



sea libre donde este

THICH NHAT HANH

sea libre donde esté

UNA CHARLA OFRECIDA EN EL CENTRO
CORRECCIONAL DE MARYLAND

Thich Nhat Hanh



PARALLAX
PRESS

Berkeley, California

ÍNDICE

POR LA CALIDEZ
LA FUERZA LIBERADORA
CULTIVAR LA LIBERTAD
TOCAR LOS MILAGROS
USTED ES UN MILAGRO
LA LIBERTAD ES POSIBLE AHORA
CAMINEN COMO PERSONAS LIBRES
MOMENTO MARAVILLOSO
LA PRÁCTICA DE SONREÍR
CUANDO SE SIENTEN AGRADECIDOS NO SUFREN
LA COMPASIÓN COMO FACTOR LIBERADOR
LA COMPRENSIÓN HACE POSIBLE LA COMPASIÓN
EL ARTE DE MANEJAR UNA TORMENTA
SONRÍAN A LA ENERGÍA DE SUS HÁBITOS
PREGUNTAS Y RESPUESTAS

ADVERTENCIA

ESTA ES UNA COPIA PRIVADA PARA FINES EXCLUSIVAMENTE EDUCACIONALES



QUEDA PROHIBIDA
LA VENTA, DISTRIBUCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN

- El objeto de la biblioteca es facilitar y fomentar la educación otorgando préstamos gratuitos de libros a personas de los sectores más desposeídos de la sociedad que por motivos económicos, de situación geográfica o discapacidades físicas no tienen posibilidad para acceder a bibliotecas públicas, universitarias o gubernamentales. En consecuencia, una vez leído este libro se considera vencido el préstamo del mismo y deberá ser destruido. No hacerlo, usted, se hace responsable de los perjuicios que deriven de tal incumplimiento.
- Si usted puede financiar el libro, le recomendamos que lo compre en cualquier librería de su país.
- Este proyecto no obtiene ningún tipo de beneficio económico ni directa ni indirectamente.
- Si las leyes de su país no permiten este tipo de préstamo, absténgase de hacer uso de esta biblioteca virtual.

"Quién recibe una idea de mí, recibe instrucción sin disminuir la mía; igual que quién enciende su vela con la mía, recibe luz sin que yo quede a oscuras" ,
—Thomas Jefferson



1 3 - 1 5 - 1 7 - 0 6 1 1

Para otras publicaciones visite

www.lecturasinegoismo.com

Facebook: Lectura sin Egoísmo

Twitter: @LectSinEgo

o en su defecto escribanos a:

lecturasinegoismo@gmail.com

Referencia: 4832

SEA LIBRE DONDE ESTÉ

POR LA CALIDEZ

Queridos amigos, el siguiente poema lo escribí durante la Guerra de Vietnam después de que la fuerza aérea de los Estados Unidos bombardeara el pueblo de Ben Tre. Ben Tre es el pueblo natal de mi colaboradora, la hermana Châm Không. Las fuerzas de los Estados Unidos destruyeron por completo el pueblo porque allí había cinco o seis guerrilleros. Más tarde un oficial declaró que se había visto forzado a bombardear y destruir Ben Tre para salvarlo del comunismo. Este poema tiene que ver con el enojo.

Sostengo mi rostro entre ambas manos.

No, no estoy llorando.

Sostengo mi rostro entre ambas manos

para mantener tibia mi tristeza —

dos manos que protegen

dos manos que nutren

dos manos que impiden

que mi alma me deje

sumido en la ira.¹

Yo estaba muy enojado. No era la ira mía únicamente, sino la ira de toda una nación. La ira es una clase de energía que nos hace sufrir a nosotros y a quienes nos rodean. Como monje, cuando me enojo, practico el cuidado de mi enojo. No dejo que me haga sufrir o que me destruya. Si cuidan bien de su enojo y son capaces de hallar alivio, podrán vivir felices con mucha alegría.

1. Véase Thich Nhat Hanh, “For Warmth”, en *Call Me by My True Names* (Berkeley, Parallax Press, 1999).

LA FUERZA LIBERADORA

Para bien cuidar de mi enojo lo primero que hago es regresar a mi respiración y mirar hacia adentro muy profundamente. Me doy cuenta al instante de que hay en mí una energía llamada enojo. Luego reconozco que necesito otra clase de energía para cuidar de este enojo e invito a esa energía a que aparezca y lleve a cabo dicha tarea. Esta segunda energía se llama consciencia plena. Cada uno de nosotros lleva dentro la semilla de la consciencia plena. Con la energía de la plena consciencia podemos dispensar buenos cuidados a la energía del enojo.

La consciencia plena es una clase de energía que nos ayuda a ser conscientes de lo que está pasando. Todo el mundo es capaz de ser plenamente consciente. Los que practicamos a diario tenemos más capacidad de ser plenamente conscientes que los que no lo hacen. Quienes no practican poseen de todos modos la semilla de la consciencia plena, pero su energía es muy débil. La energía de la consciencia plena aumentará con apenas tres días de práctica.

La consciencia plena puede estar presente en todo lo que hacemos. Si al beber un vaso de agua son conscientes de que en ese instante están bebiendo agua y de que no están haciendo ninguna otra cosa, están bebiendo con plena consciencia. Si centran todo su ser, su cuerpo y su mente en el agua, hay consciencia plena y concentración, y puede decirse que el acto de beber es plenamente consciente. No beben con la boca únicamente, sino también con su cuerpo y su consciencia. Así es como me enseñaron cuando era novicio.

Pueden caminar con plena consciencia dondequiera que estén. Al caminar, concentren toda su atención en el acto de caminar. Observen cada paso que den y no piensen en nada más. A esto se le llama caminar con plena consciencia. Haciendo esto empezarán a caminar de tal manera que cada paso les traerá solidez, libertad, y dignidad. Serán maestros de su propio yo.

Cada vez que me desplazo de un lugar a otro practico la meditación caminando—aunque sólo recorra uno o dos metros. Practico la meditación caminando cuando subo las escaleras. Practico la meditación caminando cuando bajo las escaleras. Practico la meditación caminando mientras subo a un avión. Practico la meditación caminando cuando voy de mi habitación al lavabo. Practico la meditación caminando cuando voy a la cocina. No camino de ninguna otra manera—sólo camino de forma plenamente consciente. Esto me ayuda mucho. Me trae transformación, sanación, y alegría.

Pueden practicar la consciencia plena mientras comen. La práctica de comer

conscientemente les puede aportar mucha alegría y felicidad. En mi tradición, el comer se considera una práctica profunda. Primero nos sentamos a la mesa en una posición estable y contemplamos la comida. Luego, en forma consciente, le sonreímos. Para nosotros la comida es una embajadora que nos visita del cielo y de la Tierra. Cuando miro una hoja de lechuga, puedo ver una nube flotando en su interior. Puedo ver la lluvia y el sol que brilla. Me doy cuenta de que esta hoja de lechuga forma parte de la Tierra y del cielo.

Cuando como la hoja de lechuga soy consciente de que lo que tengo en la boca es una hoja de lechuga. No hay nada más en mi boca—no están mi tristeza ni mi miedo. Cuando mastico una hoja de lechuga sólo estoy masticando una hoja de lechuga—no mastico mis proyectos o mi enojo. Mastico con mucho cuidado, con el cien por cien de mí mismo. Siento una conexión con el cielo, la Tierra, los agricultores que cultivan los alimentos y las personas que los preparan. La comida no sólo alimenta mi cuerpo, sino que también alimenta mi alma, mi consciencia y mi espíritu.

CULTIVAR LA LIBERTAD

Para mí, no hay felicidad sin libertad y la libertad no nos la da nadie; debemos cultivarla nosotros mismos. Voy a compartir con ustedes cómo podemos conseguir más libertad. Cultivamos nuestra libertad cuando estamos sentados, caminando, comiendo o trabajando al aire libre. La libertad es lo que cultivamos cada día. Independientemente de cómo o dónde estén, si poseen libertad, son felices. Tengo muchos amigos que han estado internados en campos de trabajos forzados y, porque sabían practicar, no sufrieron demasiado. De hecho, crecieron en su vida espiritual, lo que me hace sentirme muy orgulloso de ellos.

Por libertad entiendo ser libres de aflicciones, de enojo, de desesperación. Si tienen enojo, deben transformarlo para recuperar su libertad. Si tienen desesperación, es preciso que reconozcan esa energía y que no se dejen abrumar por ella. Deben practicar de tal forma que transformen la energía de la desesperación y alcancen la libertad que se merecen—la liberación de la desesperación.

