

"Quiero que te cuides
porque la próxima vez que te vea
quiero hablarte a ti,
no sobre ti.
Y cuando ya no tenga que hablarte a ti,
quiero poder hablar sobre ti,
para la edificación de otras personas".

A veces, es tan cansado el relato...
El tuyo o el mio, da igual.
Cuando nos encontremos, le hablaré al tú que yo veo. Tan perfecto.
Nada me gustaría más que ser el espejo del ser despierto que ya eres.

Y si tú haces lo mismo por mí...

(Cita de Idries Shah)

De viaje.

Los viajes de la vida a menudo nos cogen por sorpresa.
Compras unos billetes para unas cortas vacaciones de retiro en quietud y silencio
y pueden convertirse en una vorágine burocrática y emocional
reveladora, de larga duración.
Eso es lo que ha pasado, C.

C me escribe en privado para saludarme, dado el prolongado silencio en este
compartir.
Y es que estaba entretenida en uno de esos viajes (literal y metafóricamente),
una de esas películas de derribos
y lazos gastados por cortar.
Uno de esos "pilgrimages" que tanto le gustan.

Al principio (del viaje que programaba ser un retiro apacible, de quietud y
silencio)
aparecieron señales inquietantes.
Como la cría de un pájaro arrancada de su nido por el viento, moribunda.
Alguien la trajo a casa y con el paso de las horas parecía reanimarse y hasta dar
saltitos y hacer amagos de volar.
El perro de la familia era una amenaza de rápidos reflejos, que a menudo a ella
le sobresaltaba el corazón y el estómago.
Cuando el pequeño gorrión parecía ganarle la partida a todas las adversidades,
dejó de respirar.
Ella no entendía por qué le resultaba tan doloroso este duelo en silencio.

Por esas fechas, había tenido un sueño muy vívido
en el que había sido condenada a muerte.
Ella no sabía por qué.
Sabía que iban a quitarle la vida y se preguntaba cómo sería.
Ahorcamiento, le dijeron.
Bueno, pensó, será solo un pequeño rato de dolor.
Entonces se despertaba en la cama y respiraba con alivio,
y algo de sorpresa
porque en el sueño no experimentaba ninguna ansiedad.

Pero cuando de nuevo caía dormida retornaba al mismo sueño, tan vívido,
condenada a muerte sin saber el motivo del castigo.
Si buscas, siempre puedes encontrar un motivo, pensaba.
Confortada con el pensamiento de que sólo sería un corto momento de dolor.

Al principio, aparecían señales de inquietud,
la primera, su propia inquietud interna.
Y luego apareció la tempestad externa.
Y ella observaba la vorágine de la película, su mundo patas arriba.
El móvil también había dejado de funcionar y, lejos de casa, la reparación era complicada,
así que se compró otro en el que había que organizar un nuevo mundo,
con un montón de piezas esparcidas, en desorden,
puertas cerradas, contratiempos, no entiendo nada...
Lo observaba, ahora ya sin inquietud.
El mundo virtual del móvil como su mundo de vigilia,
patas arriba.

Sabía que su única responsabilidad era la toma de decisiones, cuando aparecían,
en cadena.
Decidir, soltar, y parar.
Preparada para la próxima prueba.
Contemplando la tempestad en movimiento, amenazadora en apariencia.

Pensó en su amiga de la sangha, de retiro en Plum Village.
Háblame sobre las enseñanzas, le pidió.
Me siento un poco débil y creo que necesito la energía de la sangha.

Su amiga le envió una foto de una caligrafía de Thay, inspiradora,
y luego un texto,
y la frase del día,
y luego más
y más.

Y cada envío de la amiga era como un manjar para alimentar su meditación.
Un objeto de meditación profundo y sanador.
Como un preciado salvavidas mágico.

Primero se sintió calmada en la tempestad,
sin miedo ni impaciencia,
sin buscar techo ni paraguas.
La atravesó feliz,
consciente de la lluvia fresca
y los aromas que se desprendían a su paso.
Atravesó la tempestad,
y luego la tempestad se debilitó
hasta desaparecer.
Y apareció el sol
y nubes protectoras
y frescas.
Y una luna luminosa y creciente.

La luz poderosa de la luna llena la acompañó en su largo viaje por carretera
de regreso
al hogar.

El hogar.

Cualquier lugar puede ser el hogar.

Las palmeras de Retamar, las playas cristalinas.

El desayuno en la terraza de Puerto Toyo.

Las piedras ariscas bajo el agua transparente de Cala Higuera.

La cerveza fresca en la terraza del mirador, solitario, de difícil acceso.

El monasterio de Panillo o la casita individual para el retiro de silencio.

Los huertos y árboles frutales de Plum Village.

El hogar.

Pero, para ella, su hogar muy especial es el regreso a casa,
su cuerpo expandido, como parte del yo que aparece
en este sueño.

La sombra del terrado, el silencio.

Los más valientes al calor del mediodía, los gorriones
planeando a pleno sol del verano.

Las gaviotas y tórtolas entonces a resguardo,
al atardecer serán compañeras de su cena.

De vuelta a casa, encuentra semidormida esta parte de su cuerpo.

Es cuestión de horas ir despertándola
y reconociéndose.

La lavadora la ayuda a recuperar olores familiares y limpios.

El incienso.

Las ventanas abiertas.

Las viejas, o nuevas, rutinas de acuerdo a la estación.

Ella y su cotidianeidad se van moviendo como la tierra,
en rotación y traslación.

Como los colores de los bosques de Colleserola
o los árboles del Montjuic.

Ella igual.

Siempre le ha gustado el regreso a casa
(en cualquier versión, también la literal).

Al silencio y sus rituales más privados.

La hermana Estrella, en Sigena, le dijo que se había hecho monja de clausura para oír mejor la voz de Dios.

Tan parlanchina ella, dijo,
que necesitó casarse con el silencio para mantener las conversaciones más profundas
con Dios.

Ella también lo necesita como respirar,
la apacible compañía silenciosa (o atronadora)
de Dios.

Presente en todas partes, ya lo sabe.
Pero en su hogar, en su santuario privado,
es tan fácil reconocerlo.

El retiro.

Primero llegó al grupo virtual la foto de un texto enmarcado, del Sutra del Corazón, conocido, pero a ella le sonó como si lo leyera por primera vez:

"Escucha, Sariputra.
La forma es vacío
y el vacío es forma.
La forma no es otra cosa que el vacío
y el vacío no es otra cosa que la forma.
Lo mismo es cierto respecto a las sensaciones,
percepciones, formaciones mentales
y la conciencia".

¿Estáis estudiando la vacuidad?, le preguntó a la amiga, de retiro en Plum Village.

La amiga dijo que no exclusivamente.
Pero últimamente no iba a todas las enseñanzas, demasiada gente, viajes, ruido...
Necesito paz, dijo, menos actividades y más práctica personal.
A veces se me hace duro, confesó.

Ayer, la hermana Jina habló sobre la Visión Profunda, le contó.
Sobre la realidad absoluta y la realidad histórica o relativa.
La hermana Annabel, que tanto te gusta, también está.

La hermana Annabel, da igual de lo que hable, siempre tiene presente y estable su mirada desde la realidad absoluta, como en un sueño lúcido.

Tan sólo el mero hecho de escuchar los nombres de la hermana Annabel, o Jina, desplegaba en ella una conocida experiencia de ligereza y liberación.

Por favor, no dudes en compartir cualquier cosa que te resulte útil y nutritiva, le pidió.
Me siento un poco débil últimamente y creo que me ayudaría mucho la energía de la sangha.

Y la amiga no dudó.

Le envió una foto de la frase del día:

"No existe el ir, ni el venir".

Y ella sintió que estaba donde tenía que estar.

Y despertó un poquito más para paladear mejor el sueño.

Más tarde le llegó un texto enmarcado:

"Si tienes la visión profunda del no-yo,
si tienes la visión profunda de la impermanencia,
has de mantener la concentración en esa visión profunda, estable,
de forma que se mantenga viva y despierta todo el día.
De esta manera, lo que digas, lo que pienses y lo que hagas
estará en concordancia con la luz de esta sabiduría
y evitarás cometer errores y crear sufrimiento".

Y el ser con el que se identificaba se convirtió en el interser perfecto que ya era.

Entonces entró otro texto, la frase del día en la hoja de las actividades programadas.

"Impuro o puro.

Creciente o menguante.

Estos conceptos sólo existen en nuestra mente.

La realidad del interser es innegable".

Una caligrafía de Thay apareció en la pequeña pantalla de su móvil:

"Sólo porque estás viva, cualquier cosa puede ser posible".

Y luego otra:

"El pan en tus manos es el cuerpo del Cosmos".

¿Te molesta pasarlo mal? ¿Te da miedo sufrir?

"El final del samsara aparece cuando transformamos el sufrimiento, porque el sufrimiento es la sustancia que constituye la felicidad. No te preocupes demasiado, amig@ mí@, incluso el sufrimiento es necesario en este mundo".

Y ella comprendió que el sufrimiento y la felicidad están hechos de la misma materia.

Aparece una experiencia intensa en tu vida y te entregas a ella, la exploras, le abres los brazos y el corazón.

El nombre (dolor o placer) nos distrae de lo importante.

Al fin y al cabo, no hay tanta diferencia.

Sonó suavemente el sonido de la campana, anunciando un nuevo mensaje:

"A través de mi amor por ti, quiero expresar mi amor por todo el Cosmos, el total de la humanidad y todos los seres.

En mi convivencia contigo, quiero aprender a amar a todos los seres.

Si consigo amarte, podré amar a todas las personas y a todas las especies en la Tierra.

Éste es el auténtico mensaje del amor".

Sintió que se expandía.

Éste es el único amor que me interesa, recordó.

Recordó cuando el amor por alguien, o algo, no es más que la inspiración, la mecha que enciende la hoguera del amor universal, que se proyecta en todas direcciones.

Cuando le llegó el enlace de los textos completos de las enseñanzas y conferencias del retiro de 21 días, verano del 2018, comenzó de nuevo su retiro personal.

En medio de una convincente película de aventuras y naufragios, ella paladeaba cada imagen, cada vivencia de este intenso retiro personal, de 21 días.

Plum Village.

Verano de 2018.

En Almería.

Las Valquirias.

Una larga travesía por delante.

Sopor.

Lo bueno del sopor es que puede mantenerte fácilmente en una mente sutil, si no pierdes la atención.

Parece ser una larga travesía de mar en calma, pero ella está preparada para cualquier sorpresa.

Comía con su amigo en un agradable restaurante, en una mesa estratégicamente situada, como un mirador. Y él le dijo de repente:

¡Eres una Valquiria!

Ella le miró sin entender.

¿No has leído Las Valquirias, de Coelho?

Ella no recordaba.

Te dejaré el libro, dijo él.

El sopor de las mañanas de verano, ese estado sutil de la mente, atenta a lo impreciso, casi tocando otro mundo, onírico.

En el último ágape

(los encuentros de la vieja sangha, para compartir mesa y experiencias), algunas personas reivindicaban el amor de pareja, diferente de cualquier otra clase de amor.

Exclusivo, comprometido, condicional, etc.

Ella recordó cómo se habían emocionado junt@s, conmocionado incluso, tiempo atrás, cuando estudiaban los 8 pasos hacia la felicidad de Langri Tangpa, la manera budista de amar.

Igualarse, cambiarse,

ofrecer la victoria y aceptar la derrota,

tomar y dar,

libre de concepciones erróneas.

Cómo se habían estremecido con el amor que desea la felicidad y la libertad de

la otra persona.

No apto para parejas, coincidían ahora algun@s participantes.

El amor-amor puede ser válido en cualquier aspecto de tu vida (con las amistades, la familia, las hijas e hijos, el trabajo o el ocio) pero no en lo que respecta a la pareja aseguraban una buena parte de l@s comensales, pasado el tiempo.

Ella pensó que de una relación de pareja esperaba lo mismo que de cualquier otra interacción en su vida:
valentía para el autoconocimiento sincero
y, en esencia, la oportunidad de aprender a amar
y despertar.

Por qué iba a buscar en una pareja una situación cotidiana para nutrir sus semillas egoístas de miedo, control, exigencias, expectativas, etc?

Que el amor que desea la felicidad y la libertad de la otra persona
mueva mi vida en todos los frentes, rezó,
sin excepciones.

Más tarde, en una de sus reuniones de verano con la sangha, en petit comité, un compañero leyó un texto de Pema Chodron, sobre el tonglen.
¿Lo habéis puesto en práctica alguna vez?, propuso, para el debate, el facilitador.

En su vieja tradición era una práctica fundamental.
Al principio puedes creer que no va a ser posible,
especialmente en cuanto a imaginar que tomas el sufrimiento de otros seres:
Ya tengo bastante con mi propio sufrimiento, reconoces sinceramente,
no puedo aceptar más.
Hasta que el ego resistente se rompe
y experimentas una fortaleza y una liberación tremendamente gozosas
que no sospechabas poseer.
Ese profundo gozo liberador.

Por ejemplo?, alguien preguntó,
solicitando una ilustración.

Por ejemplo, imagina la experiencia del dolor corrosivo de los celos,
devorándote por dentro,
el estómago, el corazón, el hígado, los intestinos...
Cuando comprendes que tu profundo deseo no va a ser satisfecho
y que el objeto de apego está haciendo inmersión en otras aguas que no son las
tuyas.
Ese terrible dolor del apego y los celos.

Y de repente comprendes:

Ah, era esto!

En el pasado, cuando otras personas me hablaban de abandono, o rechazo,
esa tristeza, ese dolor, era esto!

Y empiezas a recordar a todas las personas que habías visto sufrir en situaciones
similares
y por fin comprendes el profundo dolor que las rompía por dentro.
¡Era esto!

Y te haces consciente de los millones de personas en el mundo que en estos
instantes están sintiendo este profundo dolor.

Y las lágrimas te desbordan. Dulces.

Porque ya no es un dolor amargo, agrio, de alguien aislado,
abandonado, rechazado, miserable.

Aquel dolor ácido corrosivo se ha transformado en un dolor dulce,
compasivo.

Ahora que comprendes,

y ya que sientes la experiencia de este dolor,

quisieras tomarlo todo,

absorber el sufrimiento de abandono y rechazo esparcido por todo el Cosmos.

Tomarlo todo.

Liberar a todos los seres de este profundo sufrimiento.

Que ya no duele.

O duele diferente,

tan dulce.

Como un ungüento reparador.

Tomar el sufrimiento (esa práctica de meditación)
te ayuda a comprender que el dolor y el placer no son tan diferentes,
y que están formados de la misma materia,
de la misma energía.
Es sólo mi resistencia la que lo hace insoportable.

Aprender a amar-amar, ese tipo de amor que desea la felicidad y la libertad de la
otra persona,
es primordial en cualquier interacción, también en la de pareja.
Y contentarse con menos,
o construir acuerdos que nos mantengan en el dolor y el miedo egoístas,
no se le antoja una opción inteligente.

El venerable libro que descubrió que podía ser un buen tope de puerta.

"¡Pensar que nunca me di cuenta de qué buen tope de puerta sería!, se dijo el pesado libro a sí mismo, asentándose relajadamente".

Del libro "Reflexiones", de Idries Shah, de la tradición sufi.

La primera cita, creo que podría decir que es mi favorita. Y no precisa más comentarios.

Más abajo, algunas de las reflexiones del autor sufi, compartidas en el libro.

"Gran parte de la vida y el pensamiento humano requieren el uso inteligente de las generalizaciones; lo que incluye utilizarlas, modificarlas, reemplazarlas."

Esto es válido también para las leyes, normativas, acuerdos, promesas... No puedes esperar que quien te hizo una promesa, o el acuerdo que fuera que acordasteis, hace algún tiempo siga manteniéndolo con el paso de los años, meses o días. La persona que hace una promesa ya no es la misma el instante siguiente. Y tú tampoco. Ni las condiciones que se daban en aquel preciso instante. Todo está en movimiento. Habría que ser muy cuidadosa con las promesas que se hacen. O incluso no hacer promesas.

"Un cuerpo de seres celestiales que querían desarrollar su influencia sobre la gente de la Tierra, comisionó a un investigador independiente y con experiencia para que les proveyera de un informe de factibilidad. Cuando volvió, dijo:
He aquí un completo análisis de la situación.

Para llegarle a la humanidad, deben prometerles felicidad a aquellas personas que estén tristes,
y amenazarlas con la angustia a aquéllas que estén felices.
Todas tendrán que ser expuestas a la tensión, ansiedad, alegría y repetición.
Se las debe inducir a creer, cuando sean hipócritas, que son honestas y sencillas.
Además, ustedes deberían santificar la autoindulgencia,
haciendo que la gente disfrute del sufrimiento,
y luego les dirán que si no son felices es porque están sufriendo un castigo.

¡Pero esto es atroz!, exclamaron los celestiales.
Nunca podríamos hacer eso.
Transformar a la gente en autómatas, manipularla...

El experto les respondió:
Deben recordar que por miles de años sus competidores se les han adelantado.
Están bien establecidos allí y tienen éxito.
La humanidad ya es así casi al cien por cien.
De hecho, hay apenas unas pocas, insignificantes, excepciones".

"Quiero que te cuides
porque la próxima vez que te vea quiero hablarte a ti,
no sobre ti.
Y cuando ya no tenga que hablarte a ti,
quiero poder hablar sobre ti,
para la edificación de otras personas".

A veces, es tan cansado el relato...
El tuyo o el mío, da igual.
Cuando nos encontremos, le hablaré al tú que yo veo. Tan perfecto.
Nada me gustaría más que ser el espejo del ser despierto
que ya eres.

Y si tú haces lo mismo por mí...

"La existencia de una verdad relativa
no prueba la inexistencia de una verdad universal".

Y yo diría que una verdad relativa no prueba ni siquiera la no-veracidad de su contraria.

Reflexiones del sufi Idries Shah.

"Las soluciones llegan a través del conocimiento.
Tanto es así que donde hay verdadero conocimiento
no hay un verdadero problema."

"En el Medio Oriente, una de las más grandes bendiciones (que es también una maldición) puede ser hallada en los comentarios de las enseñanzas de los maestros espirituales. Son bendiciones para aquellas personas que las recibieron en el momento apropiado, y maldiciones para aquéllas que desde entonces han luchado con ellas después de que se volvieron anacrónicas. Poca gente comería un pedazo de carne podrida o un vegetal que se ha vuelto un fósil. Pero casi nadie se plantea el problema equivalente en el tradicionalismo y la literatura espiritual."

"El esfuerzo hace famosas a algunas grandes personas.
Un esfuerzo aún mayor les permite a otras grandes personas permanecer desconocidas".

"Si de vez en cuando abandonas la expectativa,
serás capaz de percibir qué es lo que estás recibiendo".

"Si sientes la tentación es porque todavía no tienes la verdadera comprensión. Cómo podría una persona ser tentada por algo que en sí mismo no es apetitoso, si ella mism@ ya no es codiciosa?"

"Por favor, no empieces otra vez con qué estudiaste,
cuánto tiempo le dedicaste,

cuántos libros leíste o escribiste,
qué pensó la gente de ti (el éxito, la fama y todo eso) ...
sino ¿qué aprendiste?"

"El diablo le dijo al erudito:
¿Por qué no te haces maestro de un campo completo de estudio,
para que la gente pueda ser guiada por ti desde la ignorancia total
hacia un conocimiento relativo?"

"Mientras uses pensamientos que te atraen o te repugnan
con el solo propósito de estimularte,
apenas estás despiert@ a medias.
Tú también estás cooperando en mantenerte bien entrenad@
para ser condicionada por otras personas."

"No siempre se trata de si el emperador no lleva ropa puesta.
A veces la cuestión es:
¿Es eso realmente un emperador?"

El simio y las bananas.

"Había una vez un mono que descubrió en una conversación que existía algo llamado bananas.

Esta información estimuló su afinidad innata por las bananas.

Durante años soñó con el día en que podría comer una.

Con el correr del tiempo, un racimo de plátanos se cruzó en su camino.

Comerlos fue una experiencia sublime,
tan maravillosa como había imaginado que sería.

Pero desde ese día en adelante fue infeliz:

Decidió que nunca más tendría la oportunidad de semejante estímulo,
expectativa

y plenitud

como las que habían quedado atrás.

Debido a esta creencia, vivir con el simio se volvió imposible.

Finalmente se recostó, y murió".

A veces has oído hablar de algo que parece ser sublime, que podría cambiarte la vida.

Como el amor.

O la iluminación.

