

<http://reflexionesdeunaestudiantebudista> (7)



La vida como un espejo

por M.M.

En reconstrucción.

Busca el nirvana ahora, aquí y ahora -se reta a sí misma.

¿Podría?

El tictac, los sonidos del silencio, el motor del ascensor.

La bandeja del desayuno después del desayuno, la cafetera vacía, la tostadora aún caliente.

La ropa tendida balanceándose suavemente al viento.

Sol de primavera.

El cuerpo ofreciéndose a trozos, como una ofrenda. Literalmente.

¿Puedes encontrar el nirvana ahí?

Los obreros solicitan las llaves del portal, la portería, el patio interior.

Empiezan los preparativos para la colocación del andamio, la fachada del edificio en reconstrucción.

Los cuerpos que habita sufren el paso del tiempo. Trabajos menores, pero igualmente polvo y ruidos contaminando el espacio vital, durante una temporada.

Ella sospecha que ya para siempre.

Busca el nirvana aquí y ahora.

Se entrega. Qué otra cosa podría hacer?

Navega entre el oleaje, camina entre los escombros.

Aún no comprende.

Pero aun así se entrega.

Qué otra cosa podría hacer?

3ª Noble Verdad: el Nirvana en esta vida.

Quietud.

Día gris.

Un sol tamizado baña el decorado,
filtrándose por una capa densa de nubes.

El sol al otro lado de lo que la vista alcanza a percibir.

El sol siempre presente.

Da igual si lo ves, si lo sientes, o no.

Y la luna.

Prueba a ver el sol cuando la lluvia de polvo del sur no te deja -se reta a sí misma.

Retentiva mental,
en terminología budista.

Recuerda.

Lo que ya sabes.

Que el sol siempre está ahí, en esta experiencia humana.

Lo veas o no.

Prueba a tocar el nirvana cuando tu cuerpo se descompone.

No deja de estar ahí porque llueva.

Con nubes, viento o nieve, lo veas o no, el sol permanece inmutable.

Y la luna.

No es tan difícil saberlo.

Retentiva mental.

Y vigilancia. Para detectar cuándo lo has olvidado.

3ª Noble Verdad:

el Nirvana existe.

La vida es Nirvana.

Lo sientas o no.

Sólo lo olvidas cuando la hipnosis egocéntrica de separación (2ªNV)

te conduce al sufrimiento (1ªNV).

(Este viernes tiene un compromiso familiar y se perderá la meditación con la sangha, en el Noble Óctuple Sendero, o la forma de vida para reconocer y estabilizar el Nirvana. En esta vida).

Si sufrimos es porque no comprendemos la relación entre los objetos que percibimos y la mente.

Viento.

Crujen sutilmente las ventanas de madera.

Las puertas cerradas dan pequeños golpecitos.

El aire atraviesa los resquicios de los balcones y pasea libremente por la casa.

Le gusta que las ventanas no cierren herméticamente y que el interior de la casa se airee imperceptible, permanentemente, día y noche; el clima mediterráneo lo permite.

Sopla el viento fuera, cruje la madera dentro.
Y suenan los goznes de la puerta al ser empujada
por una fuerza invisible.

Marzo y el Buda de la Medicina en el calendario.
El buda azul con el néctar que todo lo cura en sus
manos.

El néctar que purifica la mente y hace caer la
venda de los ojos.

Y puedes ver al fin.

Y comprender.

"Quien muera sintiendo compasión renacerá en una
Tierra Pura.

Gueshe Chekawa quería renacer en los infiernos
para ayudar a los seres sufrientes pero en el
momento de morir comprendió que ya no podía
proyectar infiernos.

La compasión le había purificado la mente y para
él los objetos impuros como los infiernos habían
dejado de existir.

Si sufrimos es porque no comprendemos la
relación entre los objetos que percibimos y la

mente."

Cerró el libro y volvió a contemplar los sonidos del silencio.

Y la noche oscura al otro lado de la ventana.

La iglesia del Tibidabo iluminada y a sus pies la noria de colores.

Como una ilustración de nirvana y samsara, la misma hipnosis.

Luces como luciérnagas salpicando la falda invisible de la montaña.

Tu dolor es mi dolor.

"Cuando oigo tus gritos, si agudizo mi escucha, siento el susurro de tu sufrimiento.

Te miro profundamente y comprendo que me resulta más fácil ver tu rabia que la mía propia.

Aceptando tu malestar, me acerco a ti, y me ayuda a comprender que los dos estamos ahí.

Cuando en mi comunidad, familia, grupo de trabajo o amistades hay enfrentamientos o conflicto, puedo notar el malestar que corre por mi interior. A pesar de que el problema (aparentemente) no vaya conmigo, aunque no sea yo la persona aludida, aunque nadie mencione mi nombre, yo estoy ahí, consumiendo dolor.

Cuando el conflicto estalla produce un estruendo

terrible y, aunque sea sólo por el ruido que emite, nos ayuda a reconocer que algo no anda bien. Puede dar pereza o miedo, pero habrá que ocuparse de ello.

Cuando el conflicto subyace oculto entre banalidades, posturas y discursos, un castigo se cierne sobre nosotros. Es el castigo de la incomprensión. Dolor sin nombre. Discusiones sin destino. Sufrimiento gratuito.

Thich Nhat Hanh siempre nos recuerda que no va a ser fácil, que la hermandad es lo más bonito que podemos generar porque es un fruto exclusivo del árbol del amor.

Y de la dificultad surge su esplendor.

Nuestra práctica lleva adscrita la ilusión por la vida. Siempre tenemos la esperanza de que la compasión brote e invada los espacios oscuros de nuestras relaciones. Creemos en nuestra capacidad de amar, abrazar y entender que tu sufrimiento es mi sufrimiento.

Si no me hablas, me estarás castigando con el duro reto de la indiferencia.

Si me hablas de lo que no sientes, estarás traicionando nuestros corazones.

Si hablas descontroladamente, podrás distraer la razón, pero nunca a nuestro sentimiento.

Afrontar un conflicto no es tarea fácil, mil dudas y temores nos sobrecogen.

Abrir nuestro corazón y buscar la comunicación sincera es el camino de la práctica de la Plena Conciencia."

(De la sangha de Thich Nhat Hanh
<https://tnhspain.org/>).

Primavera.

La nostalgia es una especie de duelo;
lo amado, ausente.

Al fin y al cabo, una forma de amor.

Como seres en otra dimensión, en otro mundo,
pero al menos eres consciente de su existencia
en un universo paralelo.

Irrebatible.

Cuántos mundos hay en este mundo!

Cuántas vidas en esta vida!

La primavera anuncia nuevos nacimientos.

Qué pereza el círculo imparable,
la rueda en continuo movimiento!

Y no te puedes quedar atrás porque la vida ya te
empuja.

Lavar la ropa como los pensamientos sucios o
usados;

tenderla al sol y al viento, airearla;
comer como un acto de fusión;
desarrollar tu trabajo;
alimentar tus relaciones;
descansar (permiso para no-hacer).
Volver a subirse al tren en marcha.

Y no te puedes quedar atrás
porque la vida
te empuja.

La renuncia.

Le gusta su casa.

Subir al terrado a recoger la ropa y encontrar sus paseos por Collserola y las meditaciones en la iglesia del Tibidabo.

Y más cerca, el pulmón verde, cotidiano, de la montaña de Montjuic.

La ciudad rodeada por las montañas y el olor a salitre del mar cercano,
y el planear y el graznido de las gaviotas,
que a veces permanecen como estatuas, inmóviles
y silenciosas, en las barandas.

Le gusta el olor a ropa limpia.

Bajar por la escalera y celebrar que aún tiene piernas.

Quizás no pueda ejecutar los mae geris y mawashis, y los ushiros, como antaño,

ni probablemente podría seguir a Inma en la práctica del Tog Chöd, que le fascina.

Ya lo sabe, que la cadera y la rodilla a veces se quejan tímidamente, que sus piernas pesadas le quieren decir algo que aún no alcanza a descifrar.

Pero aún tiene piernas para pedalear la bicicleta y nadar,

para caminar,

y para subir y bajar las escaleras al terrado.

Le gusta tener piernas.

Le gusta el olor a amaranto recién tostado que perfuma la casa

y la recibe al abrir la puerta.

El aroma a jazmín en el baño.

Incluso le gusta el vinagre y el bicarbonato contrarrestando la larga historia de las viejas cañerías.

Y el perfume a naranja y azahar en el pasillo.

Le gusta el silencio. Y la aparente soledad.

Y los sonidos del silencio.

El "estruendo del silencio", como lo llama Thich Nhat Hanh.

Y la abundancia de la soledad, la multitud de presencias, las conexiones infinitas.

Le gusta Tulku Lama Lobsan cuando dice:

"Puedes ir al cielo, o al infierno, o a donde quieras ir. Tú decides."

"No necesitas grandes cosas para ser feliz, puedes encontrar la felicidad en las infinitas cosas que llenan tu vida diaria".

Le gusta ser consciente de su poder.

Aún suenan en sus oídos los mantras que le recetó Mercedes:

I am powerful.

I am strong.

I am healthy.

I am abundant.

Y ella, que al principio la escuchaba con incredulidad y escepticismo

(tan resistente a la filosofía y las afirmaciones

positivas),
como siempre, decidió darle una oportunidad
y ver qué pasa cuando se echan a un lado las
creencias
propias.

Le gusta el calor del verano, evocando el sol
plomizo del desierto.
O cuando parece que ha vuelto el gris apacible del
otoño.
Y cuando refresca más, y tiritita al abrazo del
invierno.
Y todo ello en primavera.

Le gusta la luz del atardecer.
La hora violeta, como un cuadro de blancos y
azules y grises y rosas y anaranjados
y rojo de fuego.

Ya cuando empezó a descubrir el budismo le
enseñaron que no debía renunciar al mundo
(cómo hacerlo, si es el regalo que te permite

comprender, y despertar),
sólo había que renunciar al sufrimiento
de la confusión.

Cómo odiar el sueño que vives, tan lleno de
señales, de oportunidades?
Qué desperdicio supondría!
Qué ingratitud!

Le gusta el sol de primavera en su estudio.
"Enamórate de la vida", dice Thich Nhat Hanh.
Tienes que vivir la vida enamorada, de la vida.
Y en ello está.

La adicción al sufrimiento.

Amaneció sol de primavera, abriéndose, inspirador.

Volvió a la cama a semimeditar, mente sutil.

Contemplación desde el silencio.

Cuando se levantó, el cielo amenazaba lluvia, oscuros nubarrones.

Después de la higiene habitual (cara, ojos, boca, nariz y manos),

preparó el desayuno como una ofrenda.

El tictac del reloj poniéndole ritmo a la lluvia, si lo necesitara, mientras degustaba el café, el bizcocho casero de algarroba y frutos secos, las fresas.

El cielo había aclarado cuando cogió la bicicleta, bordeando el puerto hasta la playa.

Encontró un mar de olas suaves, limpio (aun después de la tempestad de la noche, sorpresa),

piedras bajo las plantas de los pies.

Y un cielo de tonos grises y azules y blancos y más grises.

La luz como el ojo de Dios filtrándose entre los claros.

El agua fría, un abrazo de despertar.

Luego, la piscina exterior, climatizada, la arropó como un balneario cálido, por el contraste, mientras hacía un largo tras otro, a veces en la superficie, a veces en las entrañas cálidas.

Emergió del agua y se dirigió a la hamaca donde había dejado la toalla y la bolsa de la ducha, húmedas por la lluvia suave.

Y se cruzó con esa conversación:

"Son dos caminos diferentes, que te llevan a lugares diferentes."

Sonrió.

Anoche, tras el grupo de estudio, decidieron extender el compartir con una cena ligera.

Alguien preguntó:

Qué es lo que os altera, todavía?

J dijo: "Que me hablen mal, las malas maneras, los

gritos, las demandas, las exigencias."

Y ello dio lugar a un debate sobre el habla amorosa y la escucha profunda.

¿Y a vosotras?

L dijo: "Las expectativas, en especial las expectativas de felicidad".

Y debatieron sobre la tiranía de la idea de la felicidad, tan lejana.

M dijo: "El apego al malestar, la adicción al sufrimiento."

En mi experiencia, dijo L, la felicidad, la plenitud y la paz, tienen más que ver con la presencia, con la atención plena, que con las expectativas.

De hecho, no tienen nada que ver con las expectativas.

Yo creo que se trata más de darse la oportunidad de ver que ya están aquí.

Como abrir los ojos, o abrir una puerta.

Parece que tenemos más costumbre de abrir la puerta de la tristeza, la frustración, la rabia...

Pero la puerta de la satisfacción, la plenitud y la alegría, también está aquí.

Me escuchaba atentamente y asentía:

El problema es que tenemos más apego al malestar que al bienestar, y por eso el malestar está más presente en nuestra vida cotidiana.

Desde la práctica del malestar y la adicción al sufrimiento, las expectativas de felicidad son pura palabrería. Marear la perdiz, simple autoengaño. Es como decir que quieres aprender latín mientras te pasas los días practicando inglés.

Cómo es posible que nos aferremos más al sufrimiento y la insatisfacción que a la plenitud y la celebración y la alegría?

He oído en alguna parte que el ego necesita nutrirse de todos estos líos para sobrevivir.

Quizás es nuestra identificación con el ego lo que da lugar a esta práctica cotidiana de la frustración y el malestar, la adicción al sufrimiento.

Quizás.

Pero son dos caminos diferentes, que te conducen a lugares diferentes.

Ya...

Y allí siguieron,
degustando el vino,
los pinchos de verduras,
el silencio,
el amor
y la compañía.

Vivir como una oración.

Sobremesa, y qué decir!

Descorchó una botella de vino tinto, local, eco.

Arroz/paella, cocinada con agua de mar, y limón.

Cerraba los ojos mientras se disolvían los granos en su paladar.

Ensalada de lechugas, remolacha fresca, albahaca y cebollinos de sus macetas en el balcón.

Cada bocado no era un orgasmo

pero sí un entregado disfrute apacible.

No puede dejar que las plantas se marchiten bajo el sol o la lluvia, qué pérdida imperdonable!

Atardece y en un par de horas la esperan en el concierto.

Antes, recogerá la ropa tendida en el terrado.

Tan sugerentes, el sol y las montañas que la rodean.

No puede ser tímida y callarlo, que esto es la felicidad.

Dobla la ropa seca.

Es el momento del postre. Helado y chocolate.

Camino del salón, se deja embriagar por los aromas de la casa limpia.

El mejor retiro es su propio hogar.

El silencio de su casa.

El "sonido atronador" del silencio de su casa.

A veces duda:

¿Me estoy sepultando en vida, esta tendencia al no-hacer, el disfrute solitario, la ofrenda solitaria?

Hoy por hoy, desecha la idea.

Prepara meticulosamente las ofrendas en la cocina y en la mesa.

Los espárragos verdes sobre un plato de dibujos de Bohemia -de la tienda de viejo del marroquí del Raval.

Las hojas finas de cebollino cortadas de su maceta, en el balcón.

La remolacha cruda.

La albahaca sobre las hojas de las lechugas que compra en el mercadillo callejero de los sábados.

Evoca a su amigo cuando le dijo algo así como

que ella estaría en las hojas de albahaca
disolviéndose en su paladar.

Y en los espárragos verdes, piensa ahora,
y en las hojas violetas de la remolacha, y en el
olivar.

Cómo podría distribuir su cuerpo tanto, tanto,
como para nutrir cada uno de los alimentos con los
que ella se fundió?

Tan llena de gratitud
que el amor la desborda.

Nunca habrá forma de devolver lo regalado, lo
sabe.

Se siente Tara recibiendo ofrendas, sin parar,
Prajnaparamita, Vajrayoguini.

No necesita más.

Y sin embargo, cada paso es otra ofrenda.

Coger la bicicleta, inhalar el mar,

la entrega en su práctica de artes marciales.

