

Thich Nhat Hanh

**BUDA VIVIENTE,**  
**CRISTO VIVIENTE**

PREFACIO DE DAVID STEINDL-RAST



Kairós

## Annotation

«Cuando se es un cristiano verdaderamente feliz, también se es budista, y viceversa». -Thich Nhat Hanh Buda y Cristo, tal vez las dos figuras más fundamentales en la historia de la humanidad, han dejado tras ellos un legado de enseñanzas y prácticas que han modelado la existencia de miles de millones de personas a lo largo de dos mil años. Si se encontrasen en la actualidad, ¿qué pensaría cada uno de ellos sobre los criterios y prácticas espirituales del otro? Thich Nhat Hanh ha participado en un diálogo llevado a cabo durante décadas entre las dos tradiciones contemplativas vivas más importantes y proporciona al cristianismo una apreciación de su belleza como sólo puede ser expresada por alguien ajeno a él. Mediante una prosa lúcida y meditativa explora los puntos comunes de la compasión y la santidad, puntos de encuentro de ambas

tradiciones, y reaviva nuestra comprensión sobre ellas. «En el altar de mi ermita -explica- hay imágenes de Buda y Jesús, pues los considero mis antepasados espirituales».

---

- - [PREFACIO](#)
  - [INTRODUCCIÓN](#)
  - [1. PERMANECE CALMO Y SABRÁS](#)
  - [2. LA ATENCION VIGILANTE Y EL ESPÍRITU SANTO](#)
  - [3. LA PRIMERA CENA](#)
  - [4. BUDA VIVIENTE, CRISTO VIVIENTE](#)
  - [5. COMUNIDADES DE PRACTICANTES](#)
  - [6. UN CORAZÓN EN PAZ](#)
  - [7. POR UN FUTURO POSIBLE](#)
  - [8. TOMAR REFUGIO](#)
  - [9. LA OTRA ORILLA](#)
  - [10. FE Y PRÁCTICA](#)
  - [GLOSARIO](#)
  - [NOTA](#)
-

# **Buda                    viviente, Cristo viviente**

---

Thich Nhat Hanh

Traducción de Miguel Portillo

## *AGRADECIMIENTOS*

*Mi agradecimiento para mis amigos Martin Pitt, Mobi Warren y Arnold Kotler por el tiempo y la energía dedicados a la hora de ayudarme en la transcripción de cintas y en la edición de este libro, convirtiéndolo en un maravilloso instrumento para el diálogo.*

# PREFACIO

En dos ocasiones en este libro, Thich Nhat Hanh expone una poderosa imagen perteneciente a la leyenda cristiana: En lo más crudo del invierno, san Francisco le grita a un almendro, «¡Háblame de Dios!», y el almendro florece de repente. *Se toma vivo*. No hay otra forma de ser testimonio de Dios si no es en lo viviente. Con fino instinto, Thich Nhat Hanh sigue la pista de lo genuinamente viviente hasta su fuente y reconoce que eso es lo que la tradición bíblica denomina el Espíritu Santo. Al fin y al cabo, la misma palabra «espíritu» significa «hálito», y el hálito, o respiración, significa vida.

Todo ello hace pensar en la historia de la creación que aparece en la Biblia: En el principio, el Espíritu de Dios se cernía como un ave sobre el caos carente de vida, empollando y creando la vida en todas sus formas y grados. «Porque el Espíritu del Señor ha henchido el mundo, y el que

todo lo abarca sabe cuanto se dice» (Sabiduría 1,7). Al final de este mito sobre la creación encontramos a Dios en una conmovedora escena, insuflando vida en las ventanas de la nariz de la todavía inerte figura humana de barro creada a imagen y semejanza de Él mismo. Y de esa forma es como los humanos empezamos a vivir. Desde la perspectiva bíblica, nunca ha habido un ser humano que no haya vivido del propio hálito de Dios.

Nosotros, los cristianos no poseemos el monopolio del Espíritu Santo: «Pues cuantos son llevados por el Espíritu de Dios, estos son hijos de Dios» (Romanos 8,14). No hay nada de extraordinario entonces en que un budista que no tiene miedo del dolor que conlleva estar verdaderamente vivo —dolor al nacer y al crecer— reconozca al Espíritu Santo como la fuente esencial de toda vida. «El espíritu sopla donde quiere» (San Juan 3,8). Y tampoco hay nada de extraordinario en que cristianos vivos reconozcan a sus hermanas y hermanos en el Espíritu Santo en cualquier parte.

«Nhat Hanh es mi hermano», escribió Thomas Merton. «Ambos somos monjes y hemos vivido la vida monástica más o menos los mismos años. Ambos somos poetas, existencialistas. Tengo más en común con Nhat Hanh que con muchos norteamericanos.» Las anteriores líneas fueron escritas cuando ambos conciliadores encararon conjuntamente la catástrofe de la guerra de Vietnam. En esa época yo mismo tuve el privilegio de encontrar a Thich Nhat Hanh, conocido por amigos y estudiantes como Thây (maestro), y en él reconocí a un hermano en el Espíritu.

Mi alegría fue enorme cuando en la primera página de este libro hallé una referencia al día en que Thây compartió la Eucaristía con Dan Berrigan. Ello tuvo lugar en la pequeña habitación de estudiante que yo mismo ocupaba en la Universidad de Columbia. Esa noche, Thây recitó en vietnamita, como una de las lecturas sacras, el Sutra del Corazón, el más importante texto zen. Fue el 4 de abril de 1968. ¡Nunca olvidaré esa fecha! A continuación fuimos a escuchar una charla de Hans Küng, pero el evento fue interrumpido por



las demoledoras noticias sobre el asesinato de Martin Luther King.

El rito que habíamos celebrado esa noche ya había sido interpretado históricamente: «Nadie tiene mayor amor que el que da su vida por sus amigos» (San Juan 15,13). Jesús lo había llevado a cabo dos mil años antes; Martin lo hacía entonces, y Thây, arriesgando su propia vida para hablar francamente y sin trabas sobre la paz en Vietnam, se permitía caminar en la misma dirección. «Nhat Hanh es un hombre libre que ha actuado como un hombre libre en favor de sus hermanos, movido por la dinámica espiritual de una tradición de compasión religiosa», escribió Thomas Merton. «No podemos dejarle regresar a Saigón para ser destruido mientras nos sentamos aquí protegiendo el cálido resplandor humanitario de las buenas intenciones y los elevados sentimientos.» Al final se salvó a Thây. Aunque imposibilitado para volver a Vietnam, ha vivido desde entonces en el exilio. Las raíces de *Buda viviente*, *Cristo viviente* datan de esa época, cuando, enfrentados a la muerte, los corazones

humanos se sentían más vivos.

«Es más seguro aproximarse a Dios a través del Espíritu Santo que a través de la teología», dice Thây, y eso que es un teólogo en el sentido más profundo: habla de Dios según su propia experiencia viva. Y lo hace con entusiasmo, con la voz del Espíritu divino en su propio corazón. Si escuchamos con atención oiremos verdades tradicionales expresadas mediante sorprendentes y nuevas maneras. Y nos sorprenderá el agudo sentido de Thây para lo esencial. Para los lectores cristianos sería un gran error pasar por alto su voz de revelación y compasión, poniendo atención únicamente en las sutilidades académicas y en la precisión teológica.

«Discutir acerca de Dios no es el mejor uso que le podemos dar a nuestra energía», dice Thich Nhat Hanh. «Si tocamos al Espíritu Santo, tocamos a Dios no como concepto sino como una realidad viva.» Con mano suave pero firme, este monje nos conduce una y otra vez de la teoría a la práctica. Tiene un profundo respeto por los conceptos, pero como medio, no como fin. La tradición zen ha

desarrollado una rica y matizada terminología, pero su énfasis en la práctica hace que resulte poco probable que uno se enrede en nociones. Thây insiste: «La realidad está libre de toda noción... Es nuestro deber trascender palabras y conceptos para ser capaces de enfrentar la realidad».

Y continúa diciendo: «Cuando vemos a alguien desbordante de amor y comprensión, alguien que es intensamente consciente de lo que sucede, sabemos que está muy cerca de Buda y de Jesucristo». ¿Cómo nos sentiríamos al conocer a una persona así? ¿Llenos de alegría? Claro que sí. ¿Cómodos? Tal vez no. He tenido el privilegio de conocer a hombres y mujeres muy cercanos al Buda viviente, al Cristo viviente, algunos de ellos famosos en todo el mundo, otros completamente desconocidos; no hay diferencia al respecto. Su presencia nos despierta y desafía nuestra autocomplacencia.

Al leer *Buda viviente*, *Cristo viviente*, he sentido el mismo desafío. No me refiero a los párrafos en que se critica la estrechez de miras, el

exclusivismo o el sexismo cristiano (o más bien poco cristiano); cualquier cristiano que se esfuerza por seguir a Cristo se habrá quejado de lo mismo desde siempre y posiblemente de forma menos amable. El desafío que sentí fue a nivel personal. No provenía de nada que hubiera dicho Thây, sino de sus silencios entre líneas. Me sentí un poco como el almendro al que se dirigió san Francisco. «¡Empieza a florecer, cristiano congelado!», gritó el místico Angelus Silesius. «La primavera está al alcance de la mano. ¿Cuándo florecerás si no es aquí y ahora?» Las palabras de Thich Nhat Hanh me penetraron como un koan zen: me hablaban de lo que no puede ser explicado en palabras. «¡Háblame de Dios!» Ése es el desafío que nos hace Thich Nhat Hanh: ¡Cobra vida, vida de verdad!

Hermano David Steindl-Rast, O.S.B.

Big Sur, California

Domingo de la Santísima Trinidad de 1995

# INTRODUCCIÓN

En *Buda viviente, Cristo viviente*, Thich Nhat Hanh expresa un profundo respeto y aprecio por muchos elementos de la tradición cristiana, no sólo hacia las enseñanzas de Jesús, sino también por la Santísima Trinidad y por las posibilidades de experimentar amor y compasión que muchos cristianos y algunas comunidades cristianas ofrecen. No obstante, y afortunadamente para sus lectores, Thich Nhat Hanh no opta por el camino fácil de la discusión ecuménica que ignora los desacuerdos, también señala elementos de la tradición cristiana que avivan la intolerancia religiosa y que conducen al odio interreligioso. Thich Nhat Hanh habla de ello a partir de su propia experiencia. Desde la época en que los franceses que colonizaron Vietnam se aliaron con los esfuerzos misioneros cristianos, hasta la crisis de 1963, cuando el presidente Diêm aprobó una ley que prohibía a su pueblo celebrar la fiesta

nacional budista, muchos vietnamitas han asociado, comprensiblemente, el cristianismo con los intentos extranjeros para establecer una dominación política y cultural.

Con su franqueza habitual, Thich Nhat Hanh llega al fondo de la cuestión. Tras examinar los paralelismos entre la teología de la Santísima Trinidad y el concepto budista del «interser», afronta la cuestión con el hombre que millones de personas consideran como el máximo exponente de la tradición cristiana, el papa Juan Pablo II. En su reciente libro *Cruzando el umbral de la esperanza*, Juan Pablo II afirma:

Cristo es absolutamente original y absolutamente único. Si sólo fuese un sabio como Sócrates, si fuese un «profeta» como Mahoma, si estuviese «iluminado» como Buda, sin ninguna duda, no sería lo que es: el mediador entre Dios y la humanidad.

Al citar este fragmento, Thich Nhat Hanh comenta:

Esta afirmación no parece reflejar el profundo misterio de la identidad de la Trinidad. Tampoco refleja el hecho de que Cristo también es el Hijo del hombre. Todos los cristianos, cuando rezan a Dios, se dirigen a Él como al Padre. Claro que Cristo es único. ¿Quién no lo es? Sócrates, Mahoma, Buda, usted y yo, todos somos únicos. Sin embargo, la idea que hay tras esa afirmación, es la noción de que el cristianismo proporciona el único camino de salvación y de que todas las demás tradiciones religiosas no sirven. Esta actitud excluye el diálogo y fomenta la intolerancia religiosa y la discriminación. No es de ninguna ayuda.

Como alguien implicada en el estudio de la tradición cristiana y que también participa en la práctica cristiana, me he encontrado a mí misma estando de acuerdo con Thich Nhat Hanh en esta parte y en casi todas las demás de *Buda viviente*, *Cristo viviente*. Pero mi concordancia no proviene de la inmersión en la tradición budista; por el contrario, nace de la exploración en la historia temprana del cristianismo, y de su misterioso fundador. En 1947, cuando un beduino llamado Mohammed Alí se encontraba cavando la tierra bajo un acantilado en las proximidades de la población de Nag Hammadi, en el Alto Egipto, en busca de liga para utilizar como fertilizante, se topó con algo que yacía bajo tierra. Poco después desenterró una vasija de arcilla sellada, de un metro ochenta de altura, en cuyo interior se encontraron trece códices antiguos, preservados en cuero de gacela. La colección incluía un asombroso número de evangelios cristianos y otros escritos, incluyendo diálogos, conversaciones y visiones atribuidas a Jesús y sus



discípulos. Uno de ellos era el Evangelio de santo Tomás, que Helmut Koester, profesor de Nuevo Testamento de la Universidad de Harvard, dató de c. 50 d. de C., unos veinte años antes de que fuesen escritos cualquiera de los evangelios del Nuevo Testamento. También estaban el Evangelio de san Felipe, el Diálogo del Salvador, el Libro secreto de san Juan, y el Apocalipsis de san Pablo, hasta un total de unos cincuenta y dos textos en total. Aparentemente, los libros habían sido salvados de la biblioteca del primer monasterio cristiano de Egipto después de que el arzobispo de Alejandría ordenase a los monjes destruir todos los volúmenes que estimó «heréticos»; es decir, de fuentes cristianas no aprobadas por las autoridades eclesiásticas.

Pasando de esos textos cristianos gnósticos a la obra de Thich Nhat Hanh, me siento en un terreno familiar. Durante la época formativa del movimiento cristiano (del año 50 al 150), muchos cristianos hablaban desde una perspectiva similar a la suya, viendo a Jesús como alguien a través de quien se había manifestado lo divino, y a través de

cuyo ejemplo y enseñanza podían confiar en alcanzar una iluminación similar. Pero la mayoría de los líderes de la Iglesia cristiana rechazaron dicha enseñanza no sólo por la «blasfemia» que implicaba invitar a cada discípulo a identificarse con el mismo Cristo, sino también por enseñar lo que podría resultar como confuso o destabilizador para muchos miembros de la Iglesia.

Al investigar estas fuentes durante tanto tiempo escondidas, hemos descubierto que el primigenio movimiento cristiano contenía una diversidad mucho más enorme de puntos de vista y prácticas de la que pudieran reconocer o imaginar cristianos más tardíos. Sólo hay que escuchar las palabras del Evangelio de santo Tomás y ver cómo concuerda con la tradición budista:

Y Jesús dijo: «Si aquellos que os conducen os dicen: “Mirad, el Reino está en los cielos”, entonces los pájaros del cielo llegarán primero. Si os dicen:

“Está en los mares”, entonces los peces llegarán antes. Más bien, el Reino está en vuestro interior, y está en el exterior. Cuando lleguéis a conoceros entonces seréis conocidos, y comprenderéis que *vosotros sois los hijos del Padre*. Pero si no os conocéis, entonces moráis en la pobreza y esa pobreza sois vosotros». [El subrayado es mío.]

Según el Evangelio de santo Tomás, ese «Jesús viviente» en verdad ofrece acceso a Dios, pero en lugar de proclamarse el «Hijo de Dios *unigénito*» (como más tarde insistiría el Evangelio de san Juan en el Nuevo Testamento), revela que «vosotros sois los hijos de Dios». Este evangelio se atribuye a «Tomás el gemelo». En hebreo, el nombre de Tomás significa, literalmente, «gemelo». Así pues, ¿tenía Jesús un hermano gemelo? En lugar de ello me atrevería a pensar que dicha atribución, de significado simbólico, dirige al lector a descubrir que él —o ella— es,

verdaderamente, a un nivel muy profundo, «gemelo» de Jesús e igualmente hijo de Dios. Hacia el final del evangelio, Jesús habla directamente a Tomás:

Aquel que bebiere de mi boca *se convertirá en lo que yo soy; y yo me convertiré en esa persona* y los misterios le serán revelados. [El subrayado es mío.]

Según el Libro de Tomás el Contendiente, otro texto proveniente del mismo descubrimiento, Jesús se dirige a Tomás —es decir, al lector— con las siguientes palabras:

Desde que se dijo que eras mi gemelo y mi verdadero compañero no es digno de ti que sigas ignorante de ti mismo. Así que mientras me acompañas, aunque todavía no lo

entiendas, ya has llegado a saber, y por ello serás llamado «el que se conoce a sí mismo». Porque aquel que no se conoce a sí mismo no conoce nada, pero el que se conoce a sí mismo ya ha entendido lo profundo de todas las cosas.

Mientras los evangelios del Nuevo Testamento hablan de Jesús como de la única puerta hacia la salvación, el único camino («Yo soy el camino... nadie llega al Padre sino por mí», San Juan 14,6), otro de estos textos, La enseñanza de Silvanus, habla de manera bastante distinta:

Llama en ti mismo como sobre una puerta, y anda en ti mismo como sobre un camino recto. Porque si andas por dicho camino no tendrás pérdida; y cuando llamas en dicha puerta, lo que abres, para ti mismo se abrirá.

Estos antiguos evangelios tienden a señalar más allá de la fe hacia un camino de búsqueda solitaria a fin de encontrar la comprensión, o *gnosis*. El Evangelio de santo Tomás reconoce que dicha exploración es frustrante, preocupante y sorprendente a la vez:

Que el que busca no deje de hacerlo hasta que encuentre. Cuando encuentre se preocupará. Cuando se preocupe, se sorprenderá y llegará a trascender todas las cosas.

Este evangelio también avisa de que lo que está en juego es el más profundo bienestar o, de otra manera, la destrucción de uno mismo:

Y Jesús dijo: «Si haces aparecer lo que está en tu interior, lo que aparezca te salvará. Si no haces aparecer lo que

está en tu interior, lo que no aparezca te destruirá».

Aunque los líderes de la Iglesia también acusaron a los cristianos gnósticos de elitismo espiritual y de solipsismo, las fuentes descubiertas en Nag Hammadi, al igual que fuentes budistas, dirigen al discípulo hacia la amante compasión por los demás. Según el Evangelio de santo Tomás, Jesús dijo: «Ama a tu hermano como a la niña de tus ojos». El Evangelio de Verdad gnóstico exhorta al oyente de la siguiente manera:

Habla de la verdad con aquellos que la busquen, y de conocimiento a aquellos que hayan cometido un pecado en su error. Asegura los pasos de los que hayan tropezado; ofrece descanso a los fatigados, levanta a los que deseen levantarse, y despierta a aquellos que duermen.

Al leer *Buda viviente*, *Cristo viviente*, me pregunté: ¿Conocerá Thich Nhat Hanh el Evangelio de santo Tomás y otras fuentes gnósticas o bien escogió el término «Cristo viviente» —un término más característico de los textos gnósticos que del Nuevo Testamento— mediante una especie de intuición espiritual? En cualquier caso, aquellos que estén más familiarizados que yo con la tradición budista, y sobre todo los más experimentados en meditación y contemplación, seguramente detectarán —en estas antiguas fuentes cristianas— muchas más concordancias de las que yo he aquí mencionado. El estudio comparado del budismo y del cristianismo primitivo (gnóstico) apenas ha empezado. La publicación de *Buda viviente*, *cristo viviente* representa una oportuna ocasión para profundizar en nuestra comprensión.

Elaine Pagels Princeton, New Jersey

23 de junio, 1995



# 1. PERMANECE CALMO Y SABRÁS

## *LA VIDA RELIGIOSA ES VIDA*

Hace veinte años, en una conferencia de teólogos y profesores de religión a la que asistí, un amigo cristiano de la India dijo a la asamblea: «Vamos a escuchar acerca de las maravillas de varias tradiciones, pero eso no significa que vayamos a hacer una ensalada de frutas». Cuando me llegó el turno de hablar, dije: «¡La ensalada de frutas puede resultar deliciosa! He compartido la Eucaristía con el padre Daniel Berrigan y nuestro servicio fue posible a causa de los sufrimientos que tanto vietnamitas como norteamericanos compartimos durante muchos años». Algunos de los budistas presentes se sorprendieron al escuchar que había participado en la Eucaristía, y muchos cristianos parecían estar auténticamente

horrorizados. Para mí, la vida religiosa es vida. No veo razón alguna para que pasemos toda la vida probando únicamente una clase de fruta. Los seres humanos podemos alimentarnos con los mejores valores de muchas tradiciones.

El profesor Hans Küng ha dicho: «Hasta que haya paz entre las religiones no podrá haber paz en el mundo». La gente mata y son matados porque se aferran demasiado a sus propias creencias e ideologías. Cuando creemos que la nuestra es la única fe que contiene la verdad, entonces la violencia y el sufrimiento son el resultado asegurado. El segundo precepto de la Orden del Interser, fundada en la tradición budista zen durante la guerra en Vietnam, trata acerca de abrir los puntos de vista: «No creas que el conocimiento que posees en el presente no está sujeto a cambios, que es la verdad absoluta. Evita ser de miras estrechas y estar aferrado a los puntos de vista presentes. Aprende y practica el no apego a las consideraciones a fin de estar abierto para recibir los puntos de vista de otros». Para mí, ésta es la más esencial práctica de la paz.

## *DIÁLOGO: LA CLAVE PARA LA PAZ*

Me he dedicado a trabajar por la paz durante más de treinta años: combatiendo la pobreza, la ignorancia y la enfermedad; yendo al mar para rescatar a los que huían en embarcaciones; evacuando a los heridos de las zonas de combate; albergando a refugiados; ayudando a niños hambrientos y huérfanos; oponiéndome a las guerras; produciendo y difundiendo escritos sobre la paz; entrenando a voluntarios por la paz y trabajadores sociales y reconstruyendo poblaciones destruidas por las bombas. Gracias a la práctica de la meditación —detención, calma y búsqueda profunda— he sido capaz de alimentar y proteger las fuentes de mi energía espiritual y continuar con esta obra.

Durante la guerra de Vietnam, vi a comunistas y anticomunistas matarse y destrozarse mutuamente porque cada bando creía poseer el monopolio de la verdad. Muchos cristianos y budistas de nuestro país luchaban unos contra otros en lugar de

trabajar juntos para detener la guerra. Escribí un folleto titulado *Diálogo: la clave para la paz*, pero mi voz fue ahogada por las bombas, los morteros y los disparos. Un soldado norteamericano que se hallaba en la parte de atrás de un camión militar escupió en la cabeza de uno de mis discípulos, un joven monje llamado Nhât Trí. El soldado debía pensar que los budistas no valorábamos el esfuerzo de guerra norteamericano o que mi discípulo era un comunista disfrazado. El hermano Nhât Trí se enfadó tanto que pensó en dejar el monasterio y unirse al Frente de Liberación Nacional. Como yo practicaba meditación fui capaz de ver que en la guerra todos somos víctimas y que los soldados norteamericanos que habían sido enviados al Vietnam para bombardear, matar y destruir, también estaban siendo muertos y mutilados. Recomendé al hermano Nhât Trí que recordase que el soldado norteamericano también era una víctima de la guerra, víctima de un punto de vista equivocado y de una política equivocada, y le conminé a continuar sus trabajos en pro de la paz

como monje. Fue capaz de verlo y se convirtió en uno de los monjes más activos de la Escuela budista de jóvenes, dedicada al servicio social.

En 1966 llegué a Norteamérica para tratar de ayudar a disolver algunos de los erróneos puntos de vista que se hallaban en las raíces de la guerra. Me reuní con cientos de personas, tanto individualmente como en pequeños grupos, y también con miembros del Congreso y con el secretario de Defensa, Robert McNamara. La visita fue organizada por la Sociedad por la reconciliación, una organización pacifista ecuménica, y fueron muchos los activistas cristianos que me ayudaron en dichos esfuerzos, entre ellos Martin Luther King, el padre Thomas Merton y el padre Daniel Berrigan. De hecho, ellos fueron los norteamericanos con los que más fácilmente me comuniqué.

### *ENTRAR EN CONTACTO CON JESÚS*

Pero mi camino para descubrir en Jesús a uno de mis antepasados espirituales no fue fácil. La

colonización de mi país por parte de los franceses estuvo profundamente relacionada con los esfuerzos de los misioneros cristianos. A finales del siglo xvii, Alexander de Rhodes, uno de los misioneros más activos, escribió en su *Cathechismus in Octo Dies Divisus*: «Al igual que sucede cuando se tala un árbol maldito y estéril cuyas ramas también caen con él, cuando el siniestro y falso Sakya (Buda) sea vencido, también serán destruidas las idólatras mentiras que proceden de él». Más tarde, a finales de los cincuenta y principios de los sesenta del presente siglo, el arzobispo católico Ngo Dinh Thuc, en sus esfuerzos por evangelizar Vietnam se apoyó de forma importante en el poder político de su hermano, el presidente Ngo Dinh Diêm. El decreto de 1963 del presidente Diêm por el que se prohibía la celebración del Wesak, la fiesta budista nacional más importante, fue la gota que colmó el vaso. Decenas de miles de budistas laicos y ordenados se manifestaron a favor de la libertad religiosa y todo ello condujo a un golpe de Estado y a la caída del régimen de Diêm. En un

ambiente tal de discriminación e injusticia hacia los no cristianos, se me hacía difícil descubrir la belleza de las enseñanzas de Jesús.

Fue más tarde, a través de la amistad con hombres y mujeres cristianos que verdaderamente encarnaban el espíritu de comprensión y compasión de Jesús, cuando me fue posible entrar en contacto con las profundidades del cristianismo. Cuando conocí a Martin Luther King, supe que me encontraba en presencia de una persona santa. No sólo sus buenas obras, sino su mismo ser fue una fuente de gran inspiración para mí. Y otros, menos conocidos, me han hecho sentir que Jesús sigue con nosotros. Hebe Kohlbrugge, una hermosa holandesa que salvó las vidas de miles de judíos durante la Segunda Guerra Mundial, se comprometió de tal manera ayudando a huérfanos vietnamitas y a otros niños necesitados de ayuda durante la guerra, que cuando su gobierno se negó a apoyar su trabajo, les devolvió las medallas de la Segunda Guerra Mundial. El reverendo Heinz Kloppenburg, secretario general de la Asociación alemana por la reconciliación,

también apoyó nuestro trabajo humanitario. Era tan amable y abierto que bastaba con que le dijese unas pocas palabras para que lo comprendiese todo perfectamente. Gracias a hombres y mujeres como ellos he sido capaz de entrar en contacto con Jesucristo y su tradición.

### *COMUNICACIÓN REAL*

En el altar de mi ermita, en Francia, se encuentran imágenes tanto de Buda como de Jesús, y cada vez que enciendo incienso las toco, considerándolos mis antepasados espirituales. Puedo hacerlo gracias al conocimiento de esos verdaderos cristianos. Cuando se entra en contacto con alguien que representa auténticamente una tradición, no sólo se entra en contacto con su tradición, sino también con la propia. Esta cualidad es esencial para el diálogo. Cuando los participantes están dispuestos a aprender unos de otros, el diálogo tiene lugar con sólo estar juntos. Cuando aquellos que representan una tradición espiritual encarnan la esencia de su tradición,



incluso la forma en que andan y sonríen habla inmensamente sobre dicha tradición.

De hecho, en ocasiones resulta más difícil mantener un diálogo con personas de nuestra propia tradición que con aquellos que pertenecen a otra. La mayoría de nosotros hemos sufrido al sentirnos incomprendidos o incluso traicionados por aquellos que pertenecen a nuestra propia tradición. Pero si los hermanos y hermanas en una misma tradición no pueden entenderse y comunicarse entre ellos, ¿cómo podremos hacerlo con aquellos ajenos a nuestra tradición? Para que el diálogo sea fructífero necesitamos vivir profundamente nuestra propia tradición y, al mismo tiempo, escuchar atentamente a los otros. Mediante la práctica de la búsqueda y la escucha profundas nos hacemos libres y capaces de apreciar la belleza y los valores de nuestra propia tradición y de la de otros.

Hace muchos años, reconocí que mediante una mejor comprensión de la propia tradición, también se desarrolla un mayor respeto, consideración y comprensión hacia los demás.

Antes pensaba de forma bastante ingenua, con una especie de prejuicio heredado de mis antepasados. Creía que como Buda había enseñado durante cuarenta y cinco años y Jesús sólo lo había hecho dos o tres, Buda debió ser un maestro más completo. Pensaba así porque no conocía lo suficientemente bien las enseñanzas de Buda.

Un día, cuando contaba con treinta y ocho años de edad, Buda conoció al rey Parasenajit de Kosala. Éste le dijo: «Reverendo, aunque es usted joven la gente le llama “el más grande iluminado”. En nuestro país viven hombres santos de ochenta y noventa años, pero ninguno de ellos proclama ser el más grande iluminado. ¿Cómo puede hacerlo un hombre joven como usted?».

Buda replicó: «Majestad, la iluminación no es una cuestión de edad. Una chispa de fuego diminuta tiene el poder de quemar toda una ciudad. Una pequeña serpiente venenosa puede mataros instantáneamente. Un principito cuenta con el potencial de ser rey. Y un monje joven tiene la capacidad de iluminarse y cambiar el mundo». Podemos aprender acerca de los demás

estudiándonos a nosotros mismos.

Para que un diálogo entre tradiciones sea profundo, tenemos que ser conscientes de los aspectos positivos y negativos de nuestra propia tradición. En el budismo, por ejemplo, se han sucedido muchos cismas. Cien años después de la muerte de Buda, la comunidad de sus discípulos se dividió en dos partes; cuatrocientos años después existían veinte escuelas, y desde entonces han aparecido muchas más. Afortunadamente, estas separaciones no fueron, en su mayoría, demasiado dolorosas, y en la actualidad el jardín del budismo está lleno de muchas y hermosas flores, cada escuela representando un intento de mantener vivas las enseñanzas de Buda bajo nuevas circunstancias. Los organismos vivos necesitan cambiar y crecer. Respecto a las diferencias en el interior de nuestra propia Iglesia y viendo cómo dichas diferencias nos enriquecen, estamos más abiertos para poder apreciar la riqueza y diversidad de otras tradiciones.

En un verdadero diálogo, ambas partes deben estar dispuestas a cambiar. Tenemos que apreciar

que la verdad puede ser recibida desde el exterior —no sólo desde el interior— de nuestro propio grupo. Si no lo creemos así y entablamos un diálogo, éste será una pérdida de tiempo. Si creemos que monopolizamos la verdad y aun así establecemos un diálogo, éste no será auténtico. Debemos creer que al iniciar un diálogo con la otra persona, tenemos la posibilidad de llevar a cabo un cambio en nuestro interior, que podemos profundizar más. El diálogo no es un método de asimilación en el sentido de que una de las partes se expande e incorpora al otro en su «yo». El diálogo debe practicarse sobre la base del «no yo». Tenemos que permitir que nos transforme lo que es bueno, hermoso y significativo en la tradición del otro.

Pero el principio más básico del diálogo ecuménico es que dicho diálogo debe comenzar, en primer lugar, dentro de uno mismo. Nuestra capacidad de hacer las paces con otra persona y con el mundo depende enormemente de nuestra capacidad de hacer las paces con nosotros mismos.

Si estamos a la greña con nuestros padres, familia, sociedad o con nuestra propia Iglesia, con toda probabilidad hay una guerra desencadenada en nuestro interior, por lo que el camino básico para alcanzar la paz es regresar a nosotros mismos y crear armonía entre los elementos interiores: nuestras sensaciones, percepciones y estados mentales. Por ello es tan importante la práctica de la meditación, de la mirada profunda. Debemos reconocer y aceptar los elementos conflictivos que están en nuestro interior y las causas subyacentes. Todo ello requiere tiempo, pero el esfuerzo siempre fructifica. Cuando alcanzamos la paz interior entonces se hace posible el diálogo con los demás.

### *INTERSER*

En los Salmos se dice: «Permanece calmo y conoce que soy Dios». «Permanecer calmo» significa estar en paz y concentrado. El término budista es *samatha* (detención, calma, concentración). «Conocer» significa adquirir

sabiduría, percepción interior o comprensión. El término budista es *vipasyana* (percepción interior o mirar profundamente). «Mirar profundamente» significa observar algo o a alguien con tanta concentración que la distinción entre el observador y lo observado desaparece. El resultado es percepción interior de la verdadera naturaleza del objeto. Cuando miramos en el interior del corazón de una flor, vemos nubes, luz del sol, minerales, tiempo y tierra, y todo lo existente en el cosmos en su interior. Sin las nubes, no puede haber lluvia y por lo tanto no habría flor. Sin tiempo, la flor no puede florecer. De hecho, la flor está enteramente constituida por elementos no florales; no cuenta con una existencia independiente e individual. La flor «inter-es» con todo lo demás existente en el universo. Interser es un nuevo término, pero creo que pronto aparecerá en los diccionarios porque es una palabra muy importante. Cuando vemos la naturaleza de interser, se disuelven las barreras entre nosotros y los demás, y la paz, el amor y la comprensión se hacen entonces posibles. Siempre que hay

comprensión aparece la compasión.

Al igual que una flor está constituida sólo de elementos no florales, el budismo está también formado por elementos no budistas, incluyendo cristianos, y el cristianismo está a su vez formado por elementos no cristianos, incluidos los budistas. Nuestras raíces, tradiciones y puntos de vista son diferentes, pero compartimos las cualidades comunes del amor, la comprensión y la aceptación. Para que se abra el diálogo entre nosotros, necesitamos abrir nuestros corazones, dejar nuestros prejuicios aparte, escuchar profundamente y representar verdaderamente lo que sabemos y comprendemos. Para hacerlo así, necesitamos una cierta cantidad de fe. En el budismo, la fe significa confianza en las habilidades propias y ajenas para despertar nuestra más profunda capacidad de amor y comprensión. En el cristianismo, la fe significa confianza en Dios, quien representa amor, comprensión, dignidad y verdad. Cuando permanecemos tranquilos, con la mirada profunda, y tocamos la fuente de nuestra verdadera sabiduría, tocamos al Buda viviente y al Cristo

viviente en nosotros mismos y en cada una de las personas que encontramos.