Esta información estimula nuestra tendencia innata por el amor o la iluminación,
porque ya somos eso, aun sin saberlo.

Quizás te entregas a investigar en el Dharma o cualquier otra propuesta espiritual,

porque intuyes que el único sentido de esta experiencia humana consiste en despertar

y liberarte para siempre de la ignorancia que te mantiene a merced del miedo y el sufrimiento.

Te entregas a ello en cuerpo y alma, con una profunda fe y confianza.

Aunque nunca hayas visto una banana,

o experimentado esta plenitud de la liberación,
sabes que existen.
Y dedicas tu vida a su búsqueda.

Esa convicción te da una enorme energía.
Vas creando las condiciones si siquiera darte cuenta,
vas siguiendo las pistas.
Y un día aparece.
La banana.

Tu pequeño mundo conocido se cae en pedazos
y descubres que no hay vértigo, ni caída, ni muerte.
El escenario de cartón piedra (que tú creías tan real)
se pone patas arriba creando imágenes desternillantes
y estallas en una sonora carcajada.

Tanta ansiedad sin motivo.

Nunca antes habías sentido una experiencia similar de gozo y liberación
como ésta,
de no-miedo,
de amor profundo.
Y, efectivamente, te cambia la vida,
en este instante eterno.

Ya nada es igual.
Y así sigue siendo conforme van cayendo las hojas del calendario oficial de
papel.
Como si ya se hubiera estabilizado para siempre.
Este despertar ya no tiene marcha atrás.

O sí.

Un día, de repente,
parece que has empezado a olvidar el sabor de la banana.
Y da igual cuántas bananas encuentres

(en la meditación, en rituales sagrados, en situaciones propicias),
empiezas a pensar que ya nunca será igual,
que la primera banana era única.
Que nunca más se va a repetir.
Pierdes la confianza.
Pierdes la fe.
Algunas personas lo llaman "la noche oscura".

Pero ya no te interesa otra clase de vida, si no es aquélla.

He oído sobre algunas maestras y maestros espirituales
que, después de perder la "gracia",
se han sumido en el alcoholismo, o en las drogas, etc.
Buscando la banana.
A veces hasta morir,
de indiferencia, tristeza y desesperación,
como el simio de la fábula.

Pero la mayoría, por lo que sé, acaban entregándose a lo que es
y aceptando humildemente lo que aparece.
En muchos casos,
el infierno de "la noche oscura" les conduce a superar la dualidad
de gozo/sufrimiento,
iluminación/ignorancia, etc.

Y quizás, esta vez sí,
esta vez descubren que el sabor de la banana está en todas parte,
porque está dentro de sí.

Puedes cambiar el nombre y aplicar la fábula a la experiencia del amor
o a cualquier otra vivencia intensa, de plenitud.
Cuando después de paladearla por primera vez, esa catarsis,
decides que ya nunca será igual.
Y la falta de confianza te conduce a la amargura,
hasta morir.

Como el simio de la fábula.



El segundo simio y las bananas.

"Había un simio que quería bananas más que otra cosa.

Cuando finalmente consiguió una,
su sabor colmó sus más altas expectativas.

La próxima vez que se le ofreció una, sin embargo, no pareció tener un buen sabor en absoluto.

De hecho, su experiencia original de comer banana había estado compuesta por nueve décimas de expectativa y un décimo de banana.

Por eso, cuando una segunda vez probó la banana, la escupió diciendo:

"Esto no es lo que yo llamo una banana.

¡Evidentemente, alguien está intentando engañarme!"

Pasó casi el resto de su vida tratando de encontrar el tipo justo de banana.

Por último, decidió que su primera banana había sido única,
y entonces abandonó la búsqueda".

Si en la fábula anterior, después de su profunda experiencia de trascendencia y plenitud,

el simio cae en una "noche oscura del alma",

siente la orfandad definitiva,

el abandono,

y cae en la amargura y la violencia

hasta morir,

la fábula del segundo simio habla de la figura del buscador.

La persona que insiste en buscar por todos los caminos posibles

hasta encontrar la banana perfecta,

exactamente igual a la primera.

La misma.

El problema es que no es consciente de la trampa de su propia búsqueda.

Porque la misma ya nunca va a ser posible.

Tú, la situación, las condiciones, la banana,

todo ello será otra cosa, diferente.

Y el recuerdo idealizado y sublimado no dejará aparecer nuevas bananas

y, si aparecen, probablemente no las reconocerás.
Ninguna puede compararse con el recuerdo sublimado.

Se trata, por ejemplo, de aquellas personas que tienden a contarte una vez tras otra

aquella época en la que se sentían en unidad con todo
y no eran otra cosa más que amor, etc. etc.

Aquella época perdida.

O el maestro que te cuenta su intensa realización en medio del desierto,
hace 40 años.

O aquel despertar bajo la lluvia, hace 30.

Ese enganche con una banana en particular;

ese apego que impide soltar

para dar cabida a la experiencia de nuevas bananas.

En las experiencias amorosas,

podrían ser aquellas personas enganchadas a una relación intensa de profundos
altibajos.

El doloroso sufrimiento de la pérdida y el abandono;

por ejemplo, los celos, el duelo,

hasta que la otra persona vuelve con unas migajas

y te parece haber alcanzado el séptimo cielo.

Consciente de su fragilidad.

Y de nuevo el conflicto.

Y así una vez tras otra.

La intensidad (del ego) que crea adicción.

Y cuando por fin se acaba esa banana,

la adicción a esa intensidad (o el recuerdo de esa intensidad)

es tan fuerte que difícilmente otra banana podría comparársele.

Excepto si repetimos pauta con otra banana de intensidad similar.

Porque ya no puedes reconocer el sabor de una banana no tóxica.

También puede ocurrir tras la pérdida de una relación dulce y serena.

El problema, en cualquier caso,

es el recuerdo sublimador que impide reconocer
las bananas que aparecen
en este bosque lleno de plataneros.

El problema, tanto en el caso del primer simio como el segundo,
es su escasa capacidad para soltar el pasado
y abrirse con ojos vírgenes y nuevos
a la oportunidad del instante, aquí y ahora.

Los recuerdos están bien como referentes,
o mejor, como inspiración,
como demostración y prueba palpable de nuestro potencial interior.
Nutrientes para la confianza.

Los recuerdos nunca deberían ser cárceles.
Para una condena perpetua.

Lluvia de verano.

Una lluvia de bendiciones refrescó el ambiente y limpió el aire
y los terrados
y las calles.

Daba miedo, mientras duró.

Los golpes en las ventanas, portazos,
el agua colándose por las ventanas abiertas de verano,
o por las rendijas cuando se cerraban.

Bajó las persianas y se hizo la oscuridad en la casa,
como en el exterior.

Podía dar miedo, y sin embargo,
no era más que una lluvia de bendiciones,
barriendo y limpiando el escenario.

Purificándolo.

Sufrimos tanto, aun cuando no hace falta.

Los miedos arraigados,
al dolor, al cambio, a las pérdidas,
al riesgo, a salir de la zona de confort.

Tanto sufrimiento añadido a la simple aventura de vivir.

Aun cuando la vida nos coge en sus brazos para acunarnos,
puede llegar a doler tanto
el vértigo.

Ha refrescado, y las gaviotas también han salido,
a navegar el aire,
ahora vacío de agua.

La ropa tendida en los terrados sacude las nubes dentro de sí
pero eso ya no será posible,
no absolutamente.

Las nubes ya forman parte de los toldos en las terrazas,

las plantas,
los árboles del Montjuic y Collserola.

El mar en el que te bañaste
ya está en la nube,
la nube en el árbol,
el aire africano en mis pulmones
y en la sangre que circula por mis venas.
El aire que la última indígena aché respiró,
la energía transcendente de la meditación de una monja,
la entrega de la oración de una madre desesperada,
el dolor de un recién nacido.
Todo
en el aire que respiro.

El interser.

En un día de lluvia de verano.

Sobre el amor.

"Sí, por detrás de las gentes
te busco.
No en tu nombre, si lo dicen,
no en tu imagen, si la pintan.
Detrás, detrás, más allá.
Por detrás de ti te busco.
No en tu espejo, no en tu letra,
ni en tu alma.
Detrás, más allá.

También detrás, más atrás
de mí te busco. No eres
lo que yo siento de ti.
No eres
lo que me está palpitando
con sangre mía en las venas,
sin ser yo.
Detrás, más allá te busco.

Por encontrarte, dejar
de vivir en ti y en mí,
y en los otros.
Vivir ya detrás de todo,
al otro lado de todo
-por encontrarte-,
como si fuese morir."

Encontró un libro gastado, de hojas amarillas y sueltas,
despegadas, descosidas,
de Pedro Salinas.
¿Ya subrayaba eso a los 16 años?
¿Ya conocía esa forma de amar?
Mucho antes de estudiar las 8 estrofas de Langri Tangpa
(la manera budista de amar),

o de leer a Thich Nhat Hanh,
Anthony de Mello
o Consuelo Martín.

"El amor rompe todas las ilusiones -dice Consuelo Martín-,
las deshace hasta el extremo de no quedar ni siquiera
la persona ilusionada.

No sólo rompe las ilusiones
sino incluso el sujeto que mantiene esas ilusiones
desaparece.

Y entonces reina exclusivamente el amor".

El dolor puede ser una forma de encontrar a Dios.

Qué queda cuando el sexo desaparece de tu vida,
y aquella copa de buen vino, embriagador, se convierte en tu enemiga,
y la comida también?

Tus mejores aliados tántricos para la inspiración y la plenitud
son ahora una amenaza.

Qué queda, entonces?, le preguntaba la amiga.

El silencio -pensó ella.

El silencio nunca podría hacer daño,
el silencio interior.

La quietud.

La entrega,

esa experiencia que, ya sabes, me gusta tanto.

Parece una decisión

cuando siempre ha sido un destino.

Como si la decisión tuviera algo que ver
con la entrega.

Qué queda?

Queda más. Mucho más.

Quizás aún puedes respirar sin problemas,
esa enorme riqueza.

Una experiencia cotidiana de interser.

Qué queda cuando la vida te retira tus mejores aliados tántricos,
con lo que te costó reconocerlos

(el sexo, la copa de vino, el plato en la mesa)?

Dónde encontrar la inspiración,

la mecha que encienda la pequeña llama que podría explotar
en un fuego purificador,

bajo el cual todos los fotogramas

se carbonizan

para siempre.

Se dieron un espacio para la reflexión:

La intensa práctica tántrica me ofrece la oportunidad, entre otras cosas
de disolver el pequeño yo con el que me identifico,
morir para pasar a ser
simplemente

Plenitud,

Gozo,

Amor.

El Gran Gozo de la Vacuidad.

Lo que más se ha acercado a esa experiencia que puedo describir, tal como la
describo,

ha sido a través del sexo,

implicando el cuerpo en la experiencia de la meditación

-le contaba la amiga.

Pero qué pasa cuando el sexo vuelve a desaparecer (madura el desinterés)?

Aún tienes la comida para esa experiencia de fusión, amor, desaparición,
interser.

Y quizás una copa de vino

haciéndolo aún más fácil.

Pero entonces llega la Vida y te quita la copa de vino

(otra vez el desinterés, un organismo que ya no la desea)

y el disfrute del comer.

Pero lo cierto es que nunca es del todo así

-continuó ella, siguiendo el hilo de la amiga.

Puedes dejar de comer por un tiempo cosas que en otro tiempo te conectaban con
el cuerpo de Dios.

Pero aún te queda quizás el agua,

como un río que navega por los ríos de este cuerpo.

La sopa como un caldo de diosas.

O los campos de arroz conteniendo todo el sol y el agua.

O el puré de hojas verdes

como un néctar de las entrañas de la tierra,

ofrecido a las entrañas de este organismo, entregado.

El interser.

Qué queda?

Seguir intersiendo.

En cada respiración tienes la oportunidad de realizar la misma experiencia sorprendente (en su día) de la muerte y el renacer inmortal que experimentabas en el sexo.

Quizás la Vida te va desvelando caminos rompedores e insospechados desde el nivel más fácil para quitártelos luego y obligarte a descubrir otros. Y cada vez, cuando te parece que te ha arrebatado todos los caminos, todas las herramientas, descubres que aún te quedan otras, más sutiles pero no menos poderosas.

Siempre nos quedará el silencio, dijo ella.

La quietud.

La contemplación.

La respiración, quizás.

La piel interactuando con la brisa suave, o la no brisa.

Los poros de la piel abriéndose, en ríos de yo misma, o cerrándose.

Los aromas.

Quizás un baño de mar, o un baño de bosque.

Las personas con las que interactuar y materializar el amor profundo.

Los animales, las plantas, las situaciones.

Cleofás.

La luz del atardecer.

La oscuridad de la noche.

Conforme la Vida me los vaya arrebatando,
sé que tendré la oportunidad
de descubrir otros caminos
para el despertar.
Hasta que ya no precise ninguno.

La misma sensación de empacho pesado,
el estómago cerrado.
Incluso el dolor.
(Una vez escuchó:
"El dolor puede ser una forma de encontrar a Dios").
Todos son caminos.

Hasta que ya no precises ninguno.

Después de la tormenta.

Lo observa como una inspiración.
El perfecto compañero de meditación.
Su caminar pausado.
El silencio.
La quietud contemplativa.
La concentración.
En los sonidos, la luz, lo que aparece.

Debajo del balcón hay otro balcón.
Debajo de este balcón mudo, quieto, solitario,
hay una cena tranquila
y un agradable compartir en voz baja.

Cleofás y ella contemplan la luz y se dejan bañar por un aire suave,
con la canción de cuna de sus voces, como susurros,
en el balcón de abajo.

Al otro lado del patio de vecinas hay una reunión algo más ruidosa
que a veces estalla en risas, lejanas.
Se dejan abanicar por las risas sin aversión ni deseo.

Abajo, en el mosaico de patios desiertos, un vecino aparece
como en una meditación caminando, sin prisa.
Nada que hacer, ningún lugar a donde ir.
Hoy no hay que regar las plantas, después de la tormenta de verano
que inundó las casas bajas y tiendas del barrio del Raval.

A su paso al Eixample, encontraba a las vecinas vaciando la inundación de sus
viviendas
con cubos de agua que volcaban en la calle.

Hoy no hay que regar las plantas.

Un coro de grillos canta el atardecer.
Unas tórtolas cruzan el marco de cielo y terrados.

Suena el aleteo pero no su canto.
Cleofás no se inmuta.
Su largo cuerpo de largo pelo blanco y café con leche
desparramado sobre la mesa,
a su lado.

No hace falta nada más.
No hace falta nada.
No hace falta.

Todo es perfecto.
Tal como es.

El juego del escondite.

Este cuerpo no soy yo.

No estoy limitado por este cuerpo.
Soy Vida sin límites.
Nunca he nacido
y nunca he muerto.

Contempla el inmenso océano o el cielo lleno de estrellas,
manifestaciones de mi verdadera
mente-corazón
maravillosa.

Desde antes de la existencia del tiempo he sido libre.
El nacer y el morir son sólo puertas por las que pasamos,
umbrales sagrados en nuestro viaje.
Nacer y morir son un juego,
el juego del escondite.

Por eso, ríe conmigo,
dame tu mano,
digamos adiós, digamos adiós
para volvernos a encontrar pronto.

Nos encontramos hoy.
Nos encontraremos de nuevo mañana.
Nos encontraremos en el origen de cada momento.
Nos encontraremos en todas las formas de Vida.

Thich Nhat Hanh

La niña pequeña.

"Últimamente mi cuerpo me pide comida calentita, como un abrazo interior. Creo que tengo a mi niña pequeña un poco descuidada, encerrada en mi vientre, gritando a veces un poco de atención".

Lo escribía cuando proponía en el grupo el cuscús calentito para el próximo ágape.

Pero lo borró.

A quién le importa?

Otra vez como callarle la boca a la niña pequeña causando estropicios en sus intestinos.

Casi siempre que se despiden, siente que las cosas importantes se quedan sin decir.

Como contarle el regalo de dos días de la casa vacía, para sí misma.

Anne Marie salió esta mañana a pasar el finde en Mallorca, con su madre.

El mismo día que debía llegar Kotaro de Japón.

Le esperaba esta mañana temprano y no llegó.

Le dijo que el último tifón ha cancelado muchos vuelos y llega el sábado.

Como una lluvia de bendiciones de la Vida,
entregada en el terrado,
nada que hacer,
consciente de dos días enteros, día y noche,
la casa para ella.

Te parecerá una tontería -piensa- pero esta soledad, esta privacidad,
es una puerta, como otra cualquiera,
abierta a la felicidad.

Qué tontería, compartir esta tontería!

Y, otra vez, como cerrarle la boca a la niña pequeña encerrada en sus intestinos.

A quién le importa?

Y siente que las cosas importantes se quedan sin decir.

Y se pregunta las cosas importantes (esas tonterías)
que las demás personas se han quedado sin contar.
Esas tonterías.

Mañana tenemos el encuentro semanal con la sangha.
El primero después de las vacaciones.
Facilita ella.

Y leerá un texto del maestro Rinzai (Linji):

"Amigos míos, ¡no os identifiquéis con este amigo ilusorio que es el cuerpo!"

Será una bonita tarde de meditar y compartir.
Pero duda que su niña pequeña, encerrada en su vientre,
haciendo estragos en sus intestinos,
tenga un respiro.

Sin embargo, quizás se mantendrá atenta para escuchar a otras niñas y niños
pequeños
amordazados.

Lo que no se dice.

Lo que no se cuenta

porque hay otras cosas más importantes y más urgentes
que decir.

Últimamente busca a las niñas y niños amordazados,
y es que quizás se está haciendo amiga de la suya.

Como en la música,
piensa que son importantes, necesarios, imprescindibles,
los silencios,
para dar espacio a que esas niñas y niños arrinconados
hablen.

Difícil,
cuando solemos tener tanta prisa.
Y tantas cosas importantes
que decir.



Preparando el retiro.

Preparando el retiro.

Semana previa.

Preparándose a sí misma.

Preparando su actitud atenta.

Apareció ese libro de Dzogchen Ponlop
(ya el nombre le resulta sugerente e inspirador),
La mente más allá de la muerte.

Semana de pre-retiro.

Los preparativos.

Observación atenta, de sí misma.

Empezó haciendo una lista de los alimentos que debe llevarse para una semana.

Fruta, frutos secos, avena, café, arroz y verduras.

Y poco más.

Buscó en sus estanterías un libro que pueda ayudarla en su práctica (Quién soy yo?)

y apareció Dzogchen Ponlop.

Abrió el libro y leyó sobre el cuerpo ilusorio,

la atención despierta en la vigilia

y en el sueño onírico.

Contempló el terrado, la luz, las nubes y claros en el cielo,

el canto de los pájaros, el ladrido de un perro, el llanto de otro,

el motor de un coche, el motor del ascensor,

este cuerpo tranquilo,

los intestinos vacíos y silenciosos.

Descansan.

No lloran, no gritan. Descansan.

Bajó a la casa, silenciosa.

Le gusta fregar los cacharros del desayuno en la cocina,
ordenar la habitación, perfumar el aire con incienso.
Le gusta el día gris, las plantas de los terrados bailando al suave viento,
y la ropa en los tendederos.

Preparar el retiro es preparar su mente.
A veces piensa que ya tiene el retiro donde está en cada momento.
Pero de eso se da cuenta especialmente cuando se va de retiro.
Cuando, de repente, se enamora un poco más de las apariencias que conforman
su vigilia,
las situaciones (ruidosas y caóticas a veces, a veces dulces y apacibles),
las personas, compañeras de viaje.

El cuerpo ilusorio.

Allá donde va encuentra una versión de su terrado, ese templo al aire libre donde hacer ofrendas (el desayuno, quizás la cena, la meditación, la contemplación, el maravilloso cuerpo ilusorio de este planeta).

Aquí es fácil, su cabaña de madera en medio del bosque, en la montaña.

En realidad, dispone de dos cabañas:

una de madera, que acoge la cama, el altar y el cajón de meditación y otra cabaña de piedra con dos estancias, para la cocina y el aseo.

Apenas dos metros la una de la otra.

La primera noche, cuando se disponía a dormir, abrió los ojos desde la almohada y encontró una poderosa luna llena tras el marco de la ventana, junto a la cama.

Por la mañana, la despertó un resplandor anaranjado que atravesaba la otra ventana a sus pies, anunciando la inminente salida del sol por detrás de la montaña.

¡Cielo santo!, pensó, rompiendo una vez más su retiro de silencio interior,

¡Esto es el paraíso!

Salió al exterior, perfumado de pinos, y efectivamente, ahí estaba la Tierra Pura.