Pedalear en la noche bajo la luna creciente,

bordeando el puerto,

absorbiendo el perfume del suelo húmedo por la
lluvia.

Esta vida tan llena, tan llena.

Volver a casa. Tenderse bajo el edredón a leer palabras evocadoras, inspiradoras,

y entregarse a la mente sutil, tan profunda.

Tan profunda...

Los ocho extremos.

Miércoles, 3.5. Y mayo avanza. O lo parece. Que esa mera designación existe. ¿Existe "mayo", más allá de un mero nombre? Es obvio que no existe, inherentemente, y sin embargo funciona, para entendernos, para organizarnos.

Pero sólo funciona porque es un acuerdo establecido que compartimos. Si nos comunicamos con una persona que no sabe qué es "mayo", alguien que interpreta el mundo (la vida o el tiempo) de otra manera, por ejemplo en base a los cultivos, o la luna, o el sol, o las mareas, o las lluvias... En ese caso, el concepto "mayo" no serviría de nada. No funciona. No existe.

Quizás con "mayo" es fácil verlo. Pero si hablamos del tiempo como "mera designación",

puede que nos resulte un poco más difícil. Parece que existe en sí mismo. Por las señales del paso del tiempo, en el cuerpo, en el paisaje, en las situaciones. Como ir y venir, todo nace y muere, lo individual y lo colectivo.

Y si hablamos del cuerpo mismo, o del "yo" personal, quizás aún nos resulte más difícil considerar que no existen tal como los concebimos, tan "reales". Considerar, por ejemplo, que son meras conceptualizaciones que dan lugar a entes que nos parecen objetivamente reales, como "mayo", y que, sin embargo, sus fundamentos son simples creencias compartidas, acuerdos culturales.

¿Parece un despropósito?

Para entenderlo mejor, el budismo nos habla de la vacuidad de "los ocho extremos".

"Las nubes aparecen cuando se reúnen las causas y condiciones atmosféricas apropiadas y sin éstas no pueden formarse. Lo mismo ocurre con las

montañas, los planetas, los cuerpos, las mentes y todos los demás fenómenos producidos. Debido a que dependen de factores externos a ellos mismos para existir, se dice que son vacíos de existencia inherente o independiente y no son más que meras designaciones de la mente.

Son nuestras mentes conceptuales de la ignorancia del aferramiento propio las que se aferran a ellos como si existieran por su propio lado. Estas concepciones se aferran a los ocho extremos: la producción, la cesación, la impermanencia, la permanencia, el ir, el venir, la singularidad y la pluralidad."

(Budismo Moderno. Gueshe Kelsang Gyatso)

El extremo de nacer y el extremo de morir.

Desde el punto de vista budista, tanto creer en el nacimiento como creer en la muerte (la producción y la cesación) son consideradas percepciones

equivocadas, "extremos" vacíos en sí mismos.

Todos los objetos que percibimos cuando soñamos son el resultado de la maduración de potenciales kármicos en nuestra mente, y no existen fuera de ella. Del mismo modo, las apariencias que tenemos en nuestra vida de vigilia no son más que la maduración de impresiones kármicas en nuestra mente.

Cuando hayamos comprendido que los objetos funcionales surgen a partir de sus causas y condiciones, externas o internas, y que carecen de existencia independiente, con sólo percibir la producción (el nacimiento) de los fenómenos o pensar en ella, recordaremos su vacuidad.

Entonces, en lugar de aumentar nuestra sensación de solidez y objetividad de los fenómenos funcionales (mi cuerpo, mi yo, el de los demás, las situaciones...) comenzaremos a percibirlos como manifestaciones de su vacuidad, con una existencia tan poco concreta como un arco iris que surge del cielo vacío.

Y al igual que la producción o nacimiento depende de causas y condiciones, su cesación o muerte también lo hace. Ni la producción ni la cesación tienen existencia verdadera.

Si comprendemos que tanto nuestros objetos de apego como los objetos de aversión, así como su cesación, carecen de existencia verdadera, no habrá motivos para sufrir cuando parece que aparece lo que no deseamos, o perdemos (cesa) lo que sí queremos en nuestra vida.

El extremo de la impermanencia y el extremo de la permanencia.

Todos los objetos funcionales, como nuestro entorno, disfrutes, cuerpo, mente y el yo, cambian momento a momento. Son impermanentes en el sentido de que dejan de existir en el segundo momento, aunque no lo advirtamos (impermanencia sutil).

Cuando comprendemos la impermanencia sutil, es decir, que nuestro cuerpo, nuestra mente, el yo, etc, dejan de existir a cada momento, nos resultará

fácil entender que son vacíos de existencia inherente.

Incluso cualquier fenómeno permanente, como la vacuidad misma, depende de sus partes, de sus bases de designación (la forma que aparece) y de las mentes que los designan, y por lo tanto no existe independientemente.

Al igual que una moneda de oro no existe separada del metal del que está hecha, la vacuidad de nuestro cuerpo tampoco existe separada de él porque es simplemente su ausencia de existencia inherente.

El extremo del ir y el extremo del venir.

A dónde crees que vas?

Cuando vamos a algún lugar pensamos "voy", y nos aferramos a la acción de ir como si fuera real. Del mismo modo, cuando alguien nos visita pensamos "viene". Estas dos concepciones son formas de aferramiento propio además de percepciones erróneas. Porque el ir y el venir de

las personas (o las situaciones) son como la aparición y desaparición de un arco iris en el cielo. Cuando se reúnen las causas y condiciones para que aparezca un arco iris, éste aparece, y cuando cesan las causas y condiciones para que continúe, desaparece. No obstante, el arco iris no viene de ningún sitio ni se va a ningún lugar.

El extremo de la singularidad y el extremo de la pluralidad.

Cuando observamos un objeto, como el yo o el cuerpo, sentimos con intensidad que es una entidad singular e indivisible, y que su singularidad tiene existencia inherente. Sin embargo, en realidad el yo tiene muchas partes (como la que observa, la que camina, la que piensa, o la que es una maestra, una hija, una madre, una amiga...). El yo es designado sobre el conjunto de todas estas partes. Y lo mismo ocurre con el cuerpo.

Cada fenómeno en particular es una singularidad, pero ésta no es más que una simple designación, al

igual que un ejército es meramente designado sobre la base de un grupo de soldados, o un bosque lo es sobre la base de un grupo de árboles.

Y cuando percibimos varios objetos, pensamos que su pluralidad también tiene existencia independiente. No obstante, al igual que la singularidad, la pluralidad no es más que una mera designación de la mente. Por ejemplo, en lugar de percibir varios soldados o árboles de manera individual, podríamos considerarlos como un ejército o un bosque, es decir, como un todo o grupo singular, en cuyo caso estaríamos percibiendo una singularidad en lugar de una pluralidad.

Tanto la singularidad como la pluralidad no son más que meras designaciones de la mente conceptual y carecen de existencia verdadera.

Normalmente tendemos a generalizar y exagerar los defectos o cualidades de ciertas personas para aumentar nuestro odio o apego a colectivos más

amplios sobre la base de, por ejemplo, su raza, religión o país de origen.

Contemplar la vacuidad de la singularidad y de la pluralidad nos puede servir de ayuda para reducir este tipo de apego u odio (racista, sexista, etc.)

Mientras nos aferremos a los ocho extremos, estaremos estabilizando la ignorancia que nos mantiene en el ciclo del sufrimiento.

Cuando la eliminemos de manera permanente (por medio de la meditación en los ocho extremos y en la vacuidad de todos los fenómenos), todo nuestro sufrimiento cesará para siempre y realizaremos el verdadero significado de nuestra vida.

(Extraído del libro "Budismo Moderno". Gueshe Kelsang Gyatso)

Las seis condiciones para la concentración en la meditación formal.

En budismo se le llama "meditación informal". Es una forma de vivir, consciente, con atención, despierta.

"El arte de vivir despiert@", dice Thich Nhat Hanh.

Desde el amor y la compasión.

Desde la aceptación y la relatividad que te ofrece tu experiencia de la vacuidad, aquélla que poseas.

"Más dharma y menos drama".

La meditación informal es una forma de vivir la vida cotidiana.

Pero, ¿y la meditación formal?

También la llaman "sentarse".

En un cojín, en una silla, en el césped, en la tierra de la montaña o en la arena de la playa.

Aunque la posición es lo de menos, también te puedes acostar, si las circunstancias lo requieren.

El caso es parar.

Parar. Y soltar.

Y entregarse a la meditación formal.

Desde la quietud y el silencio interior.

También la llaman contemplación.

Porque "el observador" contempla todo lo que aparece (sonidos externos e internos, pensamientos, olores) sin dejarse llevar por ellos, como nubes en el cielo que aparecen, pasan y desaparecen.

Sin deseo ni aversión. Con ecuanimidad.

Es la experiencia de la meditación formal.

En budismo se habla de las diferentes "absorciones meditativas" o "permanencias mentales", como niveles de concentración. Como un mapa que toma nota del camino de la concentración.

Y desde el principio se habla del disfrute de soltar, de la alegría, desde la primera absorción meditativa, mucho antes de llegar a la "permanencia apacible" (novena absorción) o el "camino de no más aprendizaje".

La concentración de la meditación formal es un disfrute en sí mismo, como la concentración (el fluir) en cualquier actividad que te absorba hasta desaparecer.

Ella aún recuerda, en el centro budista donde le tocaba ocuparse de la recepción, las inscripciones en los diferentes cursos de meditación, atender las llamadas, responder los emails, cuadrar las cuentas, preparar el té y las pastitas, barrer el suelo, fregar los cristales de la puerta y los lavabos, asegurarse de que la gompa de meditación estaba a punto, la temperatura justa, el sonido del equipo, la grabación preparada... Y entonces sonaba el teléfono y el maestro la llamaba desde un embotellamiento de tráfico: "No llego, tendrás que hacer tú la meditación." Claro.

Entonces ella cogía el libro o el cd y repasaba la meditación que correspondía al día de hoy, y entraba en la sala y se sentaba en "el trono". Cuando ya todo había sido soltado. Y sonreía.

Esto es lo que me gustaría transmitir -decía-, esta alegría de soltar.

El entusiasmo del viaje.

Soltarlo todo y entrar en este viaje interior lleno de sorpresas.

Soltarlo todo.

La ligereza, la liberación.

Esa alegría profunda que precede a la meditación.

Esa entrega al disfrute de la concentración.

En su comentario sobre la diligencia correcta (del Noble Óctuple Sendero), en su libro "El corazón de las enseñanzas de Buda", el monje zen vietnamita Thich Nhat Hanh insiste en que la práctica ha de ser gozosa. Incluso en las dificultades o cuando no se cumplen las expectativas, debemos proteger la alegría de estar

en el camino.

Quizás el problema es que no soltaste las expectativas en el previo "soltar".

Y Ayya Khema no se cansaba de repetirlo en su retiro sobre las absorciones meditativas, recogido en su libro "¿Quién es mi yo?".

"Una mente alegre o gozosa es un requisito necesario, sin ella es imposible meditar".

"Si no tenemos esta alegría, especialmente en nuestra práctica espiritual, la meditación quedará relegada a un lado cada vez que creamos tener algo más importante que hacer".

"Sin alegría no hay concentración".

"Solo podremos concentrarnos si la mente está gozosa".

Y así una y otra vez.

Pero para que esto sea posible has de cuidar bien de las seis preparaciones o condiciones necesarias en el proceso previo a meditar y entre sesiones. (Según el "Camino gozoso de buena fortuna", de

Geshe Kelsang Gyatso).

1. Encontrar un lugar adecuado para la meditación.
2. Tener pocos deseos.
3. Permanecer satisfech@.
4. Evitar actividades que causen distracciones
5. Mantener una disciplina moral.
6. Evitar pensamientos que causen distracciones.

A ella le importaba que su vida diaria fuera la "meditación informal" de vivir consciente, el arte de vivir despierta.

Y, al mismo tiempo, que fuera como la preparación para la meditación formal.

Ausencia de deseos, vivir satisfecha, evitar actividades que te distraigan y pensamientos conflictivos, discursivos, excesivamente estimulantes o desalentadores.

Y el hecho es que era lo mismo.

Las preparaciones para la meditación formal no eran otra cosa que vivir consciente, con atención, el arte de vivir despierta.

Vivir cada día, cada instante, como una oración.

Y meditar como un viaje apasionante.

La entrega y la confianza,
en la meditación formal.

Y en la meditación informal.

Las aguas revueltas.

A veces, las aguas están serenas y apacibles,
quietas como un lago en el que no sopla ni la más
ligera brisa,
como un espejo plateado que lo refleja todo.
No es que no ocurran cosas externamente,
que tienen lugar de forma imparable,
pero la mente serena, imperturbable, las
contempla,
las vive, las toma, se las traga,
y las refleja como un espejo, tal como son.

A veces se plantea la pregunta de los viernes en la
sangha, la de la metáfora emocional,
y se siente como un espejo.
La quietud de un lago apacible, inmutable.

Y a veces contempla las aguas revueltas. Y qué
realización!
Lo ve tan claro!...

Quando la experiencia está serena, apacible y gozosa,
el agua aparece clara y limpia. ¡Otra alucinación!
Lo comprendes cuando las aguas (de la mente)
están revueltas.

Quando aparece alguien, o tienes que convivir con
una situación, que te altera,
cuando las aguas de tu vivencia (tus sensaciones,
tu percepción) están removidas
y ya no reflejan las cosas como son, sino
distorsionadas.

Las aguas revueltas (cada vez que te sientes
alterada, herida, sufriendo, aunque sea una
nerviosidad)

tienen la maravillosa función de sacar a flote la
basura depositada en el fondo.

Te las presenta a la vista, los nudos no resueltos,
las heridas no curadas,
de cualquiera de tus yos.

Te las devuelve a la superficie para que las veas,
las comprendas y las resuelvas.

Ahí están:

Mira la rabia, la frustración, la dependencia de la opinión ajena, la madre herida, mira la tendencia al control, la inseguridad, el miedo al futuro, mira...

Ahí están, todavía, las pataletas de tus yos que aún te crees.

Las aguas revueltas te ayudan a descubrir, a comprender, a hacer limpieza.

Son la mejor cura de humildad, de conexión, empatía y compasión.

Mientras dure esta experiencia humana.

Todo está en mí.

Este cuerpo. Frágil. Pero aún funciona.

Aún cabalgando este cuerpo.

Desde este cuerpo, contempla el paisaje que aparece.

Esta tarde gris, de un día lluvioso, de un cielo cubierto que comienza a abrirse al acercarse la noche.

Gris y naranja y violeta y celeste.

El templo del Tibidabo se ilumina.

Como cuando era el final de la larga sadhana, después del viaje como una peregrinación, y al final del camino, evocando la hora auspiciosa en que la conciencia rompe su cordón umbilical con este cuerpo, entonces la iglesia se iluminaba. Esa confluencia. Como una promesa. Auspiciosa.

Pero aún cabalgando este cuerpo, como un mirador

privilegiado.

Contemplando el paisaje.

Este atardecer de nubes y claros.

La iglesia, como una antorcha encendida,
coronando la montaña.

Los sonidos del atardecer, las gaviotas.

La quietud de su santuario solitario.

Los aromas.

Ajazmín en el tatami; tomillo y romero de
Collserola al otro lado de la puerta, sobre la mesa
de trabajo, flotando en el aire de trabajo.

Hubo una vez que apareció Vajrayoguini.

Se quedó un tiempo, y luego desapareció.

Y ella se sintió en el descanso apacible.

No la echa de menos. Y tampoco la evita.

Convencida de que la vida sabe.

A veces desearía conectar con la Vida, para
comprender ella también, para ver con claridad,
superada esta miopía.

Y no perderse en deseos equivocados, en
entretenimientos eternos.

Volver a hacer el amor con la vida, cuando mueres

y te disuelves en un gozo infinito.