Pueden practicar la libertad en cada momento de su vida diaria. Cada vez que respiran, su respiración les puede ayudar a recuperar su libertad. Cuando coman, háganlo como personas libres. Cuando caminen, háganlo como personas libres. Cuando respiren, háganlo como personas libres. Esto se puede hacer en cualquier parte.

Cultivando la libertad para sí mismos, serán capaces de ayudar a las personas con las que viven. Aun cuando vivan en el mismo sitio, en las mismas condiciones físicas y materiales, serán personas mucho más libres y más sólidas. Al ver como caminan, como se sientan y como comen, la gente se quedará impresionada. Verán que la alegría y la felicidad son posibles para ustedes porque serán maestros de sí mismos al no ser ya víctimas del enojo, de la frustración y de la desesperación. La práctica que he adoptado como monje budista es la práctica de la libertad. Cuando me hice novicio mi maestro me dio un pequeño libro titulado *Acceder a la libertad: Manual del Monje Novicio*.

La capacidad de inhalar y exhalar es un milagro. Quien yace en su lecho de muerte no es capaz de inhalar libremente y no tardará en dejar de respirar. Pero yo estoy vivo. Puedo inhalar y tomar consciencia de mi inhalación; puedo exhalar y tomar consciencia de mi exhalación. Sonrío a mi exhalación y soy consciente de que estoy vivo. Al inhalar, háganlo conscientemente. “Inhalando, sé que esta es mi inhalación.” Nadie puede impedir que disfruten de su inhalación. Al exhalar, sean conscientes de que se trata de su exhalación. Respiren como personas libres.

Para mí, estar vivo es un milagro. Es el mayor milagro posible. Sentir que están vivos y que están respirando equivale a hacer un milagro—uno que pueden hacer en cualquier momento. Sentir que están vivos y que dan un paso es un milagro. Lin Chi, un conocido instructor de meditación que vivió en el siglo nueve, dijo que el milagro no es caminar sobre el agua, sino sobre la Tierra.

Todo el mundo camina sobre la Tierra, pero hay quienes caminan como esclavos, sin libertad alguna. Se dejan arrastrar hacia el futuro o el pasado y no son capaces de vivir en el aquí y el ahora, donde está disponible la vida. Si en nuestra vida diaria nos dejamos atrapar por nuestras preocupaciones, nuestra desesperación, lo que lamentamos del pasado y nuestros temores sobre el futuro, no somos personas libres. No somos capaces de implantarnos en el aquí y el ahora.

TOCAR LOS MILAGROS

Según el Buda, mi maestro, la vida sólo está disponible en el aquí y el ahora. El pasado ya se ha ido y el futuro no ha llegado aún. Sólo hay un momento que puedo vivir—el momento presente. Lo que hago, es regresar al momento presente. Haciendo esto toco la vida profundamente. Mi inhalación es vida, mi exhalación es vida. Cada paso que doy es vida. El aire que respiro es vida. Puedo tocar el cielo azul y la vegetación. Puedo oír el sonido de las aves y el sonido de otro ser humano. Si somos capaces de regresar al aquí y al ahora, seremos capaces de tocar muchas maravillas de la vida que están a nuestra disposición.

Muchos entre nosotros pensamos que la felicidad no es posible en el momento presente. La mayoría entre nosotros cree que hay ciertas condiciones más que deben cumplirse antes de que seamos felices. Es por este motivo que nos dejamos arrastrar hacia el futuro y que no somos capaces de estar presentes en el aquí y el ahora. Si huimos una y otra vez hacia el futuro, no somos capaces de conectar con las numerosas maravillas del momento presente, donde hay salud, transformación y alegría.

USTED ES UN MILAGRO

Cuando me como una naranja, puedo hacerlo como un acto de meditación. Sosteniendo la naranja en la palma de mi mano, la miro conscientemente. Miro la naranja largo rato de forma plenamente consciente. “Inhalando, hay una naranja en mi mano. Exhalando, sonrío a la naranja.” Para mí la naranja no es ni más ni menos que un milagro. Cuando miro una naranja en el aquí y el ahora, la puedo ver con mis ojos espirituales—el azahar, la luz del sol y la lluvia sobre los azahares, la minúscula naranja verde, y luego el árbol que trabaja con el tiempo para que la naranja crezca todo lo que puede. Miro la naranja que hay en mi mano y sonrío. No es ni más ni menos que un milagro. Inhalando y exhalando conscientemente llego a estar plenamente presente y plenamente vivo—y entonces me veo como un milagro.

Queridos amigos, no son ni más ni menos que un milagro. Hay momentos en que creen que no valen nada. Pero no son ni más ni menos que un milagro. El hecho de estar aquí—con vida y capacidad de inhalar y exhalar demuestra de sobra que son un milagro. Una hoja de lechuga contiene todo el cosmos—la luz del sol, la lluvia, toda la Tierra, el tiempo, el espacio y la consciencia. También ustedes contienen todo el cosmos.

Contenemos el Reino de Dios, la Tierra Pura del Buda, en cada célula de nuestro cuerpo. Si sabemos cómo vivir, el Reino de Dios se nos manifestará en el aquí y el ahora. Con un paso podemos entrar en el Reino de Dios. No tenemos que morir para entrar en el Reino de Dios; de hecho, debemos estar muy vivos. El infierno está también en cada célula de nuestro cuerpo. Sólo tenemos que elegir. Si regamos sin cesar la semilla del infierno en nosotros cada día, el infierno será la realidad en la que vivamos cada día. Pero si sabemos como regar la semilla del Reino de Dios que hay en nosotros cada momento de nuestra vida, entonces el Reino de Dios se convertirá en la realidad en que vivamos cada momento de nuestra vida. Esta es mi experiencia.

No hay ningún día en que no camine en el Reino de Dios. Aunque me halle en este sitio o en algún otro, siempre soy capaz de caminar con plena consciencia y el suelo que hay bajo mis pies siempre es la Tierra Pura del Buda o el Reino de Dios. Nadie me puede privar del Reino de Dios. Para mí, el Reino de Dios es cuestión de ahora o nunca. No se halla en el tiempo o el espacio; se halla en nuestros corazones. Es necesario que lleguen a caminar y a tocar la Tierra conscientemente, como si fuera un milagro. Si saben regresar al aquí y al ahora, si saben tocar el Reino de Dios en cada célula de su cuerpo, se les manifestará inmediatamente en el aquí y el ahora.

LA LIBERTAD ES POSIBLE AHORA

Para tocar el Reino de Dios necesitan un poco de entrenamiento y un amigo—un hermano o una hermana cuya propia práctica les puede ayudar. Cuando vemos a alguien caminando conscientemente y disfrutando cada paso que da, nos motiva a regresar a nosotros mismos y a hacer lo mismo. Un recluso me escribió a Francia diciéndome que había leído mis libros y aprendido a practicar la meditación caminando en la prisión. Me dijo que siempre sube y baja las escaleras conscientemente y que disfruta cada paso que da. Desde que empezó a practicar, su vida se ha vuelto más agradable. Cuando ve a otros reclusos subiendo y bajando las escaleras a toda carrera—sin nada de estabilidad o solidez, calma o alegría—querría que pudieran aprender a meditar caminando como él porque cada paso que da le nutre y transforma.

Caminen como personas libres. Caminen de tal forma que cada paso les aporte más dignidad, libertad y estabilidad, y la alegría y la compasión nacerán en sus corazones. Se darán cuenta de que otras personas no caminan así, que están poseídas por su enojo, su miedo y su desesperación. Quizá esto les motive a querer ayudarles a aprender a vivir en el momento presente, a sentarse y a caminar como lo hace una persona libre. Una persona que se sienta, camina, come y respira como persona libre puede tener un impacto en la totalidad de su entorno.

La primera vez que vine a Occidente era solo una persona. Vine para tratar de detener la destrucción de vidas humanas en mi país. Por entonces ya practicaba la consciencia plena. Dondequiera que fuese practicaba caminando y respirando de forma consciente, encarnando la práctica. Conforme iba trabando amistades aquí, más y más personas se me unieron pidiendo que se pusiera fin a las atrocidades que se estaban cometiendo en Viet Nam. Hoy tengo miles y miles de amigos que practican la consciencia plena en todo el mundo. Los que practican a diario han podido transformar su vida y alimentar su compasión y su capacidad de perdonar. Haciendo esto han podido reducir el sufrimiento de quienes les rodean.

