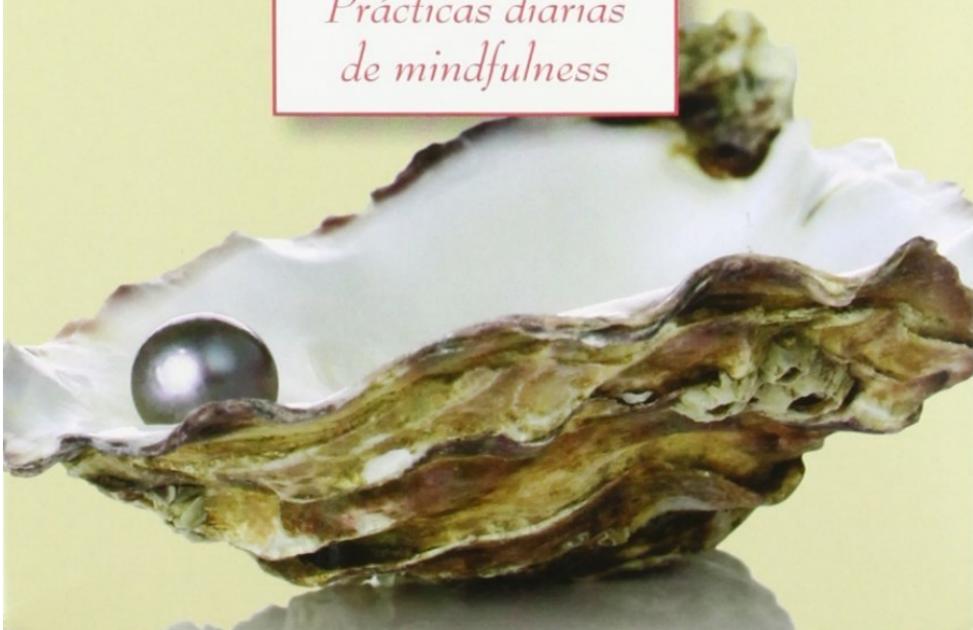


BIBLIOTECA

# THICH NHAT HANH

La paz  
está en tu  
interior

*Prácticas diarias  
de mindfulness*





THICH NHAT HANH

**LA PAZ ESTÁ EN TU INTERIOR**

Título original: *Peace is every breath*

La paz está en tu interior

Thich Nhat Hanh

Publicado en inglés por HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers

Publicado por acuerdo con HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers

© del diseño de la portada, Idee, 2012

© 2011 by Unified Buddhist Church

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2012

© de todas las ediciones en castellano Espasa Libros, S. L. U., 2012

Oniro es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

El capítulo «Gathas para la práctica diaria» se ha publicado con el permiso de Ediciones Dharma, Novelda (Alicante), y pertenece al libro Momento presente, momento maravilloso del mismo autor

Primera edición en libro electrónico (epub): enero 2012

ISBN: 978-84-9754-420-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

## **Índice**

- Nota del autor
- Introducción
- Prácticas diarias de mindfulness
- Gathas para la práctica diaria
- El camino de Buda

*Al despertarme esta mañana, sonrío.  
Veinticuatro nuevas horas me aguardan.  
Me comprometo a vivir plenamente cada instante  
y mirar a todos los seres con los ojos de la compasión.*

## NOTA DEL AUTOR

Cuando era un joven monje que estudiaba en el instituto budista, siempre preguntaba cómo podían aplicarse a la vida real las enseñanzas de Buda que asimilábamos. Estaba convencido de que la correcta práctica de los preceptos nos ayudaría a mí, a quienes me rodeaban y a mi país. El deseo de aprender «budismo aplicado» era muy real y poderoso, pero esa expresión no se utilizaba en aquel tiempo. El tipo de enseñanzas y los métodos budistas que aprendíamos en aquella época resultaban difíciles de llevar a la práctica para los jóvenes como yo, en parte debido al lenguaje utilizado para transmitirlos, en parte porque no se ocupaban directamente del sufrimiento y las dificultades que la gente experimentaba en la sociedad moderna.

Necesitábamos prácticas concretas que abordaran asuntos como la pobreza, la injusticia social, la desigualdad y la independencia nacional. Durante la Edad Media, las enseñanzas budistas sirvieron a mi país y a mi pueblo con mucho éxito, pero si no se modernizaban para la nueva era, no podrían seguir siendo útiles a la hora de inspirar y mejorar nuestra sociedad. Por lo tanto, el reto que se nos presentaba a nosotros, los practicantes, era el de renovar el budismo.

Cuando me convertí en maestro del Dharma, traté de presentar el budismo con un lenguaje fácilmente comprensible para la gente de mi generación y ofrecer prácticas que los ayudaran a sufrir menos y a disfrutar de la paz y el gozo necesarios para ser felices y favorecer a los demás. En efecto, mis jóvenes monjes estudiantes y yo mismo nos volcamos en una especie de laboratorio vivo donde producíamos el tipo de prácticas y enseñanzas que podrían contribuir a esos objetivos.

A lo largo de los primeros años, los sesenta y setenta, originamos lo que llamamos «budismo comprometido». Junto con una serie de jóvenes, tanto monjes como laicos, creamos una organización que trabajaba para mejorar la calidad de vida de la gente del campo. Fundamos la Escuela de la Juventud para el Servicio Social (SYSS) con la intención de formar a trabajadores, monjes y laicos, para que ayudaran en las áreas de salud, educación, economía y desarrollo. También trabajamos para fomentar la paz y la reconciliación. La tarea era difícil y peligrosa, porque la llevábamos a cabo en medio de una guerra terrible. Asesinaron a muchos de nuestros maestros y trabajadores estudiantes.

En 1974 escribí *El milagro del mindfulness*,<sup>1</sup> un manual de meditación práctica para los miembros del SYSS. Redacté ese libro para contribuir a que los trabajadores sociales y por la paz se nutrieran con la práctica y pudieran así continuar sirviendo en un contexto lleno de suspicacias y violencia. Ese texto ha recibido una cálida acogida y ha sido traducido a muchas lenguas durante sus más de treinta y cinco años de existencia. En 1991 publicamos *La paz está en cada paso*, una obra que contenía una serie de capítulos breves que perseguían la aplicación de la paz y la plena conciencia a muchos aspectos de la vida cotidiana. Ha disfrutado de una popularidad aún mayor que *El milagro del mindfulness*.

Este libro, *La paz está en tu interior*, es una continuación de *El milagro del mindfulness* y *La paz está en cada paso* en el sentido de que es un texto breve, sencillo de leer y muy fácil de poner en práctica. Te aseguro que podrás contactar con la verdadera paz y el gozo muchas veces al día, aun si tu agenda es apretada. Deja que este libro sea tu compañero y vive una vida feliz desde ahora mismo.

# INTRODUCCIÓN

Todos necesitamos una dimensión espiritual en nuestras vidas. Necesitamos la práctica espiritual. Si esa práctica es sólida y regular, seremos capaces de transformar el temor, la ira y la desesperación que sentimos y de superar las dificultades que encontramos en la vida cotidiana.

La buena noticia es que la práctica espiritual puede realizarse en cualquier momento del día; no es preciso retirarse durante un cierto período para realizar la «Práctica Espiritual», con P y E mayúsculas. Nuestra práctica espiritual puede llevarse a cabo en todo momento, siempre que cultivemos la energía de la plena conciencia y la concentración.

No importa lo que estés haciendo ya que puedes elegir hacerlo estando plenamente presente, con concentración y plena conciencia; así, tu acción se convertirá en una práctica espiritual. Con el *mindfulness*, inspiras y ahí estás, bien arraigado en el aquí y en el ahora. Inspirar rozando nuestra raíz vital más esencial es una práctica espiritual. Todos nosotros somos capaces de inspirar con atención plena. Inspiro y sé que estoy inspirando: ésa es la práctica de la respiración consciente.

La práctica de la respiración consciente puede parecer simple, pero el efecto es grande. Al centrarnos en nuestra inspiración, liberamos el pasado, liberamos el futuro, liberamos nuestros proyectos. Habitamos la respiración con todo nuestro ser. Nuestra mente regresa a nuestro cuerpo y nos encontramos verdaderamente ahí, vivos, en el instante presente. Estamos en casa. Un solo aliento, inspiración y espiración, puede hacer que estemos plenamente presentes y vivos otra vez, y entonces la energía del *mindfulness* se halla

en nosotros. La plena conciencia o atención plena es la energía que nos hace estar plenamente presentes, plenamente vivos en el aquí y el ahora.

Si volvemos a casa y advertimos que nuestro cuerpo porta cierta tensión o dolor, la plena conciencia nos permitirá ser conscientes de ello. La plena conciencia es aquello que nos permite volver a tomar contacto con lo que está ocurriendo en nuestro cuerpo, en nuestros sentimientos, en nuestro pensamiento y también en nuestro entorno en el momento presente. Nos permite estar plenamente presentes en el aquí y el ahora, mente y cuerpo unidos, conocedores de lo que acontece en nuestro interior y a nuestro alrededor. Y cuando somos conscientes de algo, nos concentraremos en ello.

La concentración y el *mindfulness* son las energías centrales de la práctica espiritual. Podemos tomar el té en plena conciencia, desayunar en plena conciencia y ducharnos en plena conciencia; todo ello pasa a convertirse en nuestra práctica espiritual y nos proporciona fuerza para controlar las muchas dificultades que surgen en nuestra vida cotidiana y en la sociedad.

Dondequieras que estés, el mero hecho de ser consciente de tu cuerpo y del estado de relajación, tensión o dolor (o incluso de todos a la vez, en diferentes áreas) que estás experimentando, ya te permite cierta comprensión, cierto despertar, cierta conciencia: cierta iluminación. Y cuando sabes que en tu cuerpo hay alguna tensión o dolor, probablemente quieras hacer algo para aliviarlo. Al inspirar y espirar podemos decírnos a nosotros mismos: «Al inspirar, soy consciente de cierta tensión o dolor en mi cuerpo; al espirar, permito que la tensión y el dolor de mi cuerpo se liberen». Ésta es la práctica del *mindfulness* del cuerpo.

Así pues, la práctica espiritual es posible para todos nosotros. No puedes decir: «Estoy muy ocupado, no tengo tiempo para la meditación». No. Al caminar de un edificio a

otro, al desplazarte del aparcamiento a tu oficina, siempre puedes disfrutar de un paseo consciente, recrearte en cada uno de tus pasos. Cada paso que des sumergido en la plena conciencia o atención plena te ayudará a liberar la tensión de tu cuerpo, la tensión de tus sentimientos, y te traerá la curación, el gozo, la transformación.

Tienes mucho trabajo que hacer, y te gusta realizarlo. Es interesante y disfrutas siendo productivo. Pero trabajar demasiado, ocuparte de un exceso de cosas, te agota. Quieres practicar la meditación a fin de estar más relajado y gozar de mayor paz, felicidad y alegría en la vida. Pero no tienes tiempo para la práctica de la meditación diaria. Es un dilema; ¿qué puedes hacer? Este libro es tu respuesta.

every  
moment  
is a gift  
of life



[Todo momento es un regalo de la vida]

## **Despertarse cada mañana**

En el momento en que despiertas, justo en ese momento, sonríe. Es una sonrisa de iluminación. Eres consciente de que empieza un nuevo día, que la vida te ofrece veinticuatro nuevas horas para vivir y que ése es el máspreciado de los regalos. Puedes recitarte el siguiente poema, en silencio o en voz alta:

*Al despertarme esta mañana, sonrío.  
Veinticuatro nuevas horas me aguardan.  
Me comprometo a vivir plenamente cada instante  
y mirar a todos los seres con los ojos de la compasión.*

Tal vez te apetezca pronunciar los versos mientras permaneces en la cama con los brazos y las piernas cómodamente relajados. Al inspirar, pronuncias la primera línea; al espirar, la segunda. Con la próxima inspiración, dices la tercera; y al espirar, la cuarta. Entonces, con una sonrisa en el rostro, te incorporas, te sientas, deslizas los pies en las zapatillas y caminas hacia el baño.

## **Agua corriente, te lavas la cara**

Puedes conectar con una gran dosis de felicidad mientras te lavas la cara, te cepillas los dientes, te peinas, te afeitas y te duchas si sabes cómo proyectar la luz de la atención sobre cada una de las cosas que haces. Por ejemplo, al abrir el grifo, puedes disfrutar del contacto con el agua corriente que brota del grifo y también con la fuente del agua. Puedes recitar el siguiente poema:

*El agua fluye desde altas fuentes de montaña.  
El agua recorre las profundidades de la tierra.  
Milagrosamente, el agua llega hasta nosotros.  
Estoy colmado de gratitud.*

Estos versos nos ayudan a ser conscientes del viaje del agua desde su origen hasta el lavabo del baño. Eso es la meditación. También adviertes lo afortunado que eres al disponer de agua corriente con tan solo accionar un mando. Esta conciencia te aporta felicidad. Eso es la plena conciencia.

El *mindfulness* es atención, es la capacidad de reconocer lo que está pasando en cada momento. Lo que está ocurriendo aquí es lo siguiente: abres el grifo y el agua fluye para ti. En Plum Village, en Francia, a veces nos cortan el suministro de agua. Cada vez que eso sucede, nos recuerda que no disponer de agua es una privación, y tenerla, una felicidad. ¡Reconocemos la felicidad solo cuando recordamos las épocas de sufrimiento!

Siempre me ha gustado abrir el grifo lentamente, tomar el agua fresca entre las manos y echármela en los ojos. Aquí, en Francia, el agua está muy fría en invierno. Sentir el

agua helada en mis dedos, mis ojos, mis mejillas, es muy refrescante. Por favor, habita el momento presente y disfruta de esa sensación. Deja que te despierte. Deléitate en ella. Eres feliz porque sabes atesorar el regalo del agua y alimentar tu propia gratitud.

Podemos hacer lo mismo si volcamos el agua en una jofaina para lavarnos la cara. Sé consciente de cada movimiento, no pienses en otras cosas. Lo más importante para ti en este momento es experimentar gozo en cada uno de tus movimientos. No te apresures en terminar y dedicarte a otra cosa. ¡Eso es la meditación! La meditación consiste en ofrecerte a ti mismo tu presencia genuina en cada momento. Es la capacidad de reconocer meridianamente que todo instante es un regalo de la vida, un regalo de la tierra y el cielo. En el zen, esto recibe el nombre de «gozo de la meditación».

# Prácticas diarias de mindfulness

## Lavarse los dientes

He aquí un reto para ti. Vas a estar uno o dos minutos lavándote los dientes. ¿Cómo hacer para disfrutar de la verdadera felicidad durante ese breve período de tiempo? No te apresures. No intentes llevar a cabo la acción tan rápido como sea posible y acabarla cuanto antes. Concentra toda tu atención en el cepillado.

Cuentas con tiempo para cepillarte los dientes. Tienes el cepillo, la pasta y los dientes que debes cepillar. Tengo ochenta y cuatro años, y cada vez que me cepillo los dientes soy feliz —ya sabes, a mi edad, tener tantos dientes que cepillar ¡es una cosa maravillosa!—. Así pues, el reto consiste en cepillarse los dientes de modo que disfrutes de la tranquilidad y la felicidad durante el minuto o dos que dura la operación. Si puedes hacerlo, habrás tenido éxito; estarás meditando justo en ese instante.