Regresó al interior y se sentó en el cajón de meditación sin siquiera preparar las ofrendas en el altar (agua, velas, incienso), abundante en ofrendas ella misma.

Las compartió, era imposible desprenderse de ellas, ya estaban dentro. Ya formaban parte.

Se entregó a su contemplación del cuerpo ilusorio, el suyo propio (tan pleno, sano, perfecto),

el del Buda mismo ante ella,

el de la Tierra Pura que les acogía.

El cuerpo ilusorio del silencio también,

los pájaros que empezaban a cantar, el canto de los pájaros,

algún grillo despistado todavía.

Se levantó respetuosamente y salió al exterior a seguir contemplando,

el sol brillando en todas las criaturas.

Escuchó algunos pasos por el camino que conduce al refugio, a la hora del desayuno.

Se sintió afortunada también por su retiro de horarios y comidas en grupo. En su pequeña cocina guarda todo lo que necesita para una semana frugal. No desea los bufets abundantes que, curiosamente, ofrecen la mayoría de retiros de meditación. No son para ella.

Despojada de horarios y actividades, no tiene que correr ni encontrarse con el ruido de la multitud, ni con la propia avidez reflejada fuera, como en un espejo.

De nuevo, regresó al pensamiento sobre la abundancia de comida en algunos retiros.

Si se supone que todo lo que comes fuera de lo estrictamente necesario para nutrir tu organismo, el resto está intentando calmar emociones (como el miedo, la soledad, ansiedad, frustración, etc.), ¿son quizás todos esos fantasmas, despiertos en la introspección, los que devoran nuestros platos?

De cualquier manera, ésa no es su experiencia en este retiro de silencio aislado.

Soltó el sonido de los pasos camino del comedor.

Regresó aquí y ahora.

Las hojas de los pinos resplandecientes, ofrecidas al sol, omnipresente y poderoso en un cielo claro;

las piñas esparcidas en un suelo de tierra y hojas secas y ramas y zarzas y arbustos verdes.

El silencio vacío y atronador al mismo tiempo.

El vuelo de una mosca, el aire sutil en las hojas de los árboles,

el canto de un pájaro, o dos,

la brisa levantando suavemente una hoja de su cuaderno,

las mariposas blancas.

Quién soy yo? *

Intuye que todo eso.

* Retiro personal

para la práctica
de la indagación "¿Quién soy yo?"

Visitantes.

Entró a dejar la bandeja del desayuno en la caseta de piedra.
La recibió el aroma del café flotando en el aire de la cocina.
Ayer era el tomillo recién recogido en su paseo por la montaña,
aromatizando el arroz, perfumando el aire.
Fuera, en el porche natural de su vivienda,
la brisa suave acariciando las hojas de los árboles
y la toalla tendida
y las banderillas tibetanas de colores que evocan sutras,
y su piel.
Y el aroma a pino, que va transformándose,
intensificándose o matizándose,
a lo largo del día.

Cuando se sentó en el váter, entre tres estrechas paredes,
una araña de patas largas, del tamaño de un puño,
detuvo su camino por la pared, a un palmo de ella.
La saludó en silencio, como a una vecina más.
La araña permaneció quieta durante todo el tiempo.
También cuando ella se levantó y hizo caer el agua.
Cerró la puerta que separa el aseo de la cocina
y le deseó que encontrara un camino seguro a su mejor hábitat.

Anoche, cuando ya se disponía a retirarse a dormir,
recogida la cocina y de paso a la caseta de madera,
se encontró a un zorro junto a las escaleras.
Cuando la vio, primero corrió hacia la valla de cañas, para volver al bosque,
luego se detuvo a mirarla.
Ella también.
Se miraron un instante eterno.
Luego, ella entró en la casa de madera.
Él, o ella, permaneció en la suya.

Hay un jabalí grande y tranquilo (quizás una jabalina preñada)
con quien se cruza a veces en los paseos,
o le ve atravesar su porche, del bosque al camino de abajo,

mientras ella hace sus lecturas y contemplaciones a la puerta de casa.
Y una gata de color canela, que se acerca a ella corriendo, cuando la ve,
sentada en alguna de sus paradas para la contemplación, en las largas caminatas,
frota su cuerpo suave contra el de ella y busca su mano para la caricia y el
masaje.

Piensa en todos los visitantes que la acompañan, si saberlo,
y ella ni siquiera ve.

Samsara y nirvana, la misma hipnosis.

Largo paseo por la montaña, cuesta abajo, y cuesta arriba, y parecía imposible que el camino condujera de vuelta al templo, en la cima, pero así era.

Su zona de retiro está aislada de las actividades del templo, pero ahí estaba.

Y de repente, sonidos de voces, conversaciones, niñas subiendo las escaleras, "Aquí no fuméis, eh?"

No le molestan los grupos de turistas de visita.
"Yo, es que eso de la fe no va conmigo".
Le suena como su propia voz en el pasado.
Conmigo, que la fe no cuente, dijo una vez,
y el maestro le respondió: Pero si tú tienes más fe que nadie!
Fe?, respondió ella, eso no es fe, es pura experimentación,
yo sólo creo en lo que funciona.
¿Y qué es eso sino fe?, concluyó el maestro.
Descolocada, ya no dijo nada.

Se paró en un banco a descansar, a contemplar.
No era el mejor trono, con una mullida alfombra verde bajo los pies,
ni un magnífico paisaje natural ante sus ojos.
Pero sus pulmones y su piel disfrutaban de la sombra fresca de tres árboles frondosos,
como una bóveda por encima de su cabeza.
A través de las ramas más bajas, al fondo, podía entrever y adivinar el valle,
las montañas y el pequeño pueblo de casas de piedra y teja,
como una nube marrón iluminada sobre la falda verde.

A su espalda, las voces de una familia que se dirige al templo.
"Aquí hay que descalzarse, eh?"
"Madre mía!..."

Orgullo y humildad.

A veces surge la humildad,
porque es lo que necesitas para contrarrestar la confusión del ego separado.
El orgullo que te invade.

Y a veces surge el orgullo vajra.

El orgullo vajra sólo puede aparecer en la ausencia del ego,
desenmascarado el pequeño yo, disuelto.
Esa humildad.

En otras palabras:

Necesitas de la humildad (y aparece) cuando el ego se ha hecho grande,
cuando eres presa de ese orgullo.
Se manifiesta el orgullo sagrado
en el instante en que no hay un ego arrogante al que proteger.

Y es así como la humildad desenmascara el orgullo (del ego)
y el orgullo manifiesta la más extrema humildad
(la vivencia de no existencia separada).

Y he aquí la paradoja:

Que la humildad surge cuando nos mueve el orgullo,
y el orgullo sagrado se manifiesta cuando somos humildad.

El Buda humano.

Luz de otoño.

las 8 de la tarde.

Y ya siente la presencia de la luna, aún no visible.

Y podría verla desde su almohada pero saldrá al camino a recibirla.

Aún hay tiempo.

Se sentó en el cajón de meditación, frente al Buda y la vela encendida.

Inspirador.

Ni aún así.

Inspirador el atardecer;

cae la noche otoñal ahí fuera,

la sala en penumbra,

el Buda

y la vela encendida.

Ni aún así.

Empezó a sentir dolor de espalda.

Por un momento, sintió una conexión con el Buda

(esa imagen de madera),

sentado, como ella misma,

a la espera de comprender,

hasta que pudiera ver con claridad lo ilusorio de todos los cuerpos.

De todos los fenómenos.

De todos los relatos.

Aún no la ha abatido esa revelación,

de esa forma que ya no hay marcha atrás

ni reconstrucción alguna.

De esa forma que dejas de odiar para siempre,

superados todos los resentimientos,

todas las culpas,
sanadas todas las heridas.

Ocurrió una vez.
Parecía que para siempre,
toda una vida.
Y luego se esfumó.

Cómo no añorarlo.
Que se establezca para siempre.
Para todas las vidas.
Esta vez para siempre.

Se sintió hermanada con el Buda,
sentado frente a ella,
esperando
la revelación
definitiva.

Samsara en Nirvana; Nirvana en Samsara.

Apareció el bosque de otoño.

A través del marco de su ventana, una extensa gama de franjas de luces y colores la despertó, anticipando la llegada del sol y, más tarde, un cielo cubierto, poblado de nubes. Como masas de algodón, a veces redondeadas, a veces estiradas.

Amaneció el día fresco y gris,
los árboles más verdes y aromáticos.

Al principio, le sorprendía que en este bosque, denso de árboles, en esta zona de retiro,

apenas se escucha la presencia de los pájaros,
tan manifiestos en su propio hogar urbano.

Allí, las gaviotas y las tórtolas mantienen largas y ruidosas conversaciones,
tan presentes a lo largo de todo el día.

Aquí, los pájaros son más discretos,
como si respetaran el silencio,
contagiados por el recogimiento.

Alguno pía como en un susurro, y luego calla.

Pero ella sabe que están porque a veces los ve volar, de árbol en árbol.

A ratos sale el sol, entre nubes, pero hoy ya no lo rehuye.
ni le da la espalda,
ni busca las sombras.

Ayer comprendió, como una realización, que su miedo al sufrimiento del futuro (la muerte, el vértigo, la soledad, los ámbitos desconocidos),
en realidad, traslada todo lo temido al presente.

Lo trae, lo manifiesta
aquí, ahora.

Así que su oportunidad es ahora, para resolverlo
y disolverlo.

El infierno temido ya está aquí,

mientras lo temes.

De repente sintió la urgencia de resolver odios, resentimientos,
sanar heridas.

No hay tiempo para la pereza
ni la procrastinación.

En medio de su retiro, apacible, completo,
como una manifestación embriagadora de la plenitud,
se le había colado un mensaje del mundo que había dejado atrás.
Una imagen virtual,
como una sombra que esperaba su vuelta
al otro lado.

Y fue como abrir una fisura por donde se coló
uno de sus fantasmas (samsara).
Lo vio hacerse grande (el fantasma),
robarle la paz,
arrebatarle su oportunidad de retiro en la Tierra Pura.
Hasta que escuchó su propia voz:
Samsara, Nirvana, la misma hipnosis.

Su supuesta plenitud era como un castillo de naipes
si de regreso a su rutina cotidiana
tendría que afrontar los mismos fantasmas en el mismo lugar donde los dejó.

No tiene sentido delegar un poder fuera que nadie tiene.
Sólo depende de mí desmontar mis propias creaciones -recordó.
Desenmascararlas, descomponerlas, disolverlas.
Es ahora o nunca.

Aún no sabía cómo sucedería
pero sabía que tenía que suceder.
Ahora o nunca.

No pasarían unos minutos antes de darse cuenta de que ya
estaba
sucediendo.



El cuerpo vacío.

Mediodía.

Se refugió del fuerte calor del sol de mediodía
y entró en el cuarto de madera.

Encendió la vela y se sentó en el cajón de meditación
frente al pequeño Buda.

Cerró los ojos y su cuerpo se hizo transparente,
como una figura de fino cristal,
vacía, transparente.

Como una pompa de jabón.

A la altura de su corazón flotaba una pequeña llama de fuego
roja, rodeada de un aura azul,
como la pequeña vela frente al Buda.

Su cuerpo vacío, transparente, frente al cuerpo vacío y transparente
del Buda frente a ella.

Y vio cómo la pequeña cabaña que la acogía se hacía transparente,
como una caja de cristal vacía, como una nube.

Los pinos y olivos del bosque transparentes y vacíos, como nubes.

Allá lejos, en su mundo de deseos y aversiones,
todo lo que tocaba, aunque sólo fuera con la mirada,
se convertía en frágil cristal vacío, como pompas de jabón.

Como una reina Midas de la vacuidad.

Todo lo que veía.

Las personas en conflicto, vacías,
como nubes transparentes.

Su propia hostilidad, sus celos, su rabia,
sus heridas,
nubes transparentes
y vacías.

Sus apegos, sus miedos, humo claro,
transparente, vacío.

Que así sea, deseó,
aún en el reino del no-deseo.
Que así siga siendo cuando salga de aquí.

En la recta final.

Querido amigo.

Por si te preguntas cómo me encuentro, te diré que esto es el paraíso. Nada me falta. Y nada me sobra -aunque tendré que cargar de vuelta con la mitad de la comida que traje, y eso que nos temíamos que no me llegaría para todo el retiro y tendría que recurrir al comedor del monasterio; pues no ha sido así.

Mi primer retiro relativamente aislada, y me pregunto si me animaré a volver a hacer otro tipo de retiro con actividades programadas, en el futuro.

Mientras te escribo, veo que los pájaros cada vez se acercan más, con pequeños vuelos de las ramas del pino que me cubre al tejado de mi caseta de madera.

El tiempo ha refrescado desde que llegué así que hoy que ha amanecido un cielo claro no busco la sombra sino que me ofrezco al sol (eso sí, de espaldas) y hago acopio de su calor.

No hay ni un solo instante del día que no sea consciente del interser, de mi "formar parte", de mi cuerpo grande. Cuerpo ilusorio también, ya lo sé, pero inmensamente grande, y maravilloso. Lo contemplo, lo vivo sin gratitud (no sé si esto te sonará bien). Simplemente es como es, cada cual haciendo su función.

Recientemente he podido entender el significado de la enigmática frase promocional de aquella popular película romántica de mi infancia: "Amor significa no tener que decir lo siento". Ni tampoco gracias. Es perfectamente natural que sea así. El amor es amor. Y no hay nada más que decir.

Por la mañana me despierta la luz coloreada que anticipa la salida del sol, colándose por la ventana a los pies de mi cama. Se me regala y la recibo sin ningún esfuerzo, desde la almohada.

Todo es así, todo el día y toda la noche, sin esfuerzo alguno, sin horarios, sin presión.

Aunque tengo el cajón de meditar y el altar de Buda junto a la cama, no puedo dejar de contemplar la grandiosidad de la salida del sol, cada día nueva,

diferente, primera vez.

Solo cuando el sol ya empieza a estar alto puedo sentarme a saludar a Buda, con el que me ha costado unos días establecer una cierta intimidad (con la figura de madera, me refiero), tan atraída por la apabullante magnitud del Buda-Naturaleza.

Tendré que resumir mi agenda del día para no aburrirte.

Después del desayuno en mi porche, robado al bosque, en el corazón del bosque, y de poner orden en la cocina (la caseta de piedra) y en mi cuarto (la caseta de madera), durante los primeros días salía a descubrir caminos y aromas por la montaña, pero últimamente se me va la mañana en el estudio, contemplación y meditación. Tomando nota de experiencias reveladoras (pequeñas o grandes comprensiones), que sé que aún no son realizaciones estables, en las que me propongo indagar más.

Las mañanas suelen ser tremendamente nutritoras.

Cuando el organismo me lo requiere, entro en la cocina y le preparo algo de comer. Siempre es una maravillosa, inspiradora ofrenda, al sol o la sombra, variando el lugar donde sitúo la silla y la bandeja, dependiendo de las condiciones climatológicas. Pero hasta la fecha nunca he tenido que comer en el interior.

Dado el sedentarismo de la mañana, por las tardes el cuerpo me lleva a caminar, caminos espontáneos, llenos de sorpresas siempre.

Así hasta la puja de la tarde en el templo, a las 7, de donde salía para recibir la llegada de la luna por detrás de la montaña, junto al monasterio.

(Hace días que ya ni siquiera asisto a la puja; la montaña me resulta más inspiradora, allá donde esté.)

Inspiradora semana de luna llena (pre y post) iluminando el camino oscuro de vuelta a casa. Día a día más tardía, anoche ya la esperé en el porche de casa, alto sobre el camino, como en un palco de privilegio.

La meditación formal de la tarde-noche, en el zafu frente al Buda, en la penumbra del cuarto de madera y la luz de la vela, única ofrenda junto a las ramitas de romero.

Anoche Buda y yo forjamos cierta intimidad (casi por primera vez en este retiro), tan apagado que se me presentaba en su figura de madera y tan resplandeciente en la naturaleza. Fue una intimidad profunda, y fresca, luminosa. Diferente.

Las noches solían ser entrecortadas al principio, porque me despertaba una y otra vez a seguir la trayectoria de la luna en el marco de la ventana junto a la cama. Tan cerca. Solo tenía que abrir los ojos. La encontraba y volvía a dormir, sin esfuerzo. Y luego volvía a abrir los ojos para encontrarla. Y así toda la noche. Hasta que la penumbra del cuarto de madera era invadida por la luz y los colores que anuncian el nuevo sol, como una bola de fuego, roja, reinando un día más.

Y así un día tras otro. Ahora ya en la recta final. Respirando cada instante como si fuera el último, o el primero. No deseo que se acabe. Pero tampoco deseo lo contrario. En estos momentos no hay deseo.

Excepto el deseo de verte (de vuelta al mundo de los deseos) sin tener que contártelo ya. Si acaso los pequeños detalles.

Si puede ser montaña arriba, camino de un ágape privado en Can Cortés.

Si puede ser.

Un fortísimo abrazo.

El paisaje celeste.

Lo dijo un compañero del grupo de personas sin hogar, con el que se reúne los lunes.

Dijo:

"Yo, hasta hace poco, caminaba mirando al suelo, o al frente.

Y un día, no sé cómo ni por qué, alcé la mirada y me quedé fascinado.

No era consciente de que hay todo un mundo maravilloso ahí arriba.

No sólo estos edificios magníficos de la ciudad, los áticos, los terrados, las cúpulas

y esas maravillas arquitectónicas en general.

Más arriba, el cielo, un paisaje de nubes increíbles,

la luz cambiando a lo largo del día y de la noche,

los colores del amanecer y del atardecer.

Pasa el tiempo y sigo tan maravillado que me despierto varias veces en la noche solo para salir a la calle y mirar las estrellas."

Luis está muy orgulloso de la cueva donde vive,

un espacio que se ha habilitado en un hueco de la montaña urbana.

Alguien le preguntó si se mudaría a un piso, en el caso de que le tocara la lotería.

Dijo que no. "Tú no has visto mi cueva".

Dijo que se gastaría el dinero en otras cosas, en viajar, por ejemplo.

Pero siempre volvería a su cueva.

Creo que era en la película Samsara donde el yogui Tiunhasi dejó su cueva después de varios años de meditación

y se internó en la ciudad dispuesto a integrarse.

Cuando buscaba trabajo y le preguntaban qué sabía hacer, él respondía:

"Sé meditar,

ayunar

y esperar."

No le fue nada mal.

Luis sabe vivir sin casa.

Puede viajar a cualquier parte del mundo y vivir y dormir sin casa, porque su casa es allí donde están sus pies.

Él sabe ver los potenciales dormitorios
y mesas para comer, dibujar y escribir,
escondidas en las calles.

En este mundo hay muchos mundos.

Luis es un poeta enamorado del cielo.
Allí encuentra los mejores paisajes,
y eso que se conoce bastante bien
la calle, el mar y las montañas de la ciudad.
Pero en el cielo encuentra los mejores paisajes, los más inspiradores,
el misterio más insondable.

Ella escucha en silencio los relatos de Luis,
cómo se despierta varias veces en la noche para salir de la cueva
a mirar el cielo,
ese paisaje cambiante de estrellas y nubes y luna. Y luces.
Ella no dice nada pero sabe un poco lo que es eso.
Más perezosa, se contenta con abrir los ojos desde su futón
y mirar el cielo cambiante en el marco de la puerta del balcón.
Las luces cambiantes aun en la noche oscura.

Hay tantos mundos en este mundo.

El miedo.

"En esta vida,
nos guías con empoderamientos
e instrucciones claves.
En la siguiente vida, nos conduces por el camino de la liberación.
En el bardo entre ambas, nos liberas de los abismos del miedo..."

(Recitado en el prólogo de Alak Zenkar Rimpoché,
para "La mente más allá de la muerte", de Dzogchen Ponlop)

Querida amiga.

No he podido dejar de pensar en ti, y en mi, y en nuestra última conversación,
cuando leía estas líneas.

Quizás lo que pasa es que estás viviendo como un bardo, como un puente, entre
una vida pasada y otra nueva.

En los bardos, en las transiciones, se supone que la mente puede crear muchos
monstruos amenazadores, miedos, preocupaciones, abismos y vértigo.

Creo que si lo ves así, como un bardo, un puente, una transición (y no un estado
definitivo),

y que en este terreno no conocido es sólo la mente la que crea los fantasmas
(preocupaciones, miedos),

quizás esa revelación, esa realización, podría ayudarte a no creer ninguna de las
preocupaciones o miedos que puedan asaltarte.

