

Abrazando la ira

Una enseñanza dada por Thây en la Riverside Church, Nueva York, el 25 de septiembre del 2001.

(fuente: <http://www.tnh-es.org>)

Mis queridos amigos, me gustaría deciros la forma en que practico cuando estoy enfadado. Durante la guerra de Vietnam, hubo mucha injusticia, y muchos miles, incluso amigos míos, muchos discípulos míos, fueron asesinados. Tuve mucha ira. En cierta ocasión supe que la ciudad de Ben Tre fue bombardeada por la aviación americana. Y la ciudad fue destruida. El militar que era responsable de esto declaró más tarde que tuvo que destruir la ciudad de Ben Tre para salvarla. Yo estaba muy enfadado.

Pero en esta ocasión, yo era ya un practicante, un sólido practicante. No hice nada, porque sabía que hacer o decir algo mientras estás colérico es erróneo. Puede crear mucha destrucción. Regresé a mí mismo, reconociendo mi ira, abrazándola y mirando profundamente en la naturaleza de mi sufrimiento.

En la tradición budista, tenemos la práctica de respirar conscientes, de caminar conscientes, para generar la energía de la plena conciencia. Y es precisamente con esa energía de la plena conciencia que podemos reconocer, abrazar y transformar nuestra ira. La plena conciencia es la clase de energía que nos ayuda a ser conscientes de cuanto ocurre en nuestro interior y alrededor de nosotros, y cualquiera puede ser consciente. Si bebéis una taza de té y sabéis que estáis bebiendo una taza de té, eso es beber conscientes. Cuando inspiráis y sabéis que estáis inspirando, y focalizáis vuestra atención en vuestra inspiración, eso es la plena conciencia de la respiración. Cuando dais un paso y sois conscientes de que estáis dando un paso, eso se llama caminar en plena conciencia. La práctica básica en los centros de Zen, en los centros de meditación, es la práctica de generar la plena conciencia en cada momento

de vuestra vida diaria. Cuando estáis coléricos, sois conscientes de que estáis coléricos. Porque ya tenéis la energía de la plena conciencia en vosotros y eso basta para reconocer, abrazar, mirar profundamente y comprender la naturaleza de vuestro sufrimiento.

Pude comprender la naturaleza del sufrimiento en Vietnam. Vi que no sólo sufrían los vietnamitas, sino también sufrieron los americanos durante la guerra de Vietnam. Los jóvenes americanos que eran enviados a Vietnam para matar y ser matados padecieron mucho sufrimiento y el sufrimiento continúa hoy. La familia, la nación también sufren. Podía ver que la causa de nuestro sufrimiento en Vietnam no eran los soldados americanos. Es una clase equivocada de política. Es un error. Es el miedo que subyace en los fundamentos de esa política.

Muchos en Vietnam se autoinmolaron por el fuego para llamar al cese de la destrucción. No querían infligir dolor en otras gentes, ellos querían tomar el dolor sobre sí mismos para conseguir llevar su mensaje. Pero el sonido de aviones y bombas era demasiado ruidoso. No mucha gente en el mundo era capaz de escucharlo. Entonces decidí ir a América y llamar al cese de la violencia. Esto fue en 1966, y por eso fue que se me impidió volver a casa. Y he vivido en el exilio desde entonces: 1966.

Pude ver que el enemigo real del hombre no es el hombre. El enemigo real es nuestra ignorancia, discriminación miedo, ansiedad y violencia. No he odiado al pueblo americano, a la nación americana. Vine a América a abogar por una mirada profunda que permitiera que vuestro gobierno pudiera revisar esa clase de política. Recuerdo que me encontré con el Secretario de Defensa, Robert McNamara. Le expresé la verdad acerca del sufrimiento. Permaneció conmigo largo tiempo y me escuchó profundamente, y yo estaba muy agradecido por la calidad de su escucha. Tres meses después, cuando se intensificó la guerra, escuché que él dimitió de su cargo.

No había odio ni ira en mi corazón. Y por eso fui escuchado por muchos jóvenes en mi país, llamándoles a seguir el sendero de la reconciliación, y juntos ayudamos a realizar la nueva organización por la paz en París. Espero que mis amigos aquí en Nueva York puedan practicar igual. Comprendí, comprendo el sufrimiento y la injusticia y siento que entiendo profundamente el sufrimiento de Nueva York, de América. Me siento un neoyorquino. Me siento un americano.