En este librito trato de compartir algunas de mis experiencias y comprensiones sobre dos de las más bellas flores del mundo, el budismo y el cristianismo, de manera que como sociedad podamos empezar a disolver nuestra falsas percepciones, trascender nuestros puntos de vista equivocados y vemos de una nueva forma. Si podemos entrar en el siglo xxi con este espíritu de mutua comprensión y aceptación, nuestros hijos y los hijos de éstos saldrán sin duda beneficiados.



## 2. LA ATENCION VIGILANTE Y EL ESPÍRITU SANTO

### *LA SEMILLA DEL ESPÍRITU SANTO*

Hace un año, en Florencia, un sacerdote católico me dijo que estaba interesado en aprender más acerca del budismo. Le pedí que compartiese conmigo su comprensión del Espíritu Santo y me contestó: «El Espíritu Santo es la energía enviada por Dios». Esta afirmación me hizo feliz. Confirmaba mi impresión de que la mejor manera de aproximarse a la Trinidad era a través de la puerta del Espíritu Santo.

En el budismo, nuestro esfuerzo es practicar la atención vigilante en cada momento, saber lo que sucede en nuestro interior y a nuestro alrededor. Cuando se le preguntó a Buda: «Señor,

¿qué es lo que practican usted y sus monjes?», éste contestó: «Nos sentamos, caminamos y comemos». El interpelador continuó: «Pero todo el mundo se sienta, camina y come», y Buda le dijo: «Cuando nosotros nos sentamos, *sabemos* que estamos sentados. Cuando caminamos, *sabemos* que caminamos. Cuando comemos, *sabemos* que comemos». La mayor parte del tiempo estamos perdidos en el pasado o arrastrados por futuros proyectos y preocupaciones. Cuando estamos atentos, tocando profundamente el momento presente, podemos ver y escuchar con profundidad y los frutos siempre son la comprensión, la aceptación, el amor y el deseo de aliviar el dolor y despertar el gozo. Cuando nuestro hermoso hijo se nos acerca y nos sonríe, estamos totalmente allí para él.

Para mí, la atención vigilante se parece mucho al Espíritu Santo. Ambos son agentes de curación. Cuando se tiene atención vigilante se tiene amor y comprensión, se ve más profundamente y se pueden curar las heridas de la propia mente. Buda fue llamado el Rey de los

Sanadores. En la Biblia, cuando alguien toca a Cristo, se siente sanado. No se trata simplemente de tocar un ropaje para que suceda el milagro. Cuando se entra en contacto con la comprensión y el amor, uno se cura.

El Espíritu Santo descendió sobre Jesús como una paloma, penetrando en él profundamente, y Jesús reveló la manifestación del Espíritu Santo. Jesús sanaba cuanto tocaba. Con el Espíritu Santo en él, su poder como sanador transformó a mucha gente. Todas las escuelas del cristianismo están de acuerdo en ello. A aquel sacerdote le dije que sentía que todos nosotros también teníamos la semilla del Espíritu Santo en nosotros, la capacidad de sanar, transformar y amar. Cuando entramos en contacto con esa semilla, somos capaces de tocar a Dios Padre y a Dios Hijo.

### *EL MOMENTO PRESENTE*

Entrar profundamente en contacto es una práctica importante. Entramos en contacto con nuestras manos, con nuestros ojos, con nuestros

oídos y también con nuestra atención vigilante. La primera práctica que aprendí cuando era un monje novicio era inspirar y espirar conscientemente, entrar en contacto con cada respiración mediante mi atención vigilante, identificando la inspiración como inspiración y la espiración como espiración. Cuando se lleva a cabo esta práctica la mente y el cuerpo se alinean, los pensamientos errabundos se detienen y se está en lo mejor de uno mismo. La atención vigilante es la sustancia de un buda. Cuando se penetra profundamente en este momento se percibe la naturaleza de la realidad y esta comprensión libera del sufrimiento y la confusión. De alguna manera aparece la paz: el problema es si sabemos o no entrar en contacto con ella. La respiración consciente es la práctica budista más básica para entrar en contacto con la paz. Me gustaría ofrecerles este corto ejercicio:

*Inspirando tranquilizo mi cuerpo.  
Espirando sonrío.  
Morando en el momento presente,*

*sé que éste es un instante maravilloso.*

«Inspirando tranquilizo mi cuerpo.» Es como beberse un vaso de agua fresca. Se siente cómo la frescura permea el cuerpo. Cuando inspiro y recito esta línea experimento cómo mi respiración tranquiliza mi cuerpo y mi mente. En la meditación budista, el cuerpo y la mente se convierten en uno.

«Espirando sonrío.» Una sonrisa puede relajar cientos de músculos en el rostro y convertimos en dueños de nosotros mismos. Siempre que vemos una imagen de Buda aparece sonriendo. Cuando se sonríe con atención vigilante, se comprende lo maravilloso de una sonrisa.

«Morando en el momento presente.» Recitemos esta línea al volver a inspirar y no pensemos en nada más.

Sabemos exactamente dónde estamos. Por lo general solemos decir: «Espera a que acabe los estudios y obtenga mi licenciatura en Filosofía y

entonces estaré vivo de verdad». Pero cuando la hemos conseguido, nos decimos: «Tengo que esperar hasta que tenga un trabajo para poder vivir realmente». Después del trabajo, necesitamos un coche, y tras el coche, una casa. No somos capaces de vivir en el momento presente. Siempre posponemos el estar vivos para el futuro, no sabiendo exactamente cuándo llegará. Es posible que no lleguemos a estar realmente vivos en toda nuestra vida. La técnica, si es que podemos hablar de una técnica, es *ser* en el momento presente, ser conscientes de lo que somos aquí y ahora, de que el único momento para vivir es el momento presente. Cuando espiramos decimos: «Sé que éste es un instante maravilloso». Ser verdaderamente aquí y ahora y gozar del momento presente es nuestra tarea más importante.

Incluso podríamos reducir el verso a seis palabras. Al inspirar, podemos decimos: «Tranquilidad», y al espirar: «Sonreír». Al inspirar de nuevo: «Momento presente», y según volvemos a espirar: «Instante maravilloso». Practicar de esta forma puede ayudarnos a entrar

inmediatamente en contacto con la paz. No tenemos que esperar a que cambien las condiciones para estar presentes.

El siguiente es otro ejercicio para ayudarnos a alcanzar la paz y la serenidad:

*Inspirando soy consciente de mi corazón.*

*Espirando sonrío a mi corazón.*

*Hago el voto de comer, beber y trabajar de modo que preserve mi salud y bienestar.*

En el instante en que nos hacemos verdaderamente conscientes de nuestro corazón, sentimos una inmediata liberación y bienestar. Nuestro corazón trabaja día y noche, bombeando miles de litros de sangre para alimentar todas las células de nuestro cuerpo y preservar nuestra paz, y sabemos que si nuestro corazón dejase de latir, moriríamos. Pero aun así no nos preocupamos

demasiado por él. Comemos, bebemos y trabajamos de tal manera que nos produce tensión y estrés. Cuando entramos en contacto con nuestro corazón mediante la atención vigilante, vemos claramente que un corazón en buenas condiciones es un elemento de paz y felicidad real y hacemos el voto de vivir de manera que mantenga nuestro corazón en buen estado.

### *CREAR PAZ*

También podemos practicar del mismo modo con nuestros ojos. Los ojos son estupendos, pero normalmente no los tenemos en cuenta. Cada vez que abrimos los ojos vemos miles de formas y colores maravillosos. Aquellos que son ciegos sienten que si pudiesen recuperar la vista morarían en el paraíso, pero los que gozamos de buena visión apenas nos molestamos en apreciar que ya estamos en el paraíso. Si sólo nos tomásemos un instante para entrar en contacto profundo con nuestros ojos, sentiríamos una paz y alegría verdaderas.



Al entrar en contacto con cada parte de nuestro cuerpo mediante la atención vigilante estamos creando paz en el interior del cuerpo, y lo mismo podemos hacer con los sentimientos. En nuestro interior existen muchas sensaciones e ideas conflictivas, y es importante que miremos profundamente y sepamos qué es lo que ocurre. Cuando existen guerras en nuestro interior no pasa mucho tiempo antes de que estemos a la greña con los demás, incluso con aquellos a los que amamos. La violencia, el odio, la discriminación y el miedo en la sociedad alimentan las semillas de la violencia, el odio, la discriminación y el miedo en nosotros. Si nos retiramos a nosotros mismos y entramos en contacto con nuestros sentimientos, podremos ver las formas y maneras en las que suministramos combustible para las guerras y conflictos interiores. La meditación es una herramienta —la primera entre todas— para inspeccionar nuestro propio territorio, de manera que podamos observar lo que sucede. Con la energía que proporciona la atención vigilante podemos lograr que las cosas se calmen,

comprenderlas y proporcionar armonía a los elementos conflictivos en nuestro interior. Si podemos aprender la manera de entrar en contacto con la paz, el gozo y la felicidad que ya están ahí, seremos más saludables y fuertes, a la vez que nos convertiremos en una ayuda para los demás.

### *ESTOY AHÍ PARA TI*

El máspreciado don que podemos ofrecer a los demás es nuestra presencia. Cuando nuestra atención vigilante abarca a aquellos a los que amamos, éstos florecen como flores. Si amas a alguien pero raramente estás disponible para él o ella, entonces eso no es amor verdadero. Cuando tu ser amado sufre, necesitas reconocer su sufrimiento, ansiedad y preocupaciones, y con sólo hacerlo así ya estarás ofreciendo algo de alivio. La atención vigilante libera del sufrimiento porque está llena de comprensión y compasión. Cuando estás realmente ahí, mostrando tu cariño y comprensión, la energía del Espíritu Santo está en ti. Por eso le dije a aquel sacerdote de Florencia

que la atención vigilante se parece mucho al Espíritu Santo. Ambos nos ayudan a entrar en contacto con la dimensión esencial de la realidad. La atención vigilante nos ayuda a entrar en contacto con el nirvana, y el Espíritu Santo nos ofrece una puerta hacia la Santísima Trinidad.

### *LA LUZ QUE ILUMINA*

Cuando san Juan Bautista ayudó a Jesús a entrar en contacto con el Espíritu Santo, los Cielos se abrieron y el Espíritu Santo descendió como una paloma penetrando en la persona de Jesús, que se retiró al desierto y practicó durante cuarenta días para fortalecer al Espíritu que moraba en él. Cuando la atención vigilante nace en nosotros, necesitamos continuar practicando si queremos que tome solidez. Escuchando realmente cantar a un pájaro o mirando de verdad un cielo azul, entramos en contacto con la semilla del Espíritu Santo en nuestro interior. Los niños tienen escasa dificultad para reconocer la presencia del Espíritu Santo. Jesús dijo que a fin de entrar en el Reino de

los Cielos, debemos ser como un niño. Cuando la energía del Espíritu Santo está en nosotros, estamos verdaderamente vivos, somos capaces de comprender el sufrimiento de los demás y nos sentimos motivados por el deseo de ayudar a transformar la situación. Cuando la energía del Espíritu Santo está presente, Dios Padre y Dios Hijo están ahí. Por eso le dije al sacerdote que entrar en contacto con el Espíritu Santo parecía ser la manera más acertada de aproximarse a la Trinidad.

Discutir acerca de Dios no es la mejor manera de utilizar nuestra energía. Si entramos en contacto con el Espíritu Santo, entramos en contacto con Dios, no como un concepto, sino como una realidad viva. En el budismo nunca hablamos del nirvana, porque nirvana significa la extinción de toda noción, concepto y palabra. Practicamos la atención vigilante en nosotros mismos mediante la meditación sentados, la meditación andando, comiendo con atención vigilante y demás. Observamos y aprendemos a conducir nuestro cuerpo, respiración, sensaciones,

estados mentales y consciencia. Al vivir con total atención, iluminando con la luz de nuestra consciencia todo lo que hacemos, entramos en contacto con Buda y aumenta nuestra atención vigilante.

## *NUESTRO VERDADERO HOGAR*

La palabra «buda» proviene de la raíz *buddh*, que significa despertar. Un buda es alguien que está despierto. Cuando los budistas se saludan entre sí, unimos nuestras manos como una flor de loto, inspiramos y espiramos con atención vigilante y, en silencio, decimos: «Un loto para ti, un Buda en potencia». Esta clase de saludo da como fruto dos Budas al mismo tiempo. Reconocemos las semillas del despertar, la budeidad, que están en el interior de la otra persona, sea cual fuere su edad o posición. Y practicamos la respiración consciente para entrar en contacto con la semilla de budeidad en nuestro propio interior. En ocasiones podemos entrar en contacto con el Espíritu Santo o la budeidad

cuando estamos solos, pero es más fácil practicar en una comunidad. Una noche, en Florencia, di una charla en la iglesia del sacerdote a la que acudieron más de mil personas. Allí existía un sentimiento real de mutua comprensión y comunidad.

Pocos meses después, tras asistir a un retiro en Plum Village, la comunidad de practicantes (*sangha*) en la que vivo en Francia, un sacerdote católico norteamericano me preguntó:

—Thây, veo el valor de la práctica de la atención vigilante. He experimentado el gozo, la paz y la felicidad que conlleva. He disfrutado de las campanas, del caminar, de la meditación del té y de las comidas en silencio. Pero ¿cómo puedo continuar practicando cuando regrese a mi iglesia?

—¿Hay una campana en su iglesia? —le pregunté.

—Sí —respondió.

—¿Toca usted la campana?

—Sí.

—Entonces, por favor, utilice su campana

como una campana de atención vigilante, llamándose de regreso a su verdadero hogar.

Cuando era un joven monje en Vietnam, cada templo situado en un poblado contaba con una gran campana, como las de las iglesias cristianas en Europa y América. Siempre que se invitaba a la campana a sonar (en los círculos budistas nunca decimos «golpear» una campana), todos los aldeanos detenían sus actividades durante unos instantes para inspirar y espirar con atención vigilante. En Plum Village, cada vez que escuchamos la campana hacemos lo mismo. Regresamos a nosotros mismos y disfrutamos de nuestra respiración. Al inspirar decimos, en silencio: «Escucha, escucha», y al espirar: «Este maravilloso sonido me devuelve a mi verdadero hogar».

Nuestro verdadero hogar está en el momento presente. El milagro no es caminar sobre las aguas. El milagro es caminar sobre la verde tierra en el momento presente. La paz está a nuestro alrededor —en el mundo y en la naturaleza—, y en nuestro interior, en nuestros cuerpos y espíritus.

Una vez que aprendamos a entrar en contacto con esta paz, seremos sanados y transformados. No es una cuestión de fe; es una cuestión de práctica. Sólo necesitamos incorporar nuestro cuerpo y mente al momento presente y tocaremos lo que es refrescante, curativo y maravilloso.

—¿Comparte de vez en cuando una comida en su iglesia? ¿Toma té con galletas? —pregunté al sacerdote.

—Sí.

—Pues por favor, hágalo con atención vigilante. Si lo hace de esta manera no habrá ningún problema. Cuando la atención vigilante está en usted, el Espíritu Santo también lo está, y sus amigos lo verán, no por lo que usted diga, sino en todo su ser.



### 3. LA PRIMERA CENA

#### *SER AGRADECIDO*

Durante una conferencia sobre religión y paz, un pastor protestante se me acercó hacia el final de una de nuestras comidas comunitarias y me dijo:

—¿Es usted una persona agradecida?

Me sorprendió. Mientras comía lentamente pensé para mí mismo que sí, que era una persona agradecida.

El pastor continuó:

—Si es usted realmente agradecido, ¿cómo puede no creer en Dios? Dios ha creado todo lo que disfrutamos, incluyendo los alimentos que comemos. Como usted no cree en Dios tampoco está agradecido por nada.

En mi interior pensé que yo era alguien extremadamente agradecido por todo. Cada vez que toco alimentos, siempre que veo una flor,

cuando respiro aire puro, siempre me siento agradecido. ¿Por qué dijo que no lo era? Recordé este incidente al cabo de muchos años, cuando propuse a amigos de Plum Village que celebrásemos un Día de Acción de Gracias budista todos los años. En ese día practicamos auténtica gratitud, dándoles las gracias por todo a nuestras madres, padres, antepasados, amigos y a todos los seres. Si se encuentra con ese pastor protestante espero que le explique que no somos desagradecidos. Nos sentimos profundamente agradecidos hacia todo el mundo y por todo.

Cada vez que comemos, nuestra práctica es la gratitud. Nos sentimos agradecidos por estar juntos como una comunidad. Nos sentimos agradecidos por contar con alimentos que comer y disfrutamos realmente de la comida y de la presencia de cada uno de nosotros. Nos sentimos agradecidos a lo largo de la comida y del día y lo expresamos siendo completamente conscientes de la comida y viviendo profundamente cada instante. Así es como trato de expresar mi gratitud hacia todo en la vida.

## *MIRAR EN NUESTRA COMIDA*

Comer con atención vigilante es una práctica importante que alimenta la conciencia en nosotros. Los niños son muy diestros practicando con nosotros. En los monasterios budistas, tomamos nuestros alimentos en silencio para que sea más fácil dedicar nuestra más completa atención a la comida y a los demás miembros de la comunidad presentes. Y masticamos cada bocado al menos treinta veces para que nos ayude a entrar realmente en contacto con él. Comer de esta manera es muy beneficioso para la digestión.

Antes de cada comida, un monje o una monja recita las Cinco Contemplaciones: «Estos alimentos son el don del universo entero: de la tierra, del cielo y de mucho y duro trabajo. Que vivamos de manera que seamos merecedores de esos alimentos. Que transformemos nuestros torpes estados mentales, sobre todo el de la codicia. Que comamos sólo los alimentos que nos nutran y prevengan las enferme —dades. Que aceptemos

estos alimentos para la realización del camino de comprensión y amor».

A continuación podemos mirar la comida profundamente, de manera que se convierta en algo real. Contemplar con atención vigilante los alimentos antes de comerlos puede ser una auténtica fuente de felicidad. Cada vez que tomo un cuenco de arroz sé lo afortunado que soy. Sé que cuarenta mil niños mueren diariamente por falta de alimentos y que muchas personas están solas, sin familia ni amigos. Los visualizo y siento una profunda compasión. No se necesita estar en un monasterio para realizar esta práctica. Se puede practicar en casa, en la mesa del comedor. Comer con atención vigilante es una maravillosa forma de alimentar la compasión y nos alienta a hacer algo para ayudar a aquellos que están hambrientos y solos. No hay que tener miedo a comer sin tener la televisión, la radio, el periódico o una complicada conversación que nos distraigan. De hecho, estar totalmente presente con nuestros alimentos resulta maravilloso y alegre.

## *VIVIR EN PRESENCIA DE DIOS*

En la tradición judía se enfatiza mucho la sacralidad de las comidas. Se cocina, prepara la mesa y se come en presencia de Dios. «Piedad» es una palabra importante en el judaísmo, porque todo en la vida es un reflejo de Dios, la fuente infinita de santidad. El mundo entero, todo lo bueno de la vida, pertenece a Dios, así que cuando se disfruta de algo, se piensa en Dios y se disfruta de ello en su presencia. Es algo muy próximo a la apreciación budista de interser e interpenetración. Cuando te despiertas te haces consciente de que Dios creó el mundo. Cuando se ven los rayos de la luz del sol penetrar por la ventana se reconoce la presencia de Dios. Cuando uno se levanta y los pies tocan el suelo, se sabe que la tierra pertenece a Dios. Cuando nos lavamos la cara, se sabe que el agua es Dios. La piedad es el reconocimiento de que todo está vinculado a la presencia de Dios en cada instante. El Seder de la Pascua judía, por ejemplo, es una comida ritual que celebra la liberación de los israelitas de la esclavitud en

Egipto y su viaje hacia el hogar. Durante la comida, algunas verduras y hierbas, la sal y otros condimentos ayudan a entrar en contacto con lo que sucedió en el pasado, con lo que era nuestro sufrimiento y nuestra esperanza. Ésta es una práctica de atención vigilante.

*EL PAN QUE COMEMOS ES EL UNIVERSO ENTERO*

El cristianismo es una especie de continuación del judaísmo, al igual que el Islam. Todas las ramas pertenecen al mismo árbol. En el cristianismo, cuando celebramos la Eucaristía, compartiendo el pan y el vino como el cuerpo de Dios, lo hacemos en el mismo espíritu de piedad, de atención vigilante, conscientes de que estamos vivos, disfrutando de morar en el momento presente. El mensaje de Jesús durante el Seder, que se conoce como la Última Cena, era muy claro. Sus discípulos le habían seguido y habían tenido la oportunidad de mirar en sus ojos y verle en persona, pero parece que todavía no habían

entrado en contacto real con la maravillosa realidad de su ser. Así que Jesús partió el pan y sirvió el vino, y dijo: «Éste es mi cuerpo y ésta es mi sangre. Bebed y comed de ellos y gozaréis de la vida eterna». Era una forma drástica de despertar a sus discípulos del olvido.

Cuando miramos a nuestro alrededor, vemos a muchas personas en las que no parece morar el Espíritu Santo.

Parecen muertos, como si fuesen por ahí arrastrando un cadáver, su propio cuerpo. La práctica de la Eucaristía ayuda a resucitar a esas personas de manera que puedan tocar el Reino de la Vida. En la iglesia, la Eucaristía se recibe en cada misa. Representantes de la Iglesia leen el pasaje bíblico sobre la Última Cena de Jesús con sus doce discípulos y se comparte una clase especial de pan llamado Hostia. Todos los asistentes comen de ella a fin de recibir la vida de Cristo en su propio cuerpo. Cuando un sacerdote lleva a cabo el rito eucarístico, su papel es el de insuflar vida a la comunidad. El milagro sucede no porque haya dicho correctamente las palabras,

sino porque comemos y bebemos con atención vigilante. La Sagrada Comunión es una potente campana de atención vigilante. Bebemos y comemos todo el tiempo, pero generalmente sólo ingerimos nuestras ideas, proyectos, preocupaciones y ansiedad. Realmente no comemos nuestro pan o bebemos nuestra bebida. Si nos permitimos entrar en contacto profundo con nuestro pan, renaceremos, porque nuestro pan es la vida misma. Comiéndolo con profundidad, tocamos el sol, las nubes, la tierra y todo el universo. Entramos en contacto con la vida y con el Reino de Dios. Cuando le pregunté al cardenal Jean Daniélou si la Eucaristía podía ser descrita de esta manera, me respondió que sí.

### *EL CUERPO DE LA REALIDAD*

Resulta irónico que cuando en la actualidad se dice una misa, muchos de los congregados no acuden a la llamada de atención vigilante. Han oído tantas veces las palabras que se sienten un tanto distraídos. Eso es exactamente lo que Jesús



trató de superar cuando dijo: «Éste es mi cuerpo y ésta es mi sangre». Cuando estamos ahí de verdad, morando profundamente en el momento presente, podemos ver que el pan y el vino son realmente el cuerpo y la sangre de Cristo y que las palabras del sacerdote son verdaderamente las palabras del Señor. El cuerpo de Cristo es el cuerpo de Dios, el cuerpo de la realidad esencial, el terreno de toda existencia. No tenemos que buscarlo en ninguna otra parte. Reside en lo profundo de nuestro ser. El rito eucarístico nos anima a ser plenamente conscientes de que podemos entrar en contacto con el cuerpo de realidad en nosotros. Pan y vino no son símbolos. Contienen la realidad, al igual que nosotros.

### *TODO ES FRESCO Y NUEVO*

Cuando se reúnen budistas y cristianos, deberíamos compartir una comida con atención vigilante como una profunda práctica de Comunión. Cuando tomamos un trozo de pan, lo podemos hacer con atención vigilante, con

Espíritu. El pan, la Hostia, se convierte en el objeto de nuestro profundo amor y concentración. Si nuestra concentración no es lo suficientemente fuerte, podemos intentarlo pronunciando su nombre en silencio, «pan», de la misma manera que llamaríamos a una persona amada. Cuando lo hacemos así, el pan se nos revela en su totalidad y nos lo podemos llevar a la boca, masticarlo con consciencia real, sin masticar nada más, como pudieran ser nuestros pensamientos, temores, o incluso nuestras aspiraciones. Ésa es la Sagrada Comunión, vivir en la fe. Cuando llevamos esto a la práctica, cada comida se convierte en la Última Cena. De hecho, podríamos llamarla la Primera Cena, porque todo es fresco y nuevo.

Cuando comemos juntos de este modo, los alimentos y la comunidades de practicantes son los objetos de nuestra atención vigilante. Es a través de los alimentos y de cada uno como se hace presente lo esencial. Comer un pedazo de pan o un cuenco de arroz con atención vigilante y ver que cada bocado es un don del universo entero es vivir profundamente. No necesitamos distraernos de la

comida, ni siquiera escuchando las escrituras o las vidas de los *bodhisattvas* o santos. Cuando la atención vigilante está presente, Buda y el Espíritu Santo ya están ahí.

## 4. BUDA VIVIENTE, CRISTO VIVIENTE

### *SU VIDA ES SU ENSEÑANZA*

Existe una ciencia llamada Budología, el estudio de la vida de Buda. Como persona histórica, Buda nació en Kapilavastu, cerca de la actual frontera entre India y Nepal; se casó, tuvo un hijo, abandonó su casa, practicó muchos tipos de meditación, se iluminó y compartió la enseñanza hasta que murió a la edad de ochenta años. Pero también está el Buda de nuestro interior que trasciende tiempo y espacio. Ése es el Buda viviente, el Buda de la realidad esencial, el que trasciende todas las ideas y nociones y que nos es asequible a todas horas. El Buda viviente no nació en Kapilavastu ni tampoco murió en Kushinagar.

La Cristología es el estudio de la vida de Cristo. Cuando hablamos sobre Cristo, también

debemos saber si nos referimos al Jesús histórico o al Jesús viviente. El Jesús histórico nació en Belén, hijo de un carpintero, viajó lejos de su tierra, se convirtió en maestro y fue crucificado a los treinta y tres años. El Jesús viviente es el hijo de Dios que resucitó y que continúa vivo. En el cristianismo hay que creer en la resurrección o no se es considerado cristiano. Temo que este criterio desanime a algunas personas para mirar en la vida de Jesús. Es una pena, porque podemos apreciar a Jesucristo como puerta de entrada histórica y como puerta de entrada esencial.

Cuando miramos y entramos profundamente en contacto con la vida y la enseñanza de Jesús, podemos penetrar la realidad de Dios. Amor, comprensión, valor y aceptación son expresiones de la vida de Jesús. Dios se nos dio a conocer a través de Jesucristo. Con el Espíritu Santo y el Reino de Dios en su interior, Jesús llegó a la gente de su tiempo. Habló con prostitutas y recaudadores de impuestos y tuvo el valor de hacer lo que era necesario para sanar a su sociedad. Como hijo de María y José, Jesús es el Hijo de la Mujer y del

Hombre. Como alguien animado por la energía del Espíritu Santo, es el Hijo de Dios. El hecho de que Jesús sea tanto el Hijo del hombre como el Hijo de Dios no resulta difícil de aceptar por parte de un budista. Podemos ver la naturaleza de la no dualidad en Dios Hijo y en Dios Padre, porque sin Dios Padre en su interior, el Hijo nunca podría ser. Pero en el cristianismo, Jesús es normalmente considerado con el único Hijo de Dios. Creo que es importante mirar profundamente en cada acto y en cada enseñanza de Jesús durante su vida y utilizarlo como modelo en nuestra propia práctica. Jesús vivió exactamente como enseñó, así que estudiar la vida de Jesús resulta fundamental para comprender su enseñanza. Para mí, la vida de Jesús es su enseñanza más básica, más importante incluso que la fe en la resurrección o la fe en la eternidad.

### *EL BUDA ES ATENCIÓN VIGILANTE*

Buda fue un ser humano que despertó y, por lo tanto, no siguió preso de las muchas aflicciones de

la vida. Pero cuando algunos budistas dicen que creen en Buda, están expresando su fe en los maravillosos budas universales, no en la enseñanza o en la vida del Buda histórico. Creen en la magnificencia de Buda y sienten que eso es suficiente. Pero los ejemplos de las vidas reales de Buda y de Jesús son muy importantes, porque como seres humanos, vivieron de una forma en la que nosotros también podemos vivir.

Cuando leemos: «Los cielos se abrieron y el Espíritu Santo descendió sobre él en forma de paloma», podemos ver que Jesucristo ya estaba iluminado. Estaba en contacto con la realidad de la vida, con la fuente de la atención vigilante, la sabiduría y la comprensión de su interior, y eso le hacía diferente de otros seres humanos. Cuando nació en la familia de un carpintero, era el Hijo del hombre. Cuando abrió su corazón, las puertas del Cielo se abrieron para él. El Espíritu Santo descendió sobre él en forma de paloma y Jesús se manifestó como el Hijo de Dios, muy santo, muy profundo y muy grande. Pero el Espíritu Santo no es sólo para Jesús, es para todos nosotros. Desde

la perspectiva budista, ¿quién no es el hijo o la hija de Dios? Sentado bajo el árbol del Bodhi, muchas maravillosas y santas semillas florecieron en el interior de Buda. Era humano, pero, al mismo tiempo, se convirtió en una expresión del más elevado espíritu de humanidad. *Cuando estamos en contacto con el más elevado espíritu en nosotros mismos, también somos budas, colmados por el Espíritu Santo, y nos hacemos muy tolerantes, muy abiertos, muy profundos y muy comprensivos.*

## *MÁS CAMINOS PARA LAS FUTURAS GENERACIONES*

San Mateo describe el Reino de Dios como una diminuta semilla de mostaza. Significa que la semilla del Reino de Dios está en nuestro interior. Si sabemos cómo plantar esa semilla en el terreno húmedo de nuestras vidas cotidianas, crecerá y se convertirá en un gran arbusto en el que se refugiarán numerosas aves. No tenemos que morir para alcanzar las puertas del Cielo. De hecho,



tenemos que estar verdaderamente vivos. La práctica es entrar profundamente en contacto con la vida de manera que el Reino de Dios se transforme en una realidad. No es una cuestión de devoción, es una cuestión de práctica. El Reino de Dios es accesible aquí y ahora. Son muchos los pasajes de los evangelios que así lo afirman. En el Padrenuestro puede leerse que nosotros no *vamos* al Reino de Dios, sino que el Reino de Dios viene a nosotros: «Venga a nosotros tu Reino...». Jesús dijo: «Yo soy el camino». Se describió a sí mismo como el camino de la salvación y la vida eterna, el camino hacia el Reino de Dios. Como el Hijo de Dios es la energía del Espíritu Santo, él es el camino que debemos utilizar para entrar en el Reino de Dios.

A Buda también se le describe como una entrada, como un maestro que nos muestra el camino en esta vida. En el budismo es profundamente apreciada una entrada tan especial porque nos permite penetrar en el reino de la atención vigilante, el amor, la paz y el gozo. Pero se ha dicho que existen 84.000 entradas al

*Dharma*, entradas de enseñanza. Si se tiene la suerte de encontrar una entrada no resultaría muy budista decir que ésta es la única. De hecho, debemos incluso abrir más entradas para las futuras generaciones. No debemos tener miedo de que aparezcan más entradas al Dharma; si hay que temer algo debería ser de que no se abriesen más. Sería una pena para nuestros hijos y los hijos de éstos si estuviésemos satisfechos con las 84.000 ya existentes. Cada uno de nosotros, mediante nuestra práctica y nuestra bondad, deberíamos ser capaces de abrir nuevas entradas al Dharma. La sociedad está cambiando, las personas también cambian, las condiciones económicas y políticas no son las mismas que imperaban en tiempos de Buda o de Jesús. Buda confía en nosotros para el desarrollo del Dharma como un organismo vivo, no como un Dharma rancio, sino de un *Dharmakaya* real, un verdadero «cuerpo de enseñanza».

*LA MADRE DE TODOS LOS BUDAS*

Buda dijo que su cuerpo del Dharma era más importante que su cuerpo físico. Quería decir que debemos practicar el Dharma a fin de hacer que el nirvana sea accesible aquí y ahora. El Dharma viviente no es una biblioteca de escrituras o grabaciones de inspiradas charlas. El Dharma viviente es atención vigilante, manifestada en la vida diaria de Buda y también en nuestra vida de cotidiana. Cuando os veo caminar con atención vigilante entro en contacto con la paz, la alegría y la profunda presencia de vuestro ser. Cuando cuidáis de vuestras hermanas y hermanos, reconozco el Dharma viviente en vosotros. Si se permanece en la atención vigilante, el Dharmakaya resulta fácil de percibir.

Buda describió la semilla de la atención vigilante que reside en cada uno de nosotros como la «matriz del buda» (*tathagatagarbha*). Todos somos madres del buda porque todos estamos embarazados con el potencial para despertar. Si sabemos cómo cuidar de nuestro pequeño buda mediante la práctica de la atención vigilante en nuestras vidas diarias, un día, el Iluminado se nos

revelará. Los budistas consideran a Buda como un maestro y un hermano, no como un dios. Todos somos hermanos y hermanas dhármicos de Buda. También decimos que la *Prajñaparamita* (perfección de la sabiduría) es la madre de todos los budas. Históricamente, en el protestantismo, el lado femenino de Dios ha sido minimizado y Dios Padre enfatizado, pero en el catolicismo existe una gran devoción por María, la Madre de Dios. De hecho, «padre» y «madre» son dos aspectos de la misma realidad. Padre expresa más la vertiente de sabiduría o comprensión, y madre la de amor y compasión. En el budismo, la comprensión (*prajña*) es esencial para el amor (*maitri*). Sin sabiduría no puede existir el verdadero amor, y sin amor no puede haber verdadera sabiduría.

### *LA HIJA DE DIOS*

Se dice que Buda tiene diez epítetos, cada uno de ellos describiendo una cualidad auspiciosa. El primero, *tathagata*, significa «el que llega a nosotros mediante el recto sendero», «el que llega

desde la maravillosa realidad de la vida y regresará a esa maravillosa realidad», y «el que ha llegado desde la talidad, permanece en la talidad y regresará a la talidad». «Talidad» es un término budista que apunta hacia la verdadera naturaleza de las cosas, o realidad esencial. Es la sustancia de ser, como el agua es la sustancia de las olas. Al igual que Buda, también nosotros provenimos de la talidad, permanecemos en la talidad y regresaremos a la talidad. Hemos venido de ninguna parte y no tenemos que ir a parte alguna.