Es propio del estado de transición pero es sólo eso,
creaciones de la mente egoica que necesita estabilidad y certezas.

Pero ni es real (el fantasma de los miedos) ni es definitivo.

Esto que te digo lo estoy contemplando para mí misma.

Cuando en las etapas de transición (el bardo del duelo, las pérdidas, los cambios)
siento "los abismos del miedo".

No es real,

es sólo el pequeño yo asustado, descolocado, en el camino de transición.

Y tampoco es definitivo (aunque lo parezca)

porque ya estamos llegando a otro mundo
y otra manera de vivir.



Y muero porque no muero.

Se oscurece el día.

En pleno y luminoso día se corrió una tupida cortina en el techo del cielo.

Estalla una lluvia suave.

Las nubes grises amenazan un llanto catártico,
apertura
y sanación.

Algo se despierta dentro, en su contemplación del viento azotando los toldos,
las plantas y la ropa tendida en las terrazas.

Algo parece despertarse dentro, como en duermevela.

Suenan las sirenas.

Alguna ambulancia o un coche de policía.

Le hablan de riesgo,

dificultades,

el dolor

de las explosiones catárticas, los partos.

Aun así se ofrece, cree ella.

Abriendo pecho, suele decir.

Que brote todo, que duela todo,

lo que tenga que doler.

Pero sigue en duermevela, como desperezándose.

Su amigo le dijo:

Parece que te afecta mucho la muerte.

Quiero decir que es tu tema, dijo.

Ella lo escuchó con atención.

Pensó en ello.

Recordó durante cuántos años había sido como un mantra:

"Y muero porque no muero".

Como si la vida fuera sólo una espera,

de ese abrazo definitivo.

Mientras tanto, deseaba vivir con pasión los regalos de la muerte,

como una antelación.

Esa vida.

La muerte del gusano en la mariposa.

La muerte de la semilla en la planta.

La muerte de la flor en el fruto.

Esa vida explosiva que llaman muerte.

El cielo oscuro anuncia lluvias liberadoras

pero ella aún sigue en duermevela,

desperezándose.

El pensamiento no es el que crea la realidad.

El pensamiento cree que controla lo que hago, sus resultados, dice Consuelo Martín.

El pensamiento cree que controla lo que sucede.

Por eso se sorprende tanto ante los acontecimientos.

Esto no estaba previsto.

De dónde sale?

Por qué?

Es habitual que establezcamos una relación de consecuencia entre lo que hacemos y lo que ocurre,

apoyándonos en la incuestionable ley de causa y efecto.

Pero, ¿y si la ley de causa y efecto no se refiriera a eso, exactamente?

En la reunión escolar, un padre se hacía responsable de que sus dos hijos fueran tan buenos en natación, porque cuando eran pequeños les regaló unas gafas de buceo para que disfrutaran del mundo subacuático.

Así de sencillo: causa y efecto.

Esto le reafirma e ilustra su convicción de que es un buen padre, buen conocedor de la ley de causa y efecto.

Una madre coincidía en que ella también le regaló a su hija unas gafas de bucear, pero la pequeña no mostró mucha disposición a usarlas. Parece que le interesa mucho más la fotografía y el cine, y no sabe muy bien de dónde le viene esa afición, porque nunca le compraron una cámara de fotos.

Otra madre compartía que solían hacer talleres de natación para recién nacidos.

Su bebé se lo pasaba muy bien y reía mucho, incluso debajo del agua cuando encontraba debajo del agua la cara de la madre sonriente.

Eso era entonces; pasado el tiempo dejó de interesarse por la natación y nunca ha sido un buen nadador, según explicaba.

Algo similar compartía otra madre, que tuvo el parto bajo el agua.

Desde luego, lo volvería a repetir: las contracciones eran más llevaderas, la dilatación más rápida, y su bebé pasó del líquido amniótico al agua, reduciendo el impacto de la gravedad, la luz y el sonido del mundo exterior.

Volvería a repetirlo, dijo; sin embargo, su hija nunca se inclinó demasiado por la

afición a nadar,
y desde luego no se mueve como pez en el agua.

Ella cree que está bien seguir las llamadas del corazón,
pero no te aferres a los resultados.
Si haces algo por el resultado, más que por el hecho en sí,
es posible que te lleves muchas decepciones.

La vida es una gran maestra
y siempre te está desmontando lecciones aprendidas.

Lo mejor de la Vida no es que te enseña
sino que te ayuda a desaprender,
a soltar seguridades
y convicciones.

El pensamiento cree que controla lo que ocurre -dice Consuelo Martín.
Por eso se sorprende tanto con la Vida.
Pero, en realidad, el pensamiento
interpreta, analiza, etc.,
pero está muy lejos de crear o controlar.
No tiene ese poder.
No es su función.

El pensamiento no es el que crea la realidad.
Y no siempre te ayuda a comprenderla.
Puede servir para empezar
pero antes o después te das cuenta de que es una herramienta pequeña
o no válida.

Y llega un momento en que el pensamiento se convierte incluso en un obstáculo:
como una puerta bloqueada,
que te impide conectar con la Verdad.
Con la Visión clara
de la Vida.



Vivir como una contemplación.

Domingo.

Las 11.

Día gris y silencio.

Aroma de invierno,

o de otoño, aún sin el frío en el cuerpo, como un sueño perfecto.

Silencio y quietud

y soledad de reclusión, en casa

y, si miras por las ventanas, en las calles

y hasta en los patios interiores.

Desierto.

Saldrá a coger la bicicleta y la acogerá una explosión de personas sin miedo por las calles,

en el puerto, en las ramblas, el barrio costero inundado de terrazas, la playa.

En el gimnasio, las máquinas ocupadas de gente, las pesas, las piscinas exteriores, y las interiores.

El mundo sigue ahí, abierto a las personas sin miedo, con energía, curiosidad y ganas de vivir.

Ella no diría que no tiene ganas de vivir, pero es otra vida.

Más contemplativa, quizás,

con la única banda sonora del tictac del reloj

y el prometedor graznido de alguna gaviota de paso.

Aun así, se pegará un empujón fuera de casa,

a coger la bicicleta,

al baño en el mar frío de invierno, de otoño,

cuando le empieza a doler el cuerpo de inmóvil contemplación en la orilla.

Como si viviera a empujones.

Se va con la alegría del regreso a casa, a su terrado,

a la contemplación en el terrado.

A su copa de cerveza quizás, amplificando

la contemplación en el terrado.

A contemplar el sueño como un mar en calma.
En calma.

He llegado, estoy en casa.

Pasan de las 12
y precioso paisaje celeste.
Concierto de aves: gorriones, tórtolas, gaviotas,
al que se unen los motores del barrio trabajador,
las actividades domésticas
y algún perro.

Aún hay algo de ella caminando los caminos de Collserola montaña arriba
y degustando los madroños a su paso.
Lo mejor, cuando los cogía de la mano de su amigo,
porque los había cogido para ella.

Camina sobre las hojas secas, después de la noche de lluvia y rocío;
a veces, sobre la tierra húmeda.
El aire limpio y fresco en los pulmones y en la piel
y en el pelo suelto.

Al llegar la noche, ella leyó algunas páginas del libro del que habían hablado.
"No se trata de entregar amor a quien pueda corresponderme.
El amor ni lo doy ni lo recibo, lo soy".
"El amor no pasa desapercibido a quien está en ese mismo lugar;
quien es amor nota cuando una persona es amor".

Ella escribió su anotación personal:
Yo diría que aunque no estés ahí en ese momento,
si alguna vez has estado, lo reconoces
y te nutre por inspiración,
por transmisión directa.

Consuelo Martín hablaba de "expansión" como ella de "explosión".

Desde el futón, la lectura y la contemplación,
ella presenciaba, estable, el templo iluminado en la cima del Tibidabo.
El templo como un sol dorado y la noria de luces de colores.

Samsara y nirvana, la misma hipnosis.
La perfecta ilustración.

Avanzaba la noche y le costaba cerrar los ojos o bajar la persiana,
para no perderse ni un instante de esa contemplación
nítida en la oscuridad de la noche.

Despertó un nuevo día y ella seguía caminando los caminos montaña arriba
y degustando madroños.

Cuando le preguntan "a qué se dedica", a qué dedica las horas del día,
ella no sabe muy bien cómo explicarlo.
"Tanto los deseos como las ambiciones son consecuencia de las carencias".
"Nuestro ser no necesita nada para disfrutar de esa expansión",
subrayaba anoche en el libro.
Que a qué me dedico?, reflexionaba.
La contemplación de una gaviota inmóvil, confiada, erguida, blanca,
en la barandilla del terrado,
a pocos metros de ella.
La contemplación de una gaviota, ¿vale como respuesta?
Si no hay deseo, ni ambición,
ni necesidad de un sitio a donde ir,
ni siquiera la llamada,
¿hay que preocuparse?
Por qué abandonar esta plenitud, cuando ya está todo completo?

"He llegado. Estoy en casa", dice Thich Nhat Hanh.
"El mejor lugar del mundo es aquí mismo", coincide su taza blanca.
"Todo está aquí", descubrió ella un día,
como una realización,
en este mismo terrado,
bajo un cielo nocturno.

El amigo espiritual.

Lo mejor de estar con un amigo, o amiga, espiritual es la estela que deja.

Estar con ella puede ser una celebración serena, natural, como si no estuviera pasando nada especialmente importante. Pero todo no acaba cuando te despides sino que empieza la segunda parte, quizás más profunda y nutridora.

La estela.

No en todo momento es una estela limpia y clara, quizás hay tonos densos de apego, al principio, ya estás echando en falta el próximo encuentro.

Denso, eres consciente del riesgo.

Aún así lo asumes.

Sueltas.

Hace tiempo que asumiste todo tipo de dolor.

Crees.

Ya se verá.

Lo importante es que te centras en lo ecos. Reveladores.

Sigues todas las pistas porque sabes que todas están llenas de contenido.

Aquel libro del que hablaste, o escuchaste;

aquel capítulo de tu vida que apareció, sin saber por qué, o de la suya.

Un amigo, o amiga, espiritual es un maestro;

mucho más que un alter-ego, es el Espejo,

cuando estás en su compañía la Presencia y la Consciencia toman cuerpo y cara.

Y dejan su estela.

Presencia

y Consciencia.

En su compañía, te sientes en la Claridad, o al menos en sus alrededores.

Como si el mundo, las situaciones, las experiencias, fueran nítidas.

Y se revela la vacuidad del dolor, donde no hay nada,
vacío, sin cuerpo.
Las 8 preocupaciones mundanas, y mil más que hubiera,
desaparecen.
Contemplas la expansión de la libertad.
La libertad,
la confianza absoluta,
la entrega.

Un amigo, o amiga, espiritual
es el Espejo que te refleja
libre,
después (o al mismo tiempo) de reflejar todas las heridas
del pequeño yo hipnotizado.
Lo refleja todo, sin excepción.

Recuerda, en el pasado, como si fuera hoy mismo,
cuando alguien le hablaba de cómo echaba de menos una pareja,
ese proyecto de vida compartido.
Ella pensaba que si tenía que echar algo de menos en esta vida
sería una guía espiritual.
La estabilidad, el apoyo, el acompañamiento que otras personas imaginaban en
la pareja,
ella ya no los buscaba ahí.
Pero una guía espiritual, no diría que no,
esa entrega a la protección de una madre sabia.
A su lado no habría nada que temer,
ni de la vida
ni de la muerte.

Pero la Vida, tan sabia, la había dejado huérfana.
Le había dado uno de esos empujones fuera del nido,
urgéndola a volar.
En el más difícil todavía de avanzar sin caminos,
sin dedo que señale la luna,
sin referentes definitivos.
Se acabó buscar fuera.
No vas a encontrar la llave donde te resulta más cómodo buscar

o crees que hay más luz;
no si no está ahí.

Hay que buscarla donde la perdiste, aunque sea el sitio más oscuro o inaccesible.

Y fuera ya no había nada que buscar.
No esa guía que te muestre todos los caminos
y te dé todas las respuestas
y te resuelva todos los problemas.

Y entonces empezó a aparecer, ocasionalmente, algún amigo espiritual.
Como un espejo.

Tan humano como tú, y al mismo tiempo tan divino.

El Espejo.

Mucho, muchísimo más que una guía espiritual, para ella.

Y ya no hay refugio.

Has empezado a vivir la vida a la intemperie,
vulnerable y expuesta a las inclemencias del tiempo,
que ya no son tales.

Como por arte de magia, los encantamientos se disuelven
y las amenazas eran puro humo soñado.

Y ya no necesita refugio.

Pero qué dulce, aún, la mano,
la mirada,
la palabra,
la presencia
de un amigo, una amiga espiritual.

A veces cree que es todo lo que necesita.
Todavía.

Una oración.

"Que cada paso nos lleve a la Tierra Pura.
Que cada mirada nos revele el Dharmakaya.
Cuando los órganos sensoriales tocan su objeto,
ponemos toda la atención y cuidado para que la plena conciencia nos proteja."

(Thich Nhat Hanh.
Protección y transformación.
Cantos del Corazón)

Llovió suavemente sobre la ropa tendida.
Las nubes bañaron sus piezas en la cuerda al tiempo que el sol las iluminaba
y el viento las sacudía suavemente.
No corrió a recogerlas
y contempló cómo los elementos impregnaban su ropa,
se hacían uno con ella.

Que cada paso que dé sobre este suelo siembre semillas de entrega,
plenitud y consciencia -rezó.
Que cada mirada me revele el significado de las apariencias,
como un sueño lúcido.
Que las experiencias sensoriales
sean la vía hacia el despertar
y no la fuerza de la hipnosis.

Interser.

Silencio.

Los sonidos del silencio, fuera y dentro.

Como una ofrenda abundante, desde el silencio interior.

Silencio de pensamientos, contemplación.

Escucha atenta.

Entrega

atenta.

La despierta el canto de las tórtolas y los colores del amanecer.

Despide el día extasiada ante el despliegue de luces del atardecer
con la banda sonora del vuelo de las gaviotas.

El sol acaricia su piel

y el aire fresco,

que alborota ligeramente su pelo y, a ratos, las páginas del cuaderno.

Una gaviota aterriza en el ángulo de la barandilla
que la costumbre ha hecho suya.

Blanca y gris, limpiísima, grande.

Indiferente a la presencia de un humano a una distancia de tres baldosas.

Quizás la costumbre ha convertido también al humano en parte de su casa,
escenario familiar.

Cuando el canto de las tórtolas o la voz de las gaviotas la acompañan al
despertar, o al despedir el día, ella (el humano) a veces les pregunta en silencio,
como un ruego, como una oración:

"¿Estaréis ahí cuando me vaya?".

Será como alzar el vuelo con ellas, finalmente. Por fin.

Recuerda cuando le sobrevino aquella crisis de dolor mientras se hallaba en
compañía en una terraza del paseo marítimo. Tan intensa y prolongada que por
una vez accedió a ser conducida al servicio de urgencias del hospital más

cercano.

"Espera", dijo.

En el transcurso, se había desplegado un paisaje celeste explosivo de luces y colores.

Lo contempló extasiada.

En un doloroso y profundo éxtasis.

Deteniendo el tiempo.

Imaginó que su cuerpo se tumbaba en uno de los bancos de piedra bajo el techo y el aire de colores.

Y se sintió completamente libre en esa plenitud.

En esta cuna podría irme feliz, si fuera el caso.

Lo supo.

Si "muero porque no muero", qué pasa cuando muero?,
le preguntó a su amigo cuando caminaban montaña abajo,
bañados sus cuerpos y los de los árboles por los colores de un atardecer
que devenía en oscuro anochecer.

- Si muero porque no muero, qué pasa cuando muero?

- Quizás, que empiezas a vivir.

Parar.

Como si un tren de acontecimientos le hubiera pasado por encima.
Lo siente en la pausa, en el silencio.
En la estación de parada.
Respira, toma aire.
Aquí, ahora, la vida, la libertad.

Volar con el huracán apagó la memoria.
Momentáneamente.
De repente, se hace el silencio, y la quietud.
Respira.
Aquí, y ahora, todo es perfecto.
Estás viva -celebra.
Recupera la libertad.
Y se esfuma, se hace humo, el miedo.

Como una montaña rusa, a veces la hipnosis se hace tan intensa
y el sueño tan vívido, tan real.
Y duele como si existiera.

Entonces, conviene hacer una parada.
Y respirar.
Degustar la quietud,
paladear la libertad,
la plenitud,
aquí y ahora.

Incluso en medio de la tormenta,
si puedes parar, un sólo instante,
ahí mismo,
entonces,
todo es perfecto.

Y nada puede evitar que respires la vida,
la libertad.

Y el miedo se esfuma.
Puro humo.



La vida es un instante.

Le gusta tanto el día gris, la lluvia como un susurro,
el aire de haiku,
tanto,
que había olvidado el sol de invierno
en la piel.
El silencio en la arena,
el susurro de las olas al alcanzar la orilla.

Una paloma se acerca confiada,
picotea en la arena mientras da vueltas alrededor de ella, sentada.
Parece que la mirara con su ojo lateral.
Ella la sigue con una sonrisa, hermana.

La playa urbana, semidesierta de invierno.
El sol cálido.
El aire ligero.
El agua fría como alfileres en la piel,
plana y transparente como un espejo,
como el hielo líquido.
Algunas velas en el horizonte.
La vida es un instante.

Este preciso instante.

Nunca en otro lugar.

Sólo es posible aquí,
en este instante.

El Zen de las cosas.

No tiene objetivo,
no necesita adjetivación ni acción.
Es pura contemplación.
Es el asombro ante lo simple.
Es la serenidad en el ojo del huracán.
Es la risa sin motivo, el llanto sin dolor.
Es la respiración profunda.
Es maravillarse y abismarse.
Es conexión y consciencia.
Pura observación sin juicio, sin expectativas.
Es la intensidad del momento presente.

Así es el Zen de las cosas.

(De Poesía Zen
Foto: Almería, Domingo Leiva)

Día de Reyes Magos.

La Carta de este año a los Reyes Magos no era demasiado larga.
Les pidió una cocinita.
Una cocina mágica.
Había llegado a pensar que la suya no funcionaba bien últimamente.
Tenía una cocina mágica en su corazón que no dejaba de cocinar Amor, con mayúsculas, día y noche.
Se la regaló hace tiempo Miguel Ruiz, el tolteca, cuando llegó a sus manos "La maestría del amor".
Así que se puso a usarla sin parar.
Pero en los últimos tiempos pensaba que no le salía ese plato.
Muchos otros sí, pero no ése.
Y un día se dio cuenta de que sólo le faltaba un ingrediente, la Alegría, por eso no reconocía el puchero del Amor.

Lo comprendió un día, cuando compartía con una amiga que hacía tiempo que no le salía ese puchero.
La amiga se mostró extrañada. Le dijo que ese plato lo degustaba constantemente en sus visitas a casa.
De hecho, pensaba que era una de sus especialidades.
Ella se quedó pensativa un momento.
Cómo es que no reconocía ese guiso en su propia cocina?
Entonces lo entendió.
Le faltaba un ingrediente: la Alegría.
Sin Alegría, no reconocía el Amor.

Los Magos de Oriente estaban de camino, según las calles de la ciudad, de fiesta, y todas las cadenas de televisión retransmitiendo el evento.
Así que ella también lanzó al viento su Carta a los Reyes Magos.

Hacía viento en las calles.
Lo sabía por los sonidos al golpear las persianas y los toldos y las ventanas.
Y el viento siempre había sido precursor en su vida de algo nuevo por llegar, como el ángel de la Anunciación, ese mensajero.

Así que lanzó al viento su Carta de Reyes.
Lo primero que le salió pedir fue una República,
abundante de reinas libres y sin miedo.
Como un deseo telonero.
Luego se centró en lo importante,
lo más importante,
y les pidió una cocina mágica
capaz de cocinar Alegría
día y noche,
sin parar.

Era el único ingrediente que le faltaba para perfeccionar su plato preferido.

Se sintió feliz
y confiada,
segura.
Sin duda alguna, ella, tan escéptica.
Porque los Magos nunca la habían fallado.

Y mientras esperaba,
le dio al botón para escuchar ese tema que le acababan de regalar,
Déjala que baile.
Y se puso a bailar.

Que cuando llegue la inspiración
me pille trabajando.
Siempre había sido su lema.

El instante eterno.

El sol suave en el rostro, y en el cuerpo.
Ligera brisa de bosque.
El canto de los pájaros.
El sonido de los motores de este mundo, imparable
(el ascensor, trabajos del barrio).
Las gaviotas al aterrizar sobre los tubos de las chimeneas.
El silencio atronador, aquí, ahora.
Algo se inflama dentro, de plenitud, de consciencia,
de presencia.

