

Thich Nhat Hanh

# SER PAZ &

EL CORAZÓN DE  
LA COMPRENSIÓN  
(Comentarios al Sutra del Corazón)



SER PAZ  
EL CORAZÓN  
DE LA  
COMPRENSION

COLECCIÓN  
NUEVO MUNDO

---

SER PAZ  
♪  
EL CORAZÓN  
DE LA  
COMPRENSIÓN

*Comentarios al Sutra del Corazón*



THICH NHAT HANH



Neo Person

Primera edición: marzo de 1994  
Segunda edición: marzo de 1999

Título original: *Being Peace*  
© 1987, by Thich Nhat Hanh

Título original: *The Heart of Understanding, Commentaries on the Prajnaparamita Heart Sutra*  
© 1988, by Thich Nhat Hanh

Traducción: José Ignacio Rodríguez y Márbara Clavé  
Diseño de portada: Miguel Ángel Parreño  
Ilustraciones interiores: Mayumi Oda

Para la edición en español de ambas obras:  
© 1990, Árbol Editorial, S. A. de C. V.  
Avda. Cuauhtémoc 1430  
Col. Sta. Cruz Atoyac  
03310, México, D. F.

Para la presente edición española:  
© Neo Person Ediciones  
Alquimia, 6  
28933 Móstoles (Madrid) - España  
Tels.: 91 614 53 46 - 91 614 58 49  
E-mail: alfaomega@sew.es

Depósito Legal: M. 9.292-1999  
I.S.B.N.: 84-88066-11-2  
Impreso en España por: Artes Gráficas COFÁS, S.A.

Este libro está impreso en papel ecológico.

Reservados todos los derechos. Este libro no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

## **INDICE**

Prefacio a la edición en español .....	7
--	---

### **SER PAZ**

Prefacio a la edición en inglés .....	11
<b>CAPÍTULO 1.</b> —Sufrir no es suficiente.....	17
<b>CAPÍTULO 2.</b> —Las tres joyas .....	25
<b>CAPÍTULO 3.</b> —Sentimientos y percepciones .....	41
<b>CAPÍTULO 4.</b> —El corazón de la práctica .....	53
<b>CAPÍTULO 5.</b> —Trabajar por la paz.....	65
<b>CAPÍTULO 6.</b> —Interser.....	83
<b>CAPÍTULO 7.</b> —Meditación en la vida diaria .....	101

### **EL CORAZÓN DE LA COMPRENSIÓN**

Prefacio a la edición en inglés .....	113
El corazón de Prajnaparamita.....	117
Interser.....	119
¿Vacío de qué? .....	121
El camino de la comprensión .....	125
¡Que viva el vacío! .....	129
Feliz continuación .....	133
Rosas y basura .....	141
La luna siempre es la luna .....	147
El Buda está hecho con elementos no Buda.....	149
Libertad .....	153
¡Svaha!.....	155

## *Prefacio a la edición en español*

Thich Nhat Hanh es un incansable trabajador por la paz. Poeta, maestro zen y presidente de la Delegación Vietnamita por la paz durante la guerra, fue nominado por el doctor Martin Luther King Jr. para el Premio Nobel de la Paz. Thomas Merton lo describió como “más hermano mío que muchos otros más cercanos a mí en raza y nacionalidad, porque él y yo vemos las cosas de la misma manera”.

Escritor prolífico, todos sus trabajos reflejan que su amorosa entrega a la misión pacificadora que ha abrazado es tal, que de hecho lo ha convertido en la misión misma.

*Ser paz* y *El corazón de la comprensión* aparecieron como dos ediciones en inglés. Aquí reunimos los dos trabajos en un solo volumen porque ambos constituyen una fundamental contribución a la toma de conciencia de la importancia de la paz. Los dos trabajos, uno surgido de la pluma de un hombre del mundo de hoy, el otro, las reflexiones de este hombre respecto a un texto milenario y no por ello menos vigente, ambos igualmente válidos en todo momento, iluminan el camino a la comprensión de que la paz

no es un concepto independiente del hombre y del mundo de hoy, sino un elemento que debe existir en la constitución misma de todo ser humano. Las palabras de Nhat Hanh son como semillas que germinan y enraizan en el corazón de cada uno de nosotros, desde donde debe brotar la verdadera paz, aquella que ha de liberarnos.

**SER PAZ**



## *Prefacio a la edición en inglés*

Thich Nhat Hanh nació en el corazón de Vietnam a mediados de la década de 1920, y en 1942, a los 16 años de edad, ingresó en un monasterio. Cuando llegó la guerra a su país, Nhat Hanh y muchos de sus compañeros monjes abandonaron el aislamiento monástico y participaron activamente en la ayuda de las víctimas de guerra y en la manifestación pública de su deseo de paz. En 1966 recibió una invitación de la Hermandad de la Reconciliación para realizar un recorrido por los Estados Unidos, durante el cual “[nos] describiría las aspiraciones y el sufrimiento de las multitudes enmudecidas del pueblo vietnamita”. Se reunió con cientos de grupos e individuos, entre ellos el Secretario de la Defensa McNamara, el doctor Martin Luther King Jr., Thomas Merton y, en Europa, al Papa Paulo VI. A consecuencia de su absoluta franqueza, no pudo volver a Vietnam, amenazado con la pena de prisión.

Después que terminó la guerra, Nhat Hanh y sus colegas de la delegación vietnamita budista por la paz, desde París, trataron de encontrar los medios legales para en-

viar fondos a Vietnam para alimentar a los niños hambrientos, pero no tuvieron éxito. Al año siguiente, el grupo viajó a Malasia y Singapur para asegurar la protección de las personas de las lanchas que surcaban el turbulento Golfo de Siam, pero diversos gobiernos acabaron también con estos esfuerzos. Sin saber cómo proceder, Thich Nhat Hanh entró en un periodo de retiro, y durante más de cinco años permaneció en su aislamiento en Francia, donde meditó, escribió, se dedicó a la jardinería y, en ocasiones, recibía visitantes. En 1982 aceptó una invitación a la Conferencia de Reverencia por la Vida en Nueva York, y tuve la fortuna de asistir a dicha reunión, donde le conocí. Delicado, de movimientos lentos y profunda penetración, Nhat Hanh fue descrito por su compañero conferencista, Richard Baker-roshi, como “una mezcla de nube, caracol y una pieza de maquinaria pesada; una auténtica presencia religiosa”.

Durante este viaje, Nhat Hanh se percató del enorme interés en la meditación budista por parte de los estadounidenses, y accedió a volver el año siguiente para dirigir retiros sobre budismo y el trabajo por la paz. Con más de 40 años como monje, durante los cuales educó a dos generaciones de novicios en Vietnam, desarrolló la habilidad para expresar las más profundas enseñanzas del budismo en un lenguaje claro y a la vez poético. Debido a su experiencia durante la guerra y su deseo de encarar las realidades de nuestros tiempos, sus enseñanzas también hablan del sufrimiento, la reconciliación y la paz.

Después de estas visitas a los Estados Unidos, Nhat Hanh ha regresado al país todos los años. *Ser paz* es una recopilación de las conferencias que dictó a los trabajadores por la paz y los estudiantes de meditación durante su recorrido por los centros budistas estadounidenses, en el verano de 1985. La mayor parte de dichos seminarios fueron impartidos a grupos de individuos en retiro, que se reunían varios días a meditar, ya sea sentados o caminando, com-

partiendo sus alimentos en silencio y discutiendo la forma de crear un mundo más pacífico; Nhat Hanh invitó a los niños presentes a sentarse frente a él durante los primeros 20 o 30 minutos de cada seminario, y el lector podrá observar algunos pasajes en los que se dirige a estos niños, aunque también habla a los adultos a través de ellos.

\* \* \*

La idea de este libro fue concebida durante el recorrido, cuando varios de nosotros percibimos la profundidad y penetración que las palabras de Nhat Hanh, —de hecho su presencia misma— tenían en los escuchas. Las enseñanzas de Thich Nhat Hanh ofrecen el antídoto vital para nuestras bulliciosas vidas y nuestro enfoque antropocéntrico de las cosas. Ha sido un verdadero placer editar esta obra para hacer más accesibles estas enseñanzas.

Muchas personas ayudaron a crear *Ser paz*, más de las que puedo mencionar aquí. Deseo expresar mi agradecimiento especial a la Fraternidad Budista por la Paz, por organizar el recorrido durante el cual fueron dictadas estas conferencias; al Centro Zen de Providence, al Centro Dharma de Rocky Mountain, a la Sangha Dharma, a la Fundación Ojai, al Centro Zen de Sonoma Mountain, al Centro Zen de Green Gulch y a la Sangha Diamond por fungir de anfitriones para los retiros; y a Mayumi Oda, cuya inspiración, nacida de su encuentro con Nhat Hanh en Green Gulch, dio vida a las ilustraciones que aparecen en esta obra. También quiero dar las gracias a los muchos amigos de Nancy Wilson Ross, incluyendo a Paul y Rachel Mellon, Mary Burke, Julius y Cleome Wadsworth, Margot Wilkie, John Bailes, Yvonne Rand y Bill Sterling, cuya generosidad permitió el inicio de los trabajos del presente libro; a Tyrone Cashman, Marlow y Cynthia Hotchkiss, cu-

yo apoyo al acercarnos a las etapas finales y cruciales, hicieron posible la terminación y publicación de esta obra; a Carole Melkonian, Trish Farah, Don Stoddard, Sam Rose y a los otros transcriptores; a Gay Reineck, por todas las horas que invirtió en supervisar la producción del libro; a Jordan Thorn, Therese Fitzgerald, Andy Cooper, Dan Asimov, Paul Rosenblum, Ruth Klein, Tony Husch, Linda Foust, Vanja Palmers, Alan Brilliant, Jack Shoemaker, Brit Pyland, Toinette Lippe, Jean Weininger, Michael Phillips, Randall Goodall, Nelson Foster, Ananda Dalenberg, Gregory Wood, John y Margo Steiner, Rose Kotler y a muchos otros cuya infatigable ayuda ha hecho de Parallax Press una realidad; y a Cao Ngoc Phuong, cuya altruista labor —alimentar a niños hambrientos, cuidar de Plum Village y de todos los detalles que hacen tan eficaz el trabajo de Thich Nhat Hanh— encarna las enseñanzas de comprensión y amor que son el fundamento de “ser paz”.

**Arnold Kotler**  
**Berkeley, California**  
**Enero de 1987**

**“Si estamos en paz, si somos felices,  
podemos florecer,  
y todos en nuestra familia,  
en toda la sociedad,  
se beneficiarán de nuestra paz.”**



## CAPÍTULO UNO

### *Sufrir no es suficiente*

La vida está llena de sufrimiento, pero también ofrece muchas maravillas como el cielo azul, la luz del sol, los ojos de un niño. Sufrir no es suficiente; debemos, además, entrar en contacto con las maravillas de la vida que se encuentran en nosotros, en lo que nos rodea, en todas partes, en cualquier momento.

Si no somos felices, si no tenemos paz, no podremos compartir la paz y la alegría con los demás, aun con los seres amados que viven bajo el mismo techo. Si nos encontramos en paz, si somos felices, podremos sonreír y florecer, y todos en nuestra familia, en toda la sociedad, se beneficiarán de nuestra paz. ¿Tenemos que realizar un esfuerzo especial para disfrutar de la belleza del cielo azul? ¿Es necesario practicar para gozar de esto? No, sólo lo hacemos. Cada segundo, cada minuto de nuestras vidas puede ser así. Doquiera que estemos, en cualquier momento, tenemos la capacidad de disfrutar de la luz del sol, de la presencia de los demás, aun de la sensación de respirar. No necesitamos ir a China para disfrutar del cielo azul; no

tenemos que viajar hacia el futuro para gozar de la respiración; podemos entrar en contacto con estas cosas ahora mismo. Sería una pena que sólo tuviéramos conciencia del sufrimiento.