He aquí un poema en el que te puedes recrear mientras te lavas los dientes:

*Al lavarme los dientes y enjuagarme la boca,  
me comprometo a hablar con pureza y ternura.  
Cuando mi boca desprende el aroma de las palabras  
correctas, una flor se abre en el jardín de mi corazón.*

Estos versos están pensados para ayudarnos a centrar nuestra atención en lo que sucede en el instante presente. No quedamos atrapados en el recitado de los versos; si la concentración y el *mindfulness* están en nosotros, si sabemos cómo sumergirnos con tranquilidad en el instante presente, puede que no tengamos que recurrir a ellos para ser felices.

## Ducharse y vestirse

Mientras nos duchamos, afeitamos, peinamos y vestimos, podemos practicar igual que cuando nos lavamos los dientes. Concedemos toda nuestra atención a lo que estamos haciendo. Lo hacemos de forma ligera y sin prisas, para nuestra propia felicidad; sabemos que en ese momento, lavarnos, afeitarnos o peinarnos es lo más importante que tenemos que hacer en la vida. No dejes que el pensamiento habitual te aparte hacia acontecimientos del pasado o del futuro o te atrape en preocupaciones, tristeza o ira.

Practica el *mindfulness* o atención plena con sencillez, tal como hemos explicado, y al cabo de tres días verás los progresos; es como cuando te ejercitas en cualquier otra cosa: tocar un instrumento musical, cantar o jugar al tenis de mesa. Practica el hecho de vivir cada momento de tu vida cotidiana profundamente y en libertad. Si es lo que de verdad quieras, entonces debes dejar de perseguir el pasado, el futuro y todas tus preocupaciones y regresar al momento presente.

## Sentarse y respirar

Algunas personas practican la meditación sentándose durante media hora, cuarenta y cinco minutos o un período de tiempo más largo. Aquí solo te pido que tomes asiento durante dos o tres minutos. Después de eso, si descubres que ese tipo de meditación es demasiado agradable como para parar, puedes seguir tanto como quieras.

Si tienes un altar en casa, siéntate cerca de él. Si no es así, hazlo en un lugar apropiado, por ejemplo, frente a una ventana que dé al exterior. Siéntate en un cojín con las piernas cómodamente cruzadas ante ti y las rodillas descansando en el suelo; se trata de una posición muy estable con tres puntos de apoyo (el asiento en el cojín y las dos rodillas). Firmemente asentado, relajado, puedes permanecer así un rato largo sin que se te entumezcan las piernas. Tal vez quieras probar con cojines de diferente grosor y anchura hasta encontrar el que mejor se ajuste a tu cuerpo.

Si así lo deseas, quema una varilla de incienso para propiciar una atmósfera sagrada. Sostén el incienso en las manos con serenidad y concentra todo tu ser en encenderlo y colocarlo en el incensario. Quema el incienso inmerso en la concentración y la plena conciencia. Todo tu ser está ahí, plenamente presente, mientras prendes el incienso.

Cuando te sientes, procura que tu espalda y cuello tracen una línea recta, pero no rígida o tensa. Centra tu atención en la respiración mientras fluye primero dentro, y después fuera, de tu vientre y de tu pecho.

*Al inspirar, siento que mi aliento se adentra en mi vientre y en mi pecho. Al espirar, siento que mi aliento sale de mi vientre y de mi pecho.*

*Al inspirar, soy consciente de todo mi cuerpo.*

*Al espirar, sonrío a todo mi cuerpo.*

*Al inspirar, soy consciente de algunos dolores y tensiones en mi cuerpo.*

*Al espirar, libero todos los dolores y tensiones de mi cuerpo.*

*Al inspirar, me siento bien.*

*Al espirar, me siento ligero.*

Puedes practicar con esta estrofa muchas veces a lo largo del día, en el trabajo o en cualquier momento, para recuperar una sensación de amplitud, relajación y liviandad.

## **Preparar el desayuno**

¡Preparar el desayuno también es una práctica de meditación! Calentar agua, hacer una taza de té o café, llenar un bol de copos de avena, tostar el pan, cortar fruta, poner la mesa: todas estas acciones pueden llevarse a cabo de acuerdo con la plena conciencia. Hacer las cosas de acuerdo con el *mindfulness* significa que realizamos cada acción con clara conciencia de lo que está sucediendo y de lo que estamos haciendo en el instante presente, y también que nos sentimos felices mientras lo hacemos. La plena conciencia o atención plena es la capacidad de proyectar la luz de la conciencia y la atención sobre todo cuanto acontece aquí y ahora. El *mindfulness* es el corazón de la práctica de la meditación.

Cuando prepares una taza de té, sé plenamente consciente de que preparas una taza de té: sin volver al pasado, sin proyectarte hacia el futuro, con la mente plenamente inmersa en la acción de preparar el té, así estás presente.

La plena conciencia nos ayuda a vivir con profundidad cada momento de nuestra vida diaria. Todos tenemos la capacidad de estar presentes, pero aquellos que saben cómo practicarla, desarrollan una energía de atención plena mucho más poderosa y una mayor capacidad para sumirse tranquilamente en el presente.

Puedes convertir la preparación del desayuno en una meditación muy agradable. Si otro miembro de la familia o compañero de piso está ya en la cocina, acércate y ayúda. Al trabajar juntos en la atención plena, al practicar el vivir en el instante presente, conviertes la preparación del desayuno en un momento de gozo.

## **Tomar el desayuno**

Deja que el desayuno sea un momento de tranquila y sosegada felicidad. No leas el periódico, no enciendas el televisor, no escuches la radio. Siéntate en una postura correcta y mira los alimentos de la mesa. Observa a las personas que han tomado asiento junto a ti, respira y sonríe mientras el reconocimiento y la gratitud se abren paso en ti.

Puedes dedicarles unas palabras. Por ejemplo: «¡Es estupendo que te sientes a desayunar conmigo, mamá!» o «Hace buen tiempo hoy, papá, así que recuerda salir fuera y echarte en la hamaca por mí» o «Cariño, hoy voy a terminar el trabajo un poco antes, por lo que estaré aquí para ayudarte a preparar la cena». Este tipo de comentarios agradecen la preciosa presencia de las personas a las que amas; son una práctica de *mindfulness*. Con la plena conciencia, la interacción durante el tiempo del desayuno puede servir para que tú y tus seres queridos reconozcáis y apreciéis las diversas condiciones de felicidad de las que disfrutáis. Después del desayuno, el hecho de recoger la mesa y limpiar el bol puede suponer una alegría antes de comenzar el resto del día.

## **Controlar los hábitos negativos**

Tenemos hábitos mentales negativos que surgen una y otra vez. Uno de los hábitos negativos más relevantes es permitir que nuestra mente se proyecte constantemente hacia el futuro. Tal vez lo heredamos de nuestros padres. Impulsados por nuestras preocupaciones, somos incapaces de vivir plena y felizmente en el presente. En lo más profundo creemos que en realidad aún no podemos ser felices, que todavía tenemos que marcar una serie de casillas antes de disfrutar totalmente de la vida. Especulamos, soñamos, urdimos estrategias y planeamos para lograr esas «condiciones de felicidad» que queremos tener en el futuro; y continuamente perseguimos ese porvenir, incluso cuando soñamos. Podemos albergar muchos temores respecto al futuro porque no sabemos cómo va a ser, y esas preocupaciones y ansiedades nos impiden disfrutar el estar aquí y ahora.

Aquí, tu práctica de meditación consiste en traer la mente de regreso al presente y reconocer el hábito cada vez que nos aparta de él. Solo necesitamos respirar conscientemente y sonreír a la energía del hábito: «Oh, eso me ha apartado del presente otra vez». Una vez que reconocemos las energías del hábito, éstas pierden su poder sobre nosotros y de nuevo volvemos a ser libres para vivir sosegada y felizmente en el presente.

dear habit energy  
i see you!



[Querida energía del hábito, ¡te veo!]

Cuando empezamos a practicar por primera vez, nos sorprendemos siguiendo este hábito muchas veces al día. Sumergirnos felizmente en el presente es otro tipo de rutina, una buena rutina. Adquirir un hábito nuevo y positivo requiere un cierto entrenamiento. Mientras te lavas los dientes y el pelo, te vistes, caminas, conduces y demás, pon toda tu atención en lo que estás haciendo y encuentra la paz y el gozo en cada momento. Cuando practicas la respiración consciente desarrollas una mayor habilidad para reconocer el hábito, y cada vez que lo haces disminuye su poder para sustraerte al instante presente. Es el principio de tu liberación, tu verdadera libertad, tu verdadera felicidad.

Esta práctica de meditación se conoce como «reconocimiento simple (o desnudo)». «Querida energía del hábito, ¡te veo!; sé que te estás manifestando.» No tienes que combatir contra ella, no necesitas suprimirla; solo tienes que reconocerla. La plena conciencia es la energía que puede reconocer todo lo que ocurre, incluyendo la manifestación de tus propias energías del hábito negativo.

*you are free  
to be here*



[Eres libre de estar aquí]

## **Fugarse de la prisión del pasado**

Algunas personas están consumidas por los recuerdos y pensamientos del pasado. Su duelo, su pena y sus lamentos los condenan a aprisionar su vida en un pasado doloroso. No pueden vivir en el momento presente como personas libres. La realidad es que el pasado se ha ido; lo único que queda ahora son impresiones que persisten en las profundidades de nuestra conciencia. Sin embargo, esas imágenes del pasado continúan obsesionándonos, bloqueándonos e influyendo en nuestro comportamiento en el presente, puesto que nos inducen a decir y hacer cosas que realmente no queremos decir ni hacer. Perdemos toda nuestra libertad.

La respiración consciente nos permite ver con claridad que el abuso, las amenazas y el dolor que tuvimos que soportar en el pasado no están sucediendo ahora y que podemos permanecer a salvo en el presente. Al respirar conscientemente, sabemos que los acontecimientos que se desarrollan en esas películas mentales no son reales, y el mero hecho de recordarlo desactiva su poder para dirigirnos.

Es como cuando volamos en avión: cuando se atraviesan turbulencias intensas, el cinturón de seguridad impide que salgamos disparados por la cabina. La respiración consciente es nuestro cinturón de seguridad en la vida cotidiana: nos mantiene a salvo aquí, en el instante presente. Si sabes cómo respirar, cómo sentarte tranquilamente y en silencio, cómo practicar la meditación andando, entonces dispones de cinturón de seguridad y estás siempre a salvo. Eres libre de estar aquí, en contacto con la vida, sin que te manipulen los demonios del sufrimiento de los acontecimientos que pasaron y concluyeron.

Si en el pasado sufriste maltratos o abusos o padeciste de otro modo, deberías conocer la práctica para comprender

que, aunque esas cosas sucedieron, ahora ya estás seguro, ya no estás en peligro. Cuando reconozcas a los fantasmas pretéritos como lo que son, podrás decirles directamente que no son reales y liberarte de la prisión del pasado. Si practicas la respiración, el paseo, la meditación y el trabajo de acuerdo con la atención plena durante unas semanas, tendrás éxito en esta tarea y esos viejos traumas no volverán a arrastrarte.

## Meditación andando

La meditación andando es una práctica maravillosa que nos ayuda a estar presentes en cada instante. Cada paso que damos conscientemente nos ayuda a ponernos en contacto con las maravillas de la vida que están aquí y ahora, disponibles en este preciso momento. Podemos coordinar nuestros pasos con nuestra respiración mientras caminamos con normalidad por la acera, un andén ferroviario o la orilla de un río, no importa dónde estemos. Al inspirar podemos dar un paso y pensar: «He llegado; estoy en casa».

«He llegado» significa: «Ya estoy donde quiero estar —con la propia vida— y no tengo que darme prisa en llegar a ninguna parte, ya no tengo que buscar nada». «Estoy en casa» significa: «He regresado a mi verdadero hogar, que es la vida, aquí, en el instante presente». Solo el instante presente es real; el pasado y el futuro solo son fantasmas que nos arrastran hacia el lamento, el sufrimiento, la preocupación, el miedo. Si cada uno de tus pasos te devuelve al presente, esos fantasmas dejan de tener poder sobre ti.

Al espirar, podrás dar tres pasos y seguir diciéndote a ti mismo: «He llegado; estoy en casa». Has llegado a tu verdadero hogar y las maravillas de la vida están aquí para ti; no necesitas vagar buscando otra cosa. Dejas de correr. En el zen, esto recibe el nombre de meditación *samatha*, que significa «detenerse». Cuando te detienes, tus padres,

tus abuelos y todos tus ancestros también se detienen. Cuando eres capaz de dar un paso como persona libre, todos tus ancestros, presentes en cada célula de tu cuerpo, también caminan en libertad. Si eres capaz de dejar de correr y caminar libremente, expresas el amor, la fidelidad y la devoción más concretos e intensos a tus padres y a todos tus

ancestros.

*He llegado, estoy en casa,  
en el aquí, en el ahora.  
Soy firme, soy libre.  
En mí mismo me refugio.*

Este poema de meditación contribuirá a que habites con solidez el instante presente. Concéntrate en estas palabras y serás capaz de establecer tu presencia firmemente en el presente; al igual que cuando subes unas escaleras agarrándote a la barandilla, nunca te caerás.

each  
step  
brings you  
back to  
life



[Cada paso te devuelve a la vida]

«En el aquí, en el ahora» es el discurso de la vida. Es el lugar al que regresamos —nuestro verdadero hogar—, donde nos sentimos en paz, seguros y felices, el lugar donde podemos contactar con nuestros ancestros, nuestros amigos, nuestros descendientes. La práctica de la meditación consiste en regresar a ese lugar. Cada paso nos devuelve a la vida en el momento presente.

Por favor, intenta practicar una meditación andando lenta y compruébalo por ti mismo. Cuando inspires, da un paso y di: «He llegado». Hemos de invertir el cien por cien de nuestro cuerpo y nuestra mente en nuestra respiración y nuestros pasos para ser capaces de decir que hemos llegado y estamos en casa. Si tu concentración y atención plena son sólidas, lo lograrás de forma total y estarás plenamente en casa en cualquier lugar en el que te encuentres.

Si no has llegado a casa al cien por cien, en el aquí y el ahora, ¡no des un paso más! Permanece ahí y respira hasta que puedas detener el vagabundeo de tu mente, hasta que realmente te instales por completo en el instante presente. Entonces podrás esbozar una sonrisa de victoria y dar otro paso, con la frase «Estoy en casa».

Los pasos sólidos de este tipo son las impresiones del sello regio de un decreto real. Tu pie está grabando en la tierra una huella: «He llegado; estoy en casa». Caminar así genera las energías de la solidez y la libertad. Te pone en contacto con las maravillas de la vida. Te alimenta; te cura. Conozco a personas que han sido capaces de sanar de algunas enfermedades practicando la meditación andando incondicionalmente.

«Soy firme; soy libre» significa que los fantasmas del pasado no te arrastran y que no te arrojas hacia el futuro; eres tu propio dueño. Pronunciar estas palabras no es autosugestionarse o hacerse ilusiones. Cuando eres capaz de

habitar el presente, haces tuya la verdadera solidez y libertad. Eres libre del pasado y el futuro, no te apresuras como un poseso. La solidez y la libertad son la base de la felicidad real.