A veces, piensa que si la intensidad del instante eterno se hiciera estable,
tal vez sería insoportable.
La única posibilidad es, quizás,
que la intensidad se transforme en la serenidad
de la entrega.
La entrega.

De ahí que la única forma de vivir el instante presente
consista en la disolución del yo.
De otra manera, sería insoportable.

La magnitud del instante eterno, aquí y ahora,
es demasiado poderosa para el pequeño yo.

De paseo por el Nirvana.

Un paseo por la montaña.
Cualquier montaña urbana, accesible.
Baño de bosque, aromas de plantas,
aire limpio y fresco,
una parada en el camino, en ese restaurante en la cima de la montaña
con vistas al valle y otras montañas hermanas.
De nuevo el camino, otro,
los aromas, los colores del atardecer,
la noche como un manto lleno de luces
en el cielo y en la tierra.
Baño de colores y luces y sombras.
Y la fascinación del regreso a casa bajo la influencia del Nirvana,
tan al alcance de la mano.
Y, sin embargo, parece que cuesta tanto "regresar",
como si diera pereza ese arrebatamiento, tan agotador.
Como si tanta intensidad
física, emocional y espiritual
no fuera para todos los días.
No un vestido de diario.

Como si hubiera que dosificarla,
pequeñas gotas de sueños
esparcidas en el sueño profundo.

Como si la fuerza del hábito pudiera más,
la familiaridad con la distracción de los quehaceres diarios,
esa zona de confort.
La pereza activa.
Esa actividad imparable que nos mantiene echando leña en el fuego de la ilusión,
estabilizando la hipnosis.

Ese extraño comportamiento humano.



La vacuidad aplicada a la vida cotidiana.

La vacuidad, como cualquier otra enseñanza budista, no sirve de nada si no se integra en tu ADN (tu pack cuerpo-mente) y pasa a formar parte de ti, moléculas de emociones (como diría Candace Pert), quarks de comprensión o realización. Cuerpo. Y mente.

La comprensión/realización tiene que hacerse cuerpo y mente. O aún no es comprensión.

Un amigo de esta casa lo sabe perfectamente y por eso plantea esta pregunta: Cómo podría aplicarse de una manera práctica la comprensión de la vacuidad en una situación compleja, por ejemplo, en una relación con la pareja o la madre, en el trabajo, etc.

De qué manera ayuda o afecta a las relaciones el hecho de comprender que ninguna persona, situación o manifestación, ningún fenómeno aparentemente externo o interno tiene consistencia, realidad inherente, objetiva y separada, sino que es una proyección de la mente, un sueño de manifestaciones interdependientes?

Personalmente, recuerdo con claridad que hubo una época en la que estaba convencida de que las cosas eran tal como yo las veía, un punto de vista que mi comunidad compartía y mi cultura apoyaba. Por ejemplo, sólo conocía mi religión y daba por hecho que era "la" religión, la única, la Verdad, hasta que empecé a conocer otras, pero eran las "bárbaras", no formaban parte del (mi) mundo real y tenían más que ver con lo irracional y la superstición que con mi verdad conocida.

Puede parecerme muy lejano, en este mundo actual de la globalización, pero ya fue un paso de gigante el día que comprendimos que nuestras creencias personales responden a nuestra cultura concreta, lo que nos han enseñado, la percepción del mundo que integramos; que nuestra interpretación de la vida responde a lo que nos dicta una cultura, un tiempo y un lugar. Esa interdependencia.

Si se dan esas condiciones, se da una interpretación concreta de la realidad que funciona.

Fuera de ahí, no funciona.

Otras condiciones dan lugar a otra interpretación del mundo y de la vida. Y hasta del propio yo.

Un paso de gigante, esa realización.

Las cosas no existen tal como creemos que existen.

No son tal como creemos que son.

Están vacías de esa realidad que les atribuimos.

Así se define la vacuidad.

Aunque entonces no la llamáramos "vacuidad" o interdependencia.

Más adelante, quizás descubriste que esa persona que te parece tan cruel, envidiosa, tóxica o lo que sea, puede resultar muy generosa para su madre, o para su hija, o para un amigo o una colega del trabajo, reconoces que puede ser amable y llena de ciertos valores que tú no le atribuirías.

Resulta un instante revelador el día que descubrimos que nuestra imagen de las personas, o situaciones, es subjetiva y no responde a la realidad absoluta que creíamos.

Otro paso de gigante.

Otro acercamiento a la comprensión e integración de la vacuidad.

Como se manifiesta algo ante mí responde solo a un conjunto de condiciones, que pueden variar desde otra perspectiva, en la que son otras las condiciones y la consecuencia manifestada.

Y qué decir de ese momento en que miras a tu gata, o a tu perro, o a la mosca que vuela en torno al estiércol, en tu paseo por el campo, o al pez que nada en el mismo mar que tú, y te preguntas si las luces y formas, temperatura y tacto, placeres y molestias que tú percibes, ¿son los mismos colores y formas que perciben los demás seres? Mi gata, que comparte mi casa, ¿vive en el mismo mundo que yo? La mosca, ¿valora y gusta de lo que yo valoro y gusto?

Evidentemente que no.

Si le das a elegir a un perro entre un hueso y un diamante, no va a elegir el diamante. Y si elige el diamante, no va a ser para lucirlo o venderlo. Para el perro es quizás un juguete y para una persona tal vez una inversión o un bonito complemento para su imagen.

Probablemente tú y yo creemos que esas heces de vaca huelen mal pero para la mosca pueden ser un exquisito manjar.

Parece que nos movemos por el mismo mundo pero, en un mismo escenario, la mosca, el perro, tú y yo vivimos en mundos diferentes.

El mundo que yo veo, huelo, toco y saboreo y considero real no es el mismo mundo en el que habitan otros seres que conviven conmigo, aunque lo parezca. Otro paso de gigante para el acercamiento a la comprensión e integración de la vacuidad y la interdependencia.

El mundo que habito y la vida que vivo es sólo una interpretación subjetiva que responde a una serie de condiciones.
No es objetivamente real.

Estos apuntes son sólo una serie de apreciaciones por las que hemos pasado muchísimas personas, sin que necesariamente hayamos oído hablar de la vacuidad.

Fuera del budismo, también podemos comprender fácilmente que la realidad no existe objetiva e inherentemente, independiente de nuestra percepción.

Es un mero relato que me hago a mí misma.

Una mera interpretación personal y subjetiva de lo que aparece.

Lo que el budismo aporta a esta visión es que no se trata solo de una percepción, una interpretación subjetiva; más que una percepción es una creación de la mente.

Una creación de la mente, una proyección personal. Y colectiva.

Un sueño kármico (personal y colectivo) en continua construcción.

Pero eso daría tema a otro capítulo.

¿Cómo afecta esta comprensión, esta realización, a nuestras relaciones?

Yo diría que depende del nivel o la profundidad de esta comprensión.

Para empezar, ya no crees que el relato que te cuentas sobre cómo es tu pareja, tu madre, tu amiga, tu hijo o tu jefa sea el único relato posible o responda a la realidad.

No es más que un relato subjetivo y personal, temporal y pasajero, que responde a mis propias condiciones.

Si cambio el enfoque (por ejemplo desde la perspectiva y condicionamientos de mi pareja, madre, etc.), el relato de la historia y la situación, incluido el relato de

quien soy yo, cambia.
Y si yo cambio mi relato,
la historia que me cuento sobre la otra persona, o sobre mí misma,
mi relación cambia.
Y mi experiencia cambia.

Todo está vacío de existencia absoluta e inherente.

Esa comprensión inevitablemente cambia nuestra experiencia de las situaciones
y las relaciones.

Inevitablemente.

Prueba y verás.

Valga esta pequeña reflexión como una ligera aproximación al tema.
Seguiremos investigando.

La vacuidad aplicada a la vida cotidiana (2).

Cuando empezó a escuchar enseñanzas sobre la vacuidad, le resultó una palabra nueva y unas argumentaciones filosóficas un tanto complicadas, para su mente occidental.

Hasta que se dio cuenta de que ya estaba en su vida, ya había merodeado por sus alrededores

y tocado esa experiencia con las yemas de los dedos.

Aunque no la supiera descifrar en su momento.

Era lo que era, sin nombre.

Por ejemplo, cuando empezó a meditar prácticamente sin guías,

parando cuerpo y mente para contemplar el silencio,

y era como entrar en otro mundo, otra vida.

Ya la vida nunca era igual después de uno de esos saltos inesperados al vacío, sin vértigo.

Allí en la gompa, en medio de la insuficiente explicación teórica, conceptual, sobre la vacuidad,

aparecía la evocación de una experiencia de meditación previa.

Ah, era eso!

Lo que entonces no tenía nombre.

Recuerda una vez, la primera vez de una de esas experiencias de transcendencia reveladoras, catárticas,

que regresó muy a su pesar.

Como una llamada irresistible. Como un empujón.

Tenía que regresar.

No fue un acto de voluntad. Simplemente tenía que regresar.

Dejó la postura de meditación, se levantó y se puso a caminar por el cuarto, conmocionada.

Tengo que transmitirle "esto" a mi hijo -sentía como un mantra.

Si no le hago llegar "esto" (este conocimiento, esta revelación),

no sirve de nada toda la educación, la formación, todo lo transmitido.

Luego escuchó que ésa era la función de los bodisatvas:

regresar para salvar a todos los seres.
Lo del hijo era solo una ilustración.
Aún no lo sabía.

(Si le preguntas si hizo algo para llevarlo a su hijo, te diría que no. Cómo podría?
Solo esperar.
Y estar presente.
Cómo podría hacer otra cosa?
Desde luego, no con palabras).

Sucede que todo lo aparentemente "sobrehumano" que nos transmite el dharma
ya está en nuestro interior como semillas de experiencia.
Ése es el origen de la fe,
de la confianza,
que sabemos que funciona porque ya está dentro.
Aunque aún no lo hayamos identificado.

Pero ya estaba incluso mucho antes de la meditación,
cuando todavía no tenía nombre ni siquiera para ese parar y escuchar el silencio.
A veces incluso la había cogido desprevenida.
En medio del camino al colegio, por ejemplo.
Una especie de arrebató indefinible, no tenía palabras.
Era una niña y aún tenía palabras para pocas cosas,
y desde luego, éstas (meditación, vacuidad) no eran unas de ellas.

Más tarde estudió a Freud y un día creyó descubrir:
Ah, debió ser eso!
Y lo llamó orgasmo.
Y cómo llegó a su experiencia, era un misterio.
Pero no había acertado. No del todo.

Curiosamente, Freud fue precisamente uno de esos referentes que reapareció
cuando escuchaba enseñanzas sobre la vacuidad.
El fundador del psicoanálisis del que ella se había separado hacía tanto tiempo.

En la sala de estudio, investigaban la vida como un sueño, las manifestaciones

kármicas

(el karma, la ley de causa y efecto, los episodios que acontecen fuera, y dentro) y recordó lo revelador que le había resultado, años atrás, cuando descubrió que los sueños tenían un significado. No aparecían por azar.

Su mente generaba imágenes y situaciones en el sueño de la noche como consecuencia de acontecimientos previos, físicos y emocionales.

Lo que guardaba en su mente, consciente o inconscientemente, esas semillas, se manifestaban luego en el sueño como brotes independientes, escenas arbitrarias, emociones nuevas (miedo, alegría, persecución...).

Pero no lo eran, no eran situaciones y emociones independientes.

Había una clara interdependencia con experiencias anteriores.

Como en la ley de causa y efecto.

Aparecían en el sueño historias a veces muy intensas, como caer por una montaña.

Pero cuando se despertaba no había ninguna montaña en la habitación, y el cuerpo, que había dolido tanto,

al despertar no tenía rastro de las heridas y la sangre, tan "reales" unos segundos antes.

¿Y si la vida "real" fuera esto?

Como un sueño de vigilia.

Recordó el monólogo de Segismundo en La vida es sueño, de Calderón de la Barca.

Freud, Calderón, ¿eran acaso señales, como emanaciones de Buda?

Mensajes de la Vida.

La Vida se encargaba de repetirle lo mismo una y otra vez, de formas diferentes.

¿De qué manera le afecta reconocer el sueño en la vigilia,

la ley del karma (repetición, inercia, causa y efecto),

a mi vida diaria?

El sueño lúcido.

Por una parte, en la interpretación de lo que acontece.

Y, consecuentemente, a la experiencia de lo que acontece, cómo lo vives.

Si mi mente proyecta estas situaciones cotidianas, estos personajes en mi vida

(los conflictos con mi pareja, mi madre, mi amiga, el trabajo...)
es porque tienen una función y un propósito.

No existe el enemigo ahí fuera.
Ni aún cuando me lo parezca, y me duela.

Lo atraigo a mi vida, lo creo
en mi vida
(por eso esta persona se comporta de esta forma precisamente conmigo
y no con otras personas),
provoco que los personajes actúen de la forma que necesito que actúen,
porque lo necesito en mi vida
para
darme cuenta
de algo.
Para comprender.
Para sanar.
Para liberarme del dolor de la ignorancia.

Para
liberarme.

Tal y como veo la vigilia (la vida cotidiana),
no difiere mucho del sueño onírico de la noche.
Solo cambia el nombre.
Y la percepción.

Y si creo
que creo
(que provoco, produzco)
estas situaciones y personajes cotidianos,
dejan de ser enemigos
para pasar a ser aliados.
Aunque en ocasiones les toque hacer el papel de villanos.

Cuánto amor!

Quizás no lo saben,

pero
cuánto amor!



¿Quién soy yo?.

Y si todo es una proyección de mi mente,
entonces, ¿solo existo yo, soñando, y todo lo que veo es "vacío", soñado?
La amiga sonrió al escuchar la pregunta.
Se lo había oído decir a un conocido terapeuta, autor de libros de autoayuda,
acerca del disparatado egocentrismo del budismo.

Aquí es donde interviene la meditación/investigación sobre "Quién soy yo".
En qué cosa designo "yo".

¿Yo soy este pack cuerpo/psique?
¿La mujer, o el hombre, periodista, o carpintero,
madre, hermana, amiga, de tal edad y procedencia,
esa historia que me cuento,
eso soy yo?
Generosa, egoísta, víctima o verdugo, competitiva, amable, distante...
Saca tu abanico de etiquetas y calificativos.

Desde el punto de vista budista, ese personaje también es "soñado", imaginado,
creado,
como todos los demás.
¿Y quién sueña ese personaje, entonces?
¿Quién soy "yo"?

Esa es una investigación que solo puede hacer cada cual en su propio sueño.

Quizás solo hay una Inteligencia creadora.
(A veces la llaman Vida, o Dios, o Buda).
Quizás sólo hay un Cuerpo
formado de células que se creen independientes,
de quarks (a veces percibidos como materia, a veces energía)
vibrando en el espacio,
con una fantasía de separación.
Un Océano de olas
que imaginan que nacen y mueren,
que son grandes o pequeñas, poderosas o suaves,

"mejores" o "peores" que las demás.

Como un koan,
ésta es una investigación
(como todas las demás)
a la que solo tú puedes darle
tu propia respuesta.

Pereza para la ambición.

Al principio, resultaba liberador cuando imaginaba ser nadie.
Concluida la meditación, volvía a su lugar en el mundo,
y había tanto que proteger!
Hasta que empezó a observar que la liberación podía pasar a convertirse
en vértigo.
Y eso ocurría en esos momentos que ella denominaba de "reevaluación".

Fuera del sueño/meditación, cada vez era más nadie,
tan nadie como dentro de la meditación.

Observaba los mundos en los que ella ya no tomaba parte.
Y eran bonitos. Alegres, distraídos.
Socialmente valiosos.
Conmovedores.
Los miraba en la pantalla y le inspiraban ternura.
Y tranquilidad.
Las personas que amaba parecían felices.
O al menos parecían disfrutar, entretenidas.

Pero a ella ya no le apetecía volver a subirse a ese tren.

Periódicamente, le gustaba hacer esa especie de reevaluación.
Observar si estaba donde le tocaba
o se había instalado en una especie de zona de confort
de las viejas creencias.
¿Siguen siendo válidas para el "yo" actual?
¿Ha conseguido liberarse de ellas o aún está bajo su dominio?
Lo último que queremos es instalarnos en el autoengaño, se oyó decirle a la
amiga.
Y sintió que hasta eso que acababa de decir le producía cansancio.
Entonces llegó a sus manos ese poema de Ryokan.

"Tengo mucha pereza para la ambición.
Dejo que al mundo hacerse cargo de sí mismo.

En mi bolsa hay arroz para diez días
y una pila de leña en la hoguera.
¿Para qué hablar de autoengaño e iluminación?
Escuchando la lluvia nocturna golpear contra el techo,
me siento cómodamente
con las piernas levantadas".

Sobre cambiar el orden de las 4 Nobles Verdades.

El maestro dijo:

Las 4 Nobles Verdades funcionan aunque cambies el orden.

En este caso, el orden de los factores no altera el resultado.

Sintió que una puerta se abría en su corazón.

Ella también estaba tentada muchas veces a cambiar el orden,

aunque solía verse como una transgresión inapropiada.

Por eso, porque sabía de lo que hablaba, consideró los matices.

Sí que lo altera, pensó.

El orden de los factores altera el resultado.

No es lo mismo partir de la 1ª Noble Verdad (la vida es sufrimiento) que partir de la 3ª: la vida es Nirvana.

Plenitud.

La vida es perfecta tal como es.

Aunque a menudo no lo parezca.

En nuestra percepción/interpretación.

Esta vida misma ya es el Nirvana (3ª Noble Verdad)

y hay una manera de estabilizarlo (4ª Noble Verdad, el óctuple sendero).

Pero si lo olvidas y te dejas arrastrar por la ignorancia,

por la ilusión de separación, el egocentrismo

(los orígenes del sufrimiento, 2ª Noble Verdad),

en ese caso, la vida es sufrimiento (1ª Noble Verdad).

No es lo mismo partir de la 1ª Noble Verdad

(la vida es sufrimiento, pero podemos llegar al Nirvana al final del camino)

que hacerlo desde la 3ª Noble Verdad:

la vida es Nirvana.

Pero si lo olvidamos, lo obviamos, lo ignoramos

o prestamos atención inapropiada

(los orígenes del sufrimiento),

entonces, ese camino nos conduce al sufrimiento.

Como casi siempre, el grupo de estudio se centraba en los obstáculos,
las dificultades, la insatisfacción, la frustración;
la vida es sufrimiento
y el dharma nos ayuda a gestionarlo mejor,
hasta la eventual liberación.

Como cuando miramos atrás y nos obcecamos en ver a la niña herida, el niño
herido,
la infancia traumática.
Aquella vez que la madre no estaba y te sentiste abandonada,
las exigencias imposibles del padre,
lo que sea.
Cada cual tiene su propia lista de reproches y facturas pendientes.

Qué fácil es ver ahora todas las veces que nos salvaron la vida,
los cuidados,
las comidas que nos prepararon, los trajes con los que nos vistieron
y todo lo demás.
Con suerte, aprendemos a cambiar el relato histórico
y cambiamos el pasado.
La historia que nos contábamos repetidamente, que llegó a parecer tan real,
ya no es válida.
Y dio paso a otra.

Y nos sentimos personas adultas porque lo hemos comprendido.

Pero quizás estamos haciendo lo mismo con el presente.

Thich Nath Hanh plantea:

Es normal que duela
el dolor de muelas,
pero qué pasa con todos los no-dolores de muelas?
¿Celebras cada instante de no-dolor de muelas?

Por supuesto que hay que afrontar los problemas que aparecen, gestionarlos, comprenderlos, resolverlos.

Pero qué pasa con todos los instantes de no-problema?

Cuando todo es perfecto y paladeas la plenitud.

Cuando respiras y puedes respirar, sin problema.

Cuando comes tu almuerzo, porque tienes comida en la mesa,
y tienes mesa,

y aún puedes masticar y tragar,

y degustar el campo y las cosechas,

el agua, el sol, el viento y la lluvia,

ese interser

con las células, el agua y el espacio que te conforman.

Cuando caminas y puedes caminar.

Cuando lees un libro o escuchas música, o el canto de los pájaros
o el sonido del viento.

Cuando sientes el aire o la lluvia en tu piel.

Cuando respiras el aroma de la tierra mojada o el tomillo del camino.

Cada día de tu vida está lleno de más instantes de no-problemas que de
problemas.

