la quietud, los paisajes recorridos.

Los montes que rodean Mondragón, el lago, la playa de Getaria, la iglesia.

Todo está aquí. La vacuidad no es otra que la forma y la forma no es otra que la vacuidad.

Agosto del 2016 y retiro.

Inmersión en el Dzogchen Semde y la traducción del pali de los sermones medios del Buda (su amigo le regaló su propio viaje, como un cofre

lleno de tesoros).

Retiro de soledad y silencio en su gompa privada. Salpicado de sueños: seleccionando frutas en la tienda, abasteciendo la despensa, montando la bicicleta camino del baño en el mar al atardecer, la escucha atenta de la tristeza de duelo de la amiga, la copa de vino que las hermana aún más.

Amar y soltar.

Algún día dejará todo esto. Tan hermoso, tan amado.

Soltará con una sonrisa apacible, como dicen que soltó Marianne. Con la mano tendida a quien parece que no está presente.

El vacío es forma y la forma es vacío.

Todo está aquí.

Hoy será un día de retiro, de soledad y quietud y silencio. Tan lleno.

El vacío no es otra cosa que la forma y la forma, a su vez, no es otra cosa que el vacío.



La magia del interser.

Que dure eternamente este día, el fresco por la ventana, la luz, el sabor de menta y limón en el agua fría en su paladar.

La sonrisa de R, feliz de poder jugar en la piscina con M (su amigo de la infancia, el instituto les separó), la risa de M recuperando a R.

La contemplación del amor.

Los pensamientos de amor, los sentimientos de amor sanando el cuerpo de los destrozos invisibles causados por la ilusión de separación (el miedo, la amenaza, la pérdida, la muerte).

Que no se acabe nunca la celebración de la vida, la compasión en la mirada

(este mundo de héroes y heroínas, cuidándose los unos a los otros más allá del dolor, las heridas y los dramas personales),

el amor liberador y explosivo que se proyecta en todas direcciones.

Su amiga la llamó para contarle que se acabó su relación con su pareja.

Decidieron cortar y el duelo dolió.

Habían prolongado demasiado el dolor previo, del control, el miedo, la exclusividad, los enfados, la tensión, también el alivio del regreso y la reconciliación, la pasión y de nuevo el miedo, el aferramiento, la desconfianza, el resentimiento, el ahogo.

Decidieron darse unos días de distancia para pensar. Y luego hablarían.

Me sentía ahogado, dijo él. Yo también, reconoció ella.

Era el momento de iniciar una relación diferente.

Ella le dijo que tenía ante sí una gran oportunidad para hacer crecer una clase diferente de amor, que desea la felicidad y la libertad de la otra persona tanto como las propias. Un amor liberador que, cuando aparece, se proyecta en todas direcciones. Nadie dice que será fácil. Pero lo otro tampoco lo

era y dolía mucho, como una caída en picado.
Al menos las dificultades de este amor forman parte del camino a la liberación y la plenitud, ese goce profundo.

Y las dos amigas celebraron la aventura que tenían ante sí.

Porque ella también tomó el testigo, la antorcha.
Tu aventura (tu oportunidad) me inspira y me proyecta, dijo ella.

Milagros del interser.

El fundamento para la paz interior.

Después de las vacaciones de agosto, volvían a recuperar la rutina de las sesiones de la sangha para meditar y compartir. Era el primer encuentro y le tocaba a ella facilitar. Lástima que coincidía con el primer entrenamiento del grupo de kárate. Lo mismo que meditar en grupo es otra cosa, entrenar en grupo tiene un efecto diferente a hacerlo a solas. Como si también te trascendiera.

En cualquier caso, ella tendría que facilitar la primera meditación en la sangha y había seleccionado un texto sobre "los cinco entrenamientos", la forma de vida budista, a partir del "Sutra sobre el discípulo vestido de blanco". No estaría de más recordar los mínimos fundamentos éticos donde establecer nuestro

comportamiento de vuelta a la rutina.

Recordó la primera vez que los escuchó. Al final de varias consideraciones y debates sobre el significado profundo y explícito de los entrenamientos para la atención plena, ella dijo: "Resumiendo, ama y haz lo que quieras, como ya dijo San Agustín. ¿Es eso?"

"Ama y haz lo que quieras", "El amor que me protege", "Quítate de en medio", "Ponte tu armadura de amor", eran mantras que se recordaba a sí misma continuamente. Pero no siempre era fácil reconocerlos en su interior.

Entonces le llegó esa frase de Virginia Wolf: "No hay barreras, cerraduras ni cerrojos que puedas imponer a la libertad de mi mente". Tú no, pensó, nadie ahí fuera puede ponerle límites a mi mente, pero yo sí. Puedo poner límites a la libertad de mi mente, y sabotajes, miedos, frenos, debilidad. Pero también energía y confianza, espacio, entrega,

potenciales, visión.

Alegría, plenitud.

Abrió la libreta, buscó algo que había escrito recientemente sobre la comprensión de la mente: "Cuando la mente es libre y comprende y confía, el cuerpo le sigue.

Cuando la mente se bloquea y teme, el cuerpo cree que hay una amenaza real y se viene abajo, sufre, enferma.

Cuida tu mente para que no engañe a tu cuerpo. Pon atención, compréndela."

Cómo puedo evitar que la libertad y plenitud de mi mente se vean coartadas?

Otra vez, la respuesta estaba en el interser (la ausencia de separación, que disuelve la amenaza y el miedo),
el amor
y la vacuidad.

En la disolución del yo separado.

Y el amor es el mejor camino.

El amor que me protege.

Ama y haz lo que quieras.

Ponte tu armadura de amor.

No veía otro camino para establecer y consolidar la paz interior en cualquier circunstancia.

Decidió compartir su reflexión tras la lectura de los cinco entrenamientos para la atención plena, y volver a meditar en el amor.

El amor que me protege.

Ponte tu armadura de amor.

Ama

y haz lo que quieras.

El auténtico fundamento
para la paz
interior
y exterior.



Llamadme por mis verdaderos nombres.

La vida ha dejado en mi frente sus huellas,
pero de nuevo me he hecho un niño esta mañana.
La sonrisa que he visto en hojas y flores
ha vuelto a alisar las arrugas,
como borra la lluvia las huellas en la playa.
Comienza otra vez un ciclo de nacimientos y de muertes.

Camino sobre espinas, pero firmemente, como
entre flores.

Y mantengo la cabeza alta.

Florecen las rimas entre el fragor de bombas y morteros,
y las lágrimas que vertí ayer se han transformado
en lluvia.

Me siento en calma oyendo su murmullo sobre el
tejado de paja.

La infancia, mi tierra natal, me llama,
y las lluvias disuelven mi desesperación.

Aún estoy aquí vivo,
capaz de sonreír en silencio.

¡Oh, dulce fruto ofrecido por el árbol del
sufrimiento!

Llevando el cuerpo muerto de mi hermano,
atravieso en la oscuridad el arrozal.

La tierra te acogerá con fuerza entre sus brazos,
amigo mío,

y mañana renacerás entre las flores,
esas flores que sonrían dulcemente en el campo al
amanecer.

Ya no lloras, amigo mío, en este instante.

Hemos atravesado la profundidad de la noche.

Esta mañana,
me arrodillo en la hierba
cuando noto tu presencia.

Flores que llevan la maravillosa sonrisa de lo
inefable

me hablan en silencio.

El mensaje,
el mensaje de amor y comprensión
nos ha llegado realmente.

(Del libro "Llamadme por mis verdaderos
nombres", poemas de Thich Nhat Hanh.

Escrito en 1964 en Saigón.

Editado en 1966 por el Movimiento de
Reconciliación, como tarjeta de navidad.)

Todo saldrá bien.

A veces contempla la ausencia del miedo.

Al otoño (apacible y hermoso, da igual lo que anuncie), al invierno, a la soledad, a la muerte.

A la pobreza, a la escasez.

Al precioso insecto (grande, frágil) que encuentra en el cajón de las ollas. Como un hermano.

"Si ahora me fuera, todo saldría bien", le dijo una vez a su amigo muerto.

Y él le respondió: Qué tonterías dices, siempre sale bien; es sólo que no lo sabes.

Ella asintió, ya lo sabía.

Pero cuando lo olvidas, duele tanto.

Y si ahora me fuera, tan consciente (aunque dure lo que un respiro, lo que un bostezo), todo saldría bien.

Y ya que me quedo en terreno conocido, pensó, vale lo mismo para mi estancia.

Ya que me quedo, todo saldrá bien.



Los tres aprendizajes: Humildad, amor y soltar el yo.