Solidity and freedom  
are the foundations  
of true happiness



[La solidez y la libertad son la base de la verdadera  
felicidad]

## Refugiarse

Buda enseñó que hay un lugar muy seguro al que podemos regresar sin importar dónde estemos y en el momento en que queramos. Ese lugar es la isla de nuestro verdadero yo. En nuestro interior hay una isla segura a la que podemos volver, donde las tormentas de la vida no nos sacuden. Una de las expresiones más citadas de Buda es *attadipa saranam*, que significa refugiarse (*saranam*) en la isla (*dipa*) del yo (*atta*).

Al regresar a tu respiración consciente, retornas a ti mismo y entras en contacto con la isla segura que hay en tu interior. En ese lugar encuentras a tus ancestros, tu verdadero hogar y las Tres Joyas. Las Tres Joyas son Buda (el maestro que nos muestra el camino en la vida: puede tratarse de Jesús, Mahoma o quienquiera que consideres tu luz guía), el Dharma (las enseñanzas y el camino para la comprensión y el amor) y la Sangha (nuestra comunidad espiritual de amigos que nos apoya en nuestro camino).

Cuando respiramos conscientemente ya hallamos un refugio en nuestro aliento y tomamos conciencia de lo que sucede en nuestro cuerpo, nuestras sensaciones, nuestras percepciones, nuestras formaciones mentales y nuestra conciencia. En el budismo, esto recibe el nombre de los cinco *skandhas* («agregados») o elementos que configuran lo que consideramos una persona.

La respiración consciente reúne los diversos aspectos de nuestro ser en uno solo. Al respirar, nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestras percepciones, nuestras formaciones mentales y la conciencia entran en contacto con ese aliento, como si alzaras el tono de voz, comenzaras a entonar una canción y tu familia dejara de conversar para escucharla. La respiración calma y unifica tu cuerpo y tu

mente, y armoniza los cinco *skandhas* de tu ser. En ese momento, la isla de tu verdadero yo se manifiesta como un espacio seguro para los cinco *skandhas*.

A continuación, os presento el poema completo de esta práctica. En Plum Village le hemos puesto música y disfrutamos recitándolo en forma de canción:

*Dado que es una isla en mí mismo,*

*Buda es mi atención plena, brilla cerca, brilla lejos.*

*El Dharma es mi respiración, que guarda mi cuerpo y mi mente.*

*Soy libre.*

*Como una isla en mí mismo,*

*la Sangha son mis cinco skandhas que trabajan en armonía.*

*Cuando me refugio en mí mismo, cuando regreso a mí mismo,*  
*soy libre.*

*Inspirando, espirando,*  
*me abro como una flor,*  
*fresco como el rocío.*

*Soy sólido como una montaña,*  
*firme como la tierra.*

*Soy libre.*

*Inspirando, espirando,*  
*soy agua que refleja lo que es real, lo que es cierto;*  
*y siento que hay espacio en mi interior profundo.*

*Soy libre.*

Podrás practicar con este poema en tiempos de dificultad y peligro, cuando necesites mantener la mente despejada para saber qué hacer y qué no hacer. Por ejemplo, imagina que viajas en avión y de pronto te comunican que ha sido secuestrado. En lugar de dejarte atrapar por el pánico y

hacer algo que podría empeorar la situación, te centras en tu respiración y empiezas a practicar la primera línea de este poema.

La presencia de la plena conciencia es la presencia de Buda que ilumina la situación para que sepas qué hacer y qué no hacer. La respiración consciente es la presencia del Dharma que guarda tu mente y tu cuerpo. Tus cinco *skandhas* se refugian en Buda y el Dharma; reciben su protección y representan a la Sangha, serenos, en paz, armonizados con la realidad por medio de tu respiración. Con Buda, el Dharma y la Sangha protegiéndote no tienes nada que temer. En ese estado de calma y concentración sabrás qué acciones llevar a cabo para estabilizar la situación.

En momentos más convencionales, practicar este poema refuerza nuestra solidez, nuestra paz y felicidad. Es la práctica concreta de refugiarnos en las Tres Joyas, porque cuando la ejercitamos, las energías de Buda, el Dharma y la Sangha se nos ofrecen genuinamente. No puede haber mayor seguridad que ésa. Aun al afrontar la muerte podemos hacerlo en paz.

## **Abriéndose como una flor, fresco como el rocío**

Para ser felices necesitamos una cierta cantidad de frescura. Nuestra frescura puede hacer felices a los otros. Somos verdaderas flores en el jardín de la humanidad. Solo tenemos que mirar a un niño que juega o sueña y veremos con claridad que es una flor. Su rostro es una flor; su mano es una flor; su pie, sus labios son flores. Nosotros también somos flores, como él; pero tal vez hayamos permitido que las penalidades de la vida nos lastren y hayamos perdido nuestra frescura. Nguyen Binh, un sabio vietnamita del siglo XVI, escribió:

*No más llanto, no más queja,  
éste es el último poema desolado.  
Cuando dejes de quejarte, tu alma se refrescará.  
Cuando dejes de llorar, tus ojos se iluminarán.*

Por favor, respira, relaja tu cuerpo y concédate una sonrisa. Las arrugas de preocupación de tu rostro se suavizan y el gesto de tus labios te devuelve la plenitud. A lo largo de los siglos, los escultores se han esforzado en tallar una fresca sonrisa de compasión en el rostro de las estatuas de Buda.

En tu propia cara hay docenas de músculos y, cada vez que te preocupas, te azoras, te irritas, esos músculos se tensan o se retuercen; los demás lo verán y tal vez se desalienten. Al inspirar, aporta una conciencia sin juicio a esas tensiones y al espirar relájalas un poco y sonríe. Si persistes, las tensiones se disolverán en el flujo y reflujo de tu respiración, y serás capaz de restaurar la frescura de la flor humana que está siempre ahí, disponible, dentro de ti. Calmar, relajar y refrescar: éas son las prácticas de la

«interrupción» en la meditación zen.

*Al inspirar, me veo a mí mismo como una flor.*

*Al espirar, me siento fresco.*

## **Sólido como una montaña**

No podemos tener paz y felicidad sin cierta estabilidad. Cuando nuestro cuerpo y nuestra mente están inestables, nos impacientamos y nos ponemos nerviosos, de forma que los demás no sienten que puedan refugiarse o confiar en nosotros. Por lo tanto, la práctica para aportar estabilidad y solidez al cuerpo y a la mente es esencial.

Al respirar conscientemente, al tomar asiento con calma, podemos restablecer la solidez interior. Cuando nos sentamos en la postura del loto o del medio loto, nuestro cuerpo y mente se estabilizan, especialmente cuando unificamos nuestros cinco *skandhas* a través de la respiración consciente. Los cinco *skandhas*, una vez más, son el cuerpo, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia. Si mantenemos la atención centrada en la respiración, tendremos una base firme para reconocer cuánto sucede en nuestro interior y aceptarlo y acogerlo. Utilizando nuestra inteligencia y compasión seremos capaces de encontrar nuestro camino y sortear cualquier dificultad que se nos presente en la vida. Eso nos infunde una mayor confianza en nuestras capacidades y afianza nuestra solidez.

# *Solid as a mountain*



[Sólido como una montaña]

*Al inspirar, me veo como una montaña.  
Al espirar, me siento firme y sólido.*

La práctica de regresar y refugiarse en la isla interior contribuye a generar una mayor estabilidad. Tienes un camino espiritual y sabes que lo estás recorriendo, así que no tienes nada que temer. Eso te ayuda a sentirte más sólido. Tu camino consiste en desarrollar la plena conciencia, la concentración y una visión profunda: es el camino de los cinco entrenamientos del *mindfulness*. Esos cinco entrenamientos o preceptos nos guían hacia la protección de la vida, la ayuda a los necesitados, la abstención de las relaciones sexuales perniciosas, la escucha atenta y el discurso amable, y el consumo consciente con compasión por la mente y el cuerpo (véase el apartado «El camino del Buda» al final del libro).

## **El reflejo del agua**

La imagen de un estanque de agua que devuelve el reflejo representa la mente tranquila. Cuando la mente no está perturbada por formaciones mentales como la ira, la envidia, el temor o las preocupaciones, se encuentra tranquila. Visualiza un límpido estanque alpino que refleje las nubes, el cielo y las montañas de forma tan perfecta que si fotografiaras su superficie cualquiera pensaría que la foto es del propio paisaje. Cuando nuestra mente está serena, refleja la realidad fielmente, sin distorsión. Respirar, sentarse y caminar con atención plena calma las formaciones mentales perturbadoras, como la ira, el temor y la desesperación, y nos permite ver la realidad con mayor claridad.

En el *Sutra de la plena conciencia de la respiración*, uno de los ejercicios recomendados por Buda recibe el nombre de «calmar las formaciones mentales». En este caso, «formaciones mentales» alude específicamente a estados de la mente como la envidia, la preocupación y otros. «Al inspirar, reconozco las formaciones mentales presentes en mí.» Podemos llamar por sus nombres a esos estados que descubrimos: «He aquí la irritación»; «Esto es la ansiedad», etcétera. No pretendemos suprimirlas, juzgarlas o alejarlas. Reconocer su presencia es suficiente. Es la práctica del reconocimiento desnudo: no nos aferramos a ninguna de las cosas que pasa por nuestra mente, pero tampoco tratamos de liberarnos de ellas.

«Al respirar, calmo esas formaciones mentales.» Al respirar conscientemente mientras reconocemos y acogemos las formaciones mentales, nos concedemos la oportunidad de sosegarlas. Es algo similar al ejercicio para calmar el cuerpo que presentamos con anterioridad en este libro, es decir, a la liberación de las tensiones y el dolor presentes en el mismo,

algo que también enseñó Buda en el *Sutra de la plena conciencia de la respiración*.

Practicas la meditación, lo que significa que ejercitas un sentido de la observación y la contemplación profundos y no te limitas a entender el zen como un objeto de estudio teórico. Así pues, deberías entrenarte para calmar las emociones y formaciones mentales perturbadoras cuando se manifiesten. Solo así podrás controlar tu cuerpo y tu mente y evitar crear conflictos en tu interior y con tus seres queridos y los demás.

## Capear el temporal

Algunos jóvenes son incapaces de enfrentarse a las tormentas emocionales que se generan en ellos —como la ira, la depresión, la desesperación y otras— y quieren quitarse la vida. Están convencidos de que el suicidio es la única forma de detener su sufrimiento. En Estados Unidos se suicidan cada año aproximadamente 9.500 jóvenes, y en Japón la tasa es aún mayor. Parece que nadie les enseña a controlar sus intensas emociones.

Si les mostramos el modo de calmarse y liberarse de la garra del pensamiento suicida, tendrán una oportunidad de rehacerse y abrazar la vida otra vez; pero antes de mostrársela a otros, tenemos que dominar la práctica nosotros mismos. No esperamos a vernos superados por las emociones para empezar a practicar. Comienza ahora para que la próxima vez que se presente una ola de emoción puedas ocuparte de ella.

En primer lugar, has de saber que una emoción es solo eso, una emoción, aun cuando sea enorme e intensa. Tú eres mucho más que esa sensación. Nuestra persona —el territorio de nuestros cinco *skandhas* (cuerpo, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia)— es inmensa. Las emociones no son más que una categoría de las muchas formaciones mentales que podemos desarrollar. Llegan, se quedan un tiempo y luego se marchan. ¿Por qué tendríamos que morir por una emoción?

Considera las emociones fuertes como una especie de tormenta. Si conocemos las técnicas de impermeabilización, saldremos intactos. Un temporal puede durar una hora, muchas horas o un día. Si dominamos la manera de calmar y estabilizar nuestra mente, atravesaremos las tormentas de la emoción con relativa facilidad.

Sentado en la posición del loto o echado sobre la espalda, empieza a concentrar la respiración en el vientre. Mantén la mente en él mientras se alza con cada inspiración y desciende con cada espiración. Respira profundamente manteniendo toda la atención en el abdomen. No pienses. Deja de rumiar y concéntrate en la respiración. Cuando la tormenta azota los árboles, sus copas se agitan y corren el riesgo de resultar dañadas. El tronco del árbol es más sólido y estable; tiene muchas raíces que se hunden profundamente en la tierra. Las copas de los árboles son como nuestra cabeza, nuestra mente pensante.

Cuando se desencadene una tormenta en tu interior, baja de las ramas de los árboles y busca la seguridad del tronco. Tus raíces comienzan en tu abdomen, ligeramente por debajo del ombligo, en el punto de energía que en la medicina china se conoce como *tan tien*. Concentra toda tu atención en esa parte del vientre y respira profundamente. No pienses en nada y estarás a salvo mientras se desencadena la tormenta de emociones. Practica este ejercicio cada día durante cinco minutos y al cabo de tres semanas podrás dominar tus emociones con éxito cuando éstas se desaten.

Si te visualizas atravesando ileso una tormenta, tu confianza se verá reforzada. Puedes decirte a ti mismo: «La próxima vez, si el temporal emocional regresa, no tendré miedo ni me inquietaré, porque sé cómo superarlo». Puedes enseñárselo a los niños para que disfruten de la sensación de seguridad que la respiración del vientre puede aportarles. Toma la mano de tu hijo y pídele que respire contigo mientras concentra toda su atención en su abdomen. Aunque es solo un niño, puede sentir emociones muy fuertes y es capaz de aprender a superarlas mediante la respiración. Al principio necesitará tu ayuda, pero más tarde lo hará solo. Si eres maestro, puedes enseñar la respiración abdominal a todos tus alumnos. Si algunos de tus estudiantes utilizan la

práctica, más tarde, cuando el torbellino de las emociones fuertes se agite en su interior, no se verán empujados al suicidio; y tú habrás salvado vidas.

Es mejor practicar sentado, pero también puedes echarte. Si lo haces así, puedes colocarte una botella de agua caliente en el abdomen como fuente adicional de comodidad.

## Tener espacio

El espacio representa la libertad y la comodidad. Sin libertad, ¿cómo podemos ser felices? Así pues, ¿qué te ha hecho perder la libertad? ¿Dejarte atrapar por las preocupaciones, el exceso de trabajo, la envidia...?

Tal vez creas que tener éxito y alcanzar el poder, la riqueza y el reconocimiento te hará feliz. Pero si te detienes a examinar esa noción, verás que hay muchas personas que tienen mucho dinero, fama e influencia y siguen sin ser felices. ¿Por qué? Porque no disfrutan de la verdadera libertad.

Tienes muchas cosas que hacer y quieres triunfar en todas las áreas. No hay nada malo en ello. Pero deberías disponer tu vida de modo que tu trabajo te aporte felicidad verdadera todos los días. No te entierres en el trabajo y permitas que te inquiete, te irrite o te deprima. Trabaja libremente. Deberías tener tiempo suficiente para ti mismo y para quienes te rodean. Deberías tener tiempo para el amor. Por «amor» no me refiero aquí a la excitación del deseo sensual, sino a tener tiempo para cuidar de los demás, hacer cosas que redunden en su felicidad y ayudarlos a aliviar su sufrimiento.

El más precioso regalo que puedes ofrecer a quienes amas es la sensación de espacio: espacio alrededor, espacio interior. No dejes que el ajetreo, los problemas o las decepciones te alejen de la verdadera vida. Aprende a liberarte de las preocupaciones y a vivir gozosamente. Se trata de un arte. Abandona las cosas sin importancia que no aportan felicidad. Si eres capaz de dejarlas estar, tendrás más espacio.