CAMINEN COMO PERSONAS LIBRES

Cuando puse un pie en el recinto de la prisión esta mañana caminaba de forma muy consciente. Me di cuenta de que la calidad del aire era idéntica a la calidad del aire fuera de él. Cuando miré hacia el cielo, era exactamente el mismo que el cielo de fuera. Cuando miré el césped y las flores, también me parecieron idénticos al césped y a las flores de fuera. Cada paso que di me aportaba la misma clase de solidez y libertad que había experimentado fuera. No hay nada que pueda impedir que practiquemos con éxito y que esto nos dé libertad y solidez.

Cuando caminen, inhalen y, dando dos o tres pasos, pronuncien el nombre de un ser querido, el de alguien que les pueda aportar un sentimiento de frescura, compasión, y amor. Pronuncien su nombre cada vez que den un paso. Supongamos que pronuncio el nombre David. Inhalando y dando un par de pasos, digo “David, David” calladamente. Al pronunciar su nombre, David estará conmigo. Caminará en paz y libertad al mismo tiempo que yo. Cuando exhalo, doy dos pasos más y digo “Estoy aquí, estoy aquí.” Estoy enteramente concentrado en los actos de caminar y respirar. Mi mente no está pensando en nada más.

Pueden llamar a la Tierra. “Tierra, Tierra. Estoy aquí, estoy aquí.” La Tierra es nuestra madre y siempre está aquí para nosotros. Ella nos ha producido, nos ha dado la vida y ella nos acogerá y nos volverá a traer una y otra vez, innumerables veces. Por tanto, cuando digo “Tierra,” llamo a la consciencia que es el fundamento de mi ser. “Estoy aquí, estoy aquí.” Si practican de esta manera unas pocas semanas o unos pocos meses, se empezarán a sentir mucho mejor.

La práctica tiene por objeto conectar con elementos maravillosos que llevan dentro—que nos renuevan y sanan. Sin consciencia plena en nuestra vida diaria tendemos a dar cabida a elementos dañinos para nuestro cuerpo y nuestra consciencia. El Buda dijo que nada puede sobrevivir sin alimento; nuestra tristeza y nuestra desesperación tampoco.

Si nos desesperamos es porque hemos alimentado nuestra desesperación. Si estamos deprimidos, el Buda recomienda que examinemos a fondo la naturaleza de nuestra depresión para determinar la fuente del alimento que empleamos para nutrirla. Una vez que la fuente de los nutrientes ha sido determinada, interrúmpala y la depresión desaparecerá en una semana o dos.

Sin consciencia plena en nuestra vida diaria alimentamos nuestra ira y desesperación mirando o escuchando cosas muy tóxicas que nos rodean. Consumimos muchas toxinas cada día; lo que vemos en la televisión o leemos en

revistas puede nutrir nuestra ira y desesperación. Pero si inhalamos y exhalamos conscientemente y nos damos cuenta de que no son las clases de cosas que queremos consumir, dejaremos de consumirlas. Vivir conscientemente significa cesar de ingerir estas clases de venenos. En vez de esto decidan mantenerse en contacto con lo que hay de maravilloso, renovador, y sanador en su entorno.

MOMENTO MARAVILLOSO

Les quiero ofrecer un ejercicio de respiración. Estoy seguro de que si lo hacen en momentos difíciles, encontrarán alivio.

Inhalando, sé que estoy inhalando.

Exhalando, sé que estoy exhalando.

Inhalando, observo que mi inhalación
se ha vuelto más profunda.

Exhalando, observo que mi exhalación se
ha vuelto más lenta.

Inhalando, me calmo; exhalando, me siento
a gusto.

Inhalando, sonrío; exhalando, suelto.

Inhalando, vivo en el momento presente.

Exhalando, siento que es un momento
maravilloso.

Estos versos se pueden resumir como sigue:

Inhalo; exhalo; profunda, lenta;

Calma, a gusto; sonrisa, soltar;

Momento presente, momento maravilloso.

Primero practicamos “Inhalo,” “Exhalo.” Tomando aire decimos “Inhalo,” calladamente, para nutrir la consciencia de que estamos inhalando. Cuando expulsamos el aire decimos “exhalo,” conscientes de que estamos exhalando. Cada palabra nos sirve de guía y nos ayuda a regresar a nuestra respiración en el momento presente. Podemos repetir “Inhalo, exhalo” hasta comprobar que nuestra concentración es apacible y sólida.

Luego decimos “Profunda” con la próxima inhalación, y “Lenta” con la exhalación siguiente. Cuando respiramos conscientemente nuestra respiración se vuelve más profunda y más lenta, más apacible y agradable. Continuamos respirando, “Profunda, lenta, profunda, lenta,” hasta que nos apetezca pasar a la frase siguiente, que es “Calma, a gusto.”

“Calma” significa que calmamos nuestro cuerpo, traemos paz a nuestro cuerpo. Inhalando, incorporo el elemento de calma. Si tenemos un sentimiento o una emoción que nos hace sentirnos menos apaciguados, calmarse significa calmar ese sentimiento o esa emoción. Inhalando, calmo mis emociones. Inhalando, calmo mis sentimientos. Al exhalar decimos “a gusto,” lo que significa hallarse ligero, relajado,

y sentir que nada es tan importante como nuestro bienestar.

Cuando hemos acabado con “Calma, a gusto” pasamos a “Sonrisa, soltar.” Al inhalar, aunque no sintamos mucha alegría en ese momento, de todos modos podemos sonreír. Cuando sonreímos nuestra alegría y nuestra paz se afianzan aún más y la tensión se desvanece. Cuando exhalamos, decimos “soltar.” Soltamos lo que nos está haciendo sufrir—una idea, un temor, una preocupación, el enojo.

Por último, volvemos a “Momento presente, momento maravilloso.” “Inhalando, vivo el momento presente. Exhalando, siento que es un momento maravilloso.” Recuerden que el Buda dijo que el momento presente es el único momento en que la vida está a nuestra disposición. Por tanto, para tocar la vida profundamente debemos regresar al momento presente.

Nuestra respiración es como un puente que une nuestro cuerpo y nuestra mente. En nuestra vida diaria es posible que nuestro cuerpo esté en un sitio y nuestra mente en otro—en el pasado o el futuro. Esto se llama estado de distracción. La respiración es un nexo entre el cuerpo y la mente. Al empezar a inhalar y exhalar de forma plenamente consciente su cuerpo regresará a su mente en un instante. Y al empezar a inhalar y exhalar conscientemente su mente regresará a su cuerpo. Serán capaces de percibir la unidad del cuerpo y la mente y llegarán a estar plenamente presentes y vivos en el aquí y el ahora. Estarán en condiciones de tocar la vida profundamente. Esto no es difícil. Todo el mundo lo puede hacer.

LA PRÁCTICA DE SONREÍR

El ejercicio “Respirando, sonrío” les puede llevar a preguntar “¿Por qué debo sonreír si no hay alegría en mí?” La respuesta es: sonreír es una práctica. Hay más de 300 músculos en el rostro. Cuando están enojados o temerosos, estos músculos se tensan. La tensión de estos músculos crea un sentimiento de dureza. Sin embargo, si saben inhalar y esbozar una sonrisa la tensión desaparecerá—a esto lo llamo “yoga de la boca.” Basta con inhalar y sonreír—la tensión desaparecerá y se sentirán mejor.

A veces su alegría produce una sonrisa. También hay veces en que la sonrisa que esbozan trae relajación, calma y alegría. Yo no espero hasta estar alegre para sonreír; la alegría vendrá más tarde. A veces, cuando estoy solo en mi habitación a oscuras, practico el sonreírme a mí mismo. Hago esto para ser bondadoso conmigo mismo, para bien cuidarme, para amarme. Sé que si no soy capaz de cuidarme a mí mismo, no soy capaz de cuidar a nadie más.

Ser compasivos con ustedes mismos es una práctica muy importante. Cuando estén cansados, enojados, o desesperados, deben saber cómo regresar a sí mismos y cuidar su cansancio, su enojo y su desesperación. Es por este motivo que practicamos el sonreír, el andar y el comer conscientemente.

CUANDO SE SIENTEN AGRADECIDOS NO SUFREN

Observo que en los Estados Unidos, donde tanto abundan los alimentos y hay tantas cosas que comer, no hay mucho tiempo para comer. El comer puede ser un acto muy alegre y no hace falta comer mucho para estar sano.

Cuando recojo mis alimentos—con palillos o un tenedor—me detengo un momento a mirarlos. Me basta una fracción de segundo para identificarlos. Si estoy en el aquí y el ahora, reconoceré los alimentos de inmediato—ya se trate de una zanahoria, de una hoja de lechuga o de un pan. Les sonrío, me los llevo a la boca y los mastico siendo plenamente consciente de lo que estoy comiendo. La consciencia es siempre consciencia de algo y mastico los alimentos de forma que la vida, la alegría, la solidez, y la ausencia de miedo se vuelven posibles. Cuando llevo veinte segundos comiendo, me siento nutrido—no sólo en sentido físico, sino también mental y espiritual. Esta es una práctica muy, muy profunda.

