**DESPERTANDO A LA VIDA**

Una práctica zen para afrontar cada situación con inteligencia y compasión

**Diane Eshin Rizzetto**

* **Preceptos básicos budistas.**
* **Desarrollo de cada uno.**

Son los preceptos que presento a lo largo del libro: no quitar la vida, no entregarse a la ira, no robar, no chismorrear, no creerse uno mismo más importante que los demás y no ingerir sustancias que ofusquen la mente. Sin embargo, seguía teniendo la molesta sensación de que me estaba perdiendo algo crucial.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 22.

* **Sentido de los preceptos.**
* **Conciencia de los patrones mentales.**

Los preceptos son como unas llaves para conocerte a ti mismo que te permiten ver cómo tus patrones mentales te empujan a hacer cosas perjudiciales par ti y para los demás y, al mismo tiempo, son unos compañeros que te indican cuándo estás a puto de actuar negativamente. Te animan a indagar en tu interior para desvelar las ideas más profundas que configuran las formas y las imitaciones de la imagen que de ti te forjas. Te revelan con una prístina realidad la verdad acerca de que la felicidad y el bienestar propios están inextricablemente ligados a la felicidad y al bienestar ajenos.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 25.

* **Preceptos budistas.**
* **Son un faro de luz.**

Un precepto puede considerarse como un luminoso faro, un faro que avisa a los marineros de que están entrando en aguas peligrosas y que los guía a través de ellas. Nos muestra el camino y, al mismo tiempo, ¡nos avisa que prestemos atención! ¡Mira! ¡Escucha! Algunas veces cambiaremos de rumbo y otras, si hemos de llegar a la orilla, navegaremos con precaución por las peligrosas aguas.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 30.

* **Los preceptos zen.**
* **Ocho valores humanos fundamentales.**
* Me comprometo a hablar con veracidad.
* Me comprometo a hablar de los demás con una actitud abierta y generosa.
* Me comprometo a tratar a los demás con equidad.
* Me comprometo a cultivar una mente clara.
* Me comprometo a tomar sólo aquello que me den de manera voluntaria y dar todo cuanto pueda del mismo modo.
* Me comprometo a mantener relaciones íntimas con una actitud de respeto y con el corazón receptivo.
* Me comprometo a no entregarme a la ira.
* Me comprometo a apoyar la vida.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 34.

* **La red de Indra.**
* **Todo existe por lo demás.**

En el *Avatamsaka Sutra*, un antiguo texto budista, hay una metáfora que concibe el universo como una inmensa red que se extiende infinitamente hacia todas direcciones, protegiendo y sustentando la vida, sin excluir nada. En el punto de unión de cada nudo de la red hay una brillante y multifacética piedra preciosa. Debido a sus numerosas caras, cada una de ellas refleja las otras en una inmensa red en la que cada una apoya la existencia de la otra. Si ya es difícil imaginar la innumerable cantidad de piedras preciosas que hay en esta red, aún lo es más imaginar la cantidad de reflejos que proyecta cada una. No hay ni una sola piedra que exista sin las demás.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 41.

* **Acción y punto muerto.**
* **La vida tal y como es.**

Cuando permanecemos, aunque sea durante un instante, en el punto muerto, en ese momento de no acción, antes de reaccionar, cruzamos la puerta marcada con el cartel “Entra aquí” y afrontamos la vida tal como es, en este preciso momento. Para el trapecista es el momento más poderoso y creativo que existe. En él es cuando experimentas el poder, la creatividad y la energía necesarios para romper con tus habituales patrones mentales, emocionales y físicos que avivan y gobiernan tus reacciones.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 47.

* **Preceptos = responder con conciencia.**
* **Usar “punto muerto” y momento preciso.**

En ese momento de no acción, en el que eres plenamente consciente de tus sentimientos y sensaciones físicas, estás aplicando el precepto de una manera eficaz y provechosa. Al no intentar huir de la experiencia, tu fuerte deseo de reaccionar a ella va desapareciendo. Cuando trabajas de esta manera con el precepto, descubres que estás actuando de la mejor forma posible en esa determinada circunstancia o situación. Que estás respondiendo en lugar de reaccionar. Actúas de la forma más positiva para tu vida.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 48.