Estamos tan ocupados que casi no tenemos tiempo de mirar a los seres queridos, aun los que viven en nuestro hogar, y a nosotros mismos. La sociedad tiene tal organización que aun cuando disponemos de tiempo libre, no sabemos aprovecharlo para volver a estar en contacto con nuestro yo. Hay millones de maneras de perder este valioso tiempo —ponemos el televisor, tomamos el teléfono, o encendemos el auto y vamos a cualquier parte. No estamos acostumbrados a estar a solas con nosotros mismos, y actuamos como si nos desagradáramos y tuviéramos que escapar de nuestra compañía.

La meditación exige que tengamos conciencia de lo que sucede —en nuestro cuerpo, en nuestros sentimientos, en nuestra mente y en el mundo. Cada día 40 000 niños mueren de hambre; las superpotencias cuentan ya con 50 000 armas nucleares, suficientes para destruir nuestro planeta varias veces. Empero, el amanecer es hermoso, y la rosa que floreció esta mañana es un milagro. La vida es a la vez atemorizante y maravillosa. Para practicar la meditación debemos entrar en contacto con los dos aspectos. Por favor no crean que debemos adoptar una actitud solemne para meditar; de hecho, si queremos meditar bien tenemos que sonreír con frecuencia.

Hace poco estaba sentado entre un grupo de niños y un pequeño llamado Tim sonreía. Le dije: "Tim, tienes una sonrisa muy hermosa", y el chico respondió: "Gracias." Repuse: "No tienes que agradecerme nada, soy yo quien debe hacerlo. Por tu sonrisa, haces que la vida sea más hermosa. En vez de dar las gracias, deberías decir: 'De nada'."

Si un niño sonríe, o si lo hace un adulto, será muy importante. Podemos sonreír en nuestra vida diaria, si nos

encontramos en paz y felices; y no sólo nosotros, sino todos los demás se beneficiarán de esa sonrisa. Esta es la forma más elemental del trabajo por la paz. Cuando vi sonreír a Tim, también fui feliz. Si él se da cuenta de que hace felices a los demás, podrá decir: "De nada."

\* \* \*

A veces, con el objeto de recordarnos que debemos estar relajados, en paz, tenemos que reservar algún tiempo para estar en retiro, un día de conciencia en el que podamos caminar con calma, sonreír, tomar el té con un amigo, disfrutar de nuestra compañía como si fuéramos los seres más felices del planeta. Esto no representa un retiro, sino un premio. Durante la meditación caminando, en el trabajo, la cocina o el jardín, mientras meditamos sentados, a lo largo de todo el día podemos practicar a sonreír, y es necesario que pensemos en el motivo. La sonrisa significa que somos nosotros, que tenemos soberanía sobre nosotros mismos, que no nos agobia el olvido. Esta clase de sonrisa aparece en los rostros de los Budas y bodhisattvas.

Quisiera ofrecerles un breve poema que pueden recitar a veces mientras respiran y sonríen:

Al inspirar, tranquilizo mi cuerpo,  
Al exhalar, sonrío.  
Al morar en el momento presente  
Sé que éste es un momento maravilloso.

"Al inspirar, tranquilizo mi cuerpo." Esta frase se parece al acto de tomar un vaso de agua helada: sentimos el frío, la frescura que recorre nuestro cuerpo. Cuando

inspiro y recito esta frase, siento que, de hecho, la respiración tranquiliza mi cuerpo y mente.

“Al exhalar, sonrío.” Ya conoces el efecto de una sonrisa. Una sonrisa puede relajar cientos de músculos de la cara, así como el sistema nervioso. Una sonrisa nos vuelve amos de nosotros mismos; por eso los Budas y bodhisattvas siempre sonríen. Cuando sonreímos, nos damos cuenta de la maravilla de una sonrisa.

“Al morar en el momento presente.” Sentado aquí, no pienso en otro sitio, en el futuro o el pasado. Estoy sentado aquí, y sé dónde me encuentro; esto es muy importante. Todos tendemos a vivir en el futuro, no en el ahora. Decimos: “Espera a que termine mi carrera y obtenga mi posgrado, y entonces estaré preparado para vivir.” Cuando alcanzamos la meta y no podemos ser felices, nos decimos: “Tengo que esperar a tener un empleo para vivir *de verdad*.” Y luego de obtenido el empleo, tenemos que comprar un auto; después del auto, una casa. No somos capaces de tener vida en el momento presente; tendemos a posponer nuestra vida para el futuro, un futuro distante que no sabemos cuándo llegará. Este no es el momento de estar vivos; es posible que nunca cobremos vida mientras vivamos. Por tanto, la técnica, si es necesario expresarlo así, es *estar* en el momento presente, tener conciencia de que nos encontramos aquí y ahora, y que el único momento para vivir es el momento presente.

“Sé que éste es un momento maravilloso.” Es el único momento real. Estar aquí y ahora, y disfrutar del momento presente representan nuestra tarea más importante. “Tranquilizar, sonreír, momento presente, momento maravilloso.” Espero que lo intentes.

\* \* \*

Aunque la vida es dura, a pesar de que a veces es difícil sonreír, tenemos que intentarlo. Así como nos deseamos: “Buenos días”, éste debe ser, realmente, un “buen día”. Hace poco, una amiga me preguntó: “¿Cómo puedo obligarme a sonreír cuando me embarga el dolor? No es normal.” Respondí que tenía que sonreír a su dolor, porque somos más que nuestro sufrimiento. Un ser humano es como un aparato de televisión con un millón de canales. Si encendemos el dolor, eso seremos; si encendemos a Buda, Buda seremos; si sintonizamos el sufrimiento, seremos sufrimiento; si encendemos una sonrisa, seremos, realmente, la sonrisa. No podemos permitir que nos domine un canal; tenemos la semilla de todo lo que queremos en nuestro interior, y es necesario que aprovechemos la situación que se nos presenta para recuperar nuestra soberanía.

Cuando nos sentamos con tranquilidad, respiramos y sonreímos, si tenemos conciencia, somos nuestro verdadero yo, tenemos soberanía sobre nosotros mismos. Cuando nos abrimos a un programa de televisión, permitimos que nos invada la transmisión. A veces esto es positivo, pero con mucha frecuencia sólo encontramos ruido. Como queremos permitir que nos penetre algo además de nuestro yo, nos sentamos frente al aparato y dejamos que nos invada el ruidoso programa de televisión, que nos asalte y destruya. Aun cuando sufra nuestro sistema nervioso, no tenemos el valor de levantarnos y apagar el aparato, porque si lo hacemos, tendremos que volver a quedar a solas con nuestro yo.

La meditación es la situación opuesta; nos permite volver a nuestro verdadero yo. La práctica de la meditación en nuestra sociedad resulta muy complicada. Todo parece funcionar en conjunto para alejarnos de nuestro verdadero yo. Tenemos miles de cosas, como cintas de video y musicales que nos permiten evadirnos. La práctica de la meditación exige conciencia, sonreír, respirar. Es la otra cara de la moneda. Así, volvemos a nuestro interior

para ver qué sucede, porque la meditación significa tener conciencia de lo que ocurre. Lo que está pasando tiene gran importancia.

\* \* \*

Supongamos que una de ustedes espera la llegada de un hijo. Es necesario que respire y sonría para el bebé. Por favor, no aguarden hasta el momento del nacimiento para empezar a cuidarlo. Pueden atender al bebé en ese momento, o aun antes. Si no sonríen, esto tendrá graves complicaciones. Alguien podría pensar: "Estoy muy triste: una sonrisa no es lo más apropiado en este momento." Quizá el llanto o los gritos sean apropiados, pero su bebé lo percibirá; cualquier cosa que sean, cualquier cosa que hagan, está dirigida al bebé.

Aun cuando no tengan un hijo en el vientre, la semilla se encuentra presente. Aun cuando no estén casados, no importa que sean hombres, deben tener conciencia de que el bebé ya está allí, que las semillas de las futuras generaciones están presentes. Por favor, no esperen a que el médico confirme un embarazo para empezar a cuidar de los niños. Ya están aquí. No importa qué sean, qué hagan, el bebé lo recibirá todo. Lo que coman, las inquietudes de su mente serán para él o ella. ¿Dicen que no pueden sonreír? Piensen en el bebé y sonrían para él, o para ella, para las futuras generaciones. Por favor, no me digas que una sonrisa y tu dolor no pueden combinarse. El sufrimiento es tuyo, pero ¿qué hay del bebé? Este dolor no le pertenece.

Los niños entienden muy bien que en cada mujer, en todo hombre, existe la capacidad de despertar, de comprender y amar. Muchos niños me han dicho que no pueden decirme de una persona que no posea esta capacidad. Algunos individuos permiten su desarrollo y otros no, pe-

ro todos la tienen. Esa capacidad de despertar, de tener conciencia de lo que ocurre en los sentimientos, en el cuerpo, en las percepciones y en el mundo, se denomina naturaleza bídica, es decir, la capacidad de comprender y amar. Ya que el bebé de ese Buda se encuentra en nosotros, debemos darle una oportunidad justa. Es importante sonreír. Si no lo hacemos, el mundo no tendrá paz. No alcanzaremos la paz participando en una manifestación contra el uso de proyectiles nucleares; haremos la paz con nuestra capacidad para sonreír, respirar y ser paz.



## CAPÍTULO DOS

### *Las tres joyas*

A muchos nos preocupa la situación mundial; no sabemos cuándo estallarán las bombas. Sentimos que estamos en el fin de los tiempos. Como individuos, nos vemos impotentes, desesperanzados. La situación es muy peligrosa, la injusticia está muy generalizada, el peligro es inminente. En esta situación, si somos presas del pánico las cosas empeorarán. Necesitamos conservar la calma, ver con claridad. La meditación es tener conciencia y tratar de ayudar.

Suelo utilizar el ejemplo de una pequeña barca que cruza el Golfo de Siam. En Vietnam hay muchas personas, a quienes llamamos la gente de las lanchas, que abandonan el país en naves semejantes. A menudo, las lanchas quedan atrapadas en mares agitados o tormentosos, las personas son presas del pánico y ocasionan el hundimiento de la nave. Pero si cada persona que se encuentra a bordo conserva la calma, la lucidez, sabe qué hacer y qué debe evitar, podrá ayudar a la supervivencia de la embarcación. Su expresión —del rostro, de la voz— comunica claridad y

calma, y la gente confía en esa persona; escuchan lo que dice. Un individuo así puede salvar muchas vidas.

El mundo se parece a una pequeña barca; comparado con el cosmos, nuestro planeta es una embarcación muy pequeña. Estamos a punto de sufrir pánico porque nuestra situación no es mucho mejor que la de la lancha en una tormenta. Todos sabemos que existen más de 50 000 armas nucleares en la tierra; la humanidad se ha convertido en una especie muy peligrosa. Necesitamos individuos que puedan sentarse en calma y sonreír, que puedan caminar en paz. Requerimos de personas así que nos salven. El budismo Mahayana dice que tú eres esa persona, que cada uno de nosotros es esa persona.