Pasaron meses, quizás años, sintiéndola en su vida sin forma antes de que el cuerpo se uniera, como una catapulta. Luego, el cuerpo la abandonó.

Se pregunta por qué crea lo que crea,
y suelta lo que suelta,
y retiene lo que retiene.

Dice: La vida sabe.

Y se entrega.

A veces es como la vida, inabarcable.

Y a veces como un bebé despertando al mundo.

Un bebé vulnerable con superpoderes para sobrevivir en las más duras condiciones.

Y a veces, como una vieja cansada.

A la hora de la metáfora meteorológica,
para describir el estado emocional, o de presencia,

en el encuentro con la sangha,

ella suele sentir que brilla el sol

pero también hay nubes,
y viento, y tormentas,
y brisa acariciadora, refrescante,
y lluvia y frío,
y también desierto y lagos y vegetación,
un oasis de abundancia.

Todo está en mí, piensa.

Todas las estaciones, todos los paisajes,
calmas y tormentas, la serenidad y la
desesperación.

Todo está dentro de mí
y en el paisaje que contemplo.

Y ni el amor ni el miedo me son ajenos.

Los tres sellos del dharma.

La meditación guiada versaba sobre la impermanencia.

Y la ayoicidad.

Y el nirvana.

Los tres sellos del dharma.

Generalmente, solemos contemplar la impermanencia cuando algo desaparece de nuestras vidas.

Ahí es fácil.

O incluso cuando algo aparece (ya sea a nuestro gusto o disgusto).

Pero a ella también le gustaba contemplar la impermanencia en la calma.

Cuando parece que reina la quietud. Y no pasa

nada. Esa hipnosis.

A ella le gustaba poner la atención en la gestación invisible.

La vida preñada.

Antes o después tendría lugar un nuevo parto.

Le gustaba contemplarlo antes de nacer, aun antes de las señales.

Desarrollar la visión como se desarrolla un músculo.

Le gustaba contemplar la impermanencia en la aparente permanencia,
cuando meditaba
o en las larguísimas sobremesas del desayuno.

Por otra parte, tenía la rutina de escribir.

Escribía en su cuaderno a diario, sobre las (aparentes) idas y venidas que tenían lugar a lo largo del día; situaciones externas, personas, emociones...

Al principio de la libreta, solía dejar varias hojas en blanco, que se irían ocupando con el paso del tiempo, con una especie de índice que iba

recogiendo los acontecimientos importantes, las revelaciones.

Y resultaba fascinante.

Contemplar cómo el índice iba tomando cuerpo a partir de los acontecimientos de la vida.

Descubrir cómo cada deseo (sensación temporal de carencia) o miedo se acababa materializando en el guión de su vida.

Cómo iban apareciendo personas y situaciones que respondían a las experiencias previas, de carencia, deseo, exploración...

La propia mente generando las situaciones que necesita explorar en cada momento.

Para darle la oportunidad de descubrir que no siempre era lo que realmente precisaba en su vida.

La mente creando, o la vida creando, cuando descubre que no hay un yo separado (la ayoicidad).

Fascinante revelación de la impermanencia, el karma en acción, el interser.

La ayoicidad.

Le puedes llamar nirvana. O samsara.

Pero todo está aquí.

Los tres sellos del dharma.

Que quizás son cuatro.

O uno solo.

La ligereza de fluir.

Y disolverse.

Como agua vertida en agua.

De retiro.

El maestro Linji dijo:

Hay peregrinos que suben al monte Wutai para encontrar a Manjusri. Eso es un error.

No tienes que ir a Wutai Shan para encontrar a Manjusri, dice Thich Nhat Hanh.

¿Crees que sólo está allí, y no en otras montañas, como el monte Putuo,

porque Putuo es la casa de Avalokiteshvara?

¿Y que en el monte Emei sólo se encuentra el bodisatva Samantabhadra?

No necesitas gastarte tu dinero en un billete de avión, alquilar un coche en el aeropuerto y conducir muchas horas para poder llegar al monte Wutai y buscar a Manjusri.

Si quieres conocer a Manjusri, basta con que mires lo que tienes delante de tus ojos.

Si no lo reconoces aquí, no lo vas a encontrar en ninguna parte.

A ella le gusta cuando se siente en su casa como en un retiro.

En su santuario particular.

Le gustan sus desayunos, como la primera ofrenda del despertar.

El silencio en su gompa privada,
el aire que se cuele por la ventana de la galería,
la luz abundante,

los aromas a su paso,
la nevera llena de frutas y otras anticipaciones.

El futón a la sombra, cuando el altar principal está ocupado por el sol de la tarde.

Le gusta fregar los cacharros, limpiar la cocina no muy sucia,

perfumar el suelo y el aire.

Los palitos difusores, de olor a nardo y jazmín.

Le gusta el verano (cuando es verano).

Y en el invierno, le gusta el invierno.

Le gusta la confianza, que llena su vida de amor.

Y el amor, que llena su vida de confianza. Que es lo contrario del miedo.

Le gusta su zafu, que le regaló su amigo, tan significativo,
y la silla sueca, cuando le molestan las lumbares.
Y el piano que ya no toca.

Le gusta, como un arrebatado, como un secuestro místico, la voz de las gaviotas, a las 12 de la noche, a las 7 de la mañana o al atardecer.

Le gusta oír la voz del mensajero al otro lado del interfono, abrir el sobre, encontrar nuevos libros como cofres llenos de tesoros.

Le gusta vivir como en un retiro, en casa.
Con sus aromas, sus ágapes y celebraciones,
siestas, estiramientos, lecturas,
meditaciones formales
y la vida como una meditación.

A veces coge la bicicleta y se da un baño en el mar,
o sale a comprar comida,

o al cine,
o pasea por la montaña,
o se reúne con la sangha para meditar,
o queda con alguien para compartir.
Pero nada de esto rompe su retiro
personal,
en su gompa sagrada
de meditación.

No tiene que coger el avión y peregrinar a Wutai
para encontrar a Manjusri.

No tiene que recorrer el mundo para sentirse viva.

Sin amor -dijo una vez- el lugar más paradisíaco
podría ser un infierno.
Sólo el amor puede llenar mi vida de significado.
Ninguna otra cosa puede hacerme comprender, y
despertar.

Y para encontrarlo, no necesita ir a Wutai, ni a
Putuo, ni al monte Emei.
Si no lo encuentra aquí mismo, no lo va a

reconocer en ninguna parte.

Le gustan los retiros en su propio santuario personal, sin salir de casa.

Entenza.

Salió del metro al llegar a la parada que le habían indicado. Tomó una salida por azar. Y apareció frente a esa estación del bicing donde tantas veces se había parado a pasar la tarjeta por la pantalla para solicitar una bicicleta. Y a veces tampoco ahí la conseguía y le daba igual. Seguiría bajando la calle camino a la próxima estación, camino de casa. Nunca se fijó en que estaba esa parada de metro justo ahí delante. Así que al salir ahora de los intestinos de la ciudad y encontrar al otro lado de la calle esa barra negra con las bicicletas ancladas, volvió a aparecer esa experiencia de paz, alegría y plenitud que solía sentir al pasar por ahí, justo ahí, tantas veces.

Salía del centro de meditación donde había trabajado tantas horas, como cada día, y había participado de las enseñanzas, las meditaciones, el

espíritu de la sangha, y al llegar la noche, cuando el centro se vaciaba, ella aún se quedaba allí unos minutos más para acabar de recoger, subir la clase grabada a la "nube" de internet, apagar luces, cerrar conexiones y aires acondicionados, bajar la persiana y cerrar con llave el candado. Y echaba a andar en busca de una bicicleta en alguna estación.

Pasaban de las 11, después de seis horas de intensa actividad (con el frío del invierno o el aire fresco del verano) y ni se planteaba buscar un metro o un autobús de vuelta a casa. Aún bajo la influencia de tantas "bendiciones", tocada por la mano de Dios, tenía que caminar por las calles, sentir el aire en el rostro, respirarlo, no importa cuántas estaciones del bicing tuviera que recorrer para encontrar una disponible, escasas a esas horas de la noche y a punto de cerrar el servicio.

A veces sonaba el móvil (después de varias horas de desconexión) y su amiga le contaba algún problema urgente y dramático, pero en esos momentos la escuchaba con serenidad y fortaleza,

y el drama no la secuestraba. Al contrario, podía ver claramente cómo se iba disolviendo la hipnosis hasta desaparecer.

Todo eso volvió a emerger repentinamente, cuando salió del metro (esa parada desconocida) y apareció ese escenario tan familiar.

Emergió una lluvia de bendiciones,
el fresco de la noche (aunque ahora era una hora
de sol hiriente de verano),

la libertad.

La alegría.

La plenitud. Tan serena.

Tenerlo todo y no tener nada que perder.

Gigantes masas de nubes protectoras, claras, luminosas.

Anoche, la luna creciente. Como una línea preñada de futuro, y de presente.

En la niñez, pudo asistir a una gran lección sobre la impermanencia y la muerte.

Y ello tuvo dos marcadas consecuencias:

Por una parte, desde entonces hizo suyo aquel lema sobre "quien nada tiene, nada puede perder".

Y lo vivía desde la libertad y no desde la amargura.

Por otra parte, cada vez que se descubría en un momento de alegría o plenitud, automáticamente recordaba que en ese preciso instante (esa precisa experiencia) ya estaba muriendo.

Nada podía ser retenido, todo estaba en proceso

de mutación.

Lo reconocía sin amargura. Con desapego,
soltando.

No la cogería por sorpresa.

Así fue hasta aquel día, en medio de una clase en
la universidad.

Aquí y ahora una vida gestándose dentro.

Nada que hacer, la vida sabe, el cuerpo sabe.

La voz de aquel profesor como un idioma
extraterrestre y lejano, hablando de temas lejanos.

Miraba la luz por la ventana, respiraba el aire
como un milagro y contemplaba la vida dentro.

Y la vida fuera.

La vida.

Y por una vez no pensó en la muerte, esto ya está
acabando.

Pensó en la vida, esta vida cargada de presente, y
de futuro.

Y esta profunda dicha no está muriendo sino que
está empezando a nacer.

Y así fue como soltó su viejo mantra, "quien nada tiene nada puede perder".

Y empezó a darle la bienvenida a cualquier cosa que llegara a su vida.

Porque ella no iba a ser su presa ni su esclava.

La clave estaba en no dejarse poseer.

Disfrutar libremente y reconocer el libre itinerario de los objetos, personas o situaciones que pasan por el sueño.

Su padre la hizo fuerte para afrontar la muerte.

Su hijo la hizo fuerte para afrontar la vida.

La marcha de su padre, cuando era niña, la ayudó a comprender la gran lección sobre la impermanencia y la muerte.

La llegada de su hijo le enseñó a amar la vida, la entrega, la alegría y la plenitud. Sin miedo.

Su hijo llegó a su vida para derrotar todos los miedos y darle permiso a la alegría que acepta la

vida y la muerte.

Le enseñó a aceptar los regalos de la vida.

Porque puedes tenerlo todo y no tener nada que perder.

Noche de verano.

Las 2.

Disfrutaba tanto de la noche y de la desnudez del instante que no perdía la consciencia.

Después de un largo rato de contemplación (los sonidos, las tenues luces y sombras, las gaviotas que evocan su partida definitiva,

la temperatura, el verano en la piel, el tacto), encendió la luz y abrió el libro

"Hacia una espiritualidad de los sentidos"

(José Tolentino Mendonça.

Fragmenta Editorial).

Un instante antes, sumergida en el profundo placer de la noche de verano, anticipó el transcurso de este fragmento de tiempo, los viajes (fin de semana en Esparraguera, la Molina, Donosti, de masovera acompañante en una masía de la Costa Brava), septiembre y el otoño, el invierno, la navidad, el

año nuevo 2018.

Repentinamente el vértigo
desapareció
en la experiencia de la presencia inmediata.
Siempre que está profundamente instalada en el
instante,
la fascina la eternidad del instante
y sabe que está preparada para la muerte.
La llena de confianza y se esfuman todos los
miedos.

Y entonces abrió el libro y leyó:
"Porque el presente tiene también un sentido
vertical
que revaloriza el tiempo y lo abre a la eternidad.
Es el tiempo cualitativo, epifánico".

Epifánico, repitió.
Eterno.

Hizo inmersión.

Siguió leyendo:

"Cuando está ausente el amor, nuestra vitalidad hiberna".

Y sobre la atención, "que es lo contrario de la distracción que debilita la vivacidad de la presencia en el instante mismo".

Tras cada pausa, volvía a la lectura.

Degustó lentamente las palabras de Teresa de Lisieux:

"Mi vida es un instante, una efímera hora, mi vida es sólo un día volandero y fugaz. ¡Tú lo sabes, Dios mío! ¡Para amarte en la tierra no tengo más que hoy!".

Y a Etty Hillesum, descubriendo el instante eterno incluso en un campo de concentración:

"La guerra. Los campos de concentración. Pequeñas crueldades se amontonan sobre pequeñas crueldades..."

Conozco el enorme sufrimiento humano que se va acumulando,
conozco las persecuciones y la opresión...
Conozco todo eso y sigo afrontando cada pedazo de realidad que se me impone.
Y, en un momento de desesperación,
abandonada a mí misma,
me encuentro de repente recostada en el pecho desnudo de la Vida
y sus brazos son muy suaves y me envuelven,
y ni siquiera puedo describir el latido de su corazón:
tan fiel como si no hubiera de acabar nunca..."

Y en cada subrayado, un instante (eterno) de quietud,
silencio,
para nutrirse mejor.

"La mística del instante nos reenvía al interior de una existencia auténtica,
nos enseña a hacernos realmente presentes:

a ver en cada fragmento el infinito,
a oír el oleaje de la eternidad en cada sonido,
a tocar lo impalpable con los gestos más simples,
a saborear el espléndido banquete de lo frugal y
escaso,
a embriagarnos con el perfume de la flor siempre
nueva
del instante".

Acabó el libro
y lo volvió a empezar.

Sobre el amor.

Apareció el amor en su vida de una forma tan natural, tan liberadora; era tan obvio que formaba parte de sí misma, tan sin esfuerzo, como respirar (inhalar, sin ninguna necesidad de retener el aire, y soltar), que creyó que ya formaría parte de su vida por siempre, como una realización estable que permanece en la vida, en la muerte y más allá.

Pero no fue así.

Lo veía tan claro, cuando formaba parte de su vida, que el amor era la condición natural.

Qué es lo que queda cuando resuelves cualquier

nudo emocional,
como el resentimiento, la rabia, la incomunicación,
la culpa, lo que sea?

Qué queda cuando consigues sanar el odio, la ira,
la vergüenza...?

El amor.

Siempre encuentras el amor.

Como un telón de fondo estable e inmutable,
siempre que pasa la nube tormentosa vuelves a
encontrar el amor.

El alivio, la alegría,
el reconocimiento
de que siempre ha estado ahí.

Y ella sentía que ya había conectado con el acceso
directo.

De hecho, ahí estaba, sin puertas ni ventanas,
como un espacio abierto, infinito, inabarcable.

Un amor cómodo y nutritivo,
sin demandas (propias o ajenas),
sin querer cambiar nada ni retener nada.
Sin expectativas, planes futuros o negociaciones.

Un amor cómodo y libre.

Inclusivo.

Solía decir:

El amor se proyecta en todas direcciones,
no puede ser exclusivo ni discriminatorio.

No puedes amar a los demás y no amarte a ti
misma

(como a veces oía),

o viceversa.

Llámalo de otra manera.

Porque el amor es una energía que se proyecta en
todas direcciones

y lo toca todo,

sin discriminación.

Así es.

Lo sabe bien.

Aun en tiempos de sequía, ella ya sabe lo que es el
amor, y lo que no lo es.

La sorpresa fue que desapareciera de su
experiencia,

cuando sentía que era tan parte de sí misma como
la sangre o la linfa o la piel.

Y sin embargo, la vida continúa,
con una minusvalía u otra.

