

Thich Nhat Hanh

MIEDO

Vivir en el presente para superar nuestros temores



Kairós

THICH NHAT HANH

MIEDO

VIVIR EN EL PRESENTE PARA SUPERAR NUESTROS
TEMORES

TRADUCCIÓN DEL INGLÉS DE DAVID GONZÁLEZ RAGA Y FERNANDO MORA

editorial **K**airós

Título original: FEAR: ESSENTIAL WISDOM FOR GETTING THROUGH THE STORM, by Thich Nhat Hanh

© 2012 by Unified Buddhist Church. All rights reserved

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers

© de la edición en castellano:

2013 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés al castellano: David González Raga y Fernando Mora

Revisión: Alicia Conde

Composición: Pablo Barrio

Diseño cubierta: Katrien van Steen

Primera edición en papel: Noviembre 2013

Primera edición digital: Noviembre 2013

ISBN papel: 978-84-9988-313-7

ISBN epub: 978-84-9988-353-3

ISBN kindle: 978-84-9988-354-0

ISBN Google: 978-84-9988-355-7

Depósito legal: B. 26.884-2013

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, **www.cedro.org**) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario

- Introducción: Sin miedo...5
- Hace mucho tiempo...9
- El miedo original...14
- Reconciliarnos con nuestro pasado...18
- Liberarnos de los miedos futuros. Los cinco recuerdos...23

- Sin venir y sin partir...30
- El don de vivir sin miedo...41
- El poder de la plena consciencia...48
- Aprender a detenerse...53
- La calma en mitad de la tormenta...57
- Transformar el miedo que nos rodea...61
- El cielo azul más allá de las nubes...67
- Transformar el miedo en amor. Los cuatro mantras...72

- Lo opuesto al miedo...76
- Prácticas para transformar el miedo...84
- Liberar el miedo del cuerpo y de las sensaciones: ocho simples ejercicios de plena consciencia...84

- Transformar las raíces mentales del miedo: ocho ejercicios de respiración...93

- Relajación profunda para transformar el miedo y el estrés...99
- Meditación *metta*: que todos podamos liberarnos del miedo...101
- Los cinco entrenamientos de la plena consciencia...104
- Las cinco consciencias...107

Introducción Sin miedo

Nuestra vida está llena de momentos extraordinarios y de momentos espantosos. Pero son muchos los casos en los que, detrás de la alegría, se oculta, por más contentos que parezcamos, el miedo. Tenemos miedo a que este momento concluya, a no lograr lo que queremos, a perder lo que amamos o a quedarnos desprotegidos. Pero el mayor de los miedos suele ser el conocimiento de que, un buen día, nuestro cuerpo dejará de funcionar. Por ello, por más arropados que nos hallemos por las condiciones que la acompañan, la felicidad nunca es completa.

Creemos que, para ser más felices, debemos reprimir e ignorar el miedo. Negamos el miedo porque nos incomoda pensar en las cosas que nos asustan. Pero, por más que nos empeñemos en ignorarlo y nos digamos «No quiero pensar en ello», el miedo sigue presente.

El único modo de liberarnos del miedo y ser realmente felices consiste en reconocerlo y ver profundamente en su fuente. Dejemos de querer escapar del miedo, permitamos que aflore en nuestra conciencia y mirémoslo directa y fijamente a los ojos.

Tenemos miedo a cosas externas que no podemos controlar. Nos preocupa enfermarse, envejecer y perder lo que queremos. Por ello nos aferramos a las cosas que nos interesan, como nuestra posición, nuestras propiedades y nuestros seres queridos. Pero esa identificación no pone fin al miedo porque, un buen día, ya no podremos seguir cargando con todas esas cosas y deberemos abandonarlas.

Tal vez creamos que, si los ignoramos, nuestros miedos de-saparecerán, pero lo cierto es que, por más profundamente que las enterremos, nuestras preocupaciones y ansiedades siguen afectándonos y haciéndonos sufrir. Por mucho miedo que tengamos a perder nuestro poder, siempre podemos mirarlo a la cara y dejar de estar a su merced. De ese modo, podremos sustraernos a su influjo y transformarlo. La práctica de vivir plenamente en el presente, a la que llamamos plena conciencia, puede proporcionarnos el valor necesario para enfrentarnos a nuestros miedos sin vernos empujados ni arrastrados por ellos. Estar plenamente atento significa ver profundamente, conectar con nuestra verdadera naturaleza de *interser* y reconocer que nunca hemos perdido nada.

Un buen día, durante la guerra de Vietnam, estaba sentado en un aeropuerto vacío, perdido en las regiones montañosas de mi país,

esperando la llegada de un avión que debía llevarme al norte para ayudar a las víctimas de una inundación. La situación era desesperada y tenía que ir en uno de esos aviones de carga que habitualmente se utilizan para transportar ropa y mantas. Ahí estaba yo, sentado en el aeropuerto y esperando a solas mi avión cuando se me acercó un oficial estadounidense, que también estaba esperando la llegada de su vuelo. Éramos las únicas personas que había en todo el aeropuerto. Cuando vi lo joven que era, me sentí invadido por una gran compasión. «¿Por qué habrá tenido que venir aquí a matar o a que le maten?», me pregunté. Fue esa compasión la que me llevó a iniciar una conversación preguntándole: «¿No tiene miedo al Viet Cong?» (que, como el lector recordará, era el término con el que se conocía a las guerrillas comunistas vietnamitas). Desafortunadamente, mi falta de delicadeza regó las semillas del miedo que había en él porque, llevando de inmediato la mano a su arma, me preguntó: «¿Acaso es usted un Viet Cong?».

Y esa respuesta no dejaba de estar justificada porque, antes de su llegada a Vietnam, todos los militares estadounidenses sabían que, detrás de cualquier vietnamita (monjes y niños incluidos), podía ocultarse un ser guerrillero. No es de extrañar que, con ese miedo metido en el cuerpo, los soldados acabasen viendo enemigos en todas partes. Bastó con que escuchara el término «Viet Cong» para que, desbordado por el miedo, echase rápidamente mano a su arma, por más que yo solo había tratado de mostrarle mi simpatía.

Yo sabía que, dadas las circunstancias, tenía que estar muy tranquilo. Así fue como, después de inspirar y espirar muy profundamente, repliqué: «No. Estoy esperando un avión que me llevará a Danang para ver lo que puedo hacer para ayudar a las víctimas de una inundación». Sentía mucha compasión por ese joven y traté de transmitírsela a través de mi voz. Mientras hablábamos, también le comuniqué mi impresión de que la guerra había causado demasiadas víctimas, tanto vietnamitas como estadounidenses. El soldado se tranquilizó y pudimos entablar una conversación. Yo me sentía seguro porque estaba lúcido y en calma. Estoy convencido de que, de haber alentado su miedo, él hubiese acabado disparándose. No creamos, pues, que el miedo solo procede del exterior. Hay miedos que surgen de nuestro interior y, si no los reconocemos y los observamos atenta y profundamente, podemos crearnos muchos peligros y accidentes.

El miedo nos afecta a todos, pero si somos capaces de contemplarlo atentamente, acabamos librándonos de su garra y conectando con la alegría. El miedo nos mantiene atrapados en el pasado o preocupados por el futuro. Pero si reconocemos nuestro miedo, advertiremos que ahora mismo estamos bien. Ahora, hoy en día, estamos vivos y nuestro cuerpo funciona perfectamente. Nuestros ojos todavía pueden ver el cielo hermoso y nuestros oídos todavía pueden escuchar la voz de nuestros seres queridos.

El primer paso para poder mirar el miedo consiste, precisamente, en permitir que aflore, sin enjuiciarlo, en nuestra conciencia. Basta con reconocer amablemente que está aquí. Eso, por sí solo, resulta ya muy liberador. Y cuando nuestro miedo se haya calmado, podremos abrazarlo con ternura y contemplar profundamente sus raíces, sus fuentes. Entender el origen de nuestras ansiedades y miedos nos ayuda a liberarnos de ellos. ¿Se deriva nuestro miedo de algo que sucede ahora mismo o se trata de un miedo antiguo, de un miedo infantil que todavía llevamos dentro? Cuando dejamos que nuestros miedos afloren, nos damos cuenta de que todavía siguen vivos y aún tenemos muchas cosas que atesorar y disfrutar. Cuando dejamos de reprimir y de tratar de controlar el miedo, podemos disfrutar de la puesta del sol, de la niebla, del aire y del agua. Cuando puedas mirar cara a cara al miedo y reconocerlo claramente, podrás vivir una vida que realmente merezca la pena.

Nuestro mayor miedo es que al morir nos convertiremos en nada. Para liberarnos realmente del miedo, debemos mirar profundamente en nuestro interior hasta descubrir nuestra verdadera naturaleza más allá del nacimiento y de la muerte. Tenemos que liberarnos de la idea de que no somos más que nuestro cuerpo, que necesariamente está abocado a la disolución. Por ello, cuando entendemos que somos más que nuestro cuerpo físico, que no procedemos de la nada y que no nos desvanecemos en la nada, nos liberamos del miedo.

El Buda era un ser humano y, como tal, conocía el miedo. Pero pasó tanto tiempo ejercitando la atención plena y contemplando directamente el miedo que al final pudo enfrentarse tranquila y pacíficamente a lo desconocido. Según cuenta la leyenda, el Buda estaba paseando un día cuando tropezó con Angulimala, un conocido asesino. Cuando Angulimala le echó el alto, el Buda siguió caminando lenta y tranquilamente. Y cuando Angulimala le atrapó y le preguntó

por qué no se había detenido, el Buda replicó: «Hace ya mucho que me detuve, Angulimala. Eres tú quien todavía no se ha detenido». Y luego añadió: «Y también hace mucho que dejé de incurrir en actos que generan sufrimiento a otros seres vivos. Todo ser vivo quiere vivir. Todos temen la muerte. Debemos educar a nuestro corazón en la compasión y proteger la vida de todos los seres». Sorprendido, Angulimala quiso saber más y, al finalizar la conversación, tomó la decisión de no incurrir en más actos violentos y convertirse en monje.

¿Cómo pudo el Buda permanecer tan tranquilo y relajado al enfrentarse a un asesino como Angulimala? Es cierto que es un ejemplo extremo, pero cada uno de nosotros se enfrenta a diario, en cierta medida, a sus miedos. Por ello la práctica cotidiana de la atención plena puede ser extraordinariamente útil. Partiendo de la conciencia de nuestra respiración, podemos enfrentarnos a todo lo que obstaculice nuestro camino.

La ausencia de miedo no solo es posible, sino que es la alegría última. Cuando conectas con la ausencia de miedo, te liberas. Si estuviera en un avión y el piloto advirtiese que estamos a punto de estrellarnos, practicaría la atención plena a la respiración. Y espero que, si recibes malas noticias, tú hagas lo mismo. Pero no esperes, para emprender la práctica que puede ayudarte a superar el miedo y vivir atentamente, que llegue el momento crítico. Nadie puede quitarte el miedo. Ni aunque el mismo Buda estuviera sentado frente a ti, podría quitártelo. Eso es algo que debes practicar y entender por ti mismo. Si te ejercitas en la práctica de la plena conciencia hasta que se convierta en hábito, ya sabrás, cuando aparezcan las dificultades, lo que tienes que hacer.

Hace mucho tiempo...

Aunque no lo recuerdes, viviste, hace ya tiempo, en el útero de tu madre. Eras un ser humano vivo y muy pequeño. Había, en el útero materno, dos corazones, el suyo y el de tu madre. Durante ese periodo, ella lo hacía todo por ti: comer, beber y hasta respirar. Estabas unido a ella por el cordón umbilical, a través del cual te llegaban el oxígeno y el alimento. En el interior de tu madre, estabas seguro y satisfecho. Nunca hacía demasiado calor ni demasiado frío. En ese suave cojín líquido al que, en China y Vietnam, denominamos “palacio del niño”, descansaste plácidamente los nueve meses más cómodos de tu vida.

Luego llegó el momento del nacimiento. Todo era, a tu alrededor, diferente, y sentiste las acometidas del nuevo entorno. Entonces tuviste que enfrentarte al frío y el hambre. Las luces eran demasiado intensas y los ruidos demasiado fuertes y, por primera vez, experimentaste el miedo. Ese es el miedo original.

En el palacio del niño, no necesitabas usar los pulmones pero, después de que nacieras, alguien cortó el cordón umbilical y dejaste de estar físicamente unido a tu madre. Y cuando la respiración de tu madre dejó de aportarte el oxígeno necesario, tuviste que aprender a conseguirlo solo, porque, de no haberlo hecho, hubieses muerto. El nacimiento es un hito especialmente doloroso, porque supone el destierro del palacio y el descubrimiento del sufrimiento. Trataste de inhalar, pero el líquido de tus pulmones te lo impedía. Lo primero que tuviste que hacer, para respirar fue expulsar ese líquido. Por ello, en el momento mismo en que nacemos aparece, junto al miedo original, el deseo original: el deseo de sobrevivir.

Pero para que el niño sobreviva necesita que alguien cuide de él. Y es que, después de que se haya cortado nuestro cordón umbilical, nuestra dependencia de los adultos es, para la supervivencia, absoluta. Y esa dependencia implica la existencia de un vínculo al que podríamos considerar como una especie de cordón umbilical invisible.

Cuando crecemos, nuestro miedo y deseo originales siguen todavía ahí. Y es que, aunque hayamos dejado ya de ser bebés, si nadie cuida de nosotros no podemos sobrevivir. Todos los deseos de nuestra vida hunden sus raíces en el deseo original fundamental de sobrevivir. De niños, todos necesitamos encontrar el modo de garantizar nuestra supervivencia. Somos impotentes. Tenemos piernas, pero no podemos caminar y tenemos manos, pero no podemos tomar nada. Por ello

necesitamos a alguien que nos proteja, cuide de nosotros y garantice nuestra supervivencia.

Todo el mundo tiene miedo en ocasiones. Tenemos miedo, entre otras muchas cosas, a la soledad, el abandono, la vejez, la enfermedad y la muerte. Hay veces en las que tenemos miedo sin saber exactamente a qué. Pero si miramos profundamente, advertiremos que ese miedo es un resultado del miedo original, del miedo que experimentamos cuando éramos recién nacidos, impotentes e incapaces de hacer nada por nuestra cuenta. Pero, por más que hayamos crecido y seamos adultos, el miedo original y el deseo original siguen todavía vivos en nosotros. Nuestro deseo de tener una pareja es, en parte, una prolongación del deseo de que alguien cuide de nosotros.

Cuando llegamos a la edad adulta, tenemos miedo a recordar y conectar con ese miedo y ese deseo originales porque, por más que no hayamos tenido la ocasión de hablar con él, ese niño impotente vive todavía dentro de nosotros. No nos hemos dado el tiempo necesario para cuidar de ese niño herido y de-samparado que yace en nuestro interior.

Ese miedo original sigue, de algún modo, vivo dentro de la mayoría de nosotros. A veces tenemos miedo a estar solos. Quizás sintamos que “no podemos hacerlo solos” y que necesitamos la ayuda de alguien. Pero por más que esa sea una prolongación de nuestro miedo original, si miramos profundamente, descubriremos también, en nuestro interior, la posibilidad de calmar el miedo y encontrar la felicidad.

Necesitamos observar atentamente nuestras relaciones para ver si se asientan en nuestras necesidades o en nuestra felicidad. Tendemos a pensar que nuestra pareja tiene el poder de hacernos sentir felices y que, en su ausencia, no podremos estar bien. Pensamos: «Necesito que esa persona cuide de mí porque, en caso contrario, no sobreviviré».

Las relaciones que no se basan en la comprensión y la felicidad, sino en el miedo, no tienen un sólido fundamento. Quizá creas que, para ser feliz, necesitas a esa persona..., pero tarde o temprano acabas dándote cuenta de que tus sentimientos de paz y seguridad no proceden realmente de esa persona, que su presencia es un engorro y quieres desembarazarte de ella.

Si te gusta, de manera parecida, pasar el tiempo en un café, quizás ello no se deba a que ese sitio sea tan interesante como crees. Quizás se trate sencillamente de que tienes miedo a estar solo y quieres

estar siempre acompañado. Y quizás también, cuando enciendas la televisión, no se deba tanto a que ese programa te resulte fascinante, sino a que tienes también miedo a estar solo.

Del mismo lugar procede también el miedo a lo que los demás puedan pensar de ti. Tienes miedo a que, si los demás piensan mal de ti, no te acepten y te dejen solo y en una situación peligrosa. La necesidad de que los otros piensen siempre bien de ti es también una prolongación del mismo miedo original. Y lo mismo podríamos decir de la necesidad de comprar regularmente ropa, una necesidad derivada del deseo de ser aceptado por los demás. Tienes miedo al rechazo. Tienes miedo a que te abandonen y te dejen solo, sin nadie que cuide de ti.

Tenemos que ver profundamente para descubrir los miedos y deseos originales primordiales que se ocultan detrás de muchas de nuestras conductas. Todos y cada uno de los miedos y deseos que hoy en día te aquejan son prolongaciones del miedo y el deseo originales.

Un día, mientras estaba paseando, experimenté una especie de cordón umbilical que me conectaba al sol. Entonces me quedó claro que, de no estar el sol ahí, yo moriría de inmediato. También experimenté un cordón umbilical que me conectaba con el río, y me di cuenta de que, en su ausencia, yo también moriría, porque no tendría agua para beber. Y también sentí la presencia de un cordón umbilical que me ataba al bosque, cuyos árboles se encargaban de generar el oxígeno necesario para que pudiese respirar; si desaparecieran, también moriría. Y también vi el cordón umbilical que me une al campesino que cuida las verduras, el trigo y el arroz que cocino y de los que me alimento.

La práctica de la meditación te ayuda a ver cosas que los demás no pueden ver. Y es que, aunque tú no puedas verlos, todos esos cordones umbilicales están ahí, uniéndote a tu madre, tu padre, el campesino, el sol, el río, el bosque, etcétera. Y, como la meditación incluye también la visualización, si dibujas esos cordones, descubrirás que no se limitan a cinco o diez, sino que estás atado a centenares y hasta miles de ellos.

En Plum Village, en donde vivo en el sur de Francia, nos gusta utilizar *gathas*, breves poemas prácticos que recitamos, en silencio o en voz alta, a lo largo del día, para ayudarnos a profundizar en las acciones de nuestra vida cotidiana. Tenemos un *gatha* para despertar cada mañana, un *gatha* para cepillarnos los dientes e incluso *gathas* para

utilizar el coche o el ordenador. Este es el *gatha* que utilizamos cuando nos servimos la comida:

En esta comida veo, con toda claridad, la presencia del universo entero sustentando mi existencia.1

Si contemplamos profundamente las verduras que estamos a punto de ingerir, descubriremos en ellas la puesta de sol, las nubes y la tierra y el trabajo amoroso y duro. Comer así nos conecta, aunque no compartamos con nadie la comida, con nuestra comunidad, con nuestros ancestros, con la madre Naturaleza y con la totalidad del cosmos. Nunca, desde esa perspectiva, volveremos a sentirnos solos.

Una de las primeras cosas que podemos hacer para aliviar el miedo es hablar con él. Puedes sentarte con ese niño interno asustado y, dirigiéndote amablemente a él, decir algo así como: «Querido niño, soy tu yo adulto. Quiero decirte que has dejado de ser un bebé impotente y vulnerable. Tienes manos y pies fuertes y puedes defenderte perfectamente. No hay razón, pues, para que sigas teniendo miedo».

Creo que hablar de este modo con el niño interno puede ser muy útil, porque puede estar profundamente herido y esperando que volvamos a cuidarle. Todas las heridas infantiles de ese niño siguen ahí, pero hemos estado tan ocupados que no hemos tenido tiempo de ayudarlo. Por ello es tan importante tomarnos el tiempo necesario para ayudarlo a curar, reconociendo la presencia, en nosotros, del niño herido y hablando con él. Podemos recordarle varias veces que hace tiempo que dejamos de ser niños desamparados, que ya hemos crecido y que, como adultos, podemos cuidar ya perfectamente de nosotros.

Práctica: hablar con tu niño interno

Coloca un par de cojines en el suelo. Siéntate luego sobre uno de ellos e imagina que eres un niño indefenso y vulnerable. Luego di: «Querido, estoy desamparado. No puedo hacer nada. Es muy peligroso. Voy a morir. Nadie cuida de mí». Y es importante que lo digas utilizando el mismo tipo de lenguaje que emplearía un niño. Y si mientras estás expresándote de este modo aparecen sentimientos de miedo, desamparo, impotencia y estrés, déjalos aflorar hasta que puedas reconocerlos. Deja que el niño indefenso tenga tiempo para expresarse plenamente. Esto es también muy importante.

Siéntate, cuando hayas terminado, en el otro cojín y asume entonces el papel del yo adulto. Imagina, mirando el cojín anterior, al

niño desamparado y dile: «Escúchame. Yo soy tu yo adulto y tú ya no eres un niño impotente. Hemos crecido y ahora somos adultos. Somos lo suficientemente inteligentes para protegernos y sobrevivir. Ya no necesitamos que nadie cuide de nosotros».

Cuando trates de llevarlo a la práctica, verás que la sensación de seguridad y confianza que anhelas no depende de que te aferres a alguien o te distraigas continuamente. Reconocer y cuidar el miedo interno es el primer paso para abandonarlo.

Comprender que ahora están seguros es esencial para quienes, en el pasado, hayan padecido abusos, miedo o dolor. Hay veces en las que necesitamos que un amigo, un hermano, una hermana o un maestro nos ayuden a no caer de nuevo en el pasado. Pero ahora ya somos mayores. Ahora no solo podemos defendernos, sino que también podemos vivir plenamente en el presente y entregarnos a los demás.

El miedo original

Somos muchos los que nos descubrimos pensando cosas que activan los sentimientos de miedo y tristeza. Todos hemos experimentado sufrimientos que a menudo recordamos. Volvemos a visitar el pasado revisándolo y viendo las películas de ese pasado. Pero si volvemos a visitar esas imágenes del pasado, sin plena conciencia y sin atención, volvemos a sufrir.

Supongamos que cuando eras niño te maltrataron y sufriste mucho. Eras frágil y vulnerable. Probablemente tuvieses entonces mucho miedo porque no sabías cómo protegerte. Y quizás hoy en día sigas sintiéndote, por más adulto que seas, internamente maltratado. Has dejado ya de ser un niño frágil, vulnerable e indefenso, pero continúas experimentando el sufrimiento de ese niño porque, por más dolorosos que sean esos recuerdos, sigues evocándolos.

En tu conciencia hay almacenada una serie de imágenes y, cada vez que tu mente se remonta al pasado y evocas esas imágenes, vuelves a sufrir. La plena conciencia nos recuerda que es posible estar en el aquí y el ahora. Nos recuerda que el momento presente siempre está disponible para nosotros y que podemos sustraernos a eventos que sucedieron hace ya mucho tiempo.

Supongamos que alguien, hace veinte años, te abofetease, una situación que quedó registrada en tu subconsciente como una imagen. El subconsciente almacena muchas imágenes y películas del pasado, que continuamente se proyectan en el presente. Y tienes una tendencia a volver a ver esas imágenes del pasado una y otra vez y sigues sufriendo. Por ello, cuanto más te remontas al pasado, te vuelves a sentir abofeteado una y otra vez y sufres.

Pero eso es algo que sucedió en el pasado y tú ya no estás en el pasado, sino en el presente. Es cierto que *sucedió*, pero pasó en un momento que desapareció hace mucho. De él no quedan ya más que imágenes y recuerdos. Si sigues remontándote al pasado para ver esas imágenes, la tuya es una atención equivocada. Si te asientas, no obstante, en el presente, podrás contemplar el pasado desde una perspectiva diferente y transformar tu sufrimiento.

Quizás, cuando eras pequeño, alguien te quitó un juguete. Entonces aprendiste a llorar para manipular la situación o a sonreír para complacer a tu cuidador y recuperar, de ese modo, tu juguete. Durante tu adolescencia, aprendiste a sonreír diplomáticamente. Esas

son formas de enfrentarte al problema de la supervivencia. Aprendes sin darte siquiera cuenta de que estás aprendiendo. Los sentimientos de fragilidad, vulnerabilidad e impotencia y de necesitar a alguien que te cuide están siempre ahí. El miedo original –como su opuesto, el deseo original– siempre están presentes. El niño, con sus miedos y sus deseos, sigue vivo en nuestro interior.

Hay quienes se sienten deprimidos y sufren, aunque, en el presente, todo parezca estar bien. Esto se debe a nuestra tendencia a vivir en el pasado. Nos sentimos más cómodos estableciendo ahí nuestro hogar, aunque ello nos genere sufrimiento. Ese hogar se halla en las profundidades de nuestro subconsciente, donde continuamente están proyectándose las películas del pasado. Cada noche vuelves atrás y, al volver a ver esas películas, sufres. Y el futuro que tanto te preocupa no es más que una proyección de miedos y deseos procedentes del pasado.

No temas al pasado

Es tan fácil quedar atrapado en el pasado que conviene tener despertadores que nos recuerden la necesidad de permanecer en el presente. En Plum Village utilizamos, para ello, una campana. Cuando escuchamos la campana, inspiramos y espiramos atentamente y nos decimos: «Escucho la campana. Este maravilloso sonido me trae de nuevo a mi verdadero hogar». El pasado no es mi verdadero hogar. Mi verdadero hogar está aquí y ahora.

Dile al niño que hay en tu interior que el pasado no es tu hogar, que tu hogar está aquí, donde realmente vives. Solo en el presente puedes obtener el alimento y la curación que necesitas. La mayor parte del miedo, de la ansiedad y de la angustia que experimentas se debe a que tu niño interno no se ha visto liberado. El niño tiene que volver al presente para que tu atención y tu respiración puedan ayudarle a darse cuenta de que ya está seguro y puede ser libre.

Supongamos que vas al cine y que, desde tu butaca, ves todo lo que sucede en la pantalla. Ahí se desarrolla una historia en la que hay personas relacionándose, mientras tú, sentado entre el público, lloras. Experimentas lo que está sucediendo en la pantalla como si fuese real y, por ello, sientes emociones reales y viertes lágrimas reales. Bastaría, sin embargo, con que te levantas de la butaca y te acercases a la pantalla para que te dieras cuenta de que no hay ahí ninguna persona real, lo

único que hay son luces parpadeantes. No puedes hablar con las personas que aparecen en la pantalla ni invitarlas a tomar un té. Sin embargo, a pesar de que no puedas formularles ninguna pregunta, esas personas pueden provocarte un sufrimiento real, tanto en tu cuerpo como en tu mente. Del mismo modo, nuestros recuerdos pueden provocarnos, pese a no estar presentes, un sufrimiento real, tanto físico como emocional.

Cuando reconocemos que tenemos el hábito de reproducir viejos eventos y reaccionar a los nuevos como si fuesen viejos, podemos empezar a advertir su aparición. Y entonces podemos darnos cuenta, amablemente, de que tenemos otras posibilidades. Entonces vemos el presente tal cual es, como un momento nuevo, y dejarnos el pasado para otro momento en que podamos contemplarlo compasivamente.

Cuando no estemos ocupados y tengamos un momento tranquilo podemos dedicar tiempo y espacio para decirle al niño interno herido que no tiene que seguir sufriendo. Podemos tomarle de la mano e invitarle a venir al presente para contemplar todos los milagros de la vida que se despliegan, aquí y ahora, ante nosotros. «Ven conmigo, querido. Ya hemos crecido y no es preciso tener más miedo. Ya no somos vulnerables, ya no somos frágiles y ya no es necesario que tengamos más miedo».

Tienes que enseñar al niño que hay en ti. Tienes que invitarle a vivir contigo en el presente. Obviamente, puedes reflexionar atentamente en el pasado y aprender de él, pero debes hacerlo desde el presente. Si te asientas en el presente, podrás mirar hacia el pasado y, sin verte arrastrado ni desbordado, aprender de él.

Contemplar el futuro sin miedo

También podemos prepararnos para el futuro sin vernos atrapados por nuestros planes. A menudo ni siquiera planificamos o, temiendo el futuro y la incertidumbre, nos quedamos atrapados en la planificación obsesiva. Necesitamos aprender a estar en el presente. Cuando realmente estás anclado en el presente, planificas mucho mejor el futuro. Vivir atentamente en el presente no excluye la posibilidad de planificación. Lo único que tienes que saber es no perderte en preocupaciones y miedos relativos al futuro. Si estás arraigado en el presente, podrás traer el futuro al presente y verlo profundamente, sin sumirte en la ansiedad y la incertidumbre. Si de verdad estás en el

presente y cuidas de él, estarás asentando los cimientos de un futuro mejor.

Y lo mismo podríamos decir con respecto al pasado. La enseñanza y la práctica de la plena conciencia no excluyen la posibilidad de observar profundamente el pasado. Pero si nos dejamos atrapar por los remordimientos y sufrimientos pasados, nuestra atención es inadecuada. Si estamos bien asentados en el presente, podremos traer el pasado al presente y contemplar-lo con detenimiento. Desde el presente, podemos contemplar tanto el pasado como el futuro. El mejor modo, pues, de aprender del pasado y de planificar el futuro consiste en hacerlo firmemente anclados en el presente.