Imagina a un tipo que va a al mercadillo, ve una ganga y se la lleva a casa pese a que no la necesita. Ve un

precio bajo y compra sin más. Al cabo de pocas semanas, su casa está tan llena de cosas que a duras penas puede entrar o salir. Cuando intenta desplazarse por su interior, tropieza con los objetos comprados en el mercado. Ya no tiene espacio para vivir. Otro tanto puede decirse de nuestra mente. Si tenemos demasiadas preocupaciones, temores y dudas, no tenemos espacio para vivir y amar. Hemos de practicar el desapego.

*Al inspirar, me percibo a mí mismo como espacio.  
Al espirar, me siento libre.*

El budismo enseña que el gozo y la felicidad surgen del desapego. Por favor, toma asiento y haz un inventario de tu vida. Hay cosas a las que te has apagado que en realidad no te son útiles y te privan de la libertad. Encuentra el valor para liberarte de ellas. Un barco sobrecargado zozobra fácilmente a merced del viento y las olas. Aligera tu carga y tu nave viajará más rápida y segura. Puedes ofrecer el precioso regalo de la libertad y el espacio a tus seres queridos, pero solo si está arraigado de forma sincera en tu propio corazón.

## **Comprender y amar**

El método práctico conocido como contemplar con amor y compasión puede aportar un gran bienestar y mucha felicidad. El amor lleva la felicidad a otras personas; la compasión significa aliviar su sufrimiento. La llave que abre la puerta del amor y la compasión es nuestra capacidad para comprender nuestros propios sufrimientos y dificultades, y el sufrimiento y las dificultades de los otros. Si somos capaces de observar y comprender nuestro padecimiento, observaremos y comprenderemos con facilidad las dificultades de otra persona, y viceversa.

Ésa es la práctica de sumergirse profundamente en la primera y la segunda de las Cuatro Nobles Verdades, las cuatro verdades sagradas y maravillosas del budismo. Las Cuatro Nobles Verdades son: primera, existe el sufrimiento; segunda, hay un camino o una serie de condiciones que han producido el sufrimiento; tercera, el sufrimiento puede cesar (la felicidad siempre es posible); y cuarta, hay un camino que conduce al fin del sufrimiento, a la felicidad. Al reconocer y admitir nuestras dificultades (la primera Noble Verdad), y luego observarlas con detenimiento y atender a sus causas (la segunda verdad), somos capaces de ver el camino de salida, la senda de la liberación (la cuarta verdad); la transformación y el fin del sufrimiento que se logran al seguir ese camino es la tercera Noble Verdad.

He aquí un ejemplo de cómo funciona la práctica. Un padre hace daño a su hijo. El padre no advierte que está haciendo sufrir a su hijo y también a sí mismo. Realmente cree que el modo en que lo trata redundará en su bien. No es así en absoluto.

El caso es que el padre tiene muchas dificultades y heridas, pero aún tiene que descubrirlas (la primera Noble

Verdad: el reconocimiento del sufrimiento) y buscar sus causas (la segunda Noble Verdad: el camino que conduce al sufrimiento). No sabe cómo afrontar su propio padecimiento, hace daño a su hijo y cree que es éste quien origina toda la infelicidad.

Tal vez el padre fue sometido, siendo muy joven, a un cruel maltrato por parte de su propio padre, el abuelo. El abuelo volcó toda su ira y dolor en este padre, y ahora el padre obra como el abuelo, volcando toda su cólera y angustia en su hijo. La rueda del *samsara* gira una y otra vez mientras el sufrimiento se transmite de una generación a la siguiente. El padre no ve la segunda Noble Verdad, la fuente de su sufrimiento. Ahora es el momento de que el hijo practique:

*Al inspirar, me veo a mí mismo como un niño de cinco años.*

*Al espirar, sonrío al niño de cinco años aún vivo y presente en mí.*

*Al inspirar, observo que el niño de cinco años que hay en mí es frágil, vulnerable y está herido.*

*Al espirar, acoko al niño de cinco años que hay en mí con todo mi amor y comprensión.*

Ésta es la primera parte de la práctica, volver a uno mismo para reconocer y acoger al niño pequeño que hay en nuestro interior. Durante largo tiempo has estado demasiado ocupado como para obrar así. Ahora vuelves para hablar, escuchar y acoger a ese niño. El proceso de curación puede empezar.

## **Mi padre en mí, mi madre en mí**

Tras practicar con éxito la primera parte, podrás avanzar hacia la segunda:

*Al inspirar, veo a mi padre como a un niño de cinco años.*

*Al espirar, sonrío a mi padre de cinco años.*

Tal vez nunca hayas imaginado a tu propio padre como a un niño sensible. Lo cierto es que hubo un tiempo en que tu padre fue frágil y vulnerable; era fácil herirlo, como a cualquier niño pequeño.

*Al inspirar, veo a mi padre con cinco años, frágil, vulnerable, herido.*

*Al espirar, observo a ese niño herido con todo mi amor y comprensión.*

Muchas personas han vivido relaciones dolorosas con sus padres. Hasta ahora has podido ignorar que el niño de cinco años que se convirtió en tu padre sigue aquí hoy, presente en ti y en él. Tanto tu padre como tu madre te han transmitido nada menos que su identidad completa. De hecho, tu padre y tú no sois dos seres totalmente diferentes, aunque tampoco sois una y la misma persona con exactitud. Esto también es aplicable a tu madre y a ti. Esta maravillosa perspectiva podría llamarse «Ni uno, ni dos»: ni lo mismo con exactitud ni del todo diferente.

Si puedes acoger al niño de cinco años que hay dentro de ti, también serás capaz de acoger al niño que hay dentro de otro, y entonces la transformación de la relación puede operarse con gran rapidez. Si tu padre hubiera tenido la oportunidad de aprender esto cuando era joven, no se habría causado sufrimiento a sí mismo ni tampoco te habría hecho padecer a ti. Pero no fue tan afortunado; por lo tanto, tienes que practicar para ti mismo y para tu padre en ti. Cuando seas capaz de transformar a tu padre en tu interior, tendrás la oportunidad de ayudar a tu padre a transformarse con mayor facilidad fuera de ti. Al practicar de este modo efectuamos una transformación en nosotros mismos y en nuestros padres y evitamos repetir los mismos errores con nuestros hijos. La rueda del sufrimiento se detiene al fin.

Esta profunda comprensión del sufrimiento y sus causas originarias hace emerger la aceptación y el amor. Al poder amar y aceptar, nos sentimos mucho mejor y también somos capaces de ayudar a los demás a transformarse: a un tío o tía, un hermano o hermana, un compañero o amigo.

En tu interior está la semilla de una formación mental llamada *prajña*, «comprensión». Significa entendimiento profundo. Cuando se instala la comprensión profunda, la situación cambia de inmediato. *Prajña* es, ante todo, ver y comprender el sufrimiento presente, y también la naturaleza, la fuente, de ese sufrimiento. La práctica de la observación intensa por medio de estos ejercicios incrementa nuestra capacidad para la comprensión profunda. Deberíamos buscar que esa habilidad esté presente en todas las actividades de nuestra mente, pero a veces nos olvidamos de ella o no nos aplicamos a la hora de utilizarla, en especial cuando las pasiones se exacerbaban. En ese momento, necesitamos la intervención del *mindfulness*. La plena conciencia es la formación mental más esencial y necesaria para nuestra práctica. Tenemos que recordar que la plena conciencia

siempre aporta comprensión. Cuando comprendemos somos más receptivos, tolerantes, cariñosos y felices de forma natural. Cuando nos falta comprensión, nos volvemos en dirección a la ira, la envidia, el odio y el sufrimiento.

## **Conocimiento de la conciencia depósito**

Todo cuanto vemos, oímos, pensamos y experimentamos se almacena en las profundidades de nuestra conciencia. Buda llamó a esto la «conciencia depósito». Nuestra conciencia depósito —comparable a lo que los psicólogos occidentales llaman el subconsciente— recibe, procesa y retiene todo tipo de datos. Nuestras alegrías, penas, temores y frustraciones se guardan en ese gran archivo. Es como el disco duro de nuestro ordenador mental. Las formaciones mentales, como las preocupaciones, tal vez no sean evidentes o no se manifiesten en un momento determinado, pero están siempre presentes en las profundidades de la conciencia en forma de semillas latentes. En la psicología budista, esos estados de la mente reciben el nombre de *anusaya*.

Esas semillas, aunque aletargadas, están siempre listas para reactivarse, brotar y apoderarse de la mente. Extraen datos del archivo y proyectan experiencias pasadas en la pantalla de la conciencia, de forma que te arrastran hacia acontecimientos pasados y te privan de la verdadera vida en el momento presente. Aquello que ves u oyes en el presente tal vez sea el desencadenante inicial, pero, una vez que esas viejas historias despiertan, se alzan y ocupan el escenario central de tu mente, pierdes el contacto con lo que realmente estás viendo y oyendo. Finalmente puedes acabar viviendo la mayor parte de tu vida, o toda ella, dentro del mundo virtual de tu propia memoria en lugar de en el mundo real. El universo que hay en tu cabeza está muy alejado del universo tal como es en realidad; sin embargo, te convences de que ese mundo ilusorio es el real.

Las películas de la conciencia depósito a veces se proyectan durante los sueños nocturnos. Las semillas latentes

son muchas y variadas, así que el contenido de las películas también puede variar aunque todas procedan del mismo archivo. En sueños experimentamos temor, ansiedad, amor, odio, expectación, realización, decepción, etcétera. En el sueño circulamos como en la vida normal y creemos que es real. Luego, al despertar, descubrimos que en verdad hemos estado acostados, dormidos, todo el tiempo. Esos mundos oníricos y la persona que los recorre son productos de tu conciencia recopilados en los archivos de tu mente.

Durante el día, y a pesar de estar bien despierto, también puedes deslizarte frecuentemente hacia el mundo ilusorio del subconsciente, a veces solo durante unos segundos, a veces durante toda una hora. De hecho, rara vez vives con certeza en el mundo real, pues tu conocimiento de éste está poderosamente influido por tu conciencia depósito. La práctica del paseo y la respiración consciente te ayudará a vivir más en el mundo real, a estar en contacto con las maravillas de la vida en el momento presente; así nutrirás y curarás tu cuerpo y tu mente.

*Cada paso es un milagro.*

*Cada paso es curativo.*

*Cada paso es nutritivo.*

*Cada paso es libertad.*

## **Atención inapropiada**

Hay una atención plena correcta y una atención plena incorrecta. Ya sabemos que la atención plena correcta es la energía que nos devuelve al momento presente a fin de que reconozcamos lo que está sucediendo. En el lado opuesto está la atención plena incorrecta, la energía que nos induce a sumergirnos en el pasado doloroso, a centrarnos y aferrarnos al dolor, la angustia, el sufrimiento, el anhelo, el temor: los elementos tóxicos de la conciencia depósito. Cuando advertimos claramente que hemos quedado atrapados en una historia negativa del pasado, la atención plena correcta empieza a operar. Te dice lo que está pasando: te estás dejando arrastrar por una historia del pasado. Tu conciencia te libera al instante del espejismo y te devuelve al mundo real.

En sueños, las cosas que ves, los objetos de tu conciencia, son solo imágenes, no tienen sustancia. Es como cuando le haces una foto a tu perro con una cámara digital: en el momento en que presionas el botón de la cámara, la imagen de tu perro queda grabada en la tarjeta de memoria, congelada en el tiempo, mientras que tu perro real sigue saltando, jugando y ladrando. La fotografía que has tomado no es el perro, es solo una imagen grabada. En realidad, tu mascota podría haber envejecido y muerto ya, pero la imagen permanece fija e inmutable, para siempre, tanto en tu conciencia depósito como en tu cámara.

Cuando estás en contacto con la verdadera vida, tus órganos sensoriales absorben lo que observas, oyes y tocas y forman impresiones sensoriales. Esas impresiones aún están relativamente cerca de la realidad, aunque también es posible que los contenidos de tu conciencia depósito las tiñan. Pero si cierras los ojos y evocas las imágenes de tu mente, en ese

punto las experimentarás solo como lo que denominamos «meras imágenes».

Tu subconsciente está lleno de imágenes, y tal vez regreses a ellas como a una especie de área de seguridad o zona cómoda, aun cuando se trate de recuerdos dolorosos. Es el mismo tipo de deseo morboso que induce a la gente a querer escuchar una y otra vez canciones trágicas que lamentan la pérdida y el dolor. Se trata de una costumbre poco saludable o productiva.

## **Ese viejo, conocido y embarrado estanque**

Algunas personas son incapaces de dejar su doloroso pasado atrás para vivir libremente y a gusto entre las maravillas de la vida en el presente. La luna y las estrellas brillan espléndidas, las montañas y los ríos son deliciosos, las cuatro estaciones se nos revelan por turnos; pero algunos nunca entran en contacto con todo eso. Se sienten más cómodos esperando en el sótano de sus recuerdos dolorosos.

La liberación significa, ante todo, romper con la prisión de nuestro pasado. Hemos de reunir el valor necesario para alejarnos de la rutina de nuestras viejas y conocidas costumbres y comodidades. Esas cosas no nos aportan verdadera felicidad, pero nos hemos acostumbrado a ellas hasta tal punto que pensamos que somos incapaces de abandonarlas. ¿Por qué —como dice la expresión vietnamita— siempre hemos de volver a nadar en el mismo viejo estanque, aunque esté embarrado, simplemente porque es «nuestro»? ¿Por qué privarnos del lago cristalino, del refrescante mar azul con una playa que se extiende hacia un nuevo horizonte? Las alegrías de la vida no son menos «nuestras». Hemos de practicar la atención plena correcta para que la atención plena incorrecta no nos mantenga apagados al pasado, atrapados en el limoso y viejo estanque del dolor, la nostalgia y el arrepentimiento.

Sabemos que la mente puede presentar esa tendencia de «paloma mensajera» a regresar siempre a las viejas y conocidas trampas del dolor y la tristeza. La plena conciencia —el reconocimiento— nos ayuda a suprimir la costumbre de rememorar el pasado de forma constante. Debes decirte a ti mismo: «No, no quiero volver a eso. No quiero seguir arrullándome en la melancolía con esas viejas canciones». En cuanto encendemos la lámpara de la atención

plena correcta, la atención plena incorrecta se retira.

La meditación incluye el cultivo de la conciencia de formaciones mentales como la ansiedad, la tristeza, la autocompasión, el resentimiento, etcétera. Si reconocemos y acogemos esas formaciones mentales cuando se presentan, ya no podrán arrastrarnos con ellas. Desaparecerán, algo más débiles que antes, y volverán a su estado original de semillas o imágenes en la conciencia depósito.

## **Atención apropiada**

Tenemos seis órganos que pueden estar en contacto con el mundo exterior y con todos los «mundos» interiores. Esos seis órganos son nuestros ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente. Esos órganos son como sensores conectados a un ordenador. Cuando entramos en contacto con una imagen, un sonido, un olor, un sabor o un pensamiento, nuestra mente recibe la señal e inmediatamente repasa el material almacenado en el subconsciente para buscar cualquier conexión con el estímulo sensorial. Casi instantáneamente, el material archivado al que accedemos se convierte en el objeto real de nuestra mente, de manera que se producen formaciones mentales como la inquietud, el sufrimiento, el temor, el anhelo o la ira.