Tuve un estudiante llamado Thich Thanh Van, quien ingresó en el monasterio a los seis años de edad, y a los 17, comenzó a educarse conmigo. Después fue el primer director de la Escuela de Jóvenes para Servicios Sociales, donde dirigía a miles de jóvenes que trabajaron durante la guerra de Vietnam en la reconstrucción de poblados destruidos, y la reubicación de decenas de miles de refugiados que huyeron de los frentes de lucha. Murió en un accidente. Yo estaba en Copenhague cuando me enteré de la muerte de mi estudiante; fue un monje muy bondadoso y valiente.

Cuando era novicio, tenía seis o siete años, vio que la gente acudía al templo llevando pasteles y plátanos como ofrenda al Buda. Quería saber cómo el Buda comía plátanos, así que aguardó a que todos volvieran a casa y el templo estuviera cerrado; entonces miró por una puerta entreabierta y aguardó a que el Buda alargara la mano, tomará un plátano, lo pelara y procediera a comerlo. Esperó mucho tiempo, pero nada ocurrió. Al parecer, el Buda no comía bananas, a menos que se hubiera percatado de que alguien lo espiaaba.

Thich Thanh Van me contó varias anécdotas de su juventud. Cuando descubrió que la estatua del Buda no era el propio Buda, comenzó a preguntar dónde se encon-

traba, porque no le parecía que los Budas vivieran entre los humanos. Concluyó que los Budas no debían ser muy agradables, ya que cuando la gente se convertía en Buda, nos abandonaba para morar en un país lejano. Respondí que nosotros somos los Budas; que están hechos de carne y hueso, no de cobre, plata u oro. Expliqué que la estatua del Buda es sólo un símbolo del Buda, de la misma manera que la bandera estadunidense es un símbolo de los Estados Unidos. La bandera norteamericana no es el pueblo de esa nación.

La palabra *buddh* significa despertar, saber, comprender; aquel que despierta y comprende se denomina Buda; es así de simple. La capacidad para despertar, comprender y amar se llama naturaleza búdica. Cuando los budistas dicen: "Me refugio en el Buda", expresan su confianza en la capacidad personal para comprender, para despertar. Los chinos y vietnamitas dicen: "Vuelvo y dependo del Buda que hay en mí." Al agregar las palabras: "en mí", queda muy claro que el individuo mismo es el Buda.

En el budismo existen tres gemas: Buda, el que ha despertado; Darma, el sendero de la comprensión y el amor, y Sanga, la comunidad que vive en armonía y conciencia. Las tres están interrelacionadas y, en ocasiones, es difícil distinguirlas entre sí. Todos tenemos la capacidad para despertar, comprender y amar; por tanto, el Buda se encuentra en nosotros, y de la misma forma incluimos al Darma y la Sanga. Explicaré un poco más estos aspectos, pero antes quiero decir algo referente al Buda, aquél que desarrolla su comprensión y amor en el nivel más elevado (en sánscrito, *prajña* es comprensión y amor es *karuna* y *maitri*).

La comprensión y el amor no son dos cosas, sino una misma. Supongamos que tu hijo despierta una mañana y se da cuenta de que ya es tarde. Decide despertar a su hermana menor, darle suficiente tiempo para desayunar

antes de ir a la escuela. Sucede que la niña está irritable y en vez de decir: "Gracias por haberme despertado", protesta: "¡Cállate! ¡Déjame tranquila!", y le da un puntapié. Es probable que el chico se enfade y piense: "La desperté de buena manera. ¿Por qué me patea?" Quizá vaya a la cocina y cuente a sus padres lo sucedido, o incluso devuelva el golpe a su hermana. Sin embargo recuerda entonces que durante la noche la niña tosió mucho y comprende que debe estar enferma. Quizá esté resfriada, tal vez por eso actuó con tal brusquedad. El niño olvida su enfado; es en ese momento cuando hay *buddh* en él, pues comprende, ha despertado. Cuando uno comprende, es inevitable que ame; no podemos sentir enfado. Para desarrollar la comprensión, tenemos que practicar mirando a todos los seres vivos con ojos compasivos. Cuando comprendemos, amamos; y cuando amamos, actuamos de tal forma que podemos aliviar el sufrimiento de las personas.

Alguien que despierta, que sabe, que comprende, se denomina Buda. Buda es cada uno de nosotros; todos tenemos la capacidad para despertar, comprender y también para amar. A menudo explico a los niños que si sus padres son comprensivos y amorosos, si trabajan, cuidan de la familia, sonríen, son bondadosos y hermosos, como flores, pueden decir: "Mami (o papi), hoy eres Buda."

\* \* . \*

Hace dos mil quinientos años hubo una persona que practicaba de tal manera que alcanzara la perfección de su comprensión y amor, y todos reconocían su esfuerzo. Su nombre fue Siddharta. Desde su infancia, Siddharta comenzó a pensar que la vida ofrecía mucho sufrimiento, que las personas no se amaban bastante, que no se comían lo suficiente. Por ello, abandonó su hogar para



dirigirse a un bosque donde practicar la meditación, la respiración y la sonrisa. Se convirtió en monje y trató de practicar para desarrollar su despertar, su comprensión y su amor a los niveles más elevados. Practicó la meditación sentado y caminando durante varios años con cinco amigos que, a su vez, eran monjes. Aunque se trataba de personas inteligentes, cometieron errores. Por ejemplo, todos los días comían sólo una fruta; un mango, una guayaba o un carambolo. A veces, la gente exagera y dice que Siddharta sólo comía una semilla de ajonjolí al día, mas yo visité el bosque de la India donde él practicaba y pude comprobar que esta aseveración es ridícula, porque allí no hay ajonjolí. También vi el río Anoma, donde se bañó varias veces, y el árbol Bodhi donde se sentó y alcanzó la budeidad. El árbol Bodhi que vi no es el mismo, sino un descendiente del original.

Un día, Siddharta estaba tan débil que no pudo practicar y, como era un hombre inteligente, decidió acudir a un poblado cercano para obtener alimento: plátanos, panecillos o cualquier cosa. Pero, tan pronto como dio cuatro o cinco pasos, tropezó y perdió el sentido; se desmayó porque estaba muy hambriento. Estuvo en peligro de morir, pero una lechera que llevaba leche al poblado lo vio y se acercó. Descubrió que seguía vivo, respirando, aunque estaba muy débil, así que tomó una vasija y vertió un poco de leche en su boca. Siddharta bebió toda la leche y se sintió mucho mejor, por lo que pudo sentarse con lentitud. Parecía muy hermoso, pues era un joven muy, muy guapo. Hoy, la gente hace estatuas de él que no son atractivas; en ocasiones parecen incluso enojonas porque sus labios no sonríen. Pero era un hombre hermoso, y la lechera creyó que era el dios de la montaña. Así que se arrodilló y estuvo a punto de adorarlo, mas Siddharta alargó una mano para impedírselo y le dijo algo. ¿Qué creen que le dijo?

Dijo: "Por favor, dame otra vasija de leche." Comprobó que la leche hacía cosas maravillosas y supo que si el

cuerpo tenía suficiente fuerza podría tener éxito en la meditación. La joven estaba tan feliz, que sirvió otra vasija de leche. Después lo interrogó y Él respondió que era un monje que trataba de meditar para desarrollar su compasión y comprensión a un nivel superior, de tal forma que pudiera ayudar a otras personas. Ella preguntó si podía hacer algo para ayudarle, y Siddharta repuso: "Todos los días, al mediodía, ¿podrías darme un tazón de arroz? Eso me serviría de mucho." Así que, a partir de entonces, ella le servía arroz envuelto en hojas de plátano y, a veces, también le daba leche.

Los otros cinco monjes que practicaban con Siddharta lo despreciaron y consideraron indigno. "Vayamos a practicar a otro sitio. Él bebe leche y come arroz. No es perseverante." Pero Sidharta actuó bien; meditaba todo el día y desarrolló su introspección, su comprensión y compasión con gran rapidez, al tiempo que recuperaba la salud.

Un día, después de nadar en el río Anoma, tuvo la impresión de que sólo necesitaba sentarse una vez más para lograr la iluminación absoluta, para convertirse en un iluminado. Cuando estaba a punto de hacerlo, practicando la meditación en movimiento, un boyero se aproximó. En la India, hace 2 500 años, los bueyes tiraban del arado y el trabajo del boyero era vigilarlos, bañarlos, cuidarlos y cortar hierba para alimentarlos.

Al aproximarse el chico, vio que Siddharta caminaba con tranquilidad y le agrado de inmediato. A veces vemos una persona que nos agrada mucho, aunque no sepamos por qué. El joven quiso decirle algo, pero era muy tímido, así que se acercó a Siddharta tres o cuatro veces antes de hablar: "Caballero, usted me agrada mucho", Siddharta lo miró y repuso: "Tú también me agradas."

Estimulado por su respuesta, el boyero agregó: "Quisiera darle algo, pero nada tengo que pueda ofrecerle." Y Siddharta dijo: "Tienes algo que necesito. Esa her-

mosa hierba verde que acabas de cortar. Si quieres, podrías darme algo de hierba." El chico estaba muy contento de poder obsequiarle algo, y Siddharta se lo agradeció mucho. Después que se marchara el boyero, Siddharta extendió la hierba en una especie de colchón para sentarse.

Al hacerlo, hizo un firme juramento: "Hasta que alcance la verdadera iluminación, no volveré a pararme." Con esta férrea determinación, meditó toda la noche y cuando apareció la estrella matutina en el firmamento, alcanzó la condición de persona iluminada, de Buda, con la más elevada capacidad para comprender y amar.

\* \* \*

El Buda se quedó en ese sitio dos semanas, sonriente y disfrutando de su respiración. Todos los días, la lechera le llevaba arroz y el boyero también iba a verlo. Les habló de la comprensión, del amor y del despertar. En el Canon Pali llamado *Sutra de atender a los bueyes*, hay una escritura que ofrece la lista de las once habilidades que debe poseer un boyero, como la de reconocer a sus animales, hacer humo para ahuyentar a los mosquitos, atender las heridas de los bueyes, ayudarlos a cruzar los ríos y encontrar sitios con suficiente hierba y agua. Después de explicar las once habilidades, el Buda dice a los monjes que la meditación es algo muy similar, y hace otra lista de once habilidades parecidas para los monjes; reconocer los cinco componentes de un ser humano, y demás. La mayor parte de las historias sobre la vida del Buda, omiten las dos semanas que permaneció cerca del árbol Bodhi, sus encuentros con la lechera y el boyero en los que caminaban con calma, disfrutando de su mutua compañía. Sin embargo, estoy seguro de que así sucedió. De lo contrario, ¿cómo es posible que el Buda haya dado el *Sutra de atender a los bueyes*? De

hecho, cuando el boyero creció, debió convertirse en discípulo de Buda, y un día, al sentarse ante la asamblea, el Buda dio ese sutra.

\* \* \*

Después de dos semanas, el Buda comprendió que tenía que abandonar su sitio bajo el árbol Bodhi y compartir su comprensión y compasión con los demás. Dijo a la lechera y al boyero: "Lo lamento, pero tengo que marcharme. Somos muy felices juntos, pero tengo que partir para trabajar con los adultos."