* **Hábitos mentales y miedos.**
* **La incapacidad de cambiar.**

¿Pero y si la trapecista, por alguna razón, no se suelta y sigue aferrándose a la misma barra como suele hacer? Pueden haber muchas razones por las que no quiera dar el paso de lanzarse al vacío. Tal vez no sea el momento adecuado. En ese caso no tiene sentido soltarse de ella. ¿Pero y si está demasiado asustada como para probar algo nuevo? ¿Y si se siente protegida y segura al balancearse en la misma barra de siempre? ¿Y si esos balanceos son los únicos que conoce?

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 49.

* **Punto muerto y balance.**
* **Responsable = adaptarse.**

Ser capaz de permanecer en el punto muerto es muy importante. Con el paso del tiempo, ya no te descubres balanceándote en la misma barra de siempre, sino que algo cambia. Algo cambia a un nivel muy profundo. A medida que la nueva situación surge, empiezas a responder en lugar de reaccionar. Tus acciones se vuelven más responsables porque se basan en lo que es más adecuado hacer en una determinada situación.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 51.

* **Hábitos reactivos e ideas.**
* **Ver con claridad el “deber ser”.**

Este proceso en espiral se inicia al observar cómo actúo con relación a un determinado precepto y después va girando en círculos hacia el interior al ir comprendiendo de una forma cada vez más profunda mis hábitos reactivos y las ideas que las avivan. Y con el paso del tiempo uno acaba descubriendo que esas ideas no son más que las proyecciones de su identidad o del sueño del yo. A medida que vas realizando el mismo proceso en la vida cotidiana, llegas a ver cada vez con más claridad tus arraigadas suposiciones acerca de cómo tú y los demás debíais ser.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 53.

* **Observar como espectador.**
* **Primer paso de conciencia.**

El primer paso para seguir los preceptos consiste en ser un espectador y estudiar los hábitos reactivos que experimentas en la vida cotidiana. Al igual que un buen científico evita detener la conducta de los animales que está investigando o interferir en ella, en la primera etapa de trabajar con el precepto, te dedicas a observar tu interior usando la capacidad de observación que has desarrollado al practicar la meditación a diario.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 54.

* **Punto muerto y detonarse.**
* **Los preceptos negativos.**

En este punto el precepto actúa como una señal de “detente”. El aspecto prohibitorio del precepto se utiliza como una herramienta al sugerirte que te detengas para ver lo que está surgiendo en tu interior. Después de haber estado observándote durante un tiempo, adquieres una buena idea de cuándo aparece esta conducta y en qué condiciones. Ahora, cuando mi alumno descubre que está a punto de compararse con los demás o lo que está haciendo, deja que surja la señal de “detente” en su mente y evita reaccionar de esta forma. Al pararse en seco, se suelta de la barra del trapecio y queda suspendido en el estado de la no acción: en el punto muerto.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 58.

* **Atención con pregunta: exigencias.**
* **¿Qué es esto? ¿qué ocurre?.**

A veces incluso puedes indagar con más profundidad en los patrones habituales de tu mente-cuerpo haciéndote una sencilla pregunta como: “¿Qué es esto?” o “¿Qué está ocurriendo?”. Tal vez sientas cómo se te encoge el estómago o se te tensan las mandíbulas, Simplemente te preguntas: “¿Qué es esto?”. Al tener en cuenta que este proceso no es en absoluto lineal, es decir, que no siempre vamos del punto A al B, y así sucesivamente, acabas viendo que tus reacciones surgen porque crees que tú o los demás habéis de ser de un determinado modo. Estas ideas pueden llamarse exigencias. Yo/tú hemos de ser comprensivos. Yo/tú hemos de ser autosuficientes. Yo/tú hemos de… (llena el espacio como desees).

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 59-60.

* **Exigencia y “debería ser”.**
* **Base del mundo egocéntrico.**

Nos revela el plano de ese sueño egocéntrico en el cual vemos el mundo tal como creemos que *debería* ser, en lugar de tal como es. Las exigencias que nos hacemos pueden compararse a unas gafas de cristales oscuros a través de las cuales contemplamos todas nuestras experiencias. Esta práctica nos anima primero a sentir que llevamos las gafas puestas, y después a intentar quitárnoslas. De ese modo afrontamos aquello que estamos intentando evitar. Las exigencias se relacionan con nuestro trabajo con los preceptos porque solemos quebrantarlos cuando no se cumple aquello que nos exigimos.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 60.