Instantes perfectos, de plenitud.

y ni los vemos.

Para concentrarnos en el conflicto. (La vida es sufrimiento).

Es una cuestión de práctica.

Con la práctica de percibir los instantes de no-problema,

los momentos perfectos, de plenitud,

podría ser que lleguemos a encontrar la misma perfección

en cada instante de las situaciones que aún consideramos conflictivas.

Como cuando cambiamos el relato de la infancia.

Puede ser que en la distancia lo veamos con claridad

(cuando tiene lugar la reconciliación con los ancestros).

Pero quizás seguimos haciendo lo mismo en el presente.

Hay muchos caminos y todos son personales e intransferibles

-dijo alguien, en el grupo de estudio.

Lo que es incuestionable es que todas las personas que estamos aquí sentimos

ese anhelo por la Verdad,
somos buscadoras de la Verdad.

Quizás.

O quizás ya somos la Verdad (3ªNV),
y podemos instalarnos en ella (4ªNV).
Ser lo que somos.

Pero si lo olvidamos
(con la ilusión de separación y amenaza, el miedo y todo lo demás,
los orígenes del sufrimiento, la 2ªNV),
pasamos a convertirnos en simples
y sufrientes
buscadoras de la Verdad. (1ªNV)

Y es que el cambio de los factores
a veces
sí cambia el resultado.

El instante de no-problema.

Sol y viento suave en la ropa tendida.
Perfecto.
Instante de perfección, para la ropa tendida.
Todo está completo.
Plenitud.

Sol suave en su piel,
sentada sobre el cojín, las piernas extendidas,
la libreta en su regazo.
La montaña al frente.
en su cabello, en sus pulmones,
corriendo por sus venas,
regando de aromas de montaña
y nutrientes de montaña
su organismo
soñado.
Todo él.
Apaciguando su mente.
La montaña fundiéndose con su mente
apacible.
Instante perfecto.
Completo.
Plenitud.

Una gaviota blanca sobrevuela la baranda
y su aleteo, al pasar, hace bailar el cabello de ella
y su contemplación.
El canto de la tórtola.
Instante
perfecto.

Ninguna fiesta a la que acudir en este "día libre",

La agenda vacía.

Vacía significa libre, abierta, disponible.

Hoy hace un día precioso para pasear, dice su amigo.

Hace un día precioso para fundirse con él en cualquier lugar,
aquí mismo.

Dónde mejor que aquí mismo?

La tórtola, el baño de bosque, el canto de las gaviotas.

La visita de alguna gaviota, uniéndose a su contemplación.

Esa energía multiplicada.

El sol suave, el cielo claro,

la ropa tendida en un instante de perfección,

bañada por el sol y danzando al aire ligero.

Tan perfecto.

Tan completo.

Tan pleno.

Tanto.

El silencio atronador.

Los sonidos del silencio.
Silencio atronador,
por fuera y por dentro.

Fuera, el canto de las gaviotas, el aleteo,
las tórtolas,
los motores del trabajo, las obras,
el ascensor, una moto,
el aire en la ropa tendida.
Y tanto más.
Atronador,
el sonido del silencio.

Por dentro, emerger de emociones.
Como un océano de olas,
todas están ahí.
El dolor, la alegría,
la tristeza, el duelo,
el miedo.
Silencio atronador de emociones,
olas que emergen en este océano
que se va calmando,
calmando,
hasta llegar a ser ese mar plano como un espejo
que tanto le gusta,
donde entra y se disuelve,
en el espejo de agua.

Silencio atronador de sensaciones, de cuerpo.
El latir de los intestinos,
el pulso en las venas como ríos,
la incondicionalidad del corazón.
Alguna tensión muscular,
el estómago en reposo.
Silencio atronador

de sensaciones físicas.
De cuerpo.

Tan vacío y tan lleno,
el silencio.

El silencio atronador solo se muestra en la ausencia de palabras,
la ausencia de pensamientos,
en la escucha atenta
y profunda.

En el silencio conceptual
emerge el silencio
atronador,
tan habitado.
Revelador.

Como un puente hacia el océano en calma,
el espejo de agua,
el silencio
despierto.
Plenitud.

La pereza.

Así que otro día de pereza
maravillosa,
de retiro en casa.

La llama el sol de invierno en el terrado,
rodeada de bosques y montañas.
Un mirador al cielo,
los bosques
y las montañas que rodean los terrados de la ciudad.

Siente la llamada del sol,
el calor reconfortante del sol, durante el día.
Y la luna creciente, al llegar la noche.
Tan poderosa, la luna.
Y la noche.
Y los colores del cielo al atardecer.
Dónde mejor que aquí mismo?

La enamoran los aromas de casa.
El incienso, la ropa recién lavada.
La luz, la enamora.
El sol de invierno bañando ese cuarto en la mañana,
esos otros en la tarde.
El cuerpo de sol y el cuerpo de sombra en los espacios que habita,
la enamoran.

El olor del café recién hecho,
la taza de avena y frutos secos.
La cerámica a la que un día dieron forma unas manos,
ahora en sus manos.
El bol de frutas del bosque, tan colorido.

Su organismo vaciándose.
La serotonina invadiendo este cuerpo y esta mente.
La inspiración, como si la hubiera tocado una varita mágica,
una lluvia de bendiciones.

Este continente de amor rebosando un contenido de amor.

Inspira un aire cargado de bosque y de canto de pájaros.
El aire en la piel y en el cabello
y en cada célula,
y en el espacio entre sus quarks.

Otro día de pereza.
Otro día de celebración.
Otro día de contemplación,
de esta vida,
tan llena,
tan intensa,
tan habitada.

Presencia.

Orfandad.

Cómo sentirse huérfana abrazada por el calor del sol.

Acunada por el canto de las tórtolas
y las gaviotas.

Esa forma de dar,
de darse,
que no es generosidad,
ni amor,
ni lealtad.
Mera naturaleza del ser.
Inteligencia cósmica.

Los juegos del patio del colegio.
El sonido de los trabajos en el barrio.
Todo sigue su rumbo sin ella,
tan poco necesaria.

Y en esa experiencia, en esa conciencia,
es cuando siente que todo está en orden.
Entonces puede percibirlo.
De ninguna otra manera.

Qué paradoja!
Sólo en la Presencia
es cuando comprende que su ausencia
es
tan
irrelevante.

Vida y muerte.

Nace la primavera y en la celebración
ya siente el dolor de su partida.

Uno de sus yos.

Ese que se deleita en la anticipación (de la primavera)
en el invierno.

Como cuando se va a dormir con la ligereza del estómago vacío
y la placentera evocación del desayuno de la mañana.

Ligereza y evocación/anticipación,
en el ayuno nocturno.

Soledad y buena compañía, en la contemplación.

Cuando todo está aquí.

Nace la primavera y, con ella,
nace la muerte de la primavera.

Como la luna creciente, noche tras noche.

Otra luna menos por vivir.

Cómo vivir la vida de este mundo sin la muerte,
si en cada aparición ya está el germen de su desaparición?

Otra cosa es el instante eterno,

la imagen fija,

el fotograma.

Como pedalear en la noche por el puerto,

después del entreno,

bordeando los barcos atracados

bajo la luna

y, al frente, el faro de la iglesia iluminada

en la cima de la montaña.

Crees que te mueves,

que vas a alguna parte

y vienes de alguna parte,

pero también es una imagen fija
en un instante eterno.

Hay instantes eternos y situaciones en proceso de disolución,
dependiendo del yo que lo vive.

Tal como lo reconoce la ciencia cuántica.

Y la sabiduría milenaria

de todos los tiempos.

De acceso directo

hoy

mismo.

Día de colada.

Las sombras de la ropa tendida danzando en el suelo del terrado.
La lavadora de ropa blanca (el kimono, las toallas)
y la de ropa de color,
las prendas se unifican en el color sombra
bailando en las baldosas color tierra.

Una tórtola canta sin mucha pasión, al calor del sol.
La sierra eléctrica de algún taller del barrio
recuerda que el motor del mundo continúa imparable.
Y las campanas de la iglesia anuncian la hora, avanzada la mañana.

Un día perfecto para perderse por la montaña
y celebrar en ese restaurante de la cima,
con vistas al valle.

Un día perfecto también para parar
y desaparecer
en la contemplación.
Cada ingrediente del instante presente,
aquí, ahora,
rayando la perfección.
El sabor embriagador de la plenitud.

Nacer y morir.

Llegó la primavera, como una visita inesperada.
Se instaló en casa y sabíamos que tendríamos algunas aventuras por compartir.
Salidas, sabores, aromas, situaciones.
Y luego se iría.
Y llegarían otras visitas.
El verano, el otoño, el invierno;
quizás un viaje, una nueva amistad, un trabajo;
una sorpresa agradable, otra no tanto;
una alegría, una victoria, una pérdida;
una enfermedad, la salud,
el equilibrio, la confusión...

Llegaban las visitas a casa, compartían experiencias
y se marchaban.
Así era siempre.
Nunca se le ocurría pensar que alguna de ellas se quedaría para siempre.
Ni su cuerpo.
Su cuerpo era otra visita temporal.
Como su mente.
Sus estados emocionales iban y venían también.

Las visitas llegaban y se iban
pero ella permanecía.
Y le gustaba sentirse en casa en cualquier situación.
Con las visitas o sin ellas.
Antes y después,
Y, a ser posible, durante.

Parece que pasan cosas sin parar.
Como si estuviéramos bajo el efecto de una hipnosis profunda.
Y emergen sueños,
uno detrás de otro.
Y le ponemos nombre a cada parte del proceso:
nacimiento (cuando aparecen)

y muerte (cuando se acaban).

Pero quizás la experiencia de nacimiento y de muerte no es más que otra ilusión,
forma parte de la ilusión,
de la hipnosis.

Entonces, por qué y para qué surgen?
Ella sospecha que en cada sueño
(en cada visita, cada instante de la estancia
y también en la partida),
en cada fotograma del sueño
está latente la oportunidad
de comprender
y despertar.

Cada instante brinda la oportunidad de despertar.
Y si no ha funcionado en esta visita
(en la explosión de la llegada,
o en la pérdida,
o en cada instante del desenlace de la aventura),
la vida te brinda otras.
Otras visitas,
otros nacimientos,
otras estancias,
otras partidas.

A veces no explota el despertar pero sí pequeñas comprensiones
quizás necesarias en el proceso.
Y aún seguimos en la ilusión
pero no importa
porque la muerte de una situación
abre la puerta a la llegada de otra.

Nacimiento y muerte,
o cada instante de la estancia de cualquier situación,
son igualmente importantes.
Y todos tienen la misma función
última.

Desde esta mirada,
la muerte no resulta tan dura
porque en ultima instancia
no es más que otra oportunidad.



Más difícil todavía.

A veces parece que la vida se empeña en quitarnos las patas sólidas sobre las que nos sostenemos,
que le dan estabilidad a nuestra existencia,
equilibrio a nuestra salud mental y física.

¡Plaf!

Te arranca una pata.

Una pareja, una madre, un amigo

que ni siquiera sabíamos que era tan crucial para nuestra estabilidad.

Un trabajo, el grupo social que nos recibía cada día como una familia,
con sus duras y maduras.

La familia espiritual, esa sangha.

Las creencias espirituales.

la autoimagen

de la madre perfecta, o el padre perfecto.

¡Plaf! Manotazo y fuera.

La vida te la arrebató,

una pata que le daba tanta estabilidad a nuestra existencia.

Y ni la cuestionábamos.

Como si la estabilidad fuera algo propio y personal.

Como si fuera yo misma.

¡Plaf! Manotazo y fuera.

¡Y qué vértigo!

Parece que todo se tambalea.

Cómo seguir viviendo con esa enorme carencia?

De repente, es otro mundo.

A veces, parece que la vida te lo pone más difícil,
cuando te arrebató una pata de tu estabilidad.

Y a veces te las quita casi todas.

Y puede ser tan doloroso.

Y también tan

tan
liberador.
Y es lo mismo.
Aunque al principio no lo parece,
de tanto dolor,
de tanto vértigo.

Como nacer.
Como despertar.

Duele
y comprendes que puedes seguir adelante
cuando las circunstancias cambian.
Sin patas que te sostengan.
O con menos patas.
Haciendo equilibrios.

No hay falta de amor en el desapego,
en la liberación.
Es un amor diferente,
más profundo
e integrador.

Esta vida, como una madre sabia,
que parece que no da respiro.
Que cuando te crees que estás en plenitud
te lo pone más difícil todavía.
Y a ver qué pasa.

A solas con la amada.

A solas con la amada.

Escuchó esa canción,
de cuerdas y percusiones.
La voz de la intérprete hablaba de perseguir la soledad,
donde poder encontrarse en intimidad con el amado.
Le recordó a la hermana Estrella,
cuando le contó que se había hecho monja de clausura porque es muy
parlanchina
y quería tener tiempo y espacio para hablar con Dios
todo el día, todos los días.

El poema de Ramon Llull cantaba el profundo gozo de la intimidad con el
amado,
tan difícil de experimentar entre la gente.
Pero el amado, la Vida
amada,
también está entre la gente.
No hay ni un solo instante, ni una sola situación,
en la que la amada no esté presente.

Silencio.
La amada en el silencio.
En la danza de las hojas y sus delgadas ramas,
impulsadas por el viento.
En la partida del hombre que se reconocía eterno.
Como una marioneta sin hilos que la sostengan,
su cuerpo mustio.
También ahí la amada.
En el amor que sustenta a quienes le amaban
y aún le aman.
En este dolor en el vientre inflamado,
el abrazo de la amada.

No hay ni un solo milímetro cúbico del espacio donde no resida la amada.

Cómo no verla!
Cómo no entregarse al gozo del encuentro!

Desirà l' amic soliditat,
e anà estar tot sol
per ço que hagués companyia de son amat,
ab lo qual està tot sol enfre les gents.

(Del Llibre d' Amic e Amat.
Ramon Llull)

El encuentro.

Las 12 de la noche y aún cantan las gaviotas.
Mañana será otro día feliz porque se verán.
Esta noche es una noche feliz porque ya anticipa el encuentro.
Y en la anticipación, ya está con la amada.

Mañana será una mañana feliz en la degustación de la ofrenda.
Será feliz la preparación para el encuentro, los preliminares,
el cuidado y limpieza de la casa, el cuarto de meditación.
Será feliz el camino, entre árboles y valles y montañas,
y sol y cielo claro
y aire perfumado de romero.
Como una peregrinación hacia el encuentro.
Feliz el viaje y la anticipación.

Será feliz el abrazo.
Feliz el paseo sin prisa, el compartir,
la intimidad,
la entrega,
la exploración,
la mesa y el vino.

Será feliz el instante que parece que le dice adiós.
Y aún mucho más feliz, la estela.
Proseguir su camino inundada por la estela.
Tanto amor.
Tanto amor.

"Buscando mis amores,
iré por esos montes y riberas;
ni cogeré las flores
ni temeré las fieras.
Y pasaré los fuertes y fronteras."

Cántico espiritual. San Juan de la Cruz.

Dios entre los pucheros.

Entre los pucheros.
Entre los fogones,
cocinando energía, preparando ofrendas,
ahí está.
En la ofrenda misma, en la entrega,
ahí.
En el ser que se presta a recibir.
En los aromas que se desprenden
y bañan el santuario.
En el olfato que los inhala,
en el cuerpo inundado
(ese mapa de ríos y caminos
y valles y huertos
y bosques y montañas),
ahí está.
En el alma inspirada.

Dios está entre los pucheros,
y el mocho y el cubo de fregar
y el trapo del polvo.
No necesitas coger el avión para ir a ver a Manjusri.

No necesitas coger el avión para ver a Manjusri.
Si no lo ves allá donde estás, no lo encontrarás en ningún sitio.

Otra cosa es que propongas una cita especial
para un encuentro especial.
El ritual de la cita soñada,
la anticipación, la peregrinación
y el abrazo.
Esos juegos de la vida.
El juego del escondite,
el juego del despertar.
El juego del camino, como una peregrinación.

El juego del encuentro amoroso secreto.
Todo está permitido.
Quién dijo que el amor eterno era aburrido?

La entrega.

Una persona muy querida empezó a enviarle citas con mensajes positivos basados en la ley de la atracción.

Aparentemente poderosa, segura de sí misma.

"El Universo quiere verte feliz,
así que no parará de enviarte Milagro tras Milagro
hasta hacerte sonreír".

"No te sorprendas de lo rápido que el Universo actúa,
una vez que te has convencido de que mereces lo mejor".

Y así un texto tras otro,
en sus muros de las redes sociales.
Pensó que no era casual que lo llamaran "muros".

Sintió que tanta insistencia positiva le resultaba sospechosa.

Se preocupó un poco.

Por la previsible decepción.

A quién quieres convencer, al universo?
No existe megáfono suficientemente grande.
O pequeño.

Recordó el poema de Teresa de Ávila:

"Dadme muerte, dadme vida.
Dad salud o enfermedad.
Honra o deshonra me dad.
Dadme guerra o paz cumplida.
Flaqueza o fuerza en mi vida.
Que a todo digo que sí.
¿Qué mandáis hacer de mí?"

(Vuestra soy.
Teresa de Cepeda y Ahumada)



Como una antorcha en medio del sol del mediodía.

Como una antorcha encendida en medio del sol del mediodía.
Así es una vida despierta -dijo la monja.

El maestro había dicho que el próximo Buda no sería una persona sino un colectivo.

En realidad siempre es un colectivo
-explicó ella.

Cuando despiertas, no hay persona iluminada.

Todo está iluminado.

Todo es luz.

Y también oscuridad.

Todo es.

En cualquier caso, no hay un yo
separado.

Despierto.

O dormido.

Cuando despiertas,
no es una persona separada quien despierta.

Cielo cubierto.

El cielo cubierto le permite salir a abrazar el aire libre y la luz del día.

Demasiado sol ciega la vista y rompe heridas en la piel, tan cargada de sol
acumulado.

Un día perfecto, de sol y aire libre y gaviotas planeando el cielo
y tórtolas que aterrizan sobre las chimeneas del terrado.

Día perfecto de agenda vacía
y ausencia de noticias.

Los sonidos del silencio.

El canto de los pájaros en una sinfonía caótica perfecta.

La voz de las hojas del cuaderno, alzadas por el aire.

El susurro del aire en los oídos
y en la piel

y en el crujir de la madera de la puerta.
No hay más reloj que la curva del sol en su trayecto.

El retiro en la vida cotidiana.

La vida es como un retiro
de silencio
con espacio para las enseñanzas o investigaciones.

A ella le gusta contar con largos tramos para la contemplación en silencio.

Retiro de silencio y quietud.

Ya estoy en casa.

Ya he llegado.

No necesitas coger un avión para ver a Manjusri.

Todo está aquí.

El mejor lugar del mundo es aquí mismo.

Silencio preñado.

De canto de pájaros,

jilgueros, gaviotas y tórtolas.

El aire suave en las hojas de las plantas, en la ropa tendida, en el cabello, en la piel.

Y el motor de la ciudad al fondo, lejano.

Como un recordatorio.

Y entonces suena la campana, llamando a la investigación.

Se manifiesta una escena kármica, aparentemente fuera,

y tiene lugar una reacción, aparentemente interna.

La vida en movimiento.

Sucede algo (parece)

que genera inquietud,

preocupación, miedo, alegría, dolor,

lo que sea.

Y es como el tiempo de la enseñanza, rompiendo el silencio.

La investigación.

La oportunidad de tomar el hilo y ver a dónde te lleva.

La oportunidad de la escucha,

comprender, sanar,

deshacer nudos.

La vida es como un retiro,
un peregrinaje de autodescubrimiento,
lleno de oportunidades
para el despertar.
Ni un sólo instante vano.

Sobre palabras y sentimientos.

La chica le hablaba como si quisiera darle fuerzas en la caída.

La amiga la interrumpió:

"No me digas todo eso porque solo son palabras.

A mí lo que me importa son los sentimientos".

La chica calló un instante. Luego preguntó:

"¿Te parecen palabras?"

Ella sonrió mientras escribía en su cuaderno, junto a la escena en la mesa vecina, la vida llena de ilustraciones.

Pensó en cuando las vivencias personales son solo "palabras" para otra persona, si no ha estado ahí.

Pensó en cómo, a menudo, esperamos unas palabras concretas

(que no serían solo "palabras" a nuestros oídos),

y si aparecen otras

nos sentimos incomprendidas, decepcionadas o traicionadas.

Y sobre todo, pensó en lo sobrevalorados que están los sentimientos.