En Plum Village nos damos tiempo para comer. Comemos como comunidad. Todos se sientan de forma bella y esperamos, para empezar a comer juntos. Cuando hay un hermano o una hermana comiendo con plena consciencia a la derecha y a la izquierda uno se siente respaldado en su práctica de comer con plena consciencia. Al principio de cada comida practicamos las Cinco Contemplaciones.

Las Cinco Contemplaciones

Estos alimentos son un regalo de todo
el universo, de la Tierra,
del cielo, y de mucho arduo trabajo.
Que podamos comerlos de forma que seamos
dignos de recibirlos.
Que podamos transformar nuestros estados
mentales negativos
y aprender a comer con moderación.
Que comamos únicamente alimentos que nos
nutran y prevengan la enfermedad.
Aceptamos estos alimentos para realizar el
camino de la comprensión y del amor.

La Primera Contemplación implica ser consciente de que nuestros alimentos vienen directamente de la Tierra y del cielo—son un regalo de la Tierra y del cielo, y también de quienes los preparan.

La Segunda Contemplación tiene que ver con el hecho de ser dignos de los alimentos que comemos. La manera de ser dignos de nuestros alimentos es comer con plena consciencia—ser conscientes de su presencia y estar agradecidos de tenerlos. Tomen, por ejemplo, la hoja de lechuga. La Tierra y el cielo han tardado muchos meses en producir una hoja de lechuga. Es una lástima si la miramos y no somos capaces de ver que es un milagro de la vida. La energía de la consciencia plena nos puede ayudar a ver lo maravillosos que son nuestros alimentos mientras comemos. Estamos presentes para los alimentos porque ellos están presentes para nosotros. No nos podemos permitir perdernos en nuestros miedos, preocupaciones, o enojos del pasado o del futuro. Coman conscientemente y serán dignos de la Tierra y del cielo.

La Tercera Contemplación tiene que ver con tomar consciencia de nuestras tendencias negativas y con no dejarnos arrastrar por estas tendencias negativas. Necesitamos aprender a comer con moderación; a comer la cantidad apropiada de alimento. En Plum Village cada uno de nosotros tiene un tazón para comer y cada vez que nos servimos, sabemos exactamente cuanto necesitamos realmente. El tazón utilizado por un monje o una monja se llama el instrumento de la justa medida. Es muy importante no comer en exceso. Si comen despacio y mastican con mucho cuidado recibirán más que suficiente nutrición. La cantidad justa de alimento es la que nos ayuda a estar sanos.

La Cuarta Contemplación tiene que ver con la calidad de nuestros alimentos. Estamos resueltos a consumir únicamente alimentos que no contengan sustancias tóxicas para nuestro cuerpo y nuestra consciencia. Prometemos comer únicamente las clases de alimentos que nos mantienen en buena salud y nutren nuestra compasión, y evitamos los tipos de alimentos que contienen o introducen toxinas en nuestro cuerpo y hacen que nos volvamos menos compasivos. Esto es comer con plena consciencia. El Buda dijo que si comen de una forma que destruye la compasión en ustedes es como si se comieran la carne de sus propios hijos o hijas. Practiquen el comer de forma que podan conservar la compasión en ustedes.

La Quinta Contemplación es ser consciente de que recibimos los alimentos para realizar algo. Nuestras vidas deben tener sentido, y este sentido es ayudar a la gente a sufrir menos—ayudar a la gente a tocar las alegrías de la vida. Cuando hay compasión en nuestros corazones, cuando sabemos que somos capaces de hacer que alguien sufra menos, la vida empieza a tener más sentido. Este es un alimento muy importante para nosotros.

Una sólo persona es capaz de ayudar a muchos seres vivos. La hermana Chân

Không, mi colaboradora, ha trabajado por muchos años con la gente pobre, los huérfanos, y los que padecen hambre. Ha ayudado a miles de personas que sufren menos gracias a su labor. Esto le aporta mucha alegría y da sentido a su vida. Esto puede ser así para todos nosotros, en cualquier parte. El solo hecho de decirle a alguien unas pocas palabras que le ayuden a sufrir menos puede dar sentido a nuestra vida. Y es algo que podemos hacer en cualquier parte.

Cuando nuestra vida tiene sentido, la felicidad se convierte en una realidad y ustedes se convierten en *bodhisattvas* aquí y ahora. Un bodhisattva es alguien que tiene compasión dentro de sí y es capaz de hacer sonreír o sufrir menos a otra persona. Todos somos capaces de hacer esto.

LA COMPASIÓN COMO FACTOR LIBERADOR

Cada momento de nuestra vida puede ser un momento de práctica. Aunque estén esperando la comida o en fila para ser contados, siempre pueden practicar inhalar y exhalar conscientemente, y hacerlo sonriendo. No desperdicien ni un momento de su vida cotidiana. Cada momento es una oportunidad para cultivar su solidez, paz, y alegría. Y al cabo de unos días empezarán a comprobar que la gente se beneficia de su presencia. Su presencia puede convertirse en la presencia de un bodhisattva, de un santo. Esto es posible.

Hay un relato que leí cuando tenía siete años. Se trataba de un Jataka, esto es, de un relato sobre una vida pasada del Buda. Este relato trata de una de las vidas pasadas del Buda cuando estaba en el infierno. El guardia que estaba a cargo de las personas recluidas en el infierno no parecía tener ninguna compasión. Llevaba un gran tridente y cada vez que alguien hacía algo prohibido, se lo clavaba en el pecho. Aun cuando este trato hacía sufrir mucho a los reclusos, no podían morir. Este era su castigo; sufrían, pero no morían.

Un día, a los reclusos se les obligó a portar pesadas cargas al hombro. Con tridente en mano el guardia empezó a darles empujones para que se movieran más deprisa. El Buda vio que uno de los reclusos no podía evitar quedarse atrás y que el guardia empezaba a meterse con él, amenazándole con su tridente para que avanzara más deprisa. En ese momento algo nació en la vida pasada del Buda. Quería intervenir, enfrentarse al guarda, aun cuando sabía que se volvería contra él. Si su intervención hubiese resultado en su muerte, habría intervenido de buena gana. Pero el tipo de castigo que podía esperar a cambio no le acarrearía la muerte, sino sólo más sufrimiento. Pese a esto se acercó valerosamente al guarda y le dijo: ¿Acaso no tienes corazón? ¿Por qué no le das tiempo para que lleve su carga?” Nada más oír esto el guarda le clavó el tridente en el pecho del Buda, que murió al instante y volvió a nacer como ser humano.

El Buda tuvo el valor de plantarse delante del guarda y mirarle a los ojos en interés de su compañero. Se dio cuenta de la injusticia y, por sentir tanto sufrimiento, la compasión nació en su corazón. Su intervención nació de la compasión. Por eso murió al instante y nació como ser humano. A partir de entonces, la vida pasada del Buda empezó a practicar hasta que se convirtió en una persona totalmente iluminada, un Buda. Así, el Buda, en una de sus vidas pasadas había llegado hasta el fondo del sufrimiento. Pero, gracias a la compasión nacida de su corazón, fue capaz de

liberarse de su situación.

Yo mismo he sufrido mucho y estoy en condiciones de decirles que la compasión les puede liberar de la situación más difícil. Lo que les ayuda y muestra cómo salir de las situaciones más difíciles es la energía de la compasión. Hubo una época en que llevábamos barcos al Golfo de Siam para rescatar a los refugiados del mar. Esta labor puede ser muy peligrosa porque hay muchos piratas en el mar. Sin embargo, como creíamos que la mejor defensa es la compasión, nunca llevábamos armas de fuego a la hora de rescatar gente. Según las enseñanzas y la práctica que yo sigo, la compasión es el medio más eficaz de protección personal.

En los círculos budistas hablamos de *Avalokiteshvara*, el bodhisattva de la compasión y la escucha profunda. El bodhisattva se puede manifestar como mujer, hombre o niño, político o esclavo, pero la principal característica del bodhisattva es siempre la misma—la presencia de compasión en su corazón. En una ocasión Avalokiteshvara se manifestó como un fantasma hambriento de rostro muy feroz. Asumió el aspecto de fantasma hambriento para ayudar a otros fantasmas hambrientos, pero en verdad era un estar compasivo. Muchos de nosotros tememos estar atacados y a veces nos hacemos los duros y los crueles para protegernos—aunque dentro tengamos compasión y comprensión. Sin compasión, sufrimos mucho, y hacemos sufrir a quienes nos rodean. Con compasión, podemos relacionarnos con otros seres vivos y ayudarles a sufrir mucho menos.