Un sutra budista nos explica que cuando las condiciones son las adecuadas, vemos formas, y cuando no lo son, no las vemos. Cuando todas las condiciones se cumplen, podemos percibir los fenómenos, y de esa manera nos son revelados como existentes. Pero cuando falta una de dichas condiciones, no podemos percibir el mismo fenómeno, al no sernos revelado, por lo que decimos que no existe. Pero no es así. En abril, por ejemplo, no podemos ver girasoles en los alrededores de Plum Village, nuestra comunidad en el sudoeste de Francia, por lo que podríamos

decir que no existen. Pero los granjeros locales ya han plantado miles de semillas, y cuando miran a las colinas peladas ya ven girasoles. Los girasoles *están allí*. Sólo carecen de las condiciones de sol, calor, lluvia y el mes de julio. El que no podamos verlos no significa que no existan. De la misma manera decimos que el Tathagata no viene de ninguna parte y no irá a ninguna parte. Viene de la realidad esencial y regresará a la realidad esencial, libre del tiempo y del espacio. Si caminamos por los campos cercanos a Plum Village en abril y les preguntamos que nos revelen la dimensión esencial de la realidad, el Reino de Dios, los campos aparecerán repentinamente cubiertos de hermosos y dorados girasoles. Cuando san Francisco miró profundamente a un almendro en invierno y le pidió que le hablase de Dios, el árbol apareció inmediatamente cubierto de flores.

El segundo epíteto de Buda es *arhat*, «alguien merecedor de nuestro respeto y ayuda». El tercero es *samyaksambuddha*, «alguien que está perfectamente iluminado». El cuarto es

*vidyacaranasampana*, «alguien que está dotado de comprensión y conducta». El quinto es *sugata*, «alguien que ha recorrido felizmente el camino». El sexto es *lokavidu*, «alguien que conoce bien el mundo». El séptimo es *anuttarapurusedamysarathi*, «el insuperable conductor de aquellos que son adiestrados y enseñados». El octavo es *sastadevamanusyanam*, «el maestro de dioses y humanos». El noveno es *buddha*, «el iluminado». El décimo es *bhagavat*, «el excelso». Cada vez que tomamos refugio en Buda, lo hacemos en alguien que cuenta con esos diez atributos, que están en el núcleo de la naturaleza humana. Siddhartha no es el único buda. Todos los seres de los reinos animal, vegetal y mineral son potenciales budas. Todos nosotros contenemos esas diez cualidades de un buda en el núcleo de nuestro ser. Si podemos llegar a realizar esas cualidades en nosotros, seremos respetados y honrados por todos.

Considero el rito del Bautismo como una manera de reconocer que cada ser humano, cuando se abre al Espíritu Santo, es capaz de manifestar

dichas cualidades, que también son las cualidades de ser un hijo o hija de Dios. En el budismo no hablamos sobre el Pecado Original, pero sí que lo hacemos sobre las semillas negativas que existen en cada persona —semillas de odio, rabia, ignorancia, intolerancia y demás— y decimos que esas semillas pueden ser transformadas cuando entramos en contacto con las cualidades de un buda, que también son semillas en nuestro interior. El Pecado Original puede ser transformado cuando se entra en contacto con el Espíritu Santo. Jesús es el Hijo de Dios y el Hijo del hombre. Todos nosotros somos, al mismo tiempo, hijos e hijas de Dios y las criaturas de nuestros padres. Esto significa que somos de la misma realidad que Jesús. Todo ello podría sonar herético para muchos cristianos, pero creo que los teólogos que dicen que no lo somos deberían reconsiderarlo. Jesús no sólo es nuestro Señor, sino que también es nuestro Padre, Maestro, Hermano y nuestro Sí-mismo. El único lugar en que podemos entrar en contacto con Jesús y con el Reino de Dios es en nuestro interior.



## *NACEMOS CONTINUAMENTE*

Cuando celebramos la Navidad o el nacimiento de Buda, celebramos la aparición en el mundo de una criatura muy especial. Los nacimientos de Jesús y de Buda son acontecimientos de primera magnitud en la historia de la humanidad. Pocos días después de nacer Buda, se acercó mucha gente de Kapilavastu para ofrecerle sus respetos, incluido un viejo sabio llamado Asita. Tras contemplar al pequeño Buda, Asita empezó a llorar. El padre de Buda, rey del país, se alarmó: «Hombre santo, ¿por qué lloras? ¿Se abatirá alguna desgracia sobre mi hijo?». El hombre santo replicó: «No, majestad. El nacimiento del príncipe Siddhartha es un maravilloso acontecimiento. Vuestro hijo será un importante maestro del mundo. Pero yo ya soy demasiado viejo y no estaré presente. Ésa es la razón por la que lloro».

En la Biblia aparece una historia parecida. Ocho días después de su nacimiento, el pequeño

Jesús fue llevado al templo para llevar a cabo la circuncisión. Cuando un hombre llamado Simeón posó su mirada sobre él, fue capaz de ver que Jesús iba a originar un profundo cambio en la vida de la humanidad: «Cuando llegó el tiempo de la purificación de acuerdo con la ley de Moisés, le llevaron a Jerusalén para presentarlo al Señor... y ofrecieron un sacrificio de acuerdo a lo que está prescrito en la ley del Señor, un par de tórtolas, o dos palominos. Había un hombre en Jerusalén de nombre Simeón. Era un hombre virtuoso y devoto, que pensaba con ilusión en el consuelo de Israel, y el Espíritu Santo descansaba en él. Le había sido revelado por el Espíritu Santo que no vería llegar a la muerte hasta que hubiese visto al Mesías. Guiado por el espíritu, Simeón llegó al templo y cuando Jesús fue llevado por sus padres para cumplir lo que mandaba la ley, Simeón le tomó en sus brazos y alabó a Dios, diciendo: “Señor, ahora puedes despedir a tu sirviente en paz según tu palabra porque mis ojos han visto la salvación que has preparado en presencia de todos los pueblos, una luz de revelación para los gentiles y para la

gloria de tu pueblo, Israel”. Y los padres del niño se quedaron asombrados ante lo que se había dicho sobre él».

Siempre que leo las historia de Asita y de Simeón, tengo el deseo de que todos y cada uno de nosotros hubiera sido visitado por un sabio al nacer. El nacimiento de cada criatura es tan importante como el nacimiento de un Buda.

Nosotros también somos un buda, un buda en potencia, y continuamos naciendo a cada minuto. También nosotros somos hijos e hijas de Dios y criaturas de nuestros padres. Debemos tener un cuidado especial con cada nacimiento.

### *ENTRAR EN CONTACTO CON NUESTROS ANTEPASADOS*

No estoy seguro de si soy yo mismo o mi hermano. Antes de llegar al mundo otro chico trató de llegar antes que yo, pero mi madre le perdió. Si hubiese continuado viviendo yo hubiese tenido otro hermano. O tal vez hubiese sido mi hermano. De niño pensaba mucho en todo eso.

Los futuros padres deben tener mucho cuidado porque en su interior llevan a un pequeño, alguien que puede convertirse en un Buda o en un Jesús. Tienen que ser conscientes de lo que comen, beben, piensan y cómo actúan. La manera en que cuiden de sus propios cuerpos y sentimientos afectan al bienestar del bebé. Nuestras madres y nuestros padres nos ayudan a ser e, incluso ahora, continúan dándonos vida. Siempre que estoy en dificultades busco su apoyo y ellos siempre responden.

Nuestros antepasados espirituales también nos han dado a luz y también continúan haciéndolo. En mi país, decimos que un auténtico maestro tiene poder para alumbrar a un discípulo. Si se cuenta con la suficiente fuerza espiritual, se alumbra a un hijo espiritual, y a través de la propia vida y práctica, se continúa dando a luz, incluso después de muerto. Decimos que los hijos e hijas de Buda aparecen de la boca de Buda, porque Buda les ofrece el Dharma, sus enseñanzas. Existen muchas maneras de ofrecer el Dharma a un niño para que nazca en su vida espiritual, pero la más corriente

es compartir el Dharma a través de las palabras.

Trato de practicar de manera que me permita entrar en contacto diariamente con mis antepasados de sangre y espirituales. Siempre que me siento triste o un poco frágil invoco su presencia en busca de ayuda y nunca dejan de acudir.

### *EL SUFRIMIENTO Y SU EXTINCIÓN*

De niños, Siddhartha y Jesús comprendieron que la vida está llena de sufrimiento. Buda se hizo consciente a edad muy temprana de que el sufrimiento es omnipresente. Jesús debió de tener el mismo tipo de comprensión, porque ambos realizaron todo tipo de esfuerzos para ofrecer un camino de salida. Nosotros también debemos aprender a vivir de forma que se reduzca el sufrimiento del mundo. El sufrimiento siempre está ahí, a nuestro alrededor y en nuestro interior, y debemos encontrar métodos para aliviar el sufrimiento y transformarlo en paz y bienestar.

Los monjes y monjas de ambas tradiciones

practican la oración, la meditación, el caminar conscientemente, las comidas en silencio y muchas otras formas de tratar de superar el sufrimiento. Ser monje o monja es una especie de lujo; es ser capaz de sentarse tranquilamente y mirar profundamente en la naturaleza del sufrimiento y en el camino de salida. Sentarse y mirar profundamente en el propio cuerpo, en la conciencia y en los estados mentales es como ser una madre que empolla sus huevos. Un día nacerá la comprensión interior como si fuese un pollito. Si los monjes y monjas no cuidan su tiempo de práctica, no tendrán nada que ofrecer al mundo.

Buda tenía veintinueve años, era bastante joven, cuando se hizo monje, y a los treinta y cinco estuvo iluminado. Jesús también pasó tiempo en soledad en las montañas y en el desierto. Todos necesitamos tiempo para reflexionar y para refrescarnos. Para quienes no son monjes ni monjas puede llegar a ser difícil encontrar el tiempo para meditar o rezar, pero es importante llevarlo a cabo. Durante un retiro aprendemos cómo mantener la atención vigilante en cada cosa que

hacemos y por ello más tarde podemos continuar practicando en nuestras vidas cotidianas. Si así lo hacemos podremos ver en profundidad la naturaleza de nuestro sufrimiento y hallaremos una salida. Eso fue lo que dijo Buda durante su discurso del Dharma en el Parque de los Ciervos, en Sarnath: «Mirar profundamente en la naturaleza del sufrimiento para ver las causas del sufrimiento y el camino de salida». Tanto los monjes como los no monjes pueden llevar a cabo esta práctica.

### *YO SOY EL CAMINO*

La escuela *theravada* del budismo enfatiza la enseñanza real del Buda histórico, el Buda que vivió y murió. Más tarde se desarrolló la idea del Buda viviente en el budismo de las escuelas del norte, el *mahayana*. Cuando Buda estaba a punto de morir, muchos de sus discípulos se sintieron acongojados porque ya no estaría con ellos. Así que les dio seguridad diciendo: «Mi cuerpo físico ya no seguirá estando aquí, pero mi cuerpo de enseñanzas, el Dharmakaya, permanecerá siempre

con vosotros. Tomar refugio en el Dharma, la enseñanza, a fin de crear una isla para vosotros mismos». Las instrucciones de Buda son claras. El Dharma es nuestra isla de refugio, la antorcha que ilumina nuestro sendero. Si tenemos la enseñanza no necesitamos preocuparnos. Un monje que estaba muy enfermo expresó su pesar al no poder ver a Buda en persona, pero Buda le envió un mensaje: «Mi cuerpo físico no es lo más importante. Si tienes el cuerpo del Dharma contigo, si tienes confianza en el Dharma, si practicas el Dharma, siempre estaré contigo».

Jesús también dijo: «Donde quiera que se reúnan dos o tres personas en mi nombre, allí estaré yo».

### *SIEMPRE ESTOY ALLÍ PARA VOSOTROS*

Tras la muerte de Buda, creció tanto el amor y la devoción hacia él que la idea del Dharmakaya cambió de significado, pasando de ser el cuerpo de la enseñanza, al glorioso y eterno Buda, que siempre expone el Dharma. Según el budismo



mahayana, Buda sigue vivo y continúa ofreciendo discursos del Dharma. Si estamos lo suficientemente atentos, seremos capaces de escuchar sus enseñanzas a través de la voz de una piedra, de una hoja o de una nube en el cielo. El Buda perdurable se ha convertido en el Buda viviente, en el Buda de la fe. Se parece mucho al Cristo de la fe, el Cristo viviente. El teólogo protestante Paul Tillich describe a Dios como el fundamento de ser. También Buda es en ocasiones descrito como el fundamento de ser.

### *VER EL CAMINO ES VERME A MÍ*

Se dice que encontrar a un verdadero maestro o maestra vale más que pasar un siglo estudiando su enseñanza, porque en una persona así podemos ver un ejemplo vivo de iluminación. ¿Cómo podemos encontrar a Jesús o a Buda? Depende de nosotros. Muchos de los que miraron directamente a los ojos de Buda o de Jesús no fueron capaces de verlos. Un hombre que quería ver a Buda tenía tanta prisa que no se paró a atender a una mujer

necesitada de ayuda que se encontró en el camino. Cuando llegó al monasterio de Buda fue incapaz de verle. Ver o no ver a Buda depende de ti mismo, del estado de tu ser.

## *YO SOY COMPRENSIÓN, YO SOY AMOR*

Al igual que muchos grandes seres humanos, Buda contó con una presencia santificada. Cuando vemos a personas así sentimos en ellos paz, amor y fuerza, al igual que en nosotros mismos. Los chinos dicen: «Cuando nace un sabio, el agua del río se hace más clara y las plantas y árboles de las montañas más verdes». Así describen el ambiente que rodea a un hombre o mujer santos. Cuando un sabio está presente y nos sentamos cerca de él o de ella, sentimos paz y luz. Si fuéramos a sentarnos cerca de Jesús y le mirásemos a los ojos —incluso aunque no pudiésemos verlo— tendríamos una oportunidad más grande de ser salvados que sólo leyendo sus palabras. Pero cuando no está aquí, sus enseñanzas son lo mejor que nos queda, sobre todo las enseñanzas de su vida.

## *LIBERACIÓN RESPECTO A LAS IDEAS*

Cuando leo cualquier escritura, cristiana o budista, siempre tengo en mente que cualquier cosa dicha por Jesús o por Buda se dirigía a una persona o grupo en particular y en una ocasión específica. Trato de comprender en profundidad el contexto en el que hablaron a fin de entender realmente el significado. Lo que dijeron puede ser menos importante que cómo lo dijeron. Cuando así lo comprendemos estamos más cerca de Jesús o de Buda. Pero si analizamos sus palabras a fin de encontrar el significado más profundo sin entender la relación existente entre el que habla y los que escuchan, podemos llegar a pasar por alto lo más importante. Los teólogos se olvidan de ello en ocasiones.

Cuando leemos la Biblia, vemos el tremendo valor de Jesús para tratar de transformar la vida de su sociedad. Cuando leemos los sutras, vemos que también Buda era una persona fuerte. La sociedad india en la época de Buda era menos

violenta que la sociedad en la que nació Jesús, por lo que puede llegar a pensarse que Buda era menos extremado en sus reacciones, pero eso es así porque en su milenio era posible hacerlo de otra manera. Su reacción ante la corrupción de los sacerdotes védicos, por ejemplo, fue total. La noción de *Atman*, Sí-mismo, que estaba en el centro de las creencias védicas, fue la causa de muchas de las injusticias sociales de aquel tiempo: el sistema de castas, el terrible tratamiento dispensado a los intocables y la monopolización de las enseñanzas espirituales por parte de los que disfrutaban de las mejores condiciones materiales y que apenas nada tenían que ver con la espiritualidad. Como reacción ante todo ello, Buda enfatizó las enseñanzas de no Atman (sin Sí-mismo). Dijo: «Las cosas carecen de un sí-mismo separado e independiente. Si buscáis el sí-mismo de una flor veréis que está vacío». Pero cuando los budistas empezaron a venerar la idea de vacío, dijo: «Es peor si te dejas atrapar en el sin sí-mismo de una flor que si crees en el sí-mismo de una flor».

Buda no ofreció una doctrina absoluta. Su enseñanza del sin sí-mismo fue presentada en el contexto de su tiempo. Era un instrumento de meditación. Pero desde entonces, muchos budistas han quedado atrapados en la idea del sin sí-mismo. Confunden el fin con los medios, la balsa con la orilla, el dedo que señala la luna con la luna. Hay algo más importante que el sin sí-mismo, y es la liberación de las ideas tanto del sí-mismo como del sin sí-mismo. Para un budista, aferrarse a cualquier doctrina, incluso a una budista, es traicionar a Buda. Lo importante no son las palabras o los conceptos; lo importante es nuestra comprensión interior de la naturaleza de la realidad y nuestra forma de responder a la realidad. Si Buda hubiese nacido en la sociedad en la que lo hizo Jesús, creo que también le habrían crucificado.

### *VER EL CAMINO, TOMAR EL SENDERO*

Cuando Jesús dijo: «Yo soy el camino», quiso decir que para tener una auténtica relación

con Dios debe seguirse su camino. En los Hechos de los Apóstoles, los primeros cristianos siempre hablan de su fe como «el Camino». Para mí, el «yo soy el camino» es una frase mejor que «yo conozco el camino». El camino no es una carretera asfaltada. Pero debemos distinguir entre el «yo» del que habla Jesús y el «yo» sobre el que generalmente piensa la gente. El «yo» en su frase es la *vida* misma, su vida, que es el camino. Si no miramos realmente su vida no podemos ver el camino. Si sólo nos autosatisfacemos adorando un nombre, incluso el *nombre* de Jesús, no practicamos la vida de Jesús. Debemos practicar viviendo profundamente, amando y actuando con caridad si queremos honrar a Jesús. El camino es el mismo Jesús y no las ideas acerca de él. Una verdadera enseñanza no es estática, no son meras palabras sino la realidad de la vida. Muchos que ni tienen el camino ni la vida tratan de imponer a otros lo que ellos creen que es el camino. Pero éstas son sólo palabras sin relación con la vida real o con un camino real. *Cuando comprendemos y practicamos en profundidad la vida y las*

*enseñanzas de Buda o la vida y las enseñanzas de Jesús, penetramos por la puerta y entramos en la morada del Buda viviente y del Cristo viviente, y la vida eterna aparece ante nosotros.*

## *TU CUERPO ES EL CUERPO DE CRISTO*

Cuando el pastor protestante me describió como alguien que no estaba agradecido hablaba un lenguaje diferente del del budismo. Para él, el amor sólo puede ser simbolizado por una persona. Por ello resulta tan importante para los cristianos la creencia en la resurrección. Si Jesús hubiese muerto sin resucitar, ¿quién nos traería su amor eterno? Pero ¿debe Dios ser personificado? En el judaísmo y en el cristianismo, siempre se utiliza la imagen de una persona.

En el budismo también se han personificado rasgos hacia los que aspiramos, como la atención vigilante (el Buda Shakyamuni), la comprensión (el Bodhisattva Manjusri) y el amor (el Buda Maitreya), pero aunque ni Shakyamuni, ni Manjusri ni Maitreya estén aquí, todavía es posible entrar en

contacto con la atención vigilante, la comprensión y el amor. Los estudiantes de Buda son ellos mismos una continuación de Buda. Es posible manifestar atención vigilante, comprensión y amor a través de personas de nuestra propia época, incluso de nosotros mismos. No necesitamos tanto creer en la resurrección de los budas y los bodhisattvas como en desarrollar atención vigilante, comprensión y amor en nosotros mismos.

El Cristo viviente es el Cristo de Amor que siempre está generando amor, momento a momento. Cuando la Iglesia manifiesta comprensión, tolerancia y amor, ahí está Jesús. Los cristianos deben ayudar a manifestar a Jesucristo mediante su manera de vivir, mostrando a aquellos que se encuentran a su alrededor que el amor, la comprensión y la tolerancia son posibles. Ello no será llevado a cabo sólo con libros y sermones. Debe ser realizado por la manera en que vivimos. En el budismo también nos referimos al Buda viviente, el que enseña amor y compasión, y que debe manifestarse en nuestra forma de vivir.

Gracias a la práctica de muchas generaciones



de budistas y cristianos, nos ha llegado la energía de Buda y la energía de Jesucristo. Podemos entrar en contacto con el Buda viviente y podemos tocar al Cristo viviente. Sabemos que nuestro cuerpo es la continuación del cuerpo de Buda y un miembro del cuerpo místico de Cristo. Contamos con la maravillosa oportunidad de ayudar a que Buda y Jesucristo continúen vivos. La práctica es posible gracias a nuestros cuerpos y nuestras vidas. Si odiamos nuestro cuerpo y pensamos que sólo es una fuente de aflicción, que únicamente contiene las raíces del odio, la cólera y la codicia, es que no entendemos que nuestro cuerpo es el cuerpo de Buda, que nuestro cuerpo es un miembro del cuerpo de Cristo.

### *DISFRUTAR DE ESTAR VIVOS*

Respirar y saber que se está vivo resulta maravilloso. Todo es posible por el hecho de estar vivos. El Sangha, la comunidad de practicantes, puede continuar. La Iglesia puede continuar. Por favor, no malgastemos un solo instante. Cada

momento es una oportunidad de insuflar vida en el Buda, el Dharma y el Sangha. Cada momento es una oportunidad para manifestar al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo.

«Ésta es una persona cuya aparición en la tierra tiene como objeto el bienestar y la felicidad de todos. ¿Quién es esa persona?». Es una pregunta que aparece en la *Anguttara Nikaya*. Para los budistas, esa persona es Buda. Para los cristianos, esa persona es Jesucristo. Mediante nuestra vida cotidiana podemos ayudar a que esa persona continúe viva. Sólo necesitamos caminar con atención vigilante, dar pacíficos y alegres pasos sobre nuestro planeta. Respirar profundamente y disfrutar de la respiración. Ser conscientes de que el cielo es azul y de que el canto de los pájaros es hermoso. Disfruta estando vivo y ayudarás a continuar vivos durante mucho, mucho tiempo, al Cristo viviente y al Buda viviente.

# 5. COMUNIDADES DE PRACTICANTES

## *ATENCIÓN VIGILANTE EN ACCIÓN*

San Gregorio de Nyssa enseñó que la vida contemplativa es celestial y no puede ser vivida en el mundo, que siempre que un monje tenga que dejar el monasterio para realizar alguna obra de apostolado, deberá lamentarse. De hecho, muchos monjes lloran cuando tienen que dejar su monasterio para llevar a cabo un ministerio apostólico. Otros maestros, como san Basilio, dijeron que es posible orar mientras se trabaja. Pero no quiso decir que podemos orar con nuestras acciones; lo que quiso decir es que podemos orar con nuestra bocas y nuestros corazones. En Vietnam inventamos el «budismo comprometido» de forma que pudiésemos continuar nuestra vida contemplativa mientras ayudábamos a las víctimas

de la guerra. Deben existir medios para que los monjes continúen sus vidas contemplativas mientras se hallan implicados en la sociedad. En Vietnam no tratamos de evitar el sufrimiento. Trabajamos para aliviar el sufrimiento mientras, al mismo tiempo, tratamos de mantener nuestra atención vigilante.

Incluso en los monasterios tenemos que cocinar, limpiar, barrer y lavar. ¿Cómo podríamos evitarlo? ¿Existe un medio para trabajar de forma meditativa? La respuesta sin ambages es sí. Practicamos la atención vigilante de cocinar, limpiar, barrer y lavar. Cuando trabajamos de esa manera entramos en contacto con la dimensión esencial de la realidad. Pero para conseguirlo necesitamos entrenamiento y ayuda mucho contar con una comunidad en la que todos los miembros comparten la misma práctica. De hecho, es crucial estar en un Sangha o una Iglesia donde todos practiquen juntos, o moren conscientemente en el Espíritu. Necesitamos crear dichas comunidades en nuestro propio beneficio.

## *CULTURA MONÁSTICA*

Thomas Merton ha escrito acerca de la cultura monástica. Un monasterio o centro de práctica es un lugar donde la comprensión se transforma en acción. El monasterio debe ser una expresión de nuestra comprensión, de nuestra paz, de nuestro gozo, un lugar donde la paz y la belleza sean posibles. La forma en que monjes y monjas caminan, comen y trabajan expresa su comprensión y su gozo.

Cuando alguien de la ciudad llega a los terrenos de un monasterio, puede calmarse con sólo ver los árboles y jardines y al escuchar los sonidos de la campana. Cuando se encuentra con un monje que camina pacíficamente puede que su tensión desaparezca. El entorno, las vistas y los sonidos del monasterio empiezan a operar en él o ella, sanando y transformando, incluso antes de escuchar cualquier liturgia o enseñanza. Mediante su práctica verdadera y comprensión genuina, aquellos que viven en monasterios, templos y centros de práctica nos ofrecen un camino para

obtener paz, alegría y libertad.

Cuando los monjes ofrecen retiros inician a la gente en la práctica de la atención vigilante, de entrar en contacto con lo mejor de nosotros mismos y con la dimensión esencial. Saben que el tiempo es limitado por lo que sólo ofrecen prácticas que los asistentes al retiro puedan llevarse a casa para continuarlas en su vida de cada día. Aunque alguien esté demasiado ocupado para asistir a un retiro de una semana, sigue valiendo la pena acudir y seguir aunque sólo sea un fin de semana, un día e incluso sólo medio día, de atención vigilante. Los monjes y monjas pueden ofrecer la paz, la alegría y la estabilidad que han obtenido mediante la práctica. Este tipo de vida puede ser descrito como cultura monástica.

Cuando se practica con otros es mucho más fácil obtener estabilidad, alegría y libertad. Si cuentas con la oportunidad de visitar un centro de retiro espero que disfrutes de tu tiempo sentándote, caminando, respirando, orando y haciéndolo todo con atención vigilante. Las semillas son regadas y el fruto, la transformación, se revelará por sí

mismo.

## *LA COMUNIDAD COMO REFUGIO*

En el cristianismo, la Iglesia es la cumbre del sendero de la práctica, la verdadera autoridad docente. A menudo se dice que no existe la salvación fuera de la Iglesia. En el budismo, el Sangha es un grupo de monjes, monjas y laicos que practican juntos para estimular las mejores cualidades de cada uno. Algunos budistas sólo respetan el Santo Sangha, el integrado por los discípulos de Buda durante su vida física. Pero ya desaparecieron. Para mí, practicar con el Sangha significa hacerlo con aquellos que están conmigo ahora y con los que se ama. Puede que no sea un Santo Sangha, pero se mueve en la dirección de la transformación, es un Sangha real. Para practicar no necesitamos un Sangha ni santo ni perfecto. Un Sangha imperfecto es suficiente. Podemos ayudar a crear y mejorar un Sangha al practicar con atención vigilante, paso a paso, alentándonos unos a otros. Hay un dicho que lo explica: Si un tigre

desciende de su montaña y llega a las llanuras, será atrapado y muerto por los humanos. Significa que si alguien que practica deja su Sangha, se le hará más difícil continuar con la práctica. Tomar refugio en el Sangha no es una cuestión de devoción, es una cuestión de práctica. El Sangha budista incluye a los arhats, aquellos que han superado todas las aflicciones, así como a los que han entrado en la corriente, aquellos que han entrado en la corriente que con toda seguridad les conducirá a la iluminación. Los que han entrado en esa corriente no dudan de que la práctica transformará su sufrimiento. En el cristianismo, algunas personas han sido declaradas santas. Tal vez puedan compararse a los arhats y a los que han entrado en la corriente, pero debo confesar que no entiendo cómo se decide quién es un santo.

### *LA COMUNIDAD ES UN CUERPO*

En San Juan 15, Jesús dice: «Yo soy la vid verdadera... Permaneced en mí, y yo en vosotros. Como el sarmiento no puede llevar fruto de sí



mismo si no permaneciere en la cepa, así tampoco vosotros si no permaneciereis en mí». Eso es algo muy cercano al budismo. Sin atención vigilante no podemos producir el fruto del amor, la comprensión y la liberación. Debemos dar a luz al Buda que hay en nosotros mismos. Tenemos que evocar al Buda viviente en nosotros mismos a fin de ser más comprensivos y amantes. Jesús dijo: «Donde quiera que se reúnan dos o tres personas en mi nombre, allí estaré yo». En el budismo al menos hacen falta cuatro personas que practiquen juntos para formar un Sangha. Ello permite que sea posible el Sanghakarma, el procedimiento por el que se toman decisiones en la vida comunitaria.

Cuando vivimos como un Sangha nos consideramos unos a otros como hermanos y hermanas y practicamos las Seis Concordias: compartir el espacio, compartir lo principal de la vida de cada día, observar los mismos preceptos, utilizar sólo palabras que contribuyan a la armonía, compartir nuestras comprensiones y respetar los puntos de vista de los demás. Una comunidad que sigue estos principios siempre vive

feliz y en paz.

Cuando nos reunimos para formar un Sangha practicamos abriendo los confines de nuestro ser separado y nos convertimos en un más amplio cuerpo de amor y comprensión. Nosotros y nuestros hermanos y hermanas somos uno. Esta idea de salvación encuentra un eco en la Iglesia ortodoxa oriental, que cuenta con un sentimiento de estar estrechamente unidos todavía mayor; sólo podemos ser salvados como comunidad.

### *EL ESPÍRITU SANTO ES EL ALMA DE LA IGLESIA*

Cuando clavamos un clavo en un tablón y por accidente nos golpeamos el dedo, inmediatamente nos dedicamos a curar la herida. La mano derecha nunca le dice a la izquierda: «Llevo a cabo una tarea caritativa para ti». No dice nada de eso, sino que hace lo necesario para ayudar: ofrece primeros auxilios, compasión y preocupación. En la tradición budista mahayana este comportamiento es la práctica de *dana*, generosidad. Hacemos todo

lo necesario para beneficiar a los demás sin vernos a nosotros mismos como asistentes ni a los demás como los asistidos. Éste es el espíritu del sin sí-mismo.

En el cristianismo, cada miembro de la Iglesia es considerado como una parte del cuerpo de Cristo. En el budismo, decimos que cada miembro del Sangha es como una mano o una pierna de Buda. Cuando vivimos de acuerdo con las enseñanzas de Buda, somos miembros de un cuerpo. Si practicamos los preceptos y realizamos una profunda concentración y comprensión, nuestro Sangha puede llegar a liberarse de las aflicciones. Incluso cuando la liberación no es total, la gente puede mirar a nuestra comunidad y apreciar la atmósfera armoniosa y llena de amor. Cuando practicamos la comprensión y el amor, somos un Sangha real, un campo fértil en el que las buenas semillas acabarán floreciendo.

Si existen demasiados malentendidos, disputas y rivalidades entre los miembros de un Sangha, ésto no puede considerarse como un Sangha de verdad, aunque esté situado en un

hermoso templo o sea un famoso centro de práctica. Una Iglesia o comunidad que no está permeada por el Espíritu Santo no está viva. Un Sangha que no está permeada por la energía de la atención vigilante no es auténtica. Para que una comunidad sea un lugar real de práctica o veneración, sus miembros deben cultivar la atención vigilante, la comprensión y el amor. Una Iglesia donde la gente sea cruel entre sí o se repriman unos a otros no es una verdadera Iglesia. Si queremos renovar nuestra Iglesia hay que hacerla permeable a la energía del Espíritu Santo. Cuando los miembros se aprecian entre sí como hermanos y hermanas y sonríen, es que allí está el Espíritu Santo. Cuando la atención vigilante está presente, la comprensión (*prajña*) y el amor (*maitri y karuna*) también lo están.

### *EL ESPÍRITU SANTO ES LA ENERGÍA DEL AMOR Y LA COMPRENSIÓN*

Para tener un buen Sangha, los miembros deben vivir de manera que les ayude a generar más

entendimiento y amor. Si un Sangha tiene dificultades, la manera de transformarlo es transformándose uno mismo, regresar a la isla del sí-mismo y hacerse más comprensivo. Así seremos como la primera vela que alumbra a la segunda que a su vez alumbra a una tercera, cuarta y quinta. Pero si damos lo mejor de nosotros mismos para practicar de esta manera y el resto de la comunidad sigue sin tener luz, será necesario encontrar otro Sangha o incluso iniciar uno nuevo. De todas formas, no hay que darse por vencido con demasiada facilidad. Tal vez se trate de que no practiquemos con la suficiente intensidad como para transformarnos a nosotros mismos en una llama que alumbra a todas las demás velas. Cuando se tiene el convencimiento de que crear un nuevo Sangha es la única alternativa, entonces hay que seguir adelante y hacerlo. Cualquier Sangha es mejor que nada. Sin un Sangha nos perderemos.

Lo mismo es válido para la Iglesia. Si vemos que el Espíritu Santo no está presente en nuestra Iglesia, primero hay que hacer un esfuerzo para atraer al Espíritu Santo mediante la intensa

vivencia de las enseñanzas de Jesús. Pero si no se consigue nada, si la práctica en la Iglesia no está de acuerdo con la vida y las enseñanzas de Jesús, entonces puede que deseemos unirnos a aquellos que comparten nuestras convicciones e iniciar una nueva Iglesia, donde podamos invitar a manifestarse al Espíritu Santo. Para ser de ayuda real a la Iglesia a la que se pertenece, en primer lugar se debe encender el propio fuego del entendimiento, el amor, la estabilidad y la calma. Entonces se estará en condiciones de inspirar a otros, tanto en un grupo existente como en uno de nueva creación. Por favor, no practiquemos el «imperialismo religioso». Aunque se disponga de un hermoso templo o iglesia con estupendas decoraciones y obras de arte, si en su interior no existe tolerancia, felicidad, comprensión o amor, entonces se trata de un falso Sangha, de una Iglesia falsa. Por favor, continuemos realizando un esfuerzo para mejorar.

*SER VERDADERA SAL*

La enseñanza viva expresada por las vidas de Buda y de Jesús deben ser siempre los modelos de nuestra práctica. Los sutras no son las enseñanzas vivas de Buda. Para recibir la verdadera enseñanza debemos emular la vida y las obras de Buda. Lo mismo vale para el cristianismo. Los Evangelios en su forma escrita e incluso oral no son la enseñanza viva de Jesús. Las enseñanzas *deben ser practicadas* tal y como fueron vividas por Jesús.