Como si le hubieran amputado el hígado o el
corazón o los pulmones
o los intestinos.

Aun así, este organismo funciona.

Como vivir en un exilio,
con la nostalgia del paraíso perdido.
La cálida noche oscura.

El amor, como el sol, como la luna.
A veces sale (y te ilumina la vida)
y a veces se pone.

Puedes sentir su calor
o no.

Pero nunca dudas de
que está ahí.

Atardecer.

Corre un aire fresco y suave.

La luz rezagada en el horizonte.

El templo de la cima de la montaña se ilumina lentamente.

Y la luna crece cerca de su plenitud.

Las gaviotas vuelan sobre el terrado.

Y las cuerdas del tendedero se han quedado vacías.

Los últimos gritos de las criaturas en el parque se unen a los ladridos de los perros.

Y el motor de un coche que pasa.

Y el del ascensor que sube, o baja.

Desde el silencio interior, la vida es bulliciosa y abundante.

Las noches del verano cálidas, y a veces frescas.

Agosto eterno.

Jueves eterno, de un mes de agosto.

Atardecer eterno.

Instante eterno, aquí y ahora.

Alguien escribió en la taza:

El mejor lugar del mundo es aquí mismo.

¿Ha llegado ya el instante más feliz de tu vida?

¿Ha llegado ya el instante más feliz de tu vida?
Si ya se ha producido ese instante de plena realización,
de exaltación inspiradora,
una primera vez,
entonces podrá repetirse muchas más veces.

Pero, cómo podemos hacer que un instante así se produzca más a menudo
y, sobre todo, siempre que queramos que aparezca?

Si en los últimos treinta años ese momento no se ha dado,
es posible que no se dé en los próximos treinta,
y quizás nunca lo haga.

No te limites a soñar con ese momento.

El secreto es crearlo por ti mism@.

Cuándo?

Justo en este momento.

("En el ahora".
Thich Nhat Hanh)

Regresar al ahora.

¿Dónde buscaba yo a Buda?

¿Dónde me buscaba a mí mismo?

¿En algún lugar del pasado? ¿En el futuro?

Pero el pasado ya se ha ido y el futuro no ha llegado aún.

Pasado y futuro, ambos son ilusiones. Solo son ideas.

Solo el presente es real.

Solo el ahora es real.

Por eso he de regresar al ahora si quiero realmente ver a Buda y verme realmente a mí.

Solo podemos ver a Buda, verte a ti mism@ si regresamos al presente.

Es así de simple.

El ahora es el único momento y lugar en el que puedes encontrar lo que has estado buscando.

Has estado buscando el nirvana.

Has estado buscando a Dios.

Has estado buscando la iluminación, el despertar.

Has estado buscando la Tierra Pura

y tu auténtica naturaleza de no nacimiento, no muerte.

Resulta que todo lo que has estado buscando está ya en el momento presente.

Y el secreto para encontrarlo es regresar al ahora.

(Del libro

"En el ahora.

Meditaciones sobre el tiempo",

de Thich Nhat Hanh)

Retiro de agosto en el terrado.

Ella no tiene un guru, como Krishna Das -la lectura que ocupa parte de sus tardes en el terrado.

No ahí fuera.

Pero tiene estas nubes grises y blancas y doradas y naranjas sobre un fondo de azul claro.

A veces le cuesta dormir porque la atrapa este cuadro de nubes dentro del marco del balcón.

Deja la persiana subida y, tan enamorada de las nubes, que no puede cerrar sus ojos y olvidarlas.

Siente que Buda, Dios o como quieras llamarlo, se resiste últimamente a aparecer en forma humana pero aparece en forma de nubes, o de montañas, gaviotas y gorriones, o el templo iluminado que corona el Tibidabo, por detrás de la noria de colores.

Nirvana y samsara, la misma manifestación de Buda.

O de Dios. Como quieras llamarlo.

Entonces, en el convento de Sigena, la hermana Estrella (radiante de amor, veinte años enamorada) le dijo:

"Cómo te vas a enamorar de una mosca, o de un árbol, o de una nube?

Solo te puedes enamorar de un hombre".

Y a ella le funcionaba, veinte años enamorada de Jesús, como el primer día.

No diría que a ella le funciona de la misma manera este amor no antropocéntrico, no dual.

No de la misma manera que a la hermana Estrella.

Pero, a veces, la contemplación de las nubes dentro del marco de su balcón es como aquellas largas noches de amor, sin descanso.

Desearía soltar, llevarse las nubes al sueño, a ese otro mundo, a ese viaje, pero no está segura de poder hacerlo.

Y se mantiene despierta y atrapada en esa llamada prometedora, como si algo estuviera a punto de pasar.

Ella no está enamorada de un hombre (de nombre Jesús o cualquier otro) pero el sonido de las gaviotas le corta la respiración.

Gira la cabeza y allí está, inmóvil y confiada, como una reina.

Solitaria sobre uno de los tubos de la chimenea, contemplando la tarde.

A veces emite un sonido y calla, y suena una respuesta lejana.

Y vuelve a cantar el canto, y escucha, y juntas forman una melodía.

Y ella las contempla, extasiada.

Y a veces pasa una bandada de gaviotas y se unen como un coro.

Ella no vive el amor místico de la hermana Estrella, enamorada de un hombre.

Pero lo vive de otra manera.

Ahora las nubes han crecido, como gigantes copos de algodón, y han cubierto casi todo el espacio celeste, sobre el horizonte claro e iluminado del Tibidabo, una franja de luz de fuego.

Porque siempre hay un cielo claro detrás de las nubes.

Pero ella adora tanto, tanto, las nubes.

Porque si no se manifestara Dios, o Buda, en la forma de un cuerpo, cómo iba a verle ella?

Dónde iba a depositar este amor que le estalla en el pecho?

Qué bien se está aquí!

A diferencia de la primera vez, ahora es como una oración, como una ofrenda cada cosa que hace, o no hace.

Cuando lava los platos o camina por el pasillo, o hace la cama, o monta en bicicleta camino del mar. "Que dure, que se quede, que se estabilice".

No es sólo una plegaria pasiva, le sigue el rastro a lo que funciona, atenta a las señales, y las activa.

Por ejemplo, los aromas esparcidos por la casa, la conectan con "eso".

Así que enciende un incienso, o distribuye las varitas de perfume por las estanterías, en las mesas, junto a los cojines donde se sienta.

La contemplación,

los sonidos del silencio,
la degustación que se disuelve en su paladar.

A diferencia de la primera vez, que simplemente se entregaba:

"Estoy preparada.

Sé que esto se va a acabar, antes o después, estoy preparada".

Preparada, entregada, cada instante era la sorpresa del regalo de permanecer.

Aún feliz, amando, libre,
y sin miedo.

Se había esfumado el estrés.

Las prisas, el miedo a no llegar (en los plazos de entrega o cualquier anotación en la agenda), a que saliera mal, a equivocarse. Las preocupaciones.

Dónde se habían ido?

Se habían desvanecido, como si se hubiera parado el motor que les daba vida.

Qué bien se está en esta libertad confiada y

amorosa!

Tan fuerte, con tanta fortaleza que ni le preocupaba que se acabara.

Estoy preparada, decía.

Y cada instante sucumbía ante la fascinación de la sorpresa:

Aún está aquí.

Ahora sabe que no está ahí porque ha cambiado el mantra "Estoy preparada" por otros:

"Que se quede",

"Que se estabilice",

"Que no me deje nunca más".

Y por eso lo sabe, por los resquicios de miedo y abandono, que aún no está ahí.

Pero sí a las puertas, mendigando, esperando que se abran, que estalle,

de nuevo el acceso a su morada más profunda,
como un castillo mágico
interior.

A las puertas del castillo, sin prisa,
con toda la paciencia del mundo.
Qué bien se está aquí!

En casa.

Thich Nhat Hanh lo repite una y otra vez: "He llegado. Estoy en casa".

Y cuando vuelves a casa y te instalas ahí, en el momento presente, descubres que todo está aquí. Todos los fotogramas que aparentan pasado y futuro, están aquí.

Es solo la "ilusión" lo que hace que pongas más energía en un fotograma concreto y éste se manifiesta como más "real", y luego otro, y otro, secuencialmente, como has aprendido a interpretar/crear este mundo.

Pero esta preciosa existencia humana me da la oportunidad de comprenderlo en cada instante,

que yo pierdo abducida por alguna distracción.
Quizás temerosa de algo, de lo desconocido.
Como cuando el ego, ese personaje, se niega a entregarse a la experiencia del amor y elige entregarse a la creencia de separación, miedo, control, "protección", "empoderamiento".
Todos callejones sin salida que desembocan, antes o después, en un intenso sufrimiento.
Qué locura!

Si algún día decidiera volver a casa, y quedarme, sería el fin del estrés, el miedo, el dolor.
Si solo soltara de una vez por todas todos los "amos" que he creado, como globos de gas que se alejan en el espacio abierto hasta estallar y evidenciar que no había nada.

Hay personas que se han sentido "iluminadas" durante mucho tiempo, esa experiencia estable de libertad.
Mucha gente a su alrededor estaba convencida de ello y cada día se les sumaban más y más

seguidor@s, buscando su inspiración, su transmisión directa.

Y así era.

Funcionaba, como si el propio Buda estuviera delante de ti.

O dentro de ti.

Y de repente, algo pasó en sus vidas (la muerte de un hijo, en algún caso)

y toda la luz se desmoronó como un castillo de naipes,
como una ilusión más.

La "gracia" se volatizó como por arte de magia.
Tal como apareció, se esfumó.

La muerte de un hijo, o de una hija, es una prueba muy dura -dices.

Tan dura, sí, que a veces, sin embargo, puede hacer que comprendas y sueltes. Ya para siempre. Porque es demasiado dolorosa y ya no puedes soportarlo más,
y ese agotamiento, esa entrega te lleva a soltar y despertar.

Yo no creo que la magnitud del drama sea la causa de tu sufrimiento, de que se acabe la "gracia" que experimentabas o bien que se establezca de una vez por todas. Una vez más, depende de lo que hagas con ella, con esa experiencia que aparece en tu vida.

Quizás la clave está, en definitiva, en el instante que decides que ya no quieres más de "eso". El sufrimiento, el pensamiento circular y obsesivo, el apego que no quiere soltar, la esclavitud disfrazada de control y poder y abundancia.

Aquí y ahora, el día es gris, silencioso y apacible. El viento sacude las plantas en los terrados. Viento, movimiento manifiesto. A veces parece quietud y a veces transformación.

La contemplación y el santuario interior.

Mediodía.

Sol de otoño en el terrado y ligero viento.

Cielo claro y unas nubes blancas y abundantes.

Aún le gustan tanto las nubes, tan luminosas. En transformación.

Da igual la forma, bellísimas. Inspiradoras.

Da igual verlas morir (tu madre amada, tu hija o tu hijo, tú misma).

El cielo permanece abierto y claro, y nuevas nubes surgen,

hacen su recorrido, cambian su forma en el trayecto,

hasta disolverse y desaparecer.

A veces una nube tiene forma de martillo
pero sigue su paso transformador y se convierte en
un corazón.

A veces es una, nítida y clara, pero se alarga y se
alarga,

y parece desvanecerse

y finalmente son tres.

Y luego no son nada.

Disueltas en un fondo azul, como aire vertido en
aire,

espacio vertido en espacio. Vacío.

Tan hermoso, tan apacible contemplar el proceso
de la vida.

Hay quien se retira en un monasterio

o asiste periódicamente al templo.

Hay quien se va bajo un árbol

(ella aún recuerda aquel árbol en el centro de la
plaza Soledad,

silencio de mediodía y viento de Almería),

hay quien sube al terrado de la casa

o se instala a la orilla del mar.

Dicen que la posición del loto es la buena (zazen),
pero ella a veces se sienta en seiza, la espalda
recta,

o se tumba en el futón,

o camina el pasillo de casa,

o pedalea la bicicleta en una escenografía de
puerto marítimo,

o se deja caer en una hamaca asimétrica de
plástico en el terrado.

Da igual.

Lo que importa es la contemplación. Y el silencio.

Y la entrega.

Y la gozosa plenitud.

Interser.

Las 12.

En las antípodas, su amiga duerme;
abducida por otra hipnosis, sueña otro sueño
kármico.

El sueño que no cesa.

Samsara, como una rueda que gira y gira sin parar.
Día y noche.

Aquí, el cielo cubierto y luminoso.

Por muy tapado, no oculta la luz.

Silencio.

A veces, una ráfaga de aire suave hace temblar las
puertas.

Y el tintineo de unas gotas de lluvia sobre el techo
de cristal de la galería.

Y el tictac del reloj de pared.

Y el sutil crujir de la mesa de madera, al escribir en el cuaderno.

Los acontecimientos de los últimos días aparecieron como un oleaje que la conseguía arrastrar, a ratos.

Un cielo cubierto de nubes,
la cabeza llena de ruidos,
y el corazón.

Por suerte, contaba con ese viaje cuántico, mágico, inmediato,
al centro de su isla de paz,
donde la libertad impera,
sin corona.

Nada puede arrebatarte tu "práctica", si aún sientes que necesitas la práctica.

Todo lo que aparece en tu vida es tu práctica.

Pero en la práctica siempre hay dos caras -dijo la monja-,

o al menos, eso es lo que parece:
la histórica

y la absoluta.

En la práctica histórica (o relativa)
se trata de proteger el amor y la alegría, la
compasión, la conexión,
en este guión kármico cotidiano.

Lo que te lleva inevitablemente a la práctica
absoluta,
cuando "ser"

(la vida, la vivencia, la experiencia de la vida)
no es otra cosa que "interser".

Y se estabiliza.

Y en la vivencia de interser, qué alivio la ligereza
de soltar,

uno a uno, como globos, los deseos,
las expectativas,
miedos

y demás fantasmas, tan agotadores.

Qué alivio, rendirse al sueño sin sueños!

Qué silencio!

Qué paz!

Qué limpio y fresco, el aire que respira,
el corazón mismo de la realización
de
interser.

El karma.

Cerveza amarga.

Mediodía de otoño en el terrado.

Sol y aire, que empuja a las nubes viajeras.

Cielo claro y luminoso por detrás de las nubes blancas y grises, como gigantes copos de algodón.

Silencio de mediodía roto por el canto de las gaviotas.

El calor del sol suavizado por un aire ligero.

Derroche de vida.

Aquí y ahora, esta abundancia.

Nadie diría que al otro lado hay un película de conflicto y confrontación, pero la hay.

Superposición de películas.

El guión kármico continúa su desenlace. Kármico.

Pero en cualquier momento puedes soltar y contemplar el sueño en la pantalla.

Tiendes la mano y no hay nada, por detrás de las imágenes, tan "reales",

aun cuando "duele tanto como si existieran".
Este gui3n k3rmico personal,
y colectivo,
arrastrado desde tantas generaciones atr3s.

Inspira, y el aire que la habita no resulta
amenazador.

"El otro" no es amenazador,
y pasa a ser una misma.

Espira
y disfruta de soltar, de la ligereza y de la entrega.

Inspira,
y se llena de energ3a,
este nudo de energ3a al que a veces llama "cuerpo"
y a veces "yo".

Como agua vertida en agua,
como aire vertido en aire.

Espira y se disuelve fuera,
y cada vez hay menos "fuera" y "dentro".

Inspira
y ya no hay quien inspire.

Y la espiración es como un latir del cosmos.
Profundo descanso gozoso en esta entrega,
en esta disolución.
Nada que hacer, ningún lugar a donde ir.

Luego abrirá los ojos y se pondrá su traje del
personaje en su mundo kármico.
Como un juego virtual.
Reducida la ansiedad, ahora que sabe que la Vida
(el karma)
es como una madre paciente
que te da una y mil y un millón de oportunidades,
hasta que comprendes.