Si tienes un amigo que sufre puedes ayudarle. «Querido amigo, estás en un terreno seguro. Todo está ahora bien. ¿Por qué sigues sufriendo? No vuelvas al pasado. El pasado es un fantasma. Es irreal». Y cuando reconoces que no hay, en él, realidad alguna, sino tan solo imágenes y películas, te liberas. Esa es la esencia de la práctica de la plena conciencia.

Reconciliarnos con nuestro pasado

El miedo original no solo se origina en nuestro nacimiento y nuestra infancia, sino que aglutina tanto nuestro miedo como el miedo de nuestros ancestros. De un modo u otro, hemos heredado el miedo de nuestros ancestros, que pasaron hambre y sufrieron otros peligros y se vieron obligados a atravesar situaciones muy ansiosas. Cada uno de nosotros lleva, en su interior, ese miedo. Y como ese miedo nos hace sufrir, la situación empeora. Nos preocupamos por nuestra seguridad, por nuestro trabajo y por nuestra familia. Nos preocupamos por las amenazas externas y, aun cuando no suceda nada malo, ello no impide que sigamos sintiendo miedo.

En cierta ocasión, un joven estadounidense llegó, con un grupo, a Plum Village con la intención de practicar la meditación. Yo le sugerí la posibilidad de escribir una carta de amor, a su padre o a su madre (que debo decir que es una forma de práctica meditativa), independientemente de que hubieran o no fallecido. Pero el joven en cuestión no pudo hacerlo porque, cada vez que pensaba en su padre, sufría. Su padre había muerto y no podía reconciliarse con él. Durante su infancia, le había aterrorizado tanto que ahora temía hasta escribirle una carta. No podía pensar en su padre y mucho menos escribirle. Dadas esas circunstancias le propuse que practicara durante una semana el siguiente ejercicio: «Inspiro y me veo como un niño de cinco años. Espiro y sonrío a ese niño de cinco años».

Los niños son muy frágiles y vulnerables. Basta con una mirada severa de su padre para que su corazón se sienta herido. Si tu padre te dice que te calles, te sientes herido. Eres muy sensible. A veces quieres decir algo, pero como no encuentras las palabras, tu padre se impacienta y te ordena callar, lo que es como si te echasen encima una jarra de agua helada. Te duele tanto que la próxima vez ni siquiera te atreves a intentarlo. A partir de ese momento, la comunicación con tu padre se convierte en algo muy difícil. «Inspiro y me veo como un niño de cinco años. Espiro y sonrío a ese niño de cinco años».

¿Crees acaso que ese niño de cinco años ya no está aquí? La verdad es que ese niño o esa niña sigue vivo en ti y todavía puede sentirse profundamente herido. Y ese niño necesita tu atención, pero tú estás tan ocupado que no tienes tiempo para dedicarle. Te consideras un adulto, pero en el fondo sigues siendo un niño herido y temeroso. Por ello cuando al inspirar te ves como un niño pequeño y frágil, de tu

corazón brota la compasión. Y cuando al espirar le sonríes, esa sonrisa es una expresión de tu comprensión y de tu compasión.

El niño que hay dentro de cada uno de nosotros puede sufrir mucho. Cuando eras pequeño, te sentiste profundamente afectado por las decisiones que tomaban los adultos que te rodeaban. Un niño es muy impresionable. Aun antes de nacer, el niño escucha sonidos y puede distinguir las canciones de los gritos. Por ello, si realmente quieres a tu hijo, le rodearás, aun antes de nacer, de amor. El amor debe comenzar muy pronto.

Hay muchos jóvenes que afirman odiar a sus padres o madres. A veces me dicen, de un modo tan claro como fuerte: «No quiero tener nada que ver con ellos». Están tan enfadados con sus padres que quieren cortar toda relación. Hay ocasiones en que existen buenas razones para querer separarse física o emocionalmente de los padres, especialmente cuando uno se ha visto, en algún que otro sentido, maltratado por ellos. Y también hay veces en que tenemos miedo de que, si permanecemos cerca de ellos, nos tornemos vulnerables y vuelvan a dañarnos.

Pero resulta imposible, por más que nos neguemos a ver a nuestros padres o a hablar con ellos, cortar toda relación. Por más que afirmemos odiarles, somos hijos de nuestra madre y de nuestro padre y en nosotros se perpetúan.

Nos guste o nos desagrade, somos una prolongación de nuestra madre y de nuestro padre. Esa es una situación que, por más enfadados que estemos con ellos, nunca podremos cambiar. De ese modo, acabaremos enfadándonos con nosotros mismos. Necesitamos reconciliarnos con nuestros padres interiores, necesitamos hablar con ellos y encontrar una forma de coexistencia pacífica. Si entendemos ese punto, la reconciliación será posible.

Somos capaces de grandes cambios, tanto internos como en nuestra capacidad de influir en el mundo que nos rodea. Pero a menudo estamos tan asustados que no sabemos bien qué hacer. Basta entonces con practicar el caminar conscientemente y el respirar conscientemente para cultivar la energía de la plena conciencia y de la comprensión. Es la comprensión la que nos libera del miedo, de la ira, del odio, etcétera. El amor solo puede crecer en el suelo de la comprensión.

Cuando decimos que cuerpo y mente están conectados, no nos referimos tan solo a nuestro cuerpo y a nuestra mente individual. En

nosotros se almacena todo nuestro linaje familiar y espiritual. En todas y cada una de las células de tu cuerpo puedes conectar con la presencia de tu madre y de tu padre. Pero la cosa no se limita a tu padre y a tu madre, sino que también incluye a tus abuelos y bisabuelos. Ten esto muy en cuenta y verás que eres su prolongación. Quizás creías que tus ancestros habían dejado de existir, pero, según los científicos, tus ancestros siguen presentes en la herencia genética que impregna todas y cada una de las células de tu cuerpo. Y lo mismo podríamos decir de nuestros descendientes. Tú estarás también presente en todas y cada una de las células de su cuerpo y en la conciencia de todos aquellos con quienes hayas establecido contacto.

Piensa en un ciruelo. En cada una de las ciruelas hay un hueso. Ese hueso contiene un ciruelo y todas las generaciones precedentes de ciruelos. El hueso de ciruelo contiene un número infinito de ciruelos. Dentro de él hay una inteligencia, una sabiduría, que sabe cómo convertirse en un ciruelo y cómo crear ramas, hojas, flores y nuevos ciruelos. No podría hacerlo por sí solo. Solo puede hacerlo porque ha heredado la experiencia y la adaptación de generaciones de ancestros precedentes. Lo mismo sucede contigo. Tú posees la sabiduría y la inteligencia necesarias para convertirte en un ser humano porque has heredado la inmensa riqueza acumulada no solo por tus ancestros familiares, sino también por tus ancestros espirituales.

Tus ancestros espirituales están en ti porque no hay modo alguno de separar naturaleza de aprendizaje. La educación modifica tu naturaleza heredada. Tu espiritualidad y tu práctica de la atención plena, que son partes de tu vida cotidiana, impregnan también todas y cada una de las células de tu cuerpo. Y tus ancestros espirituales están también, en consecuencia, en todas y cada una de las células de tu cuerpo. Es imposible negar su presencia.

Algunos tuvimos padres maravillosos, mientras que otros tuvieron padres que sufrieron mucho e hicieron sufrir mucho a su pareja y a sus hijos. Del mismo modo, hay quienes tienen ancestros de sangre admirables y otros que presentan rasgos negativos de los que no podemos estar tan orgullosos. Pero todos ellos son, en cualquier caso, ancestros nuestros. También podemos tener ancestros espirituales que no solo no nos ayuden, sino que hasta nos dañen. Pero por más enfadados que estemos con ellos, no dejan de ser nuestros ancestros.

Necesitamos volver a nosotros y abrazar a nuestros ancestros de sangre y a nuestros ancestros espirituales. No podemos

desembarazarnos de ellos. Son una realidad que está en nuestro interior, en nuestro cuerpo, en nuestra mente y en nuestro espíritu. La aceptación incondicional es el primer paso imprescindible para abrir la puerta al milagro del perdón.

Práctica: aceptar a nuestros ancestros

Para aceptar sinceramente a los demás tal como son, debemos empezar por nosotros mismos. Si no nos aceptamos tal cual somos, jamás podremos aceptar a los demás. Cuando me miro, veo cosas admirables y hasta extraordinarias, pero también sé que hay en mí aspectos negativos. El primer paso, pues, consiste en reconocermé y aceptarme tal cual soy.

Inspira y espira, visualizando a tus ancestros y, viendo sus aspectos positivos y negativos, acéptalos sin vacilar.

Ustedes están en mí, queridos ancestros, con todas sus fortalezas y con todas sus debilidades. Veo en ustedes semillas positivas y semillas negativas. Veo que han sido afortunados y que en ustedes se regaron semillas positivas como la amabilidad, la compasión y la valentía. Y también veo que, si no hubieran sido afortunados y se hubieran regado en ustedes semillas negativas como el miedo, el orgullo y los celos, las semillas positivas no hubiesen tenido la oportunidad de crecer.

Que las semillas positivas de una persona se vean regadas en vida se debe, en parte, al azar y, en parte, al esfuerzo. Las circunstancias de nuestra vida pueden ayudarnos a regar las semillas de la paciencia, la generosidad, la compasión y el amor. Las personas que nos rodean pueden ayudarnos a regar esas semillas y lo mismo hace también la práctica de la plena conciencia. Pero si una persona crece en tiempo de guerra y en el seno de una familia y de una comunidad oprimidas, puede estar llena de desesperación y miedo. Los padres que sufren mucho y tienen miedo al mundo y a los demás riegan en sus hijos las semillas del miedo y de la ira. Los niños que, por el contrario, crecen envueltos en un clima de seguridad y amor fortalecen, en su interior, las semillas positivas.

Si puedes mirar de este modo a tus ancestros, te darás cuenta de que eran seres humanos que sufrieron y trataron de hacer las cosas lo mejor que supieron. Esta comprensión borra todo rechazo y toda ira. Aceptar a tus ancestros, con todas sus fortalezas y todas sus

debilidades, te ayudará a estar más en paz y a tener menos miedo. También puedes considerar ancestros, por haber nacido antes que tú, a tus hermanos y hermanas mayores. También ellos tienen, como nosotros, fortalezas y debilidades.

Hacer las paces con tus ancestros requiere cierta práctica, pero si quieres acabar con el miedo, es importante que aprendas a reconciliarte antes con ellos. Y esto es algo que puedes hacer en cualquier lugar, ante un altar, un árbol, una montaña o en la ciudad. Lo único que necesitas es visualizar la presencia, en tu interior, de todos tus ancestros. Tú eres su continuación y solo puedes estar completamente presente cuando haces las paces con ellos.

Liberarnos de los miedos futuros Los cinco recuerdos

Además de quedar atrapados en los eventos que sucedieron en el pasado, a menudo tenemos miedo a lo que el futuro pueda depararnos. El miedo a la muerte es uno de nuestros principales temores. Pero cuando, en lugar de tratar de ocultarlo o huir de él, miramos directamente las semillas de ese miedo, empezamos a transformarlo. Una de las formas más poderosas de hacer esto es a través de la práctica de los cinco recuerdos. Si respiras despacio y con plena atención, inspirando y espirando profunda y lentamente, mientras recitas en voz baja estos recuerdos, podrás ver la naturaleza y las raíces profundas de tu miedo.

Los cinco recuerdos son los siguientes:

Está en mi naturaleza envejecer. Soy de la naturaleza del envejecimiento. No puedo escapar al envejecimiento.

Está en mi naturaleza enfermar. Soy de la naturaleza de la enfermedad. No puedo escapar a la enfermedad.

Está en mi naturaleza morir. Soy de la naturaleza de la muerte. No puedo escapar a la muerte.

Está en la naturaleza de todo lo que quiero y todo lo que amo cambiar. Y no puedo evitar verme separado de ello.

He heredado los resultados de los actos de mi cuerpo, de mi habla y de mi mente. Mis acciones son mi continuación.

Al contemplar profundamente cada recuerdo e inspirar y espirar con atención con cada uno de ellos, el miedo pierde su poder.

Está en mi naturaleza envejecer.

Soy de la naturaleza del envejecimiento.

No puedo escapar al envejecimiento

Este es el primer recuerdo: «Inspiro y sé que está en mi naturaleza envejecer. Espiro y sé que no puedo escapar al envejecimiento». Todos tenemos miedo a envejecer, pero no queremos pensar en ello. Queremos que el miedo se quede tranquilamente ahí, lejos de nosotros. Esta contemplación procede del *sutra* Anguttara Nikaya III, 70-71. *Tengo que envejecer* es una verdad universal e inevitable, pero como no queremos reconocerla, nos aferramos a la

negación. En lo más profundo de nuestra mente sabemos, sin embargo, que, por más que los reprimamos, nuestros pensamientos más temidos no desaparecen, sino que, muy al contrario, siguen creciendo en la oscuridad. Y, en un intento desesperado de olvidar e impedir que afloren en nuestra mente consciente, nos vemos impulsados a consumir (comida, alcohol, películas, etcétera). Tratar de escapar del miedo, pues, no hace más que fortalecerlo, al tiempo que aumenta nuestro sufrimiento y el sufrimiento ajeno.

Pero no debemos aceptar esto como un mero hecho lógico, sino como la realidad, como una verdad. Recitar este recuerdo no es la simple afirmación de una obviedad, sino una ocasión para asumir una verdad que tenemos que experimentar directamente. Debemos permitir que esta verdad no se limite a una mera comprensión intelectual («Sí, sí, obviamente. Ahora soy joven, pero, un buen día, envejeceré»), sino que acabe impregnando nuestra carne y nuestros huesos. Una verdad superficial no es más que una idea abstracta que no sirve de mucho, porque nuestra mente no tarda en reprimir y olvidar lo que acabamos de decir.

El Buda enseñó que, cuando evocamos y permanecemos en contacto con la verdad de que es imposible escapar del envejecimiento y de la muerte, nuestro miedo –y las cosas terribles que tratamos de no sentir– concluye. Entonces ya no exteriorizamos inconscientemente nuestros miedos ni alentamos el ciclo que los fortalece.

Está en mi naturaleza enfermar.

No puedo escapar a la enfermedad

El segundo recuerdo reconoce la universalidad de la enfermedad: «Inspiro y sé que está en mi naturaleza enfermar. Espiro y sé que no puedo escapar a la enfermedad». Siddhartha, como era conocido el Buda antes de practicar e iluminarse, era uno de los jóvenes más fuertes de Kapilavastu. A menudo, era el primero en las competiciones deportivas y todo el mundo, incluido su envidioso primo Devadatta, soñaba con emular sus hazañas. No es de extrañar que, sabiendo que pocas personas eran tan fuertes como él, Siddhartha se tornase naturalmente arrogante. Pero, en la medida en que profundizó la práctica de la meditación sentada, acabó reconociendo su arrogancia y desembarazándose de ella.

Cuando gozamos de buena salud, podemos creer que la

enfermedad es algo que solo afecta a los demás. Miramos a los demás y nos decimos que siempre están enfermos, que tienen que tomar medicinas y recibir masajes de continuo. Y creemos que nosotros no somos como ellos.

Pero un buen día, sin embargo, acabamos enfermado. Si no somos diligentes y la asumimos ahora, esta realidad caerá súbitamente, un buen día, sobre nosotros y no sabremos cómo abordarla. Nuestras piernas todavía son fuertes y podemos correr, dar paseos meditativos y jugar al fútbol. Y también podemos utilizar nuestros brazos para hacer muchas cosas. Pero la mayoría no hacemos un buen uso de nuestra capacidad de cuidar adecuadamente de los demás y de nosotros mismos. No utilizamos nuestra energía para transformar nuestras aflicciones y contribuir a aliviar nuestro sufrimiento y el sufrimiento de los otros.

Llegará el día en que, cuando tratemos de ponernos en pie para dar un paso, no podremos hacerlo. Por ello conviene asumir cuanto antes que, por el hecho de tener un cuerpo, seguramente acabemos enfermado. Esta es una comprensión que nos desembaraza de toda arrogancia relativa a nuestra buena salud. Entonces se abre ante nosotros el camino de la buena conducta, que nos permite emplear adecuadamente nuestro tiempo y nuestra energía para hacer lo que tenemos que hacer, sin vernos arrastrados por objetivos absurdos que pueden destruir nuestro cuerpo y nuestra mente. Lo que debemos hacer se torna entonces claro.

Está en mi naturaleza morir.

No puedo escapar a la muerte

Este es el tercer recuerdo: «Inspiro y sé que está en mi naturaleza morir. Espiro y sé que no puedo escapar a la muerte». Este es un hecho simple y verdadero al que nos resistimos. Queremos que este hecho se olvide, porque tenemos miedo. Es doloroso mirar profundamente en su interior, pero la muerte es una realidad a la que deberemos enfrentarnos. La mente subconsciente siempre está tratando de olvidarla porque, cuando conectamos con ese miedo sin contar con la energía de la plena consciencia, sufrimos. Nuestro mecanismo de defensa nos empuja a no querer saber nada de ello y olvidarlo, pero en el trasfondo de nuestra mente siempre se oculta el miedo a la muerte.

Cuando asumamos de verdad que un buen día (quizás más

pronto de lo que nos gustaría) moriremos, no nos avergonzaremos haciendo cosas ridículas para mantener la ilusión de que viviremos indefinidamente. Contemplar nuestra mortalidad nos ayuda a focalizar nuestra energía en la práctica de transformarnos y curarnos a nosotros mismos y al mundo.

**Está en la naturaleza de todo lo que quiero
y todo lo que amo cambiar.
No puedo evitar separarme de ellos**

Este es el cuarto recuerdo: «Inspiro y sé que un buen día deberé renunciar a todo lo que me gusta y a todas las personas a las que quiero. Espiro y sé que no hay modo de llevarme todo eso conmigo». Un buen día tendré que dejar atrás todo lo que quiero: mi casa, mi cuenta bancaria, mis hijos o mi hermosa pareja. Un buen día tendré que abandonar lo que más aprecio. Nada podré llevarme conmigo cuando muera. Esta es una verdad científica. Lo que hoy tanto nos gusta y nos pertenece dejará de pertenecernos mañana. Conviene aprender a renunciar no solo a los objetos que más nos gustan, sino también a las personas más queridas.

No podremos, en el momento de la muerte, llevarnos nada y a nadie con nosotros. A pesar de ello, sin embargo, cada día luchamos por acumular más dinero, más conocimiento, más fama, etcétera. Y aunque tengamos 60 o 70 años, seguimos persiguiendo conocimiento, dinero, fama y poder. Sabemos que, un buen día, deberemos abandonar nuestros recuerdos y nuestras pertenencias. Por este motivo la práctica de la vida monástica no consiste en acumular cosas. El Buda dijo que los monjes solo deberían tener tres túnicas, un cuenco para mendigar, un filtro de agua y una esterilla para sentarse..., y estar dispuestos incluso a renunciar a ellas. El Buda solía decir que no debemos identificarnos con el árbol a cuyo pie nos sentamos y nos acostamos a dormir. Debemos ser capaces de sentarnos y dormir a la sombra de cualquier árbol. Nuestra felicidad no tiene que depender de un lugar. Debemos estar dispuestos a abandonar todos los lugares.

Si practicamos y somos capaces de soltarnos, podremos, ahora mismo, ser libres y felices. En caso contrario, no solo sufriremos el día en que finalmente nos veamos obligados a hacerlo, sino también hoy y cada día que nos separe de entonces, porque el miedo nos acechará de continuo. Hay ancianos, como Scroogy, mezquinos y codiciosos, que

quieran atesorarlo todo. Es una auténtica lástima que haya personas tan poco inteligentes que no se den cuenta de que un buen día quizá dentro de unos pocos meses, deberán abandonarlo todo. Ello se debe a que la codicia se ha convertido en ellos en un hábito y durante toda su vida han buscado la felicidad a través de la acumulación de cosas. Esos hábitos son tan fuertes que, aun sabiendo que solo les quedan tres meses de vida, siguen aferrados a ellos.

En Vietnam, hay una leyenda de un hombre rico llamado Thach Sung que estaba muy orgulloso porque creía poseer todo lo que podía encontrarse en los almacenes del rey. Thach Sung se felicitaba por tener tanto oro y tesoros como el mismísimo rey. Un buen día, el rey le preguntó si estaba seguro de ser el hombre más rico del reino. Tan seguro estaba Thach Sung de su riqueza que apostó que, en el caso de que el almacén del rey tuviese algo que no se hallara en el suyo, donaría al monarca todas sus posesiones. Así fue como un buen día el reto comenzó en presencia de todos los ministros. Thach Sung tenía todo lo que el rey iba presentando, pero, a última hora, el monarca sacó algo que Thach Sung no tenía: ¡una cazuela rota! Y, aunque no pudiera utilizarse para hacer sopa, sí que podía emplearse para preparar pescado o platos de tofu. Y cuando el ministro de justicia declaró que, como había perdido la apuesta, Thach Sung debía entregar al rey todas sus propiedades, el hombre se quedó tan contrariado que acabó convirtiéndose en un lagarto que solo podía chasquear la lengua: «¡Tchk, tchk, tchk!».

Nosotros no queremos convertirnos en Thach Sung, buscando la felicidad en la acumulación de cosas materiales. En cierta ocasión, el Buda pidió a sus discípulos que mirasen el cielo para ver la luna y les preguntó si se daban cuenta de la felicidad de la luna al atravesar el inmenso espacio del firmamento nocturno. Igual de libres debemos ser nosotros. Si en aras de la búsqueda de riqueza, fama, poder o sexo nos apegamos a todas estas cosas, perdemos nuestra libertad.

**He heredado los resultados de los actos
de mi cuerpo, de mi habla y de mi mente.
Mis actos son mi continuación**

El quinto recuerdo nos indica que lo único que sigue con nosotros al morir son nuestros pensamientos, nuestras palabras y nuestras acciones, es decir, nuestro karma. «Inspiro y sé que solo llevo

conmigo mis pensamientos, mis palabras y mis acciones. Espiro, y conmigo solo van mis acciones». Todos los pensamientos que has pensado, todas las palabras que has pronunciado y todas las acciones que has llevado a cabo con tu cuerpo son tu karma, tu continuación. Atrás queda todo lo demás.

Pero no estamos hablando aquí de que heredes las posesiones de tus padres, sino los frutos de tus acciones. Lo que pensamos, decimos y hacemos se denomina *karma*, un término sánscrito que significa «acción». Lo que hacemos, decimos y pensamos prosigue y tiene sus consecuencias más allá del acto. Y poco importa que esa herencia nos guste o nos desagrade, porque esa es una herencia irrenunciable. Detrás dejamos nuestras pertenencias y a nuestros seres queridos, pero es imposible renunciar a nuestro karma, porque el fruto de nuestras acciones siempre nos seguirá. No podemos escapar al karma, no podemos decir: «¡No! ¡No puedes seguirme!». El karma es el fundamento sobre el cual nos erigimos. Solo tenemos un fundamento, que es el karma. No tenemos otro. Nos guste o nos desagrade, estamos condenados a recoger el fruto de nuestras acciones.

Prestar atención plena a las semillas del miedo

La práctica de los cinco recuerdos nos ayuda a aceptar la realidad ineludible de nuestros miedos más profundos, el miedo a envejecer, el miedo a la enfermedad y el miedo a la muerte. El ejercicio de la aceptación de estas realidades nos permite alcanzar la paz y desarrollar la capacidad de vivir una vida consciente, sana y compasiva, sin provocar más sufrimiento a los demás ni a nosotros mismos.

Permite que el miedo aflore en tu conciencia y sonríele. Cada vez que lo haces, el miedo se debilita. No hay modo alguno de escapar del dolor si te empeñas en salir de él. La única salida posible consiste en ver profundamente la naturaleza de tu miedo.

La contemplación de los cinco recuerdos nos permite prestar una atención plena a la semilla del miedo que hay en nosotros. La semilla del miedo está en nosotros y, si no nos acostumbramos a abrazarla con plena conciencia, nos sentiremos muy incómodos cada vez que afloren estas verdades. Como avestruces al ver un león, enterraremos entonces nuestra cabeza en la arena. Por ello recurrimos, en un intento de ignorar las realidades del envejecimiento, la enfermedad, la muerte y la

transitoriedad de las cosas que más queremos, a diversiones como la televisión, los videojuegos, el alcohol y las drogas.

Si el miedo nos desborda, sufriremos y se fortalecerá la semilla del miedo que hay en nosotros. Pero cuando estamos atentos, utilizamos la energía de la atención plena para abrazar el miedo. Y cada vez que el miedo se ve abrazado por la atención plena, su energía se debilita hasta convertirse en una semilla sepultada en las profundidades de nuestra conciencia.

Nuestra conciencia es como un círculo en cuya parte inferior está la llamada conciencia almacén y en cuya parte superior está la mente consciente. El miedo a envejecer, el miedo a la enfermedad, el miedo a la muerte, el miedo a tener que renunciar a todo y el miedo a las consecuencias de nuestro karma están en nuestra conciencia almacén. Pero como no queremos enfrentarnos a nuestro miedo, tratamos de ocultarlo y de mantenerlo enterrado en el sótano. Nos molesta que algo o alguien nos lo recuerde, y tampoco queremos mostrarlo en nuestra mente consciente.

La plena conciencia es lo opuesto a esta tendencia. Debemos dejar que todas esas cosas a floren a diario en nuestra mente consciente y decirles: «Querido, no te tengo miedo. No tengo miedo a mi miedo. Está en mi naturaleza envejecer y no puedo escapar al envejecimiento». Y cuando el miedo aflore, apelemos, para abrazarlo, a las semillas de la atención plena. Cuando la energía del miedo y la de la plena conciencia se hallan simultáneamente presentes, la plena conciencia abraza el miedo y este se debilita y regresa, en forma de semilla, a las profundidades de nuestra conciencia.

Pero que el miedo se aleje no significa que desaparezca. Por ello, cuando estemos atravesando un momento tranquilo, un momento meditativo, podemos evocar el miedo diciendo: «Aflora, querido miedo, para que pueda abrazarte. Está en mi naturaleza morir. No puedo escapar a la muerte». Y así podemos permanecer cinco, diez, veinte o treinta minutos, dependiendo de nuestra necesidad, utilizando la energía de la plena conciencia para abrazar el miedo. De este modo, este perderá su intensidad.

Sin venir y sin partir

Nuestro mayor miedo es que al morir nos convirtamos en nada. Son muchas las personas que creen que su existencia está limitada a un lapso denominado "vida". Creen que todo comenzó en el momento en que nacieron (cuando, a partir de la nada, se convirtieron en algo) y que todo finalizará en el momento en que mueran (cuando volverán de nuevo a convertirse en nada). De ahí, precisamente, se deriva el miedo a la aniquilación.

Pero si contemplamos nuestra existencia con cierto detenimiento, tendremos una visión completamente diferente. Entonces nos daremos cuenta de que el nacimiento y la muerte no son realidades, sino meras nociones. El Buda enseñó que no existe nacimiento ni muerte. Nuestra creencia de que las ideas sobre nacimiento y muerte son reales crea una poderosa ilusión que genera mucho sufrimiento. Pero cuando nos damos cuenta de que no podemos ser destruidos, nos liberamos del miedo. Esta es una liberación extraordinaria que nos permite valorar y disfrutar la vida de un modo nuevo.

Cuando perdí a mi madre, sufrí mucho. El día en que murió, escribí en mi diario: «La peor adversidad de mi vida ha ocurrido». Lloré su muerte durante más de un año. Entonces una noche, mientras dormía en mi ermita, una cabaña ubicada detrás de un templo en la falda de una colina cubierta de plantas de té, en las regiones montañosas de Vietnam, soñé con ella. Me vi sentado y charlando con ella. Ella parecía muy joven y estaba muy hermosa con su cabello flotando sobre sus hombros. Fue muy agradable sentarme con ella a hablar como si aún estuviese viva.

Desperté con la sensación clara e intensa de que mi madre seguía a mi lado y de que jamás la había perdido. Entonces me di cuenta de que la idea de haber perdido a mi madre no era más que eso, una simple idea. Desde entonces, me resulta evidente que mi madre sigue y seguirá siempre viva en mí.

Entonces abrí la puerta y salí al exterior. La luz de la luna bañaba la ladera de la montaña. Y, al ver las plantas de té perfectamente alineadas bajo la suave luz de la luna, me di cuenta de que mi madre seguía conmigo. Mi madre estaba en la luz de la luna acariciándome con la misma ternura y amabilidad de siempre. Cada vez que mis pies tocaban la tierra, sentía a mi madre conmigo. Supe que este cuerpo no es solo mío, sino la prolongación viva de mi madre, de mi padre, de mis

bisabuelos y de todos mis ancestros. Estos pies, que tan “míos” creo, no son, en realidad, míos, sino “nuestros”, y las huellas que dejan al caminar sobre el suelo mojado no son solo mías, sino también de mi madre.

La idea de haber perdido a mi madre se desvaneció. Desde entonces me basta con mirar la palma de mi mano, sentir la brisa en mi rostro o la tierra bajo mis pies para recordar que mi madre sigue viva y que, en cualquier momento, puedo conectar con ella.