La Iglesia es el vehículo que nos permite realizar dichas enseñanzas. La Iglesia es la esperanza de Jesús, al igual que el Sangha es la esperanza de Buda. Las enseñanzas cobran vida a través de la práctica de la Iglesia y del Sangha. Las comunidades de práctica, con todas sus limitaciones, son la mejor manera de acercar las enseñanzas a las personas. El Padre, el Hijo y el Espíritu Santo necesitan la Iglesia para manifestarse («Donde quiera que se reúnan dos o tres personas en mi nombre, allí estaré yo»). La gente puede entrar en contacto con el Padre y con el Hijo a través de la Iglesia. Por eso decimos que

la Iglesia es el cuerpo místico de Cristo. Jesús fue muy claro respecto a la necesidad de practicar las enseñanzas y de hacerlo en comunidad. Dijo a sus discípulos que fuesen la luz que alumbrase al mundo. Para un budista, significa atención vigilante. Buda dijo que cada uno debe ser su propia lámpara. Jesús también dijo a sus discípulos que fuesen la sal de la tierra, verdadera sal. Su enseñanza fue clara y enérgica. Si la Iglesia practica las enseñanzas de Jesús, la Trinidad siempre se hallará presente y la Iglesia contará con poder de curación para transformar todo lo que toque.

*¿PRACTICAMOS LA VERDADERA ENSEÑANZA?*

¿Hacemos real la presencia de Jesús en la Iglesia de hoy en día? ¿Hacemos real la presencia de Buda en nuestros Sanghas? Buda y los monjes y monjas de su tiempo estaban en continuo diálogo con miembros de otras fes religiosas, sobre todo con los brahmanes. ¿Estamos actualmente en



diálogo con otras religiones? Buda realizó todo tipo de esfuerzos para remover las barreras entre las clases. Aceptó a los intocables y a otros descartados en su santa comunidad. ¿Hacemos lo mismo con los pobres y oprimidos de nuestro tiempo? ¿Llevamos el servicio del Sangha y de la Iglesia a aquellos que sufren, a los que padecen discriminación política, racial y económica?

Buda aceptó mujeres en su Sangha y se convirtieron en maestras, transmisoras de preceptos, desempeñando los mismos papeles que los monjes. Jesús también enseñó libremente a mujeres. La primera persona a la que Jesús se reveló tras su resurrección fue a una mujer. ¿Permitimos actualmente a las mujeres ordenarse en el sacerdocio y ser maestras?

Buda y sus monjes y monjas practicaron voluntariamente la pobreza. Sólo poseían tres mantos, un cuenco y un filtro de agua. ¿Somos ahora capaces de vivir simplemente con lo que necesitamos? ¿O bien nuestras instituciones religiosas no hacen más que construir y adquirir más y más? Buda y sus monjes y monjas salían a

mendigar diariamente para practicar la humildad y permanecer en contacto con la gente de su sociedad. Jesús en su época hizo algo bastante parecido. No poseía nada. Siempre estaba disponible para la gente. Estaba en contacto con los demás a fin de comprender, ayudar y curar. Las personas con las que entró en contacto solían ser aquellos que sufrían. ¿Están el Sangha y la Iglesia de la actualidad en contacto real con la gente? ¿Están las Iglesias de hoy en día en contacto con los pobres y oprimidos o bien prefieren estarlo únicamente con los ricos y poderosos?

El Buda siempre resistió a la violencia y la inmoralidad. Retiró su apoyo al rey Ajattasatru cuando éste asesinó a su padre a fin de ascender al trono. Trató de detener los esfuerzos del rey Ajattasatru para iniciar una guerra con el vecino país de Vajji. ¿Están nuestros Sanghas haciendo lo mismo —oponiéndose a la injusticia social y a la violencia— o bien bendicen guerras y envían sacerdotes junto a los ejércitos para apoyar los esfuerzos de guerra? Haciendo gala de un inmenso coraje, Jesús enseñó un evangelio de no violencia.

¿Está la Iglesia actual practicando lo mismo mediante su presencia y comportamiento? ¿Practican las Iglesias la no violencia y la justicia social, o bien se alinean con gobiernos que practican violencia y odio? Durante la guerra de Vietnam, la ciudad de Ben Tre fue destruida en nombre de la salvación. El comandante de la operación afirmó: «Tenemos que destruir Ben Tre a fin de salvarla». ¿Es posible que un servidor de la Iglesia bendijese a las tropas enviadas a dicha guerra?

### *JESÚS NECESITA CRISTIANOS*

Para que Buda esté presente en el Sangha debemos practicar de forma que mantengamos vivas sus enseñanzas, y no confinadas a sermones y escrituras. El mejor medio para que un budista mantenga vivas las enseñanzas de Buda es vivir conscientemente de la forma en que vivieron Buda y su comunidad. Para los cristianos, el medio para hacer verdaderamente presente al Espíritu Santo en la Iglesia es practicar a fondo lo que Jesús

vivió y enseñó. No sólo es cierto que los cristianos necesitan a Jesús, sino que también Jesús necesita cristianos para que su energía permanezca en este mundo.

## 6. UN CORAZÓN EN PAZ

### *CONCIENCIA COLECTIVA*

En el Sermon de la Montaña, Jesús dijo: «Bienaventurados sean los pacíficos, porque ellos serán llamados los hijos de Dios». Al trabajar en pro de la paz se debe tener un corazón en paz. Cuando es así, se es un hijo de Dios. Pero muchos de los que trabajan por la paz no están en paz. Todavía sienten rabia y frustración y su trabajo no es realmente pacífico. No podemos decir que estén en contacto con el Reino de Dios. Para preservar la paz, nuestros corazones deben estar en paz con el mundo, con nuestros hermanos y hermanas. Cuando tratamos de vencer el mal mediante el mal no estamos trabajando por la paz. Si decimos: «Saddam Hussein es el mal. Debemos impedirle que continúe haciendo el mal», y si utilizamos los mismos medios que él ha empleado, entonces

somos exactamente igual que él. Tratar de vencer el mal con el mal no es el camino hacia la paz.

Jesús también dijo: «No debéis matar; y aquel que mate deberá temer el juicio. Pero yo os digo que aquel que sienta odio por su hermano sin una causa deberá temer el juicio... aquel que diga: “Imbécil”, deberá temer las llamas del infierno». Jesús no dijo que si sentías odio contra tu hermano serías enviado a un lugar llamado infierno. Lo que dijo es que si sientes odio contra tu hermano ya estás en el infierno. El odio es el infierno. También dijo que no necesitas matar con el cuerpo para ir a la cárcel. Sólo necesitas matar en tu mente y ya estarás allí.

La pena de muerte es un signo de debilidad, una expresión de nuestro miedo e incapacidad para saber cómo resolver la situación. Matar a una persona no nos ayuda ni a nosotros ni a él. Debemos buscar colectivamente maneras con las que ayudar. Nuestro enemigo no es la otra persona, haga lo que haga. Si miramos profundamente en nosotros mismos podremos ver que su acto fue una manifestación de nuestra conciencia colectiva.

Todos estamos llenos de violencia, odio y miedo, ¿así que por qué culpar a alguien que creció sin amor o comprensión? Educadores, legisladores, padres, periodistas, directores de cine, economistas, artistas, gente pobre, gente rica, todos nosotros debemos discutir la situación y ver qué es lo que puede hacerse. La meditación puede ayudar. La meditación no es una droga que nos haga olvidar nuestros problemas. Debe producir consciencia en nosotros y también en nuestra sociedad. Para que consigamos resultados nuestra iluminación debe ser colectiva. ¿Cómo si no podemos acabar con el ciclo de violencia? Nosotros mismos debemos contribuir, en mayor o menor medida, para acabar con nuestra propia violencia. Observando profundamente nuestra propia mente y nuestra propia vida empezaremos a ver qué hacer y qué dejar de hacer para conseguir un cambio real.

### *OBSERVACIÓN PROFUNDA*

A menudo pensamos en la paz como una

ausencia de guerra, y que si las grandes potencias redujese sus arsenales tendríamos paz. Pero si observamos profundamente las armas, veremos nuestras propias mentes: nuestros prejuicios, miedos e ignorancia. Incluso si transportásemos todas las bombas a la luna, las raíces de la guerra y las raíces de las bombas continuarían aquí, en nuestros corazones y mentes, y más tarde o más temprano construiríamos nuevas bombas. Trabajar por la paz es desenraizar la guerra de nosotros mismos y de los corazones de hombres y mujeres. Prepararse para la guerra, dar la oportunidad a millones de hombres y mujeres para matar día y noche en sus corazones es plantar las semillas de la violencia, el odio y la frustración y el temor de que sean heredadas por futuras generaciones.

«Oísteis que se dijo: “Ojo por ojo y diente por diente”. Pero yo os digo que no hagáis frente al malvado; antes si uno te abofetea en la mejilla derecha, vuélvele también la otra. Y al que quiera ponerte pleito y quitarte la túnica, entrégale también el manto». Esta es la enseñanza de Jesús sobre la venganza. «Y a quien te pidiere, da; y a



quien quisiere tomarte dinero prestado, no le esquives.» ¿Cuántos de nosotros practicamos esto? Deben existir formas de solucionar nuestros conflictos sin matar. Debemos buscarlas. Debemos encontrar maneras de ayudar a la gente a salir de situaciones difíciles, de situaciones conflictivas, sin necesidad de matar. Nuestra sabiduría y experiencia colectivas pueden ser la lámpara que ilumine nuestro camino, mostrándonos qué hacer. *Observar profundamente juntos es la principal tarea de una comunidad o una Iglesia.*

### *LA MÁS ELEVADA FORMA DE ORACIÓN*

«Oísteis que se dijo: “Amarás a tu prójimo y aborrecerás a tu enemigo”. Mas yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a aquellos que os maldicen, haced el bien a aquellos que os odian y rogad por los que os tratan con desprecio y por los que os persiguen; sed los hijos de vuestro Padre que está en los cielos; por cuanto hace salir su sol sobre malos y buenos y llueve sobre justos e injustos». Muchos son los que ruegan a Dios

porque quieren que Dios colme algunas de sus necesidades. Si quieren ir de pic-nic ruegan a Dios para tener un día despejado y soleado. Al mismo tiempo, los campesinos pueden rogar para que llueva. Si el tiempo está despejado, los del pic-nic dirán: «Dios está de nuestra parte, ha respondido a nuestras oraciones». Pero si llueve, los campesinos afirmarán a su vez que Dios escuchó sus plegarias. Ésa es la forma en que usualmente rogamos.

Cuando se ruega sólo para que nuestro pic-nic vaya bien y no por los campesinos que necesitan la lluvia, estamos haciendo lo contrario de lo que enseñó Jesús. Jesús dijo: «Amad a vuestros enemigos, bendecid a aquellos que os maldicen...». Cuando observamos profundamente el odio, vemos que la persona a la que llamamos enemiga también sufre. Tan pronto como se observa esto, aparece la capacidad de aceptación y compasión por ella. Jesús lo llamó «amad a vuestros enemigos». Cuando se es capaz de amar a los enemigos, éstos dejan de serlo. La idea de «enemigo» desaparece y es reemplazada por la

noción de alguien que sufre y necesita nuestra compasión. Actuar así es en ocasiones más fácil de lo que pudiéramos imaginar, pero se necesita practicar. Si se lee la Biblia pero no se practica, no será de mucha ayuda. En el budismo, practicar las enseñanzas de Buda es la forma más elevada de oración. Buda dijo: «Si alguien permanece en una orilla y quiere desplazarse a la otra, tiene que utilizar una balsa o bien ir nadando. No puede quedarse rezando: “Oh, la otra orilla, por favor ven aquí para que pueda saltar a ti”». Para un budista, rezar sin practicar no es una oración auténtica.

## *LA COMPRENSIÓN CONLLEVA LIBERACIÓN*

En Latinoamérica, los teólogos de la liberación hablan de la preferencia u «opción» de Dios hacia los pobres, los oprimidos y los marginados. Pero no creo que Dios quiera que tomemos partido, ni siquiera por los pobres. Los ricos también sufren y en muchos casos más que

los pobres. Puede que sean materialmente ricos pero muchos son espiritualmente pobres y sufren bastante. He conocido a personas ricas y famosas que han acabado suicidándose. Estoy seguro de que aquellos que posean una elevada comprensión serán capaces de ver el sufrimiento tanto en los pobres como en los ricos.

Dios acepta tanto a los ricos como a los pobres y quiere que se entiendan unos a otros, que compartan entre sí sus sufrimientos y alegrías y que trabajen juntos por la paz y la justicia social. No necesitamos tomar partido. Cuando lo hacemos mal interpretamos la voluntad de Dios. Ya sé que estas palabras pueden ser consideradas por algunos como una justificación para prolongar la injusticia social, pero eso sería abusar de lo que estoy diciendo. Debemos encontrar las *causas reales* de la injusticia social, y al hacerlo no debemos condenar a un cierto tipo de personas. Nos preguntaremos por qué la situación de esas personas es como es. Todos nosotros contamos con el poder de amar y comprender. Son nuestras mejores armas. Cualquier respuesta dualista,

cualquier respuesta motivada por la rabia sólo empeoraría la situación.

Cuando practicamos la mirada profunda vemos interiormente qué hacer y qué no hacer para que cambie la situación. Todo depende de nuestra manera de mirar. La existencia del sufrimiento es la Primera Noble Verdad enseñada por Buda y las causas del sufrimiento son la segunda.

Cuando miramos profundamente en la Primera Verdad, descubrimos la segunda. Tras ver la Segunda Noble Verdad, vemos la siguiente, que es el camino de la liberación. Todo depende de nuestra comprensión de la situación en su conjunto. Una vez que comprendemos, nuestra forma de vida cambia en consonancia y nuestras acciones nunca servirán de ayuda a los opresores. Mirar profundamente no significa permanecer inactivo. Nos hacemos muy activos mediante la comprensión. *La no violencia no significa no acción. La no violencia significa actuar con amor y compasión.*

*LA            COMPRENSIÓN            CONLLEVA*

## COMPASIÓN

Antes de que el monje vietnamita Thich Quang Duc se autoinmolase quemándose vivo en 1963, meditó durante varias semanas y luego escribió cartas llenas de amor a su gobierno, a su Iglesia, a sus compañeros y compañeras en el monacato para explicarles cómo había llegado a tomar dicha decisión. Cuando se está motivado por el amor y la disposición para ayudar a los demás a alcanzar la comprensión, incluso la autoinmolación puede ser un acto de compasión. Cuando Jesús se permitió ser crucificado, actuaba de la misma manera, motivado por el deseo de despertar a la gente, de restablecer la comprensión y la compasión y de salvar a la gente. Cuando se está motivado por la rabia o la discriminación, aunque se actúe de la misma manera, se está consiguiendo lo contrario.

Cuando se leen las cartas de Thich Quang Duc se puede apreciar claramente que no le motivaba el deseo de oposición o destrucción, sino el de comunicar. Cuando se está atrapado en

una guerra en la que las grandes potencias disponen de poderosas armas y completo control sobre los medios de información, hay que hacer algo extraordinario para hacerse escuchar. Sin acceso a radio, televisión o prensa, hay que crear nuevos medios para ayudar al mundo a comprender la situación en la que se está. La autoinmolación puede ser uno de dichos medios. Si se hace por amor se actúa de la misma manera que hizo Jesús en la cruz y como Gandhi en India. Gandhi ayunó, no con odio, sino con compasión, y no sólo hacia sus compatriotas sino también hacia los británicos. Estos grandes hombres sabían que la verdad nos hace libres e hicieron todo lo que estuvo a su alcance para dar a conocer la verdad.

La práctica budista y cristiana es la misma — hacer accesible la verdad—, la verdad sobre nosotros mismos, la verdad acerca de nuestros hermanos y hermanas, la verdad de nuestra situación. Ésta es la labor de escritores, predicadores, medios de información y también de los practicantes. Cada día practicamos la mirada profunda en nosotros mismos y en la situación de

nuestros hermanos y hermanas. Es la labor más seria que podemos llevar a cabo.

## *LA COMPRENSIÓN TRANSFORMA*

Si mientras practicamos no somos conscientes de que el mundo sufre, de que hay niños que mueren de hambre, de que la injusticia social se manifiesta en todas partes, entonces es que no estamos practicando la atención vigilante. Sólo estamos tratando de escapar. Pero la rabia no es suficiente. Jesús nos dijo que amásemos a nuestros enemigos. «Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen.» Esta enseñanza nos ayuda a saber cómo mirar a la persona que consideramos como la causa de nuestro sufrimiento. Si practicamos la mirada profunda en su situación y las causas por las que ha llegado a ser lo que es y si nos visualizamos a nosotros mismos naciendo en su misma condición, veremos —mos que podríamos haber sido exactamente como ella. Cuando llevamos esto a la práctica, la compasión aparece de forma natural en nosotros y vemos que la otra



persona necesita ser ayudado y no castigado. En ese momento, nuestra rabia *se transforma a sí misma* en energía de compasión. De repente, el que habíamos considerado como nuestro enemigo se convierte en nuestro hermano o hermana. Esta es la verdadera enseñanza de Jesús. Mirar profundamente es uno de los medios más efectivos para transformar nuestra rabia, prejuicios y discriminación. Practicamos como individuos y también practicamos como grupo.

*COMPRENDERNOS A NOSOTROS  
MISMOS NOS AYUDA A COMPRENDER A LOS  
DEMÁS*

En el budismo hablamos de la salvación mediante la comprensión. Vemos que la falta de comprensión es la causa del sufrimiento. La comprensión es el poder que puede liberarnos. Es la llave que puede abrir la puerta de la prisión del sufrimiento. Si no practicamos la comprensión nos impedimos la utilización de la más valiosa herramienta que podría liberarnos del sufrimiento

a nosotros y a los demás seres vivos. El verdadero amor es sólo posible mediante la comprensión real. La meditación budista —detención, calma y mirada profunda— nos ayuda a comprender mejor. En cada uno de nosotros existe la semilla de la comprensión. Esa semilla es Dios, y también es Buda. Si dudamos de la existencia de la semilla de la comprensión, se duda de Dios y de Buda.

Cuando Gandhi dijo que el amor es la fuerza que puede liberar, quería decir que debemos amar a nuestro enemigo. Aunque nuestro enemigo sea cruel, aunque nos esté aplastando, sembrando el terror y la injusticia, debemos amarlo.

Éste es el mensaje de Jesús. Pero ¿cómo podemos amar a nuestro enemigo? Sólo hay un camino: comprenderle. Debemos comprender por qué es como es, cómo llegó a ser lo que es, y por qué no ve las cosas como las vemos nosotros. Comprender a una persona nos otorga el poder de amarla y aceptarla. Y en el momento que la amamos y la aceptamos, cesa de ser nuestro enemigo. «Amar a nuestro enemigo» es imposible, porque en el momento en que lo amamos deja de

ser nuestro enemigo.

Para amarlo debemos practicar la mirada profunda a fin de comprenderlo. Si lo hacemos, lo aceptamos, lo amamos y también nos aceptamos y amamos a nosotros mismos. Como budistas o cristianos no podemos cuestionar que la comprensión es el componente más importante de la transformación. Si hablamos entre nosotros, si organizamos un diálogo, es porque creemos que existe la posibilidad de poder entender mejor al otro. Cuando entendemos a otra persona también nos entendemos mejor a nosotros mismos. Y cuando nos entendemos mejor a nosotros mismos, también entendemos mejor a las demás personas.

## *LA COMPRENSIÓN CONLLEVA EL PERDÓN*

«Perdónanos nuestras deudas así como nosotros perdonamos a nuestros deudores.» Todo el mundo comete errores. Si somos conscientes veremos que algunas de nuestras acciones pasadas han causado sufrimiento a otros, y algunas

acciones de los demás nos han hecho sufrir. Queremos ser perdonados. Queremos empezar de nuevo. «Tú, hermano o hermana, me has agraviado en el pasado. Ahora comprendo que fue porque sufrías y no veías con claridad. Ya no siento rabia contra ti.» No podemos forzar a perdonar. Sólo cuando se comprende lo que ha sucedido se puede sentir compasión por la otra persona o perdonarlo. Este tipo de perdón es el fruto de la consciencia. Cuando se es consciente se pueden ver las múltiples causas que condujeron a la otra persona a hacernos sufrir, y cuando se ve así, el perdón y la liberación aparecen de forma natural. Siempre es de ayuda poner en práctica las enseñanzas de Jesús y de Buda.

# 7. POR UN FUTURO POSIBLE

## *VOLVER A ENRAIZARSE*

Existe un gran malestar en la sociedad. Podemos enviar mensajes por correo electrónico y faxes a cualquier parte del mundo, disponemos de localizadores y teléfonos celulares, y resulta que en nuestras familias y en nuestros vecindarios no nos hablamos. Existe una especie de vacío en nuestro interior e intentamos llenarlo comiendo, leyendo, hablando, fumando, bebiendo, mirando la televisión, yendo al cine e incluso trabajando más de la cuenta. Absorbemos tanta violencia e inseguridad cada día que somos como bombas de tiempo dispuestas a explotar. Necesitamos hallar una cura para nuestra enfermedad.

Muchos de nuestros jóvenes están desenraizados. Ya no creen en las tradiciones de

sus padres y abuelos y no han encontrado nada para reemplazarlas. Los líderes espirituales deberían tratar esta cuestión tan real, pero la mayoría de ellos simplemente no saben qué hacer. No han sido capaces de transmitir los más profundos valores de sus tradiciones, tal vez porque ellos mismos no los han comprendido ni experimentado. Cuando un sacerdote no encarna los valores vivos de una tradición no puede transmitirlos a la próxima generación. Sólo puede vestir los hábitos externos y oficiar las fórmulas superficiales. Cuando los valores vivos están ausentes, los rituales y dogmas carecen de vida, son rígidos e incluso opresivos. Todo ello combinado con una falta de comprensión sobre las necesidades reales de las personas y una carencia de tolerancia hace que los jóvenes se sientan alienados perteneciendo a dichas instituciones.

El budismo, como el cristianismo y otras tradiciones, debe renovarse a sí mismo a fin de responder a las necesidades de la gente de nuestro tiempo. Muchos jóvenes de todo el mundo han abandonado su Iglesia porque los líderes de esas

Iglesias no han percibido los cambios de la sociedad. No pueden hablar a los jóvenes en un lenguaje que éstos puedan entender. No pueden transmitir a los jóvenes las joyas que recibieron de sus maestros ancestrales. Ésa es la causa de que tantos jóvenes hayan quedado sin nada en lo que creer. Se sienten intranquilos con su Iglesia, su sociedad, su cultura y su familia. No ven nada que valga la pena, sea hermoso o verdadero.

Necesitamos raíces para ser capaces de permanecer erectos y crecer con fuerza. Cuando los jóvenes vienen a Plum Village siempre les animo a practicar de manera que les ayude a regresar a su propia tradición y volver a enraizarse. Si aciertan a reintegrarse serán un importante instrumento de transformación y renovación de su tradición. Tras un retiro ecuménico en Santa Bárbara, un joven me dijo: «Thây, me siento más judío que nunca. Le explicaré a mi rabino que un monje budista me inspiró a regresar a él». Hay personas de otras tradiciones que me dijeron lo mismo.

## *LAS JOYAS DE NUESTRA PROPIA TRADICIÓN*

En Asia oriental, cada hogar cuenta con un altar familiar. Siempre que tiene lugar un acontecimiento importante en la familia, como el nacimiento de un hijo, ofrecemos incienso y compartimos las noticias con nuestros antepasados. Si nuestro hijo está a punto de ir a un colegio universitario, realizamos una ofrenda y anunciamos que mañana nuestro hijo se marchará hacia el colegio. Cuando regresamos a casa tras un largo viaje, la primera cosa que hacemos es ofrecer incienso a nuestros antepasados y anunciar que hemos regresado a casa. Cuando realizamos esta práctica, siempre nos sentimos profundamente enraizados en la familia.

Animo a mis estudiantes de origen occidental a hacer lo mismo. Cuando respetamos a nuestros antepasados de sangre y a nuestros antepasados espirituales, nos sentimos enraizados. Si podemos encontrar maneras de cuidar y desarrollar nuestra herencia espiritual, evitaremos esa especie de



alienación que destruye la sociedad y volveremos a sentirnos enteros. Debemos animar a los demás, especialmente a los jóvenes, para que regresen a sus tradiciones y redescubran las joyas que guardan. Aprender a entrar en profundo contacto con las joyas de nuestra propia tradición nos permitirá comprender y apreciar los valores de otras tradiciones y ello será en beneficio de todos.

### *CULTIVAR LA COMPASIÓN*

Los preceptos budistas y los mandamientos en el judaísmo y en el cristianismo son importantes joyas que necesitamos estudiar y practicar. Proporcionan directrices que pueden ayudarnos a transformar nuestro sufrimiento. Mirando profundamente los preceptos y mandamientos podemos aprender el arte de vivir en la belleza. Los Cinco Maravillosos Preceptos del budismo — respeto por toda vida, generosidad, comportamiento sexual responsable, hablar y escuchar atentamente e ingerir sólo sustancias saludables— pueden contribuir en gran manera a

la felicidad de la familia y la sociedad. Recientemente los he vuelto a redactar a fin de dirigirlos a los problemas de nuestro tiempo:

1. Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, hago el voto de cultivar la compasión y aprender maneras de proteger la vida de las personas, animales, plantas y minerales. Estoy resuelto a no matar, a no dejar que otros maten y a no tolerar ningún acto mortal en el mundo, tanto en mi pensamiento como en mi forma de vivir.

El Primer Precepto nace de la consciencia de que en todas partes se destruyen seres. Vemos el sufrimiento causado por la destrucción de la vida y hacemos el voto de cultivar la compasión y utilizarla como una fuente de energía para la protección de personas, animales, plantas y

minerales. Ningún acto mortal puede ser justificado. Y no matar no es suficiente. También debemos aprender sistemas para prevenir que otros maten. No podemos tolerar ningún acto mortal, ni siquiera en nuestras mentes. Según Buda, la mente es la base de todas las acciones. Cuando, por ejemplo, se cree que el nuestro es el único camino para la humanidad, millones de personas pueden morir a causa de esa idea. Debemos profundizar en la práctica de este precepto día a día. Cada vez que compramos o consumimos algo podemos estar tolerando alguna forma de matar.

Para practicar la no violencia, lo primero que debemos aprender es a habérmolas pacíficamente con nosotros mismos. En nosotros existe una cierta cantidad de violencia y de no violencia. Dependiendo del estado de nuestro ser, nuestras respuestas a las cosas pueden ser más o menos violentas. Mediante la atención vigilante —la práctica de la paz— podemos empezar a trabajar para transformar las guerras en nuestro interior. La respiración consciente nos ayuda en esta tarea.

Pero nadie puede practicar perfectamente este precepto. No debemos sentirnos demasiado orgullosos de ser vegetarianos, por ejemplo. Debemos reconocer que el agua en que hervimos nuestras verduras contienen muchos y diminutos microorganismos, por no hablar de las propias verduras. Pero aunque no podamos ser totalmente no violentos, al ser vegetarianos tomamos la dirección de la no violencia. Si queremos ir hacia el norte, debemos usar la Estrella del Norte, y si bien es imposible llegar hasta la Estrella del Norte, nuestro esfuerzo debe ir encaminado en esa dirección. Si creamos verdadera armonía en nuestro interior, sabremos cómo tratar con la familia, los amigos y la sociedad.

La vida es demasiado valiosa, pero en nuestras vidas cotidianas solemos dejar llevar por nuestros olvidos, rabias y preocupaciones. La práctica del Primer Precepto es una celebración del respeto por la vida. Cuando apreciamos y honremos la belleza de la vida, realizaremos todo tipo de esfuerzos para permanecer profundamente en el momento presente y proteger toda vida.

## *CULTIVAR LA TERNURA*

2. Consciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, hago el voto de cultivar la ternura y de aprender modos para trabajar por el bienestar de las personas, animales, plantas y minerales.

Hago el voto de practicar la generosidad al compartir mi tiempo, energía y recursos materiales con aquellos que están necesitados. Estoy resuelto a no robar y a no poseer nada que pertenezca a otros. Respetaré la propiedad de los demás, pero impediré que otros se aprovechen del sufrimiento humano o del sufrimiento de otras especies de la Tierra.

Los Cinco Preceptos están interrelacionados. Cuando se practica profundamente un precepto, se practican los cinco. El Primer Precepto se refiere a quitar la vida, que es una forma de robo. Cuando meditamos sobre el Segundo Precepto, vemos que robar, bajo las formas de explotación, injusticia social y opresión, también es un acto criminal.

En lugar de robar, practicamos la generosidad. En el budismo, decimos que existen tres clases de dones: (1) el don de los recursos materiales; (2) el don de ayudar a las personas a confiar en sí mismas, y (3) el don del no miedo. Practicar la generosidad lleva tiempo. En ocasiones, una píldora o un poco de arroz puede salvar la vida de un niño, pero pensamos que no disponemos de tiempo para ayudar. El mejor uso de nuestro tiempo es ser generosos y estar realmente presentes con los demás. La gente de nuestra época tiende a trabajar demasiado, incluso cuando no están necesitados de dinero. Parece que nos refugiamos en nuestro trabajo a fin de evitar enfrentarnos a nuestro propio dolor y confusión

interior. Expresamos nuestro amor y preocupación por los demás trabajando duro, pero si no tenemos tiempo para las personas que amamos, si no estamos disponibles para ellas, ¿cómo podemos afirmar que las queremos?

El verdadero amor necesita atención vigilante. Debemos tomarnos el tiempo necesario para reconocer la presencia de la persona a la que amamos. «Cariño, sé que estás ahí y soy feliz». No puede ser así si no nos liberamos de nuestras preocupaciones y nuestros olvidos. A fin de reconocer la presencia de nuestra persona amada, debemos ofrecer nuestra verdadera presencia. Sin la práctica de establecemos a nosotros mismos en el aquí y ahora, ello parece imposible. El tiempo consciente que pasamos con la persona que amamos es la más plena expresión de verdadero amor y auténtica generosidad. Cuando a un niño de doce años le preguntó su padre que qué quería para su cumpleaños, el pequeño respondió: «¡Te quiero a ti, papá!». Su padre apenas estaba en casa. Gozaba de una buena situación pero trabajaba todo el tiempo para el bienestar de su

familia. La respuesta de su hijo fue una llamada de atención vigilante para él. El chiquillo comprendió que el mayor regalo que podemos ofrecer a nuestros seres amados es nuestra auténtica presencia.

### *LA UNIDAD DE CUERPO Y MENTE*

3. Consciente del sufrimiento causado por la conducta sexual irresponsable, hago el voto de cultivar la responsabilidad y aprender maneras de proteger la seguridad e integridad de los individuos, las parejas y de la sociedad. Estoy resuelto a no implicarme en relaciones sexuales sin amor y un compromiso a largo plazo. A fin de preservar mi propia felicidad y la de los demás estoy resuelto a respetar mis compromisos y los de los demás. Haré todo lo que esté en mi mano para



proteger a los niños de abusos sexuales y para evitar que parejas y familias se rompan por causa del adulterio.

Demasiados individuos, niños, parejas y familias han sido destruidos por la conducta sexual irresponsable. Practicar el Tercer Precepto es curarnos a nosotros mismos y sanar a nuestra sociedad. Eso es vivir conscientemente.

El sentimiento de soledad es universal. Ingenuamente creemos que el tener una relación sexual nos hará sentir menos solos. Pero sin comunicación a nivel del corazón y del espíritu, una relación sexual sólo agrandará la grieta y nos dañará a ambos. Sabemos que violar este precepto causa graves problemas, pero aun así no lo practicamos seriamente. Las parejas se lanzan a la infidelidad, y el resultado son celos, rabia y desesperación. Cuando los hijos crecen repiten los mismos errores pues la violación de este precepto se ve alimentado por revistas, programas de televisión, películas, libros y demás.

Constantemente encontramos temas que despiertan el deseo sexual, a menudo emparejados con los de violencia. Si nuestra consciencia colectiva está llena de violentas semillas sexuales, ¿de qué nos sorprendemos cuando tiene lugar el abuso sexual infantil, las violaciones y otros actos de violencia?

En la tradición budista hablamos de la unidad de cuerpo y mente. Todo lo que le pasa al cuerpo también le sucede a la mente. La salud del cuerpo es la de la mente; la violación del cuerpo es la de la mente. Una relación sexual es un acto de comunión entre cuerpo y espíritu. Se trata de un encuentro muy especial, que no debe llevarse a cabo a la ligera. En nuestra alma existen ciertas zonas —recuerdos, dolores, secretos— que son privadas, que sólo compartiríamos con la persona merecedora de nuestro más profundo amor y confianza. No abrimos nuestros corazones a cualquiera.

Lo mismo sucede con el cuerpo. Nuestros cuerpos cuentan con zonas que no queremos que nadie toque o se acerque a menos que él o ella sea la persona a quien más respetamos, amamos y en

quien más confiamos. Cuando se nos aproximan a la ligera o sin ningún miramiento, con una actitud que excluye la ternura, nos sentimos insultados en cuerpo y alma. Alguien que se nos acerca con respeto, ternura y cariño nos está ofreciendo comunicación profunda, comunión profunda. Éste es el único caso en que no nos sentimos heridos, utilizados o maltratados, ni siquiera un poco. Esta situación no puede alcanzarse a menos que exista amor y compromiso verdadero. El sexo fortuito no puede ser descrito como amor. El amor es profundo, hermoso e integrador del cuerpo y el espíritu.

El verdadero amor contiene respeto. En mi tradición, se espera que el marido y la esposa se respeten entre sí como huéspedes, y cuando se practica esta clase de respeto, el amor y la felicidad continúan durante largo tiempo. En las relaciones sexuales el respeto es uno de los más importantes elementos. La comunión sexual debe ser como un rito, como un ritual llevado a cabo con atención vigilante, con un enorme respeto, cuidado y amor. El mero deseo no es amor. Sin la

comuni3n de las almas, la uni3n de los dos cuerpos puede crear divisi3n, ensanchando la grieta y causando mucho sufrimiento.

El amor es mucho m1s responsable. Es delicadeza e implica el deseo y la capacidad de comprender y hacer feliz al otro. En el amor de verdad, la felicidad no es una cuesti3n individual. Si la otra persona no es feliz es imposible que lo seamos nosotros. La verdadera felicidad no es posible sin un cierto grado de tranquilidad y paz en nuestros corazones y cuerpos. La pasi3n o excitaci3n contiene en ella misma el elemento de perturbaci3n. El amor verdadero es un proceso de aprendizaje y pr1ctica que comporta m1s elementos de paz, armona y felicidad.