Como si "sentimiento" fuera sinónimo de "realidad"

y no la consecuencia de una interpretación de la "realidad".

Pensó en el sentimiento como un grito del ego,

o una queja, o una satisfacción.

Del ego.

El sentimiento a menudo es la expresión del niño o niña pequeña,

caprichosa y egocéntrica.

Y hay que prestarle atención, por supuesto,

escucharla, abrazarla, cuidarla.

A la niña pequeña caprichosa y enrabiada.

Para ayudarla a sanar y despertar,

no para cronificar la herida.

No confundas los sentimientos con la "verdad", se dijo a sí misma.

En la mayoría de los casos no son más que síntomas de la enfermedad que

padeces
(de la separación, de la importancia personal, del "yo primero",
en cualquiera de sus versiones).

Es un hilo para seguir.
Pero no es el corazón del ovillo.

La presencia.

Ella le explicaba su tendencia a retener la presencia, una forma de apego quizás. En mi defensa, dijo, no es un apego físico, o material.

Por ejemplo, prefiero no apurar los últimos minutos contigo, corriendo con prisa camino abajo, a pesar de lo valiosa que me resulta tu compañía, cada minuto de ella.

Pero elijo disfrutar de tu presencia sin apremio, en un paseo solitario.

Y sin prisa, me quedo con lo mejor, la eternidad.

Ya sabes lo que significa una amiga espiritual para mí, en especial del nivel que tú representas.

Creo que con el tiempo me acostumbré a elegir la presencia eterna.

Como dice Consuelo Martín en una de sus investigaciones:

"Dejemos lo mejor de una misma para Dios".

Y qué es eso?

Lo mejor.

La eternidad, el no tiempo.

La serenidad, la escucha, la exploración,
la valentía, la entrega, el silencio.

Eso es lo que me queda de la gente que quiero
(las personas altamente significativas en mi vida)
cuando no están.

Y también cuando están.

Eso es lo que yo encuentro en la presencia.

La eternidad.

Lo más valioso, como diría Consuelo.

Y si es bueno para Dios, es bueno para mí.

El hecho de que esa presencia sea física o no
es anecdótico.
No importa tanto.

Sobre el enamoramiento.

Dijo:

"Lo que comúnmente llaman "enamoramiento",
en el viejo mundo,
hace tiempo que perdió su poder hipnótico sobre mí".

Su amigo, al que consideraba su cómplice, esta vez no la entendió.
Dijo algo así como: "No sabía que tenías tanta resistencia a enamorarte",
o quizás sonó la palabra "animadversión".

Ella pensó que no rechaza nada que pueda sentir,
cualquier grito del cuerpo
o de la mente.

Es simplemente que algunas cosas dejan de resultar atractivas
y al perder su interés pierden su realidad.

Lo veían tan claro cuando estudiaban a Consuelo Martín:

Ponemos energía en aquello que nos interesa
y lo hacemos realidad.

Construimos nuestra realidad.

En base a nuestros intereses.

Donde estás refleja lo que te interesa.

Aquello que valoras es lo que consideras real.

Y lo que crees que es real no lo puedes soltar.

Pero cuando deja de interesarte

dejas de poner energía en ello

y pierde realidad.

Deja de ser real.

La verdad tiene mucha fuerza.

Ella dijo:

Lo que comúnmente llaman "enamoramiento",
en el viejo mundo,
hace tiempo que perdió su poder hipnótico

sobre mí.

Por qué su amigo no la comprendía?

Pensó que quizás para él era tan real, tan "humano",
que si para ella había dejado de serlo
sólo podía atribuirlo a la "animadversión",
su resistencia y rechazo
hacia algo real.

Intentó un esfuerzo más por hacerse comprender.
Le envió un enlace
sobre el amigo espiritual.
Esto es lo más cerca que puedo sentirme del enamoramiento.
Y otro,
sobre el encuentro.
Y otro.
A solas con la amada.

Esto es lo más cerca que puedo sentirme del enamoramiento -le explicó.
De ahí p' arriba.
No hay nada por debajo, o en otra dirección,
de donde sentir la llamada,
que me conmueva.

Tanto que explorar en este camino.

La rana en el fondo del pozo.

Silencio de tarde de primavera.

Quietud doméstica.

Se queda en casa a contemplar el magnífico espectáculo de cielo claro y nubes de colores.

Y el viento suave en los toldos recogidos en los balcones
y en la ropa tendida en los terrados.

Las gaviotas vuelan y cantan al despedir el día,
como al recibirlo.

Quietud y silencio.

Recuerda el cuento de la rana en el fondo del pozo, de su libro de cheng yu
(refranes chinos).

A veces se pregunta si es ella la inconsciente rana feliz en su limitado agujero
mientras la tortuga camina al océano infinito.

O tiene el infinito tan al alcance de los dedos que no necesita salir a buscarlo.
Da igual.

La vida sabe cuándo empujar y cuándo acunar.

El cielo ha desplegado una gama de colores pastel, envolvente.

Escrupulosamente nítida la silueta de la montaña del Tibidabo,
perfilada bajo un cielo claro de nubes rosas y grises.

Gira la noria de colores

y la iglesia comienza a iluminarse como una antorcha
que va prendiéndose, intensificándose.

Las gaviotas vuelan libres en un espacio de luces embriagadoras.

Más arriba, en el cielo azul, un avión deja su estela blanca.

Los atardeceres se despliegan cada vez más largos.

Lentos, sin prisa.

El no-esfuerzo.

En el grupo de estudio, Krishnamurti decía que el esfuerzo no funciona en el camino espiritual.

El esfuerzo significa que quieres cambiar las cosas, que tienes un objetivo para alcanzar,

que crees que te falta algo.

Y esa creencia encierra el error fundamental de olvidar que ya eres plenitud y creer que eres un ser separado.

Así que cuanto más te esfuerzas, aunque sea por una razón "virtuosa"

(ser mejor persona, más generosa, amar más),

más energía pones en la creencia de ser separado carente de plenitud.

Y más real se hace ese error en tu vida.

El esfuerzo no funciona a medio, y mucho menos a largo plazo.

Porque estabiliza el error fundamental.

Algunas personas expresaban sus dudas.

Así que, si no debo esforzarme,

¿tengo que resignarme a sufrir, a ser mala persona, a no mejorar?

¿No tengo que cambiar nada?

Por otra parte, ¿no es precisamente el esfuerzo una de las seis perfecciones budistas,

en el camino del bodisatva?

Alguien dijo:

El no-esfuerzo es magnífico, cuando se manifiesta.

Y el esfuerzo también lo es, y tiene su función, cuando toca.

Si luego soltamos.

Es como una medicina que puede tener su función en un momento dado, y luego deja de tenerla.

Pero seguir utilizando la medicina indefinidamente puede tener efectos fatales.

Cuál es la diferencia, entonces, entre el no-esfuerzo y el esfuerzo?

Cuándo no usar el esfuerzo y cuándo sí usarlo,
y hasta cuándo?

Cuando has tocado la comprensión (cualquier realización),
ya no tiene cabida el esfuerzo.

No aparece.

Haces y eres

de forma natural,

porque no puedes hacer otra cosa.

Y todo lo demás está subordinado.

Y cualquier cosa que te distraiga o dificulte tu comprensión

(la contradiga o le dé energía a la ilusión, a la hipnosis),

naturalmente es desechada,

ignorada

o simplemente no aparece.

No te interesa nada que contradiga tu comprensión.

No hay que hacer ningún esfuerzo por mantener esta comprensión,
si ya está integrada.

Cuando has tocado la comprensión, no hay esfuerzo.

¿Pero qué ocurre cuando no has vivido la comprensión?

Has leído o escuchado teorías que te resultan lógicas, racionales, que funcionan,
pero en realidad tu mente está más familiarizada con otra inercia diferente de
comportamiento

y de pensamiento

y de sentimiento.

Hay un rincón, o dos, o más, del ser
donde no ha entrado la luz.

No hay comprensión directa.

Lo notas porque de repente tu cuerpo reacciona, o tu mente.

Una contracción en los intestinos, un pellizco en el estómago,

un dolor, un resentimiento, una frustración,

un rechazo, una resistencia.

Lo ves. Y eres consciente de que ahí no hay comprensión directa
(cuando la hay, no hay reacción, ni dolor de resistencia).

Y ahí, entonces, eres libre de elegir:
el esfuerzo (para ser mejor, para hacer lo que "debes" o consideras más
adecuado,
para romper viejos hábitos e inercias de comportamiento
y emocionales),
o la libre manifestación.
Tú decides.
Y tal vez hay lugar para las dos respuestas en diferentes situaciones.
En cualquier caso, tú decides.

La diferencia, la clave
está en la comprensión.
Cuando hay comprensión, no hay esfuerzo.
Eres y actúas naturalmente y sin esfuerzo.
Vives sin esfuerzo,
como fluir.

Pero cuando no estás ahí, cuando surge la contradicción,
el conflicto
o la resistencia,
el esfuerzo para romper viejos programas puede ser una buena herramienta.
Y expresar, manifestar y visibilizar el viejo programa, también.
Si lo haces desde la consciencia.

Antes o después, llega la comprensión.
Y el no-esfuerzo.
También en las zonas más oscuras y resistentes
del personaje que vivimos
en este sueño.

Viaje al centro de la vida.

Qué gran viaje, parar.

Paras, y automáticamente has llegado a otro lugar.

El futuro cuántico ya está aquí.

Hace un instante, habitabas el escenario de las gestiones, el estrés del trabajo, la preocupación, las dudas y decisiones que parecen inevitables.

El viaje propio, la pesadilla de tu amiga deprimida,

la ansiedad de la adolescente buscando su lugar en el mundo,

los cadáveres en el mar, las bombas incendiarias en barrios como el tuyo, con diferente suerte.

Y de repente, ves la hipnosis

y la sueltas.

Las distracciones.

Tu sueño lleno de películas entretenidas,

que captan tu interés tan profundamente.

Ves la hipnosis.

Y se hace el silencio.

Y has llegado a donde siempre quisiste llegar.

Tanta lucha, tanto conflicto, tanta energía

que nunca te van a conducir al destino perseguido.

Porque la lucha y el conflicto no pueden ser el camino hacia la paz;

solo hacia la lucha y el conflicto.

Paras,

silencio,

y ya has llegado.

Como un viaje cuántico, instantáneo.

Sólo tenías que soltar las distracciones,

dejar de alimentar el fuego de la hipnosis.

Y por qué dejo que se llene mi vida de distracciones

y aplazamientos?

Aún la adicción a la adrenalina devastadora.

La entrega voluntaria a la hipnosis.

Pero no siempre.

Qué gozoso soltar!

Qué deleite!

Se ha convertido en una gran viajera.

Hasta que al fin decida instalarse en su destino más valorado.

Convertido, al fin,
en residencia habitual.

El duelo.

Se despertó con la luz del cielo cubierto, aún en la noche.
El cielo de tormenta tiene una luz propia,
de día o de noche,
con luna llena o sin ella.
Pero se despertó y sabía que la luna llena estaba ahí, al otro lado.

Hoy será un día de cielo cubierto y lluvia
y bajas presiones (sea lo que sea que signifique).
Pesadez.
El cielo baja su techo y siente una especie de ahogo.
Recupera un texto que escribió hace un tiempo.
Más difícil todavía.
Cuando la vida te quita otra pata estable sobre la que te sostenías.
Una guía, una ilusión, un amigo espiritual.
¡Zas!
Ves el instante en el que la está rompiendo en pedazos.
A veces, como un asesinato cruel y despiadado.
A veces de otra manera.

Últimamente, parece que la está despojando de todo (de casi todo)
lo que consideraba de valor en su vida.
Como un proceso de desnudez doloroso.

Hoy amanece un día de nubes bajas y aire pesado.
Presión en el pecho.
Parce que le cuesta respirar.
Y descubre que ni siquiera necesita tanto aire.
Aún puede respirar el aire suficiente para seguir contemplando este sueño,
a veces pesadilla.

Contempla la pesadez en el pecho, el nudo en la garganta,
las nubes bajas y el aire pesado.
Y aún así las gaviotas planean y cantan al pasar por el marco de su ventana.

Se pregunta si la vida le quitará algún día el graznido de las gaviotas y el canto de las tórtolas y los jilgueros.

También podrá soportarlo.

Pero no cuando me vaya, reza.

En ese viaje, que no me falten.

Aquí están, aún, en este viaje de dolor.

Acompañando su dolor con una coreografía de vuelos y una banda sonora de lamentos.

Las nubes bajas, el aire pesado.

Pero aún puede volar.

Planear sin esfuerzo

y cantar

su duelo.

La tristeza.

Contempla el sonido de la lluvia en los cristales de la galería.

La lluvia.

Hasta el cielo llora de vez en cuando.

Ella no.

Recuerda cuando le contaba a su amiga cómo se acababa de arrancar un trozo de corazón, ella misma, fiel a su "tú primero", como una donación en vida, de un órgano vital.

El corazón roto.

Su amiga dijo: Lloro.

Y lo intentó.

Jura que lo intentó.

Y era patético, cuenta.

De forzado.

Cómo se hace esto?

No le digas al cielo que llueva,
las nubes no necesitan órdenes para llover.

Ella tampoco.

Pero sí sabe del peso en el pecho
y el nudo en la garganta.

El lamento habitual del cuerpo ha pasado del vientre
a la caja torácica.

La tristeza habita entre las costillas,
bien a resguardo,
protegida.

Y cuando abunda, llega hasta la garganta.
Pero difícilmente rebosa.

Cuando lo hace, es catártico.

Y cuando no, también.

Un dolor diferente.

Como vapuleada
por una tempestad en medio del océano.
Sin fuerzas.
Caída.
Me has dejado KO, amiga mía,
tengo que reconocerlo.
Y yo que pensaba que estaba preparada.
Nunca se está preparada,
siempre te sorprenden los golpes de la vida.
Nuevos siempre.
Pensamos que aprendemos de ciertas lecciones para el futuro
pero el futuro es nuevo,
y tú eres nueva
y las condiciones son nuevas, otras.

Caída en el suelo. Pero eso también pasa.
En la quietud, en la derrota,
parece que se acabó todo
pero sólo está recuperándose.
De repente se sentirá llena de energía otra vez, o medio llena,
suficiente para levantarse.
No es una decisión,
el cuerpo te empuja.
Dará unos primeros pasos con piernas tambaleantes
pero pronto recupera el equilibrio y sigue avanzando.

Tú no puedes volver atrás porque la vida ya te empuja.
Ni quedarte a un lado del camino.
No es posible.
Porque la vida te empuja.

En cierta ocasión, que el maestro hablaba de un samsara doloroso, inacabable,
como una rueda de difícil salida, ella preguntó:
¿Y no nos cansamos nunca de rodar, de sufrir?

El maestro respondió:

¿Tú te has cansado?

Ella tenía clara su respuesta, pero su amiga se anticipó por ella:

Le duelen menos cosas,

mucho menos,

menos tiempo.

Menos cosas, sí.

Y dura menos tiempo.

Pero cuando duele, duele intensamente -le confesó luego a su amiga.

Pero diferente.

Cuando duele, duele diferente.

Y casi puedes sentir el deleite

de este nuevo dolor.

Pensar en positivo.

Pensar en positivo significa
pensar desde el no-miedo.
Desde la confianza, desde la conexión.
Desde el interser.

No es quedarse con una sola parte,
o inventarla,
la que a mí me gusta,
la que le gusta al personaje.

Pensar en positivo es verlo todo, o casi todo.
Con su significado incluido.

Soltar los miedos generados por la ilusión de separación;
la desconfianza,
la amenaza,
generadas por la ilusión de separación.

Pensar en positivo es nutrirse de una mirada grande,
una mirada nueva.
Y "nueva" no significa que mejoramos lo viejo.
"Nueva" significa nueva,
otra.

Por eso, en las meditaciones imaginativas del Alto Yoga Tantra
se mata el cuerpo una y otra vez
(le recordó uno de sus viejos yos),
como quemar los barcos,
para que no se te olvide
que ya no hay donde volver.
Cuando eres otro ser,
nuevo.

Porque lo nuevo no es lo viejo mejorado.
Lo nuevo es otra cosa.

El aburrimiento.

Viento.

Y silencio de mediodía.

El sonido lejano de la máquina de algún taller del barrio.

El ladrido de un perro.

La voz del viento.

Una puerta al cerrarse.

El canto de una tórtola en vuelo.

El planear de las gaviotas al otro lado del marco del balcón.

Una niña de paso, a la salida de la escuela.

Ruidos de cacharros en la cocina de la vecina.

El silencio preñado.

El viento en las plantas de los terrados.

Su paisaje, un mar de terrados urbanos a este lado de las montañas,
coronadas por la iglesia del Tibidabo.

Al otro lado, otro mar
mediterráneo.

Y el viento rizando la piel de agua,
dando vida a una sucesión de olas vestidas de espuma blanca,
como una fiesta de faralaes.

El canto de los gorriones, como bebés.

A veces llaman aburrimiento a una cierta quietud,
aparentemente vacía.

Tan llena.

Como un vientre preñado de posibilidades.

Ese instante de concepción

(si es que hubiera un instante de no-concepción).

Parar.

La agenda vacía.

Ningún lugar a donde ir.

Y en cada requerimiento, la conclusión de que "no hace falta".

Parar.

Mirar la luz del día en transición,
el viento en el toldo
y en las plantas
y en los sonidos del silencio
del mediodía.

Y este cuerpo aún latiendo,
como las hojas de albahaca en la maceta del balcón.
Algunas de ellas, separadas con veneración,
ahora descansan sobre el plato de ensalada.
Dentro de unas horas, en sus ríos de sangre,
en sus órganos,
que pasado el tiempo serán nutrientes de otros cuerpos.
Este ir y venir.
En apariencia.

El dulce aburrimiento.
Esa anticipación
explosiva.
Cuando Dios tiene espacio para hacerse presente.

Cuando los ojos cansados tienen espacio para cerrarse
y abrirse.
Y encontrar a Dios.

La vida sagrada.

No hay separación.
No está el mundo a un lado y Dios al otro.
O lo sagrado.
Todo es una manifestación de Dios.
Todo es sagrado.
La compañía del amigo,
sus palabras como un unguento reparador.
Y también el dolor,
y quien parece que lo causa.
El relato que te duele también es sagrado.
El miedo al sufrimiento de la persona que amas
también es sagrado.
El dolor
del dolor de la persona amada,
sagrado.
No hay nada que rechazar.

"La vida siempre nos da exactamente la enseñanza y la guía
que necesitamos en cada momento.
Esto incluye cada mosquito,
cada contrariedad,
cada embotellamiento de tráfico,
el compañero de trabajo difícil,
cualquier enfermedad,
cada pérdida,
cada momento de alegría
o de depresión,
cada adicción, cualquier apego,
cada resto de basura,
cada respiración.
Cada momento.
Cualquier momento
es el guru.

(Charlotte Joko Beck)

"El desapego respecto a las cosas no significa establecer una contradicción entre las cosas y Dios,
como si Dios fuera una cosa más
y sus criaturas sus rivales.

No nos desapegamos de las cosas para apegarnos a Dios,
sino que nos desapegamos de nosotros mismos
con objeto de poder ver y utilizar
todas las cosas en Dios
y para Dios.

No existe ningún mal en nada creado por Dios,
ni nada procedente de él puede convertirse en un obstáculo
para nuestra unión con él.

El obstáculo reside en nuestro yo,
es decir, en la tenaz necesidad de preservar nuestra voluntad separada,
externa, ególatra.

Nuestro dios reside entonces en este falso yo,
y lo amamos todo por el bien del yo y en función del yo.
Utilizamos todas las cosas para rendir culto a este ídolo
que es nuestra individualidad imaginaria.

Hasta que no amemos a Dios perfectamente,
todas las cosas del mundo podrán herirnos.

Las cosas que Dios ha creado nos conducen a él
y sin embargo al mismo tiempo nos alejan de él.
Nos engatusan y nos frenan en seco.

En lugar de adorar a Dios a través de su manifestación,
andamos siempre de acá para allá
tratando de adorarnos a nosotros mismos
por medio de las criaturas.

Pero adorar a nuestro falso yo
es rendir culto a la nada.
Y la adoración de la nada es la experiencia del infierno."

("El silencio. La dicha".
Thomas Merton)

Ama y haz lo que quieras.

La facilitadora leía el tercer entrenamiento, sobre el amor verdadero y las correctas relaciones sexuales.

El comentario del maestro estaba lleno de normativas y apreciaciones, sobre el compromiso de larga duración, la bendición de las familias y amistades, etc.