Es cierto que cuando pierdes a un ser querido sufres. Pero si sabes mirar profundamente, tienes la oportunidad de darte cuenta de que tu verdadera naturaleza es, en realidad, la naturaleza del no nacimiento y de la no muerte. Existe la manifestación y, para que una nueva manifestación tenga lugar, también existe la cesación de la manifestación. Tienes que estar muy atento para reconocer las nuevas manifestaciones de una persona. Pero, para ello, necesitas ejercicio y esfuerzo. Presta atención al mundo que te rodea, presta atención a las hojas, las flores, los pájaros y la lluvia. Si puedes pararte y mirar profundamente, reconocerás a tu ser querido manifestándose una y otra vez en formas muy diversas. Entonces te liberarás del miedo y del dolor y disfrutarás de nuevo de la alegría de vivir.

El presente está libre del miedo

Si no estamos completamente presentes, no estamos en realidad vivos. En tal caso, no estamos aquí, ni para nuestros seres queridos ni para nosotros. ¿Y dónde estamos cuando no estamos aquí? Estamos huyendo y siempre huyendo... aun en medio del sueño. Huimos porque tratamos de escapar de nuestro miedo.

Mal podremos disfrutar de la vida si perdemos el tiempo y la energía preocupándonos por lo que sucedió ayer o lo que sucederá mañana. Si tenemos miedo, no nos daremos cuenta del milagro que supone estar vivos y de que podemos ser felices ahora mismo. En la vida cotidiana, tendemos a creer que la felicidad solo es posible en el futuro. Siempre estamos buscando condiciones “adecuadas”, de las que supuestamente ahora carecemos, para ser felices. Ignoramos que eso está ocurriendo ahora mismo. Buscamos algo que nos haga sentir más estables y más seguros. Pero tenemos miedo a lo que el futuro pueda depararnos, tenemos miedo a perder nuestro trabajo, a perder nuestras posesiones y a perder a las personas que amamos. Por ello anhelamos

ese momento mágico, que siempre se halla en el futuro, en el que todo será, finalmente, como queremos. Olvidamos que solo es posible vivir la vida en el presente. Como dijo el Buda: «Es posible vivir felizmente en el momento presente. En realidad, este es el único momento».

El tesoro escondido

La Biblia nos cuenta la historia de un campesino que un buen día descubrió en sus tierras, un tesoro enterrado. Cuando volvió a casa, renunció al resto de sus tierras y a todo lo que poseía y solo conservó el pequeño pedazo de tierra que contenía el tesoro. Ese tesoro es el Reino de Dios. Sabemos que debemos buscar el Reino de Dios en el presente, porque el presente es el único momento que realmente *existe*. El pasado ya se ha ido y el futuro todavía no ha llegado. El presente es el único lugar en el que debes buscar el Reino de Dios o la Tierra Pura del Buda, el único lugar en el que puedes encontrar la felicidad, la paz y la plenitud. Así de simple y así de claro. Pero como tendemos a remontarnos al pasado o a escapar hacia el futuro, debemos, si realmente queremos establecernos en el presente, reconocer ese hábito y aprender a liberarnos de él.

El núcleo del mensaje que el Buda dirigió a una gran asamblea de comerciantes fue el siguiente: «Es posible vivir felizmente en el momento presente». El Buda había visto que la mayoría de su audiencia estaba tan preocupada por su futuro que no podía disfrutar del presente. No tenían tiempo para ellos ni para sus familias, no tenían tiempo para amar y hacer felices a quienes les rodeaban. Continuamente estaban dejándose atrapar por el futuro.

La Tierra Pura está en el presente. La Tierra Pura es ahora o nunca. Y lo mismo podemos decir con respecto al Reino de Dios. Es ahora o nunca. El Reino de Dios no es solo una idea hermosa, sino una realidad. Cuando respiras y caminas con atención, estás regresando a tu hogar en el presente y conectando con las muchas formas de la vida que hay en ti y a tu alrededor y con todo lo que pertenece al Reino de Dios. Ya no necesitas, si has encontrado el Reino de Dios, correr en pos de la fama, la riqueza y los placeres sensoriales.

Cuando volvemos a nuestro hogar en el presente, nos damos cuenta de que disponemos ya de tantas condiciones que posibilitan la felicidad que no tenemos que correr detrás de ellas para conseguirlas. Ya tenemos suficientes condiciones para ser felices. La felicidad es

completamente posible aquí y ahora.

La enseñanza del Buda acerca de vivir feliz en el presente es muy placentera. Ya podemos ser felices ahora mismo. También la práctica es muy placentera. No necesitamos, cuando subimos una colina, hacer ningún esfuerzo, podemos disfrutar de cada paso. Caminando así, libres del pasado y del futuro, podemos conectar, a cada paso, con el Reino de Dios y con la Tierra Pura del Buda.

Aquí y ahora

Ya he llegado, estoy en casa aquí y ahora. Soy estable, soy libre y moro en lo último.

Cuando volvemos al aquí y ahora, nos damos cuenta de las muchas condiciones ya existentes de la felicidad. La práctica de la plena consciencia consiste en volver a conectar profundamente, aquí y ahora, con nosotros mismos y con la vida. Esto es algo para lo que tenemos que adiestrarnos. Aun en el caso de que seamos muy inteligentes y entendamos el principio inmediatamente, todavía debemos adiestrarnos en vivir de verdad de este modo. Tenemos que adiestrarnos en reconocer las muchas condiciones de felicidad que ya están realmente aquí.

Puedes recitar el poema anterior cuando inspiras y cuando espiras. También puedes recitarlo cuando vas en coche al trabajo. Quizá no hayas llegado todavía a tu oficina, pero mientras conduces, llegas al presente, tu verdadero hogar. Y cuando llegues a tu oficina, ese también será tu verdadero hogar. En la oficina también estarás aquí y ahora. La práctica de la primera estrofa del poema «Ya he llegado, estoy en casa» puede hacerte muy feliz. Independientemente de que estés sentado, hablando, regando el huerto o dando de comer a tu hijo, siempre puedes practicar «Ya he llegado, estoy en casa». Poco importa que te hayas pasado la vida escapando porque, en cualquier momento, puedes dejar de hacerlo. Ahora mismo puedes detenerte y vivir realmente tu vida.

Cuando inspiramos diciendo «Ya he llegado» y realmente llegamos, hemos alcanzado el éxito. Estar completamente presente y vivo al cien por cien es todo un logro. Así es como el presente se convierte en nuestro verdadero hogar. Cuando inspiramos diciendo «Estoy en casa» y realmente nos sentimos en casa, desaparece el miedo

y ya no necesitamos seguir escapando.

Repitamos, pues, el mantra que dice «Ya he llegado, estoy en casa» hasta que se convierta en algo real. Lo repetimos inspirando y espirando y dando los pasos necesarios para asentarnos realmente en el aquí y ahora. Las palabras no deben convertirse en un obstáculo, sino contribuir tan solo a la concentración y alentar la comprensión. Es la comprensión, no las palabras, la que nos mantiene en casa.

Las dos dimensiones de la realidad

Si has llegado a casa y realmente moras en el aquí y ahora, habrás logrado la estabilidad y libertad que constituyen el fundamento de tu felicidad. Entonces podrás ver las dos dimensiones de la realidad, la histórica y la última.

Para representar esas dos dimensiones, utilizamos la metáfora de una ola. Desde una perspectiva histórica, la ola parece tener un comienzo y un final. Puede ser, comparada con otras, más alta o más baja. Puede ser más o menos hermosa. Y puede existir o no existir; es decir, puede ser en este momento, pero no en otro. De todo ello podemos hablar cuando conectamos por vez primera con la dimensión histórica de la ola: nacimiento y muerte, ser y no ser, alto y bajo, ir y venir, etcétera. Pero sabemos que solo conectando con la ola más profundamente podremos tocar el agua. El agua es la otra dimensión de la ola, su dimensión última.

Desde la perspectiva histórica, hablamos de vida y de muerte, de ser y de no ser, de alto y bajo y de ir o de venir, pero desde la perspectiva de la dimensión última todas esas nociones se desvanecen. Si la ola es capaz en sí misma de contactar con el agua, si puede vivir simultáneamente la vida del agua, entonces no tendrá miedo alguno a las nociones de comienzo y final, nacimiento y muerte, ser y no ser. El estado sin miedo le aportará estabilidad y alegría. Su verdadera naturaleza es la naturaleza del no nacimiento y de la no muerte, del no comienzo y del no final. Esa es la verdadera naturaleza del agua.

Nosotros somos como la ola y también tenemos una dimensión histórica. Decimos que comenzamos en cierto momento y que acabamos en otro. Creemos que ahora existimos y que antes de nacer no existíamos. Estamos atrapados en estas nociones y, por ello, tenemos miedo, celos y deseos y experimentamos todo tipo de aflicciones y conflictos. Pero si somos más estables y libres, podemos llegar a

conectar con nuestra verdadera naturaleza, con nuestra dimensión última. Y al conectar con esa dimensión última, nos libramos de todas las nociones que tanto nos han hecho sufrir.

Cuando el miedo pierde parte de su poder, podemos ver profundamente su origen desde la perspectiva de la dimensión última. Desde la perspectiva histórica, vemos el nacimiento, la muerte y el envejecimiento, pero, desde la perspectiva última, el nacimiento y la muerte dejan de ser la verdadera naturaleza de las cosas. La verdadera naturaleza de las cosas está despojada de nacimiento y de muerte. El primer paso es la práctica en la dimensión histórica, y el segundo, la práctica en la dimensión última. En aquella, aceptamos la realidad del nacimiento y de la muerte, pero, en esta, nos damos cuenta, por estar en contacto con la dimensión última, de que el nacimiento y la muerte no se derivan de la realidad verdadera, sino que son frutos de nuestra mente conceptual. Cuando establecemos contacto con la dimensión última, conectamos también con la realidad, carente de nacimiento y muerte, de todas las cosas.

Pero para acceder con éxito a la dimensión última, es muy importante ejercitarnos en la dimensión histórica. Aquella supone establecer contacto con nuestra naturaleza despojada de nacimiento y muerte, como la ola que permanece en contacto con su verdadera naturaleza de agua. Podemos preguntarnos metafóricamente: «¿De dónde viene y a dónde va la ola?», y del mismo modo podemos responder: «Viene del agua y al agua vuelve». Pero en realidad el agua no viene ni va a ninguna parte. La ola es siempre agua, no “viene” del agua ni “va” al agua. La ola ha sido, es y será siempre, agua e ir y venir no son más que construcciones mentales. La ola jamás ha abandonado al agua, razón por la cual no es correcto decir que “viene” del agua. Y tampoco podemos, por el mismo motivo, decir que “regresa” al agua. Desde el mismo momento en que existe, la ola es agua. Nacimiento y muerte e ir y venir no son más que conceptos. Por ello, cuando establecemos contacto con el estado de no-nacimiento y de no-muerte, el miedo se desvanece.

La naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte

La nube no puede convertirse en nada. Es posible que una nube se convierta en lluvia, nieve o granizo, pero es imposible que se convierta en nada. Por ello la visión que da por sentada la aniquilación

es una visión equivocada. Si eres un científico y crees que después de la desintegración de tu cuerpo dejarás de ser (es decir, que te convertirás en nada y pasarás de ser a no-ser), lo cierto es que no eres un buen científico, porque tu visión contradice la evidencia.

Nacimiento y muerte son, pues, nociones emparejadas, como ir y venir, permanencia y aniquilación o yo y otro. La nube que aparece en el cielo es una nueva manifestación. Antes de asumir la forma de nube, la nube era vapor de agua producido por el calor del sol evaporando el agua del océano. Podrías decir que esa era su vida anterior. La nube, pues, es una continuación del agua del océano. La nube no viene de la nada, sino que siempre procede de algo. No hay nacimiento, pues, sino solo continuación. La verdadera naturaleza de todo es no-nacimiento y no-muerte.

El científico francés del siglo XVIII Antoine Lavoisier afirmó: «Nada se crea y nada se destruye». Lavoisier formuló la misma verdad que había visto el Buda: que nada nace y que nada muere. Nuestra verdadera naturaleza es el no-nacimiento y la no-muerte. Solo cuando conectamos con nuestra verdadera naturaleza, podemos trascender el miedo a dejar de ser, el miedo a la aniquilación.

Cuando las condiciones son suficientes, algo se manifiesta y decimos que existe. Cuando una o dos condiciones dejan de estar presentes y la cosa en cuestión no se manifiesta del mismo modo, decimos que no existe. No es adecuado, pues, calificar algo como existente o inexistente. En realidad, no existe nada que sea completamente existente ni completamente inexistente.

Sin venir y sin partir

Es mucho el sufrimiento que suelen generarnos las nociones de nacimiento y muerte o de ir y venir. Creemos que la persona a la que amamos viene de algún lugar e irá a algún lugar. Pero nuestra verdadera naturaleza está más allá del ir y del venir. No venimos de ningún lugar ni vamos a ningún lugar. Cuando las condiciones son suficientes, sencillamente nos manifestamos de un determinado modo, y cuando las condiciones ya no son suficientes, dejamos de manifestarnos de ese modo. Pero ello no significa que dejemos de existir. Si tenemos miedo a la muerte, es porque no entendemos que en realidad las cosas no mueren.

Existe la tendencia a pensar que podemos eliminar aquello que

nos desagrada y por ese motivo se queman aldeas e incluso se matan personas. Pero destruir a alguien no reduce a esa persona a la nada. Es cierto que mataron a Mahatma Gandhi y dispararon a Martin Luther King Jr., pero esas personas siguen todavía, de modos muy distintos, vivas en nosotros. Su espíritu perdura. Cuando miramos, por tanto, profundamente nuestro yo (nuestro cuerpo, nuestras sensaciones y nuestras percepciones), cuando miramos las montañas, los ríos o a otras personas, debemos tratar de conectar profundamente hasta ver en ellas la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte. Esta es una de las prácticas más importantes de la tradición budista.

Transitoriedad

La visión de la permanencia o la inmortalidad está, según la sabiduría budista, equivocada. Todo es fugaz. Todo está cambiando de continuo. Nada puede ser siempre lo mismo. La permanencia, pues, no es la verdadera naturaleza de nada. Pero decir que al morir no queda nada es una visión también equivocada. La inmortalidad y la aniquilación son conceptos opuestos y emparejados. La inmortalidad es una visión equivocada porque hasta el momento no hemos visto nada así. Lo único que hemos visto es transitoriedad y cambio continuo. Pero la aniquilación también es una visión igualmente equivocada.

Supón que hablamos de la muerte de una nube. Cuando miras al cielo y no ves más tu querida nube, te preguntas: «¿Dónde estás, querida nube? Ya no estás aquí. ¿Podré vivir sin ti?». Luego lloras y piensas que la nube ha pasado de ser a no-ser, de existir a no-existir.

Pero la verdad es que es imposible que una nube muera. Morir significa que algo que era se convierte súbitamente en nada. Pero ya hemos visto que tal cosa es imposible. Por ello, cuando celebramos el cumpleaños, no deberíamos decir: «Feliz día de tu nacimiento», sino «Feliz día de tu continuación». Tu nacimiento no fue tu comienzo, sino solo tu continuación. Bajo alguna otra forma, tú ya estabas antes aquí.

Mira esta hoja de papel. Antes de presentarse bajo esta apariencia, la hoja de papel era otra cosa. No vino de la nada, porque nada hay que pueda convertirse súbitamente en algo. Si miras profundamente en la hoja de papel podrás ver en ella los árboles, el suelo, el sol, la lluvia y la nube que los nutrieron, el leñador y hasta la fábrica de papel. Podrás ver la vida anterior de la hoja de papel. De ahí procede. La hoja de papel no acaba de nacer, esa no es más que su

manifestación más reciente. Su verdadera naturaleza es el no-nacimiento y la no-muerte.

Y es imposible, por el mismo motivo, que la hoja de papel muera. Cuando quemas una hoja de papel, se convierte en calor, vapor, humo y cenizas. La hoja de papel sigue viviendo bajo otras formas. Por ello, decir que cuando algo se desintegra deja de existir es una opinión equivocada a la que llamamos *visión de la aniquilación*.

Si hemos perdido a un ser querido y estamos llorando su muerte, deberíamos mirar con más detenimiento. De algún modo, la persona perdura y podemos hacer algo para que siga mejor. Todavía vive dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Y del mismo modo en que reconocemos la nube en la taza de té, podemos reconocer a esa persona en formas muy diversas. Cuando bebes plenamente atento una taza de té, te das cuenta de que la nube está aquí, en tu té, muy cerca. Jamás has perdido a tus seres queridos. Solo han cambiado de forma.

Este es el tipo de visión y de intuición que necesitamos para superar el sufrimiento. Creemos haber perdido a la persona para siempre, pero la persona no ha muerto, no ha desaparecido. Continúa en formas muy diversas. Tenemos que desarrollar una observación profunda para advertir su continuación y apoyarla. «Querido, sé que, de un modo muy real, estás aquí. Yo respiro para ti. Te busco a mi alrededor y disfruto, por ti, de la vida. Sé que todavía estás aquí, muy cerca de mí y en mí». De ese modo, transformamos nuestro sufrimiento y nuestro miedo en comprensión despierta y nos sentimos mucho mejor.

Cuando trascendemos las nociones de nacimiento y muerte, dejamos de vernos controlados por el miedo. Las nociones de ser y no ser pueden provocar mucho miedo. Cuando la nube desaparece del cielo, no pasa de ser a no ser, sino que simplemente prosigue bajo otra forma. La naturaleza de la nube es no nacida y está más allá de la muerte. Esa es la naturaleza de tus seres queridos y esa es también tu naturaleza.

Valorar el lugar en el que estamos

Imagina a dos astronautas que viajan a la Luna y, cuando están ahí, su nave tiene un accidente que les impide regresar a la Tierra. Solo les queda oxígeno para un par de días y no hay esperanza de que, desde la Tierra, llegue alguien a rescatarlos. Solo les quedan dos días de

vida.

Si en tal caso les preguntases: «¿Cuál es tu deseo más profundo?», ellos responderían: «Volver a casa y caminar de nuevo por nuestro hermoso planeta». Con eso les bastaría. No querrían nada más. No les interesaría entonces ser directores de una gran empresa, celebridades ni presidentes de Estados Unidos. Solo querrían estar aquí, caminando por la Tierra, disfrutando de cada paso, escuchando los sonidos de la naturaleza y sosteniendo la mano de su ser querido en un paseo a la luz de la luna.

Debemos vivir cada día como personas que acaban de ser rescatadas de una muerte segura en la Luna. Estamos en la Tierra y debemos disfrutar del privilegio que supone caminar por este hermoso planeta. El maestro zen Linji dijo: «El milagro no consiste en caminar sobre el agua o sobre el fuego. El milagro consiste en caminar sobre la tierra». Esa es una enseñanza que me parece extraordinaria. Disfruto caminando, aun en lugares tan llenos de gente como aeropuertos y estaciones de ferrocarril. Caminar acariciando, a cada paso, nuestra Madre Tierra nos permite disfrutar de cada minuto de nuestra vida e inspirar a otras personas a hacer lo mismo.

Pisar tierra firme

En nuestra vida cotidiana, el miedo nos lleva a perdernos. Nuestro cuerpo está aquí, pero nuestra mente está en otra parte. A veces nos zambullimos en un libro y el libro nos aleja de nuestro cuerpo y de la realidad que nos rodea. Apenas apartamos entonces nuestra mirada del libro, nos vemos arrastrados por las preocupaciones y los miedos. Pero rara vez volvemos a nuestra paz interior, a nuestra claridad y a la naturaleza búdica que late en cada uno de nosotros, para permanecer así en contacto con la Madre Tierra.

Muchas personas viven olvidadas de su cuerpo y en un mundo imaginario. Tienen tantos planes, tantos miedos, tantas inquietudes y tantos sueños que no pueden vivir en su cuerpo. Mientras sigamos atrapados en el miedo y tratando de escapar de él, no podremos advertir la belleza que la Madre Tierra nos brinda. La plena consciencia nos recuerda la necesidad de estar completamente en contacto con nuestra inspiración y completamente en contacto con nuestra espiración. Vuelve a tu cuerpo y permanece en el presente. Mira a tu alrededor y observa el milagro que se despliega ante ti en el momento

presente. La Madre Tierra que te sostiene es poderosa y generosa. Tu cuerpo es extraordinario. Cuando practicas y pisas tierra firme, te enfrentas directamente a tus necesidades y estas empiezan a disiparse.

Práctica: respirar en el presente

Tómate el tiempo necesario para disfrutar de la simple práctica de respirar atentamente. «Inspiro y sé que estoy inspirando. Espiro y sé que estoy espirando». Si haces esto con la suficiente atención, serás capaz de estar realmente aquí. En el momento en que empiezas a practicar la respiración atenta, tu cuerpo comienza a unificarse. Bastan diez o veinte segundos para llevar a cabo el milagro de unificar cuerpo y mente en el presente. Esto es algo que todo el mundo, incluidos los niños, puede hacer.

Como decía el Buda: «El pasado ya se ha ido y el futuro todavía no ha llegado. Solo existe un momento en el que podemos acceder a la vida y ese momento es el presente». Meditar atendiendo a la respiración es llevar la mente y el cuerpo al presente para no olvidar tu cita con la vida.

El don de vivir sin miedo

Si tienes a un ser querido que esté enfrentándose a la posibilidad de morir, conocerás bien el miedo que acompaña a esa situación. El mejor modo de ayudar a alguien así pasa por aprender a cultivar la ausencia de miedo, fundamento de la verdadera felicidad. Ese no miedo es el mejor de los regalos que puedes ofrecer a alguien. Si en esos momentos difíciles puedes sentarte y acompañar a tu amigo, le ayudarás a morir tranquilamente y sin miedo. La ausencia de miedo es el fundamento de la enseñanza budista.

La práctica de la meditación nos ayuda a generar la energía de la plena consciencia y de la concentración. Esta energía nos permite darnos cuenta de que, en realidad, nada nace y nada muere, lo que contribuye a eliminar el miedo a la muerte. Y es que, cuando entendemos que no podemos ser destruidos, nos liberamos del miedo. Esta es una gran liberación. La ausencia de miedo es la alegría última.

Si tenemos miedo, no podremos ser completamente felices. Y como el miedo va unido al deseo, el hecho de que corramos en pos de algún objeto de deseo es una evidencia de que todavía tenemos miedo. Queremos estar seguros y ser felices, de modo que empezamos a desear a la persona, el objeto o la idea (como, por ejemplo, la riqueza o la fama) que creemos que nos garantizará el bienestar. Pero como nunca podemos satisfacer completamente nuestros deseos, seguimos asustados y huyendo. Cuando nuestro miedo desaparezca, dejaremos de correr en pos del objeto de nuestro deseo (independientemente de que se trate de una persona, de una cosa o de una idea). Solo estaremos en paz cuando el miedo concluya. Y cuando la paz impregna nuestro cuerpo y nuestra mente, no solo dejaremos de estar acosados por las preocupaciones, sino que, de hecho, tendremos menos accidentes. Entonces seremos libres.

La capacidad de encarnar el desapego y la ausencia de miedo es un regalo mucho más precioso que el dinero o las riquezas materiales. El miedo estropea nuestra vida y nos hace miserables. Nos identificamos con objetos y personas como el náufrago se aferra a cualquier objeto flotante. Ejercitando el desapego y compartiendo esta sabiduría con los demás, estamos regalando también la ausencia de temor. Todo es provisional. Este momento pasa y también lo hará el objeto de nuestro deseo, pero siempre podemos acceder a la felicidad.

Intoxicantes

Como nos desagrada el miedo, la ira y el dolor, llenamos nuestra vida de las cosas que la civilización moderna nos proporciona, como Internet, juegos, películas o música. Pero todos estos ítems pueden contener venenos que intensifican la enfermedad y el miedo.

Supongamos que estás viendo la televisión durante una hora. Aunque una hora pueda parecer muy poco, es mucha la violencia, el miedo y otros venenos que esa hora puede contener y que, poco a poco, van intoxicándote. Es cierto que esa diversión te proporciona cierta liberación, pero a la vez que te diviertes introduces en la profundidad de tu conciencia elementos de dolor y sufrimiento. Así es como, en tu interior, el dolor se intensifica. Nos intoxicamos con lo que consumimos a diario. Dejamos que la televisión se ocupe de entretener a nuestros hijos, pero con semejante niñera lo que escuchan va envenenándoles lentamente. El Buda llamaba *venenos* a todas estas cosas. Hay venenos en lo más profundo de nuestra conciencia y también estamos expuestos a incorporar más venenos e intoxicarnos más todavía.

Nuestro entorno también está muy contaminado. La práctica de la meditación no solo nos ayuda a ser conscientes de lo que sucede en nuestro cuerpo, sino también en el resto del mundo. Nos alimentamos y alimentamos a nuestros hijos con venenos. Eso es lo que sucede en el momento actual. Si te das cuenta de esto, despertarás al hecho de que continuamente estamos intoxicándonos. Tenemos que aprender a abstenernos de los venenos que alientan nuestro miedo.

La naturaleza de interser

Si miramos profundamente una hoja de papel, nos daremos cuenta de que en ella reside la totalidad del cosmos: la luz del sol, los árboles, las nubes, la tierra, los minerales, todo..., excepto una cosa. De una sola cosa está despojada la hoja de papel, de identidad separada. La hoja de papel no puede *ser* por sí sola, sino que debe *interser* con el resto del cosmos. Por ello la palabra *interser* me parece más certera que la palabra *ser*. Ser, de hecho, *significa* interser. La hoja de papel no puede ser sin la luz del sol y sin el bosque. La hoja de papel es interdependiente con el bosque y la luz del sol.

Si le preguntases al Buda cómo advino el mundo a la existencia, es decir, a ser, respondería: «Esto es porque aquello es, y aquello no es

porque esto no es». La existencia de la hoja de papel depende, pues, de la existencia de la luz del sol. La hoja de papel depende de la existencia del árbol. Y tú tampoco puedes ser por ti solo, sino que inter-eres con el resto del cosmos. Esa es la naturaleza de interser. La palabra *interser* no está en el diccionario, pero creo que no tardará en estarlo porque refleja y nos ayuda a ver la auténtica naturaleza de las cosas.

Si te aferras a la idea de identidad separada, tendrás mucho miedo, pero si miras profundamente y eres capaz de verte “a ti mismo” en todas partes, perderás ese miedo.

Como monje, yo practico a diario la visión profunda. Pero no solo doy conferencias, sino que también me veo en mis alumnos y en mis ancestros. Veo mi prolongación, en este momento, en cualquier lugar. Cada día hago el esfuerzo de transmitir a mis alumnos la herencia de mis maestros y el resultado de mi práctica.

Yo no creo que un buen día deje de ser. A menudo digo a mis amigos que el siglo XXI es una montaña, una hermosa montaña que, como *sangha*, debemos ascender juntos. Yo estaré siempre con mi *sangha*. Pero eso para mí no es ningún problema, porque veo en mí a todo el mundo, y también me veo en ellos. Esa es la práctica de ver profundamente, la práctica de la concentración en la vacuidad, la práctica de interser.

La historia de Anathapindika

Anathapindika, que vivió hace 2.600 años, fue uno de los primeros seguidores del Buda. Era un hombre de negocios muy generoso que dedicaba parte de su tiempo y energía a ayudar a los pobres de su ciudad. Entregó parte de su riqueza a los pobres, pero eso no le hizo menos rico. Fue muy feliz. Tuvo muchos amigos y fue muy amado por todos ellos.

A Anathapindika le gustaba mucho servir al Buda. Empleó su riqueza para comprar un parque y crear un centro donde el Buda y sus monjes pudiesen practicar. Ese lugar, conocido como arboleda de Jeta, acabó convirtiéndose en un famoso centro de práctica al que la gente acudía semanalmente para escuchar las charlas impartidas por el Buda.

Un día, el Buda se enteró de que su querido discípulo Anathapindika estaba muy enfermo. Fue a visitarle y le invitó a prestar atención, mientras estaba en cama, a la respiración. Luego encargó a Shariputra, buen amigo de Anathapindika, la misión de cuidar de él

durante su enfermedad.

Shariputra acudió acompañado de su hermano, el joven monje Ananda, a visitar a Anathapindika. Cuando llegaron, Anathapindika estaba tan débil que no pudo incorporarse para darles la bienvenida, y entonces Shariputra dijo: «No, amigo mío, no lo intentes. Sigue tranquilamente tumbado. Acercaremos unas sillas y nos sentaremos junto a ti».

Lo primero que Shariputra le preguntó fue: «¿Cómo te sientes, querido Anathapindika? ¿Empeora el dolor de tu cuerpo o ha empezado a atenuarse?» La respuesta de Anathapindika fue la siguiente: «No, queridos amigos, el dolor no se atenúa, sino que está intensificándose».

Cuando Shariputra escuchó eso, tomó la decisión de guiarle unos cuantos ejercicios de meditación. Siendo como era uno de los discípulos más inteligentes del Buda, Shariputra sabía muy bien que ayudar a Anathapindika a centrar su mente en el Buda, al que le gustaba servir, le resultaría muy útil. Quería regar las semillas de la felicidad de Anathapindika y sabía que hablar de las cosas que le habían hecho feliz en su vida podría regar las semillas positivas y reducir, en momentos tan críticos, su dolor.