* **Decir la verdad: sólo momento presente.**
* **Precepto de no mentir.**

Intenta hacerlo. Deja este libro a un lado durante unos momentos. Respira hondo varias veces, relájate y escucha los sonidos que te rodean. Aguza los oídos para captar tanto lo que ocurre fuera como dentro de ti. Di ahora en voz alta lo que oyes. Es muy sencillo, ¿no crees? Intenta hacer lo mismo con tus otros sentidos. Di lo que ves por la ventana, lo que sientes mientras pasas los dedos por la cubierta de este libro, a qué sabe el agua que estás bebiendo. Decir la verdad es esto. ¿Crees que lo he simplificado demasiado? Sólo es así desde el punto de vista de nuestros complicados pensamientos.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 66.

* **Crítica a la “certeza”.**
* **Todo es mutable e impermanente.**

Cuando no sabemos algo con certeza, tal vez nos sintamos como un trapecista suspendido en medio dela aire entre las dos barras. Pero al aferrarnos a la certeza, nos balanceamos de un lado a otro ignorando la mudable naturaleza de la gente y de los acontecimientos de nuestra vida que van y vienen.

 El Buda dijo: “No creáis a ciegas lo que os digo. Comprobadlo por vosotros mismos”.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 70.

* **Precepto de decir verdad.**
* **La clave: escucharte.**

El secreto está en “escucharte” cuando hables. Quiero decir que realmente has de intentar escuchar las palabras que dices, tu tono de voz y las pausas y los silencios que haces tanto en el trabajo como cuando desayunas con tu pareja, estás en el supermercado o en la consulta del médico. Haz esta parte de la práctica dondequiera que estés. E3n todo momento.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 72.

* **Precepto de no hablar mal de los demás.**
* **Suposiciones falsas hacia los otros.**

Éstas son algunas de las preguntas que nos hacemos al trabajar con el precepto de *Me comprometo a hablar de los demás con una actitud abierta y generosa.* Este precepto, presentado a menudo como “No hablar de los defectos de los demás”, nos invita a cuestionarnos profundamente las suposiciones e ideas que cobijamos y que generan los comentarios que hacemos al hablar mal de alguien.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 78.

* **Tal y como son las personas.**
* **Base de una buena relación.**

Mi suegro cada vez que alguien señalaba los defectos de una persona, decía una magnífica frase italiana: *E fatto cosi*!, “¡Es así, qué le vas a hacer!”. Qué complicado se vuelve todo cuando nos olvidamos de esta sencilla verdad: somos tal como somos, es así. Esta forma de ver las cosas no niega la verdad sobre las personas y, al mismo tiempo, las acepta tal como son sin humillarlas. Pero a la mayoría de nosotros esto no nos basta. Pocas veces nos aceptamos tal como somos, y menos aún la forma de ser de los hijos, los padres, los amigos, la pareja, los compañeros de trabajo, los maestros o de cualquier otra persona que haya en nuestra vida.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 86.

* **Hacer algo bueno por obligación.**
* **Enojo por falta de gracias.**

Una buena señal para saber si has hecho algo por obligación, es cuando te sientes molesto porque no te lo han agradecido. ¿Cómo reaccionas cuando nadie te agradece lo que has hecho? ¿Piensas algo como: “Después de todo lo que he hecho, nadie me ha dado ni siquiera las gracias, ni me ha dicho lo bien que he realizado mi trabajo”? ¿En esta situación te enojas, te sientes rechazado o poco apreciado?

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 99.

* **Pensamientos crean historias.**
* **Dejar que las cosas se revelen.**

Observa cómo tus pensamientos crean una historia sobre alguien, en lugar de dejar que esa persona se revele por sí misma. Llegará un momento en que podrás ser consciente de esos pensamientos de vez en cuando antes de empezar a crear tu propia historia.

 Intenta relacionarte con esa persona como si fuera la primera vez que la vieras: como si fuera un desconocido, al igual que has hecho con el último precepto. Fíjate en sus características físicas: ¿de qué color tiene los ojos? Contempla su rostro como si lo vieras por primera vez.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 101.