En el momento del compartir, algunas personas comentaban sobre los nuevos hábitos,

la juventud, los abusos, el maltrato y la violencia.

Las duras consecuencias del amor mal entendido.

Ella entendía por qué las normas eran necesarias en determinados contextos, como una guía, un referente en el camino. Un faro.

Y sin embargo, a menudo lo escuchaba como un exceso de ruido.

Cuentan que a San Agustín de Hipona le preguntaron en cierta ocasión sobre los mandamientos más básicos,

los fundamentos para una vida virtuosa.

Otras fuentes consideran que el protagonista de esta historia fue el historiador romano Cornelio Tácito.

En cualquier caso, fuera quien fuere,

parece ser que se detuvo a pensar unos momentos para acabar concluyendo:

"Ama y haz lo que quieras".

Eso era suficiente para ella.

Desde el amor, no puedes hacerle daño a nadie,

ni a ti misma.

Eso bastaba.

También le resultaba de gran inspiración aquel poema de Agustín García Calvo que había escuchado por primera vez en la voz de Amancio Prada.

Libre te quiero

pero no mía.

Le pareció tan profundo y obvio al mismo tiempo.
No puedes ser libre y de alguien a la vez.

Entonces, el poeta iba más allá:
Ni de Dios.
Ni de nadie.

Ni siquiera de Dios, pensó ella,
con la alegría cada vez más profunda de seguir conquistando espacios.
Libre de ninguna idea de Dios.

Ni tuya siquiera,
dijo al fin el poeta.

Y sintió romperse en pedazos la ilusión última.

Y ya no había nadie para ser libre.
Sólo la libertad.

Ella siente que le sobran todas las reglas sobre el amor verdadero.
Le basta con dos antorchas inspiradoras:

Libre te quiero, dice una de ellas.
La otra: Ama, y haz lo que quieras.
Y todo lo demás sobra.

Sobre la reencarnación.

Cada etapa en la vida es eso,
una nueva vida.

Un nuevo yo en un nuevo mundo.

En general, hemos comprado la creencia de que la vida humana es la juventud,
y quizás una parte de lo que llamamos la "madurez".

La vida adulta.

Antes de eso, la infancia es considerada como una mera formación,
la preparación para la supuesta vida.

La adolescencia, la puerta de entrada al mundo adulto,
la antesala,

la prueba de fuego, el rito de paso.

Pero aún no es considerada propiamente "la vida humana".

Todo lo que se nos pide que hagamos tiene la mirada puesta en el objetivo
de la vida adulta.

La Vida.

Y entonces es cuando llegamos a nuestro reinado,
el referente de la "vida",
la vida misma.

Puede ser un reinado difícil, despojado o abundante,
conflictivo, lleno de sorpresas o previsible,

largo o corto,

pero ahí se considera que está nuestro zénit,

la cumbre,

la vida humana por definición.

Y a partir de ahí, la decadencia,

las derrotas,

lo que consideramos las pérdidas

(del cuerpo, de la mente, del poder),

las dependencias,

la añoranza,

la nostalgia de la vida pasada.

Y sin embargo, la vida es vida en todo momento.
Y la vida humana es vida humana en todo momento.
La vida del bebé es la vida del bebé,
como antes de nacer es la vida del embrión
o la del feto.
Otras condiciones, otro yo,
otro cuerpo,
otros retos, otros disfrutes.
Un yo en su mundo.
Muere uno y nace otro.

La pregunta es: Cuál es mi yo en estos momentos?
Cuál es mi mundo?
Cuáles son las condiciones, aquí y ahora?
Qué vida es la que me toca vivir
en este sueño
kármico?

Sin expectativas ni puertos futuros.
Sin nostalgias
ni duelos que me impidan percibir la nueva realidad, aquí y ahora,
las nuevas posibilidades
y oportunidades.

Qué ocupa mi mundo hoy, en esta nueva vida que nace?

Ella dijo:
Tiempo.
Preciado tiempo libre sin culpa.
Tiempo para contemplar.
Quietud y silencio.
Algunas amistades, compañeras de viaje.
Nada que demostrar, esa libertad.
También hay nudos y conflictos pendientes, pero el drama tan reducido,
la paciencia tan crecida.
El respeto al ritmo de las cosas.

El cuerpo frágil.
La conquista al fin de la lentitud.

El aire de la montaña en la piel, sin culpa.
El canto de los búhos
y las golondrinas, los nuevos pájaros del verano sobrevolando mi cielo.
La sombra acogedora de mi hogar
con vistas a la luz cambiante del día y de la noche.
Mi santuario personal.

Una sangha y una sala mágica en la que meditar.

Unas compañeras de viaje con las que celebrar y compartir sueños y aventuras,
y tristes pesadillas de abuso (este escenario aparentemente externo)
como un espejo
reflejando los nudos sin resolver.

No existe una vida específica
sino una sucesión de vidas encadenadas
para una sucesión de yos.
Y aferrarse al referente de un solo yo
en un solo mundo
viviendo una sola vida
no dejará de ser una fuente de sufrimiento
porque se basa en el error
de no reconocer la impermanencia
y la diversidad.

La multiplicidad que hay en la singularidad.
Y la singularidad que hay en la multiplicidad.

El trasiego de la quietud.

Los sonidos del silencio del mediodía
de verano.

Quietud.

El karma se detiene por un momento,
el guión hace un punto y aparte.

Parece.

El fotograma se congela

Parece.

El viento zarandea las plantas,
a veces como un abanico suave y refrescante.
Silencio y quietud.

La respiración aún circula por este cuerpo,
como los ríos de nutrientes.

Todavía como una hoja verde en las ramas,
las frágiles ramas.

Inspira el cosmos.

Y se derrama en el cosmos.

Ese aparente ir y venir.

Verano del 2019.

Las sábanas bailan en las cuerdas,
al sol y al viento y al canto de los pájaros.

Los sonidos del silencio.

El trasiego de la quietud.

A veces coge una pequeña piedra, preciosa, en sus manos,
y la lanza sobre la superficie del mar en calma.

Y contempla las suaves ondas expansivas.

Parece que el karma se activa por un instante.

Pero todo queda contenido en este sueño.

Qué dulce este viaje en su compañía!

Qué suerte, que sus ojos pudieran reconocerle!
Qué duelo,
cuando pierde la visión!

La contemplación.

A veces va bien parar.

Darse una tregua;

nada que hacer, ningún lugar a donde ir.

De retiro.

En un monasterio o en una caseta en el bosque,

o en la casa de cada día, da igual.

Aquí me quedo.

Como Buda debajo del árbol, recibiendo impasible a las visitas.

Quizás la visita del aburrimiento,

el vacío, el sinsentido,

la Duda.

Las dudas.

Como la mejor anfitriona, sin prisa para que se vayan

o se queden.

Sin presión.

Sin interferir.

¡Caray, cuántas nubes en este universo!

Ser alguien, dejar huella, gustar, ser elegida,

la apreciación, como un certificado académico que da sentido

al sentido ausente.

Cuántas nubes de paso!

El miedo a desaparecer, el miedo al sufrimiento,

el miedo al dolor, el miedo a la pérdida, el miedo al rechazo,

el miedo a la vulnerabilidad, a sucumbir bajo los efectos de la hipnosis.

El miedo a no ver a Dios. A perdértelo.

A viajar sin su compañía.

En especial, el último viaje,

como si fuera aún más importante que éste, aquí

y ahora.

El Miedo.

Cuántas nubes en este universo!

A veces viene bien parar,
como una buena anfitriona que detiene sus quehaceres para asegurarse de que
todas sus visitas se encuentran confortablemente acogidas.
Ver sus caras relajadas al fin
y sentir su presencia
como nubes
en disolución.

Hasta el aire se detiene.
Ni una brizna de brisa en la ropa tendida,
ni en su cabello
ni en la piel.
Ni en el cuaderno sobre sus piernas.

Qué dulce, parar!
El fotograma congelado,
el paisaje nítido,
el sueño tan claro!

Verano del 2019.

Hay dos formas de vivir la vida:
con miedo o con ilusión.

Hay muchas formas de vivir la vida pero ésta es una clasificación tan válida como cualquier otra, especialmente en este contexto.

Subió al terrado con la bandeja del desayuno, como cada mañana,
y se instaló en su rincón de sombra.

Esta vez bajo un cielo nublado y el aire algo más fresco de lo habitual.

Cuando empezaba a verter el café en la taza, unas gotas minúsculas cayeron
sobre sus piernas y en los brazos.

Al canto de las gaviotas se le unían voces de truenos, constantes, como aviones
que no acaban de pasar.

Tenía la opción de recoger sus cosas y regresar a casa, a cubierto.

Pero sabía que no lo haría.

La otra opción era disfrutar del aire algo más fresco de la mañana
y algunas gotas sobre la piel.

Y el paisaje de nubarrones en rápido movimiento.

Ya tendría tiempo de recoger cuando las condiciones urgieran a hacerlo.

No se iba a anticipar.

Y allí se quedó,

degustando sin prisa y sin empujones

su cuenco de avena con semillas y frutos secos

y la pequeña fuente de frutas

y su cafetera caliente de café recién molido.

Sin prisa.

La voz de los truenos haciéndole coro al canto de las gaviotas en vuelo.

La coreografía de gaviotas y nubes en movimiento.

El fresco en la piel,

a veces algunas gotas de lluvia ligera.

Anticipadora.

Sin prisa las nubes.

Y ella.

Domingo soleado y fresco.

Julio se acerca a su fin.
Y agosto cruzará en un suspiro.
Y el otoño de nuevo, precioso e inspirador.
Pero pasará como un suspiro.
Y otro invierno.
Qué vértigo!

De momento, es un magnífico día soleado, luminoso y fresco, de verano,
después de la tormenta.
Las golondrinas cantan como locas, en coro,
y alguna tórtola solitaria a lo lejos.

Hay dos maneras de vivir la vida: con miedo o con alegría.

Un retiro de verano en un valle fresco de Navarra.
La inspiración.
Desaparecer como agua vertida en agua.

Qué pereza el viaje, el equipaje, dejar la zona de confort!

Qué dulce la anticipación, cuando, al mismo tiempo,
todo está aquí.

Hay dos maneras de vivir la vida:
con miedo o con devoción.
Y cada instante tienes la oportunidad de elegir.

Pasa del mediodía y aún en casa.
Lentamente.
La cocina recogida.
Próxima movida: entrar las plantas del balcón,
que celebraron el fresco de la noche pero no resistirían el calor del día.
Practicar un rato el Preludio de Bach.
Hacer la mochila para la visita al mar.
Unos minutos más al piano, los dedos recuperados.
Y así va avanzando el día.
Lentamente.

Y sin prisa.
La ofrenda, la celebración.
Quizás el paso por la filmoteca a la tarde,
cuando el calor del sol invade su estudio.
O puede que la tarde transcurra contemplando la película
de la luz del día y de la noche,
la banda sonora del coro de pájaros.
El mejor cine.

Quietud y silencio.
Seducida por la maravilla del silencio y la quietud de un domingo de verano.

Las hojas bailan en sus ramas en la terraza de enfrente
y una gaviota planea perezosamente por el cuadro de la puerta del balcón.
Toma tierra y canta en el terrado, como una llamada.
Ahí estoy.
También.

La eternidad del instante también se olvida.

Pasará el verano de 2019 quizás con escasas marcas para el recuerdo.
La eternidad del instante resulta de fácil olvido, en la agenda del tiempo lineal.

La eternidad del momento es de fácil olvido, quizás.
Nada que contar, si te preguntan.
Nada para hacer.
Nadie para ser.

Pero al final, eres (un poco más)
lo que practicas.
También el instante eterno e infinito.

La tribu.

A veces sentía con mucha fuerza la llamada de la tribu,
el abrazo grande de la Madre.
Esa tribu que permite la singularidad, que acepta a cada elemento tal como es.
Como la añoranza del paraíso perdido.
Cuando el dinero no era la moneda de cambio, la medida intermediaria.
Ni siquiera el intercambio de servicios.
Siempre había un plato de comida en tu mesa,
aun cuando las circunstancias hubieran vaciado la despensa.
Y un techo bajo el que dormir si el tuyo había empezado a resquebrajarse
peligrosamente.
La cuestión no era a quién devolverle el favor
porque cada cual ya aportaba lo que tenía
a quien lo necesitara.
Así que A podía poner un plato en la mesa de B mientras B enseñaba
matemáticas a C
o a cualquier otra letra del abecedario.
Y las niñas y los niños eran responsabilidad de todo el mundo,
de la tribu.
Y las personas ancianas tenían largas y variadas historias que contar
y de las que aprender.
Y su mirada clara ayudaba a desdramatizar los dramas y dificultades que
pudieran surgir en la vida cotidiana.

Sentía que de ahí su profundo disfrute de la austeridad,
de cuando la austeridad estaba cargada de abundancia.

Esto lo había vivido en este sueño
y en muchos otros.

Cuando Epícteto y Epicuro se daban la mano y compartían el mismo brindis por
la vida.

Pasado el tiempo, aún vivía en la tribu.

La Verdad y el ego espiritual.

Él dijo:

"Nada de lo que ocurra en esta conversación va a influirme lo más mínimo".

Y ella le vio como un niño enfurruñado, con los brazos fuertemente cruzados por delante del cuerpo, protegiendo... qué?

Suele ser un yo.

Y a ella le pareció que era eso que llaman el "ego espiritual".

Pero se equivocaría si pensara que es ella quien se abre a lo que ocurra en esta conversación,

o en este viaje, o en un paseo, o en un silencio, o en una contemplación.

Tanto como si pensara que no, que no se abre.

Como si fuera evitable.

Como si dependiera de ti

o de mí.

Da igual si te cierras con los brazos cruzados, protegiendo tus creencias, que denominas "Luz" (o Verdad, o bendiciones),

o parece que te entregas a "investigar", a comprender, sin barreras o limitaciones.

Da igual tu posición o la mía, esta actitud o la otra.

En este interser, en este organismo más grande que tú y yo,

las cosas se mueven en parte por influencia del movimiento vecino, movido a su vez.

Es difícil que algo no se moje bajo la lluvia en este paisaje abierto e interconectado.

Él cuestionaba la "bazofia" budista, "argumentos tóxicos", como la devoción por las tres joyas.

En especial la sangha, ese club cerrado que te aleja del resto de "la obra de Dios".

Ella comentaba que hay una primera interpretación de las cosas y que ésta va cambiando según la profundidad de la comprensión. Y en cada momento tienes la que necesitas.

Buda, por ejemplo, puede que empiece siendo un ser externo a ti, inspirador, quizás un personaje histórico.

Y en un momento dado ya es algo dentro de ti, y dentro de todo lo que te rodea.
Y en otro momento ya no hay separación
porque es la Unidad que lo conforma todo.

La Sangha puede ser tu grupo privado de amigas y amigos espirituales, un núcleo en el que nutrirte y crecer.

Para pasar a sentir que la sangha es toda la humanidad.

O, como dice Thich Nhat Hanh:

"La sangha no es solo toda la humanidad.

Son también los árboles, las montañas y los ríos.

Y cada especie animal, o vegetal.

Y cada una de las piedras y minerales".

Y el Dharma puede empezar siendo las enseñanzas orales y los libros sagrados, para pasar a sentir que es cada realización integrada y que la vida es un libro de Dharma.

Al final, Buda, el Dharma y la Sangha son lo mismo.

Como cuando tu maestra te habla de la Santísima Trinidad.

Él dijo que nunca había leído eso y que ella se lo estaba inventando y que, en cualquier caso, cuando alguien escucha la "primera" interpretación se está imbuyendo de pensamiento tóxico, separado.
El error fundamental.

Él dijo:

"Nada de lo que ocurra en esta conversación va a influirme".

Porque estaba bajo el efecto de la luz de su maestra, dijo.

Ese persona que no es una persona sino "Luz".

Ella consideró que eso se parecía mucho al "yoga del guru" que él tanto menosprecia.

Y pensó, pero no lo dijo, porque no era el momento:

Cuidado con ubicar la "Luz" en un lugar exclusivo y separado

(eso que llamas "el error fundamental"),
porque puede no dejarte ver la luz que brilla en cualquier parte,
la Luz que conforma cualquier manifestación.

Pero no lo dijo.

Él se quedó pensando que la sangha separa
y por eso es un pensamiento tóxico.
No era el caso de la luz separada de su maestra.
A eso lo llamaba "Verdad".
Y decidió que no habría nada en aquella conversación que pudiera influir en su
verdad.
Que él llamaba "la Verdad".

Y ella sintió que probablemente era la verdad que él necesitaba en ese momento.
Como ella con la suya propia.

La única verdad que cuenta.

Cada cual estaba donde tenía que estar.
Con sus propias influencias.

Solo desde Dios puedes llegar a Dios.

"Desde lo limitado no puedes llegar a lo ilimitado, infinito y eterno.
Desde la separación no puedes llegar a la Unidad.
Desde lo humano no puedes llegar a Dios".

Cuando sonaron esas palabras, ella buscó a su amigo con una mirada de complicidad.

Así lo vivía ella.

Durante algún tiempo como un secreto muy bien guardado.

Una vez, en una entrevista, Tulku Lama Lobsang le había dicho:

"Las personas budistas por fuera actuamos como gente normal pero por dentro estamos locas".

Lo dijo riéndose, extremadamente reconciliado con su maravillosa locura.

Ella también sonrió.

Durante un tiempo era su secreto.

Hasta que una vez, en Plum Village, escuchó a la hermana Annabel cuestionar ciertas interpretaciones de los textos budistas.

Atónita ella, maravillada ante la osada irreverencia de la monja.

"¿Por qué iba a decir Buda que la vida es sufrimiento?".

Valientemente y sin pudor, la maestra reflexionaba, como para sí misma, en una investigación personal,

que ese sufrimiento del que hablamos sólo puede ser experimentado desde la separación, desde la dualidad.

Un ser despierto sabe que la vida, en última instancia, simplemente es.

Sólo el ego separado lo convierte en dolor de rechazo o de apego.

Y algunos años más tarde, en otro retiro, Thay Doji había dicho:

"Las cuatro Nobles verdades son igualmente válidas si cambias el orden.

El orden no altera el resultado, en este contexto".

Así lo vivía ella.

1. La vida es Nirvana (plena, infinita, perfecta, la 3ªNV).
2. Y puedes estabilizar esta vivencia con el Noble Óctuple Sendero, la 4ª NV (o, simplemente, en palabras de San Agustín: Ama y haz lo que quieras).
3. Pero si caes en el engaño de la separación (2ªNV).
4. Entonces, la vida es sufrimiento (1ªNV)

Ahora, la maestra decía:

"Desde lo limitado
no puedes llegar a lo infinito.
Desde la separación
no puedes llegar a la Unidad.
Desde la persona
no puedes llegar a Dios".

Da igual todas las prácticas y métodos
a los que te dediques en esta vida o en una sucesión de vidas,
desde la persona separada no puedes llegar a Dios, la Unidad.
Da igual cuantas vidas virtuosas o cuantos cursos de crecimiento personal,
oraciones y cultos devocionales.
La persona-sueño crece, quizás, vive una vida más amable y pacífica
y hasta puede embellecer su película, su mundo personal.
Pero el personaje no es Dios
ni puede llegar a Dios.
Porque es otra cosa.

Una vez, en una de aquellas clases de meditación que su maestro le había encomendado,
un asistente le preguntó a la maestra: ¿Tú estás iluminada?
Ella pensó: Claro, y tú también.
Pero no lo dijo.
No era el momento.
En lugar de eso, respondió:
¿Y eso de qué te sirve a ti?

Ella sabía que el joven buscaba alguien con quien practicar el yoga del guru,
la reverencia, la devoción.

La separación.
Pero ella ya no se dedicaba a eso.

Quizás por eso, tiempo atrás, se había sentido tan cómoda en el mundo del Alto Yoga Tantra
y la práctica de los once yogas cotidianos de la etapa de generación.
Soltar al personaje para identificarte con el ser despierto que eres.
Vivir cada día, cada instante, desde el ser despierto que ya eres.

Porque desde el ser separado no puedes llegar a Dios.
Sólo desde Dios puedes llegar a Dios.

Ahora ya no inventaba mundos nuevos
ni se generaba como un personaje nuevo.
Con lo que aparecía por sí solo (kármicamente) tenía suficiente.
Porque todo estaba hecho de la misma sustancia de Dios, la misma emanación de Buda.
Cualquier sueño kármico también.

Y lo que llaman "maya" no es más que otra cara de Dios.

La Vida adoptando la forma que tenga que adoptar
para que la vida comprenda.