Ella ya no tiene prisa, ni ansiedad,
porque ama a su madre y confía plenamente en
ella.
Se entrega.
Hace mucho tiempo que abrió sus manos y dejó
caer todas las armas del miedo.
Y siguió avanzando con las manos vacías
y la confianza llena.

La Vida sabe.

El sueño de vigilia.

Olor a cedro impregnado en el pelo y en la ropa de casa.

Sol otoñal, ligero, y la brisa de la montaña.

La vida generosa.

El yin y el yang.

Helicópteros que sobrevuelan los terrados domésticos, con ropas coloridas a secar en las cuerdas.

Como el ojo de Dios Padre y Justiciero.

Dan vueltas y vueltas como un moscardón aburrido.

Con una voz ronca que rompe el silencio.

"Què volen aquesta gent?", canta la Bonet en el Liceo.

El cielo se ha despejado de gaviotas y palomas, asustadas.

Què volen aquesta gent?

Hace tiempo, en la prehistoria, ella aprendió a oír

en cada sonido el mantra de Vajrayoguini.
En el aroma de las flores, en la luz del relámpago
o en la voz del trueno,
se puede identificar el mantra de Vajrayoguini.

El helicóptero baja su vuelo y el sonido se hace
aún más atronador.

Una mujer acaba de tender la ropa y se sienta a la
sombra del sol.

Le da un sorbo a su copa de cerveza negra y se
concentra en el mantra de Vajrayoguini.

Om Om Om, Sarwa Buda Dakiniye, Vajra
Warnaniye, Vajra Berotzaniye, Hum Hum Hum Phat
Phat Phat Soha.

Contempla en la nube el cuerpo de Buda
Vajrayoguini, en el mirlo negro sobre la chimenea,
en el karategui tendido al sol.

En el helicóptero ensordecedor
la voz de Buda.

Om Om Om, Sarwa Buda Dakiniye, Vajra
Warnaniye, Vajra Berotzaniye, Hum Hum Hum Phat

Phat Phat Soha.

Evoca el cuerpo, palabra y mente de su yídám y
se hace una con ella.

Tan vacía como todo lo demás.
El mismo sueño kármico.

La palmera.

Miraba las palmeras como si fuera una de ellas.
Así transcurrían sus días.

Sus días eran como los de una palmera en
Retamar,
contemplando el sol salir por el horizonte de mar,
alzarse en el cielo y acabar desapareciendo en el
horizonte de mar.

Era como una palmera plantada en los jardines del
Paseo Marítimo.

Un poco seca, por el exceso de sol y mar y años.
La entropía.

Quizás no fueran hermosas y vistosas
pero aún así vivían su vida, cara al mar,
escuchando la voz del mar en su oleaje
y los pájaros en sus nidos.

Contemplando el sol en su trayectoria, del mar al mar,
después de navegar el cielo en un arco perfecto.

Era como una palmera; nada que hacer,
ningún lugar a donde ir.

Ofrecerse a los pájaros que la querían visitar,
dar albergue a sus nidos y finalmente verlos partir.
Dejándose abanicar las hojas al viento, a veces
suave,
a veces destructor.

Pero ahí seguían, el tronco firme.

Quizás un poco más descascarilladas y rotas
después del vendaval,
pero era cuestión de tiempo volver a recuperarse
otra vez.

Sintropía.

El tronco firme, las hojas abanicadas por el viento.
Ofreciendo refugio.

Escuchando la voz del mar y el canto de los
pájaros.

Dando albergue a sus nidos.

Contemplando la trayectoria del sol.

Nada que hacer.

Ningún lugar a donde ir.

Celebrar.

Celebrar la libertad.

La salud.

El santuario donde me muevo.

El sol, el calor.

La lluvia y el viento que limpian el aire.

La voz del viento

y de la lluvia.

Celebrar la libertad

de mí misma,

y de las cadenas de mi mente.

Celebrar la visión.

El no-miedo.

La entrega.

El Yo grande.

El desapego.

Soltar.

Despertar de la hipnosis.

Celebrar el despertar.

Celebrar el gozo de la liberación,
la liberación del gozo,
la alegría.

El pequeño disfrute cotidiano que planta las
semillas para la explosión,
como una carcajada,
como un llanto místico.

Celebrar el amor aun cuando esté ausente, como un
grifo seco.

Celebrarlo, como el sol tras el cielo nublado.

Venerarlo como un único Dios.

O como una Diosa Madre en un Olimpo de diosas
y dioses:

la Visión, la Libertad, el Gran Gozo...

Celebrar el Amor como un culto monoteísta.

Como una Madre preñada de Visión, Libertad, y el
Gozo Supremo de la disolución.

Celebrar cada día todos esos Yos que llevo dentro.
Mis compañeras de viaje.

El Olimpo como mi propio hogar, donde resido.

Feliz año nuevo.

Parece que acaba un año.

Y parece que el final es real, y el año también es algo real.

Llenamos la vida de rituales, y segmentos, y supuestos puntos de inflexión para ayudarnos a comprender lo que está pasando. Para hacer balance y comprobar si al final queda una sensación de ganancia o pérdida.

Para rectificar y probar nuevos caminos.

Pero en realidad no rectificamos tanto ni nos resulta tan fácil investigar caminos nuevos.

Los hábitos (de acciones, gestos, pensamientos, creencias) están tan integrados que cuesta desprenderse de ellos.

El miedo, por ejemplo, el refugio en la zona de confort.

Como si el objetivo fuera mantenerse a salvo.

"El desconocimiento del ser humano de su propia dignidad acarrea dolor, sufrimiento, pecado en definitiva, pero no tiene realidad última".

Cuando les preguntas sobre el sentido de la vida, algun@s maestr@s responden "Vivir".

A menudo lo interpretamos como "supervivencia". "Vivir felices", enfatiza Thay Doji.

Y quizás lo interpretamos como mantenernos a salvo del dolor.

Y sin embargo, nuestros hábitos están llenos de dolor, de heridas en la carne viva de la mente.

El ego es una colección de heridas.

Pero me huelo que cuando l@s maestr@s hablan de "vivir" no se refieren precisamente a proteger la vida feliz del ego, y refugiarse en una zona de confort para que nada toque sus heridas.

Escucho el relato que me hago de mi vida y encuentro una sucesión de errores y fracasos, de dolores perpetrados.

Thay Doji dice: "No compres el relato de tu vida que te hacen los demás".

Ni siquiera el que te haces tú misma.

"Pues a los ojos de Dios no caemos.

Y a nuestros ojos

no nos mantenemos en pie".

A veces vives la vida del ego, con sus luces y sus sombras.

Y a veces sueltas, como globos hinchados de vacío.

Qué ligereza!

Y, qué paradoja, que cuanto más sueltas a cada personaje, con su relato asignado, con su propio karma,

cuanto más lo abandonas (tantas veces te llamaron egoísta que te lo acabaste creyendo),

más lo amas,

con su propio karma.

Desde la ligereza.

"Dios quiere que sepamos que nos mantiene a salvo todo el tiempo, en la tristeza y en la alegría".

Y las heridas parece que se regeneran aceleradamente por el milagro de la sintropía.
"Be still and heal".

Soltar. Ligera.
Integrar el hábito de soltar
apegos y culpas
y miedos
y control.

Despide al año que parece que se acaba compartiendo las visiones y revelaciones de Juliana de Norwich, abierta y permeable, como si no hubiera separación.

"No vi pecado, pues creo que el pecado no tiene ninguna sustancia,

no participa del ser,
no puede ser reconocido salvo por el dolor que
causa.

Y me parece que este dolor es algo temporal, que
nos purifica
y nos lleva a conocernos a nosotr@s mism@s y a
pedir ayuda".

"El pecado es necesario pero todo acabará bien.
Todo acabará bien y cualquier cosa, sea cual sea,
acabará bien".

"Pues esto se me reveló:
que nuestra vida está totalmente fundamentada en
el amor,
y sin amor no podemos vivir".

"Vi a Dios en un punto ... y vi que está presente en
todas las cosas...
Él hace todo lo que se hace.
Está en el centro de todo".

"Y no vi ninguna diferencia entre Dios y nuestra

sustancia,
como si todo fuera Dios".

"Así, yo le veía y le buscaba.
Le tenía y me faltaba".

"Y aprendí que nuestra alma no tendrá nunca
descanso hasta que se una a él."

"Y si pido algo inferior, siempre tengo falta de
algo,
pues sólo en ti lo tengo todo".

"Es el desconocimiento del ser humano de su
propia dignidad lo que acarrea dolor, sufrimiento,
pecado en definitiva. Pero no tiene realidad
última".

"Es cierto que el pecado es la causa de todo el
sufrimiento,
pero todo acabará bien,
y cualquier cosa, sea cual sea,
acabará bien.

Y aprendí que nuestra alma no tendrá nunca
descanso
hasta que se una
a Dios".

Después del éxtasis, la colada.

Lo que más le gusta de salir de casa es el regreso.

A veces, la vida le parece que es como la escuela, literalmente.

Hay un momento en que explota un nuevo curso.

Olor nuevo de libros nuevos, materias desconocidas, caminos no andados.

Entonces, miraba los libros en sus manos, como lenguas extranjeras,

"Todo esto me resultará familiar dentro de unos meses,

y ya será parte de mí", pensaba.

Todo este terreno inédito ahora.

La ilusión, la pasión, el entusiasmo ante la aventura desconocida.

Una vez dentro del viaje, la emoción quizás disminuía.

Había que practicar, integrar, "picar piedra", dijo un día la amiga.

Pasado el tiempo, si la maestra lo consideraba adecuado, pasabas de curso.

Y de nuevo la emoción, la ilusión ante el nuevo viaje.

El olor de los libros nuevos, la materia desconocida, como una lengua extranjera.

Y si no era así, tocaba seguir con lo mismo, practicar, hasta acabar de entenderlo, hasta acabar de integrarlo.

La mujer se quejaba de que había perdido la "conexión".

Como una travesía por el desierto, dijo,

o la noche oscura del alma.

Espera con paciencia, pero qué aburrido es todo!

Repitió la palabra "aburrimiento" varias veces.

La monja la escuchaba y asentía, como si la comprendiera.

A veces vivimos una experiencia como una revelación

y parece que le da la vuelta a nuestro mundo y a nuestra vida.

Te deja impactada durante un tiempo, tal vez minutos, quizás horas o días, o incluso meses o años.

Y de repente parece que desaparece la "gracia".
Y queremos otra.

Otra revelación, otra realización, otra lluvia de bendiciones

que llene tu vida de gracia,
la libere de penas
y la llene de amor y alegría.

Y mientras tanto, vivimos una especie de espera, como si nada tuviera sentido hasta que explusione

de nuevo otra realización,
otra revelación que impacte el océano de nuestra
vida con sus ondas concéntricas.
Pero no aparece y qué aburrimiento!

Es una forma de vivirlo.

Pero también lo podemos interpretar de otra
manera, dijo la monja.

Como cuando entras en un nuevo curso en la
escuela, y te apasiona.

Llena tu vida de ilusión.

Y quieres pasar a otro que te induzca, como
mínimo, el mismo estado de entusiasmo.

Pero quizás necesitas hacer muchas prácticas para
acabar de comprender el tema anterior.

Y no pasamos a otro hasta que éste no esté
auténticamente (o mínimamente) integrado y
comprendido.

La mujer dijo: Creo que lo entiendo.

Que la vida no es sólo maravillosas experiencias

de modificación de la conciencia.

Y ahora me toca "picar piedra".

Depende de lo que quieras decir con "picar piedra", dijo la monja.

Observar mi vida cotidiana, respondió la mujer, ver si está impregnada por la "revelación".

De qué me sirve, si no, la magnífica experiencia de comprensión, si no se manifiesta en mi vida diaria?

¿Y esto te resulta aburrido?, preguntó la monja. A mí me parece apasionante.

Quizás tengas razón, dijo la mujer.

Quizás, coincidió la monja.

Recuerda, cuerpo.

Recuerda, cuerpo.

Tus caminatas por Collserola.

Recuerda el olor a tomillo y romero, que te nutría.

Recordad, piernas, la alegría, montaña arriba,
de vuestros músculos fortalecidos.

Pulmones, recordad el aire fresco y limpio con el
que regabais todos los órganos de este cuerpo,
la sangre, la piel.

Recuerda, cuerpo.

Recuerda el ágape en Can Cortés, el amplio
paisaje de valles y montañas a través de las
paredes de cristal.

La carta inspiradora.

La guarnición sorpresa en el plato y, otra vez:
"Felicita a la cocinera y dile que es tan buena

preparando las verduras que sin duda tendría un gran éxito añadir al menú algunas propuestas vegetarianas". :)

Recuerda el silencio, al salir,
al regresar de nuevo a la montaña.
El sol luminoso y cálido en invierno,
las nubes protectoras en verano.
Recuerda el silencio, y el aire limpio, y las
piernas fuertes.

El camino arriba, al templo del Tibidabo;
la parada al sol de invierno, para meditar, el aire
fresco en el rostro,
el valle a tus pies, las montañas,
los sonidos del suave viento en las hojas de los
árboles.
Recuerda, cuerpo.

La llegada al templo, coronando la montaña,
el aroma de mirra, el abrazo de calor.

El silencio interior.

Quizás la música sacra, sugerente.

Disolverse de nuevo.

Cuerpo, recuerda.

El océano de cielo de colores que te abraza al abandonar el vientre sagrado,

la puesta de sol envolvente.

Cuerpo, recuerdas?

Camino abajo, la ciudad a tus pies,

encendiendo sus velas conforme la oscuridad se impone.

El camino pausado, sin prisa.

Cuerpo, recuerda.

Recuerda, cuerpo, la vida que viviste,

el amor que sentiste, la gratitud,

la unión en la que te disolvías.

Recuerda el mar, como un susurro.

Plano, claro, como un espejo.

Recuerda su voz de silencio, llamándote.

Recuerda el abrazo
frío en invierno,
las piedras que trajo la última tempestad
mordiéndote tus pies.
Recuerda, cuerpo.

Recuerda pedalear la bicicleta en la noche, de
vuelta a casa,
el puerto deportivo salpicado de luces, sobre el
mar y bajo el mar, ese espejo,
y por encima del horizonte. La luna vigilante.
Y el susurro dormido del mar.
Recuerda.

Recuerda el amor, cuando el cuerpo era el camino.
Recuerda el amor, el éxtasis, la disolución.
La práctica de la vacuidad;
convertida en Vajrayoginí,
el gran gozo y la vacuidad.
Recuerda, cuerpo, que viviste.

Recuerda, cuando llegue el momento de la última exhalación,
el canto de las gaviotas, y las palomas, y los gorriones
en tu balcón.

Las tórtolas invisibles que te acompañaban en Plum Village,
Retamar
o el Poble Sec,
acunando tus sueños y meditaciones.

Recuerda que serviste a Dios, a Buda,
tan útil.

Recuerda, cuerpo, que has vivido.

Gracias por acompañarme en esta aventura.
Confío haberte cuidado, haberte amado,
haberte servido,
al menos tanto como me serviste tú a mí.

Cuando me dejes para unirte a otros cuerpos,
para nutrirlos,
para ser otros cuerpos (árbol, hierba, algas,
mar...),

cuerpo,
seguiré amándote,
tanto
o más...

Cos meu, recorda.

Atardece.

Atardece.

El sol cae frío sobre un paisaje limpio, dorado, que empieza a adormecerse.

Perdida la vitalidad, aparentemente; entregado, rendido. Qué otra cosa podría hacer?

Rendido a la noche. Qué otra cosa podría hacer?

El amigo le da las gracias por compartir con él su "noche oscura". Y acoge la caída en sus brazos.

Ella toma prestado un poco de su regalo, de su luz, para iluminar sus rituales cotidianos.

Los sonidos del silencio del desayuno, el desayuno,

el baño (casi catártico) en el mar,

la vuelta a casa pedaleando las luces del puerto al llegar la noche.

Los ilumina con su linterna mágica y a veces funciona.