Queréis estar presentes por vosotros mismos, estar con vosotros, no actuar, no decir nada, cuando no tenéis la calma. Hay técnicas que nos permiten regresar a nosotros mismos y practicar para redescubrir nuestra calma, nuestra tranquilidad, nuestra lucidez. Hay técnicas que podemos practicar para entender las causas reales del sufrimiento. Y esa comprensión nos ayudará a hacer lo que es preciso hacer, y no lo que podría ser perjudicial para nosotros y para otras gentes. Practiquemos la respiración consciente durante medio minuto antes de continuar.

En la psicología budista, hablamos de conciencia en término de simientes. Tenemos la simiente de la ira en nuestra conciencia. Tenemos la simiente de la desesperación, del miedo. Pero tenemos también la semilla de la comprensión, la sabiduría, la compasión y el perdón. Si sabemos cómo regar la semilla de la sabiduría y la compasión en nosotros, esa semilla, esas semillas se manifestarán por sí mismas como una poderosa energía ayudándonos a realizar un acto de perdón y compasión. Podríamos utilizarla para un recto alivio fuera de nuestra nación, hacia nuestro mundo. Esta es mi convicción.

Creo muy profundamente que el pueblo americano tiene mucha sabiduría y compasión dentro de sí. Quiero que deis lo mejor de vosotros cuando comenzáis a actuar, por el amor a América y por el amor al mundo. Con lucidez, con comprensión y compasión, os volveréis hacia la gente que os ha causado mucho daño y sufrimiento y

les haréis muchas preguntas:

“No comprendemos lo suficiente vuestro sufrimiento, ¿podéis explicárnoslo? No os hemos hecho nada, no hemos intentado destruirlos, discriminarlos, y no entendemos por qué nos habéis hecho esto. Debe haber mucho sufrimiento dentro de vosotros. Queremos escucharlos. Debemos poder ayudarlos. Y juntos podemos ayudar a construir la paz en el mundo.” Y si sois sólidos, si sois compasivos cuando hagáis esta manifestación, ellos os hablarán de su sufrimiento.

En el Budismo hablamos de la práctica de la escucha profunda, la escucha compasiva, un método maravilloso mediante el cual podemos restablecer la comunicación, comunicación entre parejas, comunicación entre padre e hijo, comunicación entre madre e hija, comunicación entre naciones. La práctica de la escucha profunda podría ser asumida por los padres, por las parejas, y así es posible entender el sufrimiento de otra persona. Esa persona puede ser nuestra esposa, nuestro marido, nuestro hijo o nuestra hija. Debemos tener suficiente buena voluntad para escuchar, pero muchos de nosotros hemos perdido nuestra capacidad de escuchar porque tenemos mucha cólera y violencia en nosotros. La otra persona no conoce qué clase de palabra utilizar. Ellos siempre reprochan y juzgan. Y el habla es muy a menudo agria, amarga. Esta clase de habla siempre tocará la irritación y la ira en nosotros y nos impide escuchar profundamente y con compasión. Es porque no existe bastante buena voluntad. Necesitamos entrenamiento para escuchar profundamente con compasión. Pienso, creo, tengo la convicción que un padre, si sabe cómo escuchar a su hijo profundamente y con compasión, podrá abrir la puerta del corazón de su hijo y restablecer la comunicación. Nuestros congresistas y senadores deberán también entrenarse a sí mismo en el arte de la escucha profunda, de la escucha compasiva. Hay mucho sufrimiento en el país, y mucha gente siente que su sufrimiento no es entendido. Esto es así porque los

políticos, miembros del Parlamento, miembros del Congreso, tienen que entrenarse a sí mismos en el arte de la escucha profunda, escuchando a su propio pueblo, escuchando el sufrimiento en el país, porque hay injusticia en el país, hay discriminación en el país. Hay mucha ira en el país. Si podemos escucharnos unos a otros, podemos también escuchar a la gente fuera del país. Muchas de estas gentes están en una situación de desesperación, muchos sufren a causa de la injusticia y la discriminación. La cantidad de violencia y desesperación en ellos es enorme. Y si sabemos cómo escuchar como una nación su sufrimiento, podemos ya aportar mucho alivio. Ellos sentirán que están siendo entendidos. Esto ya puede alejar las bombas.