Una de las monjas que paseaban por el camino, entre espárragos, cerezos y ciruelos, dijo:
Yo creo que el propósito de esta experiencia humana es aprender humildad.

La más bajita dejó escapar una expresión de ligero desacuerdo.

Ésa es sin duda una enseñanza importante, comentó. Pero, aunque a veces no resulte demasiado fácil realizarla, quizás es algo básica. Porque, en definitiva, todo el mundo sufre y en un momento u otro necesita de los demás, y ahí es donde se integra la humildad de una forma automática, inevitable.

A mi parecer, añadió, lo realmente significativo y

definitivo es aprender a amar.

Porque es la conexión que de verdad nos protege del sufrimiento, de la soledad y de todos los miedos.

La tercera monja hizo un gesto de aprobación. Sin embargo, dijo, tras realizar la humildad y el amor, yo sospecho que el significado último de esta oportunidad humana reside en la disolución del ego, la desaparición; la realización, de una manera definitiva, de la vacuidad del yo y de todos los fenómenos.

Ya, pero eso es muy difícil, coincidieron las otras dos.

Pero sólo porque nos parece tan difícil, dijo la tercera.

Y las tres rieron.

Si creo firmemente en ello, tal como lo creo (que el yo, en última instancia, es sólo una construcción

mental que funciona en relación proporcional a la energía que pongo en su construcción), puedo dedicar el resto de mi vida a deconstruir el yo que tanto me separa, me segrega y me hace sufrir.

Como quien deshoja una flor o desviste un muñeco de lego, capa tras capa, adornos, accesorios, piezas. Ilusión tras ilusión.

No creo que haya otro viaje más revelador, otra aventura más apasionante y útil.

Otro sentido más profundo, quizás definitivo, al que dedicar la oportunidad de esta experiencia humana.

La contemplación.

Silencio.

Salió el sol tímidamente

y por un momento baña las plantas aromáticas en el balcón.

Y el aire suave las sacude.

Silencio de otoño.

De domingo de otoño.

De mediodía de otoño.

La amiga le recordaba que algún día ella había dicho que "las relaciones de pareja tienen el propósito de conocernos a nosotras mismas".

Y también las relaciones con las hijas e hijos, pensó ella, con las amigas y amigos, en el trabajo...

Cada vínculo, un espejo.

Un flanco de acción en esta contienda, en este encuentro.

En este misterio por desentrañar.

Decidió mirar mejor, escuchar(se) mejor.

Contemplar mejor la película de su vida.

No debería ser tan difícil, cuando el escenario donde te mueves es como un gran mirador.

Cada rincón de la casa una gompa, un santuario de meditación.

La cocina, donde crear ofrendas.

La mesa del comedor para el ágape, ese ritual de fusión.

El futón donde las puestas de sol evocadoras, como un trailer de la impermanencia.

El cuarto de nadie, de la sombra de las tardes veraniegas, la lectura y la siesta en duermevela, esa entrega a la meditación en la mente sutil.

El terrado para el baño de aire fresco bajo un techo de luces de colores tras los nubarrones grises.

En cada estancia, un santuario.

A cada paso, una nueva oportunidad, la misma y diferente.

Ya estaba de retiro, dentro de sí misma.

Fuera de sí misma.

Sin sí misma.

Podía ir a Plum Village, a Corella, a Panillo; al monasterio de Sigena o al de Barbastro; a Benarés, a Bodhgaya o al Pico del Buitre.

Pero ya estaba ahí mismo.

Plan para hoy: Dejar que las cosas fluyan.

El otoño ha vuelto a casa. Gris, silencioso. Tictac en la estancia, y el grifo que abre la vecina y lo vuelve a cerrar.

Después de la explosión del verano, luminosa, intensa, creativa, llena de energía como un motor imparable, llega el otoño como una suave caricia gris. Como una siesta reparadora.

A veces no sabe si habla del tiempo o de ella misma.

De este instante, aquí y ahora, en su propia vivencia.

Quizás no hay separación.

Y vuelve a recordar la lectura de anoche, cuando decidió cerrar el libro como el sonido de la

campana que anuncia el silencio para integrar lo escuchado.

Y dejó espacio al sueño.

El sueño de las dos verdades.

La mente clara y apacible, vacía y llena a la vez, donde se manifiestan todas las apariencias y experiencias.

Y las manifestaciones mismas.

Dónde poner el foco de su atención?

En ambas.

Y en lo que respecta a las manifestaciones, dónde poner el foco de su atención?

¿En el dolor, el miedo, la amenaza, la segregación, las heridas y resentimientos?

¿O bien en el fluir mismo de las cosas, sin juicio; si acaso, con admiración y sorpresa, dejándose fascinar?

¿En ambas, también?

¿En la contemplación misma?

Cada instante nace una nueva oportunidad para
elegir cómo vives,
o qué vida vives,
quién eres
y quién dejas de ser.
O si lo eres todo, sin juicio.

Es otoño, gris y silencio, tictac y voces lejanas de
obreros, lejanas.

Y ella ya no se pide a sí misma ni siquiera amar
más, o mejor.

Por un instante, no siente nostalgia de la
abundancia y la celebración

(el amor que llena tu vida de fiesta).

Se le acabaron los limones y esta mañana bebe un
poco de pasta de miso disuelta en el agua caliente.

En la taza que le regalaron hay una caligrafía:

"Plan para hoy: Dejar que las cosas fluyan".

El santuario.

A veces se despierta con un nido dentro lleno de miedos y amenazas y frustraciones, etc. Pero ya las reconoce como viejas amigas, sin rechazo, tan familiares que no duelen; al menos, no duelen demasiado.

Y ahí se queda, abrazando, explorando, conociéndolas, sin prisa. Sin tiempo.

Hasta que algo empuja al cuerpo y se levanta, y el cuerpo se pone en acción y empieza a desplegar los preparativos para el ritual del desayuno, y todo cambia.

El aroma del café recién molido y el cardamomo, el limón, el pan caliente; el tacto de las nueces y dátiles; la belleza de los botes de cristal, para las aceitunas aliñadas con especias, para el aceite, de la entrañable cerámica de larga vida.

Antes del desayuno, se sienta a saborear el frescor del limón exprimido, el agua caliente, ese calor fresco despertando el organismo.

Suenan los mensajes.

El Almería llueve, apenas unas gotas, y P y E hacen migas y abren el vino que quedó de su última visita.

Qué añoranza de desierto y calas y aroma de tierra mojada, y migas y Tetas de la Sacristana.

El desierto conocido, y desconocido a la vez, la llama como un imán que quizás acogerá sus últimas vidas y sus cenizas.

Después del desayuno (tictac, la sierra mecánica del carpintero como una respiración lejana, inspiro y espiro), retira los platos pero deja la cafetera caliente y vacía, que aún desprende el aroma cálido y embriagador, y abre la libreta donde, a veces, refleja sus contemplaciones.

En la ventana virtual, su amigo le envía fotos desde Sidney.

Noticias del visado a la India en proceso.

Pero Hestia está bien donde está. Allá donde despliega su templo.

Como reza la taza en su mesa:

El mejor lugar del mundo es aquí mismo.

PD: Tienes razón, querida Sonia, en estos momentos del guión, algo de eso hay.

El hogar.

Vajrayoguini caminando por la montaña.

Silencio.

Suena un wsp en el móvil (de requerimiento) y responde:

No puedo ir. Estoy reunida.

Y es verdad.

Reunida con los árboles, las hojas, el viento,

las campanas de alguna iglesia lejana,

las nubes grises, los claros,

los insectos a su paso, el canto de los pájaros.

Está reunida y no puede asistir a aquella otra

llamada.

Vajrayoguini de paso por los 8 cementerios.

Todo es un cementerio de muerte, y de vida.

Las hojas secas en la tierra son a la vez el abono que nutre lo que ya está naciendo;

las mariposas de colores brillantes que

sobrevuelan la hierba y las setas percederas

son el mismo gusano que entraba en el sueño eterno.

Ella no tiene que buscar los cementerios para meditar en la muerte, el estado intermedio y el renacer;

el bosque es un auténtico cementerio y un vientre preñado de vida a la vez.

Vajrayoguini en su reino.

Dama conquistadora de la muerte, y de la vida,
del samsara y del nirvana,
de la risa y el llanto,
la dicha y el dolor,
la inhalación y la exhalación,
la plenitud y la carencia.

Vajrayoguini, emperadora de todos los reinos humanos y no humanos,
de la forma y sin forma.

Hestia en la casa o Vajrayoguini en los bosques y cementerios (el mismo hogar).

La misma cosa.

La misma.