Si la energía de la compasión habita en ustedes, viven en el sitio más seguro de todos. La compasión se puede expresar en sus ojos, en la forma en que actúan o reaccionan, en la manera en que caminan, se sientan, comen o en que se relacionan con otras personas. Esto también puede ser contagioso. Es muy maravilloso sentarse cerca de alguien que tiene compasión en su corazón. Con compasión en el corazón conseguirán que uno o dos amigos sigan su ejemplo—porque todos necesitamos compasión y amor. Dos personas juntas pueden protegerse una a la otra y a las personas alrededor de ellas también.

Es nuestra práctica cultivar la compasión en nuestra vida diaria. Gracias a la práctica de compasión, abrimos nuestro corazón a una persona, y luego a otra, y finalmente cuando la compasión está presente, cualquier sitio puede ser un sitio agradable. Cuando el elemento de alegría entra en nuestro cuerpo y nuestra consciencia, juntos hallamos la paz y la alegría aquí y ahora mismo.

LA COMPRENSIÓN HACE POSIBLE LA COMPASIÓN

La comprensión es la sustancia con la que fabricamos compasión. ¿A qué clase de comprensión me refiero? A la comprensión de que el otro también sufre. Cuando sufrimos tendemos a creer que somos víctima de otras personas, que somos los únicos que sufren. Esto no es cierto—la otra persona también sufre. También tiene sus dificultades, sus miedos y sus preocupaciones. Si sólo fuéramos capaces de ver el dolor que hay en él o en ella, empezáramos a comprenderlos. Una vez que la comprensión está presente, la compasión es posible.

¿Tenemos bastante tiempo para analizar la condición de la otra persona? La otra persona puede ser otro recluso como nosotros o un guardia. Si observamos, podemos ver que hay mucho sufrimiento en él. Quizás no sepa manejar su sufrimiento. Quizás permite que su sufrimiento crezca porque no sabe manejarlo, y esto le hace sufrir a él y hace sufrir a otras personas que le rodean. Con esta clase de consciencia, empezarán a comprender, y la comprensión despertará su compasión. Si hay compasión en ustedes, sufrirán menos, y les motivará el deseo de hacer algo—o de no hacer nada—para que esa persona sufra menos. Su manera de mirarle o sonreírle podrá ayudarlo a sufrir menos y hará que tenga fe en la compasión.

Yo describiría mi práctica como la práctica de cultivar la compasión. Pero sé que la compasión no es posible sin comprensión. Y la comprensión sólo es posible si tienen tiempo para observar profundamente. Meditar significa observar profundamente para comprender. En el monasterio donde vivo, por las mañanas tenemos mucho tiempo para la tarea de observar profundamente. En un centro correccional hay también mucho tiempo y muchas posibilidades para observar profundamente. Es un entorno muy propicio para la práctica de observar compasivamente para que la compasión pueda crecer como factor liberador. Estoy convencido de que si uno de ustedes o diez o veinte de ustedes, practican la observación compasiva, podrán transformar este lugar en muy poco tiempo. Pueden traer el paraíso aquí mismo.

Para mí, el paraíso es un lugar donde hay compasión. Cuando hay compasión en sus corazones, sólo necesitan inhalar y exhalar y observar profundamente, y la comprensión vendrá. Se comprenderán a sí mismos y tendrán compasión hacia sí mismos—sabrán manejar su sufrimiento y se sabrán cuidar. Luego, serán capaces de ayudar a otra persona a hacer lo mismo, y la compasión crecerá entre ustedes. De esta manera se convierten en un Buda, en un bodhisattva que trae compasión a este entorno y convierte el infierno en paraíso. El Reino de Dios existe ahora o no existe

nunca. Esto es la verdad. Y es posible que tengan más posibilidades de practicar que muchos de nosotros. ¿Qué les parece?

EL ARTE DE MANEJAR UNA TORMENTA

Cuando viene una tormenta, se queda un rato y luego se va. Una emoción es así también—viene, se queda un rato y luego se va. Una emoción es sólo una emoción. No morimos de una emoción. Somos mucho, mucho más que una emoción. Cuando notan que una emoción empieza a aparecer, es muy importante que se sienten en una postura estable o que se tumben, que es también una posición muy estable. Luego, concentren su atención en el vientre. La cabeza es como la cima de un árbol. Yo no me quedaría ahí. Bajen su atención al tronco del árbol, donde hay estabilidad.

Una vez concentrada su atención en el vientre, llévenla más abajo, justo debajo del ombligo, y empiecen a practicar la respiración consciente. Inhalando y exhalando profundamente, observen como el abdomen sube y baja. Tras practicar de esta manera unos diez, quince o veinte minutos, comprobarán que son fuertes—lo bastante fuertes como para resistir la tormenta. En esta posición, sentados o tumbados, limítense a aferrarse a su respiración, como quien se aferra a su chaleco salvavidas en medio de una tormenta. Al cabo de un rato la emoción se irá.

Esta es una práctica muy eficaz, pero les ruego recordar una cosa: no esperen a sentir una emoción fuerte para practicar. Si hacen esto no recordarán como hacerlo. Deben practicar ahora, hoy, cuando se sienten muy bien—cuando no tienen que habérselas con una emoción fuerte. El momento de empezar a practicar es ahora. Pueden practicar diez minutos al día. Siéntense y practiquen concentrando su atención en el vientre mientras inhalan y exhalan. Si hacen esto tres semanas, veintidós días, se convertirá en un hábito. Luego, cuando se sienten enojados o abrumados por la desesperación, se acordarán de practicar sin esfuerzo. El éxito alcanzado les hará tener fe en la práctica y serán capaces de decir a su emoción: “Bien, si vuelves a aparecer por aquí, volveré a hacer exactamente lo mismo.” Sabiendo lo que tienen que hacer, no sentirán miedo.

Practiquen regularmente—una vez que su práctica se haya convertido en un hábito, cuando no practiquen les dará la impresión de que les falta algo. Su práctica les traerá bienestar y estabilidad. Además, tendrá efectos positivos en su salud. Esta es la mejor clase de protección personal que se pueden ofrecer. Yo siempre pienso que la energía de la consciencia plena es la energía del Buda, la energía de Dios, del Espíritu Santo, que llevamos dentro de nosotros y nos protege en todo momento. Cada vez que tocan la respiración consciente, la energía de Dios, la energía del Buda están con ustedes para protegerles.

Una vez que hayan aprendido a practicar quizá les apetezca explicarle a un amigo o pariente o a sus hijos, si alguno tienen, cómo practicar. Conozco madres que practican con sus hijos. Toman al niño de la mano y le dicen “Respira conmigo cariño. Inhalando, soy consciente de que mi abdomen sube. Exhalando, soy consciente de que mi abdomen baja.” Guían a sus hijos para que respiren con ellas hasta que se sobreponen a su emoción.

Si saben practicar, podrán generar la energía de la estabilidad y serán capaces de tomar la mano de otra persona y transmitirle la energía de su estabilidad. Podrán ayudar a esa persona a salir del ojo del huracán; puede que ayude a salvarle la vida de alguien. Hoy son muchos los jóvenes que no saben manejar sus emociones. El número de personas que se suicida es enorme. Este ejercicio es sencillo, pero muy importante.

SONRÍAN A LA ENERGÍA DE SUS HÁBITOS

En cada uno de nosotros hay una fuerte energía llamada energía de los hábitos. En sánscrito la energía de los hábitos se llama *vasana*. Cada uno de nosotros tiene energías de hábitos que nos llevan a decir y hacer cosas que no queremos decir o hacer. Estas energías de hábitos son perjudiciales para nosotros y nuestras relaciones con otras personas. En el plano intelectual sabemos que decir o hacer determinada cosa provocará mucho sufrimiento y sin embargo lo hacemos de todos modos. Y una vez que lo dicen o hacen, el daño está hecho. Luego lo lamentan. Se golpean el pecho y se tiran de los pelos. Dicen “no volveré a decir o hacer eso.” Pero si bien lo dicen sinceramente, la próxima vez que se presenta la situación, dicen o hacen lo mismo. Este es el poder de la energía de los hábitos, que quizá les hayan transmitido sus padres o antepasados.

La respiración consciente les puede ayudar a reconocer la energía de un hábito cuando aparece. No hace falta que luchen contra esta energía; sólo deben reconocerla como suya y sonreírle. Esto es suficiente. “Hola, energía de hábito mía. Sé que estás ahí, pero no me puedes hacer nada.” Le sonrían y a partir de ese momento son libres. Esta es una protección maravillosa. Por eso digo que la consciencia plena es la energía de Dios, la energía del Buda, que nos protege.