Siempre aconsejo a las parejas que cuando están enfadados mutuamente, deberían regresar a su respiración, a su caminar consciente, abrazar su cólera y mirar profundamente en la naturaleza de ella. Y ellos deberían poder transformar esa cólera en sólo quince minutos o unas pocas horas. Si no pueden hacerlo, entonces tendrán que decir a la otra persona que sufren, que están enfadados, y quieren que la otra persona lo sepa. Intentarán decir de una manera delicada: "Cariño, yo sufro y quiero que lo sepas." Y en Plum Village, donde vivo y practico, aconsejo a nuestros amigos no guardar su ira más de 24 horas sin decirlo a la otra persona. "Cariño, yo sufro y quiero que lo sepas. No sé porqué me has hecho semejante cosa. No sé porqué me has dicho semejante cosa." Es lo primero que deberían decir a la otra persona. Y si no están lo suficientemente calmados para decirlo, pueden escribirlo en un trozo de papel.

Lo segundo que ellos pueden decir o escribir es: "Estoy haciéndolo lo mejor que puedo." Esto significa: "Estoy practicando no decir nada, no hacer nada con ira, porque sé que si lo hiciera crearía más sufrimiento. Entonces estoy abrazando mi ira, estoy mirando profundamente en la naturaleza de mi ira." Decís a la otra persona que

estáis practicando coger vuestra ira, comprender vuestra ira, para descubrir si esa ira procede de vuestro propio error, vuestra percepción errónea, vuestra carencia de plena conciencia y vuestra carencia de sabiduría.

Y lo tercero que debéis decirle a él o a ella es: "Necesito tu ayuda."

Habitualmente, cuando estamos enojados con alguien queremos hacerle oposición.

Queremos decir: "No te necesito. Puedo sobrevivir por mí mismo solo." "Necesito tu ayuda" significa: "Necesito tu práctica, necesito tu mirada profunda, necesito que me ayudes a superar esta ira porque sufro." Y si sufres, no hay forma de que puedas ser feliz, porque la felicidad no es una cuestión individual. Si la otra persona sufre no hay forma de que tú puedas ser verdaderamente feliz solo. Entonces, ayudando a la otra persona a sufrir menos, a sonreír, tú también serás feliz.

El Buda dijo: "Esto es así porque aquello es así. Esto es porque aquello es."

Las tres frases yo propongo sean el lenguaje del verdadero amor. Esto inspirará a la otra persona a practicar, a mirar profundamente, y juntos conseguiréis el entendimiento y la reconciliación. Propongo a mis amigos escribir esas frases en un trozo de papel y deslizarlo en su cartera. Cada vez que se enfaden con su pareja, o su hijo, o su hija, pueden practicar la respiración consciente, cogerlo y leerlo. Será una campana de la plena conciencia diciéndoles qué hacer o no hacer. Son las tres frases: "Sufro y quiero que lo sepas." "Estoy haciéndolo lo mejor que puedo." "Por favor, ayúdame."

Creo que en un conflicto internacional, es posible también la misma clase de práctica. Esto es porque propongo a América como nación hacer lo mismo. Decid a la gente de la que creéis ser la causa de su sufrimiento que vosotros sufrís, que queréis conocerles, que queréis saber porqué os han hecho algo así, y practicad la escucha profunda y compasiva.

La calidad de nuestro estar es muy importante, porque esa cuestión, esa manifestación no es una condenación, sino una complacencia para crear verdadera comunicación. “Estamos dispuestos a escucharos. Sabemos que habéis debido sufrir mucho para habernos hecho algo así. Debéis haber pensado que somos la causa de vuestro sufrimiento. Por favor, decidnos si hemos intentado destruirlos, si hemos tratado de discriminar en contra vuestra, de este modo podremos entender. Y sabemos que cuando comprendamos vuestro sufrimiento podremos ayudaros.” Esto es lo que llamamos en el Budismo “habla amorosa” o “lenguaje amable”, y tiene el propósito de crear comunicación, restablecer comunicación. Y con la comunicación restaurada, la paz será posible.