El amor no necesita de la aprobación de nadie.

Al final del retiro, una mujer se le acercó al maestro. Estaba muy triste. "En toda mi vida, he sido incapaz de amar a mi propio hijo", le confesó. Quién te ha dicho eso?, le preguntó al maestro. Mi hijo, respondió ella.

¿Aceptaste llevarlo dentro de ti durante nueve meses?, preguntó él.

Sí, respondió ella, sorprendida por la pregunta.

¿Le diste a luz?

Sí, claro.

¿Le diste de comer, te levantabas en la noche cuando tenía pesadillas?

Sí.

¿Le enseñaste a hablar, a caminar, a comer...?

Sí.

Todo eso es amor verdadero, dijo el maestro.

Eso son hechos, actos de amor, dijo él.

Lo demás, son interpretaciones de tu hijo, sus proyecciones; son cosa suya.

Las críticas de tu hijo tienen que ver con su estado mental, y no necesariamente con lo sucedido. Ni mucho menos con lo que tú sientes.

Eso es amor.

Y el amor no necesita la aprobación de nadie. Ni siquiera de la persona amada.

La ingratitud es lo contrario del despertar, de la mente clara.

Porque la ingratitud procede de una mente estrecha y limitada, que pone el foco y se aferra a unos cuantos recuerdos desagradables.

Así es como funciona el ego.

Al ego le encanta transportar heridas emocionales y las convierte en la base de su existencia. Vive de eso.

Ken Wilber lo explica muy bien:

"El ego transporta heridas emocionales como la base misma de su existencia.

Diligentemente, colecciona afrentas (insultos, heridas), incluso cuando esto le produce dolor, porque sin estas heridas simplemente no existiría".

La claridad mental, el despertar -continuó el maestro-, consiste en abrirse, en ver el cuadro completo. Y comprenderlo.

Comprender es amar. Y amar es comprender

Pero mientras decida quedarme en mi sufrimiento, expresaré ingratitud.

Sólo cuando dejo de identificarme con ese sufrimiento, cuando comprendo que ese sufrimiento no soy yo sino que está basado en una parte selectiva e interesada de mis recuerdos (interesada por parte de mi ego, desesperado por estar aquí, en primer plano),

sólo entonces, con una visión libre de perspectivas egóticas,
es cuando me libero de mi sufrimiento, de mi ignorancia, y me acerco al despertar.

Que el estado mental de tu hijo no sea tu espejo.

No caigas en la trampa. No te lo creas.

Basta con que comprendas (su estado mental, y el tuyo propio)

y sigas presente.

Estoy aquí para ti.

Eso es amor.

(Thay Doji.

Retiro de Corella, 2016)

La loca sabiduría de Padmasambhava.

En el transcurso de uno de sus retiros, sobre "Padmasambhava y la Loca Sabiduría", uno de los asistentes le preguntó al maestro:

- Rinpoche, a propósito de la devoción, a veces me siento tan feliz cuando puedo vivenciar el aspecto vivo del dharma! Es una alegría tan grande, como una sensación de euforia, de plenitud. Pero a continuación puede venir un bajón, y me encuentro en una especie de terreno baldío, un lugar desértico. He llegado a pensar que quizás sería mejor evitar esos extremos (de euforia y plenitud) porque siempre parecen conducir a lo opuesto.

Se puede decir que hay dos tipos de actitud de la persona practicante ante el dharma, y también ante

el maestro o maestra, explicó Chögyam Trungpa.

La primera se basa en la sensación de pobreza. En este caso, tienes la sensación de que te falta algo que otras personas poseen, y admiras la riqueza de "aquello": la realización, el guru, las enseñanzas.

Con tal actitud de pobreza y de carencia, todas estas cosas te parecen maravillosas porque no las posees. Ésta es una actitud materialista, propia del materialismo espiritual, que se deriva esencialmente de una falta de cordura, de no tener suficiente confianza y sentido de la riqueza.

El segundo tipo de actitud nace de la sensación de que tú ya posees ese "algo", que ya está en ti.

Cuando admiras algo, no es porque le pertenezca a otra persona, porque te parezca lejano o inalcanzable, sino porque lo reconoces, porque está muy cerca, en el propio corazón.

En este caso, valoras lo que realmente eres. Eres consciente de que tienes tanto como el maestro o maestra.

Por lo demás, en todo momento eres consciente de que estás en el camino del dharma, de modo que

no tienes que contemplar el dharma desde fuera. Éste es un planteamiento sano y fundamentalmente rico, en el cual no cabe el sentido de pobreza o carencia.

Es la fuerza más grande que hay, el motor más poderoso.

Cuando tienes una actitud de pobreza -siguió explicando el maestro-, puedes ser como un pordiosero que pide comida. Alguien te da algo de comer y disfrutas mientras comes, pero luego tienes que mendigar de nuevo, y entre una limosna y otra puede ser que te sientas bastante desgraciado. Esa forma de relacionarse con el dharma se basa aún en la tendencia a percibirlo como algo externo, en vez de sentir que ya lo posees. Cuando la persona se da cuenta de que el dharma es ella misma y que ya está en el dharma, entonces no siente una gran alegría, ni tampoco una gran decepción. La persona no se siente más contenta ni más eufórica. Y si llega a sentir euforia, es una euforia estable, sin un punto de

referencia para establecer comparaciones. Tu vivencia no la defines como alegría o euforia o plenitud, todo es extraordinariamente común y corriente.

(Del libro "Loca sabiduría, de Chögyam Trunzpa)

La mirada no dual.

Se cuenta que Padmasambhava, en una de sus vidas, nació en una flor de loto cuando ya contaba 8 años de edad.

Puedes preguntarte por qué tardó tanto en eclosionar; quizás antes no estaba preparado, quizás aún sentía con fuerza algunas inercias kármicas de miedo, preocupación, dolor... Quizás sabía que tenía que esperar.

El hecho es que se abrió la flor de loto y el niño contaba ya 8 años de edad, y era un niño feliz, sonriente, inocente, fascinado con todo lo que veía.

Cuenta la historia que muy próximo al lago vivía un rey que no había podido tener hijos, y cuando descubrió al niño decidió adoptarlo.

El chico vivió una vida llena de placeres en palacio, fascinado ante todo lo que veía, entusiasta

con los deportes, los placeres de la comida, los juegos infantiles, la adolescencia, la sexualidad, la vida en pareja, la paternidad...

Pero pasó algo y tuvo que abandonar el palacio.

El motivo del exilio no viene al caso; lo que cuenta aquí es que se vio obligado a abandonar su vida de lujo y confort.

Y marchó.

Vagabundeo, mendigó y finalmente decidió instalarse en el cementerio.

Y mientras vagabundeaba, mendigaba y residía en los cementerios, contemplaba con alegría y fascinación todo lo que encontraba a su paso.

Los árboles, la lluvia, las piedras, los harapos, el trabajo duro en el campo, los huesos, los gusanos, los insectos, el frío, el calor...

Todo resultaba tan fascinante y lleno de interés como antes lo habían sido los lujos y comodidades de palacio.

Las circunstancias habían cambiado pero

Padmasambhava mantenía su alegría, su inocencia y su admiración ante la vida, da igual lo que ésta tuviera para ofrecerle.

Porque hay muchas maneras de vivir la vida.

Y quizás vivir no es un camino hacia la muerte sino un generador de vida.

Y no vives para morir sino para nacer.

Si consigues "que tu vida sea un proceso constante de nacimiento y no un agotamiento".

Tal como lo explica Chögyam Trungpa en su libro "Loca sabiduría".

Sobre el amor y la ligereza, según Tulku Lama Lobsang.

Las 5 y el sol se pone por detrás de los tejados y las montañas.

Y graznan las gaviotas.

Y sopla el viento suave.

Los sonidos del silencio de la tarde.

El maestro daba una charla sobre el amor.

"El amor es la mejor medicina", la había titulado el orador, un lama reconocido a temprana edad y formado en medicina tibetana.

Primero habló del amor conceptual y del amor espiritual (por llamarlos de alguna manera).

Se centró especialmente en el primero.

Por qué nos interesa el amor? Por qué deseamos amar?

Porque el amor nos hace felices.

Por supuesto, no nos referimos a los celos, el control, la inseguridad, el miedo...

Aunque mucha gente relacione todas estas emociones con el amor, en realidad todo eso surge de otras fuentes egocéntricas, no del amor.

Así que deseamos amar porque amar nos hace felices.

Y cómo se manifiesta el amor? En qué consiste el hecho de amar?

En dar.

Dar.

Y qué es lo que quiere dar el amor?