La frase «compromiso a largo plazo» no expresa la profundidad del amor que sentimos por nuestra pareja pero algo hay que decir para que la gente comprenda. Un compromiso a largo plazo es s3lo un principio. Tambi3n necesitamos el apoyo de amigos y de otras personas. Por ello existe la ceremonia del matrimonio. Dos familias se unen con otros amigos para presenciar el hecho de que

una pareja se une para vivir. El sacerdote y la licencia de matrimonio son sólo símbolos. Lo que importa es que el compromiso sea presenciado por amigos y ambas familias. «Responsabilidad» es la palabra clave, el Tercer Precepto debe ser practicado por todo el mundo.

### *MÁS DE UNA RAÍZ*

Si una mujer budista quiere casarse con un hombre cristiano (o viceversa), ¿hay que animarlos a hacerlo? La mujer deberá aprender y practicar la tradición del marido y el hombre tendrá que aprender y practicar la tradición de la esposa. Entonces, en lugar de contar con una sola raíz espiritual, contarán con dos. Pero ¿puede una persona contar con dos raíces espirituales al mismo tiempo? ¿Pueden ambos aprender cristianismo y budismo y practicar ambas tradiciones? Sabemos que cuando alguien no tiene ninguna raíz, él o ella sufren tremendamente. Pero ¿qué pasa con la cuestión de tener más de una raíz?

Antes de conocer el cristianismo, mi único

antepasado espiritual era Buda. Pero cuando conocí a hombres y mujeres maravillosos que son cristianos reconocí a Jesús como a un gran maestro. Desde ese día, Jesucristo se ha convertido en uno de mis antepasados espirituales. Ya he dicho con anterioridad que en el altar de mi ermita en Francia tengo imágenes de budas y bodhisattvas y también una imagen de Jesucristo, sin sentir conflicto alguno en mí. En lugar de ello me siento más fuerte porque cuento con más de una raíz.

¿Podemos permitir que los jóvenes de diferentes tradiciones se casen libremente entre sí con nuestras bendiciones? ¿Podemos animarlos a practicar ambas tradiciones y enriquecerse mutuamente?

*HABLAR INCONSCIENTEMENTE PUEDE MATAR*

4. Consciente del sufrimiento

causado por hablar inconscientemente y por la incapacidad de escuchar a los demás, hago el voto de cultivar la palabra cariñosa y la escucha profunda a fin de proporcionar gozo y alegría a los demás y para mitigar su sufrimiento. Sabiendo que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, hago el voto de aprender a hablar con palabras que inspiren autoconfianza, gozo y esperanza. Estoy resuelto a no propagar rumores cuya veracidad desconozca y a no criticar o condenar cosas de las que no esté seguro. Me abstendré de pronunciar palabras que puedan causar división o discordia, o que puedan provocar la ruptura de la familia o la comunidad. Haré toda clase de esfuerzos para reconciliar y resolver todos los conflictos, por muy nimios que sean.

En la tradición budista, el Cuarto Precepto es descrito como abstenerse de las cuatro acciones siguiente: (1) No decir la verdad. Si es negro, decimos que es blanco. (2) Exagerar. Se da todo por más de lo que es o se describe algo como más hermoso, o como feo cuando no lo es tanto. (3) Lengua viperina. Se va a una persona y se le dice una cosa para a continuación dirigirse a otra y decir lo contrario. (4) Lenguaje inmundo. Se insulta o abusa verbalmente de las personas.

Este precepto nos advierte que no mintamos, que no digamos nada que pueda destruir amistades y relaciones, sino que usemos una forma de hablar sana y cariñosa. Resulta tan importante como el Tercer Precepto a la hora de prevenir la ruptura de familias. Hablar inconscientemente o con irresponsabilidad puede destruimos, porque cuando mentimos perdemos la fe en nuestra propia belleza y la confianza de los demás. Debemos disolver todos los pejuicios, barreras y muros y vaciamos a fin de escuchar y mirar profundamente antes de pronunciar una sola palabra. Ser conscientes de nuestras palabras nos ayuda, ayuda



a nuestras familias y a la sociedad. También necesitamos practicar el Cuarto Precepto como individuos y como nación. Debemos trabajar para deshacer los malentendidos que existen entre los Estados Unidos y Vietnam, Francia y Alemania, Noruega y Suecia, así como en otros casos. Y no debemos infravalorar los malentendidos entre tradiciones religiosas. Los líderes de la Iglesia, diplomáticos y todos nosotros necesitamos practicar cuidadosamente este precepto.

Nunca antes en la historia de la humanidad habíamos contado con tantos medios de información, pero seguimos siendo islas. Existe poca comunicación entre los miembros de una familia, entre los individuos de la sociedad y entre las naciones. No hemos cultivado las artes del escuchar y hablar. Debemos aprender nuevas formas para volver a comunicarnos. Cuando no podemos comunicarnos enfermamos y según empeora nuestra enfermedad nuestro sufrimiento se vierte sobre otras personas. Cuando se nos hace demasiado difícil compartir y comunicarnos con los miembros de nuestra familia, queremos ir al

psicoterapeuta, esperando que él o ella escuchen nuestros sufrimientos. Los psicoterapeutas también son seres humanos. Están aquellos que pueden escucharnos profundamente y aquellos que, al sufrir ellos también, no disponen de dicha capacidad. Los psicoterapeutas deben también entrenarse en el arte de la escucha con tranquilidad y compasión. ¿Cómo podemos escucharnos profundamente alguien que ya lleva mucho sufrimiento, ira, irritación, miedo y desesperación en su interior? Si se quiere visitar a un psicoterapeuta hay que tratar de encontrar a alguien que sea feliz y que pueda comunicarse bien con su esposo o esposa, hijos, amigos y sociedad.

Formarnos a nosotros mismos en el arte de la respiración consciente resulta crucial para saber cómo tratar nuestras emociones. En primer lugar, reconocemos la presencia de, por ejemplo, ira en nuestro interior y le permitimos estar. No tratamos de suprimirla ni de expresarla. Sólo hay que poner la energía de la atención vigilante sobre nuestra ira y permitir que esa atención vigilante se encargue de ella del mismo modo que una madre coge a su

hijo cuando éste empieza a llorar. Podemos llegar a hacerlo practicando la respiración consciente, tanto sentados como andando. Andar solos por un parque o junto a un río, coordinando nuestros pasos con la respiración es un método muy efectivo para tratar con nuestra ira, para calmarla.

En su Discurso sobre la Respiración Consciente, Buda enseñó: «Inspirando, reconozco mi sensación. Espirando, calmo mi sensación». Si se practica así, no sólo se calman las emociones sino que la energía de la atención vigilante también ayuda a ver en la naturaleza y las raíces de la ira. La atención vigilante ayuda a concentrarse y mirar profundamente. Ésa es la auténtica meditación. La comprensión interior llegará al cabo de algún tiempo de práctica. Se verá la verdad acerca de uno mismo y la verdad acerca de la persona a la que se considera como causa del sufrimiento. Esta comprensión interior libera del odio y transforma sus raíces internas. La transformación de uno mismo también ayudará a la transformación del otro.

Hablar conscientemente puede proporcionar

auténtica felicidad, mientras que el hablar inconscientemente puede matar. Cuando alguien nos explica algo que nos hace felices entonces nos está haciendo un auténtico regalo. Pero en ocasiones alguien puede decir algo tan cruel y doloroso que nos sentimos como si estuviésemos agonizando. Perdemos nuestra *joie de vivre*.

El Cuarto Precepto también está ligado al Segundo, sobre el robar. Muchas personas mienten para tener éxito como políticos o vendedores. Un director de una gran compañía de comunicaciones me dijo que si se le permitiese decir la verdad acerca de los productos de su compañía, la gente no los compraría. En cambio, decía cosas positivas acerca de los productos que sabía no eran ciertas y evitaba hablar acerca de los efectos negativos. Él sabe que miente y eso le hace sentirse terriblemente mal. Muchas personas están atrapadas en este tipo de situación. En la política, las personas mienten para obtener votos.

Este precepto también está ligado al Tercero, sobre responsabilidad sexual. Cuando alguien dice: «Te amo», puede ser una mentira. Puede que

sólo se trate de una expresión de deseo. Hay mucha publicidad ligada al sexo. En Vietnam tenemos un dicho: «No cuesta nada hablar de forma cariñosa». Sólo necesitamos escoger cuidadosamente nuestras palabras para hacer felices a otras persona. Utilizar las palabras de manera consciente, con cariño, es practicar la generosidad. Por lo tanto, este precepto está directamente relacionado con el Segundo. Podemos hacer felices a otras personas con sólo practicar una forma cariñosa de hablar. De nuevo volvemos a ver la naturaleza relativa, de relación, de los Cinco Preceptos.

## *CONSUMO CONSCIENTE*

5. Consciente del sufrimiento causado por el consumo inconsciente, hago el voto de cultivar una buena salud, tanto física como mental, para mí, mi familia y la sociedad mediante la

práctica de comer, beber y consumir conscientemente. Hago el voto de ingerir únicamente productos que preserven la paz, el bienestar y el gozo en mi cuerpo, en mi consciencia y en el cuerpo colectivo de consciencia de mi familia y sociedad. Estoy resuelto a no utilizar alcohol o ningún otro intoxicante o a ingerir comidas u otros productos que contengan toxinas, como algunos programas de televisión, revistas, libros, películas y conversaciones. Soy consciente de que dañar mi cuerpo o mi consciencia con esos venenos es traicionar a mis antepasados, padres, sociedad y futuras generaciones. Trabajaré para transformar la violencia, el miedo, el odio y la confusión en mí mismo y en la sociedad practicando una dieta, por mi bien y por el de la sociedad. Comprendo que una dieta adecuada es fundamental para la autotransformación y para la

## transformación de la sociedad.

En la vida moderna, la gente cree que su cuerpo les pertenece a ellos y que pueden hacer cualquier cosa que quieran. Cuando toman una determinación de ese tipo, la ley les apoya. Ésta es una de las manifestaciones del individualismo. Pero, según las enseñanzas sobre el vacío, el sin sí-mismo y el interser, nuestro cuerpo no es sólo nuestro. También pertenece a nuestros antepasados, a nuestros padres, a las futuras generaciones y a todos los demás seres vivos. Todo, incluso los árboles y las nubes, se ha unido para hacer aparecer la presencia de nuestro cuerpo. Mantener el propio cuerpo saludable es la mejor manera de expresar nuestra gratitud hacia el universo, hacia nuestros antepasados y también de no traicionar a las futuras generaciones. Se practica este precepto por todos. Si se está sano, todo el mundo se beneficia de ello. Cuando uno es capaz de salir de la concha del pequeño yo, uno ve que está interrelacionado con todos y todo, que

cada uno de nuestros actos está relacionado con toda la humanidad y el universo entero. Mantenerse sano en cuerpo y mente es ser amable con todos los seres. El Quinto Precepto se refiere a la salud y a la curación.

Este precepto nos dice que no ingiramos venenos que pueden destruir nuestros cuerpos y mentes. Debemos evitar especialmente el alcohol y otros intoxicantes, que tanto sufrimiento causan tanto a los individuos implicados como a las víctimas de la intoxicación: familiares maltratados, los heridos en accidentes de tráfico y demás. El abuso del alcohol es uno de los principales síntomas del malestar de nuestro tiempo. Sabemos que quienes son adictos al alcohol necesitan abstenerse al cien por cien. Pero Buda también pidió que se contuvieran aquellos que sólo tomaban un vaso de vino a la semana. ¿Por qué? Pues porque practicamos para todo el mundo, incluidos los que cuentan con propensión al alcohol. Si renunciamos a nuestro vaso de vino, es para demostrar a nuestros hijos, nuestros amigos y a nuestra sociedad, que nuestra vida no



es sólo nuestra, sino de nuestros antepasados, de las futuras generaciones y también de la sociedad. Dejar de beber un vaso de vino a la semana, aunque no nos perjudique, es una práctica profunda, implica la comprensión interna de que todo lo que hacemos es por nuestros antepasados y por las generaciones venideras. Creo que el uso de drogas por parte de tantos jóvenes podría detenerse con este tipo de comprensión interna.

Cuando alguien nos ofrece un vaso de vino, podemos declinar el ofrecimiento con una sonrisa y decir: «No, gracias. No bebo alcohol. Me encantaría que pudieras traerme un zumo o un vaso de agua». Si se hace de forma amable, con una sonrisa, el rechazo es muy útil. Establece un ejemplo de cara a muchos amigos, incluidos los niños presentes. Existen muchas bebidas saludables y deliciosas, así que ¿por qué debemos continuar honrando una bebida que comporta tanto sufrimiento? He preguntado a rabinos, sacerdotes y monjas si creen que sería posible sustituir por mosto el vino de los ritos del Sabbath, la Eucaristía y de otros actos sacramentales, y su

respuesta ha sido que sí.

Asimismo debemos ser cuidadosos a la hora de ingerir toxinas en forma de violentos programas de televisión, vídeo juegos, películas, revistas y libros. Cuando observamos ese tipo de violencia, estamos alimentando nuestras semillas o tendencias negativas, y acabaremos pensando o actuando según dichas semillas. A causa de las numerosas toxinas en las mentes de tantas personas, y también en las nuestras, en muchas ciudades se he hecho peligroso caminar solo por la noche. Los jóvenes miran la televisión horas y horas y sus mentes son invadidas por programas seleccionados por productores irresponsables.

El Quinto Precepto nos insta a encontrar alimento espiritual saludable, no sólo para nosotros mismos, sino también para nuestros hijos y las generaciones futuras. El alimento espiritual saludable puede encontrarse mirando al cielo azul, a las flores en primavera o a los ojos de un niño. La más básica de las prácticas de meditación para ser conscientes de nuestros cuerpos, nuestras mentes y de nuestro mundo, puede conducirnos a un

estado más enriquecedor y de mayor realización que cualquier droga. Podemos alegrarnos de las goces disponibles en esos placeres sencillos.

El uso del alcohol y las drogas está causando demasiado daño a nuestras sociedades y familias. Los gobiernos utilizan aviones, armas y ejércitos para tratar de detener el flujo de drogas, con escaso éxito. Los consumidores de drogas saben lo destructivo que es su hábito, pero no pueden parar. Existe mucho dolor y soledad en su interior y el uso del alcohol y las drogas les ayuda a olvidarlos por un rato. Una vez que alguien se hace adicto al alcohol o las drogas, puede llegar a hacer cualquier cosa para conseguirlas: mentir, robar, asaltar o incluso matar. Tratar de detener el tráfico de drogas no es el mejor uso que se le puede dar a nuestros recursos. Ofrecer educación, alternativas saludables, esperanza y animar a las personas a practicar el Quinto Precepto son soluciones mucho mejores. Para restaurar nuestro equilibrio y transformar el dolor y la soledad que ya están en nosotros, tenemos que estudiar y practicar el arte de entrar en contacto e ingerir los elementos

refrescantes, nutritivos y saludables disponibles. Debemos practicar juntos como una familia, una comunidad y como nación. La práctica del consumo consciente debe convertirse en parte de nuestra política nacional de salud, siendo una de nuestras principales prioridades.

Los Cinco Maravillosos Preceptos son la medicina adecuada para curarnos. Sólo necesitamos observarnos a nosotros mismos y a los que nos rodean para ver la verdad. Nuestra estabilidad y la de nuestras familias y sociedad no pueden obtenerse sin la práctica de estos preceptos. Si nos fijamos en los individuos y familias que son inestables y desgraciados nos asombraremos al comprobar que muchos de ellos no practican estos saludables y afirmativos preceptos. Se puede hacer un diagnóstico propio y luego saber que la medicina ya existe. Practicar estos preceptos es la mejor manera de restaurar el equilibrio en nuestras familias y en nuestra sociedad.

La práctica de la atención Vigilante es ser consciente de lo que sucede. Una vez que somos

capaces de mirar profundamente y ver el sufrimiento y las raíces del sufrimiento, estaremos motivados para actuar, para practicar. La energía que necesitamos no es el miedo o el odio, sino la comprensión y la compasión. No hay necesidad de culpar o condenar. Aquellos que se destruyen a sí mismos, a sus familias y a su sociedad no lo hacen intencionadamente. Su dolor y soledad son arrolladores y sólo quieren escapar. Necesitan ser ayudados, no castigados. Sólo la comprensión y la compasión a nivel colectivo pueden liberarnos. La práctica de los Cinco Maravillosos Preceptos es la práctica de la atención vigilante y la compasión. Os insto a practicarlas tal y como han sido presentadas aquí o bien a regresar a vuestra propia tradición y alumbrar las joyas que ya están ahí.

### *EL AMOR DE VERDAD NO TIENE FIN*

En el judaísmo se nos anima a disfrutar del mundo en tanto seamos conscientes de que es el mismo Dios. Pero existen límites, y los Diez Mandamientos, que Dios dio a Moisés en el monte

Sinaí, así lo expresan. Los Diez Mandamientos son una preciosa joya del patrimonio judeo-cristiano, que nos ayudan a saber qué hacer y qué no hacer a fin de alabar a Dios en nuestra vida cotidiana.

Todos los preceptos y mandamientos tratan sobre el amor y la comprensión. Jesús dio a sus discípulos el mandamiento de amar a Dios con todo su ser y de amar al prójimo como a sí mismos. En I Corintios, dice: «El amor es paciente, benigno. El amor no tiene celos, no se pavonea o infla. No traspasa el decoro, no busca lo suyo, no se exaspera, no toma en cuenta el mal. No se goza de la injusticia, antes se goza con la verdad». Se parece mucho a las enseñanzas sobre amor y compasión del budismo.

«El amor soporta todas las cosas, todo lo cree, todo lo tolera.» El amor no tiene límites, nunca tiene fin. El amor renace una y otra vez. El amor y el cariño de Cristo renace en cada uno de nosotros, al igual que el amor de Buda. Si invocamos el nombre de Buda o rezamos a Jesús pero no practicamos el amor y la comprensión, algo anda mal. Si amamos a alguien debemos ser

pacientes. Sólo podemos ayudar a transformar sus semillas negativas si somos pacientes y benignos.

Cuidarse uno mismo y cuidar a los seres vivos y al entorno es la mejor manera de amar a Dios. Este amor es posible cuando existe la comprensión de que no estamos separados de los demás seres ni del entorno. Esta comprensión no puede ser meramente intelectual. Debe ser experimentada, comprendida interiormente mediante una profunda observación y toma de contacto en una vida cotidiana de oración, contemplación y meditación.

«El amor no se alegra de la injusticia.» El amor nos enseña a no actuar de manera que causemos sufrimiento, ni ahora ni en el futuro. Podemos darnos cuenta cuando algo que parece ser gozoso cuenta con la capacidad de destruir una futura felicidad, así que no abusemos del alcohol, ni ingeramos alimentos no saludables ni hircamos a los demás con nuestras palabras. El verdadero amor no tiene fin. Renace una y otra vez.

*PRACTICAR Y COMPARTIR*

El activista por la paz A. J. Muste, dijo: «No hay camino hacia la paz; la paz es el camino». Quería decir que podemos alcanzar la paz en el momento presente con cada mirada, sonrisa, palabra y acción. La paz no es sólo un fin. Cada paso que demos debe ser portador de paz, de gozo, de alegría. Los preceptos y mandamientos nos ayudan a morar en la paz, sabiendo qué hacer y qué no hacer en el momento presente. Son tesoros que nos conducen por el sendero de la belleza, lo saludable y la verdad. Contienen la sabiduría de nuestras tradiciones espirituales y cuando los practicamos, nuestras vidas se convierten en verdadera expresión de nuestra fe y nuestro bienestar deviene un estímulo para nuestros amigos y la sociedad.

Nuestra felicidad y la felicidad de los demás no depende únicamente de que unas pocas personas sean conscientes y responsables. Todo el país debe serlo. Los preceptos y mandamientos deben ser respetados y practicados por todos individuos y por todo el país. Ahora que tantas



familias están rotas, el tejido de la sociedad se resquebraja. Debemos observar esto detenidamente a fin de comprender la naturaleza de estos preceptos y mandamientos. Cada uno de nosotros debe ponerse manos a la obra. Para que nuestro mundo tenga un futuro necesitamos líneas básicas de comportamiento. Son la mejor medicina disponible para protegernos de la violencia que todo lo permea. Practicar los preceptos y mandamientos no es una cuestión de suprimir o limitar nuestra libertad. Los preceptos y mandamientos nos ofrecen un maravilloso camino para vivir y poder practicarlos con alegría. No es cuestión de forzarlos a obedecer reglas ni a nosotros mismos ni a otros.

Ninguna tradición monopoliza en sí misma la verdad. Debemos buscar los mejores valores de todas las tradiciones y trabajar unidos para eliminar las tensiones entre tradiciones a fin de dar una oportunidad a la paz. Necesitamos unimos y mirar profundamente a fin de encontrar formas de ayudar a las personas a volver a enraizarse. Necesitamos proponer el mejor plan de salud

física, mental y espiritual para nuestro país y para todo el mundo. Para que el futuro sea posible os animo a estudiar y practicar los mejores valores de vuestras tradiciones religiosas y a compartirlas con la juventud de manera que puedan comprenderlas. Si meditamos juntos, como una familia, una comunidad, una ciudad y una nación, seremos capaces de identificar las causas de nuestro sufrimiento y de encontrar caminos de salida.

## 8. TOMAR REFUGIO

### *UNA ISLA SEGURA*

En toda tradición religiosa existen la práctica devocional y la práctica transformacional. La devoción significa confiar más en ti mismo y en el sendero que se sigue. Ambos son caminos que pueden ayudarnos a aliviar el sufrimiento. Pero ser devoto del Dharma puede ser muy diferente de practicar el Dharma. Cuando se dice: «Tomo refugio en el Dharma», se está demostrando la propia fe en ello, pero puede que no sea lo mismo que practicando. Cuando se dice: «Quiero ser doctor», se expresa la determinación de practicar la medicina. Pero convertirse en doctor significa pasar siete u ocho años estudiando y practicando medicina. Cuando se dice: «Tomo refugio en Buda, en el Dharma y en el Sangha», únicamente puede significar la predisposición a practicar; no por

pronunciar esa frase se está ya practicando. Se entra en el camino de la transformación cuando se empieza a practicar lo que se pronuncia.

Pero pronunciar palabras tiene un efecto. Cuando se dice: «Estoy resuelto a estudiar medicina», eso ya tiene un impacto en la vida de quien lo dice, incluso antes de solicitar el ingreso en una facultad de medicina. Es algo que se quiere hacer y debido a la buena voluntad y el deseo se encontrará la manera de ir a la facultad. Cuando se dice: «Tomo refugio en el Dharma», se está expresando confianza en el Dharma. Se ve al Dharma como algo positivo y se da una orientación hacia ello. Eso es devoción. Cuando se aplica el Dharma en la vida cotidiana, eso es práctica transformacional.

La atención vigilante es la clave. Cuando nos hacemos conscientes de algo se empieza a estar iluminado. Cuando se bebe un vaso de agua y se es profundamente consciente, con todo el ser, de que se está bebiendo un vaso de agua, ahí está la iluminación en su forma inicial. Estar iluminado es siempre estar iluminado acerca de algo. Yo estoy

iluminado acerca del hecho de que estoy bebiendo un vaso de agua. Puedo obtener gozo, paz y felicidad a causa de esa iluminación. Cuando miramos al cielo azul y somos conscientes de ello, el cielo se convierte en real y nosotros también nos convertimos en reales. Eso es iluminación, y la iluminación conlleva verdadera vida y auténtica felicidad. La sustancia de Buda es la atención vigilante. Cada vez que se practica la respiración consciente se es un buda viviente. Regresar a uno mismo y morar en la atención vigilante es la mejor práctica en los momentos difíciles. La atención vigilante de respirar es nuestra isla, donde podemos estar a salvo y felices, sabiendo que pase lo que pase, lo estamos haciendo lo mejor posible. Ésta es la manera de tomar refugio en Buda, no como mera devoción sino como una práctica transformacional. No es necesario abandonar este mundo. No hay que ir al Cielo o esperar al futuro para estar a salvo. Se puede tomar refugio aquí y ahora. Sólo se necesita morar profundamente en el instante presente.

# *LA ATENCIÓN VIGILANTE ES EL REFUGIO*

En el budismo, tomamos refugio en las Tres Joyas: el Buda, el Dharma y la Sangha. Estos refugios son una práctica muy profunda. Son la trinidad budista:

*Tomo refugio en Buda,  
que me muestra el camino en esta  
vida.*

*Tomo refugio en el Dharma,  
el camino de la comprensión y el  
amor.*

*Tomo refugio en el Sangha,  
la comunidad que vive en armonía  
y consciente.*

Hace muchos años conocí a algunos niños en una playa de Sri Lanka. Hacía mucho tiempo que yo no había visto niños como aquéllos, descalzos y

en una isla muy verde sin señales de polución industrial. No eran niños de barrios pobres, eran del campo. Los vi y para mí formaban una hermosa parte de la naturaleza. Al estar solo en la playa, los niños corrieron hacia mí. Como hablábamos lenguas diferentes puse mis brazos alrededor de sus hombros, de los seis, y permanecimos así durante bastante tiempo. De repente me di cuenta de que si cantaba una oración en *pali*, el antiguo idioma budista, tal vez lo reconocerían, así que empecé a cantar: «*Buddham saranam gacchami*» (Tomo refugio en Buda). No sólo lo reconocieron, sino que continuaron cantando. Cuatro de ellos unieron las palmas de sus manos y cantaron, mientras los otros dos permanecían de pie, respetuosos. Este canto es una oración común, como el Padrenuestro. «Tomo refugio en Buda. Tomo refugio en el Dharma. Tomo refugio en el Sangha».

Me acerqué a los dos niños que no cantaban con nosotros. Sonrieron, unieron sus palmas y cantaron en *pali*: «Tomo refugio en la Virgen María». La música de su oración no difería mucho

de la budista. Entonces abracé a cada uno de los niños. Estaban un tanto sorprendidos, pero me sentía muy unido con cada uno de ellos. Me habían proporcionado un sentimiento de profunda paz y serenidad. Todos nosotros necesitamos un lugar a salvo y lo suficientemente saludable al que regresar en busca de refugio. En el budismo, ese refugio es la atención vigilante.

### *EL FUNDAMENTO DE LA ESTABIUDAD Y LA CALMA*

Cuando estábamos en el vientre de nuestra madre nos sentíamos seguros, protegidos del frío, del calor y del hambre. Pero en el momento en que nacimos y entramos en contacto con el sufrimiento del mundo, empezamos a llorar. Desde entonces, hemos anhelado regresar a la seguridad del vientre de nuestra madre. Anhelamos la permanencia, pero todo cambia. Deseamos un absoluto, pero incluso lo que llamamos nuestro «yo» es impermanente. Buscamos un lugar donde podamos sentirnos a salvo y seguros, un lugar en donde descansar



durante mucho tiempo. Cuando tocamos el suelo notamos la estabilidad de la tierra y nos sentimos seguros. Cuando observamos la constancia de la luz del sol, del aire, de los árboles, sabemos que podemos contar con que el sol saldrá cada día y que el aire y los árboles estarán ahí mañana. Cuando construimos una casa, lo hacemos sobre terreno sólido. Antes de otorgar nuestra confianza a los demás, necesitamos escoger amigos que sean estables, en los que podamos confiar. «Tomar refugio» no está basado en la fe ciega o en el pensamiento ilusorio, viene determinado por nuestra experiencia real.

Todos necesitamos algo bueno, hermoso y verdadero en lo que creer. Tomar refugio en la atención vigilante, en nuestra capacidad de ser conscientes de lo que sucede en el momento presente es seguro y nada abstracto. Cuando bebemos un vaso de agua y sabemos que estamos bebiendo un vaso de agua, eso es atención vigilante. Cuando nos sentamos, andamos, estamos de pie o respiramos y sabemos que estamos sentados, andando, de pie o respirando, entramos

en contacto con la semilla de atención vigilante en nosotros, y, al cabo de unos días, nuestra atención vigilante se hará más intensa. La atención vigilante es la luz que nos alumbra el camino. Es el Buda viviente en nuestro interior. La atención vigilante da paso a la comprensión interior, al despertar y al amor. Todos contamos con la semilla de la atención vigilante en nuestro interior y a través de la práctica de la respiración consciente podemos aprender a tocarla. Cuando tomamos refugio en la trinidad budista —Buda, Dharma, Sangha— significa que lo hacemos en nuestra atención vigilante, en nuestra respiración consciente y en los cinco elementos que comprenden nuestro ser.

*Inspirando, espirando.*

*Mi atención vigilante es Buda,  
brillando cerca, brillando lejos.*

*Mi respiración consciente es el  
Dharma, apaciguando mi cuerpo y mi  
mente.*

*Soy libre.*

*Inspirando, espirando.  
Mis cinco skandhas son el  
Sangha, obrando en armonía.  
Tomando refugio en mí mismo.  
Regresando a mí mismo.  
Soy libre.*

La práctica este ejercicio nos conduce directamente a un lugar de paz y estabilidad, al lugar más tranquilo y de paz más estable al que podemos llegar. Buda enseñó: «Sé una isla para ti mismo. Toma refugio en ti mismo y en nada más». Esta isla es la recta atención vigilante, la naturaleza despierta, el fundamento de estabilidad y calma que reside en cada uno de nosotros. Esta isla ilumina nuestro sendero y nos ayuda a ver lo que hacer lo que no hacer. Cuando nuestros cinco *skandhas* —forma, sensación, percepción, estados mentales y consciencia— están en armonía, se darán de forma natural la acción correcta y la paz. La respiración consciente hace aparecer la calma y la armonía. Conscientes de que practicar de este

modo es lo mejor que podemos hacer, nos sentiremos interiormente sólidos y seremos un auténtico vehículo de ayuda para los demás.

### *ACEPTAR, NO LUCHAR*

En la Iglesia cristiana ortodoxa, la idea de la Trinidad es muy profunda. En ocasiones, nuestros amigos ortodoxos llaman a la Trinidad su «programa social». Empiezan con el Espíritu Santo y el Hijo. El Padre pertenece al reino de la inexpresabilidad, pero es posible entrar en contacto con el Hijo y con el Espíritu Santo. Contamos con la capacidad de reconocer la presencia del Espíritu Santo donde quiera y cuando quiera que se manifieste. Esta manifestación también es la presencia de la atención vigilante, la comprensión y el amor, la energía que anima a Jesús y nos ayuda a reconocer al Cristo viviente. Cuando un cristiano hace la Señal de la Cruz o dice «en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo», está tomando refugio.

Buda dijo que su cuerpo de enseñanzas permanecería con sus estudiantes pero que dependía de ellos que perdurase. Si no practicamos, sólo hay libros y grabaciones, pero si practicamos, el cuerpo del Dharma será un Dharma viviente. El Dharmakaya apareció más tarde para designar alma de Buda, espíritu de Buda, verdadero Buda, o naturaleza de Buda. Desarrolló un sabor ontológico, terreno de todo ser, terreno de toda iluminación. Finalmente, se convirtió en equivalente de talidad, nirvana y *tathagatagarbha* (la matriz del Tathagata). Se trata de un desarrollo natural. El Dharma es una puerta que se abre a muchos significados.

En la Iglesia ortodoxa griega, la idea de deificación, de que una persona es un microcosmos de Dios, resulta muy inspiradora. Es muy parecida a la tradición asiática que afirma que el cuerpo de un ser humano es un minicosmos. Dios hizo a los humanos para que los humanos pudieran convertirse en Dios. Un ser humano es un mini Dios, un *microtheos* que ha sido creado a fin de participar en la divinidad de Dios. La

deificación no sólo se lleva a cabo en el espíritu, sino también en el cuerpo humano. Según las enseñanzas de la Trinidad de la Iglesia ortodoxa, el Padre es la fuente de divinidad que engendra al Hijo. Con el Verbo (*Logos*), hace aparecer al Espíritu que vive en el Hijo. Todo ello resulta muy parecido a la naturaleza no dual de Buda, Dharma y Sangha.

Alphonse Daudet escribió acerca de un pastor de una montaña que se persignaba cada vez que veía una estrella fugaz. La creencia popular es que en el momento que se ve una estrella fugaz hay un alma que entra en el Cielo. Hacer la Señal de la Cruz es una forma de tomar refugio en el Padre, en el Hijo y en el Espíritu Santo. Cuando creemos que algo es la encarnación del mal se blande una cruz para que desaparezca. En el budismo popular, cuando la gente ve algo que creen poco sano, invocan el nombre de Buda. Todas éstas son prácticas devocionales. Cuando se enciende la luz desaparece la oscuridad. Debemos entenderlo como una especie de lucha entre la luz y la oscuridad, pero en realidad, es una aceptación. La

atención vigilante, si se practica de forma continuada, será lo suficientemente intensa como para aceptar el miedo y el odio y transformarlos. No necesitamos ahuyentar al mal. Podemos aceptarlo y transformarlo de manera no violenta y no dualista.

### *CONTACTO CON EL CRISTO VIVIENTE*

Cuando invocamos el nombre de Buda, evocamos las mismas cualidades búdicas en nosotros. Practicamos a fin de dar vida a Buda en nuestro interior, de manera que podamos liberarnos de las aflicciones y apegos. Pero muchos de los que invocan el nombre de Buda lo hacen sin entrar realmente en contacto con las semillas búdicas de su interior. Existe una historia acerca de una mujer que invocó el nombre de Buda cientos de veces diarias sin ni siquiera tocar la esencia de un buda. Tras practicar durante diez años, se encontró llena de rabia e irritación. Uno de sus vecinos lo notó y un día, mientras ella practicaba invocando el nombre de Buda, llamó a su puerta y gritó:

«¡Señora Ly, abra la puerta!». La mujer se resintió tanto de ser molestada que hizo sonar excesivamente fuerte su campana para que el vecino se diese cuenta de que estaba cantando y dejase de molestarla. Pero él siguió llamando: «Señora Ly, señora Ly, señora Ly, necesito hablar con usted». La mujer se enfureció, tiró la campana al suelo y se lanzó contra la puerta, gritando: «¿Es que no ve que estoy invocando el nombre de Buda? ¿Para qué me molesta ahora». El vecino contestó: «Sólo la he llamado doce veces y mire cómo se ha enfadado. ¡Imagínese lo enfadado que debe estar Buda después de que lleva diez años llamándole!».