Se preguntó con quién podría compartir su comprensión y compasión, y pensó en los cinco amigos que practicaran con él. Caminó durante todo un día para hallarlos, y cuando los encontró en su campamento, ellos acababan de terminar su sesión de meditación de esa tarde. Meditaban con mucha frecuencia. Para entonces estaban muy delgados, como pueden imaginar. Uno de ellos vio que Buda se acercaba y dijo a los otros: "No se levanten cuando llegue. No vayan a la entrada a recibirlo. No vayan a buscar agua para que se lave los pies y las manos. No fue perseverante; comió arroz y tomó leche." Pero cuando llegó, estaba tan atractivo y lleno de paz que no pudieron evitar ofrecerle agua para lavarse pies y manos, y un sitio especial donde sentarse. El Buda les dijo: "Amigos, he hallado el camino para desarrollar la comprensión y el amor. Por favor, siéntense, les enseñaré." Al principio no le creyeron y contestaron: "Siddharta, mientras nosotros practicábamos juntos, tú te diste por vencido. Bebiste leche y comiste arroz. ¿Cómo es posible que te hayas convertido en un ser iluminado?" El Buda contestó: "Amigos, ¿alguna vez he mentido?" En realidad, jamás lo había hecho, y los cinco amigos recordaron esto. "Nunca he mentido, y

no lo haré ahora. Soy ya una persona iluminada y seré su maestro. Siéntense y escuchen." Y los cinco tomaron asiento y escucharon al Buda. Él ofreció su primer seminario sobre el Dharma para adultos. Si desean leer sus palabras, podrán encontrarlas en un maravilloso sutra que explica las doctrinas básicas del budismo: el sufrimiento, las causas del sufrimiento, la eliminación del sufrimiento y la forma de hacerlo.

He leído muchos relatos sobre la vida del Buda, y lo considero una persona como cualquier otra. A veces los artistas dibujan un Buda que es imposible de equiparar con un ser humano. De hecho, es un hombre. He visto muchas estatuas de Buda, pero no hay muchas que sean realmente hermosas y sencillas. Si alguna vez quieres dibujar un Buda, por favor siéntate y respira durante cinco o diez minutos, sonriente, antes de tomar un lápiz para dibujarlo. Luego traza un Buda sencillo, hermoso aunque simple, con una sonrisa. Si es posible, dibuja a algunos niños sentados con él. Buda es joven, no muy severo ni solemne, y tiene una leve sonrisa en el rostro. Tenemos que hacerlo así porque, cuando miramos al Buda, él debe agradarnos tanto como al boyero y la lechera.

\* \* \*

Cuando decimos: "Me refugio en el Buda", también debemos comprender que: "El Buda se refugia en mí", porque sin la segunda parte, la primera no queda completa. El Buda nos necesita para despertar, comprender y amar a las cosas reales y no sólo a los conceptos; es necesario que sean cosas reales para que tengan un efecto real en la vida. Cuando digo: "Me refugio en el Buda", escucho: "El Buda se refugia en mí." Hay un verso para sembrar árboles y otras plantas:

Me confío a la tierra,  
La tierra se confía a mí.  
Me confío al Buda,  
El Buda se confía a mí.

“Me confío a la tierra” es como: “Me refugio en el Buda” (así me identifico con la planta). La planta vivirá o morirá debido a la tierra; la planta se refugia en la tierra, en el suelo. Pero ésta se confía a mí, porque cada hoja que caiga y se descomponga, enriquecerá el suelo. Sabemos que la capa de tierra más rica y hermosa es la creada por la vegetación. Si nuestra tierra es verde y hermosa, se debe a su vegetación. Por tanto, aunque la vegetación necesita de la tierra, ésta también requiere de la vegetación para expresarse como un planeta hermoso. Así que, cuando decimos: “Me confío a la tierra”, yo, la planta, también tengo que escuchar la otra versión: “La tierra se confía a mí.” “Me confío al Buda, el Buda se confía a mí”. Así, resulta muy evidente que la sabiduría, la comprensión y el amor de Shakyamuni Buda requiere de que todos volvamos a ser reales en la vida. Por tanto, tenemos en las manos una tarea muy importante: alcanzar el despertar, alcanzar la compasión y alcanzar la comprensión.

Todos somos Budas porque sólo a través de nosotros son tangibles y eficaces la comprensión y el amor. Thich Thanh Van murió mientras hacía un esfuerzo para ayudar a otros; era un buen budista, fue un buen Buda, porque pudo ayudar a decenas de miles de personas víctimas de la guerra. Gracias a él, el despertar, la comprensión y el amor son cosas reales. Por eso podemos llamarlo un cuerpo de Buda, o la palabra sánscrita Budakaya. Para que el budismo sea real, es necesario un Budakaya, una encarnación de actividad despierta; de lo contrario, el budismo es sólo una palabra. Thich Thanh Van fue un Budakaya; Shakyamuni fue un Budakaya. Cuando alcanzamos

el despertar, cuando comprendemos y amamos, cada uno de nosotros es un Budakaya.

\* \* \*

La segunda joya es el dharma. Dharma es lo que enseñaba Buda; es el sendero de la comprensión y el amor: cómo comprender, cómo amar, cómo hacer que la comprensión y el amor sean cosas reales. Antes de su muerte, Buda dijo a sus estudiantes: "Amada gente, mi cuerpo físico ya no se encontrará aquí mañana, pero mi cuerpo de enseñanza siempre estará presente para ayudar. Pueden considerarlo como su maestro, un maestro que jamás les abandonará." Ese fue el nacimiento del darmakaya. El dharma también tiene un cuerpo, el de la enseñanza o el del camino. Como puedes observar, el significado de darmakaya es bastante simple, aunque la gente del budismo Mahayana lo vuelve muy complicado. Darmakaya sólo significa la enseñanza del Buda, el camino para alcanzar la comprensión y el amor. Despues se convirtió en un argumento ontológico del ser.

Cualquier cosa que nos ayude a despertar tiene la naturaleza búdica. Cuando estoy a solas y un ave me llama, vuelvo a mi yo, respiro, sonrió y, a veces, vuelve a llamarlo. Sonrió de nuevo y le digo: "Ya te escuché." No sólo los sonidos, sino también las imágenes, pueden recordarnos que debemos regresar al verdadero yo. Por la mañana, al abrir la ventana y ver la luz que entra en la habitación, podemos reconocer esto como la voz del dharma, y el hecho se convierte en parte del darmakaya; por eso la gente que ha despertado ve la manifestación del dharma en todas las cosas. Un guijarro, un bambú, el llanto de un niño, cualquier cosa puede ser la voz del dharma que nos llama. Debemos ser capaces de practicar así.

Un día, un monje se acercó a Tue Trung, el más ilustre maestro budista de Vietnam durante el siglo XIII, época en que el budismo florecía en este país. El monje preguntó: “¿Cuál es el Darmakaya puro, inmaculado?”, y Tue Trung señaló el excremento de un caballo. Esto fue un enfoque irreverente del darmakaya, porque la gente utiliza el vocablo “inmaculado” para describirlo; no podemos usar palabras para describir el darmakaya. Aunque digamos que es inmaculado, puro, eso no significa que sea distinto de las cosas impuras. La realidad, la realidad última, está libre de cualquier adjetivo, ya sea puro o impuro. Por tanto, su respuesta fue alertar la mente del monje para que dispensara de todos estos adjetivos y viera el interior de la naturaleza del darmakaya. Un maestro también forma parte del darmakaya, pues él o ella nos ayuda a despertar. Su aspecto, su forma de vivir la vida cotidiana, la manera como trata con las personas, los animales y las plantas nos permiten alcanzar la comprensión y el amor en nuestra vida.

Existen muchas variantes de enseñanza: la enseñanza con palabras, mediante el uso de libros, la enseñanza con grabadoras. Tengo un amigo que es maestro Zen en Vietnam; es bastante conocido, pero no muchos pueden ir a estudiar con él. Por tanto, han hecho grabaciones de sus pláticas y, así, ese ha convertido en un monje a caset! Aún reside en Vietnam. El gobierno se limitó a sacarlo de su monasterio, así que tuvo que ir a otro lugar para enseñar. No le permiten predicar en Ciudad Ho Chi Minh, porque si lo hace, muchas personas se acercarían a él y eso no sería conveniente para el gobierno.

\* \* \*

Aunque no enseñe, su ser nos es muy útil para despertar, porque forma parte del darmakaya. El darmakaya no se expresa sólo en palabras o sonidos; puede manifestarse con sólo ser. A veces, al no hacer algo, ayudamos más que haciendo muchas cosas; esto se denomina la no acción. Es como la persona serena que viaja en una pequeña barca en medio de una tormenta; ese individuo no tiene que hacer mucho, sólo limitarse a ser él o ella mismo, y así la situación cambiará. Esto también es un aspecto del darmakaya: no hablar, no enseñar, sólo ser.

Lo anterior se aplica no sólo a los humanos, sino a todas las especies. Observa los árboles de tu jardín; un roble es un roble, eso es todo lo que debe hacer. Si un roble es menos que un roble, entonces todos tendremos problemas. Por tanto, el roble predica el dharma. Sin hacer algo, sin servir en la Escuela de Jóvenes para el Servicio Social, sin predicar, ni siquiera sentarse a meditar, el roble es muy útil con sólo estar allí. Cada vez que veamos al roble tendremos confianza; durante el verano, nos sentamos a su sombra para refrescarnos y relajarnos. Sabemos que si el roble no se encontrara allí, y todos los árboles desaparecieran, no tendríamos aire puro para respirar.

También sabemos que en nuestras vidas anteriores fuimos árboles. Quizá también éramos robles. Ésta no sólo es una concepción budista; tiene fundamentos científicos. La especie humana es muy joven; aparecimos en la tierra hace poco tiempo. Antes que eso ocurriera, fuimos roca, gas, minerales, y luego nos volvimos seres unicelulares. Fuimos plantas, árboles y ahora nos convertimos en humanos. Tenemos que recordar nuestras existencias anteriores, lo cual no es tarea difícil. Sólo necesitamos sentarnos, respirar y mirar, y veremos nuestras existencias pasadas. Cuando gritamos a un roble, éste no se ofende; cuando lo alabamos, no se envanece. Podemos aprender el dharma de las enseñanzas de un roble; por tanto, el roble es parte de nuestro darmakaya. Podemos aprender de todo lo que nos

rodea, de lo que se halla en nuestro interior. Aun cuando no estemos en un centro de meditación, podemos practicar en el hogar, porque el dharma está presente en nuestro entorno. Todo predica el dharma; cada piedrecilla, cada hoja, cada flor predica el *Saddharma Pundarika Sutra*.

\* \* \*

La sanga es la comunidad que vive en armonía y conciencia. *Sangakaya* es un nuevo vocablo sánscrito. También la sanga requiere de un cuerpo. Cuando estamos con la familia y practicamos a sonreír, respirar, reconocer el cuerpo de Buda en nuestros hijos y en nosotros mismos, entonces la familia se convierte en una sanga. Si tienes una campana en casa, ésta forma parte del sangakaya, porque la campana sirve para la práctica. Si tienes un cojín, éste también se vuelve parte del sangakaya. Muchas cosas nos ayudan a practicar: el aire, para respirar. Si hay un parque o río cerca de tu casa, considérate muy afortunado, porque puedes disfrutar de la meditación caminando. Tienes que descubrir tu sangakaya invitando a un amigo a que pratique contigo en sesiones de meditación con té, sentándose a meditar en grupo, y participar en la meditación caminando. Todos estos esfuerzos sirven para establecer el sangakaya en tu hogar; la práctica se facilita si cuentas con un sangakaya.