* **Practicar la ecuanimidad.**
* **Romper el hábito de comparar.**

Practicar con este precepto te ofrece la oportunidad de experimentar la perfección de no ser mejor ni peor, más grande ni más pequeño que nada de cuanto existe en el universo. Y con el paso del tiempo, al descubrirlo poco a poco, al ir investigando y deshaciendo lentamente tus hábitos de compararte con los demás, verás que en algunos momentos puedes de veras tratar a los demás con equidad.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 104.

* **Tal y como somos.**
* **Necesidad de mente clara.**

Estar presente no consiste sólo en estarlo físicamente, sino también en tener una mente clara. Este precepto, a veces expuesto como: “No ofrecer ni consumir drogas”, “No entregarse a las sustancias intoxicantes”, o “No enturbiar la Verdad”, te anima a observar con sinceridad tu interior para ver que al enturbiar tu experiencia consumiendo sustancias intoxicantes y comportándote compulsivamente, no te estás revelando tal como eres.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 105.

* **Mente y pensamientos.**
* **Pensamientos como toxinas.**

Como un maestro zen nos recuerda, la mente pura e inmaculada de “este preciso momento” se obnubila en un nanosegundo con cada pensamiento que surge. Por eso en cierto sentido nos intoxicamos cada vez que tenemos un pensamiento. Y como para funcionar como seres humanos hemos de pensar, estamos siempre intoxicados. Cuando consumimos sustancias o hacemos actividades que alteran nuestra conciencia, ¡simplemente nos “intoxicamos” más aún!.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 112.

* **Exigencias adictivas.**
* **Soltar reacciones habituales.**

Al considerar nuestras propias exigencias como adicciones, nos revelan cómo limitamos nuestra conciencia y desarrollamos una rigidez mental que nos impide apreciar el fluir natural de la vida. Cuando insistimos en que hemos de experimentar una situación de una determinada forma, esta actitud es una especie de adicción. Y cuando nos da miedo soltarnos de las barras de nuestras reacciones habituales para afrontar con una mente libre y abierta cualquier situación que surja, esta actitud también es una adicción que nos impide gozar de la vida.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 115-116.

* **Estado adictivo y no adictivo.**
* **La base a la “exigencia”.**

Un estado no adictivo sería el de los momentos en que comprendes que no tienes por qué cumplir aquellas cosas que te empeñas en exigirte. El estado adictivo te exige que la vida y los demás sean de una determinada forma. En cambio, el no adictivo es libre, abierto y espacioso, acepta la vida y los demás tal como son. Es un estado en el que el corazón está abierto.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 116.

* **Precepto de no tomar lo no dado.**
* **Incluye todo tipo de malos usos.**

No necesitas trabajar demasiado con este precepto para comprender que tomar aquello que no te dan de manera voluntaria no sólo incluye robar una cartera o desfalcar a la empresa en la que trabajas, sino también actuar de otras formas más sutiles, como hacer triquiñuelas en la declaración de la renta, copiar en los exámenes, piratear CD, películas o casetes, y no pagar las facturas. También incluye explotar en exceso la naturaleza creyendo que el petróleo, la madera de los bosques y los minerales de la tierra nos pertenecen.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 121.

* **Precepto de no-tomar.**
* **Es mucho más que el no-robar.**

En cuanto empiezas a ser un poco consciente de aquello que tomas simplemente porque está a tu disposición, ves con claridad que tomar sólo aquello que te dan de manera voluntaria consiste en tomar únicamente lo que necesitas y no todo cuanto te sea posible. En general, tomamos toda clase de cosas de los demás: tiempo, atención e incluso las lecciones que la vida nos presenta.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 123.

* **Insatisfacción y precepto de no tomar.**
* **Pensamientos de demanda del Yo.**

Nos lleva a sacar a la luz nuestro deseo de “conseguir” algo. Y con frecuencia este deseo es avivado por la idea de “no tener suficiente”, de “insuficiencia”, de “carencia”. Esta idea adquiere una distinta forma para cada uno. Tal vez sea fomentada por el pensamiento de creer que tienes derecho a algo: al pensar que te mereces más de lo que estás recibiendo. O por el pensamiento de que la vida no te apoya, que no lo hace con la suficiente fuerza: creyendo que eres incompleto, vulnerable, insignificante e impotente.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 124.