La «atención» consiste en dirigir nuestra mente hacia el objeto de uno de nuestros seis sentidos. Deberíamos centrar nuestra atención solo en objetos sensoriales que nos conecten con archivos que produzcan formaciones mentales positivas como la libertad y la comodidad, la alegría, la fraternidad, la felicidad, el perdón y el amor. Es lo que se llama «atención apropiada». Cuando, por el contrario, nos centramos en objetos sensoriales que atraen imágenes y experiencias de dolor, tristeza, miedo o anhelo, se trata de atención inapropiada.

El entorno en el que vivimos y trabajamos desempeña un papel importante en esta práctica. Cuando elegimos entornos vitales y laborales saludables (y eso incluye lo que oímos, vemos, olemos y tocamos), éstos nos ayudan a estar en contacto con lo que es bello y saludable, tanto en nosotros como en el mundo, y nos alimentan, nos curan y nos transforman. Debemos hacer cuanto esté en nuestra mano para elegir —o crear— entornos saludables para nosotros,

nuestros hijos y nuestros nietos. Si eres un líder político, trabajas en un ministerio de Cultura o eres padre o profesor, reflexiona a este respecto, por favor.

*food is the gift  
of the whole  
universe*



[El alimento es el don de todo el universo]

## **Consumo consciente**

El consumo consciente implica consumir cosas que aporten a nuestro cuerpo y nuestra mente paz y felicidad, en lugar de nerviosismo y malestar (véase el quinto de los cinco elementos de la plena conciencia en el apartado del final del libro «El camino de Buda»). Cuando observamos con detenimiento, sabemos cómo alimentar el cuerpo y la mente con alimentos saludables y evitar ingerir los dañinos. En el budismo, hablamos de los cuatro tipos de alimento que el cuerpo y la mente pueden asimilar: alimentos comestibles, impresiones sensoriales, volición y conciencia.

Los alimentos comestibles son los que se toman por la boca. ¡Realmente somos lo que comemos! En Asia, la gente dice: «La enfermedad entra a través de la boca». Los franceses dicen: «Cavamos nuestras tumbas con los dientes». Es de sobra conocido que un amplio porcentaje de las enfermedades (ataques al corazón, diabetes y otras) están relacionadas de forma directa con nuestra forma de comer. Al

comer y beber conscientemente, no introducimos alimentos malsanos en nuestro cuerpo solo a causa de su sabor, porque sabemos que el placer momentáneo conducirá a un mayor sufrimiento más tarde. Podemos recitar una o varias de estas cinco contemplaciones antes de comer:

*Este alimento es el don de todo el universo:  
la tierra, el cielo,  
numerosos seres vivos,  
y mucho trabajo duro y hecho con amor.  
Comamos con gratitud y plena conciencia  
para ser dignos de recibirllo.  
Reconozcamos y transformemos  
las formaciones mentales perniciosas,  
especialmente nuestra avidez (y aprendamos a comer  
con moderación).*

*Mantengamos viva nuestra compasión comiendo  
de forma que se reduzca el sufrimiento  
de los seres vivos, preservar nuestro planeta  
e invertir el proceso del calentamiento global.*

*Aceptamos este alimento para nutrir  
nuestra hermandad, construir nuestra comunidad,  
y alimentar nuestro ideal  
de servir a todos los seres vivos.*

Al menos una vez a la semana, deberíamos recordarnos nuestro deseo de comer conscientemente recitando estas cinco contemplaciones en la comida con la familia.

Las impresiones sensoriales son el alimento que tomamos con nuestros ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente. Algunos tipos de música, artículos de prensa, películas, páginas web, juegos electrónicos e incluso conversaciones pueden contener toxinas como la ansiedad, la

violencia, el odio, la inseguridad, el miedo y otras. Consumir ese tipo de venenos daña nuestra mente y también nuestro cuerpo.

La volición es nuestra motivación profunda, nuestros más íntimos deseos; es la energía que nos impulsa noche y día para hacer lo que queremos hacer. La meditación incluye observar con detenimiento la naturaleza de esos anhelos más profundos. Si un sueño procede de una idea hermosa, como acabar con la pobreza, el odio y la división entre individuos, grupos y naciones o promover la libertad, la democracia, los derechos humanos y la justicia social, se trata de una voluntad saludable que puede aportarnos felicidad, no solo a nosotros, sino también al mundo entero. El deseo de practicar para transformar las aflicciones que viven en nosotros, como la violencia, el odio y la desesperación, y generar más amor, comprensión y reconciliación es un buen deseo. Cuando somos capaces de realizar tales aspiraciones en nuestra propia vida, podemos ayudar a los demás a hacer lo mismo. Es una forma saludable de voluntad.

Si, por el contrario, nos vemos empujados por la urgencia de castigar o vengarnos de quienes nos hieren o de destruir a aquellos que consideramos nuestros enemigos, he ahí una voluntad nociva. Si nuestra motivación consiste en obtener una gran cantidad de dinero, poder, fama y sexo, ese tipo de voluntad también aportará sufrimiento. Nuestra felicidad depende en gran medida de qué tipo de voluntad elegimos y representamos. Correr tras los objetos del anhelo puede causar un gran daño a nuestro cuerpo y nuestra mente.

La conciencia, la cuarta categoría de alimentos, se refiere aquí a la conciencia colectiva en que vivimos y que por lo tanto consumimos a través de una especie de ósmosis. Nuestros conceptos de felicidad y de belleza y nuestras opiniones en materia de ética, moralidad y costumbres son en gran medida producto de la conciencia colectiva que nos

rodea. Puede que hayamos cultivado el buen gusto y unos ideales bellos en nosotros mismos y nuestra familia, pero quizá los perdamos si vivimos en un lugar donde todo el mundo tiene gustos y costumbres diferentes a los nuestros. Al principio nos sentimos incómodos, pero al cabo de un tiempo nos acostumbramos a las ideas de la mayoría y al final seguimos a la multitud sin percatarnos de ello.

La madre viuda del futuro filósofo Mencio despertó a esta realidad un día en que vio cómo su hijo pretendía cometer actos violentos con sus amigos, en plena calle, e hizo un esfuerzo para mudarse a un entorno más saludable para su vástagos. Al vivir entre personas con mentes saludables, podemos alimentar y proteger las mejores virtudes de nuestras mentes, y con una poderosa conciencia colectiva como ésa podemos contribuir a transformar nuestra sociedad.

El *Sutra de los cuatro alimentos* (a veces llamado *Sutra de la carne del hijo*) es excelente y muy necesario en nuestra sociedad actual. Nos muestra el modo de salir de la enfermedad y el sufrimiento de nuestro mundo, determinados en gran medida por el consumo excesivo de elementos tóxicos como la violencia, el odio y la desesperación.\*

*mindfulness  
is not  
for sale*



[La plena conciencia no está a la venta]

## **Comprar felicidad**

El *mindfulness* es el bien más preciado que tenemos; hace posible el amor, la felicidad y otros muchos dones para nosotros mismos y para los demás. Pero no está a la venta en las tiendas, no importa cuánto dinero estemos dispuestos a pagar por él. Hemos de producirlo nosotros mismos.

No podemos ir a la tienda, comprar un poco de plena conciencia y llevárnosla a casa; pero podemos y debemos llevar la atención plena con nosotros cuando vamos de compras. Sabemos que solo queremos consumir cosas que nos aporten alegría y salud tanto a nosotros mismos como a nuestra sociedad y que requerimos la energía de plena conciencia para mantenernos en el buen camino mientras pasamos de un artículo tentador a otro. La plena conciencia nos ayuda a reconocer —con mayor nitidez a medida que vamos practicando— lo que realmente necesitamos y queremos en nuestra vida, y de qué cosas nos podemos privar. Podemos gastar mucho menos dinero en «cosas» sin sacrificar un ápice nuestra felicidad. De hecho, dispondremos de más felicidad, porque podremos tener un trabajo menos estresante y más placentero si no estamos bajo la presión económica de comprar constantemente casas y coches nuevos, más grandes y lujosos, y otras cosas similares.

Así pues: tienes que comprar unas cuantas cosas y no tienes mucho tiempo para hacerlo. ¿Cómo estar atento y no dejarte seducir por la astuta publicidad? ¿Cómo elegir productos que no comprometan tu propia salud ni fomenten la explotación de las personas, de los animales y de nuestro planeta?

Tanto si compras en una tienda u *on-line*, intenta no hacerlo cuando estés hambriento, cansado o distraído. Haz una lista previa de las cosas que necesitas. El escaso tiempo

que te llevará confeccionarla se verá compensado por el tiempo que ahorrarás al no tener que decidir si compras cosas adicionales que no necesitas y que tal vez nunca has deseado. Antes de pagar, tómate un momento para comprobar los artículos de tu cesta y preguntarte sinceramente: «¿Realmente necesito esto? ¿Comprar aquello me aportará más felicidad que dar el dinero para ayudar a aliviar el sufrimiento de otro ser vivo?».

## Habitando felizmente en el presente

Respirar y caminar con conciencia genera la energía del *mindfulness*. Esta energía hace que nuestra mente regrese a nuestro cuerpo a fin de habitar de veras el instante presente y así poder estar en contacto con las maravillas de la vida que hay en nuestro interior y que también nos rodean. Si podemos reconocer estas maravillas, la felicidad nos inundará de inmediato. Plenamente disponibles para el momento presente, descubrimos que ya contamos con suficientes condiciones para ser felices; más que suficientes, en realidad. No tenemos que buscar nada más en el futuro o en otro lugar. Es lo que llamamos permanecer o habitar felizmente en el presente.

Buda enseñó que todos nosotros podemos vivir felizmente aquí y ahora. Cuando en el instante presente nos inunda la felicidad, podemos detenernos; no debemos correr en pos de otros objetos de deseo. Nuestra mente está tranquila. Cuando nuestra mente aún no está en calma, cuando aún estamos agitados, no podemos ser realmente felices. Nuestra felicidad o falta de ella depende en gran medida del estado de nuestra mente, y no de nada externo. Es nuestra propia actitud, la forma en que observamos las cosas, nuestro modo de plantearnos la vida, lo que determina si somos felices o no. Ya disponemos de muchas condiciones para ser felices, ¿por qué deberíamos buscar más? Tenemos que parar y dejar de perseguir otros sueños: es el rumbo más sabio. De otro modo, no dejamos de perseguir uno u otro objetivo, pero cada vez que lo alcanzamos descubrimos que todavía no somos felices.

Un día, cuando Buda se disponía a hablar en el monasterio del bosquecillo Jeta, uno de sus discípulos laicos, Anathapindika, hombre de negocios, llevó a cientos de

compañeros consigo para que escucharan su palabra. Buda les enseñó la práctica de habitar felizmente en el presente. Evidentemente, podemos seguir haciendo negocios, podemos continuar aumentando nuestro éxito profesional, pero también deberíamos comprometernos a vivir con atención plena a fin de disfrutar el hecho de ser felices *ahora* y no desperdiciar las preciosas oportunidades que la vida nos ofrece para amar y cuidar a nuestros seres queridos y cercanos. Si malgastamos nuestro tiempo pensando en nuestros futuros éxitos, desperdiciaremos completamente la vida, porque la vida solo puede encontrarse en el instante presente.

## **El reino de Dios es ahora o nunca**

Deberíamos ser capaces de disfrutar de las maravillas de la vida en nosotros mismos y en todo cuanto nos rodea. Los susurros de las ululantes ramas de un pino. Las flores que brotan. El hermoso cielo azul. Las mullidas nubes blancas. La sonrisa de un vecino. Cada una de estas cosas es un pequeño milagro de vida que tiene la capacidad de alimentarnos y curarnos. Están ahí para nosotros ahora mismo. La pregunta es: ¿estamos nosotros para ellos? Si corremos de manera incesante de aquí para allá, llenos de preocupaciones, es como si todas esas maravillas ni siquiera existieran.

El reino de Dios, la Tierra Pura de Buda, está aquí mismo. Deberíamos practicar para disfrutar del reino a cada paso que damos. Tendríamos que disfrutar nuestra felicidad ahora mismo, hoy; mañana podría ser demasiado tarde. Hay una antigua canción francesa que pregunta: «*Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux? Qu'est-ce qu'on attend pour faire la fête?*» («¿A qué esperamos para ser felices? ¿A qué esperamos para celebrar?»). La meditación es la práctica que consiste en vivir profundamente cada momento de la vida cotidiana. Para hacerlo, tenemos que ser capaces de generar la atención plena y la concentración con nuestra respiración y nuestros pasos.

El *mindfulness* consiste en ser conscientes de lo que ocurre en el instante presente; la concentración se basa en mantener esa atención. Con la plena conciencia y la concentración, podemos observar con detenimiento los acontecimientos y comprender lo que sucede. Somos capaces de rasgar el velo de la ignorancia, observar claramente la naturaleza de la realidad y liberarnos de la ansiedad, el miedo, la ira y la desesperación que hay en nosotros. Eso es

la percepción. La plena conciencia, la concentración y la percepción son la esencia misma de la meditación.

## **Concentrar la mente**

En el *Sutra de la plena conciencia de la respiración*, Buda ofreció una serie de dieciséis ejercicios de profundización para practicar con nuestra respiración. El undécimo ejercicio es «concentrar la mente». Cuando nuestra atención plena está bien establecida podemos ahondar en el proceso de concentración. La concentración consiste en centrar la mente. Es la energía que nos ayuda a observar con profundidad aquello que estamos contemplando, ya sea una flor, una nube, un guijarro, un ser amado, un enemigo o un sentimiento como la esperanza o la desesperación. La concentración nos permite ver la verdadera naturaleza y los orígenes del objeto de nuestra contemplación. Cuando somos capaces de centrar nuestra mente, ésta se transforma en una lente de aumento bajo la luz del sol, capaz de quemar muchas perspectivas erróneas que alimentan la ira, la ansiedad, el deseo y la desesperación.

Para ayudarnos a conseguir la liberación a través de la práctica de la observación profunda, Buda nos dio como herramientas la contemplación de la impermanencia, el no-yo y el vacío, la ausencia de signo y el no-nacimiento/no-muerte, la ausencia de objetivo y la ausencia de deseo, entre otros. Podemos elegir una o dos contemplaciones para empezar a practicar con ellas; por ejemplo, la impermanencia y el no-yo.

## Contemplar la impermanencia

Tal vez ya hayas comprendido el concepto de impermanencia y lo hayas aceptado como realidad, pero ¿acaso ocurre solo en el nivel intelectual? Comprender la noción de impermanencia no basta para cambiar el modo en que experimentas y vives tu vida. Solo la *percepción* puede liberarte verdaderamente, y esa percepción no puede brotar a menos que practiques la observación profunda de la impermanencia. Eso significa mantener tu conciencia de la impermanencia todo el tiempo y no perderla nunca de vista, en nada de lo que hagas. Significa concentrarse en la impermanencia y mantener viva esa concentración a lo largo del día. A medida que la conciencia de la impermanencia se extienda por tu ser, iluminará cada uno de tus actos de un modo extraordinariamente nuevo y te aportará verdadera libertad y felicidad.

Por ejemplo, sabes que la persona que amas es impermanente, pero sigues actuando como si esa persona fuera permanente y esperas que él o ella estén ahí para siempre con la misma forma, la misma actitud y las mismas percepciones. Sin embargo, la realidad es justo la contraria: esa persona está cambiando, tanto en apariencia como interiormente. Alguien que está aquí hoy podría no estar mañana; alguien que hoy es fuerte y saludable podría caer enfermo mañana; alguien antipático hoy podría convertirse en una persona más agradable mañana; y así sucesivamente.