Quiere dar a quien ama lo mismo que quiere para sí. Es decir, felicidad.

El amor quiere dar felicidad: cuidados, atenciones, amabilidad, sonrisas, caricias...

La práctica del amor consiste en dar.

Nutrir el amor.

Respecto al amor espiritual, aparece solo.
Basta con quitarme de en medio.
Me relajo y ahí está la felicidad, y el amor.

Ese tipo de amor no conceptual no necesita hacer nada.

Si da, no es porque lo necesite para la práctica del amor, es simplemente su naturaleza.

El amor no conceptual está siempre ahí, y aparece si le dejas.

Si te relajas.

Y te quitas de en medio.

Ahí está el amor.

Y cada cual sabe qué clase de amor puede experimentar.

Habló de la felicidad y del sufrimiento.

Cómo es posible que tan a menudo nos parezca que la felicidad está tan lejos -cuando acabe la carrera, cuando tenga trabajo, cuando consiga una pareja, cuando sea madre o padre; cuando lleguen las vacaciones, cuando vuelva al trabajo...

Y que las causas de sufrimiento están tan cerca.

El sufrimiento cerca (señaló con las manos la proximidad), la felicidad allá a lo lejos.

Por qué?, se preguntaba, y nos preguntaba, con esa sonrisa tan inspiradora y tranquilizadora, como un bálsamo sanador.

En realidad, es un error de percepción, dijo.

La felicidad puede estar muy cerca, aquí mismo, aquí y ahora mismo.

Sólo tengo que apreciar este instante, y disfrutarlo. Y amarlo tal como es.

También habló de la vida. Del sentido de la vida.

En realidad era el mismo tema.

A veces nos parece que la vida es muy larga, casi infinita,

pero si nos quedan 50 años por delante, eso viene a ser unos 18.250 días.

De éstos, unos 6.000 días los pasaremos durmiendo y otra parte importante trabajando.

No te queda tanto de eso que llamamos "tiempo libre" para vivir.

Lo mejor es que incluyamos la experiencia de

amor en cualquier instante, en todo lo que hacemos (la escuela, el trabajo, el sueño, los paseos, las aficiones, las conversaciones, las relaciones...). El amor y la ligereza.

Disfruta feliz y amorosamente de la vida, no te compliques tontamente.

Después de todo, sólo nos quedan unos pocos miles de días por delante.

Y cualquier pequeño problema que al ego le parece tan importante ya está pasando.

Entrevista a Tulku Lama Lobsang en crecejoven.com.

Ofrendas.

Silencio.

El teléfono mudo, el whatsapp, el email, el facebook.

Sin noticias.

Como un mar en calma, sin olas.

El templo iluminado sobre la montaña. Quietud y silencio.

Inspira y espira.

Abraza el aire, que se disuelve en su organismo de aire,

y luego lo deja ir.

Este nudo de energía

(este cuerpo, este yo),

como una nube en proceso de disolución.

Abraza el aire limpio, los sonidos de la tarde,

los absorbe, se metabolizan en una simbiosis sin sujeto

ni objeto,

y suelta lastre.

Nace y muere en cada respiración.

Alguien dijo que sólo hay una inspiración (al nacer) y una exhalación (cuando se acaba).

En medio, el proceso de una sola respiración.

Se está bien sin olas,

en silencio

y quietud.

(Mientras dure).

Cierra algunas puertas. O al menos, las deja entornadas.

Advirtió que se le iba demasiada energía, como un cuenco resquebrajado y lleno de agujeros.

Demasiadas ventanas al mundo. O a los infiernos.

La impotencia, el sufrimiento. El egoísmo.

Necesito nutrirme mejor, pensó.

Día gris y silencioso. La agenda vacía.

El motor de la calefacción de alguna casa cercana le da calor.

El tictac la reconforta.

Las voces de las gaviotas en el terrado.

El silencio. Los sonidos del silencio.

La quietud, la soledad.
Perfecto día de plenitud.
Perfecto y pleno, el instante eterno.

Contempla las nubes flotantes de situaciones
potenciales, de personas amadas.
Necesita nutrirse bien para sanar esta tristeza.
Silencio. Tictac.

Toctoctoctoc... Ya ha llegado la lluvia, suave,
repiqueteando su melodía en el techo de la galería
y en el suelo de los balcones.
Las gotas de lluvia le sonrían.
O quizás es ella la que sonrío a la lluvia.
A salvo, protegida, al calor del motor de la
calefacción de su vecina.

Le gusta nutrirse bien, si es posible.
Hacer ofrendas hermosas y frescas y naturales
a su cuerpo y a su mente.
Nutrir la vida.
Y quitarse de en medio.



Los infiernos.

La lluvia sobre el techo de la galería.

El lento tictac del reloj, blanco, como una luna sobre la pared blanca.

Dejar de masticar el desayuno en la boca es como salir de una sala de fiestas y entrar en el silencio.

Tal es el silencio que el mero hecho de masticar neutraliza todos los demás sonidos.

Las gotas de lluvia a veces parecen coger un color blanco, como si estuvieran a punto de convertirse en granizo.

Los ríos secos de Almería corren llenos de energía, devastadora, formando cataratas en algunas montañas de la Alpujarra.

El cielo llora por Alepo, y por nuestra indiferencia.

Y por nuestra facilidad de olvido.

Nunca más el nazismo; nunca más Srebrenica; nunca más Irak. ¿Nunca más Alepo?

Las imágenes del pasado nos aterran, cuando son

pasado, y juramos que "nunca más".

Cuando son presente, nos acostumbran, nos familiarizan con ellas, la impotencia nos anestesia.

¿Nunca más?

Hoy está teniendo lugar, ahora mismo.

Bajo la lluvia y el frío y las bombas, los escombros, el polvo y la sangre.

Qué será lo próximo.

Ni siquiera es la pregunta más importante.

Ya no hay preguntas.

Nos estamos desangrando.

Esta pesadilla cruel, y triste, también es parte del cuadro completo.

Los infiernos existen.

Y es difícil mantener la mirada lúcida cuando aparecen, como una dolorosa hipnosis colectiva.

El cielo llora las lágrimas que los niños y niñas de Aleppo ya no vierten.



El budismo como guía, no como dogmatismo segregador.

Después de su ausencia de varias semanas, volver a la cita de meditación con la sangha resultaba familiar y reconfortante.

Silencio.

Conforme iban llegando, se sentaban en silencio, en círculo.

Y ella miraba hacia dentro, a ratos, y a ratos miraba las caras en silencio, instalada ella misma en el silencio.

Y al mismo tiempo, fundiéndose con cada una de las historias en proceso.

Después del saludo y la presentación inicial, la facilitadora anunció que leería los 14

entrenamientos de la Plena Consciencia de la Orden del Interser, dándoles espacio para la meditación tras la lectura de cada uno de ellos.

Al final de esta meditación guiada, ella, que no era de correr demasiado sino de instalarse en un punto (la entrega, la inmersión), decidió que en los días sucesivos iba a dedicarse a observar con atención cómo estaba presente cada una de estas prácticas en su vida cotidiana.

Cada día una sola.

Si estaba presente de una forma natural, integrada, o no; las dificultades, las resistencias, los efectos, la vivencia personal.

Al día siguiente se despertó temprano (despertar biológico, aún bajo los efectos del cambio de horario tras el viaje) y buscó la copia escrita de los 14 entrenamientos.

Leyó.

El primer entrenamiento: Apertura.

"Consciente del sufrimiento creado por el fanatismo y la intolerancia, tomo la determinación de no idolatrar ni aferrarme a ninguna doctrina, teoría o ideología, incluida la budista."

"Me comprometo a contemplar las enseñanzas budistas como una guía que me ayude a aprender a mirar profundamente y a desarrollar comprensión y compasión. No son doctrinas por las que luchar, matar o morir".

"Entiendo que el fanatismo, en sus diversas manifestaciones, es el resultado de una percepción discriminadora y dualista de la realidad".

"Me entrenaré para mirarlo todo con apertura y la visión del interser, de forma que se pueda transformar el dogmatismo y la violencia en mí misma y en el mundo".

Es una opinión, un punto de vista, nada personal - solía decir ella cuando, en medio de una

conversación, se descubría en conflicto.

Es sólo un punto de vista y mañana puede cambiar.

Seguramente ya está cambiando.

No es nada personal.

No quería aferrarse a ninguna opinión personal.

Por supuesto, tampoco la budista.

Y sin embargo, ahí estaba, como una guía en su vida.

Pero no podía permitir que ni ésta, ni ninguna otra creencia, la segregara de los demás, de lo demás. Que la instalara en una visión dualista y separada.