* **Precepto de no tomar.**
* **Implica no dar también.**

Empieza observando las formas evidentes y sutiles en las que tomas aquello que no te dan de manera voluntaria o en las que te niegas a ofrecer de buen grado aquello que podrías dar. Ten en cuenta que no consisten sólo en objetos materiales, sino también en el tiempo, la atención y en otros factores parecidos. Al principio tal vez sólo adviertas las cosas evidentes, es posible que te lleve un tiempo captar los aspectos más sutiles.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 127.

* **Tal y como es vs deseo.**
* **La realidad sin miedo.**

Cuando realmente crees que te falta algo, es porque supones que has de alcanzar algo. Esta suposición es la esencia de este precepto. Cuando estás plenamente despierto y presente a este preciso momento, tu mente goza de plenitud y ya no piensas que te falta algo, porque no hay nada que necesites alcanzar. El cartón de leche está simplemente medio lleno y, al mismo tiempo, medio vacío: tal como es.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 130.

* **El corazón abierto y cerrado.**
* **Se cierra con el ego y se abre con la realidad.**

El corazón cerrado surge de la idea de que cualquier situación molesta que aparezca en tu vida, no pertenece a ella. Un corazón cerrado elige y selecciona lo que va a dejar entrar y lo que va a dejar fuera. Cuando algo no supone ningún peligro para su egocéntrico sueño, lo deja entrar. Y cuando constituye un peligro, se cierra. En cambio, un corazón que realmente esté abierto carece de bisagras porque en él no hay ninguna puerta que se cierre o se abra.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 132-133.

* **Dana, más que generosidad.**
* **Abrirse a los demás.**

En la tradición budista la generosidad, o *dana*, es una importante práctica. Pero *dana* no se practica sólo para ayudar a los demás con lo que les ofrecemos, sino que al dar con una actitud abierta, producimos al mismo tiempo un profundo efecto en los demás, abriendo un corazón que se había cerrado a causa de la ira, la envidia, el miedo o el rechazo. Puede destruir en el acto el hábito reactivo de tomar y transformarlo en el de dar.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 134.

* **Práctica de sexo responsable.**

El sexo es una de las energías más poderosas que podemos experimentar como seres humanos, la que tal vez nos produce más confusión, por eso no es extraño que se haya hecho tanto hincapié en que para cultivar la claridad mental es importante mantener una conducta sexual correcta. En un entorno monástico este precepto suele expresarse como “No entregarse a la actividad sexual” para fomentar el celibato, pero para el practicante laico también se suele presentar como: “No mantener relaciones sexuales incorrectas” o “No hacer un mal uso de la sexualidad”. Sin embargo, el calor del deseo sexual y el poder de su energía no se apaga con tanta facilidad.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 139-140.

* **Sexo y budismo.**
* **Comprender su energía.**

Sin duda mantener relaciones sexuales movido por la codicia, el deseo manipulador, la ira o el poder produce sufrimiento y afecta a muchas otras personas más aparte de las implicadas. También es cierto que mantener una relación sexual con honestidad, sensibilidad y un corazón sincero y generoso es un vehículo para experimentar una profunda intimidad.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 140.

* **Budismo y sexualidad.**

La verdadera intimidad significa permanecer abierto tanto a uno mismo como a los demás. Hacer un mal uso de la intimidad, sobre todo de la intimidad sexual, está relacionado con las formas en que nos separamos de los demás, impidiéndonos estar plenamente presentes. Nos muestra que incluso cuando entrelazamos profundamente el cuerpo con el de nuestra pareja podemos seguir estando desconectados y distantes. Este precepto nos ayuda a comprender profundamente esta separación al revelarnos nuestras arraigadas formas de pensar y de sentir relacionadas con la intimidad sexual.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 143.

* **Observador de uno mismo.**
* **Contemplar energía sexual.**

Pero si eres afectuoso y paciente contigo mismo, con el paso del tiempo advertirás que la puerta de “Entra aquí” se empieza a abrir y descubrirás tus asociaciones más profundas con la energía sexual: cómo la experimentas en ti y la ves en los demás. Cuando seas capaz de hacerlo, estarás en condiciones de empezar a explorar cómo usas esa energía para reforzar los patrones de tu propia identidad que enturbian *aquello tal como es*.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 148.

* **Uso inadecuado de energía sexual.**
* **Tratarlo desde el budismo.**

La energía sexual desencadena numerosos pensamientos: de fragilidad, hostilidad, impotencia, satisfacción, poder, y seguridad, los cuales son sólo algunos de los que asociamos con nuestra percepción de la intimidad sexual. Al aferrarnos a esas ideas dejando que empañen nuestra comprensión de la intimidad, al no poder experimentar la sexualidad como una conexión fuerte y pura entre las personas, estamos utilizando incorrectamente la energía sexual.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 150.