Solo cuando hemos asumido plenamente esta realidad somos capaces de vivir nuestras vidas con destreza y propiedad. Al tomar conciencia de que las personas que conocemos son impermanentes, hoy haremos cuanto esté en nuestra mano para hacerlas felices, porque no podemos saber si mañana estarán ahí. Aún están ahí, pero si no somos

amables con ellas, tal vez un día se marchen.

Si estás irritado con alguien que te ha hecho sufrir y estás a punto de hacer o decir algo hiriente en represalia, por favor cierra los ojos, inspira larga y profundamente, y contempla la impermanencia:

*Al sentir el calor de la ira en este momento,  
ciervo los ojos y miro al futuro.*

*Dentro de trescientos años,  
¿dónde estarás, dónde estaré?*

Ésta es una práctica de visualización. Observas lo que tanto tú como la persona a la que quieras castigar seréis dentro de trescientos años: polvo. Cuando sientes profundamente tu propia impermanencia y la del otro, cuando observas con claridad que dentro de trescientos años ambos seréis polvo, adviertes que enfadarse y hacer sufrir es un derroche trágico y estúpido. Ves que la presencia de esa persona en tu vida en ese mismo instante es un tesoro. Tu ira se disuelve y, cuando abres los ojos, ya no quieras castigar. Lo único que deseas es abrazar con fuerza a esa persona.

Contemplar la impermanencia te ayuda a liberarte de las cadenas de la ira. Al concentrar tu mente, puedes liberarla.

*this is in that  
and that is in this*



[Esto se incluye en aquello y aquello se incluye en  
esto]

## **Contemplar el no-yo y el vacío**

En el capítulo titulado «Mi padre en mí, mi madre en mí», contemplamos la presencia del padre en el hijo observando que el hijo es la continuación del padre, que el hijo es el padre, que la felicidad del hijo es también la felicidad del padre y que el sufrimiento del padre es también el sufrimiento del hijo. Si mantenemos la conciencia de esto, contemplamos el no-yo. No hay entidad separada y aparte de todo lo demás; lo que llamamos nuestro «yo» está enteramente compuesto por elementos de «no-yo».

Asimismo, el vacío también se refiere a la ausencia de un yo que existe aparte de todo lo demás, por ejemplo, al modo en que una flor no puede «ser» por sí sola, sino que está constituida por elementos que no son flor —como la semilla, el abono, la lluvia y la luz del sol—. Si despojas a la flor de los elementos que no son flor, deja de existir. El vacío no significa la nada o la inexistencia; tan solo alude al hecho de que no existe una entidad o «yo» separado. Todos los fenómenos dependen de otros para manifestarse. Esto es porque aquello es; esto no es porque aquello no es. Contemplar el vacío es, también, contemplar la interdependencia (a veces llamada «surgimiento condicionado»). Esto se incluye en aquello, y aquello se incluye en esto. Esto es aquello. No existe sin aquello.

## **Contemplar la ausencia de signo, el no-nacimiento y la no-muerte**

El propósito de contemplar la ausencia de signo es evitar quedar aprisionados en la trampa de las apariencias externas. Donde hay un signo, hay decepción. Buda habló de esto en el *Sutra del diamante*. El vapor de agua, por ejemplo, está frente a nosotros ahora mismo; el hecho de que no podamos verlo no significa que no exista. Cuando una nube se transforma en lluvia, no podemos decir, con propiedad, que la nube haya pasado del ser al no-ser. No vemos el vapor de agua, pero tan pronto como se encuentre con una masa de aire frío se convertirá en niebla o escarcha que podremos ver. Y no podemos decir que la niebla o la escarcha hayan alcanzado un estado de «ser» a partir del «no-ser». Tan solo ha cambiado su forma, el signo con el que la etiquetamos.

El no-nacimiento es otra forma de describir la verdadera naturaleza de la realidad, la naturaleza de todo cuanto existe. Al contemplar la apariencia externa de las cosas, vemos nacimiento y muerte, éxito y fracaso, ser y no-ser, ida y llegada. Pero al observar más profundamente, advertimos que la verdadera naturaleza de las cosas es no-nacida e imperecedera, no viene de ninguna parte ni va a ninguna parte, no es ser ni no-ser; las cosas no constituyen una única entidad y sin embargo no están realmente separadas y aparte.

just because we  
can't see it  
that doesn't mean  
it doesn't exist!



[¡Solo porque no podamos verlo no significa que no existe!]

La nube no ha llegado a ser algo a partir de la nada. Antes de manifestarse en su forma actual, ya estaba ahí como agua en los ríos y océanos. Con el calor del sol se transformó en vapor de agua y, más tarde, esas gotitas diminutas se unieron para formar una nube. No pasó del «no-ser» al «ser». Ése es el significado de no-nacimiento.

Más adelante, la nube puede cesar en esa manifestación y adoptar otras formas, como la lluvia, la nieve, el granizo, la niebla, o transformarse en un pequeño riachuelo. La nube no habrá pasado del «ser» al «no-ser». Su naturaleza no solo es no-nacida, también es imperecedera. La verdadera naturaleza de todo cuanto existe, incluidos tú y yo, es no-nacida e imperecedera.

Una vez que surja en ti la percepción del no-nacimiento y la no-muerte, experimentarás una ausencia de temor y una tremenda libertad. Ése es, en verdad, el más precioso fruto de la meditación.

*We are  
already  
what we want  
to become*



[Ya somos lo que queremos llegar a ser]

### **Contemplar la ausencia de objetivo**

Contemplar la ausencia de objetivo nos ayuda a dejar de sentirnos obligados a perseguir una u otra cosa agotándonos mental y físicamente. La ausencia de objetivo significa no intentar alcanzar nada, no colocar más objetos frente a nosotros para correr en pos de ellos. La felicidad está disponible en el instante presente. Ya somos lo que queremos llegar a ser.

Es como una ola que pretende entrar en contacto con la vastedad del agua: cuando se da cuenta de que el agua ya es su verdadera naturaleza, su propia sustancia, ya no necesita ir a buscarla a otro lugar. Dondequiera que vayas, la vida está llena de maravillas. El reino de Dios, la Tierra Pura de Buda, ya están aquí, dentro de cada uno de nosotros y a nuestro alrededor; y lo mismo puede decirse de la felicidad. Contemplar la ausencia de objetivo nos ayuda a ser capaces de detener nuestro apresuramiento y experimentar una sensación de plenitud y gozo.

## **Contemplar la ausencia de deseo**

Contemplar la ausencia de deseo significa observar con detenimiento los objetos de nuestros deseos. Cuando actuamos así, advertimos los peligros, desastres y angustias que puede reportar el perseguir esos deseos. Cuando un pez ve un gusano gordo y jugoso agitándose a poca distancia, no lo mordería si supiera que hay un anzuelo puntiagudo escondido en él, y salvaría la vida. Cuando recordamos que somos más grandes, que somos mucho más que nuestros anhelos, accedemos a la parte de nosotros mismos que es consciente de que ya tenemos lo que realmente necesitamos. Contemplar la ausencia de deseo preserva nuestra libertad para que nunca seamos víctimas de los objetos del anhelo. Gracias a esa libertad, podemos vivir tranquilamente, en paz y felicidad.

true love  
brings only  
happiness  
it never makes you suffer



[El verdadero amor solo aporta felicidad, nunca te  
hace sufrir]

## **Amor ilimitado**

El verdadero amor solo aporta felicidad, nunca te hace sufrir. En el budismo, consideramos que la comprensión permite el nacimiento del verdadero amor. Cuando no entendemos a la persona a la que le estamos ofreciendo lo que pensamos que es amor, cuanto más la amemos más la haremos sufrir. Como ya hemos explicado, la comprensión es, en primer lugar, ser capaz de reconocer las fuentes del dolor y el sufrimiento en uno mismo y en el otro. Un padre que no ha comprendido las dificultades y el sufrimiento de sus hijos no puede amarlos realmente y hacerlos felices. Seguirá regañándolos y tratando de controlarlos y los hará sufrir. Cuando creemos que amamos a alguien pero en realidad no lo comprendemos, acabamos hiriéndolo.

Deberíamos preguntarnos a nosotros mismos: ¿he sido capaz de comprender las dificultades y el sufrimiento de esa persona? ¿He sido capaz de observar las fuentes de ese sufrimiento? Si la respuesta aún no es «sí», hemos de realizar un mayor esfuerzo por comprender. «Hijo mío, hija mía, ¿crees que he comprendido en su justa medida tus dificultades, tus cargas y tu sufrimiento? Si no es así, ayúdame, por favor, a entenderte mejor. Sé que si todavía no te he comprendido de verdad no puedo amarte de verdad y hacerte feliz. Ayúdame, por favor. Háblame de las dificultades y del dolor de tu interior.» Ésta es la práctica del habla bondadosa.

En el budismo aprendemos que si comprendemos nuestro propio sufrimiento nos resultará fácil entender el de los demás. Así pues, en primer lugar deberíamos centrarnos en nosotros mismos y entrar en contacto con nuestro sufrimiento interior sin ceder a la tentación de evadirnos de él o de insensibilizarnos para olvidarlo. En las enseñanzas

fundamentales de Buda, las Cuatro Nobles Verdades, la primera Noble Verdad versa sobre el reconocimiento de la presencia del sufrimiento; la segunda consiste en observar la naturaleza y las raíces de ese sufrimiento.

Una vez que hemos contemplado las raíces del sufrimiento, vemos la manera de transmutarlo, es decir, el camino que conduce a la transformación y el fin del sufrimiento. Ésa es la cuarta verdad. La tercera se refiere al resultado, a la eliminación real del sufrimiento: en otras palabras, a la presencia de la felicidad. La ausencia de sufrimiento es felicidad, así como la ausencia de oscuridad es la presencia de la luz. La enseñanza de las Cuatro Nobles Verdades es central en el budismo; es maravillosa y posee un elevado contenido práctico. Es el método budista para diagnosticar y curar lo que nos aflige.

El budismo también nos enseña que tenemos que amarnos a nosotros mismos antes de poder amar verdaderamente a los otros. Solo cuando hemos sido capaces de aliviar nuestro sufrimiento podemos calmar el padecimiento ajeno. Necesitamos disponer de cierta felicidad antes de poder ofrecérsela a los demás para ayudarlos así a ser también felices. Los franceses tienen un dicho: «*Charité bien ordonnée commence par soi-même*» («La caridad bien entendida empieza por uno mismo»). Ofrecer felicidad es la práctica de la bondad, el primero de los cuatro elementos del verdadero amor en el budismo.

We have to love  
ourselves  
before we can truly  
love anyone else



[Tenemos que amarnos a nosotros mismos antes de  
poder amar verdaderamente a los otros]

El segundo de los cuatro elementos, la compasión, tiene que ver con aliviar el sufrimiento. La bondad y la compasión son ilimitadas. A través de nuestra práctica alimentamos ambos elementos, que abrazarán así todo nuestro ser, después a otras personas y, en última instancia, a todos los seres. La bondad y la compasión a veces reciben el nombre de «mentes incommensurables» y constituyen dos de los elementos del amor que no conoce límites. Las otras dos de las cuatro mentes incommensurables, o cuatro elementos del verdadero amor, son la alegría y la no-discriminación (ecuanimidad).

El verdadero amor trae el gozo, una sensación de deleite y plenitud. Si tu amor te sofoca, si hace que tanto tú como tu ser amado lloréis continuamente, eso no es amor verdadero. Nuestra presencia, nuestras palabras, nuestros actos e incluso nuestros pensamientos deberían aportar alegría y deleite. El gozo de la otra persona es nuestro propio gozo; su deleite y satisfacción son nuestro propio deleite y satisfacción. Somos felices por su felicidad; su éxito es nuestro éxito; su libertad y tranquilidad son nuestra libertad y tranquilidad.

Al practicar el *mindfulness* podremos reconocer todas las condiciones de felicidad presentes, los muchos momentos felices que vivimos, y eso nos llevará, naturalmente, a un estado de gozo. La atención plena nos aporta felicidad. La concentración hace que esa felicidad sea aún mayor, más fuerte y sólida.

La ecuanimidad significa no trazar líneas, no tomar partido, no discriminar, no rechazar. El verdadero amor debe ser así: una ausencia de discriminación basada en el color de la piel, la raza o la religión; no excluir a nadie. Éste es el amor más alto, el amor que puede abarcar a todo ser humano y a todo ser vivo. Es el amor de Buda. Al amar así, no observamos frontera alguna entre el amante y el amado;

nosotros y nuestro ser querido no somos entidades separadas.  
Con la ecuanimidad, nuestro amor se convierte en un  
verdadero amor ilimitado.

## **Escucha profunda y compasiva**

La escucha profunda es una práctica de meditación que puede aportar muchos milagros de curación. Piensa en una persona con dificultades y sufrimiento en su corazón a quien nadie haya sido capaz de escuchar o comprender. Podemos ser el *bodhisattva*, la persona animada por la gran compasión hacia todos los seres que toma asiento y escucha con atención para calmar el padecimiento de esa persona. Deberíamos utilizar nuestra atención plena para recordarnos que, cuando le ofrecemos a alguien nuestra práctica de la escucha profunda, lo hacemos con el único objetivo de ayudarlo a vaciar su corazón y liberarse del dolor. Si podemos centrarnos en ese fin, podremos seguir escuchando con profundidad aun cuando el discurso de la otra persona contenga percepciones erróneas, amargura, sarcasmo, juicio y acusación.

Al escuchar profundamente con todo nuestro corazón, con toda nuestra bondad y compasión, no nos irrita lo que dice la otra persona. Nos señalamos a nosotros mismos: «Pobrecillo, tiene muchas percepciones erróneas, se está consumiendo entre la rabia y el dolor». Seguimos escuchando y, más tarde, cuando se presente una buena oportunidad, le proporcionamos a la otra persona una información más precisa a fin de ayudarlo a ver la realidad más claramente. La ira y el sufrimiento nacen de las percepciones erróneas; cuando somos capaces de conseguir una imagen más acertada de la realidad, la nube negra de la ira y del sufrimiento se disuelve. Si somos conscientes de eso, podemos sentarnos tranquilamente y seguir escuchando con atención.

Patience  
is one  
of the  
marks  
of true  
love



[La paciencia es una de las señales del verdadero amor]

Permitimos a la otra persona que diga todo cuanto está en su mente; la animamos a desahogarse y no la interrumpimos ni tratamos de corregirla en ese momento. Una hora de escucha profunda de ese tipo reduce en gran medida el sufrimiento de la otra persona y la ayuda a sentirse más ligera. La paciencia es una de las señales del verdadero amor. Deberíamos esperar y encontrar, más tarde, el momento adecuado para ofrecerle la información que le ayude a corregir sus percepciones erróneas. Y no intentaremos dársela toda de una vez, porque quizás no sea capaz de digerirla de un solo bocado y, por lo tanto, la rechace de plano. Deberíamos ofrecerle la información en dosis mesuradas, lo suficientemente pequeñas como para que pueda asimilarlas y, finalmente, liberarse de las garras de todas esas percepciones erróneas. Escuchar sin juicio también nos brinda una oportunidad de descubrir y corregir nuestras propias percepciones erróneas; cuando esto sucede, podemos disculparnos de inmediato ante la otra persona.