Los cristianos pueden llegar a hacer lo mismo que la señora Ly si sólo siguen los rituales mecánicamente o rezan sin estar realmente presentes. Por ello han sido instados por los maestros cristianos a practicar la «Oración del Corazón». En el cristianismo, así como en el budismo, muchas personas disponen de poca alegría, facilidad, relajación, liberación o amplitud de espíritu en su práctica. Si continúan



así, aunque sea durante cien años, nunca llegarán a entrar en contacto con el Buda viviente o con el Cristo viviente. Si los cristianos que invocan el nombre de Jesús únicamente lo hacen de palabra, pueden perder de vista la vida y la enseñanza de Jesús. Sólo practican la forma, no la esencia. Cuando se practica la esencia, la mente se vuelve clara y se alcanza el gozo. Los cristianos que rezan a Dios también deben aprender el profundo arte de vivir de Cristo si quieren penetrar en sus enseñanzas. Para entrar en contacto con el Buda viviente y con el Cristo viviente debemos regar las semillas de las cualidades de despertar que ya están en nosotros mediante la práctica de la atención vigilante.

### *UNA MINI TIERRA PURA*

Me convertí en monje a los dieciséis años en la tradición zen, pero en nuestro templo también practicábamos el budismo de la Tierra Pura. El budismo de la Tierra Pura, que es muy popular en todo el Extremo Oriente, enseña a la gente que si

practican bien en la actualidad, renacerán en el Paraíso Occidental del Buda Amida, en la Tierra de la Suprema Alegría del Buda Aksobhya, o en el Cielo de Gratitud del Buda Maitreya. Una Tierra Pura es una tierra, puede que en el espacio y el tiempo, tal vez en nuestra conciencia, donde la violencia, el odio, el deseo y la discriminación han sido reducidos a un mínimo porque muchas personas practican la comprensión y el amor bajo la orientación de un buda o de diversos bodhisattvas. Cada practicante del camino de Buda está, más tarde o más temprano, motivado por el deseo de establecer una Tierra Pura donde poder compartir su alegría, felicidad y practicar con otros. Yo mismo he tratado en diversas ocasiones de crear una pequeña Tierra Pura para compartir la práctica de la alegría y de la paz con amigos y estudiantes. En Vietnam fue Phuong Boi, en las tierras altas del centro del país, y en Francia es nuestro centro de práctica Plum Village. Un ashram, como la Comunidad del Arca en Francia, también es una Tierra Pura. Un Ser Perfectamente Iluminado puede ser capaz de crear una gran

Tierra Pura. Los demás nos esforzamos por empezar con una mini Tierra Pura. Todo ello no es más que una tendencia natural a compartir la felicidad.

Una Tierra Pura es un lugar ideal al que acudir a practicar hasta iluminarse completamente. Mucha gente en Asia practica la observación de Buda (*Buddhanusmrti*), reflexionando en las cualidades de Buda —visualizándolo o invocando su nombre— a fin de renacer en su Tierra Pura. Durante el período de práctica, moran en una especie de refugio en ese Buda. Están cerca de él y también riegan la semilla de budeidad de su interior. Pero las Tierras Puras son impermanentes. En el cristianismo, el Reino de Dios es el lugar al que se irá para toda la eternidad. Pero en el budismo, la Tierra Pura es una especie de universidad donde se practica con un maestro durante un tiempo, se recibe la graduación y luego se regresa aquí para continuar. Finalmente, se descubre que la Tierra Pura está en tu propio corazón, que no es necesario acudir a un lejano lugar podemos crear nuestra propia mini Tierra

Pura, un Sangha donde practicar, aquí mismo, ahora mismo. Pero mucha gente necesita irse lejos antes de darse cuenta de que no hay que ir a ninguna parte.

*PRÁCTICA                      DEVOCIONAL                      Y*  
*TRANSFORMACIONAL*

La práctica de tomar refugio puede realizarse cada día, varias veces al día. Siempre que nos sintamos agitados, tristes, temerosos o preocupados, podemos regresar a nuestra isla de atención vigilante. Si practicamos cuando no se experimentan dificultades, resultará más fácil regresar a nuestra isla del sí-mismo cuando la necesidad sea grande. No esperemos hasta ser golpeados por una ola para regresar a la isla. Practiquemos cada día viviendo conscientemente cada instante de nuestras vidas y la práctica se convertirá en hábito. Entonces, cuando lleguen momentos difíciles, resultará natural y fácil tomar refugio. Andar, respirar, sentarse, comer o beber té con atención vigilante son todas las prácticas de la

toma de refugio. No es una cuestión de creer, sino que es algo basado en la experiencia. Si alguna vez me encuentro a bordo de un avión y el piloto anuncia que el aparato está a punto de estrellarse, practicaría la respiración consciente y tomaría refugio en la isla del sí-mismo. Sé que sería lo mejor que podría hacer. Si en el fondo sabemos que practicamos la respiración consciente y tomamos refugio en la isla del sí-mismo, tendremos confianza. Siempre practico meditación caminando en los aeropuertos. Trato de salir pronto hacia el aeropuerto de manera que no tenga que ir a todo correr cuando llegue allí. La respiración consciente unifica cuerpo y mente. Muchas personas llaman a la atención vigilante el corazón de la meditación budista. Es la primera condición para entrar en contacto con cualquier cosa profundamente. Cuando se practica la atención vigilante, se entra en contacto con el Espíritu Santo y nos hacemos pacíficos y sólidos.

Tomar refugio en las Tres Joyas está en la base de toda práctica budista. Tomar refugio en la Santísima Trinidad está en la base de toda práctica

cristiana. La práctica devocional y la transformacional pueden parecer distintas, pero la práctica devocional también puede ser transformacional, y, al mismo tiempo, la transformacional requiere devoción. La práctica devocional descansa más en el llamado poder externo, pero también hay esfuerzo propio. La práctica transformacional confía en el sí-mismo, pero también son necesarios una comunidad y un maestro. La atención vigilante y el Espíritu Santo están en el corazón de ambas.

## 9. LA OTRA ORILLA

### *CONTINUACIÓN*

Encuestas recientes muestran que casi una cuarta parte de los europeos y norteamericanos creen en alguna forma de reencarnación. Parece que sentimos que debe existir otra vida para que aquellos que han actuado deshonestamente en la presente paguen por sus fechorías. O sentimos que esta vida terrenal es demasiado breve para ser decisiva para toda la eternidad. O bien tememos que al morir podamos ser reducidos a nada. Así que, rebelándonos contra el hecho de que hemos de morir, preferimos acariciar la idea de continuar con un nuevo cuerpo, como si cambiásemos de ropa. ¿Continuaremos o no tras la muerte? ¿Cómo? ¿Dónde? ¿Cuándo?

La reencarnación implica que el alma vuelve a entrar en el cuerpo. En el siglo iii, el teólogo

cristiano Orígenes habló sobre la pre-existencia del alma desde toda la eternidad antes de su incorporación en un cuerpo, una especie de «preencarnación». Ciertamente esta idea se acerca a la de reencarnación, porque si nos hemos encarnado una vez, podemos encarnarnos dos o más veces. El Concilio de Constantinopla, en el siglo vi, condenó a Orígenes por sus enseñanzas. Incluso en la actualidad, la mayoría de los líderes cristianos afirman que la idea de la reencarnación no encaja en el cristianismo. Pero la resurrección tiene que ver con la reencarnación. Un alma inmortal no necesita ser resucitada, es el cuerpo quien lo necesita. De acuerdo con la enseñanza del Juicio Final, a todos nos resucitará nuestro *cuerpo*. En las enseñanzas del cristianismo se encuentran presentes elementos de la reencarnación.

### *MANIFESTACIÓN Y REMANIFESTACIÓN*

En principio, podríamos pensar en la reencarnación como en un alma entrando en un cuerpo. El cuerpo es visto como impermanente y el



alma como permanente, y cuando nos deshacemos de un cuerpo, volvemos a entrar en otro. Puede que les sorprenda saber que la gente del Asia budista no le tienen mucho cariño a la reencarnación. Desean que finalice el ciclo de nacimiento y muerte porque saben que representa sufrimiento sin fin. En el budismo popular, la reencarnación es aceptada literalmente, sin demasiado examen, pero a medida que estudiamos y practicamos, la idea de un alma inmortal da paso a otra idea más cercana a la realidad. Si estudiamos las enseñanzas de Buda y observamos nuestra propia mente, hallaremos que no hay nada permanente dentro de lo que constituye lo que llamamos nuestro «sí-mismo». Buda enseñó que la denominada «persona» es está constituida por cinco elementos (*skandhas*) que se unen durante un período limitado de tiempo: nuestro cuerpo, sensaciones, percepciones, estados mentales y consciencia. Estos cinco elementos están, de hecho, cambiando continuamente. Ni uno solo de ellos permanece igual en dos momentos consecutivos.

No sólo es impermanente nuestro cuerpo, sino

que lo que denominamos nuestra alma también es impermanente. También ella está conformada sólo por elementos como sensaciones, percepciones, estados mentales y consciencia. Cuando la idea de un alma *inmortal* es puesta en su lugar, nuestra comprensión de la reencarnación se acerca más a la verdad. En cierto modo, la idea de la reencarnación sigue ahí, pero nuestra comprensión es diferente. Vemos que sólo se trata de constituyentes que cambian rápidamente.

Lo cierto es que en el budismo no utilizamos la palabra «reencarnación». Hablamos de «renacer». Pero incluso renacer resulta problemático. Según las enseñanzas de Buda, ni siquiera existe el «nacer». Nacer generalmente significa que de la nada nos convertimos en algo, y la muerte suele significar que de algo nos convertimos en nada. Pero si observamos las cosas que nos rodean, nos daremos cuenta de que no hay nada que provenga de nada. Antes del denominado nacimiento, esta flor ya existía en otras formas: nubes, luz del sol, semillas, tierra y muchos otros elementos. Más que nacer y renacer,

sería más exacto decir «manifestación» (*vijñapti*) y «remanifestación». El llamado día de nacimiento de la flor es en realidad el día de su remanifestación. Ya había estado aquí bajo otras forma y ahora ha realizado un esfuerzo para remanifestarse. Manifestación significa que sus constituyentes siempre han estado aquí bajo alguna forma y que ahora, como las condiciones son las suficientes, son capaces de manifestarse a sí mismos como una flor. Cuando las cosas se han manifestado, solemos decir que han nacido, pero de hecho no es así. Cuando las condiciones dejan de ser suficientes y la flor cesa de manifestarse, decimos que la flor ha muerto, pero eso tampoco es correcto. Lo que ocurre es que sus constituyentes se han transformado en otros elementos, como abono y tierra. Hemos de trascender nociones como nacimiento, muerte, ser y no ser. La realidad está libre de toda noción.

### *LA VERDADERA FE ESTÁ VIVA*

Al principio, podemos habernos embarcado

en el sendero del budismo gracias a una creencia en la reencarnación, pero según vamos practicando y entrando en contacto con la realidad, nuestras creencias van cambiando. No necesitamos asustarnos por ello. En el transcurso de nuestro estudio y práctica, al entrar en contacto con la realidad cada vez más profundamente, nuestras creencias evolucionan de manera natural y se hacen más sólidas. Cuando nuestras creencias estén basadas en nuestra propia experiencia directa de la realidad y no en nociones ofrecidas por otros, nadie podrá apartarnos de ellas. Tomar un compromiso a largo plazo con un concepto es mucho más peligroso. Si pasan diez años sin que crezcan nuestras propias creencias, un día nos despertaremos y descubriremos que no podemos seguir creyendo en lo que hacemos. La noción de diez años atrás dejará de parecerse adecuada y nos veremos inmersos en la oscuridad o la incredulidad.

Nuestra fe debe estar viva. No puede ser sólo un conjunto de rígidas creencias y nociones. Nuestra fe debe evolucionar día a día y

proporcionamos alegría, paz, libertad y amor. La fe implica práctica, vivir nuestra vida cotidiana con atención vigilante. Algunas personas creen que rezar o meditar implica sólo a nuestras mentes o nuestros corazones. Pero también hemos de rezar con nuestros cuerpos, con nuestras acciones en el mundo. Y nuestras acciones deben estar modeladas según las del Buda viviente o el Cristo viviente. Si vivimos como hicieron ellos, alcanzaremos una comprensión más profunda y acciones puras, poniendo lo que esté a nuestro alcance para ayudar a crear un mundo más en paz para nuestros hijos y para todos los hijos de Dios.

*CADA INSTANTE ES UN INSTANTE DE  
RENOVACIÓN*

Todos poseemos la energía de la atención vigilante, la energía del Espíritu Santo, sólo que su intensidad y fuerza varía según cada persona. Nuestra práctica diaria es para incrementar y fortalecer ese poder. No hay necesidad de esperar hasta la Pascua para celebrar. Cuando el Espíritu

Santo está presente, Jesús ya está allí. No tiene que resucitar. Podemos sentirle ahora mismo. No es cuestión de reencarnación, renacimiento ni de resurrección. Permaneciendo conscientemente, sabemos que cada instante es un instante de renovación. Me gustaría haber sido como Asita y Simeón, los hombres santos que llegaron a ver a Buda y a Jesús, y así poder explicaros lo importante que es vuestro nacimiento.

### *LA ILUMINACIÓN CRECE*

Hace algunos años, tras practicar meditación andando con tres niños en Suiza, les pregunté: «¿Creéis que la iluminación de Buda puede crecer?». Respondieron que sí, y yo me sentí muy feliz. Los niños afirmaron algo que también yo creía, que la iluminación está viva, como un árbol. Si no continúa creciendo, morirá. La iluminación de Buda, la compasión y ternura de Jesús, crecen día a día. Nosotros somos responsables de su crecimiento. Nuestros cuerpos son la continuación del cuerpo de Buda. Nuestra compasión y

comprensión son la compasión y comprensión de Jesús. Consciencia es e Buda en persona. Si vivimos conscientemente, encontraremos a Buda y a Jesús continuamente.

### *EL NIRVANA ES ASEQUIBLE AHORA*

Algunas olas del mar son altas y otras bajas. Las olas aparecen para nacer y morir. Pero si miramos más en profundidad, vemos que las olas, aunque van y vienen, también son agua, que siempre está ahí. Nociones como alta y baja, nacer y morir, pueden aplicarse a las olas, pero el agua está libre de tales distinciones. Para una ola, la iluminación es el momento en que la ola realiza que es agua. En ese instante desaparece todo el miedo a la muerte. Si se practica profundamente, un día realizaréis que estáis libres del nacimiento y la muerte, libres de muchos de los peligros que os habían asaltado. Cuando se percibe esto no se tiene dificultad en construir una embarcación para ser llevado a través de las olas del nacimiento y la muerte. Sonriendo, se comprende que no hay que

abandonar este mundo para ser libre. Entonces se sabe que el nirvana, el Reino de los Cielos, es asequible aquí y ahora.

Raramente Buda habló de esto porque sabía que si hablaba sobre el nirvana, nos pasaríamos mucho tiempo hablando sobre ello y no practicando. Lo que hizo fue pronunciar algunas extrañas frases, como ésta, proveniente del *Udana* viii, 3: «Verdaderamente existe un no nacido, no originado, no creado, no formado. Si no existiese este no nacido, no originado, no creado y no formado, no sería posible escapar del mundo de lo nacido, originado, creado y formado». El budismo primitivo no contaba con el sabor ontológico que podemos encontrar en el budismo posterior. Buda trataba más acerca del mundo fenoménico. Su enseñanza era muy práctica. Los teólogos pasan mucho tiempo y gastan mucha tinta y saliva hablando sobre Dios. Eso es exactamente lo que el Buda no quiso que hiciesen sus discípulos, porque quería que tuviesen tiempo para practicar *samatha* (detención, calma), *vipasyana* (mirada profunda), tomando refugio en las Tres Joyas, con los Cinco



Preceptos y demás.

## *LA EXTINCIÓN DE LAS NOCIONES*

El filósofo Ludwig Wittgenstein dijo: «Respecto a sobre lo que no puede ser hablado, no deberíamos decir nada». No podemos hablar sobre ello, pero podemos experimentarlo. Podemos experimentar lo no nacido, no muerto, sin principio ni fin porque es la realidad en sí misma. La manera de experimentarla es abandonando nuestro hábito de percibirlo todo mediante conceptos y representaciones. Los teólogos se han pasado miles de años hablando sobre Dios como una representación. Eso se llama onto-teología, y significa hablar sobre lo que no puede ser hablado.

El teólogo protestante Paul Tillich dijo que Dios no es una persona, pero tampoco menos que una persona. Tanto si hablamos de Dios como una no persona, o como más que una persona, o como no menos que una persona, o como más que una persona, dichos atributos no significan demasiado. Una flor está constituida por todo el cosmos. No

podemos decir que la flor es menos que esto o más que aquello. Cuando extinguimos nuestras ideas acerca de más o menos, ser o no ser, alcanzamos la extinción de ideas y nociones, que en el budismo se denomina nirvana. La dimensión esencial de la realidad no tiene nada que ver con conceptos. No sólo se trata de que no pueda decirse nada acerca de la realidad absoluta, sino que nada puede ser concebido o dicho acerca de nada. Por ejemplo, tomemos un vaso de zumo de manzana. No podemos hablarle de zumo de manzana a alguien que nunca lo haya probado. Digamos lo que digamos, la otra persona no sabrá nada acerca de la verdadera experiencia de tomar zumo de manzana. La única manera que tiene de hacerlo es bebiendo zumo de manzana. Es como si una tortuga le explicase a un pez lo que es la vida fuera del agua, en tierra. No se le puede describir la tierra a un pez. Nunca podrá entender cómo alguien puede ser capaz de respirar sin agua. Las cosas no pueden ser descritas mediante conceptos y palabras. Sólo pueden ser conocidas mediante la experiencia directa.

## *MÁS TIEMPO PARA EL TÉ*

La afirmación de Wittgenstein, «Respecto a sobre lo que no puede ser hablado, no deberíamos decir nada», puede llevarnos a pensar que hay cosas de las que podemos hablar y otras de las que no. Pero, de hecho, no hay nada de lo que se pueda hablar, percibir o describir mediante representación. Si hablamos de cosas que no se han experimentado estamos perdiendo nuestro tiempo y el de los que nos escuchan. Al seguir con la práctica de la mirada profunda, esta cuestión se va viendo cada vez más claramente y con ello nos ahorramos un montón de papel y de esfuerzos editoriales, disponiendo de más tiempo para disfrutar de nuestro té y vivir nuestra vida cotidiana con atención vigilante.

Rohitassa preguntó a Buda si es posible salir viajando de este mundo de nacimiento y muerte, y Buda respondió que no, ni siquiera aunque se viaje a la velocidad de la luz. Pero no dijo que fuese imposible trascender el mundo del nacimiento y la

muerte. Dijo que sólo necesitamos mirar profundamente en nuestro cuerpo para tocar el mundo de lo no nacido y que no muere. Pero no podemos hablar sobre ello, debemos practicar para experimentarlo en nuestro propio ser. El mundo de lo no nacido y de lo que no muere no está separado del mundo del nacimiento y la muerte. De hecho, son idénticos.

### *LA OTRA ORILLA ES ESTA MISMA*

Cuando Buda habló de salvación o emancipación, utilizó la palabra *parayana*, «la otra orilla». La otra orilla representa el reino de lo no nacido, que no muere, y del no sufrimiento. En ocasiones, el concepto «otra orilla» no está suficientemente claro, por lo que Buda también utilizó la palabra *tathata*, que significa «la realidad tal cual es». No podemos hablar acerca de ello, no podemos concebirlo. A veces lo llamamos nirvana, la extinción de toda palabra, idea y concepto. Cuando el concepto «otra orilla» no se entiende, nirvana llega al rescate. Cuando

pensamos en la otra orilla, podemos creer que es completamente diferente de ésta, que para alcanzarla debemos abandonar esta orilla por completo. La verdadera enseñanza es que la otra orilla es esta misma. En todas las escuelas del budismo existe la enseñanza de lo no aparecido, no desaparecido, no creado, no increado, no nacido y que no muere. El budismo mahayana nos recuerda que esta enseñanza es sólo un dedo que señala la luna. No es la luna en sí misma.

### *TODO PUEDE SER ESPIRITUAL*

Jesús señaló la misma realidad de lo no nacido y que no muere. Lo llamó el Reino de Dios. El Reino de Dios no es algo distinto de Dios, a quien llamó *Abba*, «Padre». Al igual que el concepto de «otra orilla» puede crear el malentendido de que la otra orilla no es esta orilla, el concepto «Padre» también puede ser malinterpretado. Por ejemplo, las feministas de nuestra época preguntan por qué «Padre» y no «Madre». La vida eterna es la clase de vida que

incluye la muerte. De hecho, la vida eterna sin la muerte no es posible. Son como dos caras de la misma moneda. Vida eterna es la moneda entera. Vida no eterna es sólo una cara de la moneda. Una vez que se escoge la vida eterna, también se escoge la muerte, pues ambas son la vida. Pero si sólo se quiere una cara de la moneda entonces no hay moneda.

La teología ha recorrido un largo camino tratando de describir «Dios» o «Reino de Dios», esa maravillosa realidad que, de hecho, no puede ser hablada. Así pues, en el transcurso de muchos siglos, la teología se ha convertido en teología metafísica u ontoteología, hasta tal extremo que hemos descuidado la verdadera enseñanza de Jesús respecto a la manera de vivir dicha realidad. Desde el filósofo alemán Martin Heidegger, los teólogos han tratado de recorrer el camino inversamente, hacia el principio, y han sido más cuidadosos a la hora de realizar afirmaciones acerca de Dios.

Muchas personas de nuestro tiempo quieren regresar a Jesús y a su enseñanza. En ocasiones,

para describir este movimiento, se emplean términos como «cristianismo secular» o «cristianismo ateísta». También están los que temen que el cristianismo secular o ateísta ya no sea cristianismo. Para mí, si se viven profundamente las enseñanzas de Jesús, todo lo que se dice y hace en la vida cotidiana será profundamente espiritual. No lo llamaría secular o ateísta. Supongamos que no celebramos la Eucaristía en una iglesia, sino que nos sentamos juntos al aire libre para compartir nuestro pan, comerlo consciente y agradecidamente, conociendo la maravillosa naturaleza del pan. Un acto así no puede ser descrito como secular o ateísta.

### *ENTRAR EN CONTACTO CON BUDA VIVIENTE*

Dios como terreno de desarrollo del ser no puede ser concebido. El nirvana tampoco puede concebirse. Si al utilizar la palabra «nirvana» o «Dios» somos conscientes de que hablamos acerca

del terreno del ser, no existe peligro alguno al usarlas. Pero si decimos: «Según el budismo, esto existe», o «esto no existe», entonces no es budismo, porque las ideas de ser o no ser son extremos que Buda trascendió. Cuando compartimos el Dharma debemos hablar cuidadosamente, de manera que no nos quedemos aferrados a palabras y conceptos. Es nuestro deber trascender palabras y conceptos a fin de ser capaces de encontrar la realidad. Estar en contacto con la fuente de nuestra propia sabiduría es la manera más elocuente de mostrar que el budismo está vivo. Podemos entrar en contacto con el Buda viviente. Así como con el Cristo viviente. Cuando vemos a alguien desbordante de amor y comprensión, a alguien que es perfectamente consciente de lo que sucede, sabemos que está muy cerca de Buda y de Jesucristo.

## *ÁRBOLES Y PÁJAROS PREDICAN EL DHARMA*

A Buda a menudo se le describe como



poseedor de «tres cuerpos»: Dharmakaya, Sambhogakaya y Nirmanakaya. El Dharmakaya es la encarnación del Dharma, siempre alumbrando, siempre iluminando árboles, hierba, pájaros, seres humanos y demás, siempre emitiendo luz. Éste es el Buda que predica ahora y no hace dos mil quinientos años. En ocasiones lo denominamos Buda Vairochana, el Buda ontológico, el Buda como centro del universo.

El Sambhogakaya es el cuerpo de gozo. Como Buda practica la atención vigilante, dispone de paz, alegría y felicidad inconmensurables, podemos entrar en contacto con su cuerpo de gozo, en ocasiones llamado cuerpo de disfrute o cuerpo de recompensa. El Sambhogakaya representa la paz y felicidad de Buda, el fruto de su práctica. Cuando se practica la atención vigilante, en nuestro interior disfrutamos del fruto de la práctica. Nos sentimos felices y tranquilos y esa felicidad y tranquilidad se irradian a nuestro alrededor de manera que puedan ser disfrutadas por los demás. Al hacerlo así enviamos muchos Sambhogakayas al mundo a fin de ayudar a aliviar

los sufrimientos de los seres vivos. Cada uno de nosotros cuenta con la capacidad de transformar a muchos seres vivos si sabemos cómo cultivar la semilla de la iluminación en nuestro interior.

Shakyamuni, el Buda histórico, es el Nirmanakaya, el cuerpo de transformación, un rayo de luz enviado por el sol del Dharmakaya. Quienes están en contacto con Vairochana también lo están con Shakyamuni. Pero si ese rayo no nos es aparente ello no significa que debemos preocuparnos. El sol sigue estando ahí. Aunque no podamos escuchar directamente a Shakyamuni, si estamos lo suficientemente abiertos escucharemos a Vairochana. Además, son muchos los Budas de transformación que exponen el mismo Dharma: los árboles, pájaros, bambúes y crisantemos amarillos están predicando el Dharma que Shakyamuni enseñó hace dos mil quinientos años. Podemos estar en contacto con él mediante cualquiera de ellos. Es el Buda viviente, siempre disponible.

En el cristianismo, el misterio suele ser descrito como oscuridad. Cuando Victor Hugo perdió a su hija, se quejó así: «El hombre sólo ve

un aspecto de las cosas, el otro lado está hundido en una noche de aterrador misterio». En muchos sutras budistas, todo el mundo presente en la asamblea experimenta gozo cuando son tocados por los rayos de luz emanados por Buda. En el budismo, la palabra *avidya*, ignorancia, significa literalmente «ausencia de luz». *Vidya*, comprensión, está hecha de luz.

### *ENJUAGARSE LA BOCA, LAVARSE LAS OREJAS*

En la Iglesia ortodoxa griega, los teólogos hablan sobre «teología apofática» o «teología negativa». «Apofática» proviene del griego *apophasis*, que significa «negar». Se dice que Dios no es esto, que Dios no es lo otro, hasta que nos deshacemos de todos los conceptos acerca de Dios. El filósofo budista Nagaijuna, que vivió en el siglo ii d. de C., desarrolló una dialéctica similar para quitar de en medio todas nuestras ideas concernientes a la realidad. No describió la realidad, porque la realidad es lo que es y no

puede ser descrita. El budismo nos enseña que la realidad es bastante diferente de nuestros conceptos. La realidad de una mesa es bastante diferente del concepto «mesa». Cada palabra que usamos tiene un concepto tras ella. La palabra «Dios» está basada en un concepto de «Dios». Según el budismo, meditar sobre los cuernos de un conejo o la cabellera de una tortuga, cosas que no creemos que existan, también pueden conducir a la iluminación. Estos conceptos están compuestos por elementos reales que podemos combinar en nuestra imaginación. Tenemos una imagen de cuernos y una imagen de conejo, así que ¿por qué no puede haber un conejo con cuernos? El concepto «cuernos de conejo» es un auténtico concepto, tan real como cualquier otro concepto.

Un maestro budista dijo que cada vez que pronunciaba la palabra «budismo» tenía que enjuagarse la boca tres veces. Incluso la palabra «budismo» puede causar malentendidos. La gente puede pensar en el budismo como en algo que puede existir por sí mismo, independientemente del cristianismo, judaísmo o cualquier otra fe.

Enjuagarse la boca era una especie de medicina preventiva para recordarse a sí mismo (y a sus estudiantes) que no debían aferrarse al concepto «budismo» como algo que puede existir por sí mismo. Un día alguien de la congregación se puso en pie y dijo: «¡Maestro, cada vez que le oigo pronunciar la palabra budismo tengo que ir al río y lavarme las orejas tres veces!». El maestro aprobó esta frase. En círculos budistas solemos tener cuidado y evitar aferrarnos a los conceptos, incluso a conceptos como «budismo» y «Buda». Si pensamos en Buda como en alguien separado del resto del mundo, nunca reconoceremos a un buda, ni siquiera si lo vemos por la calle. Por ello, en una ocasión un maestro zen le dijo a un estudiante: «Si encuentras a Buda, ¡mátale!». Quería decir que el estudiante debía matar el *concepto Buda* a fin de poder experimentar el *Buda real* directamente.

Otro maestro zen dijo: «Para acabar con el sufrimiento debes entrar en contacto con el mundo de lo no nacido y que no muere». El estudiante preguntó: «¿Dónde está el mundo de lo no nacido y que no muere?». El maestro contestó: «Está justo

aquí, en el mundo del nacimiento y la muerte». El mundo de la impermanencia y del sin sí-mismo es el mundo del nacimiento y la muerte. El mundo del nirvana también es el mundo del nacimiento y la muerte. La salvación es posible. Es posible entrar en el mundo de lo no nacido y de lo que no muere a través de la práctica de vivir cada instante de nuestra vida conscientemente. El teólogo judío Abraham Heschel dijo que vivir según la Torah, la ley judía, es vivir la vida eterna en el tiempo. Vivimos en la dimensión histórica y también tocamos la dimensión esencial. Pero si hablamos demasiado acerca de ello nos alejamos de la dimensión esencial. Por ello, en los círculos budistas zen se insta a las personas a experimentar en lugar de hablar mucho.

## *EL ESPÍRITU SANTO PUEDE SER IDENTIFICADO*

En todas las escuelas del cristianismo vemos a personas con este mismo espíritu, que no quieren especular sobre lo que no puede ser especulado.

La «teología negativa» es un esfuerzo y práctica para prevenir a los cristianos ante la posibilidad de aferrarse a nociones y conceptos que impidan entrar en contacto con el espíritu viviente del cristianismo. Cuando hablamos de teología negativa, la teología de la Muerte de Dios, lo hacemos sobre la muerte de todo concepto que podamos albergar acerca de Dios, a fin de experimentar a Dios directamente como una realidad viva.

Un buen teólogo es alguien que no dice casi nada sobre Dios, aunque la palabra «teología» significa «discurso sobre Dios». Resulta bastante arriesgado hablar sobre Dios. La noción de Dios puede ser un obstáculo que nos impida experimentar a Dios como amor, sabiduría y atención vigilante. Buda fue muy claro al respecto. Dijo: «Me dices que estás enamorado de una hermosa mujer, pero cuando te pregunto: ¿De qué color son sus ojos?, ¿cuál es su nombre?, ¿de qué ciudad es?, no puedes responderme. No creo que estés realmente enamorado de algo real». La noción sobre Dios puede ser tan vaga como eso,

no teniendo nada que ver con la realidad. Buda no estaba contra Dios, sólo se manifestó en contra de las nociones acerca de Dios que son meras construcciones mentales que no corresponden a la realidad, nociones que nos impiden desarrollamos a nosotros mismos y entrar en contacto con la realidad esencial. Por ello creo que es más adecuado acercarse a Dios a través del Espíritu Santo que a través de la puerta de la teología. Podemos identificar al Espíritu Santo donde quiera que manifieste su presencia. Siempre que vemos a alguien lleno de amor, compasivo, consciente, cariñoso y comprensivo sabemos que el Espíritu Santo está ahí.

## *CONECTAR CON LA DIMENSIÓN ESENCIAL*

Un día, cuando estaba a punto de pisar una hoja seca, vi la hoja en la dimensión esencial. Vi que no estaba realmente muerta, sino que se estaba fusionando con el suelo húmedo a fin de aparecer en el árbol en la primavera siguiente con otra



forma. Sonreí a la hoja y le dije: «Estás aparentando». Todo está continuamente aparentando que nace y aparentando que muere, incluida esa hoja. Buda dijo: «Cuando las condiciones son suficientes, el cuerpo se revela a sí mismo, y entonces decimos que el cuerpo existe. Cuando las condiciones no son suficientes, el cuerpo no puede ser percibido por nosotros y entonces decimos que no existe». El día de nuestra «muerte» es el día de nuestra continuación en muchas otras formas. Si sabemos cómo conectar con nuestros antepasados en la dimensión esencial, éstos siempre estarán ahí para ayudarnos. Si tocamos nuestra propia mano, rostro o cabello y miramos profundamente, podremos ver que están en nosotros, sonriendo. Ésta es una práctica profunda. La dimensión esencial es un estado de imperturbabilidad, paz y alegría. No es un estado que se alcanza después de «morir». Se puede conectar con la dimensión esencial aquí mismo, respirando, andando y bebiendo té con atención vigilante. Todo y todos moramos en el nirvana, en el Reino de Dios. Un campesino que observa sus

tierras en invierno ya puede ver la cosecha, porque sabe que todas las condiciones están presentes: tierra, semilla, agua, fertilizante, equipo y demás, excepto una, el tiempo cálido, que será algo que aparezca en cuestión de meses. Así pues, sería inexacto decir que la cosecha no existe. Ya *está* ahí. Sólo necesita una condición más para manifestarse. Cuando san Francisco pidió al almendro que le hablase de Dios, el árbol se cubrió de hermosas flores en escasos segundos. San Francisco estaba en el lado de la dimensión esencial.

Era invierno. No había hojas, flores ni frutos, pero vio las flores.

Somos enteramente capaces de conectar con la dimensión esencial. Si conectamos con una cosa con profunda consciencia, conectamos con todo. Al entrar en contacto con el instante presente comprendemos que el presente está hecho de pasado y que está creando el futuro. Cuando bebemos una taza de té con vigilancia, entramos en contacto con la unidad del tiempo. Meditar, vivir una vida de oración es vivir cada instante de vida

profundamente. A través de la meditación y de la oración vemos que las olas están constituidas por agua, que las dimensiones histórica y esencial son una. Aunque vivamos en el mundo de las olas tocamos el agua, sabiendo que una ola no es más que agua. Sufrimos si tocamos sólo olas, pero si aprendemos cómo estar en contacto con el agua, sentimos un gran alivio. Entrar en contacto con el nirvana, tocar el Reino de Dios, nos libera de muchas preocupaciones. Nos iniciamos en una práctica espiritual buscando alivio en la dimensión histórica. Tranquilizamos nuestro cuerpo y mente y establecemos nuestras quietud, frescura y solidez. Practicamos amor, concentración, transformamos nuestra ira y sentimos algún alivio. Pero cuando entramos en contacto con la dimensión esencial de la realidad obtenemos el descanso del tipo más profundo. Cada uno de nosotros cuenta con la capacidad para entrar en contacto con el nirvana y ser libres del nacimiento y de la muerte, de uno y de muchos, de lo que viene y se va.