Siddharta, el futuro Buda, comenzó a tomar leche mientras practicaba con otras personas, y los cinco monjes que le acompañaban se marcharon. Por ello, hizo del árbol Bodhi su sangakaya; convirtió al boyero, la lechera, el río, los árboles y pájaros que le rodeaban en su sangakaya. En Vietnam hay quienes viven en campos de reeducación; no cuentan con una sanga; no tienen un centro Zen, pero practican. Tienen que considerar todas las cosas como par-

te de su sangakaya. Conozco a varias personas que practicaron la meditación caminando dentro de sus celdas; me contaron esto al salir del campo. Así pues, mientras seamos afortunados, cuando todavía podamos encontrar muchos elementos que establecen nuestro sangakaya, debemos hacerlo. Un amigo, nuestros hijos, nuestros hermanos, nuestra casa, los árboles del jardín, todo esto puede ser parte del sangakaya.

La práctica del budismo, la práctica de la meditación, exigen que permanezcamos serenos y felices, que comprendamos y amemos. De esta manera trabajamos por la paz y la felicidad de nuestra familia y la sociedad. Si observamos con detenimiento, veremos que las tres joyas son, de hecho, una misma. En cada una de ellas aparecen las otras dos. En el Buda se encuentra la budeidad y también el cuerpo del bódico. En el Buda está el cuerpo del dharma, porque sin éste no habríamos alcanzado el estado de Buda. En el Buda también está el cuerpo de la sanga, porque desayunamos con el árbol Bodhi, con los otros árboles, las aves y el ambiente. En un centro de meditación tenemos un cuerpo de la sanga, un sangakaya, porque allí se practica el camino para la comprensión y la compasión. Por tanto, el cuerpo del dharma, el camino, la enseñanza, está presente. Sin embargo, la enseñanza no será real sin la vida y el cuerpo de cada uno de nosotros. Así que el Budakaya también está presente. Si Buda y dharma no están aquí, esto no es una sanga. Sin ti, el Buda no es real, sino sólo una idea.

Sin ti, el dharma no puede practicarse; es necesario que alguien lo practique. Sin cada uno de ustedes, la sanga no puede existir. Por eso, cuando decimos: "Me refugio en el Buda", también escuchamos: "El Buda se refugia en mí." "Me refugio en el dharma. El dharma se refugia en mí. Me refugio en la sanga. La sanga se refugia en mí."



## CAPÍTULO TRES

### *Sentimientos y percepciones*

Según el budismo, el ser humano está compuesto por cinco agregados: forma, que significa nuestro cuerpo, incluyendo los cinco órganos de los sentidos y el sistema nervioso; sentimientos; percepciones; formaciones mentales, y conciencia. Quisiera hablar un poco sobre los sentimientos y las percepciones.

Todos los días sentimos muchas emociones. A veces nos sentimos contentos, otras, tristes; en ocasiones estamos irritados, airados o asustados. Estos sentimientos llenan nuestra mente y corazón. Un sentimiento dura determinado tiempo y luego aparece otro, y después otro, como si nos arrastrara un río de emociones. La práctica de la meditación implica que tengamos conciencia de cada uno de estos sentimientos.

Los escritos de Abidarma sobre la psicología budista explican que los sentimientos pueden ser de tres clases: agradables, desagradables y neutros. Cuando pisamos una espina, tenemos un sentimiento o una sensación desgradable; cuando alguien nos dice algo placentero: “Eres muy

inteligente”, o: “Eres muy bello”, tenemos un sentimiento agradable. Y hay sentimientos neutros, como cuando te sientas en un lugar y no sientes agrado ni desagrado. Empero, he leído el Abidarma y practicado el budismo, y pienso que este análisis no es muy correcto. Un sentimiento considerado como neutro puede volverse muy agradable; si nos sentamos tranquilamente, y practicamos a respirar y sonreír, podemos ser muy felices. Al meditar así, conscientes de tener un sentimiento de bienestar, que no nos duele la muela, que nuestros ojos pueden percibir formas y colores, ¿acaso la sensación no es maravillosa?

Para algunas personas el trabajo resulta desagradable, y sufren cuando tienen que ir a trabajar. Para otras, la imposibilidad de trabajar es desgradable. Yo realizo muchas clases de trabajo, y si alguien me impide forrar libros, cuidar mi jardín, escribir poemas, practicar la meditación caminando o enseñar a los niños, me sentiré muy infeliz. Para mí, el trabajo es agradable. La calidad de agradable o desgradable depende de nuestro enfoque.

Podemos decir que la visión es un sentimiento neutro. Empero, quien ha perdido la vista daría cualquier cosa para ver y, si de pronto pudiera hacerlo, consideraría que ha recibido un don milagroso. Nosotros tenemos ojos que pueden percibir muchas formas y colores y, sin embargo, a menudo somos infelices; si queremos practicar, podemos salir y mirar las hojas, las flores, los niños, las nubes y ser felices. La felicidad que sintamos depende de la conciencia. Cuando nos duele una muela, pensamos que la desaparición del dolor nos hará felices; pero cuando no sufrimos de un dolor de muelas, con frecuencia no somos felices. Cuando el hombre practica la conciencia, de pronto se vuelve muy rico, muy, pero muy feliz. La práctica del budismo es un buen medio para disfrutar de la vida; la felicidad se vuelve accesible. Por favor, toma toda la que quieras. Cada uno de nosotros posee la capacidad para transformar los sentimientos neutros en agradables, sentimientos muy agrada-

bles que perduren mucho tiempo. Esto es lo que practicamos al meditar sentados o caminando; si somos felices, todos recibiremos beneficios de esta condición. La sociedad también resultará favorecida. Todos los seres vivos serán beneficiados.

En los monasterios Zen, sobre el piso de madera frente a la sala de meditación, hay una inscripción de cuatro frases. La última dice: "No desperdigies tu vida." Nuestras vidas están formadas de días y horas, y cada hora es muy valiosa. ¿Hemos desperdiciado nuestros días y horas? ¿Estamos desperdiciando nuestras vidas? Estas preguntas son trascendentales. La práctica del budismo pide que estemos vivos en cada momento; cuando practicamos, sentados o caminando, tenemos los medios para hacerlo a la perfección. Durante el resto del día, también podemos practicar; esto es más difícil, aunque no imposible. Los actos de sentarnos o caminar deben alcanzar los momentos de no sentarnos o no caminar de nuestros días. Este es el principio básico de la meditación.

\* \* \*

La percepción incluye nuestros conceptos o ideas de la realidad. Cuando miramos un lápiz lo percibimos, pero ese lápiz puede ser diferente del que llevamos en la mente. Si me miras, el yo que hay en mí quizás sea distinto del que percibes. Para tener una percepción correcta, necesitamos de un encuentro directo.

Cuando mires el cielo nocturno, tal vez distingas una hermosa estrella y le sonrías; pero un científico dirá que esa estrella ya no se encuentra allí, que se extinguío hace diez millones de años. Así, nuestra percepción no es correcta. Cuando vemos un hermoso atardecer somos felices, pues percibimos que el sol está con nosotros. De he-

cho, hace ocho minutos que se ocultó detrás de la montaña; se requieren ocho minutos para que la luz del sol llegue a nuestro planeta. El hecho incontestable es que nunca vemos el sol del presente, sólo percibimos el del pasado. Supongamos que mientras un individuo camina en la penumbra ve una serpiente y grita, pero al dirigir un haz de luz hacia ella, descubre que se trata de una cuerda; esto es un error de percepción. Durante nuestras vidas cotidianas tenemos muchos errores de percepción; si yo no te comprendo, tal vez me muestre enfadado contigo todo el tiempo. No somos capaces de comprendernos unos a otros, y ésta es la principal fuente de sufrimiento para el ser humano.

Un hombre remaba en su balsa río arriba en una mañana brumosa. De pronto, vio que otra barca navegaba río abajo, sin tratar de esquivarla. Iba directamente hacia él, así que gritó: "¡Cuidado! ¡Cuidado!", pero la barca chocó contra la suya y casi lo hundió. El hombre se puso furioso y comenzó a gritar a la otra persona, pero, al observar con detenimiento, vio que no había tripulantes en la barca. Resultó que la lancha se había soltado de su muelle y fue arrastrada por la corriente. Toda la furia del hombre desapareció y se echó a reír. Si nuestras percepciones no son correctas, pueden provocarnos muchos sentimientos negativos. El budismo nos enseña a mirar las cosas con detenimiento y profundidad, con el fin de entender su naturaleza verdadera para no caer en el sufrimiento y los malos sentimientos.

\* \* \*

El Buda dijo que esto es así, porque aquello es como es. ¿Lo ves? Porque tú sonríes, yo soy feliz. Esto es así, por tanto aquello es como es. Y aquello es como es porque esto es así. Esto se llama coprocedencia dependiente.

Supongamos que somos amigos (de hecho, espero que lo seamos). Mi bienestar y felicidad dependen en mucho de ti, y tu bienestar y felicidad dependen de mí. Yo soy responsable de ti y tú lo eres de mí. Sufrirás por cualquier mal que yo haga, y lo mismo me sucederá cuando actúes así. Por tanto, para poder hacerme cargo de ti, es necesario que me haga cargo de mí mismo.

En el Canon Pali hay un relato sobre un padre y una hija que actuaban en un circo. El padre se ponía una larga vara de bambú en la frente, y la hija subía en ella. Al hacer esto, la gente les daba dinero para comprar arroz y curry. Un día, el padre dijo a la hija: "Hija mía, tenemos que cuidar uno del otro. Tienes que atender a tu padre y yo haré lo mismo por ti, para estar protegidos. Nuestra actuación es muy peligrosa." Si ella caía, no podrían ganarse el sustento. Si la joven caía al suelo y se rompía una pierna, no tendrían alimento alguno. "Hija mía, debemos cuidar uno del otro para seguir ganándonos el sustento."

La hija era muy sabia; repuso: "Padre, debes decirlo así: 'Cada uno de nosotros debe cuidar de sí mismo, para que podamos ganarnos el sustento.' Como durante la actuación cuidas de ti, sólo cuidas de ti. Eres muy estable, muy alerta; eso me servirá. Y si cuando suba cuido de mí, subiré con cuidado y no permitiré que algo malo me suceda. Es así como debes decirlo, padre. Cuida bien de ti, y yo cuidaré de mí. De esa forma podremos ganarnos el sustento." El Buda declaró que la hija tenía razón.

Así que somos amigos y nuestra felicidad depende del otro. Según esta enseñanza, debo cuidar de mí y tú tienes que hacer lo propio. De esa forma nos ayudamos mutuamente; y ésta es la percepción más correcta. Si me limito a decir: "No hagas esto, tienes que hacer lo otro" y no cuido de mí, podré cometer muchos errores y eso de nada servirá. Tengo que cuidar de mí, sabiendo que soy responsable de tu felicidad, y si tú haces lo mismo, todo saldrá bien. Esto es lo que enseñaba el Buda acerca de la percep-

ción, fundamentado en el principio de la coprocedencia dependiente. ¡Es fácil aprender budismo!

El Buda tenía una manera muy especial de ayudarnos a entender el objeto de nuestra percepción. Dijo que para comprender, es necesario ser uno con aquello que queremos comprender. Esta es una solución practicable. Hace cerca de quince años, ayudaba a un comité para huérfanos víctimas de la guerra de Vietnam. Desde mi país enviaban solicitudes: una hoja de papel con una fotografía del niño adherida en una esquina, y la información pertinente como nombre, edad y condiciones de vida. Nuestro trabajo era traducir los datos al francés, inglés, holandés o alemán para encontrar un patrocinador de modo que el niño tuviera comida para alimentarse, libros para asistir a la escuela y fuera recibido por la familia de una tía o un tío, o algún abuelo.