Para que la energía de la consciencia plena les sirva, es muy importante que cultiven cada día la práctica de caminar conscientemente y de respirar conscientemente. Cuando la energía de los hábitos se empieza a manifestar, sigan respirando, reconózcanla y digan: “Hola, energía de hábito mía. Sé que estás ahí, pero soy libre. No me vas a inducir más a decir o hacer esas cosas.” Esta es la forma de aprender a reaccionar de manera distinta—crean energía de un hábito positivo para sustituir la del hábito negativo.

Nuestras relaciones con otras personas son cruciales para nuestra felicidad. A veces tratamos mal a otros o nos tratamos mal a nosotros mismos debido a nuestra energía de hábitos. Debiéramos tratarnos con respeto, ternura, y compasión. Esto es muy importante. Si sabemos tratar a nuestro cuerpo y a nuestros sentimientos con respeto, seremos capaces de tratar a otras personas con el mismo respeto. De esta manera creamos paz, libertad, y felicidad en el mundo. Cada uno de nosotros es capaz de hacer esto. Sólo necesitamos un poco de preparación. Es una suerte tener un amigo que sepa practicar. Cuando dos personas practican, se pueden respaldar en la práctica de cultivar la energía llamada consciencia plena—la consciencia plena de caminar, la consciencia plena de respirar, la consciencia plena de comer.

Cada momento de nuestra vida cotidiana puede emplearse para cultivar la consciencia plena—la energía del Buda, del Espíritu Santo. Dondequiera que se halle el Espíritu Santo, hay entendimiento, perdón, y compasión. La energía de la consciencia plena tiene la misma naturaleza. Si saben generar esta energía, llegan a estar plenamente presentes, verdaderamente vivos, y adquieren la capacidad de comprender. Con comprensión se vuelven compasivos, y esto lo cambiará todo.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Si tienen alguna pregunta sobre la práctica de la consciencia plena las contestaré con mucho gusto ahora.

P: ¿Se ha enojado alguna vez? ¿Cuándo fue la última vez que se enojó?

R: Como ser humano llevo en mi la semilla del enojo, pero gracias a la práctica soy capaz de manejar mi enojo. Si el enojo se manifiesta en mí, sé como cuidarlo. No soy un santo—pero como sé practicar, ya no soy víctima de mi enojo.

P: ¿Cuánto se tarda en llegar a practicar con éxito?

R: No es cuestión de tiempo. Si lo hacen correctamente y con placer, pueden tener éxito rápidamente, pero si dedican mucho tiempo a practicar y no lo hacen correctamente, no consiguen nada. Es como la respiración consciente. Si la practican correctamente, la primera inhalación les puede aportar algo de alivio y alegría. Pero si no la practican correctamente, tres o cuatro horas no les traerán el efecto buscado. Es bueno tener un amigo, un hermano o una hermana que practique con éxito y les ayude y apoye.

También pueden hacerlo solos. Al inhalar, permítanse hacerlo en forma natural. Concentren toda su atención en la inhalación. Al exhalar, permítanse exhalar en forma normal. Limítense a tomar consciencia de su exhalación; no interfieran con ella. No usen la fuerza. Si se permiten inhalar y exhalar de forma natural y toman consciencia de su respiración, habrá mejoría en apenas quince o veinte segundos. Empezarán a sentir placer inhalando y exhalando.

En una ocasión dirigí un retiro en Montreal, Canadá. Después de la primera sesión de meditación caminando una mujer se me acercó y me preguntó “Maestro, ¿me darías permiso para practicar la meditación caminando con otras personas?” Desde su venida a este país hace siete años, no había conseguido caminar con tanta serenidad y paz como las que había experimentado al cabo de sólo una sesión de meditación caminando en el retiro. Le resultaba tan sanador, tan refrescante, que quería compartir esta práctica de caminar conscientemente con otras personas. “¿Por qué no?” le dije. Esta mujer demuestra que al cabo de una hora de meditación caminando una persona es capaz de hallar alivio y alegría. Pero esto no se mide en tiempo. Ya se trate de respirar conscientemente, de caminar conscientemente, de comer conscientemente o de trabajar conscientemente, si perciben el efecto de inmediato y éste es placentero, la práctica es correcta.

P: ¿Cuánto tiempo debo dedicar a la práctica?

R: La clase de meditación que yo propongo se puede hacer en cualquier

momento. Andando de un lugar a otro pueden practicar las técnicas del caminar con plena consciencia. Cuando hacen su trabajo pueden practicar trabajando con plena consciencia. Al tomar su almuerzo pueden practicar comiendo con plena consciencia. No hace falta que fijen una hora determinada para practicar; se puede practicar en cualquier momento del día.

Ahora bien, si la situación lo permite, pueden reservar una hora para hacer determinadas cosas—como despertar quince minutos antes para disfrutar de quince minutos de meditación sentados. O antes de dormir, incluso cuando hayan apagado las luces, se pueden sentar en la litera y dedicar quince minutos a respirar conscientemente. Como hay cosas que deben hacer con otras personas, quizá no sean capaces de hallar una hora específica para hacer lo que quieran hacer. Dependerá de lo creativos que consigan ser con su tiempo. Sin embargo, recuerden que la práctica está a su alcance en cualquier momento—incluso cuando están orinando o trapeando el piso.

Pueden trapear el piso como hombres libres o como esclavos—esto depende de ustedes. Aquí, todos deben hacer ciertas cosas, pero las pueden hacer como hombres libres. Pueden cultivar su libertad. Esto da mucha dignidad y todo el mundo se dará cuenta. Con la práctica son libres de verdad, independientemente de la situación en que se encuentren.

Les propongo que cada vez que vayan al aseo—cada vez que orinen, defequen, o que se laven las manos—inviertan el cien por cien de su ser en el acto. Detengan todo pensamiento; limítense a disfrutar haciéndolo. Puede ser muy placentero. En pocas semanas notarán los maravillosos efectos de esta práctica.

P: ¿Puede definir la consciencia plena? ¿Cómo podemos practicar con tantas distracciones?

R: En vietnamita “consciencia plena” se dice *chanh niem*, que significa estar de verdad presente en el momento. Al comer, saben que están comiendo. Al caminar, saben que están caminando. Lo opuesto a la consciencia plena es la distracción. Comen, pero no saben que están comiendo porque su mente está en otra parte. Cuando vuelven a traer a la mente lo que está sucediendo en el aquí y el ahora, hay consciencia plena y la consciencia plena les puede aportar mucha vida, alegría, placer, y gozo. El sencillo acto de comer una naranja, por ejemplo, puede ser mil veces más placentero si se la comen con plena consciencia que si lo hacen sumidos en sus preocupaciones, su enojo o su desesperación. La consciencia plena es la energía que les ayuda a estar plenamente presentes con lo que haya.

Supongamos que oyen ruidos en su entorno. Pueden usar el ruido como el

objeto de la consciencia plena. “Inhalando, oigo mucho ruido. Exhalando, le sonrío a este ruido. Sé que las personas que hacen ruido no son siempre pacíficas y siento compasión por ellas.” El hecho de practicar respirando en forma plenamente consciente y de usar el sufrimiento que hay a su alrededor como objeto de su consciencia plena contribuirá a que las energías de la comprensión y la compasión aparezcan en ustedes.

En un retiro, una mujer se quejó de que los ronquidos de la persona con quien compartía habitación no la dejaban dormir. Estaba a punto de recoger su saco de dormir e irse a la sala de meditación cuando de golpe recordó lo que yo había enseñado y decidió quedarse. Se valió del sonido como campana de la consciencia plena para generar compasión. “Inhalando, soy consciente de los ronquidos. Exhalando, les sonrío.” Diez minutos más tarde estaba profundamente dormida. Fue un descubrimiento maravilloso para ella.

P: ¿Podría decirnos algo sobre la capacidad de perdonar?

R: La capacidad de perdonar es fruto del entendimiento. A veces, incluso cuando queremos perdonar a alguien, no somos capaces de hacerlo. La buena voluntad necesaria para perdonar puede estar presente, pero la amargura y el sufrimiento siguen también estando presentes. Para mí el perdón es resultado de la práctica de observar profundamente y comprender.

En la oficina que teníamos en París en los años setenta y ochenta una mañana recibimos una muy mala noticia. Había llegado una carta en que nos decían que una niña de once años que viajaba en un barco procedente de Viet Nam había sido violada por un pirata del mar. Cuando su padre intentó intervenir lo arrojaron al mar. La niña saltó al mar también, y se ahogó. Yo estaba enojado. Como seres humanos, tenemos derecho a enojarse; pero como practicantes, no tenemos derecho a cesar de practicar.