La contemplación cristiana incluye la práctica de descansar en Dios, que, según creo, es el

equivalente de entrar en contacto con el nirvana. Aunque Dios no puede ser descrito mediante conceptos y nociones, eso no significa que no pueda experimentarse a Dios Padre. Si la ola no tiene que morir para convertirse en agua, entonces nosotros no tenemos que morir para entrar en el Reino de Dios. El Reino de Dios es asequible aquí y ahora. La energía del Espíritu Santo es la energía que nos ayuda a tocar el Reino de Dios. Tillich dijo que hablar de Dios como de una persona es sólo una figura del lenguaje. Dijo que Dios es el terreno del ser. Esto me hace pensar en que el agua es el terreno del ser para la ola. También dijo que Dios es la realidad esencial y ello me recuerda al nirvana. No creo que haya mucha diferencia entre cristianos y budistas. La mayor parte de los límites que hemos creado entre nuestras dos tradiciones son artificiales. La verdad no tiene límites. Nuestras diferencias puede que sean sobre todo diferencias de énfasis.

Una persona nace en su tradición y de forma natural se convierte en budista o en cristiano. El budismo o el cristianismo son parte de la cultura y

civilización de cada uno de nosotros. Te familiarizas con la propia cultura y aprecias las cosas buenas que hay en ella. Puede que no se sea consciente de que en otras culturas y civilizaciones también existen valores a los que las personas se sienten aferrados. Si se es lo suficientemente abierto, se puede comprender que la propia tradición no contiene todas las verdades y valores. Es fácil dejarse atrapar en la idea de que la salvación no es posible fuera de la propia tradición. Una práctica profunda y correcta de la propia tradición puede liberarnos de tan peligrosa creencia.

En el Evangelio según san Mateo, el Reino de Dios es descrito como una semilla de mostaza: «Semejante es el Reino de los Cielos a un granito de mostaza, que tomándolo un hombre lo sembró en su campo; el cual es la más pequeña de todas las semillas, mas cuando se ha desarrollado es mayor que las hortalizas, y se hace un árbol, de modo que vienen las aves del cielo y anidan en sus ramas». ¿Qué es ese granito? ¿Dónde está el campo? ¿Qué puede ser sino nuestra propia

consciencia? Hemos escuchado muchas veces que Dios está en nuestro interior. Para mí, significa que Dios está en el interior de nuestra consciencia. La naturaleza búdica, la semilla de la atención vigilante, está en el campo de nuestra consciencia. Puede que sea pequeña, pero si sabemos cómo cuidarla, cómo entrar en contacto con ella, cómo regarla momento a momento, se convierte en un importante refugio para todas las aves del cielo. Tiene el poder de transformarlo todo. En la práctica budista aprendemos cómo entrar en contacto con esa semilla en cada instante, cómo ayudarla a crecer, cómo convertirla en la luz que nos guíe.

En el Evangelio según san Mateo, el Reino de los Cielos también es descrito como fermento: «Semejante es el Reino de los Cielos a la levadura, que una mujer toma y mete en tres medidas de harina, con que viene a fermentar toda la masa». Un poco de levadura tiene el poder de fermentar un montón de harina. La harina es nuestra consciencia. En el interior de la consciencia hay semillas negativas: semillas de

miedo, odio y confusión. Pero también se tiene la semilla del Reino de los Cielos y si se sabe cómo conectar con ella, contará con el poder de fermentar, de transformarlo todo.

### *TOCAR EL AGUA EN LAS OLAS*

También se dice que el Reino de Dios es como un tesoro que alguien encontró y ocultó en un campo. Luego, lleno de gozo, vendió todo cuanto tenía y compró aquel campo. Si somos capaces de entrar en contacto con ese tesoro, sabemos que nada puede comparársele. Es la fuente del auténtico gozo, de la verdadera paz y felicidad. Una vez, que se ha entrado en contacto con él se comprende que todas las cosas que habíamos considerado necesarias para nuestra felicidad, no son nada. Puede que incluso sean obstáculos para nuestra propia felicidad y por lo tanto no tendremos inconveniente en deshacernos de ellas. Todos buscamos las condiciones necesarias para nuestra propia felicidad y sabemos qué es lo que nos hace sufrir, pero todavía no hemos visto o

tocado el tesoro de la felicidad. Cuando lo toquemos, aunque sea una sola vez, sabremos que tenemos la capacidad de dejar todo lo demás.

El tesoro de la felicidad, el Reino de los Cielos, podría ser llamado la dimensión esencial de la realidad. Cuando sólo se ven olas puede que se pase por alto el agua. Pero si somos conscientes, también seremos capaces de tocar el agua en las olas. Una vez hayamos tocado el agua no nos importará el ir y venir de las olas, ya no seguiremos preocupados por su nacimiento y su muerte. Ya no tendremos miedo. Ya no nos trastornará el principio o el fin de la ola, o que la ola sea más alta o más baja, más o menos bonita. Seremos capaces de abandonar esas ideas porque ya habremos tocado el agua.



# 10. FE Y PRÁCTICA

## *PENETRAR EL CORAZÓN DE LA REALIDAD*

Nuestra fe debe estar viva, siempre creciendo, como un árbol. Nuestra verdadera experiencia religiosa es lo que alimenta nuestra fe y la hace crecer. En la tradición budista, la experiencia religiosa es descrita como despertar (*bodhi*) o sabiduría intuitiva (*prajña*). No es intelectual, ni está hecha de nociones y conceptos, sino de la clase de comprensión que conlleva más solidez, libertad, gozo y fe. Para que el despertar genuino sea posible, debemos aprender a abandonar nociones y conceptos sobre el nirvana y sobre Dios. Debemos abandonar no sólo nuestras nociones y conceptos acerca de lo esencial sino también nuestras nociones y conceptos sobre las cosas del mundo fenoménico. En la práctica

budista, contemplamos la impermanencia, la ausencia de sí-mismo, el vacío y el interser para ayudarnos a entrar en contacto más profundamente con el mundo fenoménico, liberar nuestras nociones y conceptos sobre las cosas y penetrar el corazón de la realidad. Cuando tocamos «cosas-en-sí-mismas», vemos que son bastante diferentes de nuestras nociones y conceptos acerca de ellas, pues nuestras nociones y conceptos son el resultado de percepciones erróneas. Por eso, a fin de tener acceso directo a la realidad, debemos abandonar todas nuestras percepciones erróneas. Cuando los científicos nucleares quieren penetrar en el mundo de las partículas elementales, también deben abandonar sus nociones acerca de las cosas y los objetos. El científico francés Alfred Kastler dijo: «Debemos renunciar a seguir considerando como constituidos con naturaleza propia a los objetos o cosas que siempre se habían considerado como tales». Igualmente, debemos abandonar nuestras nociones sobre Dios, Buda, nirvana, sí-mismo, sin sí-mismo, nacimiento, muerte, ser y no ser.

## *SÓLO LE CONOCEN EL HIJO Y EL ESPÍRITU SANTO*

Abandonar nociones y conceptos puede parecer difícil, pero eso es exactamente lo que nos enseña a hacer la meditación budista. Podemos utilizar cualquiera de entre una variedad de métodos para conseguirlo. Al principio, en ocasiones, utilizamos nociones y conceptos nuevos para neutralizar los antiguos y alcanzar la experiencia directa de la realidad. La noción de «vacío» (*sunyata*), por ejemplo, puede liberarnos de la creencia en un sí-mismo. Pero entonces, si no estamos atentos, podemos quedar atrapados en la noción de vacío, que es incluso un problema mayor. A fin de damos una segunda oportunidad, Buda ofreció la noción de «no vacío» (*asunyata*). Si somos capaces de ver que vacío y no vacío apuntan a la misma realidad, ambas nociones serán trascendidas y entraremos en contacto con el mundo que está libre de nociones y conceptos.

Los cristianos comprenden que Dios no puede

ser experimentado mediante nociones y conceptos. Hablan de «la incomprendibilidad de Dios». San Juan Crisóstomo escribió: «Invoquémosle como el Dios inexpresable, inaprehensible, invisible e insondable. Reconozcamos que sobrepasa todo el poder del habla humana, que elude la comprensión de cualquier inteligencia mortal, que los ángeles no pueden penetrarle, ni los serafines verle en completa claridad, ni los querubines comprenderle completamente. Porque es invisible para los principados y poderes, las virtudes de todas las criaturas sin excepción, sólo le conocen el Hijo y el Espíritu Santo». «Sólo le conocen el Hijo y el Espíritu Santo» porque ellos representan el conocimiento no conceptual. El Hijo y el Espíritu Santo tienen acceso directo a Dios porque están libres de ideas e imágenes sobre Dios.

Esta naturaleza no conceptual de Dios es a menudo descrita por los cristianos como la noche mística. San Gregorio de Nyssa, de la Iglesia ortodoxa oriental, escribió: «La noche designa la contemplación de cosas invisibles a la manera de Moisés, que entró en la oscuridad donde estaba

Dios, este Dios que hace de la oscuridad su lugar oculto. Rodeada por la viva noche, el alma le busca a Él, escondido en oscuridad. El alma posee el amor de Él al que busca, pero el amado escapa al alcance de los pensamientos de ésta». Dios Padre y el Reino de Dios deben ser los objetos de nuestra *experiencia* diaria. Si los monjes, monjas y laicos cristianos no entran en contacto con Dios Padre en su vida cotidiana, un día, sus «primitiva imágenes» de Dios dejarán de sustentar su gozo, paz y felicidad.

### *LA SUSTANCIA DE LA FE*

Cuando se empieza a practicar se necesitan algunas herramientas, al igual que alguien que trabaja en una granja necesita herramientas para trabajar el campo. Una vez que se tienen no tiene sentido no utilizarlas. Mediante la instrucción adecuada se aprende cómo manejar las herramientas y cómo trabajar el campo. Algunas ideas e imágenes pueden ser aceptadas como herramientas de práctica espiritual. Utilizándolas

puede adquirirse algo de paz, comodidad, estabilidad y gozo. Si se continúa practicando y se realizan algunos progresos, se lograrán imágenes e ideas más sofisticadas. Son herramientas para ayudar a explorar el campo de nuestra propia vida. Buda describió la práctica como *citta bhavana*, cultivar mente y corazón.

Tras practicar durante algún tiempo, un día te das cuenta de que las imágenes e ideas que se habían utilizado ya no son de ayuda y que llegados a ese punto es necesario abandonar toda idea e imagen a fin de alcanzar una realización verdaderamente profunda. Esta experiencia genuina o comprensión interior es la auténtica sustancia de la fe, la clase de fe que nadie puede apartar de nosotros porque no está hecha de imágenes, ideas o dogmas. No se puede ser tentado a dudar de Dios o del nirvana porque Dios o el nirvana se han convertido en el objeto y sujeto de nuestra propia y verdadera experiencia. Para que ello ocurra son esenciales dos cosas: primera, hay que practicar para que las creencias se conviertan en verdadera experiencia; segunda, la práctica no

debe ser abandonada tras haber obtenido algo de estabilidad y paz. Dentro de poco examinaremos las razones de ello.

## *TOMAR REFUGIO*

Muchos budistas invocan los sagrados nombres del Buda Shakyamuni, del Buda Amitabha y del Bodhisattva Avalokitesvara. Al invocar dichos nombres, las mentes de los practicantes deben llenarse de las cualidades intrínsecas de estos Budas y bodhisattvas. Éste es el secreto del éxito en la práctica conocida como Observación de Buda (*buddhanusmrti*). También existen otros medios de practicar Buddhanusmrti, como la visualización, recitar los Diez Nombres de Buda, meditar en la sabiduría y en las acciones compasivas de los budas y otras. El practicante puede cantar: «El señor es Arhat. Está perfectamente iluminado. Está dotado de conocimiento y acción. Él es feliz, el conocedor de todos los mundos, el insuperable auriga de hombres que amansar, el maestro de dioses y

hombres, el Buda, el Bienaventurado».

Los budistas también practican la Observación del Dharma (*dharmanusmrti*). El Dharma viviente es el camino encamado por los budas, los bodhisattvas y todos los que lo practican. Él practicante recita y contempla: «El Dharma ha sido proclamado por Buda. Proporciona justicia en esta misma vida. Proporciona tranquilidad y aparta las llamas de la pasión y la avaricia. Es atemporal. Nos lleva a un saludable fin. Dice: “Ven y ve por ti mismo”. Es reconocido por los sabios». O también pueden cantar, «Veneración al *Sutra del Loto*», y prácticas similares.

Para practicar la Observación del Sangha (*sanghanusmrti*), los budistas recitan y contemplan: «Bien realizada es la Orden de los discípulos del Bienaventurado. Recta es la Orden de los discípulos del Bienaventurado. Honrada y asentada en el Dharma es la Orden de los discípulos del Bienaventurado. El Sangha está comprendido por los cuatro pares y ocho tipos que son merecedores de ofrenda, hospitalidad, dones y



salutaciones, insuperables terrenos de mérito en el mundo». Todos los budistas practican la toma de refugio en las Tres Joyas: Buda, Dharma y Sangha. El hacerlo provoca un sentimiento de calma, solidez y consuelo, al tiempo que alimenta la fe. «Tomo refugio en Buda. Tomo refugio en el Dharma. Tomo refugio en el Sangha (*Buddham sarunam gacchami. Dharmam sarancim gacchanmi. Sangham saranam gacchami*)».

### RECOGIMIENTO INTERIOR

En la tradición cristiana, la oración produce un efecto similar. La plegarias son tomadas de la Biblia, sobre todo de los Salmos, y esas palabras se convierten en las del practicante mediante su memorización y repetición concentrada. La meditación cristiana a menudo toma las escrituras como su objeto, *meditatio scripturarum*. El que medita pone todo su corazón en la práctica de la oración y meditación. Por eso se denomina Oración del Corazón.

Al igual que sus homólogos budistas, los

practicantes cristianos no se enredan en un excesivo escrutinio intelectual o analítico de las escrituras. Para los Padres del Desierto, la oración era mínimamente verbal. San Macario dijo: «No es necesario usar muchas palabras. Sólo extiende los brazos y di: “Señor, ten piedad de mí como tú desees y como tú bien sabes”. Y si el enemigo te presiona mucho, di: “Señor, ven en mi ayuda”». Otros de los primeros monjes cristianos también instaban a la gente a utilizar oraciones cortas y sencillas sacadas de los Salmos. La más frecuentemente utilizada fue: «Oh Dios, acude en mi ayuda (*Deus in adiutorium meum intende*)».

Los cristianos también practican recitando del santo nombre de Jesucristo. San Macario dijo: «No hay meditación más perfecta que el bendito y salvador nombre de nuestro Señor Jesucristo morando sin interrupción en vosotros». Los cristianos denominan a esta práctica «recogimiento interior» (equivalente al sánscrito *anusmrti* y al pali *anussati*). La práctica consiste en abandonar los pensamientos que distraen la atención e invocar humildemente el nombre de Jesús de todo

corazón. Thomas Merton escribió: «Esta sencilla práctica está considerada como de vital importancia en la práctica monástica de la Iglesia oriental, pues se cree que el poder sacramental del nombre de Jesús atrae al Espíritu Santo al corazón del monje que la realiza».

Para los monjes de tiempos pasados, el secreto del éxito de la práctica era mantener constantemente el nombre de Jesús en mente. El nombre de Jesús trae la energía de Dios, es decir, del Espíritu Santo, al propio ser. Cuando el monje era capaz de mantener esta práctica, podía vivir su vida cotidiana en presencia de Dios. Los budistas de la tradición de la Tierra Pura practican de manera parecida. Saben que lo más esencial es mantener una auténtica concentración mientras recitan el nombre de Buda, al igual que los cristianos saben que deben practicar de todo corazón y no pronunciar el nombre de Dios en vano.

*LAS AFLICCIONES PUEDEN  
OBSTACULIZAR EL CAMINO*

Los cristianos enfatizan la Oración del Corazón, y los budistas hablan de mente concentrada (*cittasekagata*). Cristianos y budistas comprenden que sin concentración, sin abandonar los pensamientos que distraen, la oración y la meditación no rinden frutos. Concentración y devoción provocan calma, paz, estabilidad y consuelo tanto a budistas como a cristianos. Si los campesinos utilizan herramientas de labranza para cultivar sus tierras, los practicantes deben utilizar la oración y meditación para cultivar su consciencia. Los frutos y flores de la práctica brotan del terreno de la mente.

Budistas y cristianos saben que el nirvana o el Reino de Dios está en sus corazones. Los sutras budistas hablan de la naturaleza búdica como la semilla de iluminación que ya está en la consciencia de todos. Los Evangelios hablan del Reino de Dios como la semilla de mostaza plantada en el campo de la consciencia. Las prácticas de la oración y meditación nos ayudan a entrar en contacto con las semillas más valiosas

que se encuentran en nuestro interior, y nos relacionan con el terreno de nuestro ser. Los budistas consideran el nirvana, o la dimensión esencial de la realidad, como el terreno del ser. La mente original, según el budismo, siempre brilla. Las aflicciones como la avaricia, el odio, la duda, el miedo y la inconsciencia son las que obstaculizan la luz, por lo que la práctica consiste en apartar estos cinco impedimentos. La transformación tiene lugar cuando la energía de la atención vigilante está presente. Cuando la energía del Espíritu Santo está en nuestro interior, son posibles la comprensión, el amor, la paz y la estabilidad. Dios está en el interior. Somos o no somos, pero Dios está en nosotros. Eso es interser. Esto es ausencia de sí-mismo.

Pero me temo que muchos cristianos y muchos budistas no practican, o si lo hacen, practican sólo cuando se encuentran en situaciones de dificultad para, una vez superadas, olvidar la práctica. O puede que su práctica sea superficial. Ayudan a iglesias y templos, organizan ceremonias, convierten a gente, realizan obras de

caridad o de ayuda social, o bien toman un ministerio apostólico, pero no practican la atención vigilante ni rezan mientras actúan. Puede que dediquen una hora al día a los cantos y liturgias, pero al cabo de poco tiempo, la práctica se seca y automatiza y no saben cómo renovarla. Puede que crean que están sirviendo a Buda, al Dharma o al Sangha, o bien sirviendo a la Santísima Trinidad y a la Iglesia, pero su práctica no entra en contacto con el Buda viviente ni con el Cristo viviente. Al mismo tiempo, estos hombres y mujeres no dudan en alinearse con aquellos que ejercen el poder a fin de reforzar la posición de sus iglesias o comunidades. Creen que el poder político es necesario para el bienestar de su iglesia o comunidad. Construyen un sí-mismo en lugar de abandonar las ideas sobre el sí-mismo. Después consideran a este sí-mismo como a la verdad absoluta y rechazan a todas las demás tradiciones espirituales tachándolas de falsas. Se trata de una actitud muy peligrosa; siempre conduce a conflictos y guerras. Su naturaleza es la intolerancia.

## *EL ABISMO DE LA DUDA*

Otro de los peligros de la falta de práctica auténtica y regular y de la carencia de maduración espiritual es que un buen día el creyente cae en el abismo de la duda. Cuando el sufrimiento, el temor y la duda aparecen juntos de manera intensa, deja de ser efectiva la oración que funcionaba años antes. Las ideas, imágenes y analogías que eran invocadas en el pasado pueden no ser capaces de cubrir el vasto vacío interior. El Sutra del Diamante enseña que el Tathagata no puede ser visto a través de sonidos e imágenes. Los místicos cristianos enseñaban que Dios es invisible, insondable y libre de toda representación mental. Si no continuamos creciendo, no seremos capaces de entrar en contacto con la realidad del absoluto. Por ello resulta fundamental recordar que la práctica no debe abandonarse tras adquirir algo de estabilidad y paz.

Un día, cuando estemos inmersos en la oscura noche de la duda, las imágenes y nociones que nos

eran de ayuda al principio ya no servirán. Sólo cubrirían la angustia y el sufrimiento que habían empezado a emerger. Thomas Merton escribió: «El aspecto más crucial de esta experiencia es precisamente la tentación de dudar del mismo Dios». Éste es un auténtico riesgo. Si nos adherimos a una idea o imagen de Dios y si no entramos en contacto con la realidad de Dios, un día nos veremos inmersos en la duda. Según Merton: «Aquí nos encontramos avanzando más allá de la etapa en la que Dios se hacía accesible a nuestra mente mediante sencillas y primitivas imágenes». Sencillas y primitivas imágenes pueden haber sido el objeto de nuestra fe en Dios al principio, pero según avanzamos, Dios se nos hace presente sin ninguna imagen, más allá de cualquier representación mental satisfactoria. Se llega a un punto donde ninguna noción puede ya representar a Dios.

### *LA MENTE ORIGINAL*

En la tradición monástica budista, los monjes



son instados a vivir no demasiado cómodamente. Una vida demasiado cómoda dificultaría el crecimiento espiritual. La alimentación, la ropa y los alojamientos siempre deben ser adecuados, pero no excesivos. Una persona laica que quiera practicar el Camino también debería vivir una vida sencilla. Jesús dijo que era tan difícil para un rico entrar en el Reino de Dios como para un camello pasar a través del ojo de una aguja. Las comunidades monásticas cristianas florecen en entornos como desiertos, donde no existe la mínima comodidad. Thomas Merton escribió: «Debemos admitir francamente que la abnegación y el sacrificio resultan absolutamente esenciales para la vida de oración». Entiendo lo que quiere decir, aunque no describiría una vida sencilla, una vida libre de caprichos, como abnegación o sacrificio. Una vida de oración y contemplación puede estar llena de gozo y felicidad.

Sin una práctica continua y profunda, los monjes también pueden verse aprisionados en las trampas del mundo.

La actividad de un monje contemplativo debe

ser la contemplación. En el Sutra de la atención vigilante de la respiración (*Anapanasati Sutta*), el Buda dirigió una profunda mirada a la comunidad de monjes que practicaban en el monasterio Jetavana y declaró: «Amigos míos, soy feliz al ver que habéis hecho la cosa más importante que puede hacer un monje, que es practicar». En este sutra se recoge que los monjes más antiguos no sólo practicaban correctamente durante el retiro, sino que también tenían buen cuidado de los monjes jóvenes, a los que ayudaban guiando su práctica. Ello provocó gran alegría a Buda. La tarea de un monje es practicar y no preocuparse de la vida mundana. Si no somos lo suficientemente cuidadosos, enseñar el Dharma o llevar a cabo el ministerio apostólico puede apartarnos de nuestra mente original, la mente de práctica, la mente de amor, que es la posesión más preciosa que un monje puede tener.

### *UNA EXPRESIÓN DE AMOR*

Los budistas llaman mente original a la mente

de iluminación, *bodhicitta*. San Gregorio enseñó que la vida contemplativa es la vida celestial, que no puede ser vivida «en este mundo». Los monjes necesitan evitar llevar a cabo asuntos seculares. Para penetrar en el misterio de Dios, el contemplativo debe «descansar de toda acción externa y adherirse únicamente al deseo del Hacedor». En la Edad Media, muchos monjes siguieron esta enseñanza. La vocación del monje era estar en el monasterio y orar. Cuando era llamado a ocuparse de asuntos eclesiales, se esperaba que lo hiciese con quejas y lamentaciones. San Pedro de Celles, un monje benedictino del siglo xii, dijo que «los asuntos episcopales (obispales)» eran simplemente «el mundo».

¿Es posible compaginar un ministerio apostólico con una vida contemplativa? Tanto en círculos budistas como cristianos, la respuesta es sí, es posible, aunque no fácil. Para tener éxito necesitamos apoyo y el apoyo más importante es la presencia de otros que sean capaces de vivir la vida contemplativa mientras llevan a cabo los

trabajos que necesitan ser realizados. Entonces, nuestras obras son realizadas como una expresión de amor. No podemos evitarlo así que deberíamos hacerlo de manera que nos permita una vida contemplativa.

En el siglo iv, san Basilio enseñó que es posible llevar una vida religiosa activa. Los ascetas, dijo, deben mantener contacto con el mundo, o al menos con la comunidad cristiana y encargarse de obras caritativas y misericordiosas. La oración privada del monje es la oración que se lleva a cabo mientras se trabaja. San Basilio dijo: «Para orar y salmodiar toda hora es adecuada; cuando nuestras manos están ocupadas con sus tareas debemos alabar a Dios con la lengua, o si no, con el corazón... Así adquirimos un espíritu de recogimiento, cuando en cada acción rogamos a Dios el éxito de nuestra labor y satisfacer nuestra deuda de gratitud para con Él».

*CÓMO NO PERDER LA VIDA  
CONTEMPLATIVA*

El Sutra de los Cuatro Asentamientos de la atención (*Satipatthana Sutta*), uno de los textos más básicos de meditación budista, enseña que la atención vigilante debe ser practicada a lo largo de todo el día, en cualquier posición que nos encontremos durante cualquier acción que llevemos a cabo. La práctica de la atención vigilante no está confinada a la posición sentada. El monje practica atención vigilante mientras se coloca su hábito, lava su cuenco, camina, está de pie, se inclina, estira, acarrea agua, corta leña y demás. Basado en esta enseñanza, el budismo comprometido fue practicado por los monjes de Vietnam durante la guerra, en los años sesenta y setenta. Monjes y monjas participaron en tareas de ayuda a refugiados, huérfanos y heridos. En una situación de guerra, un monje no puede limitarse a sentarse en la sala de meditación mientras caen bombas por todas partes. Las bombas también pueden caer en su templo. El corazón de la meditación budista es la atención vigilante, la energía que nos ayuda a saber lo que sucede en el instante presente. Si lo que ocurre en el instante

presente es la destrucción de vidas humanas, el monje debe implicarse en las tareas de ayuda y cuidado. Ésta es una expresión concreta de compasión.

La cuestión, pues, no es si debe implicarse o no, sino cómo hacerlo sin renunciar a la vida contemplativa. La enseñanza del *Satipatthana Sutta* afirma que es posible. ¿Cómo podemos llevar a cabo una labor de amor sin perder la práctica? Escuchemos a la Madre Teresa: «Las hermanas de nuestra congregación deben andar por las calles, tomar los autobuses al igual que otras personas y entrar en las casas de los pobres. No podemos encerrarnos tras nuestras paredes y esperar a que los pobres vengan a llamar a nuestra puerta... Somos gente de la calle. Nuestras hermanas caminan por las calles y rezan mientras lo hacen. A veces me explican cuánto tiempo les ha costado llegar a determinado lugar y cuántos rosarios han rezado: tres, cuatro. Caminan con tanta rapidez que en Calcuta las llaman “las hermanas de carreras”». ¡Imaginad qué difícil es caminar deprisa y rezar rosarios a la vez! La

presión siempre está ahí. En la tradición budista, existe la práctica de la meditación andando. Caminamos porque debemos ir a algún sitio, pero lo hacemos de manera que nos proporcione calma, estabilidad y alegría a cada paso. La cuestión es cómo estructurar nuestras vidas para que hagamos todo con atención vigilante, sin perder nuestra práctica.

### *VIVIR CON ATENCIÓN ES POSIBLE*

Contemplación y acción forman una buena pareja si el monje sabe cómo organizar su vida cotidiana. Un día de atención vigilante cada semana es esencial. Esto casa muy bien con el espíritu sabático. La mejor forma de practicar es con un Sangha: la energía colectiva de la atención vigilante profundiza la práctica. La presencia del Sangha nos protege y nos da fuerza, así como nos sostiene también durante el resto de la semana. El monje practica la respiración atenta mientras realiza sus labores diarias, come silenciosamente con atención vigilante, lava su cuenco como si

estuviese bañando a un pequeño buda, practica la toma de refugio en las Tres Joyas en cada instante, ayuda a los enfermos y heridos como si estuviese atendiendo a un buda o bodhisattva y observa profundamente cada objeto con el que se relaciona, una naranja, una gota de lluvia, una hoja o una persona agonizante. Todo esto es posible tras varios años de entrenamiento, sobre todo si el monje vive y trabaja en un Sangha donde los demás siguen la misma práctica. Conozco a un monje que estuvo atento a su respiración y a cada paso que dio durante un viaje de enseñanza de cien días por una de las sociedades más agitadas del mundo.

### *NUESTRO PROPÓSITO ORIGINAL*

En *Cruzando el umbral de la esperanza*, el papa Juan Pablo II, escribió: «El Papa reza mientras el Espíritu Santo le permite rezar». Para mí, el Espíritu Santo es atención vigilante en sí mismo. ¿Cómo puede alguien rezar sin atención vigilante? También escribió: «El hombre no



cruzará el umbral de la verdad sin la ayuda del Espíritu Santo. Rezar por los que sufren y con los que sufren es por lo tanto una parte especial de este gran grito que la Iglesia y el Papa elevan juntos con Cristo». Creo que si alguien, budista o cristiano, abraza el sufrimiento con su propia atención vigilante o permite al Espíritu Santo obrar en su interior, llegará a comprender realmente la naturaleza de ese sufrimiento y dejará de imponerse y de imponer a los demás dogmas que constituyen obstáculos para trabajar hacia el fin de ese sufrimiento.

Cuando estamos atrapados en nociones, rituales y en las formas externas de la práctica, no sólo podemos dejar de recibir y encarnar el espíritu de nuestra tradición, sino que nos convertimos en un obstáculo para la transmisión de los verdaderos valores de ésta. Perdemos de vista las verdaderas necesidades y el sufrimiento real de las personas, y la enseñanza y la práctica, que estaban destinadas a aliviar el sufrimiento, ahora causan más sufrimiento. Las prácticas de miras estrechas, fundamentalistas y dogmáticas siempre

alienan a las personas, sobre todo a los que sufren. Debemos recordarnos una y otra vez nuestro propósito original, y las enseñanzas originales e intenciones de Buda, Jesús y de otros grandes sabios y santos.

## *EL MANANTIAL ESTÁ EN NUESTRO INTERIOR*

En el budismo, la fuente de nuestra energía es la fe en nuestra práctica cotidiana. Tener fe en una *idea* resulta demasiado arriesgado. Las ideas pueden cambiar, incluso las ideas acerca de Buda. Mañana puede que no creamos en la misma cosa y entonces podemos caer en el abismo de la duda. Sabemos muy bien que nuestra práctica cotidiana del vivir atentos nos ha proporcionado gozo y paz y por ello tenemos fe y confianza en nuestra práctica. Es una especie de fe experiencial. Sabemos que cuando practicamos el andar con atención, nos renovamos y sentimos paz y gozo en cada paso. Nadie puede apartarlo de nosotros porque hemos probado la realidad. Esta clase de

fe nos proporciona verdadera fuerza.

En el budismo hablamos de entrar en contacto con el nirvana con nuestro propio cuerpo. En el cristianismo también se puede tocar el Reino de Dios con el cuerpo, aquí y ahora. Es mucho más seguro que poner nuestra esperanza en el futuro. Si nos aferramos a nuestra idea de esperanza en el futuro, podemos no darnos cuenta de la paz y el gozo que están disponibles en el instante presente. La mejor manera de preocuparse por el futuro es preocuparse por el instante presente. Al practicar la respiración atentamente, conscientes de cada pensamiento y acto, renacemos, completamente vivos, en el momento presente. No necesitamos abandonar enteramente nuestra esperanza, pero a menos que canalicemos nuestras energías hacia el estar presente en lo que sucede en este instante, podemos no llegar a descubrir la paz y la felicidad que están disponibles ahora mismo. El manantial está en nuestro interior. Si cavamos profundamente en el instante presente, el agua brotará.

*LA EXPERIENCIA RELIGIOSA ES*

## *EXPERIENCIA HUMANA*

Me he dado cuenta de que los cristianos y budistas que han vivido profundamente sus vidas contemplativas siempre se expresan a sí mismos de manera menos dualista y dogmática. Los místicos cristianos y los maestros zen nunca parecen especulativos o intelectuales. Un diálogo entre un místico cristiano y un maestro zen no sería difícil de entender. Sus mentes especulativas han cedido el lugar a un espíritu no discursivo. Como han aprendido a no quedar atrapados en nociones o representaciones, no hablan como si ellos solos poseyesen la verdad y no piensan que aquellos pertenecientes a otras tradiciones van en la dirección equivocada.

La experiencia religiosa es inevitablemente una experiencia humana. Tiene que ver con la consciencia humana, tanto individual como colectiva. En el budismo, la práctica religiosa empieza con la atención vigilante. Según va profundizándose en la práctica y la atención vigilante se hace más ininterrumpida, el

practicante puede tocar, sentir, ver y comprender más profundamente. La comprensión hace posibles el amor y la compasión, y cuando el amor y la compasión están presentes, la comprensión se profundiza. El practicante aprende cómo practicar para mantener la atención vigilante y aumentarla. Sabe que mientras la atención vigilante esté viva, puede tener lugar la transformación.

Los que saben cómo permanecer en la atención vigilante, dice el sutra, son los que viven en la morada del Tathagata, visten las ropas del Tathagata y se alimentan con la comida del Tathagata. Moran en paz y seguridad. Pero nuestros hábitos son fuertes y tenemos la tendencia de ser vencidos por la dispersión y la distracción, los opuestos de la atención vigilante. En el momento que nos perdemos en la distracción, dejamos de morar en la casa del Tathagata. El rey vietnamita del siglo xiii Tran Thai Tong, escribió: «Estáis invitados a permanecer en el hogar del Tathagata, pero vuestros hábitos adquiridos os hacen dormir noche tras noche entre cañizales». La manera budista de habérselas con los hábitos adquiridos

es ser consciente de ellos cada vez que se manifiestan. En el momento que nos hacemos conscientes de ellos, ya empiezan a transformarse. Pero el entrenamiento en la práctica de la atención vigilante es necesario para que tengamos éxito.