En el budismo, el *bodhisattva* Avalokiteshvara (también conocido como Quan Yin en chino, Kannon en japonés y Quan The Am en vietnamita) es el especialista en escuchar con bondad y compasión. He aquí un recitado para esta práctica extraído del libro de cantos que utilizamos diariamente en Plum Village:

*Invocamos tu nombre, Avalokiteshvara.*

*Aspiramos a aprender tu modo de escuchar para aliviar el sufrimiento en el mundo. Tú sabes escuchar para comprender. Nos sentaremos y escucharemos sin prejuicios. Nos sentaremos y escucharemos sin juzgar ni reaccionar.*

*Nos sentaremos y escucharemos para comprender. Nos sentaremos y escucharemos tan atentamente que podremos oír lo que se ha dicho y también lo que se ha dejado de*

*decir. Sabemos que al escuchar profundamente aliviamos parte del dolor y sufrimiento del otro.*

## **Habla amorosa**

El habla amorosa también es una práctica de meditación. Tenemos el derecho y la responsabilidad de decir toda la verdad, de expresar todos nuestros pensamientos y sentimientos, incluyendo nuestras dificultades y padecimientos. Pero no utilizamos palabras de juicio, culpa, amargura o irritación, sino que utilizamos el discurso del amor. Hablamos solo de nuestras propias dificultades y sufrimiento para que el otro pueda comprender y ayudarnos. Reconocemos que probablemente albergamos algunas percepciones erróneas y le pedimos al otro que nos ayude a verlas y nos proporcione esa información más exacta de la que carecemos. La práctica del habla amorosa, junto con la práctica de la escucha compasiva, tiene la capacidad de restablecer la comunicación y construir relaciones profundas y fructíferas. Escribir una carta con palabras atentas y bondadosas puede aportar una gran transformación y curación, no solo al destinatario, sino también al remitente.

## Ocuparse de la ira

Cuando aflora la energía de la irritación o la ira, los practicantes debemos regresar inmediatamente a la respiración consciente y practicar la meditación andando a fin de producir la energía de la plena conciencia y reconocer y ocuparnos de la ira.

*Al inspirar, sé que la ira se manifiesta en mí.*

*Al espirar, me ocupo de la energía de la ira que hay en mí.*

Seguimos practicando así para generar la energía de la plena conciencia, para reconocer y acoger la energía de la ira.

Nunca debemos dejar que la energía de la ira aumente sin que nos ocupemos de ella, que quede desatendida; tenemos que invocar nuestra energía del *mindfulness* para velar por ella. La atención plena es otra madre que acude para abrazar al bebé que sufre y llora. Nuestra ira es como un bebé llorando: cuando la madre alza al bebé afligido y lo sostiene con ternura entre sus brazos, el niño empieza a sentirse mejor. Cuando la plena conciencia abraza la ira, comienza la calma.

Cuando la ira te inunda, practica, por favor, de esta manera, e intenta no decir o hacer algo acerca de la situación todavía. Imagina que has estado lejos de casa, haciendo unos recados, y que acabas de regresar y la has encontrado en llamas. Lo primero que tienes que hacer no es correr por el vecindario en busca del pirómano, increparlo y entregarlo a la justicia. Lo primero que debes hacer es enfrentarte al fuego

que está quemando tu casa y evitar que lo destruya todo. Cuando la ira estalle en ti, no cedas al impulso de empezar a hablar y avivarla. Céntrate en tu respiración y ocúpate primero de tus emociones.

Cuando la ira se vaya apaciguando, podremos empezar a indagar en las causas de su origen. Tal vez la haya desencadenado una percepción errónea. Quizás estemos convencidos de que alguien ha hecho o dicho algo para molestarnos deliberadamente, cuando en realidad no ha sido así. Puede que después de reflexionar reconozcamos nuestras percepciones erróneas y la ira se disipe. Si, al cabo de veinticuatro horas de realizar esta práctica, seguimos sin encontrar una salida, es necesario que el otro sepa lo que está pasando. Si no somos capaces de hacerlo con calma y en persona, podemos escribir una nota. Podríamos decir tres cosas:

1. Estoy enfadado contigo y quiero que lo sepas.
2. Estoy afrontándolo lo mejor que puedo.
3. Ayúdame, por favor.

Tras anotar estas tres fases, y aun antes de que se reciba la nota, nuestra ira se aplacará un poco.

Cuando estamos molestos, tenemos la responsabilidad de hacer que el otro lo sepa. La otra persona puede ser nuestro padre o madre, nuestra hermana o hermano, nuestro hijo o hija, nuestro amigo, colega o compañero. Cuando el otro sabe que estamos molestos, recordará lo que ha hecho y pensará: «¿Qué he hecho? ¿Qué he dicho para molestarlo?». Por lo tanto, nuestras tres frases también actúan como una hábil invitación a que el otro aproveche la oportunidad para practicar. Y esa persona te apreciará y respetará por que no hayas dado rienda suelta a tu ira, como harían otros, y por ser capaz de practicar cuando

estás irritado: tomándote el tiempo necesario para instalarte en la respiración consciente y reflexionar sobre la situación.

La tercera frase es la más difícil de decir o escribir, porque cuando estamos enfadados tendemos a querer castigar a la otra persona mostrando que no la necesitamos en absoluto. En lugar de hacer eso, deberíamos encontrar valor para pedir la ayuda del otro. Sabemos la verdad —necesitamos a la otra persona— y no debemos dejar que el orgullo bloquee nuestro camino para superar las situaciones difíciles. Así pues, cuando seas capaz de decir o escribir esa tercera frase, observarás que tu sufrimiento empieza a disminuir en ese mismo instante.

Por favor, escribe estas tres frases en un pedazo de papel del tamaño de una tarjeta de crédito y guárdalo en tu monedero. Cuando te enfades, y especialmente cuando te ocurra con el ser que más amas, sácalo y léelo. Entonces, aun cuando sigas atenazado por la ira, sabrás exactamente lo que quieres y no quieres hacer. Miles de personas practican así y, gracias a ello, han sido capaces de resolver muchas dificultades. ¡Te deseo todo el éxito!

## Cada una de tus inspiraciones

Cuando inspiras, das unos pasos; y durante esos segundos adviertes que estás vivo, que tus piernas y pies aún son lo suficientemente fuertes para caminar (y trepar y correr). Tomas conciencia de que estar vivo y caminar por este hermoso planeta es ya un milagro. Y puedes deleitarte en él mientras caminas. Es el milagro de la concentración y el *mindfulness*. En todo momento puedes acariciar el prodigo de la vida y ser dichoso y feliz justo donde te encuentres.

Cuando somos capaces de reconocer las muchas condiciones de felicidad presentes en nosotros y a nuestro alrededor, nos damos cuenta de que no necesitamos buscar la felicidad en otro lugar o esperar a que llegue en un día futuro. Esto es muy importante: saber que la felicidad es posible aquí y ahora. La plena conciencia te permite reconocer todas las condiciones para la felicidad que se dan en ti y a tu alrededor, más que suficientes para hacerte dichoso. Creo que en la Biblia y en otras escrituras sagradas se encuentra una visión idéntica.

Si sabes cómo ser feliz con las maravillas de la vida que están ahí para que las disfrutes, no necesitas agotar tu mente y tu cuerpo esforzándote cada vez más y tampoco te resulta necesario agotar este planeta comprando cada vez más cosas. La tierra pertenece a nuestros hijos. Ya hemos tomado prestadas demasiadas cosas de ella, de ellos; y tal como se están desarrollando los acontecimientos, no estamos seguros de poder devolvérselas de una forma digna. ¿Quiénes son nuestros hijos en realidad? Son nosotros, porque son nuestra propia continuación. Por lo tanto, nos hemos estado defraudando a nosotros mismos.

Buena parte de la forma de vida actual está impregnada de un expolio absurdo: cuanto más tomamos,

más perdemos. Por eso es apremiante que despertemos y nos demos cuenta de que no podemos seguir actuando así. Lo que el aquí y el ahora nos ofrecen basta para alimentarnos y hacernos felices.

Solo este tipo de percepción hará que todos nosotros dejemos de practicar el comportamiento compulsivo, autodestructivo de nuestra especie. Necesitamos un despertar colectivo. Un Buda no es suficiente. Todos debemos convertirnos en Budas para que nuestro planeta tenga una oportunidad.

Afortunadamente, tenemos el poder de despertar y rozar la iluminación a cada instante en nuestras vidas cotidianas y, sí, ajetreadas. Empecemos ahora mismo. La paz está en cada una de tus inspiraciones.

# *GATHAS PARA LA PRÁCTICA DIARIA*

Los *gathas* son versos breves que podemos recitar durante nuestras actividades diarias para que nos ayuden a regresar al instante presente y a sumergirnos en la plena conciencia. Como ejercicios tanto de meditación como de poesía, los *gathas* constituyen una parte esencial de la tradición budista zen. Utilizar un *gatha* no requiere de un conocimiento o práctica religiosa especial. A algunas personas les gusta memorizar un verso que les encanta y al que sienten que pueden volver una y otra vez. A otras les gusta escribir el verso sin más en un lugar que verán a menudo.

El uso de los *gathas* se remonta a hace dos mil años. Cuando ingresé como novicio en el monasterio Tu Hieu de Vietnam en 1942, recibí una copia de los *Gathas para el uso cotidiano* compilada por el maestro de meditación chino Du Ti. El libro de cincuenta *gathas* de Du Ti se escribió para los monjes y monjas de los tiempos antiguos. En Plum Village, donde resido, en Francia, practicamos *gathas* al despertarnos, al entrar en el salón de meditación, en las comidas y mientras lavamos los platos. De hecho, recitamos *gathas* en silencio durante todo el día para que nos ayuden a ocuparnos del instante presente. Un verano, con el fin de ayudar a los niños y adultos de Plum Village en la práctica de la plena conciencia, empezamos a reunir *gathas* relevantes para la vida actual. El resultado es esta colección de versos prácticos y naturales.

A menudo estamos tan ocupados que olvidamos lo que estamos haciendo e incluso quiénes somos. ¡Conozco a personas que afirman olvidarse incluso de respirar! Descuidamos el mirar y apreciar a quienes amamos hasta que es demasiado tarde. Aun cuando disponemos de algún tiempo de ocio, no sabemos cómo entrar en contacto con lo que está pasando dentro y fuera de nosotros mismos. Así que

encendemos la televisión o descolgamos el teléfono, como si fuéramos capaces de escapar de nosotros mismos.

Meditar es ser consciente de lo que está ocurriendo: en nuestros cuerpos, nuestras emociones, y en nuestras mentes y en el mundo. Al instalarnos en el instante presente, contemplamos bellezas y maravillas ante nuestros ojos: un bebé recién nacido, el sol que se alza en el cielo. Podemos ser muy felices siendo conscientes de lo que tenemos ante nosotros.

Recitar *gathas* es una manera de ayudarnos a sumergirnos en el instante presente. Cuando centramos nuestra mente en un *gatha*, regresamos a nosotros mismos y somos más conscientes de cada acción. Cuando el *gatha* concluye, continuamos nuestra actividad con una conciencia aumentada. Cuando conducimos un coche, las señales nos ayudan a encontrar el camino. La señal y la carretera se convierten en una cosa, y vemos la señal durante todo el trayecto hasta llegar a la siguiente. Al practicar con los *gathas*, éstos y el resto de nuestra vida pasan a ser uno, así que vivimos toda nuestra existencia conscientemente. Esto nos ayuda mucho, y también a los demás. Descubrimos que disfrutamos de más paz, calma y felicidad, que podemos compartir con los demás.

Cuando memorizamos un *gatha*, éste vendrá a nosotros de forma natural cuando realicemos una actividad relacionada, tanto si se trata de abrir el grifo como de tomar una taza de té. No es necesario aprender todos los versos al mismo tiempo. Puedes retener uno o dos que te llamen la atención y dejar los otros para más adelante. Al cabo de un tiempo te darás cuenta de que los has aprendido todos y de que incluso estás creando algunos de tu propia cosecha. Cuando escribí los *gathas* para usar el teléfono, conducir el coche y conectar el ordenador, lo hice dentro de la tradición que he heredado de mis maestros. Ahora tú eres también

heredero de esa tradición. Componer tus propios *gathas*, versos que se ajusten a las circunstancias específicas de tu vida, es una manera maravillosa de practicar el *mindfulness*.

Espero que esta colección de *gathas* te resulte una compañía constante y deliciosa.

### Despertarse

Al despertarme esta mañana, sonrío.  
Veinticuatro nuevas horas me aguardan.  
Prometo vivir plenamente cada instante  
y mirar a todos los seres con los ojos de la  
compasión.

### Dar el primer paso del día

¡Caminar en la tierra  
es un milagro!  
Cada paso consciente  
revela la dimensión última.

### Abrir la ventana

Al abrir la ventana, me encuentro con la dimensión  
última.

¡Qué maravillosa es la vida!  
Atento a cada momento,  
mi mente está despejada como un río en calma.

### Encender la luz

El olvido es la oscuridad,  
la plena conciencia es la luz.  
Invito a la conciencia

a brillar sobre toda vida.

### Abrir el grifo

El agua fluye desde altas fuentes de montaña.  
El agua recorre las profundidades de la tierra.  
Milagrosamente, el agua llega a nosotros.  
Estoy colmado de gratitud.

### Lavarse los dientes

Al lavarme los dientes y enjuagarme la boca,  
me comprometo a hablar con pureza y ternura.  
Cuando mi boca desprende el aroma de las palabras  
correctas,  
una flor se abre en el jardín de mi corazón.

### Mirarse al espejo

La conciencia es un espejo que refleja los cuatro  
elementos.  
La belleza es un corazón que genera amor  
y una mente abierta.

### Utilizar el baño

Manchado o inmaculado,  
creciente o decreciente,  
estos conceptos solo existen en nuestra mente.  
La realidad del interser no ha sido superada.

### Lavarse las manos

El agua fluye sobre estas manos.

He de usarlas hábilmente  
para preservar nuestro precioso planeta.

### Bañarse

No-nacido e indestructible,  
más allá del tiempo y del espacio,  
la transmisión y la herencia de este cuerpo  
reflejan la unidad de todo cuanto es.

### Asear el cuerpo

Al asear mi cuerpo  
mi corazón se purifica.  
El universo se perfuma de flores.  
Los actos del cuerpo, la palabra y la mente están en  
calma.

### Vestirse

Al ponerme estas prendas,  
siento gratitud hacia quienes las hicieron  
y hacia los materiales que las conforman.  
Me gustaría que todos tuvieran con qué vestirse.

### Saludar a alguien

Un loto para ti,  
futuro Buda.

### Seguir la respiración

Al inspirar, calmo mi cuerpo.  
Al espirar, sonrío.  
Cuando me sumerjo en el momento,  
sé que es un momento maravilloso.

## Meditación matinal

El cuerpo del Dharma irradia esta mañana.  
En la concentración, mi corazón está en paz. Media  
sonrisa ha nacido en mis labios.  
Es un nuevo día.  
Prometo vivirlo en la plena conciencia.  
El sol de la sabiduría acaba de salir y brilla  
en todas direcciones.

## Entrar en la sala de meditación

Al entrar en la sala de meditación,  
veo mi verdadero yo.  
Cuando tomo asiento,  
prometo desprenderme de toda perturbación.

## Encender una vela

Al encender esta vela,  
ofreciéndole la luz a incontables Budas,  
la paz y el gozo que me invaden  
iluminan el rostro de la tierra.