Este verano, un grupo de palestinos vino a Plum Village y practicó junto con un grupo de israelíes, unas pocas decenas. Apadrinamos su venida y práctica juntos. En dos semanas, aprendieron a sentarse juntos, caminar conscientemente juntos, disfrutar juntos de comer en silencio y sentarse silenciosamente para escucharse mutuamente. La práctica asumida tuvo mucho éxito. Al final de las dos semanas de práctica, nos dieron un maravilloso relato. Una señorita dijo: “Thây, esta es la primera vez en mi vida que veo que la paz en Oriente Medio es posible.” Otro joven dijo: “Thây, al principio de llegar a Plum Village, no creía que Plum Village fuera algo real, porque en la situación de mi país, vives en constante miedo e ira. Cuando tus niños toman el autobús, no estás seguro de que ellos volverán a casa. Cuando vas al mercado, no estás seguro de que sobrevivirás para ir a casa con tu familia. Cuando vienes a Plum Village ves a la gente mirándose mutuamente con amorosa amabilidad, hablando bondadosamente, caminando pacíficamente y haciéndolo todo conscientemente. No creíamos que esto fuera posible. No me parecía real.

Pero en el ambiente sosegado de Plum Village, ellos pudieron estar juntos,

vivir juntos y escucharse unos a otros y, finalmente, llegar a la comprensión.

Prometieron que cuando volvieran al Oriente Medio continuarían la práctica.

Organizarían un día de práctica cada semana a nivel local y un día de plena conciencia a nivel nacional. Y prometieron venir a Plum Village como un grupo mayor para continuar la práctica.

Pienso que si naciones como América pueden organizar esta clase de marco donde las gentes puedan venir juntas y pasar su tiempo practicando la paz, entonces serán capaces de calmar sus sentimientos, sus miedos, y las negociaciones de paz serán mucho más felices.

II

Todas las cosas necesitan alimento para estar vivas y crecer, incluso nuestro amor o nuestro odio. El amor es una cosa viva, el odio es una cosa viva. Si no alimentamos nuestro amor, morirá. Si cortáis la fuente que alimenta vuestra violencia, vuestra violencia morirá también. He ahí porqué el camino enseñado por el Buda, es el de la paz y el consumo consciente.

El Buda relató la siguiente historia: Había una pareja que quería cruzar el desierto para ir a otro país para buscar libertad. Con ellos llevaban a su pequeño hijo y una cantidad de comida y agua. Pero no habían calculado bien, y por eso, a mitad de camino a través del desierto, se quedaron sin comida, y sabían que iban a morir. Tras mucha angustia, decidieron comerse a su hijito y así podrían sobrevivir y llegar a otro país, y de esta manera lo hicieron. Y, cada vez que comían un pedazo de carne de su hijo, lloraban.

El Buda preguntó a sus monjes: "Queridos amigos: ¿Pensáis que la pareja disfrutó comiendo la carne de su hijo?" El Buda dijo: "Es imposible disfrutar comiendo la carne de nuestro hijo. Si no coméis plenamente conscientes, estáis comiendo la

carne de vuestro hijo y vuestra hija, estáis comiendo la carne de vuestros padres.”

Si miramos profundamente, veremos que comer puede ser extremadamente violento. La UNESCO nos dice que cada día cuarenta mil niños en el mundo mueren por falta de nutrición, de comida. Cada día cuarenta mil niños. Y la totalidad de grano que cultivamos en el oeste es generalmente utilizada para alimentar nuestro ganado. El 80% del maíz cultivado en este país es para alimentar el ganado productor de carne. El 90% de la avena producida en este país no se utiliza para comer, sino para los animales criados para alimento. De acuerdo con esta reciente información recibida, de toda la tierra agrícola en los EE.UU., el 87% es utilizada para criar animales para comida. Esto es un 45% del conjunto total del territorio de los Estados Unidos.

AGUA

Más de la mitad del agua consumida en los Estados Unidos es con el propósito de criar animales para alimento. Se necesitan 2.500 galones de agua para producir una libra de carne, pero sólo 25 galones para producir una libra de trigo. Una dieta vegetariana total requiere 300 galones de agua por día, mientras que una dieta carnívora requiere más de 4.000 galones de agua por día.