A veces el instante es sagrado, impregnado del gran gozo del despertar.

Y a veces el mismo instante es árido y mundano.

Pero no por ello menos sagrado, piensa.

Lo interpreta como despojado de la plenitud, pero quizás cuando le parece pleno también es sólo una parte.

Como dos caras de la misma luna.

Pero la luna es siempre la luna, a veces oscura y a veces luminosa. En nuestra percepción.

La luna, tan ajena a mi percepción.

A mi relato personal.

Ella respira y descansa.

Y luego volverá a sus rituales cotidianos.

(Respirar y descansar también forman parte de sus ritos cotidianos).

Quizás aparecerá la plenitud explosiva en su pecho y en su vientre,

o quizás la dureza y el cansancio.

Y se dará cuenta de que en realidad no hay tanta diferencia.

Como apuntes anecdóticos, poco relevantes ni significativos.

Contemplará las emociones (de plenitud o indiferencia) y las verá pasar, como los barcos y los árboles, las personas, los bancos del paseo y las nubes del paisaje, mientras parece que ella se desplaza en el camino.

A dónde crees que vas?

La adivina.

Al entrar en el cuarto, la acoge el aroma del café y el pan caliente y la fruta fresca, como un abrazo.

Como un refugio.

El día es gris y hace frío fuera.

La evocación surge como un viaje inmediato.

Y siente el frío de la montaña en el rostro y por debajo de la bufanda y los guantes y el anorak.

El frío del invierno, derrotado por la energía interior generada al caminar, subidas y bajadas.

Olor a pino, tomillo y romero nutriendo los pulmones y la sangre que riega este cuerpo.

Nutriendo la mente y algo más profundo, si lo hubiera,

esa profunda inspiración.

Abre la puerta de un restaurante de montaña,
madera y luz gris, que atraviesa las cristaleras y
baña el espacio.

Sopa de cebolla caliente y vino tinto.

Salud!

El brindis siempre le suena como la mejor oración
de gratitud en la mesa, antes de empezar a comer.

Salud! Se miran a los ojos como los girasoles en
días sin sol. (*)

Nunca puede empezar a comer si no ha brindado
primero.

Salud!

El brindis es su mejor oración.

Recupera la sonrisa y desde ese centro puede
empezar a comer,
puede seguir viviendo.

Desde el centro.

(*) Dicen que los girasoles, cuando no brilla el sol
y no pueden mirarle para absorber energía, se
miran los unos a los otros.

No miran al suelo o a la lejanía. No se quedan

mustios o apocados, esperando el próximo día soleado.

A falta de sol, se miran los unos a los otros para transmitirse energía.

El resultado de la biopsia fue que se trataba de un cáncer.

La zona es delicada, dada a muchas complicaciones si decidimos operar, especialmente por la edad avanzada. Lo mejor es dejarle vivir en paz.

Cuánto tiempo?, preguntó la hija.

Un año.

Es extraño, decía ella. Me siento como si una adivina me hubiera revelado cómo va a ser el próximo año.

Las complicaciones, las visitas médicas, la degradación, el final, y quienes nos quedamos para seguir adelante. Sus cosas ya sin alma; su casa, su ropa. Soltar también sus cosas, esa parte de él.

Pero en realidad la "adivina" nos lo está diciendo siempre.

No necesitamos una adivina con bata blanca o bola de cristal.

No hay que ir al oráculo de Delfos para saber lo que va a acontecer el próximo "año", aunque cambien los detalles.

Esa comprensión fue la que llevó al príncipe Sidharta a abandonar el castillo ("ese refugio tan cozy").

Después de todo, era cuestión de tiempo, perderlo. Lo soltó todo, su zona de confort (después de todo, era cuestión de tiempo acabar soltándolo todo) y se entregó a la búsqueda, a investigar cómo liberarse de ese dolor tan absurdo (sufrir por la pérdida de algo que sabemos que no poseemos) y tan profundo.

Así que nos abrimos al mensaje de la adivina y comprendemos lo que nos depara el próximo año. Y, como Sidharta, decidimos aprender a vivirlo.

Y así es como descubrimos que el sueño no guarda tantas sorpresas.

Y que "todo saldrá bien".

De viaje.

Como en una película de Woody Allen, A. se sienta a mi lado a mirar toda la gente convocada. Admirado, se ríe, y hace un comentario jocoso que no oigo bien.

Luego dice que tiene ganas de irse, no le gusta ser protagonista. Menos mal que no le ven.

Tiene ganas de que se acabe esto y volver a casa. Y por qué has venido, le pregunto.

Por lo visto, la energía concentrada le retiene aquí (tanta gente que ha venido por él).

Cuando se disuelva (cuando se dispersen), él recuperará la ligereza y algo de libertad.

Yo pensaba que el "espíritu", liberado del cuerpo, es muy ligero y libre.

Dice no creas, no tanto.

Pero no sabe explicar por qué.

Todavía soy nuevo en esto, dice, estoy recién

llegado.

Con cuerpo o sin cuerpo, A. no pierde su sonrisa y su sentido del humor.

Lo que más me gusta es ser invisible, dice, y se ríe. Sin nada que demostrar. Eso sí que aligera.

Le explico que yo estaba preocupada por él, por cómo se encontraría en este viaje, si estaría experimentando a ratos miedo o ansiedad. O bien alegría y confianza.

Dice que en realidad ni lo uno ni lo otro.

A ver si va a tener razón mi amigo F y me preocupo demasiado, sin motivo.

Como si me leyera el pensamiento, dice: La que sí va a necesitar ayuda es C.

De un golpe ha tumbado mi orden de prioridades. A mí me preocupaba sobre todo el viaje en tierra desconocida; aquí, ya se sabe, este guión tan familiar, ya iremos superando los problemillas de una manera u otra.

No necesitas preocuparte por mí, repite, la que va

a necesitar ayuda es C.

Entonces llega C, que me ha visto sola, y nos vamos a hablar a un sitio más privado.

Y me cuenta que alguien le ha contado que vio a A.

La palabra amorosa y la escucha profunda.

Cómo protegemos nuestro ego, ese "yo"!
Con cuánto mimo y condescendencia!
Me pregunto cómo sería mi vida si protegiera de la misma manera mi naturaleza de Buda, mi "yo-Buda".

Alguien se preguntaba una vez en voz alta cómo sería la vida diaria de una persona iluminada, cómo debía ser la experiencia de vivir de una persona iluminada.
Una pregunta de difícil respuesta, concluyó.
Ella pensó que quizás no tan difícil.
La diferencia entre una persona iluminada y yo, se respondió a sí misma,

es que la persona despierta designa "yo" en el buda que ya es, mientras que yo designo "yo" en este pack cuerpo-mente histórico con el que me identifico.

La persona iluminada vive como el océano que es y yo como la ola (grande, pequeña, sucia, limpia, naciente o muriente) que soy.

Sabré que empiezo a despertar cuando empiece a designar "yo" en el ser despierto que ya soy.

En algunas tradiciones budistas se da mucha importancia a la práctica de la "palabra amorosa". Y eso a menudo se interpreta como una especie de amabilidad permanente.

A menudo, somos tremendamente amables con el "yo mundano", eso que llamamos ego, este pack cuerpo-mente.

Con las manifestaciones del egocentrismo (el propio y el ajeno), sus rabietas, su dolores, su sufrimiento, sus exigencias.

Sus opiniones y puntos de vista.

Sus decepciones y dolores, si no se siente "acompañado".

Y, sin embargo, desatendemos absolutamente a nuestro yo-buda, nuestro yo despierto.

Le negamos, no tres veces, sino permanentemente, sin parar.

Le rechazamos. Lo enterramos, lo ocultamos en la sombra.

Si alguien se dirige a mí como mi "yo despierto", si lo ve, si lo reconoce,

puede que responda con "humildad", negándolo, arrinconándolo.

Ese maltrato de la invisibilización y la negación.

Pero si confrontan mi ego, el pequeño yo con el que me identifico,

puede que me sienta herida o incluso me enfade y rompa la relación con esa persona o situación.

Y reclame la "palabra amable".

Propongo realizar la práctica de la palabra amorosa durante un tiempo de una forma diferente.

Voy a comunicarme con amabilidad con mi yo despierto, y el de los demás.

Voy a visibilizarlo, reconocerlo, respetarlo, protegerlo, asumirlo.

Voy a identificarme con él y a reconocerlo como quien soy.

Y lo mismo respeto a los demás.

Voy a practicar la palabra y la mirada amorosas con el buda que ya somos.

Voy a vivir como el buda despierto que ya somos y practicaré con él la palabra amorosa y la escucha profunda.

Respecto al pequeño yo egocéntrico que he adoptado y asumido como "yo",

amiga mía,

tienes mi permiso para desvelar sus rabietas y enfados,

su avaricia y sus miedos,

sus mentiras y autoengaños,

sus manipulaciones y justificaciones

autoprotectoras.

No me sentiré maltratada o cuestionada cada vez que lo identifiques y me lo muestres.

Nos iremos juntas:

Otra vez me secuestró

y me colocó sus gafas pequeñas

y su pequeño corazón asustado.

Y yo haré lo mismo contigo.

Y ni a ti ni a mí nos importará si se siente disgustado o incómodo, agredido o intimidado.

Practiquemos la palabra amorosa y la escucha atenta con el yo que realmente somos.

El ego enfermo que sufre tanto

también nos agradecerá un descanso.

De retiro.

Parece perfectamente normal que un día te despiertes débil y enferma y llames al trabajo para avisar de que no irás, o anulas todos tus compromisos anotados en la agenda.

Pero, qué pasa si un día te despiertas en "modo retiro"?

Una intensa alegría en tu interior que demanda soledad y quietud, recogimiento, celebración.

Como si esperaras una visita no programada.

Qué haces entonces?

Cómo llamar al trabajo para avisar de que hoy te tomas un día de fiesta para hacer un retiro de meditación y contemplación?

Seguramente se vería extraño.

Quizás podrías usar un viejo eufemismo: Necesito el día libre para asuntos personales.

Le dijo a una amiga de confianza que estaba de retiro.

Dónde?, insistió varias veces. Me interesa saberlo.

En casa, respondió.

Ah!, dijo la amiga, un tanto desilusionada.

Por qué es tan difícil comprender que en casa puedes hacer el mejor retiro, sin necesidad de coger aviones o trenes, o meterte en la autopista camino de algún monasterio y es @ maestr@ que tiene todas las respuestas?

Aquí tengo todo lo que necesito, constató.

Las imágenes sagradas, las ofrendas, las sadhanas, el incienso, los libros...

Y, sin embargo, no tuvo necesidad de nada de eso. Le bastaba el silencio, los sonidos del silencio, la quietud, la soledad.

El aire y el sol en el terrado, el paisaje de cielo y montañas.

En realidad, puedes hacer un retiro en cualquier parte.

En especial, si un día te despiertas y encuentras la experiencia de retiro ya dentro de ti.

Como el mejor amor que pueda aparecer en tu vida.

Como la mejor sorpresa, la lotería más preciada.

Ella no la dejará perderse,
no mantendrá las puertas cerradas porque la agenda del día reclama otras cosas.

Como la mejor anfitriona, permanecerá a su disposición,
sin prisas ni condiciones.

Completamente entregada.

Hasta que decida marchar.

La práctica de vivir como Buda.

En lo que a mí respecta, siempre está presente el ego;

el yo-Buda está dormido.

Y lo mismo en el caso de las demás personas con las que me relaciono.

Cómo despertarlo? -se preguntaba la amiga.

Ella se ríe. Suena, como mínimo, paradójico, eso de despertar al yo despierto.

La última vez que ella le dijo

"Pero tú eres una auténtica bodisatva, ¿es que no lo ves?",

la amiga se sintió profundamente tímida e incómoda:

No me digas eso, estoy llena de faltas,

y además, si me ves así me siento desbordada y me bloqueo.

Parece que instalarnos en el yo-ego resulta una especie de zona de confort, sin demasiados requerimientos ni exigencias.

"Yo soy así y nunca cambiaré", dice la canción. O quizás sí podría cambiar (porque mi religión me lo dice;

el budismo, por ejemplo, nos asegura que todos los seres alcanzaremos la iluminación), pero dame mi tiempo, tengo por delante muchas vidas, muchos eones.

No hay prisa.

El yo-ego nos mantiene en la zona de confort del sufrimiento familiar, ya sabemos más o menos de qué va esto de la existencia humana.

Hasta que el sufrimiento es demasiado intenso y nos catapulta a algún lugar.

Por eso se dice que la iluminación es como una flor de loto, que nace del lodo.

¿Pero es necesario buscar y crear tanto sufrimiento

en nuestra vida, hasta que sea insoportable, para salir de este pequeño y castrado yo?

Quizás piensas que no es posible ver el yo-buda en las demás personas.

Ves lo que ves, lo que aparece.

Y parece que lo que aparece no suele ser precisamente la mejor cara de lo que somos.

Pero piensa un momento.

Tal vez te ha pasado alguna vez que te encuentras ante alguien con un comportamiento mezquino.

Pero resulta que te has entrenado para ver automáticamente sus causas:

quizás su dolor, puede que esa persona se sienta amenazada o abandonada o rechazada, etc.

Es decir, ves a una persona mezquina pero te has entrenado para ver también la niña o el niño herido que hay en el origen de su mezquindad, o la soledad, o el miedo, o lo que sea.

Ves a una persona malvada pero ves también a la persona vulnerable y sufriente, a la que desearías abrazar y proteger.

Porque te has entrenado.

Ves a un yo que se manifiesta (el mezquino) pero también ves al otro (el amoroso).

Pero el yo-buda también está ahí.

Y si no lo puedes ver es simplemente porque no te has entrenado para ello, te falta práctica.

Prueba a ver en la otra persona también el yo pleno, libre, sin complejos si expectativas, ni exigencias ni apegos.

Aunque ni ella misma lo sepa, que está ahí.

El yo que ama desde la libertad, el yo sin miedo.

El yo entregado, que fluye en la vida con lo que parece que aparece y desaparece, con el nacimiento y la muerte.

Prueba a reconocerle y, con el tiempo, con la práctica, le verás con la misma facilidad con que ahora ves en el gesto de mezquindad a la persona herida y asustada.

Están ahí. Todos esos yos están ahí.

Y no vale la falsa humildad, la cobardía, de no querer ver a los yos más libres y sin miedo que

también somos, el yo-buda.

Querida amiga, la práctica es una buena práctica para reconocer y dar vida a tu yo-buda.

Y la práctica, como el amor, se proyecta en todas direcciones.

No vale la práctica discriminatoria (te amo a ti pero no a aquella otra persona; puedo ver el buda en ti pero no en mí misma). No funciona así.

Si sientes la experiencia del amor, amas, y nadie se libra de ese amor que proyectas y lo empaña todo.

Si de verdad ves al buda allí fuera, lo ves dentro, porque la experiencia de buda te ha permitido comprender que no hay fuera ni dentro.

No vale decir que veo al buda en ti pero no en mí, como no vale decir que amo a los demás pero no a mí misma.

Eso no es amor, es otra cosa, que tiene otro nombre.

Y no hemos visto de verdad a Buda si aún seguimos separando.

Y seguimos esperando.

Querida amiga, ya que me preguntas, creo que la forma más práctica de vivir y reconocer el yo-buda es practicar el yo-buda.

Si te resulta más fácil, empieza identificándolo fuera.

No tardarás mucho en verlo en todas partes, dentro también.

La puerta.

¿Te acuerdas? Te hablé de esa puerta.
Puede ocurrir caminando la calle Blai, de paso o
de vuelta de alguna gestión.
Y de repente, en una inhalación, el aire parece que
huele de otra manera
y el espacio se ilumina. Parece.
Es sólo un instante.
Y le muestra esa puerta abierta.
Sólo un instante y ya no está.
Y sin embargo, una especie de ebriedad
permanece.