No necesitaba ninguna otra excusa para la separación en su vida.

Ni la sangha, ni la familia, ni el país, ni la cultura. Hoy le tocaba ver cómo funcionaba todo eso en su vida cotidiana.

Si la ayudaba a comprender y conectarse o, por el contrario, a generar prejuicios y separación.

Hoy le tocaba observar el nivel de apertura en su vida.

Se recordó a sí misma, una vez más:
Que tus creencias no te hagan menos libre.
Ni a los demás.

Libertad de pensamiento, sin apego.

Al día siguiente, cuando leyó el segundo entrenamiento, se dio cuenta de que, precipitadamente, ya lo había incluido en el primero.

"Segundo entrenamiento:
No apego
a los puntos de vista.

Consciente del sufrimiento causado por el apego a los puntos de vista y a las percepciones erróneas, estoy determinada a evitar tener una mente estrecha y aferrarme a los puntos de vista actuales.

Me comprometo a aprender y practicar el no-apego a los puntos de vista personales para estar

abierta a los puntos de vista y experiencias de los demás, con el fin de beneficiarnos de la sabiduría colectiva.

La sabiduría se revela mediante la práctica de la escucha compasiva, del mirar en profundidad, del soltar nuestras nociones, y no tanto a través de la acumulación de conocimientos intelectuales.

Soy consciente de que el conocimiento que poseo ahora no es permanente, ni la verdad absoluta.

La verdad se encuentra en la vida, y por ello observaré la vida dentro y alrededor de mí misma en cada momento, dispuesta siempre a aprender de ella".

Abrirme a los puntos de vista de otras personas enriquece mi visión y comprensión de las cosas, al asumir también otros enfoques -repitió para sí. Además, abrirme a otros puntos de vista significa una práctica de "cambiarme" por los demás, el

amor afectivo que se pone en la piel de la otra persona.

Una práctica de amor.

De disolución del ego separador, al dejar de ser tú misma (tus opiniones personales) por unos instantes.

La escucha atenta es también una entrega relajante y reconfortante, al dejar de aferrarse a una misma por un tiempo, aunque sea corto.

"El conocimiento que poseo ahora no es permanente.

La verdad se encuentra en la vida, y por ello observaré la vida dentro y alrededor de mí misma en cada momento, dispuesta siempre a aprender de ella".

La vida, ese guión kármico tan lleno de sentido, tan cargado de señales.

Tomó una firme resolución:

Estaré atenta.

El tercer día también reconoció la conexión con los dos primeros entrenamientos.

Lo curioso es que en el primer momento de la lectura tendía a pensar que era más de lo mismo, pero conforme profundizaba advertía matices nuevos.

"Tercer entrenamiento: Libertad de pensamiento.

Consciente del sufrimiento originado cuando impongo mis puntos de vista sobre los otros, me comprometo a no forzar a los demás -incluidos mis hijos e hijas- a adoptar mis puntos de vista, ya sea con el uso de la autoridad, ya con las amenazas, el dinero, la propaganda o el adoctrinamiento.

Me comprometo a respetar el derecho de los demás a ser diferentes, a elegir sus propias creencias y a tomar sus propias decisiones.

Sin embargo, aprenderé a a ayudar a los otros a

renunciar al fanatismo y a la estrechez mental mediante el diálogo compasivo y el habla amorosa".

Vive tu vida.

Que sea la tuya propia; no la mía ni la de las expectativas familiares, ni las que dictan los referentes culturales y celebridades de moda.

La vida que necesitas vivir.

A donde el corazón te lleve, como decía el título de aquella novela.

Pero vivir mi vida no me da derecho a intervenir en contra de las vidas de los demás.

Como en un organismo vivo, como un cuerpo único, que cada célula haga su función sin interferencias, para que las demás puedan realizar la suya.

Ayer tocaba escucha atenta, cambiarse, comprender las razones y las vivencias de los demás.

Hoy toca respetar su camino, apoyarlo,
reconocerlo.

Tanto como el propio.

Estaría atenta.

Conciencia del sufrimiento y de sus causas.

Cuarto día.

Y seguimos con los 14 entrenamientos de la Plena Consciencia de la Orden del Interser, de Thich Nhat Hanh.

"Cuarto entrenamiento:
Consciencia del sufrimiento.

Consciente de que mirar profundamente dentro de mi propio sufrimiento puede ayudarme a cultivar comprensión y compasión, tomo la determinación de volver la mirada a mi interior para reconocer, aceptar, abrazar y escuchar mi propio sufrimiento con la energía de la plena consciencia.

Haré lo posible para no huir de mi sufrimiento o taparlo con el consumismo sino que practicaré la respiración consciente y la meditación caminando para mirar profundamente dentro de sus raíces. Una vez que haya comprendido mi propio sufrimiento, seré capaz de comprender el de los demás.

Me comprometo a encontrar vías, incluidas el contacto personal, el uso del teléfono, audiovisuales, redes sociales o cualquier otro medio para estar con los que sufren, de modo que pueda ayudarles a transformar su sufrimiento en compasión, paz y alegría".

No huir de mi propio sufrimiento, mi dolor, mi tristeza, mis heridas, mis perturbaciones mentales, mi egoísmo, aun cuando no me gusten.

Visibilizarlo, reconocerlo, aceptarlo e investigar en él hasta comprenderlo.

No recurrir a escapismos, justificaciones o negaciones.

Investigarlo y comprenderlo, pero sin instalarme

en él.

Que mi sufrimiento me ayude a comprender el sufrimiento de los demás.

Pero comprenderlo no significa justificarlo para instalarnos en él, sino identificar sus raíces. Y trabajar en ellas.

Que el sufrimiento propio no me sirva para separarme aún más (sálvese quien pueda) sino para conectarme, comprender y amar a los demás seres sufrientes.

Y comprender las raíces, la única forma de liberación.

"Quinto entrenamiento: Vida saludable y compasiva.

Consciente de que la verdadera felicidad tiene sus raíces en la paz, solidez, libertad y compasión, estoy decidida a no acumular bienes mientras millones de seres pasan hambre y mueren, ni a

considerar como el propósito de mi vida la fama, el beneficio, la riqueza o los placeres sensuales, los cuales implican más sufrimiento y desesperación.

Practicaré la mirada profunda en la forma cómo nutro mi cuerpo y mente con alimentos, impresiones sensoriales, volición y consciencia.

Me comprometo a no consumir drogas ni ninguna otra sustancia que introduzca toxinas tanto en mi propio cuerpo como en el cuerpo y la consciencia colectiva, tales como ciertos juegos electrónicos, apuestas, páginas web, programas de televisión, películas, revistas, libros y conversaciones.

Consumiré de forma que se preserve la compasión, la paz, la alegría y el bienestar tanto en mi cuerpo y consciencia como en el cuerpo y la consciencia de mi familia, sociedad y la tierra."

Cada pensamiento es un camino (a la alegría, el

resentimiento, la libertad, el amor, la ira, el menosprecio, el victimismo...)

Con cada estímulo nutro una semilla, una experiencia quizás dormida.

Los alimentos que me alimentan nutren, o toxifican, mi cuerpo, y también el cuerpo exterior (esfuerzo ecológico y respetuoso, o bien maltrato de la tierra, maltrato animal, explotación, trabajo esclavista...)

Pero también la ropa que me cubre o cualquier otro consumo material.

Cada gesto mío apoya una industria, un modo de hacer y de vivir.

Cada gesto mío crea el mundo en el que vivo.

También la cultura que consumo, las conversaciones en las que me implico.

Cada objeto donde pongo mi atención está alimentando una experiencia interior, y exterior.

Decido poner más atención a los efectos de mis decisiones cotidianas, las rutinas que conforman mi vida.

¿Me conducen a la experiencia de amor, conexión, interser, paz y plenitud?

Tomo la determinación de intentar introducir en mi vida, cada vez más, la atención apropiada.

El consumo apropiado.

Los nutrientes correctos.

Momento presente, momento maravilloso.

"Sexto entrenamiento: Afrontar la ira.

Consciente de que la ira bloquea la comunicación y crea sufrimiento, me comprometo a cuidar de mi energía de la ira cada vez que surja, para reconocer y transformar las semillas de rabia que yacen en lo más profundo de mi consciencia.

Cuando se manifieste el enfado, estoy decidida a no hacer ni decir nada, excepto practicar la respiración consciente o la meditación caminando, para reconocer, abrazar y mirar profundamente dentro de ella.

Sé que las raíces de mi ira no están fuera de mí sino que se encuentran en mis percepciones erróneas y en la falta de comprensión de mi propio

sufrimiento y el de los demás.