Todos los días ayudaba a traducir 30 solicitudes al francés. Lo hacía mirando la foto del niño; no leía la solicitud, sólo tomaba un momento para estudiar la fotografía. Después de 30 o 40 segundos, me volvía uno con el niño; no sé cómo o por qué, pero siempre fue así. Luego tomaba una pluma y traducía las palabras de la solicitud en otra hoja. Después me daba cuenta de que no había sido yo quien tradujo la información, sino el niño y yo, pues éramos uno. Al mirar su rostro, me sentía motivado y me convertía en el niño y él en mí, y juntos realizábamos la traducción; es algo muy natural. No es necesario practicar mucho con la meditación para lograr esto. Sólo tienes que mirar, dejarte ser y luego perderte en el niño, y dejar que éste se pierda en ti. Lo anterior es un ejemplo que ilustra el sendero de la percepción recomendado por Buda. Con objeto de comprender algo, es necesario ser uno con ese algo.

En francés, la palabra *comprendre* significa comprender, saber, entender. *Com* es ser uno, estar unidos, y *pren-dre* significa tomar, asir. Comprender es tomar una cosa y

ser uno con ella, fundirse en ella. Si un grano de sal quisiera medir la salinidad del mar, tener una percepción de la salinidad del océano, se dejaría caer en el agua y se fundiría, se volvería uno con él, y así la percepción sería perfecta.

En la actualidad, los físicos nucleares han empezado a pensar igual. Cuando ahondan en el mundo de las partículas subatómicas, ven su mente en él; un electrón es, ante todo, el concepto personal de un electrón. El objeto del estudio deja de estar separado de la mente, pues ésta se encuentra muy implicada en el objeto. Los físicos modernos opinan que la palabra *observador* ha perdido validez, pues un observador es distinto del objeto que observa; han descubierto que si uno conserva esta clase de distinción, no podrá avanzar mucho en la ciencia subatómica nuclear. Por ello proponen la palabra *participante*; el individuo deja de ser un observador, ahora participa. Esto mismo es lo que siento cuando doy una conferencia; no quiero que el público permanezca afuera, limitado a observar y escuchar; deseo que se una a mí, que practique y respire. El exponente y la gente que escucha deben ser uno para que ocurra la percepción correcta. El principio de la no dualidad significa “no dos”, pero “no dos” también implica “no uno”. Por eso decimos: “no dualidad”, en vez de “unidad”. Porque si hay unidad, o uno, habrá dos. Si queremos evitar dos, también es necesario evitar uno.

El *Satipatthana Sutra*, el manual básico de la meditación, escrito en tiempos del Buda, expresa: “El practicante deberá contemplar el cuerpo en el cuerpo, los sentimientos en los sentimientos, la mente en la mente, los objetos de la mente en los objetos de la mente.” La idea es clara. La repetición: “El cuerpo en el cuerpo” no sólo resalta la importancia del hecho; la contemplación del cuerpo en el cuerpo significa que no debemos apartarnos de algo para contemplarlo. Es necesario ser uno con ese algo, sin distinción entre el contemplador y lo contemplado. La contempla-

ción del cuerpo en el cuerpo implica que no debemos tomar al cuerpo como el objeto de la contemplación; es necesario ser uno con Él. El mensaje es claro; la no dualidad es la clave para la meditación budista.

\* \* \*

No basta con sentarnos; tenemos que *ser* al mismo tiempo. ¿Ser qué? Ser es ser un algo, no podemos ser nada. Para comer, necesitamos tener algo que comer, no podemos comer nada. Tener conciencia es tener conciencia de algo; estar enfadado es estar enfadado con algo. Así, ser es ser algo, y ese algo es *lo que ocurre*: en el cuerpo, la mente, los sentimientos y el mundo.

Al sentarnos a meditar, estamos sentados y somos. ¿Somos qué? Somos la respiración; no sólo el que respira, sino *somos* la respiración y la sonrisa. Es como el aparato de televisión con mil canales. Cuando encendemos la respiración, *somos* la respiración; cuando encendemos la irritación, somos la irritación. Somos uno con ella. La irritación y la respiración no son cosas ajena a nosotros. Las contemplamos en ellas mismas, porque somos uno con ellas.

Si tengo un sentimiento de ira, ¿cómo puedo meditar en Él? ¿Cómo resolverlo como budista, o como individuo inteligente? No contemplaría a la ira como algo ajeno a mí contra lo que debo luchar, o someterme a una operación para extirparlo. Sé que la ira es yo, y yo soy la ira. No dualidad, no dos. Tengo que resolver mi ira con cuidados, amor, ternura, con no violencia; como la ira es yo, tengo que cuidar mi ira como lo haría con un hermano o hermana menor... con amor, con cariño, porque yo mismo soy ira, estoy en ella. En el budismo no consideramos que la ira, el odio y la codicia sean enemigos contra los que debemos luchar o a los que tenemos que destruir o aniquilar; si

aniquilamos la ira, estaremos aniquilándonos también. Si resolvíramos la ira de esta forma, estaríamos transformando el yo en un campo de batalla, dividiéndonos en muchas partes, una de las cuales tomaría el bando del Buda y otra el de Mara. Si luchamos así, dirigimos la violencia contra nosotros mismos. Si no podemos ser compasivos con nosotros, tampoco lo seremos con los demás. Cuando nos enfadamos, tenemos que tomar conciencia: "Estoy enojado. La ira está en mí. Soy ira." Esto es lo primero que debemos hacer.

En el caso de una irritación menor, el reconocimiento de la presencia de la irritación, además de una sonrisa y unas cuantas respiraciones, suele bastar para transformar la irritación en algo más positivo, como perdón, comprensión y amor. La irritación es una energía destructiva. No podemos destruir la energía; sólo convertirla en una energía más constructiva. El perdón es una forma es una forma de energía constructiva; la comprensión también lo es. Supongamos que estamos en el desierto y sólo tenemos un vaso de agua fangosa. Es necesario transformar el líquido en agua cristalina para beberla, no podemos desecharla sin más. Por ello, dejamos que se asiente y obtenemos agua limpia. Del mismo modo debemos convertir la ira en una forma de energía más constructiva, porque la ira somos nosotros. Sin ira nada queda. Esta es la función de la meditación.

Antes ofrecí el ejemplo del hermano mayor que se enfada con la hermana al principio, y luego se percata de que tiene fiebre y le ayuda. Así, la energía destructiva de la ira, gracias a la comprensión, se transforma en la energía del amor. La meditación en la ira es, ante todo, producir la conciencia de la ira: "Soy la ira", y luego mirar las profundidades de la naturaleza de la ira. Ésta nace de la ignorancia, y es una fuerte aliada de la ignorancia.

\* \* \*

Las percepciones son percepciones de nuestro cuerpo, de los sentimientos, la mente, la naturaleza y la sociedad. Debemos tener una buena percepción del roble para ver su naturaleza bídica, su función como maestro del dharma. Tenemos que percibir nuestros sistemas político y económico de manera correcta, con el objeto de ver qué anda mal. La percepción es muy importante para nuestro bienestar, para nuestra paz. La percepción debe quedar libre de las emociones y la ignorancia, libre del engaño.

Para el budismo, el conocimiento es un impedimento para la comprensión, como el bloque de hielo que obstaculiza el flujo del agua. Se dice que si tomamos como verdad una cosa y nos aferramos a ella, aun cuando la verdad misma se presente en persona y llame a nuestra puerta, no responderemos a su llamado. Para que las cosas se revelen a nuestros ojos, necesitamos estar dispuestos a abandonar nuestras concepciones personales.

El Buda relató una historia al respecto. Un joven viudo, que amaba mucho a su hijo de cinco años, salió en un viaje de negocios y en su ausencia llegaron unos bandidos, quemaron todo el poblado y raptaron a su hijo. Al volver el hombre vio las ruinas y fue presa del pánico. Confundió el cadáver carbonizado de un niño con el de su hijo, y se tiró del pelo, golpeó su pecho y lloró sin consuelo. Organizó una ceremonia de cremación, reunió las cenizas y las depositó en una hermosa bolsa de terciopelo. Cuando trabajaba, dormía, comía, siempre llevaba las cenizas consigo.

Un día, el hijo verdadero escapó de los ladrones y encontró el camino de vuelta al hogar. Llegó a la nueva choza de su padre, a media noche, y llamó a la puerta. Como imaginarán, a esas alturas el joven padre aún tenía consigo la bolsa de cenizas y lloraba. Preguntó: "¿Quién

llama?" Y el niño respondió: "Soy yo, papá. Abre la puerta, soy tu hijo." En su agitación mental, el padre pensó que algún niño se burlaba de él; gritó que se fuera y siguió llorando. El pequeño volvió a llamar, una y otra vez, pero el padre se negaba a permitirle la entrada. Pasó algún tiempo y finalmente el niño se marchó. A partir de ese momento, padre e hijo no volvieron a verse. Después de relatar esta historia el Buda dijo: "En algún momento, en algún lugar aceptarán algo como la verdad. Si se aferran en exceso a ella, cuando aparezca la verdad en persona y llame a su puerta, no abrirán."

Proteger al conocimiento no es una buena manera de comprender. La comprensión significa desuchar todo conocimiento. Tenemos que trascender al conocimiento como la gente que sube por una escalera. Si nos encontramos en el quinto peldaño y creemos que estamos muy arriba, no habrá esperanza alguna de alcanzar el sexto. La técnica es la liberación. El sendero budista de la comprensión es renunciar siempre a los conceptos y al conocimiento, con el fin de trascender. Esta es la enseñanza más importante. Por eso utilizo el ejemplo del agua cuando hablo de la comprensión. El conocimiento es sólido; obstruye el camino de la comprensión. El agua puede fluir, penetrar.



## CAPÍTULO CUATRO

### *El corazón de la práctica*

La meditación no significa abandonar la sociedad, escapar de ella, sino prepararse para un reingreso a la misma. A esto denominamos “budismo comprometido”. Cuando acudimos a un centro de meditación, tal vez recibimos la impresión de que dejamos atrás todas las cosas: la familia, la sociedad y las complicaciones inherentes a ellas, y llegamos como individuos dispuestos a practicar y en busca de paz. Esto es una mera ilusión, debido a que en el budismo no existe el individuo.

Al igual que un trozo de papel es el fruto, la combinación de muchos elementos que no son precisamente papel, el individuo es la combinación de varios componentes no individuales. Si eres poeta, verás con claridad que hay una nube que flota sobre esta hoja de papel. Sin las nubes no habría agua; sin agua, los árboles no crecerían y sin árboles, no podríamos hacer papel. Por ello, la nube se encuentra aquí. La existencia de esta página depende de la existencia de la nube. El papel y la nube están muy ligados. Consideremos otras cosas, como el sol. La luz del sol

es muy importante, porque un bosque no crecerá sin su calor, y lo mismo sucede con los humanos. De esta manera, el leñador necesita del sol para cortar el árbol, y el árbol requiere del sol para ser árbol. Por tanto, podemos ver la luz del sol en esta página. Y si miramos con mayor profundidad, con los ojos de un bodhisatva, con la penetración de quien ha despertado, no sólo percibiremos la presencia de la nube y el sol, sino todo cuanto se encuentra aquí: el trigo que se volvió pan para alimentar al leñador, y el padre del leñador; todo se halla en esta hoja de papel.