Shariputra invitó a Anathapindika a inspirar y espirar atentamente y a centrar su atención en sus recuerdos más felices: su entrega a los pobres, sus muchos actos de generosidad y el amor y la compasión que compartía con su familia y los discípulos del Buda.

Pasados cinco o seis minutos, el dolor corporal que Anathapindika había experimentando disminuyó, al tiempo que las semillas de la felicidad en él se vieron regadas y sonrió. Regar las semillas de la felicidad es una práctica muy importante para los moribundos y los enfermos. Todos albergamos en nuestro interior semillas de felicidad y, en los momentos difíciles en que estamos enfermos o a punto de morir, un amigo debería acompañarnos para ayudarnos a conectar con esas semillas. De otro modo, las semillas del miedo, el resentimiento o la desesperación podrían desarrollarse y acabar convirtiéndose en grandes formaciones que nos desborden.

Cuando Anathapindika sonrió, Shariputra se dio cuenta de que la meditación había dado sus frutos. Luego le invitó a continuar su meditación guiada diciendo: «Ahora, querido Anathapindika, ha llegado el momento de practicar contigo la meditación de los seis sentidos. Inspira y espira y practica conmigo».

Estos ojos no son míos. Yo no estoy atrapado en estos ojos. Este cuerpo no es mío. Yo no estoy atrapado en este cuerpo. Yo soy la vida sin fronteras. La decadencia de este cuerpo no supone mi fin. Yo no estoy limitado a este cuerpo.

Cuando alguien está a punto de morir, podemos quedarnos atrapados en la idea de que él es su cuerpo y de que la desintegración de su cuerpo es, por tanto, su propia desintegración. Todos tenemos mucho miedo a convertirnos en nada, pero la desintegración del cuerpo no afecta a la verdadera naturaleza de la persona que muere. Por eso es muy importante ser capaces de observar profundamente para ver que no estamos limitados a nuestro cuerpo. Cada uno de nosotros es la vida sin límites.

Yo no soy este cuerpo. Yo no estoy atrapado en este cuerpo. Yo soy la vida sin límites. Yo no soy estos ojos. Yo no estoy atrapado en estos ojos. Yo no soy estos oídos. Yo no estoy atrapado en estos oídos. Yo no soy esta nariz. Yo no estoy atrapado en esta nariz. Yo no soy esta lengua. Yo no estoy atrapado en esta lengua. Yo no soy este cuerpo. Yo no estoy atrapado en este cuerpo. Yo no soy esta mente. Yo no estoy atrapado en esta mente.

Luego invitó a Anathapindika a meditar en los objetos de los seis sentidos. El moribundo puede quedarse atrapado en las formas, los sonidos, el cuerpo, la mente, etcétera, e, identificándose con estas cosas y tomándose por ellas, creer estar perdiendo su yo. Estas meditaciones son para los moribundos un auténtico consuelo.

Yo no soy las cosas que veo. Yo no estoy atrapado en lo que veo. Yo no soy los sonidos que escucho. Yo no estoy atrapado en lo que escucho. Yo no soy los olores que huelo. Yo no estoy atrapado en lo que huelo. Yo no soy los sabores que gusto. Yo no estoy atrapado en los sabores. Yo no soy el contacto con mi cuerpo. Yo no estoy atrapado en el contacto con mi cuerpo. Yo no soy estos pensamientos. Yo no estoy atrapado en estos pensamientos.

Anathapindika conocía muy bien a estos dos monjes. Ambos eran discípulos muy queridos del Buda que se habían sentado junto a él para acompañarle y ayudarle, pese a estar gravemente enfermo, a llevar a cabo esa meditación. Entonces Shariputra le guió en la siguiente meditación sobre el tiempo:

Yo no soy el pasado. Yo no estoy limitado por el pasado. Yo no soy el presente. Yo no estoy limitado por el presente. Yo no soy el futuro. Yo no estoy limitado por el futuro.

Finalmente, cuando llegaron a la meditación de ser y no ser, de ir y venir, que es una enseñanza muy profunda, Shariputra dijo:

Todo lo que emerge, querido amigo Anathapindika, se debe a causas y condiciones. Todo es de la naturaleza del no nacimiento y de la no muerte, del no llegar y del no partir.

Cuando el cuerpo emerge, no viene de ningún lugar. Si las condiciones son suficientes, el cuerpo se manifiesta y lo percibes como existente. Cuando las condiciones dejan de ser suficientes, el cuerpo deja de percibirse y puedes pensar en él como inexistente. Todo, de hecho, es de la naturaleza del no nacimiento y de la no muerte.

Cuando Anathapindika, que era un practicante muy sagaz, llegó a este punto, estaba muy conmovido y se dio perfecta cuenta de lo que sus amigos estaban proponiéndole. Y conectando entonces con la dimensión más allá del nacimiento y la muerte, se liberó de la idea de no ser más que un cuerpo. Se liberó de las nociones de nacimiento y muerte, de las nociones de ser y de no ser y fue capaz de recibir y entender el don de la ausencia de miedo.

Todo adviene debido a una combinación de causas. Cuando las causas y condiciones son suficientes, el cuerpo se hace presente. Cuando las causas y condiciones dejan de ser suficientes, el cuerpo deja de estar presente. Y lo mismo podríamos decir con respecto a los ojos, los oídos, la nariz, la lengua, la mente, la forma, el sonido, los olores, el sabor, el tacto, etcétera. Y esto es algo que todos podemos, por más abstracto que parezca, entender profundamente. Para entender la verdadera naturaleza de la vida, debemos entender la verdadera naturaleza de la muerte. Mal podrás, si no entiendes la muerte, entender la vida.

Las enseñanzas del Buda nos liberan del sufrimiento. El sufrimiento se deriva de la ignorancia de la verdadera naturaleza del yo y del mundo que nos rodea. Cuando no lo comprendes, tienes miedo, un miedo que te genera mucho sufrimiento. Por ello la enseñanza de la no muerte es el mejor de los regalos que puedes ofrecer, tanto a ti mismo como a los demás.

Esta práctica importante, la práctica de la ausencia de miedo, implica ver profundamente para liberar el miedo profundo que siempre está ahí. Si no tienes miedo, tu vida será mucho más feliz y

hermosa y podrás, como Shariputra hizo con Anathapindika, ayudar a muchas personas. La energía de la ausencia de miedo es la clave y el mejor fundamento de la acción social, de las acciones compasivas que protegen a las personas y a la tierra y el mejor modo de satisfacer tus necesidades de amar y ayudar.

Es muy posible vivir felizmente y morir en paz. Y tenemos que hacerlo viendo cómo prosigue nuestra manifestación bajo otras formas. También podemos ayudar a otros a morir pacíficamente si en nosotros tenemos los elementos de la estabilidad y de la ausencia de miedo. Muchos tenemos miedo a dejar de ser y, debido a ese miedo, sufrimos mucho. Por ello el moribundo debe saber que somos una manifestación y una continuación de muchas manifestaciones. Y cuando sabemos que nacimiento y muerte no son más que nociones, dejamos de vernos afectados por el miedo al nacimiento y a la muerte. Esta comprensión puede liberarnos del miedo.

Si sabemos cómo practicar y entrar en la realidad del no nacimiento y la no muerte, si entendemos que ir y venir no son más que ideas y si nuestra presencia es estable y pacífica, podremos ayudar al moribundo a no asustarse y no sufrir tanto. Entonces podremos ayudarlo a morir en paz. Cuando realmente entendemos que no hay muerte, sino solo continuidad, podremos ayudarnos a vivir sin miedo y a morir en paz. Así fue como, en el último momento de su vida, Anathapindika recibió el mayor de todos los regalos, el regalo de la ausencia de miedo que le permitió morir tranquila y pacíficamente, sin dolor ni temor.

El poder de la plena consciencia

Todos los seres humanos tenemos la capacidad de estar atentos y concentrados y de comprender y ser compasivos. Estas cualidades, inherentes a todo el mundo, se conocen como *naturaleza búdica*. Cuando dices «Tomo refugio en el Buda», no estás diciendo que te apoyes en un tipo de dios ajeno a ti, sino que confías en tu capacidad de entender y amar.

Cuando el Buda era muy viejo y estaba a punto de morir, dijo: «Queridos amigos y queridos discípulos, no toméis refugio en nada ajeno a vosotros. En cada uno de nosotros hay una isla muy segura en la que podemos refugiarnos. Cada vez que conectas con esa isla a través de la atención en la respiración, creas un espacio de relajación, concentración y comprensión. Si, gracias a la atención a la respiración, te sientas en esa isla, estarás seguro. Ese es un lugar en el que, cada vez que sientas miedo, duda o confusión, puedes refugiarte».

En Plum Village tenemos un corto poema al que hemos puesto música y presentamos a continuación. Puede ser utilizado para ejercitar la toma de refugio.

Inspiro. Espiro. El Buda es mi atención plena, resplandeciendo cerca y resplandeciendo lejos.

Cuando practicas la atención en la respiración, generas la energía de la plena consciencia, algo que se conoce como *plena consciencia de la respiración*. La energía de la plena consciencia es el Buda, porque el Buda es plena consciencia. Y cada uno de nosotros es capaz de generar la energía del Buda. Si procedes de un sustrato cristiano, puedes compararlo con el Espíritu Santo. El Espíritu Santo puede ser descrito como la energía de Dios. Con la práctica de la meditación caminando y de la respiración consciente, generas esta poderosa energía y tomas refugio en la energía de la plena consciencia. Se trata de un tipo de luz que resplandece y te muestra claramente dónde estás y cuál es el siguiente paso que debes dar.

La energía generada por la práctica de la respiración consciente contribuye a reducir la tensión de tu cuerpo y de tus sentimientos. Tu cuerpo puede estar tenso y experimentar emociones fuertes como el miedo y la desesperación, por ejemplo. La energía de la plena consciencia te ayuda a abrazar, atenuar y liberar la tensión y el sufrimiento. Esta energía te tranquiliza y aplaca tu miedo.

Tomar refugio en la isla del yo no significa abandonar el mundo, sino tan solo volver a ti y estabilizarte. Es posible caminar por la ciudad mientras estás asentado en esa isla. Cuando estás asentado ahí, lo que sucede a tu alrededor no te desborda y puedes responder de un modo completamente diferente.

Quizás haya tensión en tu cuerpo. Quizás haya también emociones intensas. Cuando practicas la respiración consciente, la energía de la plena consciencia te ayuda a liberar la tensión de tu cuerpo y de tus sentimientos y reduce el sufrimiento. Al cabo de un par de minutos de llevar a cabo esta práctica concreta de tomar refugio en la isla segura que hay en tu interior, te sientes en calma y dejas de estar atrapado en el miedo y la desesperación y esos sentimientos se ven transformados. Esta es una práctica que llevo a cabo con mucha frecuencia. Empecé a hacerlo hace unos treinta años y todavía sigo haciéndolo.

El Buda transmitió su enseñanza sobre la isla del yo cuando estaba muriendo. Sabía que muchos de sus discípulos se sentirían perdidos cuando él muriese y trató de decirles que, en lugar de confiar en un maestro externo, debían confiar en su propio maestro interno. Y es que, aunque el cuerpo del maestro desapareciese, su enseñanza había penetrado ya en los discípulos. Si vuelves a la isla que hay en ti, verás a tu maestro interior.

No existe diferencia real entre interior y exterior. De hecho, cuanto más profundizas en ti, más en contacto puedes estar con el exterior. Mal podrás, si no estás en tu interior, es decir, si no eres tú mismo, estar en contacto real con el mundo externo. El camino de salida está dentro de ti. Si quieres establecer un contacto profundo con el interior, debes conectar también con el exterior. Y, para conectar profundamente con el exterior, debes estar simultáneamente en contacto con tu interior.

Volver a tu isla genera plena consciencia y concentración. Cada vez que te sientas atrapado por una emoción como el miedo, la ira o la desesperación, vuelve a tu isla interior y practica este *gatha* para tomar refugio. Estoy seguro de que, después de unos minutos de práctica, te sentirás mucho mejor. Esta es una práctica que debes llevar a cabo cada vez que te descubras en una situación peligrosa o temible, cuando estás muy enfermo o cuando no sepas muy bien qué hacer. Si todo el mundo practicase esto, habría suficiente calma, paz y claridad para superar cualquier situación difícil. La práctica de la toma de refugio puede

llenar de alegría y paz toda nuestra vida cotidiana.

Cultivar la energía de la plena consciencia

La plena consciencia es un tipo de energía que puede ayudar a que nuestra mente regrese al cuerpo. Asentados de ese modo en el aquí y ahora, podemos establecer contacto con la vida y sus muchos milagros y vivir auténticamente. La plena consciencia nos permite ser conscientes de lo que está ocurriendo en el momento presente, tanto en nuestro cuerpo como en nuestros sentimientos, en nuestras percepciones y en el mundo.

Sabemos que la mañana es hermosa. Queremos permanecer en contacto con la belleza de las montañas, la niebla y la puesta de sol y dejar que impregne nuestros corazones. Sabemos que todo eso es muy nutritivo. Pero, a veces, emerge una emoción o un sentimiento que nos impide disfrutar de lo que está ocurriendo aquí y ahora. Mientras que otra persona es capaz de dejar que las montañas, la gloriosa salida del sol y los milagros de la naturaleza impregnen profundamente su cuerpo y su mente, las preocupaciones, los miedos y la ira impiden que la belleza de la salida del sol llegue hasta nosotros. Nuestras emociones impiden que permanezcamos en contacto con los milagros de la vida, con el Reino de Dios y con la Tierra Pura del Buda.

¿Qué podemos hacer en tales circunstancias? Pensamos que, para ser de nuevo libres y que el hermoso amanecer llegue hasta nosotros, tenemos que eliminar esos sentimientos y esas emociones. Entonces consideramos a nuestros miedos, enfados y preocupaciones como enemigos. Creemos que esos sentimientos nos impiden recibir el alimento que necesitamos y que, sin ellos, seríamos libres.

En tales momentos es posible, apelando a la respiración consciente, reconocer amablemente nuestras aflicciones, sin importar que se trate de la ira, de la frustración o del miedo. Si, por ejemplo, nos sentimos preocupados o ansiosos, podemos practicar diciendo: «Inspiro y sé que la ansiedad está en mí. Espiro y sonrío a mi ansiedad». Quizás tengas el hábito de preocuparte y, por más que sepas que no es necesario ni útil, sigues preocupándote. Te gustaría desterrar la preocupación y desembarazarte de ella porque sabes que, cuando estás preocupado, no puedes estar en contacto con las maravillas de la vida ni puedes ser feliz. Por ello te enfadas con tu preocupación y quieres desembarazarte de ella. Pero como la preocupación forma parte de ti,

vuelve a presentarse. Por ello, debes saber cómo manejarla amable y tranquilamente, para lo cual es necesaria la energía de la plena consciencia. La atención en la respiración y la meditación caminando pueden ayudarte a cultivar la energía de la plena consciencia, una energía con la que podrás reconocer y abrazar tiernamente la preocupación, el miedo y la ira.

Cuando tu bebé sufre y llora, no quieres castigarle porque tu bebé eres tú. Tu miedo y tu ira son como tu bebé. No creas que podrás desprenderte fácilmente de ellos. No te enfades con tu ira, con tu miedo ni con tus preocupaciones. La práctica consiste simplemente en reconocer esas emociones. Sigue ejercitando la respiración consciente y la meditación caminando. La energía generada por esa práctica te permitirá reconocer luego los sentimientos intensos, sonreírles y abrazarlos tiernamente. Esta es la práctica de la no violencia ante tus preocupaciones, tu miedo y tu ira. Si te enfadas con tu ira, la decuplicarás. Eso no es inteligente. Ya sufres mucho y, si te enfadas con tu ira, sufrirás más todavía. El bebé puede ser muy molesto cuando llora y patalea, pero cuando su madre lo toma y sostiene tiernamente entre sus brazos, la ternura acaba impregnándolo y al cabo de pocos minutos se siente mejor y deja de llorar.

Es la energía de la plena consciencia la que te permite reconocer tu dolor y sufrimiento y abrazarlos con ternura. Sientes una cierta liberación y tu bebé está tranquilo. Ahora puedes disfrutar de la hermosa salida del sol y dejarte nutrir por los milagros de la vida que te rodea y que hay en tu interior.

Llevar la plena consciencia con nosotros

Como muchos de nosotros, puedes tener el hábito de llevar contigo el teléfono dondequiera que vayas. Quizás creas que sin él no puedes vivir. Tienes miedo a olvidarlo y dejártelo en casa y te preocupa también quedarte sin batería.

El ejercicio de la plena consciencia nos permite llevar la práctica, como el teléfono, a cualquier lugar. Pero la plena consciencia no requiere ningún espacio, no hace más pesadas tus maletas y sus baterías nunca se agotan. Su práctica te acompaña dondequiera que vayas.

Para ayudarnos a desarrollar la capacidad de cuidar de nuestro miedo, de nuestro dolor y de nuestra felicidad, la vida cotidiana debe

estar impregnada de una dimensión espiritual. El ejercicio de la plena consciencia nos ayuda a establecer un lugar al que, cuando tengamos miedo, podamos regresar. Y el cultivo de la plena consciencia fortalece y consolida ese refugio. De este modo siempre podremos, estemos donde estemos, acceder a la práctica (con una confianza mayor que la que nos proporciona el teléfono móvil) y mantenernos firmes ante cualquier adversidad.

Todo el mundo porta, en su interior, la semilla de la plena consciencia. Todo el mundo, aun los niños, es capaz de respirar conscientemente, todo el mundo puede beber té conscientemente y todo el mundo puede caminar conscientemente. Cuando en tu interior albergas la energía de la plena consciencia, hablas, comes y caminas conscientemente, la energía de la plena consciencia está entonces viva en ti.

La plena consciencia porta consigo la energía de la concentración, de modo que la semilla de la concentración también está en tu interior. Existen prácticas de concentración que pueden liberarnos del miedo a la ira y a la desesperación. Si, en tu vida cotidiana, cultivas la energía de la plena consciencia y de la concentración, aprenderás a transformar tu miedo y tu ira y te liberarás del sufrimiento. Y, con la plena consciencia y la concentración, viene también la comprensión. La visión profunda es la sabiduría y la comprensión. Y la semilla de la sabiduría, de la comprensión perfecta, reside en cada uno de nosotros. La conciencia es plena consciencia, concentración y visión profunda.

Cuando camino conscientemente, de un modo estable y feliz, veo la santidad en ti, hasta el punto de que podría llamarte "Su Santidad". Y, del mismo modo que cada uno de nosotros lleva al Buda en su interior, también lleva consigo su santidad. Y cuando en nuestro interior vive el Buda, el sufrimiento de-saparece y es posible la felicidad.

Aprender a detenerse

Dos son los aspectos de la práctica de la meditación enseñada por el Buda: detenerse y mirar profundamente. La primera parte consiste en detenerse. Si eres como la mayoría de la gente, habrás estado escapando desde el momento en que naciste. Tú, como muchos de nosotros, has heredado de tus ancestros el fuerte hábito de escapar, de estar tenso y de verte desbordado por muchas cosas, de modo que tu mente no está total y completamente presente. Te has acostumbrado a dejarte arrastrar por percepciones erróneas y emociones negativas y a mirar las cosas de un modo muy superficial, lo que te lleva a comportarte de manera equivocada y convierte tu vida en algo miserable.

La práctica consiste en aprender a *pararse*, es decir, en aprender a dejar de huir. Aunque no experimentes irritación, ira, miedo o desesperación, todavía estas corriendo detrás de este proyecto o de aquella línea de pensamiento, y no estás en paz. Por ello, aun en aquellos momentos en que no tengas ningún problema (o quizás especialmente en ellos), conviene aprender a estar aquí, a relajarte, a detenerte y a familiarizarte con las maravillas que el presente te depara.

Cuando tu mente permanece en silencio, ves las cosas con más profundidad. Si realmente llevas a cabo la práctica de detenerse, no necesitas ejercitar la visión profunda, porque ya estarás viendo las cosas con más profundidad. Detenerte y mirar profundamente son dos caras de la misma realidad. Si te concentras en algo importante, tu mente se detendrá y verás con más profundidad.

Cuando te detengas y estés en contacto con lo positivo, te verás renovado y claro y sonreirás. Y cuando el alimento de tu práctica te nutra, podrás alimentar a los demás con tu mente clara, tu sonrisa y tu alegría.

Quizás, en medio de las maravillas del momento presente, tengas todavía muchas dificultades, pero si miras profundamente, verás que todavía tienes un 80% de cosas positivas con las que estar en contacto y poder disfrutar. No corras y regresa, pues, al momento presente. De ese modo, cultivarás la concentración y mirarás las cosas con más profundidad y claridad. Este es un entrenamiento tan sencillo como importante.

Asiéntate tranquilamente en la inspiración y la espiración en el momento presente. Cuando la emoción sea demasiado fuerte y no baste

con la respiración para detenerte y relajarte, sal y camina. Céntrate en cada paso para que tu mente se detenga. No dejes que tu mente se vea arrastrada por pensamientos, juicios, irritaciones, sentimientos o proyectos. Vuelve al momento presente, detente y relájate. Detente y relaja la agitación y la tensión que hay en ti. Y aunque no estés experimentando emociones muy intensas, entrénate para que, cuando necesites pensar en algo, contemplar u observar profundamente algo, no tengas problema alguno en sentarte tranquilamente.

La práctica te permite liberar la tensión y aliviar el dolor de tu cuerpo. Y cuando reconozcas los dolorosos sentimientos internos, sabrás cómo abrazarlos y, relajando su tensión, liberarte. Así podrás crear, dondequiera que vayas, una sensación de alegría y felicidad.

La práctica te permitirá liberarte de obstáculos y dificultades. De ese modo, sabrás enfrentarte a los problemas que se presenten. Con una práctica estable, no hay razón para tener miedo, porque ya has visto el camino. Y cuando sabes cómo manejar tu cuerpo, tus sentimientos y tus percepciones, no tienes necesidad de seguir preocupándote.

Independientemente de que estés de pie, caminando o sentado en meditación, puedes apelar a la inspiración y la espiración para que te ayuden a detenerte. Detente totalmente en el presente, y cuando lo hagas, habrás dominado tu cuerpo y tu mente. Entonces no dejarás que tus hábitos energéticos te dejen a merced de pensamientos compulsivos sobre el pasado o el futuro o acerca de este o aquel proyecto. De ese modo, aprendes a detenerte, relajarte y estar en paz. La meditación sentada no es para luchar, sino para soltarlo todo.

Cuando aparece un pensamiento, le dices «hola» y luego le dices «adiós». Y cuando llega otro pensamiento, le saludas también y después te despides de él. No luches. No digas: «¡Qué mal estoy! ¡Pienso demasiadas cosas!». No es necesario que hagas eso. Di «hola» y «adiós», relájate y suelta. Lleva tu mente al momento presente y descansa en la consciencia de tu cuerpo. Es como ablandar judías. No tienes que meter el agua a la fuerza en las judías. Deja simplemente las judías en remojo y acabarán ablandándose. De ese modo, las judías se empapan, hinchán y ablandan. Y lo mismo sucede contigo. Suéltate y la tensión irá liberándose poco a poco, lenta y gradualmente. Entonces te sentirás más relajado y más tranquilo. El entrenamiento consiste en volver a traer tu mente a tu cuerpo al momento presente.

Cuando caminas, tu cuerpo está aquí, pero tu mente suele estar en cualquier otra parte. El ejercicio consiste en volver al presente y

reunificar así tu cuerpo y tu mente. Es muy profundo. Entonces ves las cosas de un modo más claro y sosegado. Si aparece algún pensamiento, salúdalo y toma consciencia de él. Y si aflora algún pensamiento negativo, sé también consciente de él. Independientemente de que lo hayas heredado de tu padre, de tu madre o de cualquier otra persona que haya influido en ti, suéltate y sonríe. Este es tu cuerpo consciente, es decir, el cuerpo en el que tienes la mente. Así es como aprendes a tener siempre un cuerpo consciente, de modo que, cuando te sientes, sepas que tu cuerpo está sentado y tu mente está completamente en tu cuerpo sentado. Y así aprendes también, cuando caminas, a que tu mente esté completamente en tu cuerpo caminando y seas consciente tranquila, amorosa y profundamente, de cada paso que das y del apoyo de tus pies en el suelo.

La meditación como alimento

La meditación puede aportarte una felicidad inmediata porque, gracias a ella, puedes sustraerte del poder de tus preocupaciones, ansiedades y proyectos. En tal caso, regresas al momento presente, conectas con aquello que hay en ti de positivo y disfrutas de la alegría de practicar según la enseñanza del Buda y del placer de la meditación. Así es como te alimentas de la alegría de la meditación. Y si no recibes a diario esa alegría, ese alimento, acabas marchitándote. Cuando vuelves a establecer contacto con la conciencia de que en ti sigue habiendo abundantes condiciones positivas, tu mente se llena de júbilo, te sonríes a ti mismo y vuelves a vivificarte y renovarte. No te privas, pues, del alimento que te proporciona el gozo de la meditación.

Cuerpo y mente son uno

Si relajamos nuestra mente, también relajamos nuestro cuerpo, porque cuerpo y mente son dos aspectos de la misma realidad. Y cuando nuestra mente está demasiado tensa o experimenta dificultades a diario, nuestro cuerpo acaba viéndose afectado. En tal caso, para que la tensión no se intensifique, debemos mover nuestro cuerpo.

Detenerte mientras caminas o estas sentado en meditación te permite controlar la situación y, sin dejarte arrastrar por la agitación, el miedo o la ansiedad, adueñarte de tu cuerpo y de tu mente. A merced de la ansiedad y el miedo, eres como un rey o una reina destronado. La

práctica consiste, en este sentido, en recuperar la soberanía de tu ser, algo que vas logrando en la medida en que caminas o te sientas conscientemente.

Cuando tu mente está en el presente, puedes discernir lo que te hace sufrir de lo que te proporciona felicidad. La concentración y la visión profunda nos permiten actuar, pensar y hablar con más claridad.

Aunque sabemos que los demás son en nuestra vida cotidiana provisionales, nos comportamos como si siempre fuesen a estar ahí. Y esa conciencia, la conciencia de que, más pronto o más tarde, se marcharán, nos ayuda a tratarlos más amorosa y compasivamente. Así acabamos entendiendo también cuál es el papel que desempeñamos en nuestro propio sufrimiento. En lugar de culpabilizar a los demás, siempre podemos investigar en nuestro propio ser y trabajar con cualquier falta de habilidad que pueda generar problemas de relación.

La calma en mitad de la tormenta

Cada vez que experimentamos una oleada de miedo, odio o envidia, podemos hacer algo para que esa energía negativa no nos destruya. No hay necesidad alguna de que los diferentes elementos de nuestro ser entren en conflicto. Solo debemos hacer, para transformarlos, el esfuerzo de prestarles la debida atención. Necesitamos mantener una actitud no violenta hacia nuestro sufrimiento, nuestro dolor y nuestro miedo.

Cuando experimentamos una emoción poderosa, como el miedo o la desesperación, podemos sentirnos desbordados. Con la práctica, sin embargo, podemos aprender a abrazar nuestro miedo porque sabemos que en cada uno de nosotros yace la semilla de la plena consciencia. Si nuestra práctica conecta a diario con esa semilla mientras caminamos, estamos sentados, respiramos, sonreímos o comemos, estaremos cultivando la energía de la plena consciencia. Luego bastará, cada vez que necesitemos esa energía, con establecer contacto con esa semilla para que esa energía aflore y podamos emplearla para abrazar nuestras emociones. Si tenemos éxito en este empeño, aunque solo sea una vez, tendremos algo de paz y menos miedo a esa poderosa emoción la próxima vez que se presente.

La visita del miedo

Supongamos que, en lo más profundo de tu ser, experimentas dolor, sufrimiento o miedo. Hay quienes albergan, en lo más hondo de su consciencia, una gran cantidad de dolor y sufrimiento, cuya visión directa les resulta insoportable. Por ello, como forma de asegurarse de no recibir la visita de estos visitantes indeseados, se aprestan a atender a otros "huéspedes", y toman un libro o una revista, encienden la televisión o escuchan música. Con tal de ocupar su atención, hacen cualquier cosa.

Con esa función cumple, precisamente, la represión, algo de lo que nadie está exento. Como tememos que, en el caso de abrir la puerta, hagan acto de presencia el miedo, el sufrimiento y la depresión, nos mantenemos ocupados como sea. Son muchas las cosas a las que apelamos para distraernos de lo que ocurre en nuestro interior, especialmente ver la televisión. En este sentido, la televisión se utiliza

como una especie de droga. A veces, cuando el sufrimiento nos resulta insoportable, encendemos la televisión para que llene nuestra sala de imágenes y sonidos que nos hagan olvidar el dolor. Y aunque no nos guste lo que estamos viendo, hay veces en que carecemos del coraje suficiente para apagar el televisor. ¿Y por qué? Porque, aunque lo que veamos no nos interese o nos resulte perturbador, cualquier cosa es mejor que quedarnos a solas con nosotros mismos y conectar con nuestro dolor interior. La distracción es, para muchos de nosotros, una forma habitual de proceder. Pero también hay quienes preferimos vivir en regiones más silenciosas y creemos que, del mismo modo que hay zonas libres de humo y zonas libres de alcohol, también debería haber zonas libres de televisión.