Al contemplar la impermanencia, seré capaz de mirar con ojos de compasión tanto a mí misma como a aquellas personas que pienso que son la causa de mi enfado, y seré capaz de reconocer la riqueza y el valor de mis seres allegados.

Practicaré la diligencia correcta para nutrir mi capacidad de comprensión, amor, alegría e inclusividad, y así transformar gradualmente mi ira, violencia y miedo, y ayudar a los demás a hacer lo mismo."

Qué cansada estaba de la mirada parcial, interesada. ¿Interesada en qué? ¿En sabotear la propia vida y la de los demás?

Cansada de centrarse obsesivamente en esas cuatro líneas mal trazadas (en su opinión) del cuadro, ignorando el resto.

Por qué no ponía la misma atención obsesiva en la abundancia, tanto como lo hacía en las supuestas carencias (de la situación o la persona objeto de

su enfado)?

Decidió salir de su mirada miope y ampliar su foco de atención, más integral, más inclusivo, más ecuánime.

Convertir las situaciones no deseadas en maestras para el desarrollo de la aceptación, la paciencia, la comprensión y el amor.

"Séptimo entrenamiento:

Vivir felices en el momento presente.

Consciente de que la vida sólo está disponible en el momento presente, me comprometo a entrenarme para vivir en profundidad cada momento de mi vida diaria.

Intentaré no perderme en la dispersión, y no dejarme arrastrar por recuerdos del pasado, preocupaciones del futuro, anhelos, odios y celos en el presente.

Practicaré la respiración consciente para estar

atenta a lo que sucede en el aquí y ahora.

Estoy determinada a aprender el arte de la vida consciente, entrando en contacto con los elementos maravillosos, refrescantes y saludables que hay dentro y alrededor de mí en todas las situaciones. De esta forma, seré capaz de cultivar las semillas de la alegría, paz, amor y comprensión, dentro de mí, y así facilitar el trabajo de transformación y sanación de mi consciencia.

Soy consciente de que la felicidad depende en primera instancia de mi actitud mental y no de condiciones externas y de que puedo vivir felizmente en el momento presente recordando que ya tengo condiciones más que suficientes para ser feliz".

Aquí y ahora, sin dejarme arrastrar por los recuerdos del pasado o las preocupaciones del futuro.

Consciente de que ya están en mi vida todas las

condiciones que necesito para ser feliz.

A veces se sorprendía corriendo de un lugar a otro y se detenía: A dónde crees que vas?

Persiguiendo zanahorias bajo los efectos de la hipnosis.

Por ejemplo, pedaleando con prisa de casa al gimnasio.

Detenía la proyección y contemplaba el fotograma: pedaleando.

Aquí y ahora, las piernas funcionando, los músculos, la respiración, el aire fresco en la cara, los barcos en el puerto.

Por qué la inercia de vivir cada instante como un mero trámite, de paso hacia algún otro lugar, cuando ya está todo aquí.

Ya he llegado, ya estoy en casa.

"No perderme en la dispersión

y no dejarme arrastrar por recuerdos del pasado,
preocupaciones del futuro,
deseos, odios y celos en el presente".

Tan difícil, cuando todo está aquí.

Pasado y futuro también, deseos y miedos,
superponiéndose sobre las manifestaciones
presentes.

Los sonidos de la mañana, el tictac del reloj;
el planear de las gaviotas;
el olor del café recién molido, del limón recién
exprimido (tan presente);
el calor aromatizado de la tostadora, la cafetera, el
calentador de agua;
los sabores en la boca, la disolución, la fusión,
este cuerpo en acto de amor con el planeta.
La respiración, otro acto de amor;
los ríos corriendo por las venas.

El agua caliente en las manos al fregar los platos,
la suciedad disolviéndose en el desagüe;
el suelo bajo los pies al caminar por el pasillo, los
aromas de la casa.

Cada instante presente ya estoy en casa.
Respiro y siento la aire refrescando este
organismo vivo.
La sangre como ríos cargados de nutrientes.
Todo está aquí.

El enfado es producto de una visión distorsionada de las cosas.

Estimado D.

Creo que me preguntas sobre cómo afrontar la ira. Cómo identificar y manejar esa mirada parcial que se concentra en lo que no me gusta (de la situación o persona objeto de mi enfado) e ignora absolutamente todas sus posibilidades, los beneficios que le aporta a mi vida o a las de los demás.

Cómo manejar esa mirada egocéntrica que se centra en mi rabieta personal y no me da la oportunidad de comprender su punto de vista, sus condiciones y circunstancias.

Cómo manejar la experiencia de enfado.

Yo creo que para empezar es importante tener muy

claros los beneficios o perjuicios que le aporta la experiencia de la ira a mi vida.

Y así decidir de qué parte estoy.

Si soy de esas personas que creen que la ira es un motor que me pone en acción y me da fuerzas para cambiar las cosas, y mejorarlas, no voy a frenar la experiencia del enfado en mi vida, por mucho que me lo repita a mí misma, porque en mi mente y en mi corazón creeré que es un sentimiento útil.

¿Realmente lo es?

Quizás en algunas ocasiones pueda resultar activador, pero yo no creo que eso sea gracias a la ira sino a otro motor más fuerte que también está presente, y que podría ser el amor, el compromiso social o lo que sea.

El enfado en sí mismo es energía, sí, y resulta explosiva, pero no necesariamente energía creativa, lúcida y acertada. En muchas ocasiones todo lo contrario.

En mi experiencia personal, si quiero hacer una lista de los beneficios de la ira, se me queda muy corta, y en muchos casos no son beneficios reales a medio y largo plazo sino que pueden tener consecuencias no deseadas.

Sin embargo, la lista de los perjuicios del enfado puede ser interminable.

Me saca de mi centro y de mi visión clara; me convierte en un ser irracional y parcial; me engaño creyendo que mi punto de vista es el único correcto; me altera y perjudica a mi salud; convierto a la otra persona (objeto de mi ira) en un monstruo, todo producto de mi mente; me hago daño a mí misma y también a los demás, incluidas las personas que amo; puedo decir o hacer cosas que rompan decisivamente conexiones importantes en nuestra relación...

La lista es interminable.

Anoche soñé que encontraba a una persona cercana haciendo algo que contradecía lo que me había dicho hace unos días. Así que le confronté

como un espejo con su contradicción, haciéndole ver que hacía uso de argumentos interesados en cada momento según le convenía, en defensa de sus intereses, no de la verdad. La otra persona se defendía atacando (no con respuestas concretas sobre el tema) y yo me alteraba aún más, consciente de que esta confrontación podía acabar con nuestra relación. Pero no podía parar. Cuando me desperté, di gracias a que todo había sido un sueño y aún tenía a esta persona en mi vida.

¿Que tiende a "protegerse" con argumentos interesados? No es la única persona que lo hace, y desde luego no es razón para acabar con todo lo que sí aporta a mi vida, y yo a la suya. Y cuando no estoy bajo la influencia del enfado lo puedo ver claramente y no me cuesta respetarla. Por el contrario, cuando estoy bajo la influencia del enfado, aun cuando también lo vea (que es una persona positiva en mi vida, que lo estoy perdiendo todo y nos estamos haciendo mucho daño), probablemente me resulte muy difícil parar. No tengo control sobre mí misma.

Lo que me lleva a otro de los perjuicios del enfado que consiste en que me quita la libertad.

Me controla.

Soy su esclava.

Una vez que tengo claros los perjuicios del enfado, sé que no lo quiero en mi vida.

Pero hay otros motivos por los que no lo quiero en mi vida (no sólo porque causa muchos destrozos).

También y sobre todo, porque es una mirada distorsionada y no responde a la realidad.

Recuerdo cuando mi hija era pequeña y la recogía de la escuela y, a veces, me hablaba de alguna de sus amigas que había hecho algo muy mal. La dejaba que me contara sobre su amiga, lo mala que era, etc, etc. Cuando parecía que ya se había desahogado, le preguntaba: ¿hay algo bueno que te guste de ella? Pero si estaba enfadada, generalmente respondía que no, que no había nada bueno en la otra niña. Y entonces ella comprendía. Que eso no podía ser cierto.

Si no encuentras nada bueno en la otra persona (especialmente si se trata de una amiga o alguien cercano con quien compartes parte de tu vida) es porque tu visión está siendo distorsionada.
No te la creas.

No te creas la visión del enfado, es parcial y engañosa.

Es como mirar un cuadro completo, lleno de formas y matices y colores, o una película con un guión largo y profundo y complejo, y quedarte sólo con un par de trazos que te causan desagrado, obviando e ignorando todo lo demás, que podría ser fuente de disfrute e inspiración.