El *Avatamsaka Sutra* nos dice que no podemos señalar una cosa que no tenga relación con este papel. Por eso decimos: "Una hoja de papel está formada de elementos que no son papel." Una nube es un elemento así; el bosque es otro componente que no es papel; la luz del sol es un elemento no-papel. El papel está constituido por todos los componentes no-papel, a tal grado que si devolvemos estos elementos a sus fuentes de origen: la nube al cielo, la luz del sol al astro, el leñador a su padre, esta hoja se encuentra vacía. ¿Vacía de qué? Vacía de un ser individual. El papel fue creado con todos los elementos no yo, no papel, y si todos los elementos no papel se eliminan, quedará vacío por completo, carente de un yo independiente. El vacío, en este sentido, significa que el papel está lleno de todo, del cosmos en su totalidad. La presencia de este diminuto papel comprueba la presencia del cosmos.

Del mismo modo, los individuos están formados de elementos no individuales. ¿Cómo esperas dejar todo atrás cuando entras en un centro de meditación? El sufrimiento que llevas en el corazón es la sociedad misma. Puedes llevar eso contigo, ir acompañado de la sociedad; llevarnos a todos contigo. Cuando meditas, no lo haces sólo para ti, sino para toda la sociedad. Buscas soluciones a tus problemas no sólo para ti, sino para todos nosotros.

Las hojas suelen ser consideradas como los hijos de un árbol. Si, son los hijos del árbol, nacieron de él, pero

también son madres del árbol. La hoja mezcla la savia, el agua y los minerales con la luz del sol y el gas, y convierte esto en una savia abigarrada que nutre al árbol. Todos somos hijos de la sociedad, pero también somos madres, pues le damos alimento. Si nos desarraigaran de la sociedad, no podríamos transformarla en un lugar más habitable para nosotros y nuestros hijos. Las hojas están unidas al árbol por el tallo; el tallo es muy importante.

Me he ocupado del jardín de nuestra comunidad durante muchos años, y sé que a veces es difícil trasplantar los recortes. Algunas plantas no pueden trasplantarse con facilidad, así que utilizamos una especie de hormona vegetal para ayudarles a echar raíces en la tierra con más facilidad. Me pregunto si hay algún polvo, algo que podamos hallar en la práctica de la meditación y que permita a las personas desarraigadas echar raíces nuevamente en la sociedad. La meditación no es una forma de escapar de la sociedad; es un medio para equiparnos con la capacidad de reintegrarnos a la misma, para ser la hoja que nutra al árbol.

\* \* \*

Algo ha sucedido en algunos centros de meditación. Algunos jóvenes se han sentido incómodos en la sociedad, así que renunciaron a ella para ingresar en un centro de meditación. Ignoraron la realidad de que no llegaron al centro de meditación como individuos; al ingresar en grupo al centro, formaron otra clase de sociedad. Como tal, ésta tiene problemas similares a los de otras sociedades. Antes de ingresar en el centro de meditación, tenían la esperanza de encontrar paz con la práctica; ahora, con la práctica y la formación de una sociedad especial, descubren que ésta es aún más difícil que la sociedad de la que escaparon, pues

está compuesta de gente enajenada. Después de algunos años, se sienten frustrados, con una frustración mayor que la que sintieron antes de ingresar en el centro. Esto se debe a que interpretaron mal el sentido de la meditación; todos entendemos mal el propósito de la meditación. La práctica es para todos, no sólo para la persona que medita.

Es muy natural que llevemos niños a los centros de meditación. En Plum Village, los chicos practican con los adultos. En ocasiones abrimos la puerta para recibir invitados que quieran practicar con nosotros y muchos llevan consigo a sus hijos. Tenemos especial cuidado con los niños. Cuando éstos están felices, los adultos lo son también. Un día escuché que los niños comentaban entre sí: "¿Cómo es posible que nuestros padres sean tan buenos aquí?" Tengo un amigo que ha practicado la meditación desde hace catorce años y jamás ha enseñado a meditar a su hija. No podemos meditar solos; es necesario hacerlo con los niños. Si no son felices, no sonríen; nosotros tampoco podremos sonreír. Cuando das un paso por la paz, es por ti, pero también por los niños y el resto del mundo.

\* \* \*

Creo que nuestra sociedad es un lugar difícil para vivir. Si no tenemos cuidado, podemos quedar desarraigados y, una vez ocurrido esto, no ayudaremos a cambiar la sociedad para hacerla más habitable. La meditación es un medio que nos permite quedarnos en la sociedad; y esto es muy importante. Ya hemos visto a las personas enajenadas de la sociedad y que no pueden ser reintegradas; recordemos que esto podría sucedernos si no tenemos cuidado.

Sé que muchos practicantes budistas de los Estados Unidos son jóvenes intelectuales, e ingresaron en el budismo no por la puerta de la fe, sino por la de la psicología.

Conozco a muchas personas del mundo occidental que sufren mucho desde el punto de vista psicológico, y es por eso que varias de ellas se han vuelto budistas y practican la meditación para resolver sus problemas psicológicos. Muchas siguen integradas a la sociedad, pero algunas más han quedado desarraigadas. Después de vivir algún tiempo en esta sociedad, siento que no puedo entenderla muy bien. Hay muchas cosas que provocan en mí el deseo de aislarme, de volver a mi yo; pero la práctica me ayuda a quedarme en la sociedad, porque me doy cuenta de que si la abandono, no podré ayudarla a cambiar. Espero que quienes practican el budismo logren conservar los pies en la tierra y permanezcan en la sociedad. Esa es nuestra esperanza para lograr la paz.

\* \* \*

Escribí un poema hace más de treinta años; entonces tenía 27 o 28; en él hablo de un hermano que sufrió tanto que abandonó la sociedad e ingresó en un centro de meditación. Como el templo budista es un lugar de compasión, le recibieron. Cuando alguien sufre mucho e ingresa en un centro de meditación, lo más importante es brindarle consuelo. La gente del templo fue lo bastante compasiva para permitirle la entrada y ofrecerle un sitio donde llorar. ¿Cuánto tiempo, cuántos días, cuantos años tuvo que llorar? No lo sabemos, pero al fin buscó refugio en el centro de meditación y se negó a regresar a la sociedad; estaba harto de ella. Pensó que había encontrado un poco de paz, pero un día yo mismo fui a quemar su centro de meditación, que era apenas una choza: su último refugio! A su entender, él nada tenía además de esa pequeña choza; no tenía adónde ir, porque la sociedad no era suya. Creyó que había ido en busca de su emancipación, pero, a la luz del

budismo, no hay algo que pueda llamarse un yo individual. Como sabemos, cuando entramos en un centro budista llevamos todas las cicatrices y las heridas recibidas y, además, a la sociedad misma. En este poema yo soy el joven, y también la persona que llegó a quemar la choza:

Diré que lo quiero todo.  
Si me preguntas cuánto quiero,  
te diré que lo quiero todo.  
Tú y yo, y todos fluimos esta mañana  
hacia el maravilloso torrente de la unidad.  
Tan pequeños trozos de imaginación como somos,  
hemos recorrido un largo camino para hallarnos,  
Y para nosotros en la oscuridad,  
está la ilusión de la emancipación.

Esta mañana mi hermano ha regresado de su  
larga aventura.  
Se arrodilla ante el altar y sus ojos están  
llenos de lágrimas.  
Su alma busca una orilla donde  
anclar,  
Mi propia imagen de hace tiempo.  
Deja que se arrodille y llore,  
deja que desahogue su corazón.  
Deja que tenga este refugio durante mil años.  
Suficiente para secar todas sus lágrimas.

Porque una de estas noches iré.  
He de ir a quemar su pequeña  
choza en la colina.  
Su último refugio.  
Mi fuego destruirá,  
lo destruirá todo.

**Le quitará la única balsa de salvación que  
tiene, después del naufragio.**

**En la suprema angustia de su alma,  
se romperá la coraza.**

**La luz de la choza ardiente atestiguará,  
gloriosamente, su liberación.**

**Lo esperaré junto a la choza ardiente,  
las lágrimas correrán por mis mejillas.**

**Estaré allí para contemplar su nueva existencia,  
y tomaré sus manos en las mías,  
y le preguntaré cuánto quiere.  
el sonreirá y dirá que lo quiere todo.  
Al igual que lo hice yo.**

Para mí, un centro de meditación es el sitio donde vuelves a ti mismo, donde alcanzas una comprensión más clara de la realidad, reúnes fuerzas en la comprensión y el amor, y te preparas para el reingreso a la sociedad. Si no es así, no será un verdadero centro de meditación. Al desarrollar nuestra comprensión, podemos volver a integrarnos en la sociedad y hacer una contribución real.

\* \* \*

Tenemos muchos compartimentos en nuestra vida. Cuando practicamos la meditación sentados y cuando no practicamos sentados, estos dos momentos son por completo diferentes. Al sentarnos practicamos intensivamente, y cuando no nos sentamos, no practicamos con intensidad. De hecho, practicamos la no práctica intensiva. Hay un muro que divide las dos condiciones, la práctica y la no práctica. Practicar sólo se aplica al periodo de práctica, y

no practicar es sólo para el periodo de no práctica. ¿Cómo podemos combinar estas situaciones? ¿Cómo extraer la meditación de la sala de meditación para llevárla a la cocina, o a la oficina? ¿Cómo influye el tiempo de sentarse en el de no sentarse? Si un médico aplica una inyección, se beneficia no sólo el brazo, sino el resto del cuerpo. Si una persona practica sentándose una hora al día, esa hora debe abarcar las 24, y no sólo esa hora. Una sonrisa, un aliento deben beneficiar todo el día, no sólo ese momento. Debemos practicar de manera que eliminemos la barrera que se sitúa entre la práctica y la no práctica.

Cuando caminamos en la sala de meditación, damos pasos cortos, lentos; pero cuando vamos al aeropuerto, somos seres distintos. Caminamos de manera distinta, con menos cuidado. ¿Cómo podemos practicar en el aeropuerto y el mercado? Esto es el budismo comprometido. Este término no significa que utilicemos al budismo para resolver los problemas sociales y políticos, para protestar contra las bombas y la injusticia social. Ante todo, debemos incorporar al budismo en nuestra vida diaria. Tengo una amiga que respira entre llamadas telefónicas, y esto le sirve de mucho. Otro amigo practica la meditación al caminar hacia sus citas de negocios, desplazándose concientemente por los edificios del centro de Denver. Los transeúntes le sonríen y sus citas, aun con personas difíciles, suelen resultar muy agradables y fructíferas.

Debemos llevar la práctica de la sala de meditación a la vida diaria. ¿Cómo practicar para penetrar en nuestros sentimientos, nuestras percepciones durante la vida cotidiana? No tratamos con nuestras percepciones y sentimientos sólo durante la práctica sentados; tenemos que resolverlos todo el tiempo. Necesitamos analizar entre todos la forma de hacerlo. ¿Practicas la respiración entre llamadas telefónicas? ¿Practicas sonreír mientras cortas zanahorias? ¿Practicas la relajación después de varias horas de arduo trabajo? Éstas son preguntas prácticas. Si una persona

sabe aplicar el budismo a la hora de la cena, en su tiempo libre, al dormir, considero que ha comprometido al budismo en su vida diaria y, de esta manera, la doctrina tendrá un gran efecto en sus actividades sociales. Buda, dharma y sanga se convierten en situaciones cotidianas, de cada minuto, cada hora de nuestra vida cotidiana, y no sólo en la descripción de algo distante.