No fui capaz de desayunar; la noticia era demasiado para mí. Medité caminando en un bosque cercano. Intenté ponerme en contacto con los árboles, los pájaros y el cielo azul, para calmarme, y luego me senté y medité. La meditación duró mucho rato.

Mientras meditaba me vi nacer en la zona costera de Tailandia. Mi padre era un pescador pobre; mi madre era una mujer inculta. La pobreza me rodeaba por todas partes. A los catorce años tuve que ponerme a trabajar con mi padre en el barco para ganar nuestro sustento; este trabajo era muy duro. Cuando mi padre murió, tuve que hacerme cargo de su actividad yo solo para sostener a mi familia.

Un pescador que conocía me dijo que muchos refugiados del mar que salían

de Viet Nam solían llevar consigo sus posesiones muy valiosas, como oro y alhajas. Me dijo que si interceptábamos uno solo de estos barcos y nos quedábamos con una parte del oro, seríamos ricos. Como era un pescador pobre e inculto, su propuesta me tentó. Y un día decidí irme con él y robar a los refugiados del mar. Cuando vi como el pescador violaba a una de las mujeres que viajaban en el barco, sentí la tentación de hacer lo mismo. Miré a mi alrededor y cuando me di cuenta de que nada me podía detener—no había policías y no corría ningún riesgo—me dije a mí mismo “Lo puedo hacer, una sola vez.” Fue así como me convertí en pirata del mar que viola a una niña pequeña.

Ahora imagínense que van en el barco y que llevan un arma de fuego. Si me disparan y me matan, su acto no me ayudará. Nadie me ha ayudado en toda mi vida y nadie ayudó a mis padres en toda su vida. De niño, me criaron sin educación. Yo jugaba con niños delincuentes y ya de mayor me convertí en pescador pobre. Ningún político o educador me ayudó jamás. Y porque nadie me ayudó, me convertí en pirata del mar. Si disparas contra mí, me matarás.

Esa noche medité sobre esto. Una vez más, me vi como joven pescador que se convierte en pirata del mar. También vi como cientos de bebés nacían esa noche en las costas de Tailandia. Me di cuenta de que si nadie ayudara a esos bebés a crecer con educación y posibilidades de llevar una vida decente, en veinte años algunos de esos bebés serían piratas del mar. Empecé a entender que si yo hubiese nacido niño en esa aldea de pescadores, también yo me hubiese convertido en pirata del mar. Cuando comprendí esto, mi enojo con los piratas se disipó.

En vez de enojarme con el pescador, sentí compasión por él. Prometí que si algo pudiera hacer para ayudar a los bebés que habían nacido esa noche en las costas de Tailandia, lo haría. La energía llamada enojo se transformó en la energía de la compasión por medio de la meditación. La capacidad de perdonar, y el entendimiento, son frutos de la práctica de observar profundamente—yo la llamo meditar.

P: ¿Cuál es la esencia del budismo? ¿Es una religión? ¿El Buda era un Dios?

R: El Buda siempre nos recuerda que es un ser humano, no un Dios. Es un maestro. Nos dejó muchas enseñanzas que impartió a sus discípulos. Se llaman sutras. Esta mañana les he ofrecido la práctica de la meditación consciente. Viene del sutra denominado *Discurso sobre la respiración consciente*. En este texto nos propone dieciséis ejercicios de respiración consciente para enfrentar a las dificultades de nuestra vida cotidiana, cultivar la sabiduría, la compasión, etc. Hay otras enseñanzas sobre la práctica de la consciencia plena que conducen a la

transformación y la sanación. No son oraciones; son textos que enseñan a aceptar el sufrimiento y las dificultades de la vida cotidiana.

Al principio, el budismo no era una religión; era un modo de vida. Los sutras son las enseñanzas del Buda acerca de cómo transformar el sufrimiento y cultivar la alegría y la compasión. Como monjes budistas, aprendemos mucho de estos sutras y aprendemos a explicarlos a la gente de forma que sepan exactamente cómo practicar estas enseñanzas.

En la tradición budista, honramos los tres tesoros. El primer tesoro es el Buda, quien halló un camino de entendimiento, amor, transformación y sanación. El segundo tesoro es el Dharma, el camino de la transformación y la sanación, ofrecido por el Buda en forma de discursos, enseñanzas y prácticas. El tercer tesoro es la comunidad de practicantes, la sangha—los hombres y mujeres que han formado una comunidad y siguen el camino de la meditación y la práctica consciente.

Sangha significa “comunidad.” Todos los miembros de la comunidad practican la respiración consciente, el caminar consciente, y generan compasión y entendimiento. Practicamos el tomar refugio en la sangha porque una verdadera sangha es una comunidad donde existe una práctica verdadera—consciencia, entendimiento, y compasión verdaderos. Una verdadera sangha es portadora del verdadero Dharma y del verdadero Buda. Por tanto, cuando se acercan a una Sangha verdadera, se acercan al Buda y al Dharma.

Con una sangha, tienen la posibilidad de alcanzar el éxito, porque la sangha contribuye a protegerlos y a respaldarlos en su práctica. Sin una sangha es posible que abandonen su práctica al cabo de unos meses. Tenemos un dicho de que cuando un tigre baja de la montaña al llano será capturado y matado por los humanos. El practicante debe permanecer con su sangha o puede que abandone la práctica al cabo de unos meses. El respaldo y la orientación que da una sangha son muy importantes.

Incluso aquí pueden establecer una sangha de cuatro o cinco personas que practiquen a diario—caminando, respirando, comiendo y trabajando conscientemente. Una sangha puede dar el apoyo que haga falta. Una sangha puede estar formada por laicos y monjes, pero dondequiera que halla por lo menos cuatro personas que practiquen juntos la consciencia plena hay una sangha. Es muy importante tomar refugio en una sangha—si la sangha practica de verdad, contiene al Buda y al Dharma.

P: ¿Qué es la consciencia plena y cómo se consigue?

R: La consciencia plena, como he dicho, es la capacidad de estar presente en el aquí y el ahora. Concentren su atención en lo que pasa—si hay consciencia plena,

también habrá concentración. Si mantienen la consciencia en algo, se concentrarán en ello; se convertirá en el objeto de su concentración. Cuando su grado de consciencia y concentración sea alto, recibirán percepciones; empezarán a comprender a fondo lo que de verdad está sucediendo en el aquí y el ahora. El proceso comprende consciencia, concentración y percepción. La percepción les ayuda a comprender y les libera de las percepciones equivocadas. Hace que dejen de sufrir.

P: ¿Podemos pensar en el pasado y hacer planes para el futuro?

R: Consciencia plena significa establecerse en el momento presente, pero no significa que no tengan derecho a examinar el pasado y aprender de él o a trazar planes para el futuro. Si están de verdad arraigados en el momento presente y el futuro se convierte en el objeto de su consciencia, pueden examinar el futuro a fondo para determinar lo que pueden hacer para que ese futuro sea posible. Decimos que la mejor forma de cuidar del futuro es cuidar del presente, porque el futuro está hecho del presente. Cuidar del presente es prácticamente lo único que pueden hacer para asegurarse un buen futuro.

Cuando traemos hechos del pasado al momento presente y los convertimos en el objeto de nuestra consciencia, nos enseñan un montón. Cuando formábamos parte de tales hechos no éramos capaces de verlos tan claramente como ahora. La práctica de la consciencia plena nos da nuevos ojos y nos permite aprender muchas cosas del pasado.

P: Por favor diga algo más sobre la respiración.

R: La calidad de la respiración mejora con la práctica. La respiración se ahonda y se vuelve más lenta. Introduce más placer en el cuerpo y la consciencia, y, sin embargo, todo lo demás sigue igual. Conforme siguen respirando, caminando o sentándose como lo hacen habitualmente, la calidad de su respiración, andar o estar sentados mejora. La práctica de la respiración consciente debiera traerles más placer, vida y alegría. No debe surgir nada negativo de la práctica de la meditación; si sentimos impresiones opuestas a las de la paz, la relajación y la alegría, es porque hay algo que no anda bien. La meditación sólo debe mejorar la calidad de la vida en el momento presente.

P: Me parece que en el Occidente el énfasis se pone en tener éxito. ¿Existe realmente el éxito?