POLUCIÓN

Criar animales para comer produce más agua contaminada que cualquier otra industria en los Estados Unidos, porque estos animales producen 130 veces el excremento de la población humana total. Esto significa 87.000 litros por segundo. Muchos de los desechos procedentes de granjas factoría y mataderos fluye hacia arroyos y ríos, contaminando las fuentes de agua.

DEFORESTACIÓN

Cada vegetariano puede salvar un acre de árboles por año. Más de 260 millones de acres de los bosques de Estados Unidos han sido talados para producir pasto para el ganado. Y otro acre de árboles desaparece cada ocho segundos. Los lluviosos bosques tropicales también están siendo destruidos para crear tierra de pasto para el ganado.

RECURSOS

En los Estados Unidos, los animales criados para alimento comen más del 80% del maíz que cultivamos y más del 95% de la avena. Nos comemos nuestro país, comemos a nuestra tierra, nos comemos a nuestros hijos. Y sabemos que más de la mitad de la población de esta país se sobrealimenta.

Comer consciente puede ayudar a mantener la compasión dentro de nuestro corazón. Una persona sin compasión no puede ser feliz, no puede relacionarse con otros seres humanos ni con otros seres vivos. Y comer la carne de nuestro propio hijo es lo que continúa ocurriendo en el mundo, porque no practicamos el comer conscientes.

El Buda habló sobre la segunda clase de alimento que consumimos cada día, las sensaciones, la clase de alimento que tomamos por medio de los ojos, los oídos, la lengua, el cuerpo y la mente. Cuando leemos una revista, consumimos. Cuando veis la TV, consumís. Cuando escucháis una conversación, consumís. Y todos estos elementos, pueden ser altamente tóxicos. Pueden contener muchos venenos, como ansia, como violencia, como ira y desesperación. Nos permitimos a nosotros mismos ser intoxicados porque consumimos tales cosas en nuestras sensaciones. Permitimos a nuestros niños

intoxicarse a sí mismos por causa de estos productos. Es por eso que es muy importante mirar profundamente dentro de nuestro ser doliente, dentro de la naturaleza de nuestro ser doliente, para reconocer las fuentes de nutrición, de alimentación que han traído todo esto a nuestro interior.

Por lo tanto, la totalidad de la nación ha de practicar la mirada profunda en la naturaleza de los que consumimos cada día. Y consumir conscientemente es la única manera de proteger a nuestra nación, a nosotros mismos y a nuestra sociedad. Hemos de aprender cómo consumir conscientemente como una familia, como una ciudad, como una nación. Hemos de aprender qué producir o qué no producir para proveer a nuestro pueblo con sólo los elementos que nutren y curan. Hemos de abstenernos de producir la clase de elementos que traen guerra y desesperación a nuestro cuerpo, a nuestra conciencia y al cuerpo y conciencia colectivos de nuestra nación, de nuestra sociedad. Y el Congreso ha de practicarlo así. Hemos elegido a los miembros del Congreso. Esperamos que practiquen profundamente, escuchando el sufrimiento del pueblo, hacia las causas reales de ese sufrimiento, y elaborar la clase de leyes que pueden protegernos de la autodestrucción. Y América es grande. Tengo la convicción de que podéis hacerlo y ayudar al mundo. Podéis ofrecer al mundo sabiduría, plena conciencia y compasión.

Hoy en día, disfruto de lugares donde la gente no fuma. Existen vuelos de no fumadores que podéis disfrutar. Hace diez años que los vuelos en los que no se permite fumar no existían. Y en América, cada cajetilla de cigarrillos lleva este mensaje: "Cuidado: fumar puede ser peligroso para su salud." Es una campana de plena conciencia. Es una práctica de consumo consciente. No decís que estáis practicando la plena conciencia, pero estáis practicando en realidad la plena conciencia. La plena conciencia de fumar es lo que os permite ver que el fumar es nocivo para la salud.

En América, la gente es muy consciente de los alimentos que come. Quieren que

cada paquete de comida esté etiquetado con toda la información necesaria. No quieren comer la clase de comida que aportaría toxinas y venenos a sus cuerpos. Esta es la práctica de comer conscientes.