No tiene que ver con espacios exóticos, o
novedosos.
Puede ser el pasillo de casa, un aroma, o sin
aroma.

O en las últimas brazadas, cuando está a punto de salir de la piscina.

Inesperadamente se abre esa puerta y a partir de ahí no tiene palabras para contarlo. Pero es feliz.

A ver si van a tener razón cuando dicen que la felicidad es un instante fugaz, piensa.

Pero no.

Ha tocado algo. Estable.

Aunque ella lo pierda, "eso" está ahí.

En las últimas brazadas, cuando está a punto de salir de la piscina, ocurre.

Por un instante piensa en quedarse un poco más, para retenerlo.

Pero sabe que no hay nada que retener.

Ya se ha ido.

La puerta se ha cerrado.

Y emerge del agua sin sensación de pérdida.

Como una amante libre, aparece cuando aparece y se va cuando se va.

Y no está en su mano crear las causas,

eso es algo de lo poco, tan poco, que sabe.
Excepto estar abierta, en silencio, para advertir su
presencia, cuando aparece.
Y cuando se va.

Puede ocurrir en el terrado,
y no es la gaviota contemplativa sobre la baranda,
a unos metros de su contemplación,
ni el vibrar en la garganta de la tórtola coronando
la antena;
no es la nube blanca al mediodía
ni las nubes luminosas sobre el horizonte al
ponerse el sol.
No se abre la puerta con ellas, ni sin ellas,
pero de alguna manera sospecha que son como la
antesala,
que mantienen su atención despierta
y su silencio atento.

Amigo mío, quizás tú (esta vieja apariencia, tan
familiar)
eres otra de las señales,
parte de las condiciones que anuncian la llegada

de la luz

del día.

Y de la noche.

La meditación en la muerte.

Querida amiga:

Me preguntas por la meditación en la muerte y en la preciosa existencia humana.

Para ponerte en contexto, tal y como las he aprendido yo, son dos prácticas que forman parte de las 21 meditaciones del Lamrim (las etapas del camino a la iluminación), en el budismo tibetano.

En este tipo de meditaciones, dedicamos un espacio de tiempo a la contemplación o reflexión sobre alguna de las enseñanzas (meditación analítica), hasta que esta investigación conceptual o razonamiento lógico nos conduce a la comprensión profunda y a la experiencia misma

del objeto de la enseñanza (amor, renuncia, refugio, tomar y dar, apreciación de la vida, etc.)

En este momento de "realización" o experiencia profunda, soltamos el razonamiento, todo tipo de análisis conceptual, y nos concentramos en la experiencia misma, libre de conceptos (meditación de emplazamiento), para integrarla y estabilizarla, hasta que acaba convirtiéndose en parte natural de una misma.

Entre estas 21 meditaciones del lamrim o "etapas del camino" (refugio, karma, renuncia, ecuanimidad, igualarse, tomar, dar, la gran compasión, etc.) están la meditación en la muerte y la de la preciosa experiencia humana.

Para empezar, te sientas en tu posición de meditación y tomas conciencia de la quietud física y mental, sueltas todas las preocupaciones y gestiones pendientes (las que tenías antes y las que volverás a afrontar después de la meditación) y te planteas una motivación para esta práctica.

En el caso de la meditación en la muerte, la motivación podría ser tomar conciencia estable de que esta oportunidad se acabará en algún momento, reconocer la impermanencia de todas las cosas y aceptarla, soltar miedos, apegos, etc.

Identifica tu propia motivación personal.

Y a partir de ahí te concentras en pensar (meditar) sobre la impermanencia.

Este personaje tuyo va a tener un final algún día, eso es seguro; en cualquier momento, tal vez hoy mismo.

No sólo voy a morir "yo" (este yo con el que me identifico) sino también todas las personas que amo, las situaciones, lo que poseo o creo poseer. Es cuestión de tiempo.

Así que por qué no soltar ya mismo y liberarme de todos los sufrimientos que me causa este apego que me lleva a querer retener las cosas, una batalla perdida de antemano.

Dedico la mayor parte de mi tiempo a actividades para la comodidad física, la acumulación de bienes materiales, el éxito social, o para la

fantasía de "seguridad" y bienestar o felicidad, que nada de esto me garantiza.

Lo único que me garantiza la felicidad es la liberación de todas esas necesidades engañosas.

Meditar en la muerte debería llevarte a establecer un orden diferente de prioridades en tu vida y la liberación de un montón de necesidades que te hacen presa fácil del miedo y la esclavitud.

Esta "meditación analítica" en la muerte te podría conducir a un estado alegre y sereno de libertad y fortaleza, liberada de los apegos y miedos a perder (lo que ya has soltado de alguna manera). Ligereza, desapego y desdramatización de las preocupaciones mundanas.

Te concentras en esta experiencia profunda de plenitud, confianza y serenidad. Ahora sin necesidad de análisis conceptuales o pensamientos.

Simplemente te concentras en la experiencia de

plenitud y libertad,
más allá de la hipnosis de la vida y la muerte.

En el momento en que pierdas la experiencia de plenitud, vuelves temporalmente a recordar el razonamiento analítico, la enseñanza sobre la muerte que te lleva a la experiencia de libertad. Y ahí vuelves a quedarte, concentrada en la experiencia misma, sin palabras ni conceptos.

Se dice que las enseñanzas budistas (y también las 21 meditaciones del lamrim) son como un botiquín con diferentes medicinas para diferentes males o situaciones.

Hay medicinas que, siendo muy eficaces para un mal concreto, no son válidas e incluso podrían ser contraproducentes si las haces servir para otro tipo de padecimiento.

Del mismo modo, es aconsejable utilizar la meditación apropiada para tu situación particular en un momento dado.

Y si consideras que la meditación en la muerte podría llevarte a un estado de depresión o miedo,

no es el momento de ponerla en práctica. Y quizás podrías elegir otra, en el refugio, la renuncia, igualarse con los demás, la gran compasión o cualquier otra adecuada para ti, aquí y ahora.

(Continuará.

Segunda parte en el próximo post)

Meditación en la preciosa existencia humana.

La meditación en la muerte me conduce inevitablemente a la meditación en la preciosa existencia humana.

La investigación sobre el auténtico significado de la vida humana.

Indagamos.

¿Se trata de ahorrar dinero, conseguir un "buen" trabajo, tener éxito social, la salud, tener una familia o disfrutar de la independencia y la soledad...?

Ponle nombre. Lo que es prioritario en tu vida.

Quizás llevo toda la vida detrás de esas zanahorias (sacar el curso, acabar la carrera, buscar un trabajo, dejarlo, cambiar, tener una pareja o no, jubilarme o no...), una detrás de otra,

y sé por experiencia que en ningún caso el hecho de conseguir mi objetivo me garantizaba la felicidad, sino la insatisfacción que intentaba superar persiguiendo nuevos objetivos, con el mismo resultado.

Con el tiempo y la acumulación de "conquistas", quizás fueron apareciendo más y mayores miedos. A perder. A perderme.

Quizás el auténtico sentido de la vida no va por ahí.

Y esta experiencia humana me ofrece la oportunidad de despertar, salir de esta hipnosis y reconocer que nunca he estado encadenada más que por mi propio sueño.

La meditación en la preciosa existencia humana nos lleva a realizar un sentido diferente: el auténtico significado de esta vida pasa a ser la iluminación o el despertar.

Y a partir de ahora ya no será tan traumático si pierdes tu trabajo o al ser más querido, si ganas la lotería o pierdes la salud. Lo importante es que en cualquier situación aún tienes la oportunidad de "despertar", de liberarte de la influencia del "sueño".

Una vez que has realizado la meditación analítica en la preciosa existencia humana, te concentras en la experiencia de apreciación de la magnífica oportunidad con la que cuentas para la liberación y el despertar.

Y tomas la determinación de vivir en consecuencia.

Esto no significa que vayas a dejar de tener una serie de objetivos mundanos.

Podría ser que algunos cambien, al cambiar tus prioridades;

pero en cualquier caso, tendrás los que tendrás.

La única diferencia es que es posible que los vivas de forma diferente, con menos apego y obsesión.

Da igual lo que hagas o lo que aparezca en tu vida,
la meditación en la preciosa existencia humana te
lleva a valorar esta experiencia,
a abrir tu atención a las oportunidades y
enseñanzas de cualquier situación,
no importa si se adecuan a tus deseos y los planes
previstos. O no.

La vida sabe.

Y aún tienes esta magnífica oportunidad para
reconocer la maravillosa Verdad,
despertar
y liberarte de la hipnosis
y los miedos
que te encadenan.

La ola medita en la muerte.

La práctica de la meditación en la muerte va cambiando conforme tú misma vas transformándote.

Al principio, el planteamiento surge de la experiencia de la hipnosis en la que me encuentro. Contemplo la muerte propia, como si algún día fuera a dejar de existir, como si hoy mismo existiera.

Medito desde la ola con la que me identifico, no desde el océano que soy.

Esta ola que nace, se alza (brusca o suavemente, clara o turbia),

realiza su trayectoria y acaba muriendo suavemente en alta mar,

rompiéndose contra las rocas o acariciando la orilla.

Fin.

Desde la ola separada que te sientes, tal vez contemplas el final con tristeza, miedo, angustia o algo peor.

Déjala entonces. Puede que no sea el momento para esta meditación.

En ese caso, podrías elegir meditar en el amor, igualarte, la compasión, dar o tomar.

Son meditaciones que con el tiempo y la práctica van reduciendo la sensación de separación y te van haciendo más consciente de la interconexión.

Que ser (o vivir) no es ser aisladamente, sino "interser".

Que nada puede ser separado de sus causas y condiciones.

Que la ola solo puede aparecer y mantenerse por la fuerza de otras olas,
el viento, las corrientes marinas
y, sobre todo, por su esencia misma de agua, de mar.

Compartes la misma naturaleza que todas las demás olas.

Surges del agua y te disuelves en el agua.

La ola puede nacer y morir un millón de veces

pero nunca deja de ser el agua que es.

La meditación en la muerte va transformándose con la práctica.

Ella recuerda que la primera vez que anunciaron que harían la meditación en la muerte, se sintió ilusionada como si la fueran a llevar al viaje más alucinante.

Iba a practicar el soltar absolutamente, soltar todos los lastres (psicológicos, emocionales, físicos), iba a trascender los límites de esta realidad conocida, aunque sólo fuera por unos minutos, en meditación.

También podría ser que sientas vértigo y mucho miedo a lo desconocido, al vacío, al no-ser.

En cualquier caso, lo estamos viviendo desde la ola.

Desde el yo separado que se identifica con este pack cuerpo-mente.

No importa.

Lo que importa es si esta meditación nos transforma,
si cambia nuestro orden de prioridades.

Tener la muerte presente en tu vida quizás te induzca a cambiar tu agenda,
a dejar de hacer cosas innecesarias que te hacen sufrir,
o simplemente se llevan tu tiempo y tu energía, que desearías emplear en otra cosa.

Puede que incluso se aligere un poco tu agenda,
y el "aburrimiento" ya no te asuste.

Puede que se reduzca tu estrés, que pierda importancia la aprobación ajena,
que dejes de buscar el amor por ahí fuera, porque has encontrado una "cocina mágica" en tu interior que no deja de cocinar los platos de amor más exquisitos, día y noche,
y en esa abundancia ya no necesitas venderte por unas migajas.

La meditación en la muerte puede ser liberadora aún desde la ola, desde el yo separado que cree que va a morir.

Si con el tiempo dejas de designar "yo" en este pack cuerpo-mente con el que ahora te identificas, si "yo" pasa a ser el agua que aparece en múltiples formas, en ese caso y gradualmente, la experiencia de la meditación en la muerte irá cambiando también.

Y lo mismo le ocurrirá a la forma en que afrontas tu "preciosa experiencia humana".

Amanecer.

Ha sido un interesante entretenimiento. Pero tampoco era para tanto. Tanto celebrar. Puede que lo hiciera por aburrimiento, por esa necesidad del ego de sentirse importante. Qué manera de sublimar!

Ella se va creyendo que tiene un amor maravilloso a su lado, y tres hijas que la necesitan. Y aún así se va relajada y feliz, delegando. Este barco continuará su marcha sin ella, tan bien como con ella. Pero, yo?, pensó. No tengo nada "maravilloso" a mi lado, ninguna ficción. No de ese tipo. Su presencia o su ausencia podrían pasar igualmente desapercibidas. Las gaviotas, las tórtolas, el terrado.

Absolutamente indiferentes a su presencia o no.
Los árboles de la montaña del Montjuic, como
abanicos abanicados por el viento.
Conmigo o sin mí, piensa.
Nadie la echará en falta demasiado
y a nadie echará en falta ella.
Y no le duele esta libertad.
Dice: Gracias, Vida, por ponérmelo tan fácil,
siempre.
Y cierra los ojos.

Le gustaría vivir en meditación permanente, esta
ebriedad.
Esta locura estabilizada.
Este desapego, esta libertad.
Si hay algo que desea, es sólo eso: esta lucidez
estabilizada.

Quizás te parece triste, o cobarde.
Pero ella podría decir, como Neruda: Confieso
que he vivido. Este sueño.
Confieso que he soñado.

Ahora le gustaría vivir, el resto de la vida que le queda, despierta.

Desde la muerte. Vivir. Despierta.

Esto mismo aquí y ahora.

Estabilizado.

Si algún tipo de permanencia fuera posible.

Corre un aire suave y fresco por debajo de un cielo cubierto.

Y a ratos tímidamente se filtra el sol.

Aún aquí.

Aún aquí, ahora.

El silencio atronador.

Llueve.

Gris, y las gotas de lluvia repiquetean sobre el techo de cristal de la galería.

Los sonidos del silencio hoy son la lluvia y el tictac del reloj,

y el crujir a veces de la mesa o las hojas de la libreta donde escribe.

Y quizás la presencia de este organismo presente, la sangre en las venas,

la respiración,

esta red de autopistas con paradas abastecedoras que mantienen en funcionamiento este cuerpo.

A veces, el canto de una tórtola, desde su cobijo.

La sinfonía del silencio.

Thich Nhat Hanh lo llama "el silencio atronador"
-escribe esto y la lluvia se hace fuerte, poderosa,

amenazante incluso, atronadora.

Piensa que la expresión "silencio atronador" se refiere quizás a que está lleno de significado y comprensión, rebosante de contenido, lo que podría parecer a priori que es mero espacio vacío.

El silencio como una puerta al infinito, el infinito mismo.

Consuelo Martín dice que la contemplación te permite salir de la zona de confort de lo conocido, del mundo limitado de la percepción kármica personal y colectiva, para conectar con lo desconocido, con la plenitud definitiva.

Como morir.

Ella sospecha que es entonces cuando descubres

eso que ha oído tantas veces sobre que "la muerte es una ilusión".

Que la contemplación te permite salir del mundo limitado de los sentidos,
de esta percepción e interpretación kármica,
para dar el salto a lo desconocido.

Como morir.

Cuando descubres que la muerte no existe.

Todo está aquí.

Nada que hacer,
ningún lugar
a donde ir.

El mejor lugar del mundo es aquí mismo.

Suenan variantes del canto de la tórtola, desde la
antena en el terrado,
calla, y echa a volar.

Las gaviotas planean.

Un coro de gorriones anidan en los árboles del
Montjuic.

La ropa blanca tendida al sol,
el karategui desprende un olor limpio, después de
la práctica de anoche,
blanqueado al sol.

Las toallas que la envolvieron al salir de la
piscina, bajo las estrellas y una línea de luna
creciente.

Las fundas de las almohadas acompañarán su
sueño esta noche con olor a montaña y sol

radiante.

Podría haber sido un gran día de mar y brisa de primavera, tal como había planeado, pero subió a tender la ropa y evocó el lema de su taza favorita:

El mejor lugar del mundo es aquí mismo.

Acercó la hamaca a la sombra, entre macetas, y se sentó a contemplar las nubes y a escuchar la orquesta del silencio.