*AMAR A DIOS ES AMAR A LOS SERES VIVOS*

Me gusta la expresión «descansar en Dios». Cuando se reza de todo corazón, el Espíritu Santo está en nosotros, y según se continúa rezando, el Espíritu Santo continúa en nosotros. No es necesario hacer nada más. Mientras el Espíritu Santo esté ahí, todo irá de maravilla. Se descansa en Dios, y Dios trabajará en nosotros. Para que la transformación tenga lugar, sólo es necesario que el Espíritu Santo permanezca en nuestro interior. El Espíritu Santo es la energía de Dios que brilla y nos muestra el camino. Pueden verse las cosas profundamente, comprender profundamente y amar profundamente. Si se practica de esta manera, el Padrenuestro puede producir auténtica

transformación: «Padrenuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre, venga a nosotros tu reino, hágase tu voluntad así en la tierra como en el cielo». Un budista lo entendería como entrar en contacto con la dimensión esencial haciendo que la dimensión esencial y la dimensión histórica sean una. Es como la ola entrando en contacto con el agua, que es su propia naturaleza. Este entrar en contacto aparta el miedo, el odio, la ansiedad y la avaricia. Cielos y tierra se hacen uno. «Y el pan nuestro de cada día dánoslo hoy y perdona nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestros deudores. Y no nos dejes caer en la tentación, más líbranos del mal.» El Padrenuestro nos muestra que amar a Dios es amar a los seres vivos que vemos y tocamos en nuestra vida cotidiana. Si podemos amarlos, podemos amar a Dios.

### *¿VACÍO DE QUÉ?*

Atención vigilante, la capacidad de estar aquí y ahora, de presenciar profundamente todo lo que

sucede en el instante presente, es el comienzo de la iluminación. Lo mismo vale respecto al Espíritu Santo. Los budistas dicen que cada uno o una de nosotros cuenta con la semilla de la atención vigilante en el nivel más profundo de su consciencia, y que la práctica ayuda a que la semilla se manifieste. Esta semilla de atención vigilante es la presencia de Buda en nosotros, llamada naturaleza búdica (*Buddhata*), la naturaleza de iluminación. Los cristianos dicen que Dios mora en el corazón de todos. El Espíritu Santo puede ser descrito como una presencia constante en nuestros corazones en forma de una semilla. Cada vez que rezamos o invocamos el nombre del Señor, esa semilla se manifiesta como la energía de Dios. El Reino de Dios está en nosotros como semilla, como una semilla de mostaza. Si no podemos aceptarlo, ¿por qué decimos que Dios está en nuestro interior?

Cuando se enciende la lámpara empezamos a ver con más profundidad cosas en nuestro interior y a nuestro alrededor. Según las enseñanzas del budismo, es importante mirar profundamente en las



cosas y descubrir su naturaleza de impermanencia (*anitya*) y de sin sí-mismo (*anatman*). La impermanencia y el sin sí-mismo no son negativos. Son las puertas que se abren a la verdadera naturaleza de la realidad. No son las causas de nuestro dolor. Es nuestra propia ignorancia la que nos hace sufrir. Ver algo que es impermanente como permanente y aferrarse a algo que carece de sí —mismo como si contase con él, nos hace sufrir. La impermanencia es lo mismo que sin sí-mismo. Como los fenómenos son impermanentes, no poseen una identidad permanente. Sin sí-mismo es también vacío. ¿Vacío de qué? Vacío de un sí-mismo permanente. Sin sí-mismo también significa interser. Como todo está constituido por todo lo demás, nada puede ser sólo por sí mismo. La carencia de sí-mismo también es interpenetración, porque todo contiene a todo lo demás. La carencia de sí-mismo también es interdependencia, porque esto está hecho de aquello. Cada cosa depende de todas las demás cosas para existir. Eso es interdependencia. Nada puede existir sólo por sí mismo. Tiene que interser con todas las demás

cosas. Eso es sin sí-mismo.

## *LA NATURALEZA DE INTERSER*

La atención vigilante y la concentración conducen a una experiencia directa de la impermanencia y de la carencia de sí-mismo, de manera que impermanencia y sin sí-mismo dejan de ser nociones e imágenes, para convertirse en una experiencia directa. Un monje zen dijo: «Antes de empezar a practicar, las montañas eran montañas y los ríos eran ríos. Durante muchos años de práctica, las montañas dejaron de ser montañas y los ríos dejaron de ser ríos. Ahora que comprendo las cosas adecuadamente, las montañas son montañas y los ríos son ríos». Gracias a la práctica, este monje fue capaz de ver la naturaleza del interser. Dejó de estar atrapado en las nociones del sí-mismo y del sin sí-mismo. Algunas personas dicen que la práctica budista es disolver el sí-mismo. *No comprenden que no hay sí-mismo que disolver. Sólo existe la noción de sí-mismo trascendida.*

Tan pronto como sepas que las montañas están hechas de ríos y de todo lo demás y que los ríos están hechos de montañas y de todo lo demás, te será más seguro utilizar las palabras «montañas» y «ríos». En la práctica budista lo que resulta esencial es realizar la naturaleza del interser y trascender la noción de sí-mismo y todos sus constreñimientos. Cuando se entra en contacto con la realidad del sin sí-mismo, se entra en contacto al mismo tiempo con el nirvana, la dimensión esencial de ser, y se es liberado del miedo, del apego, de la ilusión y del ansia.

### *EL TERRENO DE LA EXPERIENCIA*

Es necesario morir a fin de renacer. Tan pronto como se experimenta la impermanencia, la carencia de sí-mismo y el interser, se vuelve a nacer. Pero si la planta no está latente en invierno, no puede renacer en primavera. Jesús dijo que a menos que renazcas como un niño, no se puede entrar en el Reino de Dios. Thomas Merton escribió: «La experiencia viviente del amor divino

y el Espíritu Santo... es una verdadera consciencia de que uno ha muerto y nacido en Cristo. Es una experiencia de renovación mística, una transformación interior provocada enteramente por el poder del amor misericordioso de Dios, que implica la “muerte” del ego centrado en sí mismo y autosuficiente y la aparición de un nuevo ser liberado que vive y actúa en el Espíritu». Sería imposible que un monje o un laico tuviese esa experiencia si no hubiese practicado el morar en Dios, si sólo tomase refugio en el trabajo, perdiéndose en ello. Tanto si la práctica es *psalmodia*, *lectio*, *oratio*, *contemplatio* o *meditatio*, la verdadera presencia del Espíritu Santo en el propio ser es el terreno que hace posible esta experiencia, incluso si afirmamos que la experiencia es un regalo de Dios.

### *ORACIÓN CONCRETA*

La mente de principiante, la mente de amor o la mente de iluminación (*bodhicitta*), es absolutamente esencial para el practicante budista.

Es la fuente de energía que ayuda al monje a enfocar todo su ser en la práctica. La carrera del practicante es la carrera de iluminación. Aquí iluminación significa entrar en contacto con lo esencial, el nirvana. La práctica diaria ayuda a consolidar esa mente y a prevenir su erosión. Si esta mente de iluminación es fuerte, el monje seguirá el camino de la práctica de forma natural, como agua fluyendo en una corriente. En el budismo, a esto se le denomina «a favor de la corriente». Todo lo que el monje halla una vez entrado en la corriente se convierte en objeto de su meditación: una nube flotante, un cadáver, incluso su propio miedo. Su profunda concentración le ayuda a entrar en contacto y penetrar los objetos de su meditación y revelar su verdadera naturaleza. Los monjes y laicos que practican bien siempre observan los Cinco Maravillosos Preceptos, los 58 Preceptos del Bodhisattva o los 250 Preceptos del Pratimoksa. Estas directrices son una expresión de la comprensión y el amor del practicante. No son reglas impuestas desde el exterior, sino que son las prácticas concretas de la

atención vigilante que le ayudan a enfocar todo su ser en el objeto de su meditación. Los preceptos (*sila*) hacen posible la concentración (*samadhi*), y la concentración provoca iluminación (*prajña*). La iluminación es el traspasar a la verdadera naturaleza de la realidad.

Observar los Diez Mandamientos en la vida cotidiana también es la práctica concreta de rezar y meditar. Rezar de corazón no es posible para alguien que no observe consistentemente los mandamientos. Si no Observas, por ejemplo, «no matarás», ¿cómo es posible el «amarás al Señor tu Dios»?

## *RENDICIÓN TOTAL*

En el budismo, la verdadera naturaleza de las cosas se llama supresión (*nirodha*) o extinción (*nirvana*). Supresión es la supresión de todas las nociones e ilusiones, y extinción es la extinción de nociones y percepciones erróneas. La extinción del pensamiento ilusorio conlleva la supresión del deseo, el odio y el miedo, y manifiesta la paz,

solidez y libertad. Todas las nociones aplicadas al mundo fenoménico —como creación, destrucción, ser, no ser, uno, muchos, aparecer, desaparecer— son trascendidas. El mayor alivio que podemos obtener es accesible cuando entramos en contacto con lo esencial, con el «terreno del ser» de Tillich. Entonces dejamos de identificar la duración de nuestro cuerpo como nuestro lapso de vida. Ya no pensamos que la vida empieza cuando nacemos y se detiene cuando morimos, porque las nociones de nacimiento y muerte han sido trascendidas. La vida deja de estar confinada al tiempo y el espacio. Ésta es la práctica de abandonar la noción «lapso de vida».

Entrar en contacto con el nirvana, con la dimensión esencial, es una total e incondicional rendición a Dios. Si la ola sabe que su terreno del ser es agua, supera todo miedo y preocupación. En el momento que el monje rinde todo su ser a Dios como el terreno del ser, desaparecen todos sus miedos. Escuchemos a Thomas Merton: «En el lenguaje de los padres monásticos, toda oración, lectura, meditación y todas las actividades de la

vida monástica tienen como objetivo la pureza de corazón, una incondicional y totalmente humilde rendición a Dios, una total aceptación de nosotros mismos y de nuestra situación según su voluntad. Significa la renuncia a todas las imágenes ilusorias sobre nosotros mismos, a todas las exageradas estimaciones sobre nuestras propias capacidades, a fin de obedecer la voluntad de Dios tal y como nos llega».

### *DOS TIPOS DE CAUSALIDAD*

Una vez que se toca lo esencial, se trascienden todas las nociones: nacimiento, muerte, ser, no ser, antes, después, uno, muchos y todas las demás. Preguntas como «¿existe Dios?», o «¿existe el nirvana?», dejan de ser válidas. Dios y nirvana como conceptos han sido trascendidos. La existencia (ser) y la no existencia (no ser) como conceptos también han sido trascendidos. Incluso una noción (Dios/nirvana) es suficiente para obstaculizar el acceso a lo esencial, así que ¿por qué añadir otra (existencia/no existencia)? Para el



que ha tenido una experiencia de Dios o de nirvana, la pregunta «¿Existe Dios?» es una indicación de la falta de comprensión interna. Al principio, toda doctrina de salvación pertenece a la dimensión histórica. Pero según se va profundizando en la propia observación y en la dimensión esencial, las nociones de principio y fin son trascendidas.

Según el budismo, hay dos tipos de causalidad: la causalidad en el interior de la dimensión histórica y la causalidad entre la dimensión histórica y la dimensión esencial. Cuando decimos: «Nací de mis padres y fui criado y alimentado por mi familia y sociedad», hablamos sobre causalidad en la dimensión histórica. Cuando decimos: «Las olas nacen del agua», hablamos acerca de causalidad como relación entre la dimensión histórica y la esencial. Cuando Jesús se denominó a sí mismo Hijo del hombre, hablaba de causalidad en términos de la dimensión histórica. Cuando se refirió a sí mismo como el Hijo de Dios, hablaba de la relación entre lo histórico y lo esencial. No podemos hablar de lo

esencial en términos históricos. No podemos tratar el nómeno, el terreno ontológico, como un detalle o aspecto del fenómeno. La relación Padre-Hijo no es la relación padre-hijo. Dios no crea el mundo como un panadero hace pan. *Samsara* y nirvana son dos dimensiones de la misma realidad. Existe una relación, pero es una relación fenómeno-nómeno, no fenómeno-fenómeno. Los budistas son conscientes de ello, por eso hablan de «la investigación separada del nómeno (*svabhava*) y del fenómeno (*laksana*)». Pero, al mismo tiempo, son conscientes de que los dos campos son uno.

Escuchemos el *Quicumque vult* del Libro de la Oración Común:

*Y la Fe católica es esto: que adoramos un Dios en Trinidad, y la Trinidad en Unidad, sin confundir las Personas ni dividir la Sustancia.*

*Porque está la Persona del Padre, otra del Hijo y otra del Espíritu Santo. Pero la divinidad del Padre, del*

*Hijo y del Espíritu Santo es una: la Gloria igual y la majestad eterna en igual medida.*

*Tal como el Padre es, tal es el Hijo; y tal es el Espíritu Santo.*

*El Padre increado, el Hijo increado y el Espíritu Santo increado.*

*El Padre eterno, el Hijo eterno y el Espíritu Santo eterno...*

*Así el Padre es Dios, el Hijo es Dios y el Espíritu Santo es Dios.*

*Pero no son tres dioses; sino un solo Dios...*

*El Padre está hecho de ninguno: ni creado ni engendrado.*

*El Hijo es sólo del Padre: ni hecho, ni creado, sino unigénito.*

*El Espíritu Santo es del Padre y del Hijo, ni hecho ni creado, ni engendrado, sino procedente.*

*Por la recta Fe es por lo que creemos y confesamos: que nuestro Señor Jesucristo, el Hijo de Dios, es*

*Dios y hombre: Dios, de la sustancia del Padre, engendrado antes que los mundos; y hombre, de la sustancia de su madre, nacido en el mundo; Dios perfecto y hombre perfecto: por una razonable alma y carne humana sustentado; igual al Padre, en cuanto a su divinidad; e inferior al Padre, en cuanto a su humanidad.*

La comprensión interna de interser, la naturaleza de la ausencia de sí-mismo, puede ser alcanzada cuando se escucha esta oración. La misma comprensión puede obtenerse cuando se contemplan los fenómenos: una magnolia, una ardilla o una nube.

### *¿QUIÉN NO ES ÚNICO?*

Juan Pablo II, en *Cruzando el umbral de la esperanza*, insiste en que Jesús es el único Hijo de Dios: «Cristo es absolutamente original y

absolutamente único. Si sólo fuese un sabio como Sócrates, si fuese un “profeta” como Mahoma, si estuviese “iluminado” como Buda, sin ninguna duda, no sería lo que es: el mediador entre Dios y la humanidad». Esta afirmación no parece reflejar el profundo misterio de la unidad de la Trinidad. Tampoco refleja el hecho de que Cristo también es el Hijo del hombre. Todos los cristianos, al rezar a Dios, se dirigen a Él como al Padre. Claro que Cristo es único. ¿Quién no lo es? Sócrates, Mahoma, Buda, usted y yo, todos somos únicos. Sin embargo, la idea que hay tras esa frase es la noción de que el cristianismo proporciona el único camino de salvación y que todas las demás tradiciones religiosas no sirven. Esta actitud excluye el diálogo y fomenta la intolerancia religiosa y la discriminación. No es de ninguna ayuda.

### *LA DIFERENCIA ESTÁ EN EL ÉNFASIS*

Personificar cualidades como amor, libertad, comprensión y también lo esencial es una

tendencia natural del hombre. En el budismo, la Perfección de la Sabiduría (*Prajñāparamita*) es descrita como la Madre de todos los budas, y los budistas indios la representaron con forma femenina. La enseñanza de Buda, el Dharma, también está representada como cuerpo, el Dharmakaya. Los budistas realizan ofrendas al Buda histórico así como al Dharmakaya. Pero saben que el Dharmakaya no es una persona en el sentido de los cinco agregados: forma, sensación, percepción, estados mentales y consciencia. Es como si la Libertad fuese personificada como una diosa. La libertad no es un cuerpo constituido por los cinco agregados. El verdadero cuerpo de Jesús es su enseñanza. La enseñanza de Jesús es su cuerpo vivo, y este cuerpo vivo de Cristo se manifiesta siempre que se practica su enseñanza.

Tanto budistas como cristianos, cuando dialogan, quieren reconocer tanto similitudes como diferencias en sus tradiciones. Está bien que una naranja sea una naranja y que un mango sea un mango. Los colores, aromas y gustos son diferentes, pero si miramos profundamente, vemos

que ambos son frutas auténticas. Mirando más profundamente podemos ver la luz del sol, la lluvia, los minerales y la tierra en ambas. Sólo sus manifestaciones son diferentes. La experiencia auténtica hace de una religión una verdadera tradición. La experiencia religiosa es, por encima de todo, una experiencia humana. Si las religiones son auténticas, contienen los mismos elementos de estabilidad, gozo, paz, comprensión y amor. Las similitudes, al igual que las diferencias, están ahí. Difieren sólo en cuestión de énfasis. En todas las frutas hay glucosa y ácidos, pero su grado difiere. No podemos decir que una es una fruta de verdad y que la otra no.

*El DIÁLOGO REAL PRODUCE  
TOLERANCIA*

La ausencia de verdadera experiencia conlleva intolerancia y falta de comprensión. Por lo tanto, las religiones organizadas deben crear las condiciones favorables para que florezca la verdadera práctica y la verdadera experiencia. Las

auténticas prácticas ecuménicas ayudan a las diferentes escuelas de una tradición a aprender unas de otras y a restaurar los mejores aspectos de la tradición que hayan podido erosionarse. Esto vale tanto para el budismo como para el cristianismo. En la actualidad, en Occidente están presentes todas las escuelas budistas, y a través de su interacción tiene lugar el mutuo aprendizaje, y los elementos que se habían perdido en una tradición pueden ser de nuevo revividos. La Iglesia católica, la Iglesia ortodoxa oriental y las Iglesias protestantes podrían hacer lo mismo. E incluso es posible ir más lejos. Las diversas tradiciones religiosas pueden iniciar un diálogo entre sí en un verdadero espíritu de ecumenismo. El diálogo puede ser fructífero si ambas partes están verdaderamente abiertas. Si realmente creen que existen elementos valiosos en la otra tradición y están seguros de que pueden aprender unos de otros, mediante dichos encuentros también redescubrirán muchos y valiosos aspectos de su propia tradición. La paz será una hermosa flor floreciendo en este campo de práctica.



El diálogo real nos hace estar más libres de prejuicios, ser más tolerantes y comprensivos. Tanto budistas como cristianos gustan de compartir su sabiduría y experiencia. Compartir de esta manera es importante y debe ser alentado. Pero compartir no significa querer que el otro abandone sus propias raíces espirituales y abraze nuestra fe. Eso sería crueldad. Las personas son estables y felices sólo cuando están firmemente enraizadas en su propia tradición y cultura. Desenraizarías ocasionaría sufrimiento. Ya existen en la actualidad suficientes personas desenraizadas de su propia tradición que sufren enormemente, vagando como seres ávidos, buscando algo que colme sus necesidades espirituales. Debemos ayudarles a regresar a su propia tradición. Cada tradición debe, en primer lugar, establecer el diálogo con su propio pueblo, sobre todo con los jóvenes que están perdidos y alienados. Durante los últimos quince años, mientras he compartido el Dharma de Buda en Occidente, siempre he animado a mis amigos occidentales a regresar a sus propias tradiciones y redescubrir los valores

que tienen ahí, esos valores con los que no han sido capaces de entrar en contacto anteriormente. La práctica de la meditación budista puede ayudarlos en el empeño, y son muchos los que han logrado el éxito. El budismo está constituido de elementos no budistas. El budismo no tiene un sí-mismo separado. Cuando se es un cristiano verdaderamente feliz, también se es budista, y viceversa.

Los vietnamitas hemos aprendido estas lecciones a partir de nuestro propio sufrimiento. Cuando los misioneros cristianos llegaron a Vietnam hace varios siglos, nos instaron a abandonar el culto de veneración de los antepasados y a abandonar la tradición budista. Más tarde, cuando se ofrecieron a ayudarnos en los campos de refugiados de Tailandia y Hong Kong, también nos incitaron a abandonar nuestras raíces. La buena voluntad de ayudarnos y salvamos estaba allí, pero no la correcta comprensión. La gente no puede ser feliz si está desenraizada. Podemos enriquecer mutuamente nuestras vidas espirituales, pero no es necesario alienar a las

personas respecto a sus antepasados y valores. Esta situación reclama más comprensión. Las autoridades eclesíásticas deben esforzarse en comprender el sufrimiento de su propio pueblo. La falta de comprensión provoca la falta de tolerancia y del verdadero amor, que tiene como resultado la alienación de las personas respecto a la Iglesia. La verdadera comprensión proviene de la verdadera práctica. Comprensión y amor son valores que trascienden todo dogma.

# GLOSARIO

*anapanasati (pali)* —lit. «atención vigilante sobre la inspiración y la espiración».

*anatman (sánscrito [scrt.])* —sin sí-mismo; significa que no hay existencia independiente separada de todo lo demás.

*Anguttara Nikaya (pali)* —una de las cinco colecciones de los discursos de Buda preservados en lengua pali.

*anitya (scrt.)* —impermanencia; según e Buda, todo es impermanente.

*apofática, teología* —del griego *apophasis*, «denegar», también conocida como «teología negativa». Conocimiento de Dios obtenido por el método de negar todo lo que decimos que es.

*apóstoles* — 1. Los doce testigos que Jesucristo envió al mundo a predicar su Evangelio. 2. Un misionero de la primitiva Iglesia cristiana. 3. Un líder de la primera misión cristiana enviada a un país o región.

*apostólico* — 1. Relativo a o coetáneo de los doce apóstoles. 2. Relativo a la fe, enseñanza o práctica de los doce apóstoles. 3a. Relativo a una sucesión de autoridad espiritual de los doce apóstoles, respetados por anglicanos, católicos romanos y ortodoxos orientales, y algunos otros perpetuados por sucesivas ordenaciones de obispos y requisito para dar validez a la ordenación y administración de sacramentos. 3b. Iglesia católica romana; relativo al Papa como sucesor de san Pedro; papal.

*Arhat* (.*scrt.*) — un adepto budista que ha superado las aflicciones; lit. «alguien merecedor de nuestro respeto y ayuda».

*atención vigilante* (*scrt.:* *smrti*) — la energía de estar aquí y presenciar profundamente todo lo que sucede en el instante presente, consciente de lo que ocurre interior y exteriormente.

*atman* (*scrt.*) — sí-mismo; enseñanza básica de los sacerdotes brahmánicos hindúes a la que se enfrentó Buda.

*Avalokitesvara* (*scrt.*) — bodhisattva de la compasión, «el que escucha los sonidos del

mundo»).

*avidya (scrt.)* —ignorancia; lit. «carencia de luz».

*bautismo* — 1. Sacramento religioso caracterizado por el uso simbólico de agua y que tiene como resultado la admisión del receptor en la comunidad cristiana. 2. Una ceremonia, un juicio, o una experiencia por la que se es iniciado, purificado o bautizado con un nombre.

*bodhicitta (scrt.)* —lit. «mente de iluminación»; mente de amor; el más profundo e importante requisito para realizarse y trabajar por el bienestar de todos.

*bodhisattva (scrt.)* — lit. «ser iluminado»; alguien en el camino del despertar que hace el voto de renunciar a la iluminación perfecta hasta haber ayudado a todos los demás seres a alcanzar la iluminación.

*Buda* —el completamente iluminado, de la raíz sánscrita *buddh*, «despertar».

*Buddhanusmrti (scrt.)* — observación de Buda; reflexionar en las diez cualidades de Buda; visualizar sus características de belleza, calma y

felicidad; o evocar su nombre.

*budismo comprometido* — término acuñado en Vietnam que enfatiza la acción basada en la atención.

*Budología* — estudio de la vida de Buda.

*Cielos* — 1. La morada de Dios, los ángeles y las almas de los que han obtenido la salvación. 2. Estado eterno de comunión con Dios; gozo eterno.

*concepto* — 1. Noción, idea o descripción verbal o teórica formada en la mente acerca de la realidad, pero no la realidad en sí misma. Una idea general derivada o inferida a partir de ejemplos y acontecimientos específicos. 2. El producto de la facultad de concepción; una idea o una clase de objetos, una idea o noción general.

*Cristo* — 1. El Mesías o «el Ungido del Señor», cuyo advenimiento fue motivo de la profecía y esperanza judías. 2. Título dado a Jesús de Nazaret, como encarnación del cumplimiento de la profecía y esperanza mesiánicas; tratado como un nombre propio desde los principios de la era cristiana.

*Cristología* — 1. El estudio teológico de la persona y los hechos de Jesús. 2. Una doctrina o teoría basada en Jesús o en las enseñanzas de Jesús.

*crucifixión* — 1. El acto de crucificar o de clavar a alguien en una cruz hasta su muerte. 2. La crucifixión de Jesucristo en el Calvario. 3. Una representación de Jesús en la cruz.

*dana (scrt.)* — generosidad, largueza.

*Dharma (scrt.)* — el camino de comprensión y amor enseñado por Buda; lit. «la ley».

*Dharmakaya (scrt.)* — lit. «cuerpo del Dharma», el cuerpo de las enseñanzas de Buda. Más tarde vino a significar el Buda eterno y glorioso, que siempre está exponiendo el Dharma.

*Espíritu Santo* — 1. Tercera persona de la Trinidad cristiana. 2. La energía enviada por Dios.

*Eucaristía* — 1. Un sacramento y el acto central de veneración en muchas Iglesias cristianas, que fue instituido en la Última Cena, en el que se consagran y consumen el pan y el vino en recuerdo de la muerte de Jesús; comunión. 2. Los elementos consagrados en este rito; del griego



*eukharistos*, agradecido.

*evangélico* — 1. Relativo a, o según el Evangelio cristiano, sobre todo uno de los cuatro evangelios del Nuevo Testamento. 2. Relativo a, o una Iglesia protestante que basa su enseñanza en el Evangelio. 3. Relativo a, o una Iglesia cristiana que cree en la autoridad única y libre de error de la Biblia, en la salvación sólo a través de la regeneración y en una vida personal transformada espiritualmente. 4. Caracterizado por un entusiasmo ardiente o de cruzada; entusiasta: un evangélico liberal, un miembro de una Iglesia o partido evangélico; sinónimo de misioneros en su obra, de apostólico, de misional.

*Evangelio* — 1. La proclamación de la redención predicada por Jesús y los apóstoles, que es el contenido central de la revelación cristiana. 2. Uno de los primeros cuatro libros del Nuevo Testamento, que describen la vida, muerte y resurrección de Jesús y recoge su enseñanza. 3. Enseñanza o doctrina de un maestro religioso.

*fenómeno* — 1. Un suceso, circunstancia o hecho que es perceptible por los sentidos. 2a. Que

parece real a la mente, indiferente a si su existencia subyacente está probada o su naturaleza comprendida. 2b. En la filosofía kantiana, la apariencia de un objeto en la mente como opuesto a su existencia en o por sí mismo, independiente de la mente. 3. En Física, un acontecimiento observable.

*iluminación (scrt.: bodhi)* —despertar. La iluminación es siempre iluminadora sobre algo.

*interser* — la enseñanza budista de que nada puede ser por sí mismo, que todo en el universos debe «interser» con todo lo demás.

*Jesús* —el nombre dado al maestro y profeta que vivió en el siglo i de nuestra era y cuya vida y enseñanzas conforman la base del cristianismo. Los cristianos creen que Jesús es el Hijo de Dios y el Cristo; en hebreo: *Joshua*.

*karuna (scrt.)* — compasión, ayudar a aliviar el sufrimiento.

*laksana (scrt.)* —marcas, apariencias, aspectos fenoménicos de la realidad.

*mahayana (scrt.)* —lit. «gran vehículo»; escuelas norteñas del budismo que enfatizan la

acción compasiva de los bodhisattvas.

*Maitreya* —el futuro Buda, el Buda de amor.

*maitri* (*scrt.*) — amor, benevolencia.

*manifestación* (*scrt.: vijñapti*) —cuando las condiciones son las adecuadas para que los constituyentes de algo aparezcan juntos en una forma particular que podemos percibir.

*Manjusri* —bodhisattva de la sabiduría o comprensión.

*meditación andando* — andar con atención vigilante, consciente de cada paso y cada respiración, a la manera en que caminó Buda.

*Nirmanakaya* —el cuerpo de transformación del Buda Shakyamuni.

*naturaleza búdica* (*scrt.: Buddhata*) —la semilla de atención vigilante e iluminación latente en cada persona, representando nuestro potencial de despertar por completo.

*Navidad* —la festividad del nacimiento de Cristo, celebrada el 25 de diciembre.

*nirvana* —extinción de ideas y conceptos y del sufrimiento basado en ideas y conceptos; la dimensión esencial de la realidad.

*no dualidad* — la naturaleza no discriminadora de todo fenómeno.

*nóumeno* — 1. Objeto que puede ser sólo intuido por el conocimiento directo (intuición) y no percibido por los sentidos. 2. Objeto independiente de la intuición intelectual sobre ello o de su percepción sensorial. También llamado «objeto en sí mismo». 3. En la filosofía kantiana, un objeto, como el alma, que no puede ser conocida a través de la percepción, aunque pueda demostrarse su existencia.

*ontología* — 1. Ciencia o estudio del ser; parte de la metafísica que trata del ser o esencia de las cosas, o del ser en abstracto. 2. Discurso acerca del terreno del ser.

*Orden del Interser* — una orden de budistas socialmente comprometidos fundada en Vietnam en 1965.

*Ortodoxo* — 1. Perteneciente a la fe tradicional o aceptada, especialmente en religión. 2. Perteneciente a la fe cristiana como es expresada en los primeros credos cristianos ecuménicos. 3. Relativo a cualquiera de las

iglesias o ritos de la Iglesia ortodoxa oriental.

*piEDAD* — 1. Estado o cualidad de ser pío, especialmente: a. devoción religiosa y reverencia hacia Dios. b. devoción y reverencia hacia padres y familia; piedad filial. 2. Un acto, pensamiento o dicho devoto. 3. Una palabra importante en el judaísmo, que enfatiza que toda vida es un reflejo de Dios. Del latín para «conducta sumisa».

*práctica* (*scrt.:* *citta bhavana*) —cultivar mente y corazón.

*prajña* (*scrt.*) —comprensión, sabiduría.

*Prajñaparamita* (*scrt.*) —lit. «sabiduría ida más allá»; literatura budista mahayana desarrollada a principios de la era cristiana y denominada Madre de todos los budas.

*preceptos* (*scrt.:* *sila*) — 1. Reglas o principios que prescriben el desarrollo de una acción o conducta. 2. Pautas ofrecidas por Buda para protegemos y ayudamos a vivir con atención vigilante.

*puertas del Dharma* —84.000 entradas a la corriente de la enseñanza y realización de Buda.

*reencarnación* — 1. Renacimiento del alma

en otro cuerpo. 2. Renacer en otra forma; una nueva encarnación.

*Samadhi* (*scrt.*) —concentración; un importante componente y también resultado de la práctica de la meditación.

*samatha* (*scrt.*) —detener, calmar, tranquilizar; el primer aspecto de la meditación budista.

*Sambhogakaya* (*scrt.*) — uno de los tres cuerpos de Buda según el budismo mahayana; el cuerpo de gozo o bienaventuranza.

*samsara* (*scrt.*) —ciclo de nacimiento y muerte.

*Sangha* (*scrt.*) —comunidad budista de práctica comprendida por monjes, monjas y laicos. Ver *Tres Joyas*.

*sánscrito* —idioma indio en el que fueron recopilados la mayoría de los sutras budistas mahayana.

*Seder* (*Heb.*) —lit. «orden, disposición»; comida ritual que conmemora el éxodo de los judíos de Egipto, el viaje de la esclavitud a la libertad; celebrada las primeras dos noches de la

Pascua judía.

*Shakyamuni (scrt.)* —nombre dado a Buda tras su iluminación; lit. «el sabio del clan de los Shakya».

*Siddhartha Gautama (scrt.)* —nombre de nacimiento de Buda, que vivió en los siglos vi y v a. de C.

*skandhas (scrt.)* — los cinco elementos que comprenden el ser humano según Buda: forma, sensación, percepción, estados mentales y consciencia.

*sunyata (scrt.)* —vacío, vacío de un sí mismo separado. Ver *anatman* e *interser*.

*sutra (scrt.)* —un texto escrituario, sobre todo un texto tradicionalmente considerado como un discurso de Buda o de uno de sus discípulos; lit. «hilo».

*talidad (scrt.: tathata)* —la verdadera naturaleza de las cosas o realidad esencial.

*Tathagata (scrt.)* —lit. «el así llegado de la talidad» o «el que regresará a la talidad»; un epíteto de Buda.

*tathagatagarbha (scrt.)* —lit. «matriz del

Tathagata»; la semilla de atención vigilante, iluminación y compasión que está en todos nosotros.

*teología* —lit. «discurso acerca de Dios». 1. El estudio de la naturaleza de Dios y de la verdad religiosa; indagación racional de cuestiones religiosas. 2. Un sistema o escuela de opinión concerniente a Dios y a cuestiones religiosas. 3. Un curso de estudio religioso especializado impartido normalmente en una universidad o seminario.

*teología negativa*. Ver *apofática*, *teología*.

*teólogo* — alguien versado en teología.

*Thây* — palabra vietnamita para designar al «maestro», utilizada para dirigirse a los monjes budistas en Vietnam.

*theravada (pali)* — lit. «camino de los mayores»; una de las dieciocho escuelas del budismo primitivo y actualmente la de mayor implantación en el Asia meridional y el sudeste asiático.

*Tres Joyas* —Buda, el Dharma y el Sangha; también conocidas como las Tres Gemas, los Tres



Tesoros o los Tres Refugios.

*Trinidad* — la unión de las tres personas divinas, Padre, Hijo y Espíritu Santo, en un solo Dios.

*Última Cena* — la comida de la Pascua judía (ver *Seder*) compartida por Jesús y sus discípulos antes de su crucifixión.

*Vairochana* (*scrt.*) — nombre del Buda trascendente del Dharmakaya.

*védico* — relativo a los Vedas, las sagradas escrituras de los arios, consideradas canónicas por el hinduismo posterior.

*vipasyana* (*scrt.*) — comprensión interior, mirada profunda; el segundo aspecto de la meditación budista.

*zen* — escuela del budismo mahayana que pone el acento en la meditación como práctica principal.

# NOTA

Para información sobre la comunidad de retiros de Thich Nhat Hanh en Francia, por favor escriba a:

*Village des Pruniers  
Meyrac  
47120 Loubès-Bemac, Francia*

Si desea una lista completa de los libros y grabaciones de Thich Nhat Hanh y su programa de retiros y charlas en todo el mundo, escriba a:

*Parallax Press  
P.O. Box 7355  
Berkeley, California 94707,  
EE.UU.*