Hay personas que tienen la costumbre de ver la televisión o jugar a videojuegos para aplacar su malestar. Conozco a una familia que cada noche miraba la televisión. Un día compraron en el mercado una estatua del Buda, pero como su casa era muy pequeña y no tenían lugar en donde ponerla, decidieron colocarla sobre el televisor, que les parecía un sitio limpio y apropiado. Un día, poco después de que colocasen la estatua del Buda, fui a visitarles y, al ver la estatua, les dije: «Queridos amigos, la estatua y el televisor no combinan bien porque pertenecen a mundos muy diferentes. El Buda nos acerca a nosotros, mientras que la televisión, por el contrario, nos aleja de nosotros».

Respiración abdominal

Existen métodos muy sencillos para cuidar de nuestras emociones más intensas. Uno de ellos consiste en “respirar con el vientre”, es decir, la respiración abdominal. Cuando nos sentimos a merced de una emoción poderosa como el miedo o el odio, llevamos la atención al abdomen, un nivel más seguro que permanecer en el intelecto. Las emociones intensas son como tormentas y permanecer a la intemperie en medio de una tormenta siempre resulta muy peligroso. Pero eso es lo que la mayoría hacemos cuando nos alteramos, quedarnos a merced de la tormenta de nuestros sentimientos que, de ese modo, acaban desbordándonos. Lo que tenemos que hacer, por el contrario, es dirigir nuestra atención hacia abajo y asentarnos en nosotros mismos. Y, para ello, nos concentramos en la zona del abdomen y respiramos conscientemente, prestando una atención (simple) al ascenso y descenso del abdomen.

Practicar en plena tormenta

Si observas un árbol durante una tormenta, verás cómo sus ramas y hojas se balancean violentamente de un lado a otro empujadas por el viento. A veces tienes la impresión incluso de que el árbol no superará la tormenta. Cuando estás a merced de una emoción poderosa, tú eres como ese árbol y te sientes vulnerable temiendo que en cualquier momento la fuerza de la emoción acabe tronchándote. Pero si diriges tu atención al tronco, verás algo muy diferente. Verás que el árbol se halla sólida y profundamente arraigado en el suelo. Si centras tu atención en el tronco, te das cuenta de que se halla tan profundamente arraigado que el viento no puede derribarlo.

Todos nosotros, independientemente de que estemos de pie o sentados, somos como árboles. Por ello, cuando se desata una tormenta emocional, no debes quedarte en tu cerebro o en tu corazón, es decir, a la altura de la copa de tu ser. Es demasiado peligroso, cuando te sientes desbordado por las emociones, permanecer ahí. Dirige pues, en tal caso, tu atención al vientre –que es, como el tronco del árbol, la parte más sólida de tu ser– y ejercita la atención en la respiración tomando consciencia del ascenso y el descenso del abdomen. Y si lo haces en una postura estable, como la posición sentada, te sentirás mucho mejor. Respira simplemente sin pensar en nada en concreto. Respira siguiendo el movimiento de ascenso y descenso del abdomen y sigue practicando de ese modo durante diez o quince minutos hasta que la emoción poderosa escampe.

Las emociones no son más que emociones

La meditación tiene dos facetas diferentes. La primera de ellas consiste en parar y calmarse y la segunda consiste en observar profundamente para, de ese modo, transformar. Cuando la plena consciencia te proporciona la suficiente energía, puedes observar profundamente cualquier emoción hasta descubrir su verdadera naturaleza. Si eres capaz de hacer eso, podrás transformar la emoción.

Las emociones hunden, obviamente, sus raíces profundamente en nosotros. Son tan poderosas que a veces pensamos que, si las dejamos ser, no sobreviviremos. Es entonces cuando las negamos y reprimimos. Pero de ese modo nos condenamos a que acaben

explotando y dañando a los demás y a nosotros mismos. Sin embargo, las emociones no son más que emociones. Aparecen, permanecen un rato y acaban desvaneciéndose. ¿Por qué, entonces, deberíamos dañarnos a nosotros mismos o a los demás? Nosotros somos mucho más que nuestras emociones.

El ejercicio de la observación profunda nos permite identificar y arrancar las raíces de nuestras emociones dolorosas. La simple práctica de abrazar las emociones puede resultar, en este sentido, muy útil. Si durante los momentos más difíciles en que nuestra emoción está presente, sabemos cómo y dónde refugiarnos y somos capaces de inspirar y espirar, durante quince, veinte o hasta veinticinco minutos, centrando nuestra atención en el ascenso y descenso del abdomen, la tormenta acabará amainando y tendremos la certeza de que sobreviviremos. Y cuando logramos sobrevivir a una emoción poderosa, experimentamos una mayor paz mental. Una vez adquirida la pericia de la práctica, dejaremos de tener miedo, de modo que la próxima ocasión en que aparezca una emoción poderosa todo resultará más sencillo. Ya sabremos de antemano que podremos sobrevivir.

Si cuando aparecen emociones poderosas, sabemos relajarnos, dejaremos de transmitir el miedo a nuestros hijos y a las generaciones futuras. Si permanecemos, en cambio, con el miedo, reprimiéndolo y permitiéndole explotar, estaremos compartiendo el miedo con las generaciones más jóvenes que nos rodean que a su vez acabarán haciéndolo suyo y transmitiéndolo a otros. Pero si sabemos cómo tratar nuestro miedo, estaremos en condiciones más adecuadas para ayudar a que nuestros seres queridos y nuestros jóvenes traten mejor su propio miedo. En tal caso, podemos acompañarles y decirles: «Ahora inspira y espira conmigo. Presta atención al ascenso y descenso de tu abdomen». Y como ya te habrán visto hacerlo antes, es más probable que te hagan caso. Tu presencia, tu estabilidad y la energía de la plena consciencia harán que tu hijo o tu pareja sean capaces de atravesar la marejada de la emoción. Esa persona sabrá que, contando con la presencia de un ser querido, también puede, como tú, sobrevivir a las emociones poderosas. Al dar ejemplo de calma frente al miedo y enseñar a los jóvenes a atravesar sus propias tempestades, estaremos enseñando una habilidad sumamente valiosa que en un futuro podría llegar incluso a salvar su vida.

Transformar el miedo que nos rodea

La mayoría pasamos mucho tiempo actuando desde el miedo al pasado o al presente, pero de ese modo estamos creando una cultura del miedo que afecta al conjunto de nuestra sociedad. Lo primero que tenemos que hacer, cuando aparece el miedo y nos sentimos inquietos y asustados, es reconocerlo. En lugar de actuar desde el miedo, cabe también la posibilidad de reconocerlo y abrazarlo. Quienes nos rodean también están asustados y actúan desde el miedo, pero en medio de ese miedo lo que más anhelamos es paz y seguridad.

A veces resulta muy tentador ridiculizar el miedo ajeno porque nos recuerda nuestro propio miedo. Nos han enseñado a alejarnos del miedo y a tratar de mantenernos fuera de su alcance. Pero ¿cómo librarnos del miedo y renunciar a la ira y la violencia que alienta en nosotros? Para deshacernos del miedo y la violencia, tenemos que escuchar profundamente y aprender a practicar como lo hizo el Buda. Y, para ello, es necesario prestar atención plena al miedo y observar profundamente su origen.

El miedo al terrorismo

Cuando hoy en día viajamos en avión, todo el mundo nos parece sospechoso y tenemos miedo de que en el momento menos pensado aparezca un terrorista. Como cualquiera puede transportar explosivos o esconder una bomba, nos vemos obligados a pasar por un escáner corporal. Y como el miedo impera por doquier, de ello ni siquiera se libran las personas que, como yo, visten hábitos monásticos. Quienes nos precedieron generaron este clima de miedo que con el paso del tiempo no ha hecho más que crecer. Ignoramos cómo tratar nuestro sufrimiento y son muy pocas las personas que saben enfrentarse al miedo y trascenderlo.

Alimentamos el deseo de venganza; queremos castigar a quienes nos han hecho sufrir y creemos que eso nos hará sufrir menos. Queremos ser violentos con ellos para escarmentarles. Cuando un terrorista hace estallar una bomba en un autobús o en un avión, nadie sobrevive. El deseo de dañar que alberga el terrorista se origina en su propio sufrimiento. Quien ignora el modo de tratar su propio sufrimiento puede tratar de aliviarlo castigando a los demás.

El Buda dijo: «Después de observar profundamente el estado mental de las personas que no son felices, he atisbado, oculto bajo su sufrimiento, un cuchillo muy afilado. Ese cuchillo, que no alcanzan a ver, es el que les impide relacionarse con el sufrimiento».

En lo más profundo de nuestro corazón yace una daga cubierta de muchas capas. En ese sufrimiento inconsciente se asienta la causa de que hagamos sufrir a otras personas. Pero tú puedes descubrir y extraer ese puñal y contribuir, una vez que lo hayas hecho, a extraer el puñal que otros llevan clavado en su corazón. El dolor provocado por ese cuchillo ha estado presente mucho tiempo y, por más que sigas aferrándote a él, tu dolor no hará sino crecer hasta que quieras castigar a quienes consideras causantes de tu sufrimiento.

Una revolución de compasión

Todos portamos con nosotros un miedo original. Pero el miedo no afecta tan solo al individuo, sino que también son muchos los países y regiones del mundo que se debaten entre las llamas del miedo, el sufrimiento y el odio. Aunque solo sea para apaciguar nuestro sufrimiento, tenemos que volver a nosotros mismos y tratar de entender qué es lo que nos mantiene atrapados en la violencia y el miedo. ¿Qué ha provocado en los terroristas tanto odio que no dudan, para provocar el sufrimiento ajeno, en sacrificar su propia vida? Percibimos el odio que albergan, pero ¿qué es lo que lo motiva? La respuesta es la injusticia percibida. Es cierto que debemos encontrar el modo de detener la violencia, lo que puede obligarnos, mientras esas personas representen un peligro para los demás, a mantenerlas aisladas, pero no lo es menos también que debemos preguntarnos cuál es nuestra responsabilidad en las injusticias del mundo.

No nos gusta sentirnos asustados y hay veces en que, si nos aferramos al miedo, este acaba convirtiéndose en enfado. Estamos enfadados por tener miedo y también estamos enfadados con lo que nos hace sentir asustados y con quienes consideramos causantes de nuestro miedo. Hay quienes dedican su vida a vengarse de las personas a las que consideran causantes de su sufrimiento. Pero esa motivación no hace sino generar más sufrimiento, no solo a los demás, sino a quienes experimentan las cosas de ese modo.

El odio, la ira y el miedo son fuegos que solo la compasión puede sofocar. Pero ¿dónde lograr esa compasión? No es algo que se

venda en los supermercados porque bastaría, en tal caso, con llevarla a nuestro hogar y disolver todo el odio y la violencia que hay en el mundo. La compasión solo puede generarse, a través de la práctica, en nuestro corazón.

Hay veces en que alguien a quien amamos (nuestro hijo, nuestra esposa o cualquier familiar) dice o hace algo cruel que nos hiere. Y aunque en tal caso creamos ser los únicos que sufrimos, lo cierto es que la otra persona también está sufriendo. Si no sufriese, sus acciones y palabras no serían tan desagradables. Las personas a las que amamos no saben transformar su sufrimiento y se limitan, en consecuencia, a volcar sobre nosotros su miedo y enfado. A nosotros compete generar la energía de la compasión que, comenzando por apaciguar nuestro corazón, nos permita luego ayudar a los demás. Si nos limitamos a responder violentamente, no haremos sino aumentar y perpetuar el ciclo del sufrimiento.

Responder a la violencia con violencia genera más violencia, injusticia y sufrimiento, no solo en las personas a las que tratamos de castigar, sino también en nosotros mismos. Todos albergamos, en nuestro interior, una semilla de sabiduría, con la que, cuando respiramos profundamente, podemos conectar. Estoy convencido de que, si todo el mundo tuviese la oportunidad –aunque solo fuera durante una semana– de alimentar la energía de la sabiduría y la compasión, se reduciría significativamente el nivel de miedo, odio e ira que asola nuestro planeta. Por ello recomiendo encarecidamente a todo el mundo el ejercicio de la calma y concentración mental para regar de ese modo las semillas de la sabiduría y la compasión que ya se encuentran presentes en nosotros y aprender también el arte del consumo consciente. Si somos capaces de hacerlo, pondremos en marcha una revolución pacífica, el único tipo de revolución que puede ayudarnos a superar la difícil encrucijada en que nos hallamos.

Las semillas del terrorismo

Los “terroristas” están por doquier. No son solo las personas que hacen estallar autobuses y mercados. Nosotros mismos, cuando nos enfadamos y actuamos de forma irascible y violenta, no somos tan distintos porque también escondemos, en el fondo de nuestro corazón, el mismo cuchillo de ira que los terroristas que demonizamos. Cuando no prestamos atención a nuestras palabras, podemos decir cosas que

hieran a los demás y les causen mucho dolor, lo que no es sino una forma de intimidación o terrorismo. Son muchas las personas que utilizan palabras hirientes con los niños, un cuchillo que puede retorcerse a diario en el corazón del pequeño durante toda su vida. Cada día hay, en nuestra familia, en nuestra sociedad y en nuestro planeta, más gente que lleva un cuchillo clavado en su corazón. Esa es la causa del miedo, la rabia y el sufrimiento que afecta a la familia, la sociedad y el mundo en general.

La escucha compasiva

Como buena parte de nuestro sufrimiento se deriva de las percepciones erróneas, si queremos curar nuestra herida, tenemos antes que eliminar nuestras percepciones erróneas. «Veo que tal persona está haciendo esto o aquello, pero quizás la realidad sea muy distinta. Hay aspectos ocultos que se me escapan. Necesito escucharla más para comprender mejor lo que está ocurriendo». Y las personas que consideramos responsables de nuestro sufrimiento también pueden tener, como nosotros, percepciones erróneas. Cuando hacemos el esfuerzo de atender y escuchar la otra versión de la historia, nuestra comprensión aumenta, al tiempo que disminuye nuestra sensación de daño.

Lo primero que debemos hacer en este tipo de situaciones consiste en tratar de reconocer internamente que nuestra visión de lo que ha ocurrido puede estar equivocada. La práctica consiste, en tal caso, en respirar y caminar conscientemente hasta que nos sintamos más tranquilos y relajados.

Luego podemos decir, a quienes hayamos considerado causantes de nuestro daño, que estamos sufriendo y sabemos que nuestro sufrimiento puede estar causado por nuestra propia visión errónea. En lugar de acusar directamente a esa persona, debemos acercarnos a ella para pedirle ayuda y una explicación que nos permita entender por qué ha dicho o hecho tal o cual cosa.

Existe una tercera alternativa –muy difícil, quizás la más difícil de todas– que también debemos, en la medida de lo posible, llevar a cabo. Tenemos que escuchar muy profundamente la respuesta de la otra persona, con la intención de verla y entenderla mejor. Quizás, de ese modo, descubramos que hemos sido víctimas de nuestras percepciones erróneas y que es muy probable que el otro sea también

presa de sus propias percepciones erróneas.

La escucha profunda y la palabra amable son prácticas muy poderosas que nos permiten entablar una buena comunicación y averiguar lo que realmente está ocurriendo. Si nuestro deseo de conocer la verdad es sincero y sabemos cómo utilizar la escucha profunda y la palabra amable, es mucho más probable que advirtamos los sentimientos y percepciones sinceras de los demás. Y, en ese proceso, podemos descubrir que también nosotros albergamos percepciones erróneas. Después de escucharles completamente, tenemos la oportunidad de ayudarles a corregir sus percepciones. Si abordamos así nuestros agravios, tendremos la oportunidad de convertir el miedo y el enfado en oportunidades de entablar relaciones más profundas y verdaderas.

El corazón como puente

Cuando extraes el puñal del odio y la desconfianza que atraviesa tu corazón, este se transforma en un puente. Cuando te desprendes del apego, la avidez y el temor, empiezas a ver la otra orilla, la orilla de la liberación. Tenemos que actuar desde la bondad amorosa porque, cuando la ira y el odio campan por sus fueros, es imposible llegar a una solución. Es imposible erradicar la violencia y el miedo con la ira y el odio, para ello solo sirven el amor y la compasión.

Lo primero que debes decir es: «Querido amigo, tengo clavado un puñal en el corazón y quiero extraerlo».

Si la otra persona apoya tu oferta de escuchar y empieza a compartir algo contigo, debes prepararte para ejercitar la escucha profunda y compasiva. Escucha, pues, con toda tu atención y concentración, con el único deseo de dar al otro la oportunidad de expresarse. La escucha profunda y compasiva permite que la otra persona o la otra nación tengan la oportunidad de decir algo que nunca tuvieron la oportunidad o el valor de comunicar por no tener a nadie que escuchara atentamente.

Al principio, sus palabras pueden estar llenas de amargura, reproches o condenas. Por eso, debes poner todo de tu parte para permanecer sentado y seguir escuchando tranquilamente. Escuchar de ese modo proporciona al otro la oportunidad de curar su sufrimiento y sus percepciones erróneas. Si le interrumpes, corriges o niegas lo que está diciendo, interrumpes el proceso de reconciliación y restablecimiento de la comunicación. La escucha profunda requiere que

la otra persona hable, por más que lo que diga sea injusto y esté cargado de ideas equivocadas. Cuando escuchas profundamente a alguien, no solo debes centrarte en el reconocimiento de sus ideas erróneas, sino en darte cuenta de que tú también albergas ideas equivocadas sobre la otra persona y sobre ti mismo. Más tarde, cuando os hayáis calmado y la otra persona se sienta más segura y confiada, podrás empezar, lenta y cuidadosamente, a tratar de corregir sus ideas equivocadas. Utilizando palabras amables, puedes señalar el modo en que ha malinterpretado tus palabras o la situación. Las palabras amables también pueden hacer que el otro entienda mejor tus propias dificultades y permitir que ambos os liberéis de las percepciones equivocadas que son la causa del odio, la ira y la violencia.

Restablecer la comunicación

El objetivo de la escucha profunda y de las palabras amables consiste en restablecer la comunicación porque, una vez que esta se ha visto recompuesta, todo es posible, incluida la paz y la reconciliación. He visto a muchas parejas servirse provechosamente de la escucha profunda y las palabras amables para solucionar sus problemas o sanar una relación rota. Gracias a esta práctica, han sido muchos los padres e hijos, las madres e hijas y las esposas y esposos que han podido restaurar la paz y la felicidad de sus familias. La escucha profunda y compasiva y las palabras amables posibilitan la reconciliación, algo de lo que también pueden aprovecharse los líderes de los países.

Todos podemos reconocer que, cuando aparece una situación problemática, no somos los únicos que sufrimos. La otra persona que se halla en la misma situación que nosotros también sufre y somos parcialmente responsables de su sufrimiento. Cuando entendemos esto, podemos mirar al otro con los ojos de la compasión y permitir que aflore la comprensión cuya llegada cambia la situación y posibilita la comunicación.

Todo proceso real de paz debe comenzar en nuestro interior, en el seno de nuestro grupo o con nuestra propia gente. No debemos seguir culpando a los demás por no practicar la paz. Nosotros somos quienes tenemos que empezar practicando la paz para ayudar a que la otra parte haga también lo mismo.

El cielo azul más allá de las nubes

Más allá del miedo, del sufrimiento, de la violencia, de la desesperación y de la confusión que afectan a nuestra sociedad, el cielo nunca deja de resplandecer. A veces, el cielo se nos muestra completamente azul, mientras que, en otras ocasiones, solo vemos un pedacito y, en otras, parece haber desaparecido. Y, de la misma manera que la niebla, las nubes o las tormentas ocultan el cielo azul, el Reino de los Cielos puede parecer también oculto tras las nubes de la ignorancia o la tempestad del enfado, la violencia y el miedo. Pero la plena consciencia nos ayuda a cobrar conciencia de que, por más nublado, brumoso o tormentoso que sea al día, el cielo azul siempre se halla presente más allá de las nubes. Su simple recuerdo impide que nos hundamos en la desesperación.

Mientras predicaba en el desierto de Judea, Juan el Bautista conminaba a la gente a arrepentirse «porque el Reino de Dios está cerca». Yo entiendo el término “arrepentirse” como *detenerse*. Lo que Juan quería decir era que dejásemos de implicarnos en actos de violencia, apego y odio. Arrepentirse significa, en suma, despertar y ser consciente de que el miedo, el enfado y el apego están ocultando el cielo azul.

Arrepentirse también significa empezar de nuevo. Para ello, hay que admitir nuestras transgresiones y bañarnos en las aguas claras de la enseñanza espiritual que afirma la necesidad de amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos. También debemos comprometernos a desprendernos de todo nuestro odio, resentimiento y orgullo y empezar de nuevo con una mente fresca y un corazón renovado dispuestos a mejorar. Esta enseñanza, que cuadra perfectamente con la doctrina budista, fue lo que Jesús empezó a predicar después de ser bautizado por Juan.

Si sabemos cómo transformar nuestra desesperación, violencia y miedo, el inmenso cielo azul no solo se nos revelará a nosotros, sino a todos los que nos rodean. Todo lo que hemos estado buscando—incluida la Tierra Pura, el Reino de Dios y nuestra naturaleza búdica—puede ser encontrado en el momento presente. Es posible llegar a percibir, aquí y ahora, el Reino de Dios con nuestros ojos, nuestros pies, nuestros brazos y nuestra mente. Cuando estamos concentrados y nuestra mente y cuerpo devienen uno, solo tenemos que dar un paso para entrar en el Reino de los Cielos. Cualquier cosa que tocamos,

cuando prestamos atención y somos libres, mora en el Reino de los Cielos, independientemente de que se trate de la nieve o de las hojas de un roble. Y todo lo que entonces escuchamos –el canto de los pájaros, el silbido del viento– pertenece también al Reino de los Cielos.

La condición indispensable para conectar con el Reino de Dios consiste en liberarnos del miedo, la desesperación, el enfado y el apego. La práctica de la plena consciencia nos permite reconocer la presencia de la nube, la niebla y la tormenta sin olvidarnos, no obstante, del cielo azul que se oculta detrás de ellos. Tenemos suficiente inteligencia, valor y estabilidad para contribuir a que el cielo azul se nos revele de nuevo en todo su esplendor.

«¿Qué puedo hacer –me pregunta la gente– para contribuir a poner de manifiesto el Reino de los Cielos?». Esa es una pregunta sumamente práctica, que muchos nos hemos formulado y que equivale a preguntar: «¿Qué puedo hacer para reducir la violencia y el miedo que sobrecogen a nuestra comunidad y a la sociedad en su conjunto?».

Cualquier paso que demos con estabilidad, solidez y libertad puede contribuir a despejar el cielo de la desesperación. Cuando cientos de personas caminamos juntas conscientemente, produciendo la energía de la solidez, la estabilidad, la libertad y la alegría, estamos ayudando a nuestra sociedad. Cuando sabemos cómo mirar con ojos compasivos a los demás y cómo sonreírles con el espíritu de la comprensión, estamos contribuyendo a que el Reino de los Cielos se manifieste. Y cuando respiramos conscientemente, también estamos contribuyendo a que se revele la Tierra Pura. En cualquier momento de nuestra vida cotidiana, siempre cabe la posibilidad de hacer algo para contribuir a que el Reino de Dios se manifieste. No te dejes vencer por la desesperación. Puedes hacer un buen uso de todos y cada uno de los instantes de tu vida cotidiana.

Cuando actuamos como una comunidad de practicantes, imbuidos con la energía de la plena consciencia y la compasión, somos más poderosos porque, al formar parte de una comunidad espiritual, contamos con mucha más alegría y podemos resistir mejor la tentación de rendirnos a la desesperación. La desesperación es la gran tentación de nuestra época. Aislados, somos vulnerables y tenemos miedo. Si somos una pequeña gota de agua y tratamos de aproximarnos al océano, nos evaporaremos antes de llegar siquiera. Pero si nos acercamos como lo hace un río, es decir, si lo hacemos como una colectividad, acabaremos llegando con toda seguridad al océano. Si

vamos acompañados de una comunidad que nos brinda su apoyo y nos recuerda la existencia del cielo azul, nunca perderemos nuestra fe y el miedo acabará disolviéndose. Con independencia de que seamos líderes políticos, empresarios, trabajadores sociales, padres o profesores, todos podemos servirnos de algo que nos recuerde que el cielo azul sigue siempre con nosotros. Todos necesitamos una comunidad o *sangha* que impida que nos hundamos en la ciénaga de la desesperación.

La comunidad es nuestro cuerpo

La creación de una comunidad es la actividad más importante de una época, como la nuestra, en que el individuo sufre extraordinariamente. La prevalencia del individualismo está desintegrando a las familias y dividiendo profundamente a la sociedad. Si queremos que el siglo XXI sea una época de espiritualidad, deberemos guiarnos por el espíritu de la solidaridad, aprender a hacer cosas juntos y compartir nuestras ideas y la inspiración profunda que anhela nuestro corazón. Tenemos que aprender a ver la *sangha*, nuestra comunidad de apoyo espiritual, como si de nuestro propio cuerpo se tratara. Nos necesitamos mutuamente para poder ejercitar la solidaridad, la libertad y la compasión y recordarnos que siempre existe una esperanza.

Cuando contamos con una comunidad de práctica de plena consciencia, el hecho de sentarnos a meditar juntos es muy poderoso. En la vida, las personas producen, entre otras muchas cosas, alimentos, objetos y tecnología. También en la *sangha* generamos algo: la energía poderosa de la plena consciencia. La gente puede acudir al supermercado a comprar comida o bombillas, pero para producir la energía de la atención, necesitamos estar con nuestra comunidad, nuestra *sangha*, y crear esa energía sentándonos, caminando y viviendo gozosa y pacíficamente.

Pero ello requiere práctica y entrenamiento. Te invito a que pienses profundamente en la práctica de la plena consciencia como una forma maravillosa de proporcionar alimento espiritual, tanto a tu comunidad como a ti mismo. Esa es una energía capaz de alimentar al mundo. Y cuando ves que esta práctica nutre al mundo, te sientes muy feliz porque estás conectado con la vida y sirviéndola de un modo muy real.

La comunicación proporciona seguridad

Si queremos seguridad, tenemos que construirla. Pero ¿cómo se crea la seguridad? Para erradicar el miedo, no sirven ni las fortalezas, ni las bombas, ni los aviones. Es muy probable que todos esos intentos no hagan más que intensificarlo. Estados Unidos posee el ejército más poderoso y las armas más sofisticadas del mundo, pero no por ello se siente más seguro. Lo cierto es que los estadounidenses se sienten muy vulnerables y asustados. ¿Dónde encontrar, pues, algún refugio verdadero que nos haga sentir realmente seguros? Tenemos que aprender a construir la seguridad con cada inhalación y con cada exhalación. Tenemos que aprender a construir la seguridad con cada uno de nuestros pasos, con nuestra manera de actuar y de reaccionar, con nuestras palabras y con nuestros esfuerzos para entablar una buena comunicación.

No podrás sentirte seguro si no te comunicas bien con la gente con la que vives y a la que ves regularmente. No podrás sentirte seguro si la gente que te rodea no te mira de manera amable y compasiva. Tu manera de hablar, de sentarte y de caminar muestra a la otra persona que vienes en son de paz y puede sentirse segura en tu presencia. Así es como se genera la confianza. La paz y la compasión que experimentas contribuirán a que la otra persona se sienta segura y permitirán que se relacione contigo con compasión y comprensión, y tú también, por tu parte, te sentirás más seguro. La seguridad no es una cuestión estrictamente individual. Por ello la mejor garantía de nuestra seguridad consiste en ayudar a que los demás también se sientan seguros.

Nuestro país no se sentirá seguro si no hace nada que contribuya a que los demás países se sientan seguros con nosotros. Si Estados Unidos aspira a una mayor seguridad, debe ocuparse también de la seguridad de las otras naciones. Si Gran Bretaña quiere seguridad, tiene que pensar en la seguridad de otros pueblos. Cualquiera puede ser víctima de la violencia y el terrorismo. Ningún país se halla, en este sentido, a salvo. La policía, el ejército y hasta las armas de destrucción masiva son incapaces de garantizar nuestra seguridad. Quizás lo primero que deberíamos hacer es decir: «Soy consciente, querido amigo, de que quieres vivir seguro. Yo también quiero vivir seguro. ¿Por qué no trabajamos juntos para conseguirlo?». Esto es algo muy

sencillo, pero no lo llevamos a cabo.

La comunicación es la práctica. Por más que vivamos en una época en la que existen medios de comunicación muy sofisticados (como el correo electrónico, los teléfonos móviles, los mensajes de texto, Twitter, Facebook, etcétera), es muy difícil que naciones, grupos e individuos se comuniquen entre sí. Y como no parece que sepamos utilizar las palabras para hablar, acabamos empleando, en su lugar, las bombas. Y cuando llegamos al punto en que la comunicación verbal resulta imposible y apelamos a las armas, sucumbimos a la desesperanza.