No sólo es un desperdicio, es un autoengaño.

La visión del enfado no es real. No te la creas.

No la justifiques.

No la defiendas.

Dicho esto, no estoy proponiendo que la alternativa sea la resignación, el resentimiento, el

no hacer nada o no decir nada.

Todo lo expuesto más arriba tiene que ver con la emoción, la experiencia de la ira.

Lo que sienta que debo hacer, o no hacer, es otro tema

(que puede tener que ver con el octavo entrenamiento, "Verdadera comunidad y comunicación", y el noveno ("Habla amorosa y veraz", que veremos más adelante).

Y ésta es una decisión que corresponde a cada cual.

Para resumir, una vez más en palabras de San Agustín:

Ama y haz lo que quieras.

A ser posible desde el amor.

O al menos desde la cordura.

No desde la tiranía del enfado.

Comunicación amorosa y veraz.

"Octavo entrenamiento de la atención plena:
Verdadera comunidad
y comunicación.

Consciente de que la falta de comunicación siempre conlleva separación y sufrimiento, me comprometo a entrenarme en la práctica de la escucha compasiva y el habla amorosa.

Como sé que una verdadera comunidad tiene sus raíces en la inclusividad y en la práctica concreta de ver, pensar y hablar con armonía, practicaré el compartir mi comprensión y experiencias con mi comunidad para alcanzar una visión profunda colectiva.

Estoy determinada a aprender a escuchar profundamente sin juzgar ni reaccionar.

Me abstendré de usar palabras que puedan crear discordia o sean causa de ruptura en la comunidad.

Siempre que aparezcan dificultades tomaré refugio en mi sangha y observaré profundamente, en mí y en los demás, para reconocer todas las causas y condiciones, incluida mi propia energía del hábito, que han originado dichas dificultades.

Me responsabilizaré de toda mi contribución en el desarrollo del conflicto y mantendré la comunicación abierta.

No me comportaré como víctima sino que activamente buscaré caminos para la reconciliación y resolución de todos los conflictos, incluidos los pequeños."

Tomar responsabilidad de lo que pasa en mi vida,

desde lo más pequeño a lo más grande.

No soy una víctima sino co-creadora (o creadora) de todas las condiciones y resultados que aparecen en mi experiencia, exterior e interior.

Asumir la responsabilidad de la comunicación, sincera, honesta y valientemente. Sin autoengaños. Sin justificaciones (del ego) o escapismos. La comunicación para la comprensión y el bienestar colectivo, no para proteger el ego como un niño malcriado.

Miraré siempre la intención que hay detrás de cada intento de comunicación.

Y, si percibo el enfado, el deseo de "ganar", control o manipulación, determinaré si es el momento adecuado para hablar o para guardar silencio.

Que la comunicación parta siempre del amor y el deseo del bienestar colectivo.

"Noveno entrenamiento: Habla amorosa y veraz.

Consciente de que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, me comprometo a aprender a hablar con la verdad, con amor y de forma constructiva.

Usaré sólo palabras que inspiren alegría, confianza y esperanza, de modo que promuevan la reconciliación y la paz en mí misma y en los demás.

Hablaré y escucharé de modo que pueda ayudarme a mí misma y a los demás a transformar el sufrimiento y a encontrar salidas a las situaciones difíciles.

Estoy determinada a no mentir en interés propio o para impresionar a las demás personas, ni a pronunciar palabras que causen división o generen odio.

Protegeré la alegría y armonía de mi comunidad, absteniéndome de hablar acerca de las faltas de otra persona en su ausencia, y siempre me

preguntaré a mí misma si mis percepciones son correctas.

Hablaré siempre con la intención de comprender y ayudar a transformar la situación.

No propagaré rumores ni criticaré ni condenaré cosas de las que no estoy segura.

Haré todo lo posible por denunciar situaciones de injusticia, incluso si al hacerlo mi seguridad se viera amenazada o me creara dificultades."

Proteger la alegría.

Proteger la alegría y la armonía.

Y la confianza.

Que mis palabras, o mis silencios, no saboteen mi bienestar ni el de los demás.

Que la escucha sea realmente escucha, y no espera (a que me llegue mi turno).

Que me ayude a comprender.

Que la escucha sea profunda y abierta.
Sin interferencias de mis intereses personales.

Que mi interés personal sea la verdad, el bienestar
y la armonía colectiva.

Cambia el orden de las 4 Nobles Verdades.

La hermana Annabel leía el sutra con el corazón, con atención profunda, desgranando cada palabra. Por qué Buda, un ser iluminado, iba a enfatizar tanto en el sufrimiento, por qué va a considerar la impermanencia, el cuerpo, la vida misma, como fuente de sufrimiento?

Hay que recordar que las palabras de Buda han sido traducidas e interpretadas innumerables veces.

Probablemente, de lo que se cuenta que dijo o hizo Buda, más de un 90% es inexacto, interpretaciones que se van amplificando y estabilizando en una determinada dirección con el paso del tiempo.

En otro retiro, Thay Doji hablaba de las 4 Nobles Verdades.

Muy prácticas, muy útiles, muy reales.

Son verdades en sí mismas, aun cuando cambiéis el orden, dijo.

Prueba a cambiar el orden.

3ª NV: La vida feliz existe, sin sufrimiento. El nirvana.

4ª NV: Hay una forma de vida para estabilizar un estado feliz, el nirvana. Éste es el Noble Óctuple Sendero.

2ª NV: Pero si caes en la hipnosis de separación, la ignorancia, el egocentrismo que ve la amenaza en "el otro", entonces entras en contacto con las causas del sufrimiento.

1ª NV: Así, desde la ignorancia egocéntrica, el sufrimiento existe.

Prueba a vivir tu vida en este orden: 3ª, 4ª, 2ª y 1ª NV.

Prueba a partir del convencimiento de que la vida feliz, en libertad, sin miedo, el nirvana, existe (3ª NV).

Y a vivir de tal manera que establezca el nirvana (4ª NV), y nos impida entrar en la ignorancia

(2ªNV) que nos conduce a la prisión del sufrimiento (1ªNV), el samsara.

Prueba a vivir desde el ser despierto que ya eres.

En los encuentros organizados en ágapes (en torno a una mesa) o en el compartir de la sangha, ella aún observaba una incipiente alteración interior cada vez que alguien hablaba del "sistema", "la sociedad", "los otros", que no nos dejan ser felices.

El sistema social, la escuela, la familia, el programa que nos controla.

Tan víctimas, tan identificadas con el ser sufriente, con la 1ªNV.

Ésa es una forma de verlo, decía ella.

La sociedad culpable, la cultura culpable, la educación culpable llenándonos de miedos, para controlarnos mejor.

Otra forma de verlo es cuando crees que todo lo que aparece tiene un significado, que es una oportunidad para comprender.

Y si no lo entiendes da igual, porque la vida (el

karma, el camino) es inteligente y paciente, y te dará otra oportunidad. Y otra, y otra. A veces en una forma que te guste, y consideres positiva (karma positivo) y otras en una forma que consideres dolorosa (karma negativo).

Puedes darle el poder a la sociedad, al otro, culpables, haciéndote la vida tan difícil. O puedes asumir la responsabilidad de tu vida en un 100%.

Y ya no eres más una víctima.

Y también desaparecieron los culpables.

Sólo quedas tú, como una manifestación de la Vida, viviendo, aprendiendo, disolviéndote en lazos de amor.

El apoyo de la sangha.

"Décimo entrenamiento:

Proteger
y nutrir la sangha.

Consciente de que la esencia y el alma de una sangha es la práctica de la comprensión y la compasión, estoy determinada a no usar mi comunidad budista para mi poder o beneficio personal ni a transformarla en un instrumento político.

Sin embargo, como miembro de una comunidad espiritual, debo tomar una postura clara contra la opresión y la injusticia, y debo esforzarme por cambiar la situación sin tomar partido por ninguna de las partes.

Me comprometo a mirar con los ojos del interser y

aprender a verme y ver a los demás como partes integrantes del cuerpo de la sangha.

Como verdaderas células del cuerpo de la sangha, somos también células en el cuerpo de Buda al generar plena conciencia, concentración y visión profunda para nutrirnos a nosotras mismas y al resto de la comunidad.

Seré activa en la construcción de la hermandad, fluiré como un río y practicaré para desarrollar los tres poderes verdaderos (amor, comprensión y capacidad de cortar con las aflicciones) para llevar a cabo el despertar colectivo."