## Ofrecer incienso

Con gratitud, ofrecemos este incienso  
a todos los Budas y *bodhisattvas*  
a través del espacio y el tiempo.  
Que sea tan fragante como la tierra misma  
y refleje nuestros esmerados esfuerzos,  
nuestra conciencia sincera  
y el fruto de la comprensión, que madura lentamente.

Que nosotros y todos los seres seamos los  
compañeros

de Budas y *bodhisattvas*.

Despertemos del olvido

y reconozcamos nuestro verdadero hogar.

### Alabando a Buda

Tan refrescante como una flor de loto,  
tan brillante como la Estrella Polar:  
a Buda acudo  
en busca de refugio.

### Sentarse

Sentarse aquí es como sentarse  
bajo el árbol Bodhi.\*  
Mi cuerpo es la propia plena conciencia,  
tranquilo y en calma,  
libre de toda distracción.

### Tocar la campana

Cuerpo, palabra y mente en perfecta unidad:  
envío mi corazón junto con el sonido de la campana.  
Que los oyentes despierten del olvido  
y trasciendan toda pena y ansiedad.

### Escuchar la campana

Que el sonido de la campana  
penetre profundamente en el cosmos.

Que incluso en los lugares más oscuros  
los seres vivos la escuchen con claridad,  
de modo que la comprensión ilumine sus corazones y,  
sin privaciones, trasciendan  
los reinos del nacimiento y la muerte.

### Desprenderse

Cuando oigo la campana  
estoy listo para desprenderme de toda aflicción.  
Mi corazón en calma,  
mis penas han concluido.  
Ya no estoy apegado a nada.  
Aprendo a escuchar mi sufrimiento  
y el sufrimiento del otro.  
Cuando la comprensión nace en mí,  
también nace la compasión.

### Ajustar la postura

Las sensaciones van y vienen  
como nubes en un cielo ventoso.  
La respiración consciente  
es mi asidero.

### La meditación del abrazo

Al inspirar,  
soy muy feliz de abrazar a mi ser querido.  
Al espirar,  
sé que mi ser querido es real y está vivo entre mis  
brazos.

### Arreglar la sala de meditación

Mientras arreglo  
esta aireada y tranquila sala,  
brotan la energía  
y el gozo ilimitado.

#### Meditación andando

La mente puede partir en mil direcciones,  
pero por este hermoso sendero avanzo en paz.  
A cada paso se despierta una suave brisa.  
A cada paso se abre una flor.

#### Lavar las verduras

En estas verduras frescas  
veo un sol verde.  
Todos los dharmas<sup>\*</sup> se unen  
para hacer posible la vida.

#### Mirar el cuenco vacío

Mi cuenco, ahora vacío,  
pronto se llenará de precioso alimento.  
Todos los seres de la tierra luchan por vivir.  
Qué afortunados somos por tener bastante alimento.

#### Servir el alimento

En este alimento  
observo claramente  
la presencia de todo el universo  
que sostiene mi existencia.

## Mirar el plato

Este plato de alimento,  
tan aromático y apetitoso,  
también contiene mucho sufrimiento.

## Las cinco contemplaciones antes de comer

Este alimento es el don de todo el universo:  
la tierra, el cielo,  
numerosos seres vivos,  
y mucho trabajo duro y hecho con amor.  
Comamos con gratitud y *plena conciencia*  
para ser dignos de recibirla.  
Reconozcamos y transformemos  
las formaciones mentales perniciosas,  
especialmente nuestra avidez (y aprendamos a comer  
con moderación).

Mantengamos viva nuestra compasión comiendo  
de forma que se reduzca el sufrimiento  
de los seres vivos, preservar nuestro planeta  
e invertir el proceso del calentamiento global.

Aceptamos este alimento para nutrir  
nuestra hermandad, construir nuestra comunidad,  
y alimentar nuestro ideal  
de servir a todos los seres vivos.

## Empezar a comer

Con el primer bocado,  
practico el amor que aporta alegría.  
Con el segundo bocado,

practico el amor que alivia el sufrimiento.  
Con el tercer bocado,  
practico el gozo de estar vivo.  
Con el cuarto bocado,  
practico un amor ecuánime hacia todos los seres.

### Acabar tu comida

Mi cuenco está vacío.  
Mi hambre, satisfecha.  
Prometo vivir  
para beneficio de todos los seres.

### Lavar los platos

Lavar los platos  
es como bañar a un bebé Buda.  
Lo profano es lo sagrado.  
La mente cotidiana es la mente del Buda.

### Tomar té

Esta taza de té entre mis dos manos:  
la plena conciencia perfectamente sostenida.  
Mi mente y mi cuerpo habitan  
en el aquí y el ahora.

### Tocar la tierra

La tierra nos da la vida  
y nos alimenta.  
La tierra nos lleva a su seno.  
Nacemos y morimos en cada aiento.

### Mirar tu mano

¿De quién es esta mano  
que jamás murió?  
¿Quién nació en el pasado?  
¿Quién morirá en el futuro?

### Oír la campana

Escucha, escucha,  
este asombroso sonido  
me trae de regreso  
a mi verdadero hogar.

### Usar el teléfono

La palabras pueden viajar miles de kilómetros.  
Que mis palabras creen el amor y la comprensión  
mutua.  
Que sean bellas como gemas,  
tan encantadoras como flores.

### Encender la televisión

La mente es una televisión  
con miles de canales.  
Elijo un mundo tranquilo y sereno  
para que mi gozo sea siempre nuevo.

### Encender el ordenador

Al encender el ordenador,  
mi mente entra en contacto con el depósito.

Prometo transformar la energía del hábito  
para ayudar a que el amor y la comprensión crezcan.

### Limpiar el baño

Qué maravilloso es fregar y limpiar.  
Día tras día,  
mente y corazón se tornan más claros.

### Barrer

Mientras barro con cuidado  
el suelo de la iluminación,  
un árbol de comprensión  
brota de la tierra.

### Regar el jardín

Agua y sol  
aportan el verde a estas plantas.  
Cuando cae la lluvia de la compasión,  
incluso el desierto se convierte en una vasta llanura  
fértil.

### Sembrar

Me confío a la tierra;  
la tierra se confía a mí.  
Me confío a Buda;  
Buda se confía a mí.

### Arrancar una flor

¿Puedo arrancarte, florecilla,

don de la tierra y el cielo?  
Gracias, querido *bodhisattva*,  
por hacer hermosa la vida.

### Arreglar las flores

Al arreglar las flores  
en un mundo con dificultades que aprendemos a  
aguantar,  
el campo de mi mente  
está puro y tranquilo.

### Sonreír a la ira

Al inspirar, siento mi ira.  
Al espirar, sonrío.  
Permanezco en mi respiración,  
así no me perderé.

### Lavarse los pies

La paz y el gozo  
de uno de los dedos del pie  
es la paz y el gozo  
de mi cuerpo todo.

### Conducir el coche

Antes de arrancar el coche,  
sé dónde voy.  
El coche y yo somos uno.  
Si el coche acelera, yo acelero.

### Reciclar

En la basura veo una rosa.  
En la rosa veo la basura.  
Todo se transforma.  
Incluso la permanencia es impermanente.

### Al acabar el día

El día se acaba,  
nuestra vida es un día más corta.  
Observemos detenidamente lo que hemos hecho.  
Practiquemos con diligencia,  
proyectando todo nuestro corazón en el camino de la  
meditación. Permitámonos vivir cada instante en  
profundidad, en  
libertad, para que el tiempo no se diluya sin sentido.

## EL CAMINO DE BUDA

El camino de Buda es un camino de amor y comprensión. Como hemos visto, solo cuando comprendemos podemos amar realmente. La comprensión es percepción. El amor es la energía del corazón. La sabiduría budista incluye las percepciones clave del interser y el surgimiento condicionado, que tienen la capacidad de transformar la intolerancia, la discriminación y el odio. Los cinco entrenamientos de la plena conciencia budista (también conocidos como los cinco preceptos) encarnan y nos guían en el camino de la sabiduría cada vez más profunda.

Si vives de acuerdo con los cinco entrenamientos de la plena conciencia crearás una gran felicidad para ti mismo y los demás. Los recientemente revisados cinco entrenamientos del *mindfulness* que reimprimimos aquí constituyen la visión budista de una verdadera ética global para el siglo XXI. Practicar los cinco entrenamientos *mindfulness* genera paz y alegría, y les ofrece a las generaciones futuras y a nuestro planeta cierta esperanza de llegar al siglo XXII.

Una vez que tenemos un camino, ya no tenemos nada que temer. Por favor, observa con detenimiento estas enseñanzas y ponlas en práctica en tu vida personal, tu vida familiar y tu sociedad.

## *1. Reverencia por la vida*

Soy consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida y me comprometo a cultivar la visión profunda del interser y la compasión y a aprender modos de proteger las vidas de personas, animales, plantas y minerales. Me comprometo a no matar, a no dejar que otros maten y a no apoyar ningún acto de violencia en el mundo, en mi pensamiento o en mi estilo de vida. Soy consciente de que las acciones perniciosas surgen de la ira, el miedo, la avidez y la intolerancia, que a su vez proceden del pensamiento dualista y discriminatorio, así que cultivaré la amplitud de miras, la no discriminación y el no apego a las opiniones a fin de transformar la violencia, el fanatismo y el dogmatismo que existen en mí y en el mundo.

## *2. Verdadera felicidad*

Soy consciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión y me comprometo a practicar la generosidad en mis pensamientos, palabras y actos. Me comprometo a no robar y a no poseer nada que pertenezca a los demás y compartiré mi tiempo, energía y recursos materiales con quienes lo necesiten. Practicaré la visión profunda para darme cuenta de que la felicidad y el sufrimiento de los otros no están separados de mi propia felicidad y sufrimiento, que la verdadera felicidad no es posible sin comprensión y compasión, y que correr tras la riqueza, la fama, el poder y los placeres sensuales puede traer mucho sufrimiento y desesperación. Soy consciente de que la felicidad depende de mi actitud mental y no de condiciones externas, y de que puedo vivir felizmente en el instante presente con tan solo recordar que tengo a mi disposición condiciones más que suficientes para ser feliz. Me comprometo a elegir medios de existencia correctos a fin de reducir el sufrimiento de los seres vivos de la tierra e invertir el proceso del calentamiento global.

### *3. Verdadero amor*

Soy consciente del sufrimiento causado por una conducta sexual inapropiada y me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender modos de proteger la seguridad e integridad de los individuos, las parejas, las familias y la sociedad. Soy consciente de que el deseo sexual no es el amor y de que la actividad sexual motivada por el deseo compulsivo siempre genera sufrimiento de una parte y de la otra. Me comprometo a no involucrarme en relaciones sexuales sin verdadero amor y un profundo compromiso a largo plazo conocido por mi familia y amigos. Haré cuanto esté en mi mano para proteger a los niños del abuso sexual y evitar que las parejas y familias se rompan a causa de conductas sexuales inapropiadas. Soy consciente de que mente y cuerpo son uno y me comprometo a aprender formas apropiadas de cuidar de mi energía sexual. Me comprometo a cultivar la bondad, la compasión, la alegría y la ecuanimidad, que son los cuatro elementos básicos del verdadero amor, para mi mayor felicidad y la mayor felicidad de los demás. Al practicar el verdadero amor sabemos que continuaremos de una forma hermosa en el futuro.

#### *4. Habla amorosa y escucha profunda*

Soy consciente del sufrimiento causado por las palabras irreflexivas y la incapacidad para escuchar a los demás, y me comprometo a cultivar un habla amorosa y una escucha compasiva a fin de aliviar el sufrimiento y promover la reconciliación y la paz en mí y entre otras personas, grupos étnicos y religiosos y naciones. Soy consciente de que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, así que me comprometo a hablar sinceramente, utilizando palabras que inspiren confianza, alegría y esperanza. Cuando la ira se manifieste en mí, me comprometo a no hablar. Practicaré la respiración y el caminar en plena conciencia a fin de reconocer y observar con profundidad mi ira. Sé que las raíces de la ira se hallan en mis percepciones erróneas y mi falta de comprensión de mi propio sufrimiento y el de la otra persona. Hablaré y escucharé de modo que pueda ayudarme y ayudar al otro a transformar el sufrimiento y buscar una solución a las situaciones difíciles. Me comprometo a no difundir noticias de las que no tenga certeza y a no decir nada que pueda provocar discordia o división. Practicaré la diligencia correcta para alimentar mi capacidad de comprensión, amor, alegría e inclusividad, de manera que me ayuden a transformar de forma gradual la ira, la violencia y el miedo que yacen profundamente enterrados en mi conciencia.

## *5. Alimento y curación*

Soy consciente del sufrimiento causado por el consumo impulsivo y me comprometo a cultivar la buena salud, tanto física como mental, en mí, mi familia y mi sociedad mediante la práctica de la alimentación, la bebida y el consumo conscientes. Practicaré la visión profunda en mi modo de consumir los cuatro tipos de nutrientes, es decir, los alimentos comestibles, las impresiones sensoriales, la volición y la conciencia. Me comprometo a no hacer uso del alcohol ni de ninguna forma de droga y a no consumir ningún producto que contenga toxinas, como ciertas páginas web, juegos electrónicos, programas de televisión, películas, revistas, libros o incluso ciertas conversaciones. Practicaré el regreso al momento presente para estar en contacto con los elementos refrescantes, curativos y nutritivos que hay en mí y en torno a mí. No dejaré que la culpabilidad y la tristeza me arrastren al pasado ni que la ansiedad, el miedo o el deseo irreflexivo me alejen del momento presente. Me comprometo a no utilizar el consumo como un medio para huir de la soledad, la ansiedad u otro sufrimiento. Me entrenaré para mirar profundamente en la naturaleza interdependiente de todas las cosas y consumiré de modo que nutra la paz, la alegría y el bienestar en mi cuerpo y mi conciencia, y en el cuerpo colectivo y la conciencia de mi familia, mi sociedad y la tierra.

En sus viajes por su país y por el mundo, el maestro zen Thich Nhat Hanh observó una creciente infelicidad en las personas que iba conociendo.

El ritmo desenfrenado de nuestras vidas cotidianas erosiona nuestra salud y bienestar. En respuesta, el célebre maestro se sentó para escribir *La paz está en tu interior*, un libro que hace accesibles a todos las enseñanzas esenciales del Buda. En esta joya de obra, Thich Nhat Hanh no sugiere que huyamos de la realidad y pongamos nuestras ocupadas vidas en suspenso. Nada más lejos de su intención. Al contrario, nos proporciona la perspectiva y las herramientas que necesitamos para incorporar la práctica del *mindfulness* a cada momento de nuestra vida consciente. Thich Nhat Hanh nos muestra cómo podemos trascender la prisa febril de nuestros días y descubrir en el aquí y el ahora nuestra capacidad innata de experimentar la paz y la felicidad interior.

Ofreciéndonos anécdotas personales, meditaciones y consejos para conectarlos conscientemente con nuestra experiencia presente, Thich Nhat Hanh nos guía a través de los posibles escollos del camino. No tenemos que escapar de la realidad para aprovechar el gozo y la paz que podemos hallar en cada aliento: el poder del *mindfulness* nos cura del sufrimiento causado por el estrés que nos rodea.

Con la caligrafía original de Thich Nhat Hanh, *La paz está en tu interior* es un libro oportuno, lleno de sabiduría atemporal y consejos prácticos, que está destinado a convertirse en un clásico.