R: Tomen como ejemplo la práctica de meditar caminando. Podemos meditar caminando un rato, disfrutando de cada paso. Luego, como nos agrada mirar cosas como árboles, piedras, nubes, etc., nuestros ojos perciben una bellísima flor que

tenemos delante e interrumpimos nuestro andar meditativo y contemplamos su belleza. No hay nada malo en esto, porque incluso cuando detenemos nuestra marcha, nuestro gozo continua.

Lo mismo pasa a la meditación. Cuando están disfrutando inhalando y exhalando les puede venir una idea. Son libres de elegir continuar su respiración plenamente consciente o quedarse con la idea. Le pueden decir a la idea: “Quisiera continuar con mi respiración consciente antes de dedicarte algo de tiempo.” Si la idea acepta su decisión, se retirará a un segundo plano para que puedan continuar meditando. Es como examinar una pila de cartas sobre el escritorio y apartar una carta especial para leerla al final.

La consciencia plena puede ser consciencia plena de lo que ustedes quieran en el momento presente. ¿Qué pasa si la idea es muy potente y exige su atención ahora mismo? En tal caso pueden decir “Bueno, dejaré de concentrarme en mi respiración y te haré caso.” Acto seguido pueden decidir concentrar toda su atención en este nuevo objeto de meditación. No hay nada de malo en esto.

Si meditando sentados empiezan a sentir las piernas algo adoloridas al cabo de apenas diez minutos, quizá piensen que han de soportar el dolor y permanecer sentados los quince minutos y que si no lo hacen habrán fracasado. No tienen por qué adoptar esta actitud. En vez de hacer esto pueden practicar el masaje consciente. “inhalando, soy consciente de que estoy empezando a cambiar de postura. Exhalando, sonrío a mi dolor muscular.” Son libres de elegir el objeto de su consciencia. No han dejado de meditar, no se ha perdido ni un segundo de su meditación, no han fracasado.

P: ¿Qué es un maestro Zen?

R: Un maestro Zen es alguien que ha practicado la meditación Zen algún tiempo, ha adquirido algo de experiencia y es capaz de compartir esta práctica con otras personas.

P: Soy cristiano de formación. ¿Puedo practicar la consciencia plena?

R: He estudiado el Cristianismo y he hallado muchas enseñanzas sobre la consciencia plena en él, y también en el Judaísmo y en el Islám. A mi juicio la consciencia plena tiene carácter universal. La pueden encontrar en todas las tradiciones espirituales. Si estudian a fondo la vida de un sabio, cualquiera que sea su tradición, hallarán un atributo de consciencia plena en su vida. Un sabio es capaz de vivir cada momento de su vida a fondo y de tocar la belleza y la verdad de cada momento de la vida.

En mi opinión, es posible sacar provecho de muchas tradiciones a la vez. Si

les gustan las naranjas, disfruten comiéndolas, pero nada les impide apreciar también los kiwis o los mangos. ¿Por qué atarse a una sola clase de fruta si todo el patrimonio espiritual de la humanidad está a su disposición? Es posible tener raíces budistas así como raíces cristianas o judías. Crecemos y nos fortalecemos mucho de esta manera.

P: ¿Hay algún tipo de fuerza que dirige su existencia? ¿Hay una fuerza superior que le oriente?

R: He dicho que pueden hallar tanto el infierno como el cielo—el reino de Dios—en cada célula de su cuerpo. La fuerza espiritual superior o inferior se encuentra ahí mismo, en cada uno de ustedes. Cuando poseen compasión, pueden tocar la compasión en todas partes. Cuando poseen violencia y odio, conectarán con estas energías en su entorno. De ahí que sea tan importante elegir qué canal quieren sintonizar.

Si deciden alimentarse de energías positivas únicamente, la energía de la consciencia plena les ayudará a diferenciar las energías que les hacen bien y las que no—con quienes debieran relacionarse, qué clases de alimentos debieran consumir, qué clase de programas de televisión debieran ver, etc. La consciencia plena puede decirles lo que necesitan saber y qué cosas les perjudican.

P: ¿Nos puede explicar algo sobre su poesía?

R: Mi poesía es algo que ocurre durante todo el día. Cuando riego el huerto o lavo los platos, la poesía nace en mí. Cuando me siento a la mesa de escribir, no hago más que componer poemas. La poesía acude en forma de inhalación y es el fruto de mi práctica de vida plenamente consciente. Una vez que un poema ha visto la luz, puede que me dé cuenta de que me ha ayudado; el poema es como una campana que me invita a ser consciente.

A veces necesitan releer un poema que han escrito, porque les retrotrae a una experiencia maravillosa—les recuerda la belleza que está disponible en su interior y en su entorno. Un poema es una flor que ofrecen al mundo y, al mismo tiempo, es la campana de la consciencia que les hace recordar la presencia de la belleza en su vida diaria.



Parallax Press

P.O. Box 7355

Berkeley, California 94707

www.parallax.org

Parallax Press es la división de publicación de Iglesia Budista Unificada, Inc.

© 2013 de Iglesia Budista Unificada

Reservados todos los derechos

Caligrafía de Thich Nhat Hanh

Diseño de Gopa & Ted2, Inc.

Debemos la traducción de esta charla a la generosidad de Juan Carlos Valdovinos,
traductor para las Naciones Unidas.

Thich Nhat Hanh es monje budista y activista social.

Fue Presidente de la delegación de paz de los budistas vietnamitas que intervino en los acuerdos de paz de París y Martin Luther King hijo le propuso como candidato al premio Nobel de la paz. Tiene muchos libros a su haber, incluso *Ser Paz* y *Como lograr el milagro de vivir despierto*.

ebook ISBN 978-1-937006-32-7

1 2 3 4 5 / 17 16 15 14 13

TÍTULOS SIMILARES

Estos libros están disponibles en inglés
por Parallax Press

Be Free Where You Are by Thich Nhat Hanh

Being Peace by Thich Nhat Hanh

The Sun My Heart by Thich Nhat Hanh

Happiness by Thich Nhat Hanh

Peace Begins Here by Thich Nhat Hanh

Present Moment Wonderful Moment by Thich Nhat Hanh

Love in Action by Thich Nhat Hanh

Learning True Love by Sister Chan Khong

Pass It On by Joanna Macy



Parallax Press, a nonprofit organization, publishes books on engaged Buddhism and the practice of mindfulness by Thich Nhat Hanh and other authors. All of Thich Nhat Hanh's work is available at our online store and in our free catalog. For a copy of the catalog, please contact:

Parallax Press
P.O. Box 7355
Berkeley, CA 94707
Tel: (510) 525-0101
www.parallax.org



Monastics and laypeople practice the art of mindful living in the tradition of Thich Nhat Hanh at retreat communities worldwide. To reach any of these communities, or for information about individuals and families joining for a practice period, please contact:

Plum Village
13 Martineau
33580 Dieulivol, France
www.plumvillage.org
Blue Cliff Monastery
3 Mindfulness Road
Pine Bush, NY 12566
www.bluecliffmonastery.org
Magnolia Grove Monastery
123 Towles Rd.
Batesville, MS 38606
www.magnoliagrovemonastery.org
Deer Park Monastery
2499 Melru Lane
Escondido, CA 92026
www.deerparkmonastery.org

The Mindfulness Bell, a journal of the art of mindful living in the tradition of Thich Nhat Hanh, is published three times a year by Plum Village.

To subscribe or to see the worldwide directory of Sanghas, visit
www.mindfulnessbell.org

NOTA FINAL



Le recordamos que este libro ha sido prestado gratuitamente para uso exclusivamente educacional bajo condición de ser destruido una vez leído. Si es así, destrúyalo en forma inmediata.

Súmese como voluntario o donante y promueva este proyecto en su comunidad para que otras personas que no tienen acceso a bibliotecas se vean beneficiadas al igual que usted.

“Es detestable esa avaricia que tienen los que, sabiendo algo, no procuran la transmisión de esos conocimientos”.

—Miguel de Unamuno

Para otras publicaciones visite:

www.lecturasinegoismo.com

Facebook: Lectura sin Egoísmo

Twitter: @LectSinEgo

o en su defecto escríbanos a:

lecturasinegoismo@gmail.com

Referencia: 4832



Este libro resume las enseñanzas centrales de Thich Nhat Hanh, lo que lo convierte en una destacada introducción a las prácticas de conciencia alerta en las actividades de respirar, caminar, meditar y comer, ofrecido por uno de los más sobresalientes maestros Budista viviente. Contiene un prólogo escrito por la hermana Chang Khong (Aprendiendo Verdadero Amor) donde ella cuenta como la visita de Thich Nhat Hanh a una prisión para enseñar las practicas descritas en *Se libre donde estés impactto* a los presentes e inspiro su práctica.



PARALLAX
PRESS