Tenemos que aprender a comunicarnos. Si podemos mostrar a un grupo con el que estamos en conflicto que no tienen nada que temer de nosotros, alentaremos la confianza. En los países asiáticos, por ejemplo, la gente suele saludarse inclinándose y juntando las palmas de las manos como si de una flor de loto se tratara. En Occidente, cuando dos personas se encuentran, estrechan sus manos, una tradición que, según tengo entendido, se originó en la época medieval, cuando la gente tenía miedo. Ese era el modo en que mostraban, cada vez que se encontraban, que se hallaban inermes.

Lo mismo seguimos haciendo en el presente. Con nuestras acciones, podemos decir: «¿Ves, querido amigo, que estoy de-sarmado? Compruébalo por ti mismo. No temas nada de mí». Este es el tipo de práctica que puede desarrollar la confianza. Con confianza y comunicación, el diálogo se torna posible.

Son muchos los millones de dólares gastados desde que comenzó la llamada “guerra contra el terror”, pero la violencia, el odio y el miedo no han hecho sino avanzar. No hemos tenido éxito en nuestro intento de eliminar el miedo, el odio y el resentimiento, ya sea en su expresión externa, como es el caso del terrorismo, o lo que es más importante en la mente de las personas. Ha llegado el momento de que contemplemos y encontremos una forma más adecuada de aportar paz al mundo y a nosotros mismos. Solo la práctica de la escucha profunda y la comunicación amable puede contribuir a eliminar las percepciones erróneas que se hallan en el origen del miedo, el odio y la violencia. Esas percepciones no pueden ser eliminadas a punta de pistola.

Transformar el miedo en amor Los cuatro mantras

Es mucho el miedo que solemos albergar en nuestro interior. Tenemos miedo a muchas cosas: a nuestra propia muerte, a la muerte de nuestros seres queridos, al cambio y a quedarnos solos. Pero la práctica de la plena consciencia nos ayuda a conectar con el estado de no miedo. Solo aquí y ahora podemos experimentar la liberación y la felicidad total.

El sufrimiento, el miedo y la depresión son una especie de basura. Pero se trata de una basura que forma parte de nuestra vida real y debemos, en consecuencia, ver su naturaleza profunda y practicar para transformar en flores los desperdicios. No debemos desaprovechar nada, debemos aprender el arte de abonar nuestra basura para transformarla en flores. En la práctica del budismo, vemos que todas las formaciones mentales –incluidas la compasión, el amor, el miedo, el sufrimiento y la desesperación– son de naturaleza orgánica. No necesitamos tenerles miedo porque la transformación siempre es posible. Basta, para empezar a transformarlas, con sonreír y respirar atentamente. Cuando sentimos miedo, irritación o depresión, reconocemos su presencia y ponemos en práctica los mantras que a continuación presentamos.

Un mantra es un tipo de fórmula mágica que cuando se pronuncia no solo puede cambiar la situación, sino que también puede cambiarnos a nosotros y a los demás. Pero esa fórmula mágica debe ser pronunciada con plena concentración, unificando cuerpo y mente como si se trataran de la misma cosa. Todo lo que digamos desde ese estado de ser se convertirá en un mantra. Mi propósito al compartir estos cuatro mantras es el de brindar un apoyo para la práctica de estar realmente presentes para nuestros seres queridos y para nosotros, liberando el temor, cultivando el verdadero amor y restableciendo la comunicación. Estos mantras pueden ser muy eficaces para regar, tanto en nosotros como en nuestros seres queridos, las semillas de la felicidad y transformar el miedo, el sufrimiento y el aislamiento.

Mantra para ofrecer nuestra presencia

El regalo más precioso que podemos dar a nuestros seres queridos es nuestra presencia. De ese modo, el primer mantra es muy

sencillo: «Querido, estoy aquí contigo».

En nuestra vida cotidiana, la mayoría estamos demasiado ocupados y tenemos muy poco tiempo para cultivar el amor. Por la mañana, mientras tomamos el desayuno, no dedicamos tiempo a observar a las personas que amamos. Desayunamos a toda prisa pensando en otras cosas y, a veces, leyendo incluso un periódico que nos impide ver la cara de nuestros seres queridos. Y cuando, por la noche, regresamos a casa, estamos demasiado agotados para poder mirarles.

Lo mejor que podemos ofrecer a las personas que queremos es nuestra presencia. ¿Cómo podríamos amar a alguien si no estamos presentes? Vuelve la mirada hacia ti mismo, mira tus ojos y di: «¡Mira! ¿Sabes qué? Estoy aquí contigo». Entonces podrás brindarle tu presencia. No estarás entonces preocupado por el pasado ni por el futuro, sino que estarás ahí, disponible para la persona a la que amas. Pronuncia estas palabras simultáneamente con tu cuerpo y tu mente y serás testigo directo de la transformación.

Mantra para reconocer a la persona amada

El segundo mantra dice: «Querido, saber que estás aquí me hace muy feliz».

Si el primer paso consiste en estar disponible para la otra persona, el segundo consiste en reconocer su presencia. Como estás completamente presente, reconoces también lo preciosa que es la presencia de la persona amada. Cuando abrazas con atención plena a la persona amada, esta se abre como una flor. Ser amado significa, por encima de todo, ver reconocida la propia existencia.

Estos dos primeros mantras pueden aportar felicidad de inmediato. Aunque la persona amada no se halle físicamente presente, siempre puedes utilizar el teléfono o un correo electrónico que diga: «Querido, saber que estás ahí me hace muy feliz». Esa es una auténtica meditación, una meditación llena de amor, compasión, alegría y libertad, los cuatro componentes del amor descritos por el Buda.

Mantra para aliviar el sufrimiento

Cuando ves que la persona amada está sufriendo, debes poner en práctica el tercer mantra que dice: «Querido, sé que estás sufriendo.

Por eso, estoy aquí contigo».

Aun antes de que hagas algo para tratar de ayudar, tu presencia incondicional ya proporciona cierto alivio. Porque lo cierto es que, cuando sufrimos, todos tenemos gran necesidad de la presencia de la persona amada. Si la persona amada nos ignora cuando estamos sufriendo, nuestro dolor se intensifica. Lo que debemos hacer pues –en este mismo instante– es manifestar nuestra presencia genuina a nuestro ser querido y pronunciar con plena atención el tercer mantra, que dice: «Querido, sé que estás sufriendo y por eso estoy aquí para ti». Basta con esas palabras para que la persona amada empiece a sentirse mejor.

Tu presencia y tu comprensión del dolor ajeno son un milagro, una faceta de tu amor que puedes ofrecer de inmediato. Trata, pues, de estar realmente presente para ti mismo, para la vida y para las personas a las que amas, reconociendo la presencia de quienes conviven contigo y tratando de estar ahí cuando alguno de ellos esté sufriendo, porque tu presencia es, para esa persona, muy preciosa.

Mantra para solicitar ayuda

El cuarto mantra es un poco más difícil y dice así: «Querido, estoy sufriendo. ¡Ayúdame, por favor!».

Este mantra es adecuado para los momentos en que estás sufriendo y crees que la persona amada es la causa de tu sufrimiento. Si fuese otra la persona la que hubiese actuado mal contigo, sufrirías menos, pero se trata de alguien a quien amas. Por eso, sufres profundamente y lo último que sientes que debes hacer es pedirle ayuda. Prefieres esconderte en tu habitación, cerrar la puerta y ponerte a llorar en soledad. En este caso, el principal obstáculo para la reconciliación y la curación es el orgullo. Según el Buda no hay lugar, en el amor auténtico, para el orgullo.

Cuando sufras de ese modo, debes dirigirte a la persona amada y pedirle que te ayude. Ese es el verdadero amor. Debes ir más allá del orgullo y no dejar que te aisle. Siempre debes dirigirte a la otra persona. Practica unificando antes tu cuerpo y tu mente y luego dirígete a la persona amada y pronuncia el cuarto mantra: «Querido, estoy sufriendo. ¡Ayúdame, por favor!». Esto es algo tan sencillo como difícil de llevar a cabo.

Empieza contigo mismo

El objetivo de estos cuatro mantras consiste en eliminar el miedo, la duda y el aislamiento. No son complicados ni difíciles de entender y tampoco tienes que repetirlos en sánscrito o chino porque en tu propio idioma funcionan igual de bien. Debes, eso sí, aprender a decirlos de corazón y tener también la alegría, el valor y la sabiduría de ponerlos en práctica. La práctica meditativa de la plena consciencia consiste en volver a nosotros mismos para recuperar la paz y la armonía. La energía que nos capacita para hacerlo es la plena consciencia una energía que también aporta concentración, comprensión y amor. Si volvemos a nosotros mismos para restaurar la paz y la armonía, resultará mucho más sencillo ayudar a la otra persona y recuperar la comunicación en nuestras relaciones.

Cuidar de ti mismo y restablecer tu paz interior es la condición imprescindible para ayudar a los demás. Y eso solo podrás hacerlo cuando dejes de hacer sufrir a los otros y a ti mismo. Cuando desactives la bomba que llevas en tu interior, sabrás cómo ayudar a tu amiga o amigo a desactivar su propia bomba. Pero para poder ayudar debemos desarrollar, en nuestro interior, un poco de calma, un poco de alegría y un poco de compasión. Y esto es algo que podemos alcanzar mediante la práctica cotidiana de la plena consciencia. La práctica de la plena consciencia no se limita a la sala de meditación, sino que también se ejercita en la cocina, en el jardín, mientras hablamos por teléfono o cuando conducimos o lavamos los platos. Estar presente con lo que, en nosotros y en nuestro alrededor, hay de bello y sano es algo que podemos hacer a diario, tratando de llevarlo a la práctica en todas nuestras actividades cotidianas.

Lo opuesto al miedo

Cuando en el año 1966, en plena guerra de Vietnam, conocí al doctor Martin Luther King Jr., una de las cosas de las que hablamos fue de la importancia de construir una comunidad o, como la llamamos en el budismo, una *sangha*. El doctor King sabía que la creación de una comunidad es un asunto vital y era muy consciente de que, en su ausencia, son muy pocas las cosas que pueden lograrse. Una sensación sólida de hermandad nos infunde la fuerza suficiente, cuando sentimos miedo o desesperación y nos ayuda a consolidar el poder del amor y la compasión. La fraternidad puede sanar y transformar nuestras vidas. El doctor King dedicó buena parte de su vida a construir una comunidad a la que llamó “la comunidad amada”.

Nuestra *sangha*, nuestra comunidad amada, está compuesta por un grupo de personas que se reúnen a practicar plena consciencia concentración y visión profunda y se sienten abrazadas y apoyadas por la energía colectiva generada por la práctica. Con frecuencia, nuestros sentimientos de soledad y aislamiento nutren al miedo y le ayudan a crecer. Pero en la *sangha* hay personas cuya práctica es lo suficientemente poderosa como para sentarse y compartir la energía de su plena consciencia. A ellas podemos recurrir en busca de ayuda: «Queridas hermanas, queridos hermanos, necesito vuestra presencia. Sufro mucho y yo solo no puedo abarcar ese sufrimiento. ¡Ayudadme, por favor!». Cuando respiramos juntos, la energía combinada de nuestra plena consciencia nos hace capaces de reconocer, abrazar y transformar ese dolor. Sabemos que no somos gotas aisladas, sino que formamos parte del río de la *sangha* y que nuestra unión puede alimentar un océano.

Cuando hay curación y paz, sabemos que existe una *sangha* real. Con el apoyo de la *sangha*, no solo la práctica, sino la vida en general, resulta mucho más sencilla. La *sangha* puede ser tu familia, un grupo de amigos o cualquier comunidad de apoyo. Crear una *sangha* significa construir nuestra seguridad, apoyo y felicidad.

La escucha profunda y la palabra amorosa

Cuando la comunicación se interrumpe, todos sufrimos. Cuando nadie nos escucha ni nos entiende, somos como bombas a punto de

explotar. Pero la escucha compasiva posibilita la curación. A veces, diez minutos de escucha profunda son suficientes para transformarnos y esbozar una sonrisa en nuestros labios.

Muchos de nosotros hemos perdido la capacidad de escuchar y emplear palabras amorosas en el marco de nuestra familia, en la que quizás no haya nadie capaz de escuchar. Así pues, incluso en el seno de nuestra familia, nos sentimos muy solos. Entonces acudimos a un terapeuta, esperando que sea capaz de escucharnos. Sin embargo, son muchos los terapeutas que también albergan un gran sufrimiento interno y que, en ocasiones, no pueden escuchar tan profundamente como les gustaría. Por ello, si realmente amamos a alguien, tenemos que aprender el arte de la escucha atenta.

También tenemos que acostumbrarnos a utilizar palabras amables. Hemos perdido la capacidad de decir las cosas sosegadamente, nos irritamos con mucha facilidad y, cada vez que abrimos la boca, nuestras palabras son agrias o amargas. Hemos perdido la capacidad de hablar bondadosamente y, en ausencia de esta capacidad, no lograremos nuestro objetivo de restablecer la armonía, el amor y la felicidad.

En el budismo se habla de los *bodhisattvas*, seres sabios y compasivos que permanecen en este mundo con la intención de aliviar el sufrimiento de los demás. El *bodhisattva* Avalokiteshvara, también llamado Kuan Yin, tiene una gran capacidad para escuchar con presencia y compasión genuinas. No en vano es conocido por su capacidad de escuchar y entender los gritos de sufrimiento del mundo.

Tienes que practicar la inspiración y la espiración atenta para que la compasión permanezca siempre contigo y puedas escuchar sin dar consejo ni emitir juicio alguno. Puedes decirte: «Estoy escuchándole porque quiero aliviar su sufrimiento». Eso es lo que se denomina *escucha compasiva*. Debes prestar atención de modo tal que la compasión permanezca contigo todo el tiempo que estés escuchando. En eso, precisamente, consiste este arte. Si en mitad de la escucha afloran la irritación o el rechazo, no podrás seguir escuchando profundamente. Tienes que practicar de modo tal que, cada vez que afloren la irritación y el enfado, puedas respirar atentamente y mantener en tu interior la compasión. Poco importa lo que diga la otra persona, si su manera de ver es injusta o si nos insulta o condena, debemos seguir sentados, en completo silencio, inspirando y espirando.

Si no estás en buena forma o si te parece que no puedes seguir

escuchando de ese modo, házselo saber a tu interlocutor y dile: «¿Podríamos, querido amigo, reanudar esta conversación dentro de unos días? Necesito tiempo para descansar y entrenarme para poder escucharte mejor». Para recuperar tu capacidad de escucha compasiva, ejercita el paseo meditativo, la respiración consciente y la meditación sedente.

Caminar con la *sangha*

La meditación caminando es una cosa maravillosa que podemos hacer con nuestra comunidad. Cuando nos activamos físicamente y nos movemos juntos, es más fácil sentirnos apoyados por la energía colectiva. Es bueno comenzar la práctica de la meditación caminando con un grupo que nos preste su apoyo, pero si tal cosa no es posible, también puedes pedirle a un amigo que practique contigo o tomar incluso la mano de un niño para caminar con él.

Para practicar caminar atentamente por tu cuenta, puedes empezar comprometiéndote, por ejemplo, a subir o bajar atentamente y con paso muy firme una escalera. Si a mitad del camino de ascenso te percatas de que no estás presente, debes descender y comenzar de nuevo. Cuando puedas subir atentamente una escalera, serás capaz también de morar en el presente ahí donde vayas. Asimismo puedes asumir el compromiso de recorrer una determinada distancia, de tu lugar de trabajo a la sala de estar, por ejemplo, proponiéndote dar atentamente todos los pasos que componen ese recorrido. Y si descubres que te has perdido, debes volver sobre tus pasos y empezar de nuevo. Esta es una forma extraordinaria de no dejarte llevar por los hábitos energéticos y aprender a vivir atenta todos y cada uno de los momentos que componen tu vida cotidiana. Camina con los pies y no con la cabeza. Presta atención, mientras caminas, a los pies y hazlo de un modo que la alegría y la vida real sean posibles aquí y ahora.

La práctica grupal de la meditación caminando nos permite generar una energía colectiva de plena consciencia y paz que nos nutre y ayuda a sanar.

La práctica colectiva de la plena consciencia

Podemos intensificar la cualidad de nuestra práctica manteniendo un contacto regular con nuestra comunidad. Una

comunidad de practicantes capaz de generar la energía colectiva de la concentración y la atención plena resulta de una ayuda inestimable. Quizás, al comienzo de nuestra práctica, la atención y la concentración no sean lo suficientemente poderosas como para permitirnos reconocer y abrazar nuestro dolor y nuestro miedo. Con el apoyo de una comunidad, sin embargo, se abre el abanico de posibilidades.

Cuando sufrimos, podemos recurrir a la *sangha* y decir: «Queridos amigos, este es mi dolor, mi desesperación y mi odio. Esto es más de lo que puedo soportar. Ayudadme, por favor, a sobrellevar este dolor, este sufrimiento y este miedo». Si dejamos que la *sangha* nos abrace y nos sostenga con la poderosa energía colectiva de la concentración y la atención plena, no tardaremos en sentir que somos más capaces de permanecer con nuestro miedo y de abrazar nuestro dolor y nuestro sufrimiento. De este modo al sentarte a respirar atentamente con la *sangha*, te aliviarás y empezarás a transformarte y a sanarte. La presencia de la *sangha* en la vida de un practicante es muy importante. Siempre debemos tener en cuenta pues, como practicantes, la posibilidad de crear una *sangha* en nuestro entorno, vivamos donde vivamos.

En la tradición budista llamamos *cuerpo del Dharma* a nuestra práctica. Cuando tenemos una práctica espiritual, contamos, además de con nuestro cuerpo físico, con otro cuerpo, el cuerpo del Dharma, con el que podemos enfrentarnos a todas las dificultades y sufrimientos. Cuando nuestro cuerpo del Dharma es poderoso, también podemos ayudar a los demás.

El Dharma puede ser entendido con las enseñanzas de sabiduría. Además del Dharma hablado y escrito, también existe el Dharma vivo. Cuando practicamos la respiración atenta y cuando ejercitamos la meditación caminando, aun cuando no digamos nada y no escuchemos ninguna enseñanza del Dharma, estamos encarnando el Dharma vivo. Cuando vemos a una hermana o un hermano caminar atentamente y disfrutar de cada paso, vemos que está encarnando el Dharma vivo. Irradiar paz, alegría y vida hacia todo lo que nos rodea es lo que nosotros denominamos *Dharma vivo*.

La *sangha* del Buda

Después de iluminarse al pie del árbol Bodhi, lo primero que hizo el Buda fue buscar los elementos que le permitiesen construir una

sangha. El Buda sabía, como el doctor Martin Luther King más de veinticinco siglos después, que, en ausencia de *sangha*, no podría realizar su sueño y completar su trayectoria como buda. A falta de comunidad, de *sangha*, no son muchas las cosas que un buda puede hacer. Es como el músico que carece de instrumento. El Buda fue un excelente constructor de la *sangha*. En muy poco tiempo, estableció una *sangha* monástica compuesta por 1.250 personas. No siempre resultó fácil, pero fue aprendiendo sobre la marcha. También nosotros debemos aprender a crear una *sangha*.

Todos somos conscientes del sufrimiento que nos embarga y que embarga también al mundo que nos rodea. Queremos hacer algo que contribuya a reducir un sufrimiento cuya magnitud nos hace sentir impotentes. No parece que de forma aislada podamos hacer mucho para aliviar un sufrimiento que nos desborda y sume, en consecuencia, en la depresión y la enfermedad. Ese fue el sentimiento que el Buda experimentó siendo muy joven. Vio todo el sufrimiento que le rodeaba y se dio cuenta de que esa era una situación que ni siquiera un rey podía cambiar. Por ello decidió no convertirse en rey y emprender otro camino. Lo que le motivó a convertirse en monje y entregarse a la práctica fue en suma, su profundo deseo de ayudar a reducir el sufrimiento de la gente.

Monjas, monjes y practicantes laicos se sienten motivados por el mismo deseo que albergó el Buda de hacer algo que pueda aliviar el sufrimiento en el mundo y en nosotros mismos. El sufrimiento que hay en nuestro interior es un reflejo del sufrimiento del mundo. Por ello, cuando entendamos nuestro propio sufrimiento, entenderemos también el sufrimiento del mundo. Y cuando podamos transformar nuestro sufrimiento, podremos transformar también el sufrimiento del mundo. Eso fue precisamente lo que hizo el Buda.

Cuando yo era un joven monje en Vietnam, durante los años de la guerra, el sufrimiento era extraordinario. Murieron millones de personas, no solo soldados sino también civiles y no solo adultos sino también niños. El sufrimiento nos desbordaba y queríamos hacer algo que pusiera fin a la guerra. Entonces vimos con toda claridad que actuando aisladamente no podríamos hacer gran cosa y que si nos reuníamos como una *sangha* conseguiríamos mucho más.

Todo el mundo siente lo mismo. Nuestro planeta se ve desbordado por el odio. El mundo está saturado de violencia y sufrimiento. Si te dejas desbordar por la plaga de la impotencia,

acabarás alienándote. Queremos *hacer* algo: primero sobrevivir y luego contribuir a reducir el sufrimiento. Y, como el Buda, vemos que, en ausencia de *sangha*, poco podremos hacer. Así es como nos unimos a la *sangha* y nos aferramos a ella, conscientes de que sin ella no hay forma de salir de la situación.

Comparado con el sufrimiento del mundo, es evidente que nuestro sufrimiento interior es insignificante. Esa comprensión relativiza y reduce de inmediato nuestro sufrimiento. Permanecer en contacto con el sufrimiento no solo nos hace sentir menos aislados, sino que atenúa también nuestro propio dolor. Al reunirnos como *sangha*, tenemos una aspiración común y también una energía, un deseo y una voluntad conjunta. Ese es el tipo de energía que nos ayuda a entender lo mucho que podemos hacer colectivamente. En mi opinión, el próximo buda no será un individuo, sino una *sangha*, porque ya no basta con un buda aislado. Tenemos que convertirnos en *sangha*.

Podemos reunirnos de un modo que alimente nuestra alegría, así como nuestra sensación de humanidad común. Sentimos alegría cuando hacemos cosas como *sangha*, sonriendo, cantando y trabajando juntos. Durante los periodos que pasamos juntos, desarrollamos nuestra felicidad, nuestra purificación y nuestra aspiración. En la medida en que nuestra aspiración crece, podemos afrontar mayores dificultades y emprender juntos algún tipo de acción que contribuya a reducir el sufrimiento del mundo.

Cuando trabajamos unidos como *sangha*, podemos generar mucha alegría, un tipo de alegría que no solo resulta individualmente curativa, sino que también contribuye a curar el mundo. En ausencia de la alegría proporcionada por la fraternidad, no llegaremos muy lejos. El amor-bondad no es amor romántico, sino solidaridad, comprensión, cuidado y protección. El llamado amor romántico es insuficiente porque tiene una vida muy breve, pero el amor derivado de la fraternidad es más permanente y capaz de sostenernos y ayudarnos a realizar nuestro propósito.

No podemos olvidar que, en ausencia de *sangha* y de auténtica unión, no podremos contribuir a transformar el sufrimiento y el miedo del mundo. Para liberar nuestra tensión y abrazar nuestros sentimientos dolorosos, tenemos que aprender a inspirar y expirar. Cuando experimentamos sentimientos de miedo, enfado o desesperación, tenemos que saber cómo afrontarlos. Y cuando aparezca un conflicto, debemos saber cómo aplicar la escucha profunda y

compasiva y el habla amable para restablecer la comunicación. Eso es algo que solo podremos hacer si sabemos cómo practicar. Nuestra práctica nos ayuda a transformar el sufrimiento del mundo, de nuestra comunidad, de nuestra familia y de nosotros mismos. En ausencia de *sangha*, sin embargo, la práctica no será sencilla.

Crear una *sangha*

Lo primero que debemos hacer es mirar a nuestro alrededor para ver los elementos con que contamos para crear nuestra *sangha*. Tenemos que empezar, para ello, como hizo el Buda. No es necesario que esperemos al próximo retiro o a las vacaciones de verano; tenemos que unirnos a una *sangha* o establecer una en nuestro propio hogar. Entonces podremos continuar nuestra práctica caminando, sentándonos, respirando o escuchando el sonido de la campana de plena consciencia. La creación de la *sangha* es una tarea muy noble e importante en la que, apenas sea posible, todos debemos comprometernos. Crea, por favor, una auténtica *sangha*, una comunidad capaz de generar la fraternidad, la paz y la energía de plena consciencia.

Si no existe cerca de ti ninguna *sangha* que se adapte a tus necesidades, apréstate a construir una en tu propio hogar o en tu ciudad, creando un refugio para ti, tus hijos, tus amigos y tu familia. La energía grupal es más poderosa que la energía individual aislada y, si sabes cómo alimentarte de ella, desarrollarás la fortaleza necesaria para contener tus sentimientos y no verte desbordado por el sufrimiento.

Cuando lanzas una piedra al río, se hunde hasta el fondo sin importar su tamaño. Pero si cuentas con una barca, son muchas las piedras que puedes mantener a flote. Lo mismo sucede en el caso de la *sangha*. Si estás solo, te hundirás en el río del sufrimiento, pero si cuentas con una comunidad de práctica que te brinde su apoyo y te permita abrazar tu dolor y sufrimiento, te mantendrás a flote. Somos muchas las personas que nos hemos beneficiado extraordinariamente de la energía colectiva de la *sangha*. Si consideras que esta es preciosa y crucial para tu práctica, haz lo que esté en tu mano para congrega a un grupo de gente para practicar juntos y todo el mundo se beneficiará de ello. Ese será entonces tu bote salvavidas.

Cuando practicas del modo adecuado, no solo te conviertes en un refugio para ti, sino también para tus seres queridos. Cuando

puedas transformar a tu familia en una *sangha*, también podrán tomar refugio en ella otras personas. Si eres capaz de reunir a unas cuantas familias, establecerás una *sangha* que, en el caso de que la práctica colectiva prospere, servirá de refugio a muchas personas. Cuando pertenecemos a una *sangha*, somos como las gotas de agua que constituyen un río caudaloso, permitiendo que la comunidad nos sostenga y transporte y que nuestro miedo, dolor y sufrimiento se vean así reconocidos, abrazados y transformados.

Prácticas para transformar el miedo

Liberar el miedo del cuerpo y de las sensaciones: ocho simples ejercicios de plena consciencia

La práctica de la atención a la respiración nos ayuda a experimentar paz y alegría. Cuando nos concentramos en la respiración, dejamos de vernos arrastrados por los pensamientos relativos al pasado y el futuro y acabamos liberándonos de todos los pensamientos. Cuando, por el contrario, nos perdemos en nuestros pensamientos, dejamos de estar realmente presentes. Aunque Descartes dijese: «Pienso, luego existo», la realidad se asemeja más a «Pienso, luego no estoy realmente aquí» la mayor parte del tiempo.

Cuando prestamos atención a la inspiración, no estamos *pensando* en nuestra inspiración, sino que tenemos una experiencia directa de ella. Nuestra inhalación no es un pensamiento, sino una realidad. Estamos *viviendo* en la realidad que es nuestra inhalación. «Inspirando, disfruto de mi inspiración». Son muchas las cosas que podemos ver cuando respiramos con atención plena. Podemos, por ejemplo, conectar con el milagro de la vida porque cuando respiramos conscientemente nos damos cuenta de que estamos vivos. Estar vivo es algo fantástico. Estar presente aquí y ahora y respirando es un auténtico milagro. Estar vivo es uno de los milagros más grandes de la existencia. Esto es algo que saben muy bien tanto los padres que sostienen a su hijo recién nacido como quienes están postrados en su lecho de muerte. Estar vivo, respirando y caminando sobre este planeta, es algo maravilloso. No tenemos que beber vino o dar una fiesta para celebrar la vida, sino que podemos celebrarla a cada instante con nuestra respiración y cada uno de nuestros pasos. La concentración y la atención plena nos permiten conectar con esta realidad y vivir cada momento de nuestra vida cotidiana como si de un milagro se tratara. Y para ello no es preciso esperar a mañana, sino que podemos hacerlo hoy, ahora mismo.

En cualquier momento podemos generar la energía de la plena consciencia. Con la ayuda de la atención a la respiración y la meditación caminando, generamos la energía que nos hace entrar profundamente en contacto con las maravillas de la vida, esto a su vez nos proporciona felicidad. Nuestra práctica es muy concreta y sencilla.

Cuando inspiras y prestas realmente atención a tu inspiración, se produce un cambio al instante. En tal caso, estás más presente y conectado con la realidad. Cuando practicas la meditación caminando, caminas tan atentamente que también te comunicas más con la realidad. Entonces empiezas a vivir tu vida con más profundidad. El grado de contacto que alcanzas con la realidad depende del modo en que ves y respiras.

Veremos ahora algunos ejercicios sencillos de atención a la respiración que puedes utilizar siempre que aparezca el miedo. Los ejercicios que van del 1 al 4 se ocupan de cuidar del cuerpo, mientras que los que van del 5 al 8 tienen como objetivo cuidar las sensaciones.