* **La ira no existe.**
* **Es un momento y ya no está.**

El discípulo de la historia se identifica como una “persona enojada”, pero al intentar localizar la ira en su mente y en su cuerpo, descubre que no puede encontrarla. Cada vez que sentimos ira es como uno de los puntitos de una página que, al estar tan cerca unos de otros, en conjunto nos dan la impresión de ser una línea, pero en realidad aquella energía con la que el discípulo se identifica y que considera su ira, no es más que las numerosas reacciones que desencadenan fenómenos químicos, biológicos y psicológicos en la mente y el cuerpo. Estos fenómenos surgen y desaparecen a cada momento.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 158.

* **Ira egocéntrica.**
* **Energía negativa.**

Cuando tu bienestar depende de si se cumplen tus exigencias sobre cómo deseas ser o que el mundo sea, lo más probable es que acabes decepcionándote. Y cuando tú o el mundo no satisface tus exigencias, posiblemente reacciones movido por la ira, La ira se convierte en egocéntrica cuando la usas, y *te aferras a ella*, para mantener tu propia identidad o el sueño del yo que has creado.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 162.

* **Ira y budismo.**
* **No está mal ni bien.**

Algunos de nosotros recibimos a temprana edad el mensaje de que sentir ira es inaceptable, tanto si es uno como los demás los que las experimentan. Y si no nos llega antes, recibimos más tarde el mensaje. En la mayoría de los ámbitos religiosos acabados en *ismo*, incluyendo el budismo, puede aplicarse erróneamente creyendo que si sentimos ira significa que no estamos *iluminados*. Podemos rechazar la experiencia de la ira de muchas formas, evitando afrontarla a toda costa.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 163.

* **Preceptos budistas.**
* **Afrontar/ Reconocer/ Aceptar/ Transformar.**

El precepto es como la luz de un faro que te ilumina para navegar sano y salvo por la rocosa orilla y explorar todas las clases de ira que sientes en la vida cotidiana, tanto si proceden de un simple disgusto como de una furiosa arenga. Aprendes poco a poco a afrontarlas y aceptarlas. Llegas a conocerlas íntimamente. Las invitas a manifestarse y las llamas por su verdadero nombre. Esta forma de actuar puede inquietarte.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 164.

* **Tratar las emociones.**
* **Son energías pasajeras.**

Tal vez empieces a notar que ciertas zonas del cuerpo se tensan o que retienes el aliento, unas sutiles señales relacionadas con determinadas emociones y pensamientos, como los de frustración o celos. Intenta relajarte y descansa en la experiencia de este preciso instante. Con el tiempo advertirás que sea lo que sea lo que experimentes, no es más que una oleada de energía pasajera. El secreto está en dejar que se manifieste en lugar de intentar cambiarla, manipularla o librarte de ella.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 167.

* **Visión tal y como es.**
* **Base de la mente clara.**

Al observar la experiencia con una actitud abierta, la violenta tormenta de pensamientos y sensaciones se va calmando a medida que dejas que tu atención permanezca en el ojo del huracán. Y al hacerlo, se revelan tus apegos, tu terca insistencia en que la vida coincida con tu agenda. Ves todas esas cosas tal como son y entonces puedes actuar con la mente clara.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 170.

* **Proteger la vida.**
* **Y necesidad de quitarla.**

Por eso, considerar cuál es la acción más adecuada para apoyar la vida puede ser un gran acertijo. ¿cómo es posible sobrevivir sin quitarle la vida a ningún ser? La respuesta es sencilla: es imposible. No podemos negar el hecho de que apoyar la vida significa, al mismo tiempo, quitársela a algún ser, ya sea la de los diminutos y activos organismos que corretean por el vaso de agua fría que te bebes para saciar tu sed, o la de la vaca, al comerte el bistec procedente de su pata para cubrir las necesidades de hierro y proteínas del torrente sanguíneo.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 172.