Pero podemos ir más allá. Podemos hacerlo mejor, como padres, como profesores, como artistas y como políticos. Si eres un profesor, puedes contribuir en mucho en el despertar de la gente a la necesidad de un consumo consciente, porque es el camino para una emancipación real. Si eres un periodista, tienes los medios para educar a la gente, para despertar a la gente a la naturaleza de nuestra situación. Cada uno de nosotros puede transformarse a sí mismo, a sí misma en un bodhisattva, realizando el trabajo de despertar. Porque sólo el despertar puede ayudarnos a detener la carrera que hemos tomado, la carrera de la destrucción. Entonces sabremos en qué dirección debemos ir para hacer de la tierra un lugar seguro para nosotros, para nuestros hijos y para los hijos de sus hijos.

III

El tercer alimento del que habló el Buda es la volición. Volición es aquello que más quieres, tu deseo más profundo. Cada uno de vosotros tiene un deseo muy profundo. Tenemos que identificarlo, tenemos que llamarlo por su verdadero nombre. El Buda tuvo un deseo, él quería transformar todo su sufrimiento. Él quería alcanzar la iluminación para poder ayudar a otras gentes. Él no creía que siendo un político pudiese ayudar a mucha gente, y por eso escogió la vía del monje. Hay muchos que creen que la felicidad es sólo posible cuando tenemos mucho dinero, mucha fama, mucho poder y mucho sexo. Esa

clase de deseos pertenece a la tercera categoría de alimentos de los que habló el Buda.

El Buda ofreció esta imagen para ilustrar su enseñanza: Hay un hombre joven

que ama estar vivo, no quiere morir. Y entonces dos hombres muy fuertes le arrastran hacia un lugar donde hay un agujero de carbón encendido y quieren lanzarle dentro de las brasas ardientes para que muera.

Él resistió, pero tuvo que morir porque los dos hombres eran muy fuertes. El

Buda dijo: "Vuestro más profundo deseo os llevará hacia un lugar donde hay felicidad o infierno." Por eso es muy importante mirar en la naturaleza de vuestro deseo profundo, llamado volición. El Buda dijo que el deseo os traerá mucho sufrimiento, si hay deseo de riquezas, sexo, poder o fama. Pero si tienes un deseo de proteger la vida, proteger el medio ambiente o ayudar a la gente a vivir una vida sencilla, con tiempo para cuidarse a sí mismos, amar y cuidar de los seres queridos, esa es la clase de deseo que te llevará hacia la felicidad. Pero si estás empujado por el ansia de fama, riquezas, poder, habrás de sufrir mucho. Y ese deseo te arrastrará al infierno, dentro del agujero de brasas ardientes, y habrás de morir.

Existen gentes en todos los lugares del mundo que consideran la venganza como su más profundo deseo. Ellos se transforman en terroristas. Cuando tenemos odio y venganza como nuestro deseo más profundo, sufriremos también terriblemente, como el joven que era arrastrado por los dos hombres fuertes para ser lanzado dentro del pozo de brasas ardientes. Nuestro más profundo deseo debería ser amar, ayudar y no vengar, no golpear, no matar. Y yo confío que los neoyorquinos tengan esa sabiduría. El odio nunca puede ser la respuesta del odio; toda violencia es injusticia. Responder a la violencia con la violencia sólo puede traer más violencia e injusticia, más sufrimiento, no sólo a los demás, sino también a nosotros mismos. Existe una sabiduría en cada uno de nosotros. Necesitamos respirar profundamente, conseguir calma para tocar la semilla de la sabiduría. Sé que si la semilla de la sabiduría y de la compasión del pueblo americano pudiera ser regada regularmente durante una semana o

más, eso traería mucho alivio, disminuiría la cólera y el odio. Y América podría realizar un acto de perdón que llevaría un gran consuelo a América y al mundo. Por eso mi sugerencia es la práctica de estar en calma, estar concentrados, regando las semillas de sabiduría y compasión que hay en nosotros, y aprendiendo el arte de consumir conscientemente. Esto es una verdadera revolución, la sola clase de revolución que puede ayudarnos a salir de esta difícil situación en la que la violencia y el odio prevalecen.

Cojo mi rostro con mis dos manos.

No, yo no lloro.

Cojo mi rostro con mis dos manos
para reconfortar mi soledad.

Dos manos protectoras,
dos manos que nutren,
dos manos impidiendo que mi alma
caiga en la cólera.