El silencio atronador, también en la realidad histórica, o relativa, el sueño kármico.

Se llevó la copa de cerveza a los labios. Un perro ladra.

A su lado, en el suelo, encontró unas líneas de la contraportada del libro de Consuelo Martín, encerrado en la bolsa:

"¿Estamos dormidos o despiertos?

La vida lúcida, ¿es posible?"

Como marcalibros, sobresale la imagen de
Prajnaparamita:
"Abre los ojos de la Sabiduría".

Ella cierra los ojos un instante y contempla
hacia dentro.

El mejor lugar del mundo es aquí mismo.
Todo está aquí.

Evoca aquella revelación mientras tomaba un
helado después de la cena.

Subió a este mismo terrado a degustar el postre
bajo las estrellas
y de repente vio todos los fotogramas en este
mismo lugar:

ella y su helado,
aquel bebé naciendo a este mundo,
su propio cuerpo gastado y soltado,
la muerte de su madre,
la madre niña,
la abuela dando a luz a la madre...

Todo está aquí -reconoció.

Y desde entonces, su vida pasó a ser otra cosa.

Todo está aquí.

Lo que pareció ocurrir
y también lo que pareció no ocurrir.

Todo está aquí.

Y dejó de correr de un lado a otro.

El sueño que nos distrae.

Cuidado con el sueño, como una abducción.
Como una hipnosis que secuestra tu conciencia.
Cuidado con el sueño, cuando te lo crees.
Lo peor para ella no es el sufrimiento que causa, si sufres o no,
lo peor es la distracción.

Mientras estás resolviendo problemas del sueño,
no estás en la contemplación.
Has dejado la casa del amor y la entrega y la plenitud
y te has ido de viaje por un relato de aventuras.

Las aventuras están bien, el viaje, si lo vives como una especie de "pilgrimage", una peregrinación.
Cuando te vas por el mundo en un viaje de autodescubrimiento, en busca de ti misma,

acabas descubriendo a Dios. La Verdad. La Vida.
En eso consiste el autoconocimiento,
en descubrir ese "Yo".

Así que vivir el sueño no es el problema, para
ella.

Si tienes presente que es un sueño,
como un viaje de peregrinación
lleno de aventuras que te van desvelando capa tras
capa,
en el proceso de autoconocimiento.

El sueño es ese viaje,
como una película kármica llena de significados.

Pero si te mantienes "con los pies en la tierra",
con las raíces en casa (la paz, la plenitud)
el sueño perderá su efecto abductor o de hipnosis.
El sueño te resulta revelador
pero sabes que no es todo.
Contemplas la película desde la paz del hogar,
la plenitud que ya eres.
Y el fervor de la película no conseguirá que lo

olvides.

Que mi sueño no me distraiga demasiado, pensó.
Que tu sueño sea revelador, que te conduzca a la
comprensión y la libertad
que ya eres
-deseó, como una oración.

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

Sobre el amor.

Así lo escuché en una charla de café.

Específicamente, en una tetería, delante de un té moruno y pastitas marroquíes.

Cada persona tiene en su vida la cantidad y calidad de amor que puede manejar.

A veces la persona no proyecta en su vida una situación de amor, sino de odio y conflicto, exigencias, carencias, desesperación, rechazo o victimismo (por sentirse rechazada), alivio (al recuperar lo que parecía perdido). Lo llamamos "pasión".

A veces, la persona proyecta sufrimiento y lo llama amor.

Y ésa es una trampa,

porque si en un momento dado aparece el amor en su vida, no lo reconocerá.

lo llamará "aburrimiento" o algo peor, o diferente.

Para quien tiene esa confusión mental, esa adicción al sufrimiento

(que llama "pasión", o "enamoramiento", o incluso "amor"),

ningún amor real le parecerá suficiente.

Siempre estará comparándolo con el sufrimiento, con la pasión/sufrimiento (que ella llama "amor") y cualquier otra cosa saldrá perdiendo.

Nos convencemos de que eso es amor, aunque podría ser otra experiencia, diferente,

que se basa en los miedos del ego,

las carencias que consideramos tener,

la humillación del rechazo, la desesperación,

la necesidad de control y posesión

y el profundo dolor de no conseguirlo.

Lo leí hace tiempo en una pegatina en la nevera:

"Quien ama, no sufre.

Quien sufre, no ama".

¿Por qué llamamos "amor" a la experiencia del ego separado, asustado y confuso, controlador e insatisfecho?

Una vez oí:

"Tiene muchos miedos.

Y no te puedes fiar de alguien con tantos miedos".

A veces nos relacionamos como puercoespines desesperados, y le llamamos amor.

Y lo peor es que crea adicción.

Y te acabas creyendo que si no pincha hasta sangrar es que no es amor.

Y al lado de este dolor, la experiencia apacible y

amorosa,
de entrega y plenitud,
te parece aburrida.
Aunque sólo te suene de oídas.
Te parece otra cosa.
Nada comparado con el "amor" que conoces.

No te compliques la vida con una persona adicta a ese tipo de "pasión"/sufrimiento.

Pero puedes amarla en la distancia,
sin esperar que te reconozca.

Ámala y suelta.

Porque cada persona tiene en su vida la cantidad y calidad de amor que puede manejar.

Pero no te metas en un infierno que no es el tuyo,
si tampoco estás segura de que lo puedes manejar.

Si te quejas del amor, o falta de amor, que tienes en tu vida,

recuerda que te está dando información sobre lo que tu pequeño yo necesita

o proyecta

en este momento dado.

Consuelo Martín dice:

Lo que comprendes es justo lo que necesitas comprender.

Y Deeprak Chopa:

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

El mejor momento del día es ahora mismo.

El mejor momento del día es ahora mismo. Aquí mismo.

La ropa tendida al sol y al aire.

El kimono blanco se ofrece al sol, el mejor blanqueador, y al aire perfumado a pinos, higueras y robles.

Un coro de gorriones invisibles y gaviotas.

Alguna tórtola valiente cruza el espacio hiriente de sol

y hace una parada sobre la antena.

El aire acaricia la ropa, su rostro y su cabello a la sombra.

El sol abraza sus piernas y sus pies desnudos.

Ningún lugar del mundo es mejor que aquí mismo.

Ningún momento del día, ni del año, mejor que ahora mismo.

Si ahora me fuera, todo saldría bien -dijo una vez.
Siempre sale bien -la corrigió su amigo.

Enseguida supo que él tenía razón.

Por otra parte, el miedo, el escepticismo en su cabeza, lo pusieron en duda.

Y, por si acaso, siempre quiere estar preparada.
Como cuando era niña y leyó aquello (lo escribió un cura moderno)

sobre estar preparada en todo momento para el amor,

porque en cualquier momento puede aparecer.

Estar preparada.

Como si la espera fuera más plena que el encuentro mismo. O lo mismo.

Ella conoce el "encuentro", así que dejó de temerlo,
o evitarlo.

Sabe que el amante aparece, y desaparece.

Y desaparece ella misma.

Y aún no sabe cómo estabilizar esa experiencia,
pero se entrega a ella,

presente
o ausente.

Ya sea en la espera
o en el encuentro,
el mejor momento del día es ahora mismo.
Aquí mismo.

El relato.

Te das cuenta de que conforme vas comprendiendo (lo que a ti te parece "comprender"), vas transformándote.

Y conforme vas transformándote, vas cambiando el relato.

El relato de tu vida,
el relato de la vida,
el relato del mundo,
de lo que llamamos sociedad, cultura, etc.
El relato del amor, de la lealtad,
las expectativas...

Vas cambiando el relato que te cuentas.

No puedes contar la historia de tu infancia igual que cuando lo hacías desde el egocentrismo, la importancia personal (el "yo primero") y la separación.

No puedes repetir discursos aprendidos desde la

creencia materialista.

A veces, justificamos nuestra propia adicción al sufrimiento hablando de situaciones ajenas, como la pobreza de los demás ("Cuando eres pobre no tienes la oportunidad de conectar con la espiritualidad, bastante tienes con ganarte la vida" y otros despropósitos mil veces escuchados), la dureza de las guerras o los campos de concentración.

Pero si ninguna de éstas es una experiencia personal, aquí y ahora, de poco nos sirve.

Excepto para distraernos, para dispersarnos, para escapar o creer que nos autojustificamos (nuestra adicción al sufrimiento) con teorías o creencias aprendidas.

Una de las señales de la liberación

es que vas soltando creencias inmovilistas
y te vas haciendo más flexible.

Y empiezas a contar las cosas de otra manera,
desde otra perspectiva.

Y cambias el relato.

Si de verdad nos interesa comprender cómo son
las cosas,

no vamos a dar por buena cualquier creencia
aprendida

y no la vamos a repetir mecánicamente.

Porque veremos que

si nuestra comprensión de la vida va cambiando,
muchos de los relatos (explicaciones, creencias)

que repetimos por inercia

pueden resultar incoherentes ahora

y perder su validez.

Por eso el lenguaje cambia

conforme la persona se va transformando.

Y el relato cambia.

Y lo que antes asumías ciegamente, ahora lo

relativizas.

A veces ni siquiera tienes que cuestionarlo o investigarlo porque sencillamente ya no aparece, ha perdido su validez.

Y si no es así, si la comprensión no llega a iluminar todas las esferas de la vida, es que aún estamos, al menos, en dos niveles separados:
un nivel teórico espiritual
y otro nivel cotidiano, que sigue siendo el mismo de siempre.

Si de verdad hay transformación, el relato cambia conforme una se va transformando.

El relato cambia de acuerdo a la transformación.
Hasta que ya no hay relato.
Cuando ya no hay un yo para relatar.

Un instante eterno.

A veces la vida te besa en la mejilla.

Corre un aire suave en el terrado
y refresca la cara al sol y te transporta a otro lugar
y otro tiempo.

A la experiencia de amor
(ningún objeto identificable, amor sin objeto).

Al mar, quizás, un mar nuevo, de visita.

Un ligero escalofrío. Se ha levantado viento,
vamos a comer.

No es un sueño lúcido, es un sueño que brota en la
vigilia.

El amor, el viaje de la vida.

Compartiendo el viaje de la vida.

Como un beso en la mejilla, y recuerdas que la

vida es una hermosa experiencia.

Entras en el refugio del calor,
pides algo de comer y beber
y dejas espacio al silencio.

Un instante eterno.

Y luego miras a los ojos que tienes enfrente, en
silencio, y sonríes.

La vida es una preciosa experiencia, a veces.

La vida como un espejo.

Le gustan los retiros.

Se siente muy bien en los retiros espirituales, de meditación, de silencio.

Cuando alguien le habla del malestar, de las crisis catárticas

que emergen

en el aislamiento y el silencio,

ella escucha con admiración, esa oportunidad de comprensión.

Pero nunca ha sido su experiencia.

En la quietud y el silencio de los retiros, ella se siente en paz, como en casa.

Y brota una alegría especial.

Naturalmente.

La única diferencia es que antes, de regreso del retiro a la realidad cotidiana,

(eso que llamamos la "realidad" diaria),
a menudo le producía cansancio.

Como volver de las vacaciones a un trabajo que no
acabas de disfrutar.

Entonces fue cuando se dio cuenta de que algo no
encajaba en su práctica

(eso que llamaba la "práctica espiritual").

Esa separación. Esa dualidad.

Ahora, se siente igualmente bien en los retiros.

De hecho, ha instalado retiros cotidianos en su
vida diaria,

esos ratos eternos de no-hacer, no-pensar,
contemplación lo llama, a veces, cuando hay que
llamarlo de alguna manera.

Pero luego vuelven a aparecer las apariencias
y las recibe como un regalo de la vida.

Qué haría ella sin toda esa información sobre sí
misma,

sin ese espejo exterior?

Después del silencio, nutritivo y reparador,
ese descanso profundo,
después, el retorno de la vida cotidiana
es como uno de aquellos cursos y talleres que
llamábamos
el "Programa Fundamental", o el "Programa
General", o el "Programa de Maestr@s".
Tantos en los que se involucraba,
para estudiar, analizar, contemplar, profundizar
e integrar
los textos sagrados.

Ahora acoge las apariencias de la vida diaria
como el mejor texto del Dharma,
el espejo que le refleja su interior, aquí y ahora.

Tan torpe, que aún necesita esa dualidad para
comprender.

Tan separada,
que aún necesita que el mundo exterior, esa
proyección,
le explique lo que está pasando dentro.

Así que ¡qué bien se está en los retiros de silencio,
ese descanso de desapego, entrega y plenitud!
Y qué bien en la vida diaria
que aparece como un relato de peregrinación
externa
reflejando el instante interno.

Aún en esa dualidad.

Apreciando las apariencias.

Postrándose ante ellas,
desbordada
de gratitud.

Lo malo del relato de tu vida es cuando te crees que es la vida misma.

Normalmente, en los encuentros sociales, y en los particulares, nos contamos historias.

Incluso puedo creer que practico la escucha atenta y la palabra sincera, desde el corazón.

Pero cuántas veces no estoy estabilizando mi hipnosis y la de los demás, otrgándole energía y credibilidad.

Me hipnotizo a mí misma con el relato de mi vida y participo de la hipnosis colectiva afianzando los relatos ajenos.

Puedo incluso pensar que me mueve la compasión
(la empatía, la solidaridad, el amor)
y el acompañamiento, el abrazo.
Pero en realidad estamos dando credibilidad a la
hipnosis y estabilizándola,
arraigándola, haciéndola crecer,
perfilando detalles, nutriéndola,
inyectándole vida y realidad.

Aunque no deje de ser una fantasía
(proyecciones del sueño, proyecciones kármicas),
duele como si existiera.
Y cuando parece que te da felicidad, acabará
doliendo,
porque el engaño siempre acaba decepcionando
y causando dolor.

Conecto el televisor y es como una entrega
voluntaria a la hipnosis,
el relato cobra fuerza y echa a andar,
la palabra se hace vida.

Busco grupos de afinidades ideológicas
y hasta espirituales,
y alimentamos nuestra hipnosis colectiva
y personal.

Y sin embargo, qué riqueza cuando alguien
o algo
a tu lado

hace estallar la burbuja de jabón.

Tal vez un comentario aparentemente absurdo o
jocoso.

Tal vez una mirada. O el silencio.

Pero estalla el encantamiento como una pompa de
jabón.

Y qué liberación.

No tengo nada en contra de los relatos -le dijo la
amiga.

En algunas tradiciones, el "compartir" tu relato
personal y escuchar los demás
forma parte importante de la práctica
(la escucha atenta y la palabra amorosa).

Pero, como en todos los métodos,

en todas las prácticas,
siempre puede encerrar también una trampa.

No creo que el relato en sí sea el peligro -
continuó.

Pero sí cuando llegamos a creérnoslo,
cuando confundimos el sueño kármico (la hipnosis,
el encantamiento)
con la realidad.

Si olvidamos que son meras proyecciones
kármicas.

Como dijo Consuelo Martín,
Lo malo del pensamiento es cuando te identificas
con él.

Lo malo del relato de tu vida es cuando te crees
que es la vida misma.

Las pequeñas cosas.

A veces se siente tan fuerte, tan libre,
que despliega situaciones que naturalmente
(kármicamente)
alterarían su paz.

Las despliega ante sí
y se observa.

Se pone a prueba en los retos más difíciles,
los que parecen más sencillos.

Los duros, cuando parece que no hay opción,
resultan muy fáciles de afrontar.

Con la entrega basta. Y no hay ningún mérito.

Si tienes que afrontar un cáncer, una enfermedad
terminal,

la muerte de alguien amado o la tuya propia,
resulta fácil entregarse.

Qué otra cosa podrías hacer?

Pero las situaciones cotidianas que pasan

inadvertidas,
las situaciones que te alteran como un día de
viento,
las personas que retan tu ego de la forma más sutil,
ésa es la prueba del algodón.

Los pequeños apegos y aversiones.

Esas pequeñas cosas.