* **Apoyar la vida.**
* **Temas con problemas: aborto, etc.**

En la actualidad están surgiendo, por muchos frentes, unas difíciles cuestiones que tienen que ver con el hecho de apoyar la vida: el suicidio, la eutanasia, el aborto, la clonación y la pena capital para citar sólo algunas. Sin embargo, el suicidio, la eutanasia y el aborto son tres situaciones que muchos de nosotros podemos llegar a afrontar algún día. Las distintas religiones tienen diferentes ideas y actitudes sobre estas cuestiones, pero desde la perspectiva de cómo estamos interpretando ahora este precepto, lo más importante no son los juicios de valores que emitimos sobre ellas, sino nuestro deseo de permanecer receptivos a la situación y presentes en ella.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 175.

* **Atención plena.**
* **Observar los estímulos.**

Cierra los ojos y mantente receptivo. No esperes nada. Lo más probable es que te descubras en el punto muerto. Acuérdate de seguir la respiración. No juzgues tus sentimientos ni tu falta de sentimientos. Recuerda que estas prácticas no te piden que respondas de una determinada forma, sino sólo que seas consciente de tu experiencia. Observa qué es lo que surge en tu interior. No te apegues a ello. No lo juzgues. El hecho de advertir estos pensamientos y sensaciones no significa que hayas de actuar de una determinada manera. Sólo te comprometes a ser consciente de tu respiración, en esos momentos.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 180-181.

* **Práctica budista.**
* **Abrir.**

Cada día, cada hora, cada minuto empezamos a practicar de nuevo con los preceptos. En este sentido somos siempre unos principiantes. Cuando nos olvidamos de ello, estamos perdidos. El punto de inicio es nuestro refugio. “Entra aquí”: sólo existe este instante de apertura, la verdad de este preciso momento. La puerta de la transformación se abre cuando nos entregamos por completo a nuestra experiencia, ya que entonces se transforma en la paz y alegría que surgen de un corazón receptivo.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 190.

* **Preceptos budistas.**
* **Sabiduría y compasión.**

Todos tenemos esa voz que puede adquirir la forma de un precepto. Es la profunda inteligencia que nos revela aquello que estamos buscando. Los preceptos, pronunciados suavemente o a gritos, nos animan y convencen para que descubramos las intenciones que se ocultan en nuestras negativas y perjudiciales acciones y nos permiten afrontar la verdad que éstas nos revelan. Nos acompañan a los lugares a los que no queremos ir y que, sin embargo, nos estamos dirigiendo. Nos llevan al mismo corazón de la sabiduría y la compasión. Actuar inspirados por esta comprensión es tan sencillo y natural como beber un vaso de agua.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 193.

* **Meditación y respiración.**
* **Calma y la inquietud.**

Por lo general respiramos dieciséis veces por minuto cuando estamos despiertos y de seis a ocho mientras dormimos. O sea unas 960 respiraciones por hora y unas 23,000 en veinticuatro horas. Bajo unas condiciones de estrés, la cantidad puede ascender a cien por minuto y en un estado de profunda meditación descender a cuatro o cinco. Tanto si somos conscientes de nuestra respiración como si no, siempre está con nosotros, y en el segundo caso ni siquiera hemos de preocuparnos. Respiramos de manera automática o consciente. Por eso la respiración es tan útil para desarrollar la práctica de la atención.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 197.

* **Meditación y pensamientos.**
* **Necesidad de etiquetarlos.**

El hecho de pensar no es malo en sí o ni siquiera poco deseable. Lo importante no es cuántos pensamientos tienes ni de que clase son, sino lo que haces con ellos.

 Si en un momento determinado adviertes un pensamiento, toma nota de su contenido. No importa si parece ser importante o nimio. Limítate a etiquetarlo en silencio. Por ejemplo, si piensas: “¡Qué aburrido es esto!”, di en tu fuero interior “Pensando que es aburrido”.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 198.

* **Meditación de atención.**
* **Observar lo que surja.**

El tiempo destinado a la meditación es el único momento del día que tienes para revelarte tal como eres. Es una clara cita en la que “te muestras tal como eres”. En la meditación ningún estado del cuerpo ni de la mente es erróneo.

 En ese momento del día lo único que has de hacer es permanecer sentado sobre el cojín de meditación. No has de preocuparte por nada. Sólo has de estar sentado siguiendo la respiración y observando cualquier cosa que surja.

Despertando a la Vida. Diane Eshin Rizzetto. Ediciones Oniro. 2006, España. Pág. 200.