Primer ejercicio

Aunque el primer ejercicio sea extremadamente simple, son muchos los beneficios que aporta: la visión de que realmente estamos vivos aquí y ahora y de que no solo somos nuestro cuerpo, sino también nuestro entorno. Tú eres todo eso. Aunque la práctica es muy sencilla, puede aportar el milagro de la alegría y la felicidad.

Este primer ejercicio consiste en reconocer que «Al inspirar, sé que estoy inspirando. Al espirar, sé que estoy espirando». Tan solo reconocemos la inspiración como inspiración y la espiración como espiración. Así de simple. Cuando lo hacemos, fijamos nuestra atención en ambas fases de la respiración, y dejamos a un lado nuestros pensamientos, el pasado, el futuro y todos nuestros proyectos. Cuando permanecemos completamente presentes con nuestra respiración, nos liberamos. Así es como la inhalación se convierte en el único objeto que ocupa nuestra atención y nuestra conciencia. Disfrutamos del simple hecho de respirar.

Segundo ejercicio

El segundo ejercicio consiste en reconocer que «inspirando, sigo todo el recorrido de mi inhalación de comienzo a fin; al espirar, sigo todo el recorrido de mi exhalación de comienzo a fin». La inspiración puede durar dos, cinco segundos o más. Se trata de seguir la inhalación completa sin interrupción, de comienzo a fin y disfrutando de todo su recorrido. De ese modo, la concentración se tornará cada vez más poderosa. Así es como nos ejercitamos en la concentración. La atención plena lleva en sí la energía de la concentración y, cuando hay concentración, las condiciones son propicias para que en cualquier

momento florezca la visión profunda.

El primer ejercicio consiste en identificar la inspiración y la espiración, mientras que el segundo consiste en seguir, durante todo su recorrido, ambas fases de la respiración.

Tercer ejercicio

El tercer ejercicio consiste en reconocer que, «al inspirar, soy consciente de todo mi cuerpo; al espirar, soy consciente de todo mi cuerpo». Durante toda la inhalación permanecemos en contacto con nuestro cuerpo físico. De este modo, nuestro cuerpo se convierte en el objeto de nuestra atención plena, lo que significa que debemos llevar de nuevo la mente al cuerpo. Así se produce una reunificación del cuerpo y de la mente que nos lleva a estar totalmente presentes. La unidad de cuerpo y mente es el objeto del tercer ejercicio. «Al inspirar, soy consciente de todo mi cuerpo». Este es un acto de reconciliación entre la mente y el cuerpo.

Tal vez hayas descuidado y abandonado tu cuerpo un tiempo. Puede que no hayas cuidado bien de él, ni del modo en que te alimentas o trabajas. Ahora ha llegado el momento de cobrar de nuevo conciencia de tu cuerpo para reconciliarte y cuidar de él: «Al inspirar, soy consciente de todo mi cuerpo». Y sabemos muy bien que respirando de este modo estamos realmente presentes, realmente vivos, y que tenemos algo que ofrecer a los demás. No solo estamos presentes para nosotros, sino también para los demás.

Cuarto ejercicio

Esta es una práctica que debemos aplicar en nuestra vida cotidiana. Empezando con el cuerpo, puedes ver lo que sucede en tu cuerpo y reconocer si hay en él tensión o dolor. Quizás el dolor se haya hecho crónico porque has permitido que se desarrollase durante demasiado tiempo, dejando que la tensión y el dolor se acumularan en tu cuerpo. Pero ahora, cuando retornas al cuerpo, puedes hacer algo para liberar esa tensión y reducir ese dolor. Esa es la razón por la cual el Buda nos ofrece este cuarto ejercicio: «Al inhalar, soy consciente de la tensión y el dolor que hay en mi cuerpo. Al exhalar, calmo y libero la tensión y el dolor que hay en mi cuerpo».

Si el objetivo del tercer ejercicio consiste en reconocer la presencia del cuerpo, el del cuarto estriba en liberar la tensión, permitiendo que salga de nuestro cuerpo. «Al inhalar, soy consciente

de todo el cuerpo. Al exhalar, soy consciente de todo el cuerpo. Al inhalar, soy consciente del dolor y la tensión que hay en mi cuerpo; al exhalar, calmo y libero la tensión y el dolor que hay en mi cuerpo». Cuando la tensión se relaja, también se atenúa el dolor.

Con estos cuatro primeros ejercicios, aprendemos a manejar nuestra respiración y nuestro cuerpo y a cuidar de este. «Yo no soy tan solo mis pensamientos y mis proyectos. Tengo un cuerpo. Quiero cuidar bien de él y tratarlo adecuadamente. La respiración forma parte de mi cuerpo». Puesto que todo está conectado, también estamos conectados con nuestras sensaciones porque, cuando entramos en contacto con nuestro cuerpo, reconocemos la tensión y el dolor. La tensión produce una sensación molesta y desagradable y el dolor, por su parte, también es una sensación desagradable. Por ello practicamos la relajación, para liberar la tensión, sentirnos mejor y reducir el dolor que hay en nuestro cuerpo. Estos ejercicios de atención a la respiración son muy metódicos.

El reino de las sensaciones

Durante los siguientes cuatro ejercicios, nos adentraremos en el dominio de las sensaciones. El quinto ejercicio consiste en crear una sensación placentera o de alegría. La práctica de plena consciencia nos permite generar una sensación de alegría, un sentimiento de felicidad. En el budismo hablamos del modo en que debemos afrontar el sufrimiento, pero también hablamos del gozo. El practicante debe saber cómo ocuparse del sufrimiento, pero también de la felicidad. El quinto y el sexto ejercicio tienen como objetivo poner de manifiesto la alegría y la felicidad. El séptimo, por su parte, consiste en prestar atención al dolor y el sufrimiento. Existe una razón para que en estos dos ejercicios se hable, en primer lugar de felicidad y luego de sufrimiento. Para transformar el sufrimiento, se requiere cierta dosis de alegría y felicidad.

«Inspirando, cobro consciencia de las sensaciones placenteras». Aunque, tradicionalmente hablando, se habla de tres tipos diferentes de sensaciones (placenteras, desagradables y neutras), existe, en mi opinión, un cuarto tipo de sensación, una sensación combinada, en las que la felicidad y el dolor se entremezclan dando lugar a una sensación que podríamos llamar agridulce.

Los ejercicios quinto y sexto sirven para reconocer las sensaciones placenteras. Sin embargo, no solo reconocemos el instante en que se manifiestan las sensaciones placenteras, sino que también

podemos generar, en cualquier momento, una sensación de ese tipo. Y es que los practicantes de plena consciencia no solo pueden reconocer el sentimiento de felicidad, sino que también saben, cómo producirlo. Gracias a la concentración y la atención plena siempre tenemos la posibilidad de manifestar un sentimiento de felicidad.

Las condiciones de la felicidad

Son muchas las condiciones de la felicidad a las que en el momento presente podemos apelar. Puedes tomar papel y lápiz y empezar a tomar nota de ellas. Quizás, al comienzo, creas que tu lista no será muy larga, pero luego te sorprenderás al descubrir que las dos caras de una hoja son insuficientes para anotar en ella todas las condiciones de la felicidad de las que ya dispones.

Si echamos un vistazo detenido a nuestro cuerpo y el entorno que nos rodea identificaremos muchas condiciones de la felicidad (cientos, cuando no miles) que ya se hallan a nuestro alcance. Los ojos, por ejemplo, son una condición de la felicidad. Basta, cuando nuestros ojos todavía están en buenas condiciones, con abrirlos para establecer contacto con un milagroso despliegue de formas y colores. Por ello, cuando los ojos pierden su forma, reconocemos la maravilla que supone tener una buena vista. Disfrutar de una buena vista es ya, en sí misma, una condición de la felicidad. Gracias a que tus ojos están en buenas condiciones, puedes acceder a ese paraíso. Cuando cobramos plena consciencia de esta condición, la felicidad aflora de manera natural.

Existen en tu vida innumerables maravillas como la anterior, como, por ejemplo, el corazón. «Inspirando, soy consciente de mi corazón». La plena consciencia te permite reconocer la presencia de tu corazón. «Al inspirar, sé que mi corazón está aquí y que soy feliz». Tener un corazón que funciona correctamente es motivo de gran felicidad. Cuando trabajas mucho tiempo, puedes tomarte un descanso, pero tu corazón jamás deja de trabajar, sino que late para ti las veinticuatro horas del día. El hecho de que tu corazón esté sano y trabajando es algo extraordinario. Hay personas cuyo corazón no posee estas condiciones y que siempre tienen miedo de sufrir un ataque cardíaco o algún otro problema. No hay nada que esas personas ansíen más que tener un corazón sano que funcione como el de cualquiera de nosotros. «Al inspirar, soy consciente de mi corazón. Al espirar, sonrío agradecido a mi corazón». Esta es otra condición de la felicidad. Del mismo modo, puedes conectar con centenares de condiciones de la

felicidad, presentes aquí y ahora tanto en tu cuerpo y tu mente como en todo lo que te rodea.

Siempre es posible, con plena consciencia y concentración, crear un sentimiento de felicidad. Lo único que tenemos que hacer es volver a nosotros mismos y reconocer las condiciones de felicidad que se encuentran a nuestro alcance. Entonces la felicidad brotará al instante. El practicante de plena consciencia puede generar, en cualquier momento y lugar, un sentimiento de felicidad.

Cuando eres capaz de generar un sentimiento de alegría o de felicidad, también puedes manejar los sentimientos dolorosos. La persona que no practica no sabe cómo relacionarse con ese tipo de sentimientos y emociones poderosas. Pero quienes practican no son víctimas de sentimientos dolorosos y emociones intensas, sino que saben qué pueden hacer al respecto. Cuando aflora una sensación dolorosa o de felicidad, la reconocemos simplemente tal cual es..., y lo mismo hacemos con las sensaciones placenteras. No tenemos que aferrarnos ni identificarnos con ellas, sino reconocer simplemente lo que está ocurriendo, es decir, una sensación placentera.

Ni nos aferramos a la sensación placentera ni tratamos de erradicarla, sino que simplemente cobramos consciencia de su existencia. Lo mismo hacemos cuando aflora una sensación dolorosa. No debemos aferrarnos a la sensación dolorosa, luchar contra ella ni reprimirla, sino simplemente reconocer su presencia. Poco importa, en tal caso, que estemos experimentando una sensación dolorosa, porque esta no nos esclaviza. Una sensación solo es una sensación, y tú eres mucho más que tus sensaciones. No te dejes arrastrar, pues, por ninguna sensación, por más placentera o dolorosa que sea y aprende sencillamente a reconocerla.

Reconocer la alegría y la felicidad

El quinto ejercicio consiste en reconocer la alegría: «Al inspirar, siento alegría y, al espirar, sé que la alegría está ahí». El sexto ejercicio consiste en reconocer la felicidad: «Al inspirar, siento felicidad. Al espirar, sé que la felicidad está ahí». Las enseñanzas budistas establecen una pequeña diferencia entre alegría y felicidad. Imaginemos a alguien que vaga, sediento y sin nada que beber, por un desierto, cuando de pronto divisa un oasis y sabe que no tardará en saciar su sed. «¡En quince minutos estaré allí y tendré agua para beber!». Ese sentimiento es la alegría. Pero cuando nuestro amigo llega al oasis, se arrodilla y

bebe agua, lo que experimenta es un sentimiento de felicidad. La alegría y la felicidad son ligeramente diferentes. En la alegría todavía hay una pequeña dosis de excitación, mientras que la felicidad es un sentimiento más sosegado y ligado a la satisfacción.

Tenemos que estar presentes con nuestras sensaciones. Hay todo un río de sensaciones fluyendo, día y noche, a través de nosotros. Cada sensación es una gota que forma parte de ese río. Las sensaciones nacen, se manifiestan, permanecen un tiempo y acaban desapareciendo. Podemos sentarnos a la orilla del río de las sensaciones para observarlas, reconocerlas cuando aparecen, verlas permanecer y atestiguar finalmente su desaparición. No debemos identificarnos con las sensaciones ni tratar de deshacernos de ellas, sino acostumbrarnos simplemente a reconocerlas. La plena consciencia nos ayuda a evocar, en cualquier momento, un sentimiento de bienestar y felicidad.

Reconocer y abrazar el dolor

El séptimo ejercicio consiste en reconocer las sensaciones dolorosas o desagradables: «Al inspirar, sé que hay una sensación dolorosa. Al espirar, calmo esa sensación dolorosa». El dolor es un tipo de energía que puede desbordar a quienes no practican y convertirlas en víctimas de sus sensaciones dolorosas, ya se trate de una sensación corporal o de una emoción. Hay emociones intensas o zonas de energía que se manifiestan desde las profundidades de la consciencia, que son muy dolorosas.

Cada vez que emerge una sensación o una emoción dolorosa, el practicante debe saber cómo manejarlas. El método propuesto por el Buda consiste en permanecer en contacto con la semilla de la plena consciencia que reside en nosotros. Podemos respirar o caminar para generar, mediante la consciencia plena, una segunda zona de energía que se haga cargo de la primera, es decir, de la sensación dolorosa. Para conocer el modo de generar la energía de la concentración y la atención plena, es muy importante que nos ejercitemos en la respiración y la meditación caminando, porque es precisamente esa energía la que nos permitirá abrazar y comprender la sensación dolorosa. Es entonces cuando se manifiesta la segunda zona de energía, generada por la concentración y la atención plena, que nos permite abrazar la zona de energía de la sensación dolorosa. Debemos aplicar este método de manera muy precisa. La energía de la concentración y la consciencia plena nos permite reconocer y abrazar simplemente la emoción

perturbadora. «Hola, miedo. Hola, odio. Hola, tristeza. Sé que estáis ahí y voy a cuidar de vosotros».

Tenemos, por un lado, la energía del dolor y, por el otro, la energía del plena consciencia y la concentración. Cuando esa energía positiva abraza a la energía dolorosa, se producirá un efecto, consistente en que la energía de la plena consciencia impregnará la energía dolorosa como los cálidos rayos de la luz del sol. A primera hora de la mañana, la flor de loto todavía está cerrada, pero en la medida en que el sol se eleva, la luz empieza a acariciar sus pétalos. Sin embargo, la luz no se limita a rodear la flor de loto, sino que la energía de sus fotones penetra realmente en ella y la flor de loto no tarda en abrirse. Eso es, exactamente, lo que sucede con nosotros. Cuando abrazamos nuestro dolor, las partículas procedentes de la energía de la concentración y la plena consciencia empiezan a impregnar, como hacen los fotones, la zona de dolor, lo que, al cabo de pocos minutos, resulta muy alentador. Cuando una habitación está fría, encendemos el radiador y este emite ondas de calor. El calor no expulsa al aire frío, sino que lo abraza y lo impregna y, pasado un rato, el aire se calienta. No hay violencia ni lucha alguna en ese proceso, que hace lo mismo que el practicante, es decir, abrazar el dolor con la concentración y la atención plena.

La liberación del miedo

El objetivo del octavo ejercicio consiste en calmar y liberar la tensión existente en la sensación dolorosa, es decir, abrazar, calmar y aliviar la sensación: «Al inspirar, calmo mis formaciones mentales. Al espirar, calmo mis formaciones mentales». Este ejercicio es exactamente igual al que hemos hecho con el cuerpo. Primero hemos reconocido la presencia del cuerpo y después hemos logrado cierto descanso. Ahora hacemos lo mismo con los sentimientos. Así es como reconocemos el dolor y lo aliviamos.

Abrazamos nuestros sentimientos con ternura y sin violencia. De este modo bastan unos pocos minutos para apaciguarlos y que logremos cierto alivio. Como practicantes, debemos ser capaces de reconocer, abrazar y aliviar nuestro sufrimiento. Pero si eres principiante y no te basta con la energía de tu plena consciencia, para reconocer y abrazar el sufrimiento, deberás pedir ayuda a un amigo.

A los pocos minutos de verse reconocida y abrazada, remitirá la zona de energía del sentimiento y te liberarás de la presa del miedo o el

dolor. Así es como, desde las profundidades de la conciencia, se manifiesta una semilla que durante un tiempo permanece como una zona energéticamente cargada y regresa luego, en forma de semilla, a su ubicación original. Después, sin embargo, de verse reconocida y abrazada por la atención plena, la semilla pierde algo de fuerza y, cada vez que vuelva a presentarse, lo hará de un modo menos intenso que en su manifestación anterior. Ahora ya sabes cómo ocuparte del dolor. Cada vez que el dolor aparezca, debes permitir que se manifieste, sin pretender reprimirlo ni erradicarlo. Debes dejar que aflore para ocuparte debidamente de él.

Cuando practicamos la meditación caminando y cuando respiramos atentamente, generamos la poderosa energía de plena consciencia, que es capaz de reconocer y abrazar nuestro sufrimiento y nuestro miedo. Después de hacer eso durante un tiempo, verás que el miedo vuelve a su lugar anterior en forma de semilla y sabrás que la próxima vez que se manifieste podrás hacer exactamente lo mismo. De ese modo, tu miedo y ansiedad crónica acabará debilitándose de forma considerable.

Cuanto más practiquemos y más amables y capaces seamos de abrazarlo, más nos liberaremos del miedo. Es posible vivir en el presente completamente libres del miedo. Cuando no hay miedo, podemos percibir con más claridad la conexión que nos une a los demás. Cuando no hay miedo, queda más espacio para la comprensión y la compasión. Cuando no hay miedo, somos realmente libres.

Transformar las raíces mentales del miedo: ocho ejercicios de respiración

Los siguientes ocho ejercicios son la continuación de los ocho anteriores y pueden ayudarnos a entender nuestra mente y despojarnos de las ilusiones para conectar así con la auténtica naturaleza de la realidad y alcanzar el estado libre de miedo.

El reino de la mente

El primer ejercicio de esta serie consiste en prestar atención a nuestra mente para reconocer su estado, del mismo modo que el tercero y el séptimo de la serie anterior consistían en cobrar conciencia del cuerpo y de las sensaciones, respectivamente. «Al inspirar, soy consciente de mi mente. Al espirar, soy consciente de mi mente».

Cada pensamiento es como una gota de agua del río de la mente. Sentados a la orilla de ese río, contemplamos la emergencia y la desaparición de los pensamientos. Simplemente los reconocemos en el momento en que emergen, permanecen y acaban desapareciendo, sin aferrarnos a ellos ni tratar de eliminarlos.

Cuando el miedo aparece, decimos: «Al inspirar, sé que la formación mental del miedo está presente en mí».

Cuando se presenta la formación mental del miedo, inspiramos para reconocer su presencia en nosotros. Con ayuda de la concentración y la atención plena, reconocemos y abrazamos todas y cada una de las formaciones mentales que vayan presentándose. Entonces podremos ver la naturaleza profunda de dicha formación mental.

Hacer que la mente esté feliz y descansada

El objetivo del segundo ejercicio consiste en estimular la mente. «Al inspirar, hago que mi mente se sienta feliz. Al espirar, hago que mi mente se sienta feliz». De este modo, infundimos alegría en la mente, al tiempo que la fortalecemos y vigorizamos. Esto se asemeja a la práctica de generar alegría y felicidad a la serie de ejercicios anteriores, con el beneficio añadido de que, en este caso, la mente se energiza y fortalece.

Según la psicología budista, la mente tiene, al menos, dos estratos. El estrato inferior, en el que se almacenan todas las semillas de las formaciones mentales, se denomina conciencia almacén. Cuando una semilla es tocada o regada, se manifiesta en la conciencia como formación mental. Para fortalecer la mente utilizamos una práctica

denominada *riego selectivo*.

En primer lugar, dejamos que las semillas negativas duerman en nuestra conciencia almacén sin darles la oportunidad de que se manifiesten porque, si lo hacen con demasiada frecuencia, su raíz se consolidará. En segundo lugar, cuando en la conciencia mental se manifiesta una semilla negativa, la ayudamos a retornar lo más rápidamente posible a la conciencia almacén, en donde puede reposar en forma de semilla. El objetivo de la tercera práctica consiste en dejar que las formaciones mentales sanas se manifiesten en la conciencia, mientras que durante el cuarto ejercicio, cuando aparece una formación mental positiva, tratamos de mantenerla todo el tiempo que podamos. Debemos organizar nuestra vida de modo que nos permita entrar en contacto con las semillas positivas que hay en nuestra conciencia depósito y regarlas varias veces al día. Hay buenas semillas que quizás no hayan tenido todavía ocasión de germinar y a las que, por ello mismo, conviene dar ahora una oportunidad.

Concentrar la mente

El tercer ejercicio consiste en concentrar la mente con el objetivo de alcanzar la visión profunda: «Inspirando, concentro mi mente. Espirando, concentro mi mente».

La concentración tiene el poder de consumir las aflicciones. Del mismo modo que el rayo solar concentrado por una lente quema el papel en que se focaliza, la concentración –es decir, la observación profunda de nuestro miedo, odio, ilusión y de-sesperanza– acaba quemando las aflicciones y dejando tan solo la visión profunda.

Una concentración posible es la concentración sobre la vacuidad, que consiste en concentrarnos en la ausencia de entidad permanente. Aunque la vacuidad no sea difícil de entender y sea muy real, no estamos habituados a pensar de este modo. Por ello debemos entrenarnos a observar las cosas de modo tal que, contemplándolas profundamente, veamos su naturaleza vacía última.

Los científicos nos dicen que los objetos se hallan fundamentalmente compuestos de espacio vacío y que la materia presente en una mesa o una flor es casi insignificante, ya que, si la comprimieramos, sería más pequeña que un grano de sal. Pero por más que sepamos que esa es la realidad, en nuestra vida cotidiana seguimos comportándonos como si la mesa fuese algo grande y sólido. Cuando los científicos se adentran en el mundo de las partículas elementales, tienen que dejar a un lado su forma habitual de contemplar las cosas

como si estuviesen separadas. Solo entonces tienen la oportunidad de entender lo que, en realidad, sucede en el mundo de la materia. Los científicos tienen que entrenarse para conseguirlo y tú también debes entrenarte para percibir en tu vida cotidiana las cosas de ese modo.

La concentración te permite mantener viva, durante mucho tiempo, la visión profunda. Es insuficiente, para liberarte, un simple destello. Por ello, debes sostener intensamente, en tu vida cotidiana, la visión del no yo, la transitoriedad y la vacuidad, y ver, cuando observes a una persona, un pájaro o una piedra, su naturaleza vacía. Es entonces cuando se convertirá en una visión liberadora, muy diferente a la mera especulación sobre el significado de la vacuidad. Tienes que *ver* realmente, tanto en los demás como en ti mismo, la naturaleza de la vacuidad. Y cuando la visión profunda esté presente, habrás visto la naturaleza de interser y dejarás de tener miedo, de verte limitado y de sentirte víctima de la separación y la discriminación. La meditación profunda, la observación profunda de la naturaleza de todo lo que se presenta, nos lleva a percibir su naturaleza interdependiente. Independientemente de que se trate de una flor, de un buda, de una persona o de un árbol, cuando percibes el interser y la naturaleza de la vacuidad, ves que una cosa las contiene a todas.

Liberar la mente

Con el cuarto ejercicio, liberamos nuestra mente de las aflicciones y los conceptos: «Al inspirar, libero mi mente. Al espirar, libero mi mente».

Nuestra mente está encadenada a aflicciones como el miedo, la ira, el sufrimiento y la discriminación. Hemos llevado a cabo la práctica de cobrar conciencia de nuestro dolor y de nuestro miedo y nos entrenamos en abrazarlos. Sin embargo, para transformarlos completamente y liberarnos de su influjo, tenemos que cultivar la concentración.

Son varias las modalidades de concentración que podemos practicar. Una de ellas es la concentración en la transitoriedad. Todos tenemos alguna idea de la transitoriedad, pero, por más que aceptemos y coincidamos en que las cosas son transitorias, es nuestro concepto de transitoriedad el que determina cómo vemos las cosas y cómo actuamos en nuestra vida cotidiana. Sin embargo, aunque intelectualmente sepamos que nuestros seres queridos son transitorios, vivimos y nos comportamos como si siempre fuesen a estar ahí y nosotros fuésemos siempre también las mismas personas. Pero lo cierto

es que, como un río, todo cambia a cada instante. Cuando, por ejemplo, vemos de nuevo a alguien a quien no habíamos visto desde hace veinte años, no nos comunicamos con la persona actual, que siente y piensa de manera diferente. Si queremos que la meditación sobre la transitoriedad nos conecte con la naturaleza fugaz de las cosas, debemos ser muy cuidadosos en no concentrarnos en el concepto de la transitoriedad, sino en la transitoriedad misma. Los conceptos no pueden liberarnos, eso es algo que compete únicamente a la visión profunda de la transitoriedad..., que es, por cierto, muy diferente del concepto.

Al comienzo, no obstante, podemos utilizar la enseñanza, es decir, el concepto de la transitoriedad, como instrumento que nos ayude a alcanzar la visión profunda de la transitoriedad. Es como la cerilla y la llama. Aunque la cerilla no es la llama, posibilita la aparición de la llama. Y, cuando esta aparece, acaba consumiendo la cerilla. Y del mismo modo, la aparición de la visión profunda acaba consumiendo el concepto. Lo que necesitamos para nuestra liberación es la visión profunda de la transitoriedad.

La percepción

Los cuatro últimos ejercicios de concentración nos permiten investigar la naturaleza de nuestros objetos mentales, es decir, el modo en que percibimos las cosas, lo que nos ayuda a lograr una percepción correcta de la realidad y del mundo. Muchos de nosotros seguimos atrapados en la idea de que la conciencia se halla situada en nuestro interior y de que el mundo objetivo está en el exterior. Creemos que nuestra conciencia está aquí y que debemos tratar de alcanzar y entender el mundo objetivo que está ahí afuera. Pero cuando miramos las cosas desde el punto de vista de la interdependencia, vemos que el objeto y el sujeto de la conciencia no pueden existir separadamente. Es como la izquierda y la derecha; una no puede existir sin la otra.

Cada vez que percibimos algo, ya sea un bolígrafo o una flor, el objeto y el sujeto de percepción siempre se manifiestan simultáneamente. Cuando somos conscientes, siempre somos conscientes de algo; cuando prestamos atención, siempre prestamos atención a algo, y cuando pensamos, siempre pensamos en algo. Objeto y sujeto se manifiestan simultáneamente.

La contemplación de la transitoriedad

El quinto ejercicio, la contemplación de la transitoriedad, es una práctica que ya hemos descrito detalladamente como ejemplo

ilustrativo del ejercicio anterior, consistente en liberar la mente. «Al inspirar, observo la naturaleza transitoria de todos los *dharmas*. Al espirar, observo la naturaleza transitoria de todos los *dharmas*».

La transitoriedad es un tipo de concentración que nos permite, si la practicamos adecuadamente, lograr el resto de las concentraciones. Al adentrarnos profundamente en la transitoriedad, descubriremos el no yo, la vacuidad y la interdependencia. De ese modo, la meditación en la transitoriedad incluye todos los tipos de concentración. Mientras inhalamos y exhalamos, mantenemos viva nuestra concentración en la transitoriedad, hasta que podamos penetrar en el corazón de la realidad. El objeto de nuestra observación puede ser una flor, un guijarro, un ser querido o alguien a quien odiamos, pero también podemos ser nosotros mismos, nuestro dolor, nuestro miedo o nuestro sufrimiento. Cualquier cosa puede servir como objeto de meditación. Nuestra intención es percibir, en ella, la naturaleza de la transitoriedad.

Liberarnos del apego

El sexto ejercicio tiene que ver con la contemplación del no deseo y del no apego: «Inspirando, observo la desaparición del deseo. Espirando, observo la desaparición del deseo».

Existe otra conciencia, ubicada entre la conciencia almacén y el estrato superior de la mente, denominada *manas*. *Manas* nace de la conciencia almacén y sirve de fundamento a la conciencia mental. *Manas* incluye una buena dosis de ilusión y tiene, por tanto, la tendencia a aferrarse; es la parte de nuestra mente que siempre está buscando placer y soslayando los peligros que tal búsqueda entraña. Es *manas* la que transporta nuestro miedo y deseo originales. No obstante, la contemplación de la transitoriedad puede ayudarnos a transformar en sabiduría la falsa ilusión de *manas*. Observamos profundamente el objeto de nuestro apego para ver su verdadera naturaleza. Nuestro objeto de apego puede ser alguien o algo que tenga la capacidad de destruir nuestro cuerpo y mente. La observación profunda de lo que deseamos y consumimos es una práctica fundamental porque aquello que aportamos cada día a nuestro cuerpo y mente puede estar alimentando también nuestra violencia, nuestro miedo y nuestro apego.

El nirvana

«Al inspirar, observo la cesación. Al espirar, observo la cesación».

En el séptimo ejercicio contemplamos la cesación –el nirvana, la extinción de todos los conceptos– y entramos en contacto con la

verdadera naturaleza de la realidad. Y cuando percibimos la interdependencia de nuestra naturaleza, nos damos cuenta de que formamos parte de la totalidad del cosmos. La naturaleza de la realidad trasciende todos los conceptos y todas las ideas, incluidas las ideas de nacimiento y muerte, ser y no ser, ir y venir. La contemplación de la transitoriedad, del no yo, de la vacuidad, del no nacimiento y de la no muerte conduce a la liberación. Aunque las ideas relativas a nacimiento y muerte pueden ser una fuente de miedo, angustia y ansiedad, cuando contemplamos la naturaleza no nacida y no mortal de la realidad, nos liberamos de la ansiedad y el temor.