Nunca entendió eso de "proteger la sangha". La sangha se protege sola. No hay enemigo externo porque lo que parece estar fuera también es "sangha". Cómo establecer separaciones y fronteras? Y cuando se tenga que disolver se disolverá, y quizás nacerá algo nuevo.

No hay nada que proteger, desde su punto de vista. Y sin embargo, nunca cuestionó la importancia de

"nutrir" la sangha, cualquier sangha, cualquier relación, incluso consigo misma.

Entonces se dio cuenta de que no se trataba de proteger a la sangha de (contra) nadie, ni nada, sino de nutrirse adecuadamente.

En la interconexión, sin perder la visión clara. Cualquier sangha (la familia, la escuela, el trabajo, la escalera de vecinas, la ciudad, el país, el planeta), como una red interconectada de células conformando el cuerpo de Buda.

La sangha activa, el dharma en acción.

Como un río que fluye hacia el despertar colectivo.

Hacia el reconocimiento
de la vida despierta
que ya vivimos,
el Buda que ya somos.

Y llegó a la conclusión:

Consciente de que necesito a mi sangha espiritual para fortalecerme, investigar, profundizar,

comprender y practicar, tomo la determinación de implicarme, compartir y asistir a meditar en comunidad de una manera regular y asidua. Para desarrollar el amor, la comprensión y la liberación del sufrimiento, personal y colectivo.

"Décimo primer entrenamiento: Forma de vida correcta.

Consciente de que una gran injusticia se ha llevado a cabo en nuestro medio ambiente y sociedad, me comprometo a no vivir de una profesión dañina par la naturaleza o los seres humanos.

Haré lo posible para elegir un modo de vida que contribuya al bienestar de todas las especies de la tierra y que ayude a realizar nuestro ideal de comprensión y compasión.

Consciente de la situación social, política y económica del mundo así como de nuestra interrelación con el ecosistema, me comprometo a

comportarme como consumidora y ciudadana responsable y a no invertir o comprar en empresas que contribuyan al agotamiento de los recursos naturales, dañen la tierra y priven a otros seres de vivir."

A veces le parecía poco, insignificante, su tendencia al consumo local y ecológico, respetuoso con las personas, animales y el medio ambiente.

Era sólo una tendencia, no una firme determinación, pero algo era.

Por otra parte, no se consideraba una gran consumidora y era activa en el dar y recibir (no necesariamente el intercambio, simplemente dar, o recibir), objetos de uso como ropa, libros, etc.

Aparte de eso, a veces contemplaba la explotación y la injusticia (de las personas, animales, el planeta), como algo que desbordaba su minúscula aportación.

Entonces, como Avalokiteshvara (el bodhisatva

que reconocía triste su incapacidad para salvar a todos los seres), esperaba la llegada de la madre Tara, para ayudarla a comprender mejor.

A veces le tocaba tener un día triste para desear aún más, humildemente, la presencia en su vida de Tara, y Prajnaparamita, y Vajrayoguini, arrancando de cuajo y de una vez por todas todos sus miedos.

"Décimo segundo entrenamiento: Reverencia a la vida.

Consciente del enorme sufrimiento causado por la guerra o los conflictos, estoy determinada a cultivar la no-violencia, la compasión y la visión profunda en mi vida diaria.

Trabajaré para promover la educación, la paz, la meditación consciente y la reconciliación en las familias, comunidades, naciones, grupos étnicos, religiosos y en el mundo.

Me comprometo a no matar y a no permitir que otros maten.

No apoyaré ningún acto de violencia en el mundo, en mi pensamiento o en mi trabajo.

Practicaré en la sangha la visión profunda para descubrir los mejores medios para proteger la vida, prevenir las guerras y construir la paz."

Sin visión profunda, esto no es vida.

Sin comprensión profunda, el miedo siempre acaba venciendo.

Y ella sola no podía.

Necesitaba a su sangha para apoyarse
y darse fuerzas

y fortalecer su amor

y profundizar su comprensión del interser.

Como en un naufragio (cuando contemplaba tanto dolor), necesitaba a la sangha como tablas de salvación para mantenerse a flote. Y no sucumbir a la hipnosis de sufrimiento.

Siempre había sentido una profunda reverencia por la vida,
por la atención profunda en cada instante (aquí y ahora),
en cada relación (con las personas, los seres vivos, los objetos aparentemente no vivos).
¿Siempre?, se preguntó.

Podía ver claramente que cuando ganaba el miedo era porque se había olvidado de todo eso, de la atención plena y el instante presente.

Cuando ganaba el miedo, tenía más que ver con preocupaciones de futuro y recuerdos rechazados del pasado.

Decidió que tenía que tomarse más en serio la reverencia por la vida (el 12 entrenamiento), con atención profunda en cada instante presente, aquí y ahora, con entrega.

Y necesitaba a la sangha

y el dharma
(el cuerpo y la mente de Buda)
para no perderse en el camino.

Ama y haz lo que quieras.

"Décimo tercer entrenamiento:
Generosidad.

Consciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a cultivar la generosidad en mi manera de pensar, hablar y actuar.

Aprenderé los mejores medios para trabajar por el bienestar de las personas, animales, plantas y minerales, y practicaré la generosidad compartiendo mi tiempo, energía y recursos materiales con quienes lo necesiten.

Estoy decidida a no robar y a no poseer nada que deba pertenecer a otros.

Respetaré la propiedad de otros pero intentaré impedir que nadie se beneficie del sufrimiento

humano o de otros seres."

Atención plena.

Vivir cada minuto del día en estado de consciencia.

Mimando con respeto y amor el santuario en el que me muevo (mi entorno externo, mi cuerpo mismo).

Consciente de la dificultad de mi experiencia de ego separado para sentir como propio el sufrimiento ajeno (especialmente cuando se trata de situaciones lejanas geográficamente, culturas, especies distantes),

consciente de mis limitaciones personales para vivir una vida que no se base en la explotación de otros seres,

tomo la firme determinación de informarme y desarrollar la consciencia de la interrelación de mis hábitos de consumo, actitudes cotidianas, etc. las causas y los efectos que éstos conllevan.

Asímismo, intentaré denunciar los abusos de poder allí donde se den.

Incluso si ello perjudicara mis propios intereses materiales personales.

Que el amor sea mi motor y fundamento principal y no la acumulación, la imagen social o la zona de confort personal.

Que mis valores y el motor que mueve mi vida se fundamenten en el amor y los cuidados, y no en los intereses egoístas o la inercia de la indiferencia.

"Décimo cuarto entrenamiento: Conducta justa.

Consciente de que el deseo sexual no puede confundirse con el amor y de que las relaciones sexuales motivadas tan sólo por el deseo egoísta no pueden disipar el sentimiento de soledad sino que contribuyen a crear más sufrimiento, frustración y soledad, me comprometo a no involucrarme en relaciones sexuales sin un entendimiento mutuo, sin amor y sin un compromiso a largo plazo, conocido por mis

amistades y familia.

A sabiendas de que la mente y el cuerpo son uno, me comprometo a aprender formas apropiadas de cuidar de mi energía sexual y de cultivar la amorosa benevolencia, la compasión, alegría e inclusividad, para mi felicidad y la felicidad de los demás.

Debo ser consciente del sufrimiento futuro que una relación sexual pudiera llegar a ocasionar.

Sé que para preservar mi felicidad y la de otros debo respetar mis compromisos y los suyos.

Haré todo lo que esté en mi mano para proteger a las niñas y niños del abuso sexual, y para proteger a las familias y parejas de que se rompan a causa de un comportamiento sexual inadecuado.

Trataré mi cuerpo con respeto y compasión.

Me comprometo a mirar con profundidad en las Cuatro Clases de Nutrientes y aprenderé formas de

preservar y canalizar mis energías vitales (sexual, respiratoria y espiritual) para la realización de mi ideal de bodhisatva.

Seré plenamente consciente de la responsabilidad de traer hijas e hijos al mundo y meditaré sobre el medio ambiente futuro."

Ama y haz lo que quieras.

Que mi conducta sexual y cualquier otra conducta la mueva el amor.

Que el respeto y la consideración estén siempre presentes en mis acciones de pensamiento, palabra y obra.

Y que mi apertura de mente acepte y comprenda cualquier forma de relación, movida por el amor, el respeto y la consideración.

Y que tenga la valentía y la energía para denunciar y actuar con firmeza ante cualquier tipo de abuso, opresión y explotación de cualquier ser (ya sean niñas o niños, mujeres, hombres o animales).

Que el amor, la consideración y el respeto muevan mi vida.

Que sea capaz de amar.

Y desde el amor, cualquier conducta será la correcta.