El abandono

«Al inspirar, observo el abandono. Al espirar, observo el abandono».

Este ejercicio de concentración nos ayuda a contemplar profundamente la emergencia del apego, el odio y el miedo y a establecer contacto con la verdadera naturaleza de la realidad, proporcionándonos una sabiduría capaz de liberarnos del miedo, el enfado y la desesperación. Entonces abandonamos nuestras nociones erróneas sobre la realidad y la liberación. *Nirvana* significa, literalmente, el enfriamiento, la extinción de las llamas, lo que se refiere, en el budismo, a la extinción de las aflicciones causadas por nuestra percepción equivocada. Nirvana no es un lugar al que llegar ni un lugar ubicado en el futuro, sino la verdadera naturaleza de la realidad y de las cosas tal cual son. El nirvana se puede alcanzar aquí y ahora. Ya estás en el nirvana y, de igual modo que la ola es ya agua, tú eres ya también nirvana.

Nuestra verdadera naturaleza carece de principio y de final, de nacimiento y de muerte, y cuando sabemos cómo contactar con ella, se disipan para siempre el miedo, la irritación y la desesperación. Nuestra verdadera naturaleza es el nirvana. Cuando fallece, pues, un ser querido, asegúrate de buscarlo en su nueva manifestación. Es imposible que muera; persiste de modos muy diferentes. Reconócelo, utilizando los ojos de la sabiduría, a tu alrededor y dentro de ti, para poder seguir hablando con él: «Cariño, sé que has adoptado una nueva forma. Es imposible que mueras». El octavo ejercicio nos ayuda a liberarnos de nuestras ilusiones y a permanecer en contacto con la verdadera naturaleza de la realidad, algo que nos proporciona alivio, libertad y mucha felicidad.

Tenemos que seguir aprendiendo, practicando y dialogando

para que nuestra comprensión continúe creciendo. Al morar en el presente notarás que te interesas más por investigar todos los aspectos de la vida, pudiendo descubrir muchos milagros y muchas formas extraordinarias de practicar. Pero ello no significa que debas perderte en tus propios pensamientos, sino tan solo que observas la realidad tal como es y descubres su verdadera naturaleza.

Son muchas las cosas de nuestra vida que nos producen miedo, como, por ejemplo, el pasado, la muerte o la pérdida de nuestro “yo” o identidad. Junto a los primeros ocho ejercicios de respiración, la segunda tanda de ocho ejercicios puede abrirnos a la visión profunda que nos lleva a conectar con la dimensión última de la realidad y a liberarnos del miedo. Cuando compartimos nuestro modo de ser y nuestra visión profunda con los demás, estamos ofreciéndoles el mayor de los regalos: el regalo del no miedo.

Relajación profunda para transformar el miedo y el estrés

El miedo puede acumularse en nuestro cuerpo y provocar tensión y estrés. El descanso es un requisito indispensable para la salud. Cuando los animales salvajes están heridos, buscan un lugar en el que recostarse y descansar el tiempo que sea necesario. No desean alimentarse ni hacer ninguna otra cosa; se limitan a reposar para curarse de manera natural. Cuando los seres humanos tenemos miedo y nos vemos desbordados por el estrés, podemos acudir a la farmacia a comprar alguna medicina, pero rara vez tenemos la sabiduría suficiente para detener nuestra marcha apresurada. No sabemos muy bien cómo ayudarnos a nosotros mismos.

La relajación profunda es una oportunidad para que nuestro cuerpo repose, se cure y se recupere. Al relajar nuestro cuerpo, prestamos una atención consecutiva a cada una de sus partes y enviamos nuestro cuidado y amor a cada una de sus células. La relajación profunda del cuerpo debe ser realizada al menos una vez al día y puede durar veinte minutos o más. Puedes practicarla en la cama, por la noche o por la mañana, pero también puedes ejercitarla cuando lo consideres conveniente, ya sea en la sala de estar o en cualquier lugar en que dispongas de espacio para acostarte sin ser molestado. También puedes practicar la relajación profunda en posición sentada, por ejemplo, en tu despacho.

Si el miedo y la ansiedad te provocan insomnio, la relajación

profunda puede serte de gran ayuda. Cuando te acuestas y no puedes dormir, puedes disfrutar de la práctica de la relajación completa siguiendo tus inhalaciones y exhalaciones. A veces puede ayudarte a conciliar el sueño, pero aun cuando eso no suceda, te proporcionará más energía y te permitirá descansar. Es muy importante que descanses y, en ese sentido, esta práctica de relajación puede proporcionarte un descanso mucho más profundo que el sueño, que puede estar poblado de imágenes intensas y hasta de pesadillas.

Cuando practicamos en grupo la relajación profunda, una persona guía el ejercicio utilizando las indicaciones que a continuación veremos o una variante de ellas. Si practicamos por nuestra cuenta, podemos llevar a cabo la práctica recordando estas instrucciones o escuchando una grabación.

Ejercicio de relajación profunda

Acuéstate sobre la espalda con los brazos descansando a ambos lados del cuerpo. Asegúrate de estar cómodo y deja que tu cuerpo se relaje. Toma conciencia del suelo que te sostiene... y del contacto de tu cuerpo con el suelo. (*El lector puede hacer una pausa, en este punto, para respirar.*) Deja que tu cuerpo se hunda en el suelo. (*Respira.*)

Toma conciencia de tu respiración entrando y saliendo de tu cuerpo. Toma conciencia del ascenso y del descenso de tu abdomen cuando inspiras y espiras (*respira*), subiendo..., bajando..., subiendo..., bajando...

Lleva, inspirando, la conciencia a tus ojos. Espira y deja que tus ojos se relajen. Deja que los ojos se hundan en tu cabeza... Suelta la tensión que pueda haber en los pequeños músculos que mueven tus ojos... Los ojos nos permiten contemplar un paraíso de formas y colores... Deja ahora que tus ojos descansen... Envíales todo tu amor y toda tu gratitud... (*Respira.*)

Puedes repetir lo siguiente, «Al inspirar, soy consciente de mis ojos. Al espirar, sonrío a mis ojos».

Inspirando, lleva la conciencia a tu boca. Espirando, permite que tu boca se relaje. Afloja la tensión de los músculos de tu boca... Tus labios son los pétalos de una flor... Deja que florezca en ellos una sonrisa amable... Sonreír libera la tensión acumulada en las decenas de músculos que forman tu rostro... Siente la liberación de la tensión de tus mejillas..., de tu mandíbula..., de tu garganta... (*Respira.*)

Inspira y toma ahora conciencia de tus hombros. Espira y deja que tus hombros se relajen. Deja que se hundan en el suelo... Deja que

toda la tensión acumulada se disuelva en el suelo... Permite ahora, mientras prestas atención a tus hombros, que se relajen. (*Respira.*)

Inspira y toma conciencia de tus brazos. Espira y relaja los brazos. Deja que tus brazos se hundan en el suelo... Primero la parte superior..., luego los codos... y, finalmente, tus muñecas..., manos..., dedos... y cada uno de los músculos más pequeños... Mueve ligeramente los dedos, si necesitas hacerlo, para ayudar a que los músculos se relajen. (*Respira.*)

Inspira y toma conciencia de tu corazón. Permite, al espirar, que tu corazón se relaje. (*Respira.*) Quizás hayas descuidado tu corazón durante mucho tiempo, al no prestar suficiente atención a tu forma de trabajar, comer y gestionar la ansiedad y el estrés. (*Respira.*) Tu corazón late, día y noche, para ti. Abrázalo con ternura y atención plena, reconciliándote y cuidando de él. (*Respira.*)

Repite en silencio al respirar: «Inspirando, soy consciente de mi corazón. Espirando, sonrío a mi corazón».

Inspira y toma ahora conciencia de tus piernas. Espira y permite que tus piernas se relajen. Libera toda la tensión acumulada en tus piernas..., tus muslos..., tus rodillas..., tus pantorrillas..., tus tobillos... y tus pies... Quizás quieras mover un poco los tobillos para ayudarles a relajarse... Envía toda tu atención y amor a los dedos de los pies. (*Respira.*)

Inspira y espira... Tu cuerpo se siente ligero... como una flor flotando sobre el agua... No tienes ningún lugar al que ir... ni nada que hacer... Eres libre... como una nube surcando el cielo... (*Respira.*)

Lleva ahora la conciencia a tu respiración..., al ascenso y descenso de tu abdomen. (*Respira.*)

Toma conciencia, siguiendo tu respiración, de tus brazos y de tus piernas... Tal vez quieras moverlos y estirarlos un poco. (*Respira.*)

Si llevas a cabo la práctica antes de dormir, sigue tan solo tu respiración inspirando y espirando.

En el caso de que lleves la práctica para tomarte un descanso durante el día, incorpórate poco a poco y siéntate, cuando estés preparado para ello. (*Respira.*)

Luego ponte en pie muy despacio.

Tómate un tiempo, mientras estás de pie, para tomar conciencia de tu respiración antes de emprender tu siguiente actividad.

Meditación *metta*: que todos podamos liberarnos del

miedo

Cuando estamos atrapados en el miedo, nos cerramos y no podemos ser generosos ni compasivos. Para amar a los demás, tenemos que comenzar amándonos y respetándonos a nosotros. Esta meditación contribuye a que, después de aceptarnos a nosotros mismos –lo que no solo incluye nuestra felicidad, sino también nuestro sufrimiento–, seamos capaces de desear el bien a los demás.

Metta significa amor-bondad. Empezamos con una aspiración del tipo: «Pueda yo liberarme del miedo». Cuando nos hemos observado profundamente, con todo nuestro ser, para entendernos a nosotros mismos, estaremos en condiciones de desear el bien a los demás: «Pueda verse libre del miedo. Puedan verse libres del miedo». Pero no nos limitamos a repetir las palabras, imitar a otros o esforzarnos en alcanzar un ideal. No se trata de repetir como loritos: «Me amo a mí mismo y amo a todos los seres», ¡debemos poner todo nuestro corazón en ello!

Cuando practicamos, cobramos conciencia de la paz, de la felicidad y de la claridad de las que, en este momento, disfrutamos, de si estamos ansiosos por algún accidente o adversidad o de cuánto miedo o preocupación albergamos en este momento. Cobrando conciencia de estos sentimientos, nuestro autoconocimiento se profundiza. De ese modo, vemos el modo en que nuestros miedos contribuyen a nuestra infelicidad y nos damos cuenta de la importancia que tiene amarse a uno mismo y cultivar un corazón compasivo.

La práctica de *metta*

Esta meditación es una adaptación del *Visuddhimagga* (*El sendero de la purificación*), una sistematización de las enseñanzas del Buda, llevada a cabo, en el siglo V d. de C., por Buddhaghosa.

Siéntate inmóvil, sosiega tu cuerpo y tu respiración y repite mentalmente la siguiente aspiración:

Pueda experimentar, en mi cuerpo y en mi espíritu, la claridad, la paz y la felicidad. Pueda sentirme seguro y verme libre de daño. Pueda liberarme de la ansiedad, el miedo, el odio y las demás aflicciones.

La posición sedente es idónea para esta práctica. Cuando te sientes tranquilo, no estás demasiado preocupado por otras cuestiones, así que puedes ver profundamente en ti mismo tal como eres, cultivar el amor hacia ti y decidir el mejor modo de plasmar ese amor en el

mundo.

Pueda ella experimentar, en su cuerpo y en su espíritu, la claridad, la paz y la felicidad. Pueda él experimentar, en su cuerpo y en su espíritu, la claridad, la paz y la felicidad. Puedan ellos experimentar, en su cuerpo y en su espíritu, la claridad, la paz y la felicidad.

Pueda ella sentirse segura y verse libre de daño. Pueda él sentirse seguro y verse libre de daño. Puedan ellos sentirse seguros y verse libres de daño.

Pueda ella liberarse de la ansiedad, el miedo, el odio y las demás aflicciones. Pueda él liberarse de la ansiedad, el miedo, el odio y las demás aflicciones. Puedan ellos liberarse de la ansiedad, el miedo, el odio y las demás aflicciones.

Cuando ofrezcas esta aspiración, inténtalo, en primer lugar, con alguien que te agrade, luego con alguien que te resulte neutro y, por último, con una persona cuyo simple recuerdo te haga sufrir.

Para llevar a cabo esta práctica concreta, debes ser capaz de visualizarte a ti mismo y a la persona a la que deseas el bien. Según el Buda, el ser humano está compuesto de cinco agregados (conocidos, en sánscrito, como *skandhas*), que son la forma, la sensación, la percepción, las formaciones mentales y la conciencia. En cierto modo, tú eres el supervisor y los cinco agregados son tu territorio.

Empieza la práctica de *metta* observando profundamente el interior de tu cuerpo. Formúlate preguntas como las siguientes: ¿cómo es mi cuerpo en este momento?, ¿cómo era en el pasado?, ¿cómo será en el futuro? De la misma manera, cuando medites en una persona que te agrade, que te resulte neutra o a la que odies, debes empezar también contemplando sus cualidades físicas. Inspira y expira, visualizando su rostro; su forma de caminar, sentarse y hablar; su corazón, sus pulmones, sus riñones y todos los órganos de su cuerpo, tomándote el tiempo que sea necesario para cobrar conciencia de todos los detalles. Pero no olvides empezar siempre contigo. Cuando ves claramente tus propios cinco *skandhas*, el entendimiento y el amor brotan de manera natural y sabrás qué tienes que hacer y qué no tienes que hacer.

Observa tus sensaciones agradables, desagradables y neutras. Las sensaciones fluyen a través de nosotros como un río y cada una de ellas es una gota del agua que compone su caudal. Observa el río de tus

sensaciones y contempla el modo en que emerge cada sensación. Mira lo que te impide ser feliz y haz todo lo que esté en tu mano para cambiar las cosas. Ejercita el contacto con los elementos maravillosos, renovadores y curativos que ya hay en ti y en el mundo porque, al actuar de ese modo, te volverás más fuerte y capaz de amar a los demás y a ti mismo.

El Buda dijo: «La persona que tiene percepciones erróneas es la que más sufre en el mundo y la mayoría de nosotros tenemos percepciones erróneas». Cuando vemos una serpiente en la oscuridad, nos asustamos, pero cuando alguien la ilumina con una linterna, descubrimos que no era más que una cuerda. Tienes que conocer las percepciones erróneas que causan sufrimiento. La meditación del amor te ayuda a ver con claridad y serenidad, así como a mejorar el modo en que percibes las cosas.

Observa luego tus formaciones mentales y date cuenta de las ideas y tendencias que te llevan a actuar y obrar del modo en que lo haces. Date cuenta de cuándo estás influenciado por tu conciencia individual y cuándo por la conciencia colectiva, que está relacionada con tu familia, tus ancestros y la sociedad en su conjunto.

Observa, por último, tu conciencia. Según el budismo, la conciencia es como un campo que alberga todo tipo de semillas: semillas de amor, compasión, alegría y ecuanimidad; semillas de odio, temor y ansiedad y semillas de atención. La conciencia es el almacén que contiene todas esas semillas, todas las posibilidades que pueden aflorar en nuestra mente. La meditación *metta* puede hacer que las semillas de la paz, el amor y el gozo florezcan en tu mente consciente como zonas de energía y acaben transformando las semillas del miedo.

Los cinco entrenamientos de la plena consciencia

Estos cinco entrenamientos constituyen una aplicación concreta de la plena consciencia a nuestra vida cotidiana. La puesta en práctica de los cinco entrenamientos de la plena consciencia contribuye a cultivar la Visión Recta, la cual elimina la discriminación, la intolerancia, el odio, el temor y la desesperación. Si vivimos de acuerdo con estos cinco entrenamientos, estaremos hollando el sendero del *bodhisattva*. Y sabiendo que estamos en ese sendero, no nos perderemos en nuestros temores relativos al futuro o en la confusión sobre nuestra vida presente.

1. Protección de la vida

Consciente del sufrimiento provocado por la destrucción de la vida, estoy determinado a cultivar mi comprensión del interser y mi compasión, con el fin de aprender cómo proteger la vida de personas, animales, plantas y minerales. Me comprometo a no matar, a no dejar matar y a no apoyar ningún acto mortal en el mundo, ni en mis pensamientos ni en mi forma de vida. Comprendo que toda violencia causada especialmente por el fanatismo, el odio, la avidez y el miedo tiene por origen una visión dualista y discriminadora. Me entrenaré para ver todo con amplitud de miras, sin discriminación, ni apego a ninguna visión, ni a ninguna ideología, para trabajar en la transformación de la violencia y el dogmatismo que existen en mí y en el mundo.

2. Felicidad verdadera

Consciente del sufrimiento provocado por el robo, la opresión, la explotación y la injusticia social, estoy determinado a practicar la generosidad en mis pensamientos, en mis palabras y en mis acciones de la vida cotidiana. Compartiré mi tiempo, mi energía y mis recursos materiales con aquellos que lo necesiten. Me comprometo a no apropiarme de nada que no me pertenezca. Me entrenaré para mirar profundamente con el fin de ver que la felicidad y el sufrimiento del otro están estrechamente ligados a mi propia felicidad y a mi propio sufrimiento. Comprendo que la felicidad verdadera es imposible sin comprensión y amor, y que la búsqueda de la felicidad en el dinero, la fama, el poder o el placer sensual genera mucho sufrimiento y desesperación.

Profundizaré en mi comprensión de la felicidad verdadera, que depende más de mi forma de pensar que de las condiciones exteriores. Si soy capaz de establecerme en el momento presente, puedo vivir feliz aquí y ahora, en la simplicidad y reconociendo que numerosas condiciones de felicidad están ya disponibles en mí y a mi alrededor. Consciente de esto, estoy determinado a elegir los medios de existencia justos con el fin de reducir el sufrimiento y contribuir al bienestar de todas las especies de la tierra, sobre todo actuando para reinvertir el proceso de calentamiento planetario.

3. Amor verdadero

Consciente del sufrimiento provocado por una conducta sexual irresponsable, estoy determinado a desarrollar mi sentido de la responsabilidad, a aprender a proteger la integridad y la seguridad de

cada individuo, de las parejas, de las familias y de la sociedad. Sé que el deseo sexual y el amor son cosas distintas, y que las relaciones sexuales irresponsables, motivadas por la avidez, generan siempre sufrimiento de una parte y de la otra. Me comprometo a no tener relaciones sexuales sin amor verdadero ni compromiso profundo a largo plazo y conocido por mis allegados. Haré todo lo posible por proteger a los niños de abusos sexuales y por impedir que las parejas y las familias se desunen como consecuencia de comportamientos sexuales irresponsables. Sabiendo que el cuerpo y la mente son uno, me comprometo a aprender los medios apropiados para controlar mi energía sexual. Me comprometo a desarrollar la bondad amorosa, la compasión, la dicha y la no discriminación en mí, para mi propia felicidad y la felicidad del otro. Sé que la práctica de estos cuatro fundamentos del amor verdadero me garantizará una continuación feliz en el futuro.

4. Palabra amorosa y escucha profunda

Consciente del sufrimiento provocado por las palabras irreflexivas y por la incapacidad de escuchar al otro, estoy determinado a aprender a hablar a todos con amor y a desarrollar una escucha profunda para aliviar el sufrimiento y aportar reconciliación y paz entre mí mismo y el otro, entre los grupos étnicos y religiosos, y entre las naciones. Sabiendo que la palabra puede ser tanto fuente de felicidad como de sufrimiento, me comprometo a aprender a hablar con sinceridad, empleando palabras que inspiren a cada uno confianza en sí mismo, que alimenten la dicha y la esperanza, y que contribuyan a la armonía y a la comprensión mutua. Estoy determinado a no decir nada cuando esté encolerizado. Me entrenaré en la respiración y la marcha en plena consciencia con el fin de reconocer esta cólera y de mirar profundamente sus raíces, sobre todo en mis percepciones erróneas y en la falta de comprensión de mi propio sufrimiento y del sufrimiento de la persona con la que estoy enfadado. Me entrenaré para decir la verdad y para escuchar profundamente de forma que disminuya el sufrimiento en los otros y en mí mismo, y a encontrar soluciones a situaciones difíciles. Estoy determinado a no difundir ninguna información de la que no esté seguro y a no decir nada que pueda entrañar división, discordia o ruptura en el seno de una familia o de una comunidad. Me comprometo a practicar la diligencia justa para cultivar mi comprensión, mi amor, mi felicidad y mi tolerancia, y a transformar día a día las semillas de la violencia, del odio y del miedo

que existen en mí.

5. Transformación y curación

Consciente del sufrimiento provocado por un consumo irreflexivo, estoy determinado a aprender a alimentarme sanamente y a transformar mi cuerpo y mi mente, para disfrutar de una buena salud física y mental gracias a la práctica de la plena consciencia cuando como, bebo o consumo. Para no intoxicarme, me entrenaré en la observación profunda de mi consumo de los cuatro tipos de alimentos: los alimentos comestibles, las impresiones sensoriales, la volición y la consciencia. Me comprometo a no hacer uso del alcohol, ni de ninguna forma de droga y a no consumir ningún producto que contenga toxinas como ciertos sitios de Internet, juegos, películas, programas de televisión, libros, revistas o incluso ciertas conversaciones. Me entrenaré regularmente en volver al momento presente, para mantenerme en contacto con los elementos nutritivos y portadores de curación que hay en mí y a mi alrededor, y en no dejarme llevar por remordimientos o penas en cuanto al pasado, o por preocupaciones y miedos relativos al futuro.

Estoy determinado a no utilizar el consumo como un medio para huir del sufrimiento, la soledad y la ansiedad. Me entrenaré para mirar profundamente en la naturaleza interdependiente de todas las cosas y para consumir de una manera que preserve la dicha y la paz tanto en mi cuerpo y en mi consciencia como en el cuerpo y la consciencia colectiva de la sociedad y del planeta.

Las cinco conciencias

Las cinco conciencias son un modo de practicar la plena consciencia con la persona a la que amas. La recitación conjunta de estas conciencias puede fortalecernos y ayudarnos en circunstancias difíciles. Puede formar parte, por ejemplo, de una ceremonia nupcial o hacer también que cualquier relación amorosa se fortalezca y dure más.

Somos conscientes de que todas las generaciones de nuestros ancestros y todas las generaciones futuras están presentes en nosotros.

Somos conscientes de todas las expectativas que sobre nosotros han depositado nuestros ancestros, nuestros hijos y los hijos de nuestros hijos.

Somos conscientes de que nuestra alegría, paz, libertad y armonía suponen la alegría, la paz, la libertad y la armonía de nuestros

ancestros, de nuestros hijos y de los hijos de nuestros hijos.

Somos conscientes de que la comprensión es el fundamento del amor.

Somos conscientes de que discutir y culpar no ayuda y solo crea un abismo mayor entre nosotros. Solo la comprensión, la confianza y el amor pueden ayudarnos a crecer y a cambiar.

En la primera conciencia, nos vemos como un eslabón en la continuidad de nuestros antepasados y como un vínculo con las generaciones venideras. Cuando nos vemos de ese modo, sabemos que, cuidando de nuestro cuerpo y mente en el presente, estamos cuidando también de todas las generaciones pasadas y futuras.

La segunda conciencia nos recuerda las expectativas que nuestros ancestros han puesto en nosotros y las expectativas que también albergan nuestros hijos y los hijos de nuestros hijos. Nuestra felicidad es su felicidad y nuestro sufrimiento es su sufrimiento. Si observamos profundamente, sabremos lo que nuestros hijos y nietos esperan de nosotros.

La tercera conciencia nos dice que la alegría, la paz, la libertad y la armonía no son cuestiones individuales, sino que tenemos que vivir de un modo que permita que nuestros ancestros internos se vean liberados, y que nosotros podamos liberarnos también. Si no lo logramos, seremos nosotros quienes estaremos esclavizados durante el resto de nuestra vida, y eso será lo que transmitiremos a nuestros hijos y nietos. Este es el momento de liberar a nuestros padres y a los ancestros que llevamos dentro. Podemos ofrecerles alegría, paz, libertad y armonía, al tiempo que nos ofrecemos alegría, paz, libertad y armonía a nosotros mismos, a nuestros hijos y a nuestros nietos, todo lo cual no es sino un reflejo de la enseñanza del interser. Mientras nuestros ancestros internos sigan sufriendo, no podremos ser realmente felices. Cuando damos un paso conscientemente, tocando la tierra con un sentimiento de felicidad y libertad, lo hacemos en el nombre de todos nuestros antepasados y de todas las generaciones venideras.

La cuarta conciencia nos enseña que donde hay comprensión hay amor. Cuando entendemos el sufrimiento de otra persona, nos sentimos motivados a ayudarla y se liberan las energías del amor y la compasión. Todo lo que hagamos desde esa actitud redundará en la liberación y felicidad de nuestros seres queridos. Tenemos que practicar de modo tal que todo lo que hagamos por los demás aumente su felicidad. No basta con el simple deseo de amar. Es imposible,

cuando las personas no se entienden, que lleguen a amarse.

No te olvides de practicar en el contexto de una comunidad. Haz todo lo que esté en tu mano para aportar felicidad al aire, el agua, las rocas, los árboles, los pájaros y los seres humanos. Vive tu vida cotidiana de modo tal que en todo momento sientas en ti la presencia de la comunidad. De ese modo recibirás el tipo de energía que necesites cada vez que, en tu vida y en la vida del mundo, te enfrentes a dificultades. El mundo necesita que estés atento y seas consciente de lo que está ocurriendo.

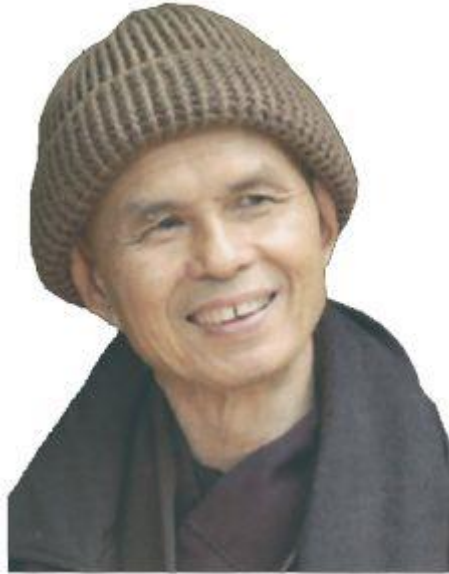
Tenemos que vivir profundamente cada momento que nos es dado vivir. Si eres capaz de vivir profundamente un solo momento de tu vida, puedes aprender a vivir del mismo modo el resto del tiempo. El poeta francés René Char dijo: «Si habitas un instante, descubrirás la eternidad». Convierte cada instante en una oportunidad de vivir profunda, felizmente y en paz. Cada instante es una oportunidad de hacer las paces con el mundo y de convertir la paz y la felicidad en algo que se halle al alcance de todos. El mundo necesita nuestra felicidad. La práctica de la vida despierta puede ser descrita, en ese sentido, como la práctica de la felicidad y del amor. Debemos cultivar, en nuestra vida, la capacidad de ser felices y de amar. La comprensión es el fundamento del amor, y la observación profunda, la base de la práctica.

Practicamos la quinta conciencia porque, aun cuando sepamos que culpar y discutir nunca son de ayuda, solemos olvidarlo. La atención a la respiración nos permite desarrollar, sin entrar en culpabilizaciones ni discusiones, la capacidad de detenernos en el momento crucial.

Todos necesitamos cambiar para ser mejores. Nuestra responsabilidad estriba en cuidar también los unos de los otros. Somos jardineros que ayudamos a las flores a desarrollarse. Si lo entendemos, las flores crecerán bellamente. Sin embargo, no basta con buena voluntad, puesto que necesitamos aprender el arte de hacer felices a los demás. Ese arte, que es la esencia de la vida, es también la esencia de la atención plena.

Notas

1 En mi libro *Peace is Every Breath*, el lector interesado puede encontrar una recopilación completa de *gathas* e información sobre el modo más adecuado de ejercitarlos en la vida cotidiana.



Vivimos en un permanente estado de temor y ansiedad. Miedo de nuestro pasado, de la enfermedad, el envejecimiento o la muerte; miedo de perder las cosas que más queremos. Pero el reconocido maestro budista Thich Nhat Hanh nos asegura que las cosas no tienen por qué ser así. Basado en una vida completa de práctica de la atención plena (o mindfulness) y el Zen, Thich Nhat Hanh nos enseña cómo utilizar la práctica de vivir en el presente para admitir e integrar nuestros miedos, reconocer su origen y hacerlos impotentes.

Miedo consta de una serie de enseñanzas prácticas destinadas a transmutar el miedo en claridad. Cualquier inquietud del pasado y ansiedad por el futuro desaparecen cuando descubrimos el poder del momento presente.

Thich Nhat Hanh es un maestro zen vietnamita, poeta y activista por la paz. Vive en su centro de meditación en el sudoeste de Francia y dirige retiros por todo el mundo. Es autor de numerosos libros.

Sabiduría perenne

www.editorialkairos.com

www.facebook.com/editorialkairos

www.plumvillage.org