\* \* \*

Nuestra mente es como un río donde fluyen muchos pensamientos y sentimientos. De vez en cuando es útil recitar una gatha, un verso corto que nos recuerde lo que está ocurriendo. Cuando enfocamos la mente en una gatha, ésta es nuestra mente en ese momento. La gatha llena la mente durante medio segundo, o diez, o un minuto, y entonces podemos recitar otra gatha al avanzar en el torrente. Al sentarme a comer en silencio, recito una gatha y luego como algo. Cuando el plato está vacío, recito otra gatha y bebo una taza de té. Supongamos que, en una práctica intensiva, disponemos de una hora para meditar sentados, y luego de cinco horas para hacerlo sin sentarnos, seguidas de tres horas adicionales de meditación sentados. ¿Cuál es la relación entre el tiempo de práctica y el de no práctica, entre la mente de práctica y la de no práctica? Sentarnos es como una gatha, una gatha larga y silenciosa (quizá no lo sea tanto). Mi principal inquietud es el efecto que tenga la gatha en el estado mental no-gatha.

Un chofer necesita ver señales ocasionales que le indiquen el camino; la señal y el camino son uno mismo, porque no sólo ve la señal donde aparece, la percibe en todo el trayecto, hasta avistar la siguiente indicación. No hay diferencia entre las señales y el camino; esto es lo que debemos hacer al practicar gathas y sentarnos. Las gathas

nos ayudan a volver al yo, y tan pronto como terminan, seguimos fluyendo con el torrente. Si no entendemos la unidad de las gathas y el resto de nuestra vida, entre las señales y el camino, entonces tendremos dentro lo que los franceses llaman *cloisons étanches*; esto significa una absoluta "compartimentalización", donde no hay comunicación alguna entre los dos compartimentos; no existe permeabilidad. Entre el estado mental de gatha y no gatha hay una distinción absoluta, como sentarse y no sentarse.

¿Cómo afectan la gatha los momentos nogatha? ¿Cómo es posible que las horas de sentarse impregnen las de no sentarse? Debemos aprender a practicar de tal forma que una gatha, un minuto de sentarse, influya en el resto del día, cuando un paso dado en meditación caminando afecte el resto del día. Todo acto, todo pensamiento tiene un efecto; aun cuando sólo palmea las manos, el efecto se encontrará por doquier, incluso en las más lejanas galaxias. Cada momento de sentarse, de caminar, cada sonrisa afectará la vida diaria propia y de los demás, y la práctica debe fundamentarse en esto.

Cuando practicamos sentados y caminando, debemos prestar atención a la calidad de sentarnos y caminar, no a la cantidad. Debemos practicar con inteligencia; necesitamos crear la clase de práctica que se adapte a nuestras circunstancias.

Quisiera contarles un relato sobre una mujer que practica la invocación del nombre de Buda Amitaba. Es muy grosera e invoca a Amitaba tres veces, al día, utilizando un tambor de madera y una campana mientras recita. "Namo Amitaba Buda" durante una hora cada vez. Cuando llega a la cuenta de mil, invita a sonar a la campana (en vietnamita no decimos "golpear" o "tocar" una campana). Aunque ha repetido esto durante diez años, su personalidad es la misma. Sigue siendo cruel y no deja de gritar a los demás.

Un amigo quiso darle una lección, así que una tarde, cuando ella ya había encendido el incienso, invitado a

la campana a sonar tres veces, y empezaba a recitar: “*Namo Amitaba Buda*”, él apareció en la entrada y gritó: “*¡Señora Nguyen, señora Nguyen!*” Esto irritó a la mujer porque era el momento de su práctica, pero el hombre se quedó parado ante la entrada gritando su nombre. La mujer dijo para sí: “Tengo que luchar contra mi furia, así que voy a ignorarlo”, y prosiguió con el ritual: “*Namo Amitaba Buda, Namo Amitaba Buddha.*”

El caballero insistió en llamarla a gritos, y la furia de la mujer se hizo cada vez más opresiva. Luchó por contenerse, mientras se preguntaba: “¿Debo interrumpir mi recitación y ponerlo en su sitio?” Pero continuó con el cántico y se esforzó mucho. El fuego ardía con fuerza en su interior, pero insistía en cantar: “*Namo Amitaba Buda.*” El hombre sabía lo que ocurría, y siguió gritando: “*¡Señora Nguyen! ¡Señora Nguyen!*”

La mujer no resistió más; arrojó la campana y el tambor; abrió la puerta con violencia, caminó hasta la verja y gritó: “¿Por qué, por qué se comporta así? ¿Por qué me llama cientos de veces?” Él sonrió y repuso: “Sólo la llamé durante diez minutos, y ya está enojada. Usted ha invocado el nombre de Buda durante diez años. ¡Imagine lo furioso que debe estar en este momento!”

El problema no es hacer mucho, sino hacerlo correctamente. Si actuamos con corrección, seremos más bondadosos, agradables, comprensivos y amorosos. Cuando practicamos sentados o caminando, no debemos tomar en cuenta la cantidad, sino la calidad. Si practicamos sólo por la cantidad, no seremos muy distintos de la señora Nguyen. Me parece que la mujer aprendió su lección; creo que actuó mejor después de lo ocurrido.



## CAPÍTULO CINCO

### *Trabajar por la paz*

En Plum Village en Francia, recibimos muchas cartas de los campos de refugiados en Singapur, Malasia, Indonesia, Tailandia y las Filipinas; cientos de ellas todas las semanas. Es muy doloroso leerlas, pero tenemos que hacerlo pues debemos estar en contacto. Nos esforzamos en lo posible por ayudar, pero el sufrimiento es inmenso y a veces nos sentimos desalentados. Se dice que la mitad de las personas de las lanchas mueren en el mar; sólo la mitad alcanza las costas del sureste de Asia.

Entre estas personas hay muchas jóvenes a quienes violan los piratas marinos. Aunque las Naciones Unidas y muchos países tratan de ayudar al gobierno de Tailandia para poner fin a la piratería, los piratas marinos siguen infligiendo mucho sufrimiento a los refugiados. Un día recibimos una carta en la que nos hablaban de una niña que viajaba en una de estas lanchas y fue violada por un pirata tailandés; la pequeña tenía sólo doce años, saltó al mar y se ahogó.

Cuando nos enteramos de algo semejante, nos enfurecemos con el pirata y, naturalmente, tomamos partido por la niña; sin embargo, al analizar con mayor profundidad la situación, podemos percibirla de otra manera. Si nos levantamos en defensa de la niña, entonces la solución es sencilla; sólo tenemos que tomar una pistola y matar al pirata. Pero no podemos hacer algo semejante. En mi meditación pude ver que si hubiera nacido en el poblado del pirata y me hubieran criado en condiciones idénticas a las suyas, hoy sería el pirata. Es muy probable que también me hubiera convertido en pirata, y no puedo condenarme con facilidad. En mi meditación vi que nacen muchos bebés en las costas del Golfo de Siam, cientos de ellos todos los días, y si nosotros, como educadores, trabajadores sociales, políticos y demás no hacemos algo al respecto, dentro de 25 años muchos de ellos se convertirán en piratas marinos; de eso no me cabe la menor duda. Si tú o yo naciéramos hoy en uno de esos poblados de pescadores, podríamos acabar como piratas dentro de 25 años. Si tomamos una pistola y matamos al pirata, estaríamos matándonos también, pues todos somos responsables, en cierta medida, de esta situación.

Tras una larga meditación, escribí este poema. En él aparecen tres personas: la niña de doce años, el pirata y yo mismo. ¿Podemos mirarnos a la cara y reconocernos en el otro? El título del poema es *Por favor, llámenme por mis verdaderos nombres*, porque tengo muchos y cuando escuché uno, tengo que responder: "Sí."

No digan que me iré mañana  
porque aún hoyigo llegando.

Observen profundamente: llego en cada segundo  
para ser un botón de una rama de primavera,

para ser un pajarillo, con alas aún frágiles,  
aprendiendo a cantar en mi nuevo nido,  
para ser una oruga en el corazón de la flor,  
para ser la joya que se oculta en una piedra.

Sigo llegando, para reír y llorar,  
para tener miedo y esperanza,  
el ritmo de mi corazón es el nacimiento y  
la muerte de todos los que viven.

Soy la mosca de mayo que tiene su metamorfosis  
en la superficie del río,  
y soy el ave que, al llegar la primavera,  
llega justo a tiempo para comerse a la  
mosca de mayo.

Soy la rana que nada feliz en el  
agua clara de un estanque,  
y también soy la culebra inofensiva que,  
acercándose en silencio,  
se alimenta de la rana.

Soy el niño de Uganda, hecho de piel y huesos,  
con piernas tan delgadas como ramas de bambú,  
y soy el comerciante de armas, que vende  
armamento mortal en Uganda.

Soy la niña de 12 años, refugiada  
en una pequeña lancha,  
que se arroja al mar después  
de sufrir la violación de un pirata marino,  
y soy el pirata, mi corazón aún es incapaz  
de ver y amar.

Soy un miembro del politburó, con  
mucho poder en mis manos,

y soy el hombre que debe pagar  
la “deuda de sangre” a su pueblo,  
muriendo lentamente en un campo de trabajos  
forzados.

Mi alegría es como la primavera, tan cálida que  
hace que se abran las flores en toda especie de  
vida.

Mi dolor es como un río de lágrimas, tan crecido  
que llena cuatro océanos.

Por favor, llámenme por mis verdaderos nombres,  
para que así pueda escuchar mi llanto y mi risa  
al mismo tiempo,  
para que pueda ver que mi alegría y dolor son  
uno.

Por favor, llámenme por mis verdaderos nombres,  
para que pueda despertar,  
y así pueda quedar abierta la puerta de mi  
corazón,  
la puerta de la compasión.

Hay un relato Zen que habla de un hombre que monta en un caballo que galopa a gran velocidad. Otro hombre, parado a un lado del camino, le grita: “¿Adónde vas?”, y el hombre que cabalga responde: “No lo sé. Pregréntele al caballo.” Creo que tal es nuestra situación; cabalgamos muchos caballos que no podemos controlar. Por ejemplo, la proliferación de armamento es uno de estos caballos; hemos realizado nuestro mejor esfuerzo, pero no podemos controlarlo. Nuestras vidas son muy agitadas.

En el budismo, el precepto más importante de todos es vivir conscientemente; saber qué sucede. Saber qué ocurre no sólo aquí, sino también allá. Por ejemplo, cuan-

do comemos un trozo de pan, podemos tomar la decisión de tener conciencia de que nuestros agricultores al cultivar el trigo, abusan de venenos químicos; al comer el pan, somos corresponsables de la destrucción de nuestra ecología. Cuando comemos un pedazo de carne o bebemos alcohol, podemos evocar la conciencia de que 40 000 niños mueren *todos los días* en el tercer mundo víctimas del hambre, y de que para producir un pedazo de carne o una botella de licor tenemos que utilizar mucho grano. Al comer un tazón de cereal nos reconciliamos más con el sufrimiento del mundo que si ingerimos un pedazo de carne. Una autoridad en economía que vive en Francia me dijo que si las personas de los países occidentales redujeran su consumo de carne y alcohol en un 50 por ciento, sería suficiente para cambiar la situación mundial. Sólo 50 por ciento.

Todos los días hacemos cosas —nosotros mismos somos esas cosas— que tienen que ver con la paz. Si tomamos conciencia de nuestro estilo de vida, de nuestra forma de consumo, de nuestra manera de ver las cosas, estaremos capacitados para hacer la paz en el momento en que vivimos, en el presente. Cuando tomamos el diario dominical, por ejemplo, quizás nos percatamos de que es una edición muy pesada, tal vez de un kilo; para imprimir este diario, quizás sea necesario utilizar todo un bosque. Por ello, al tomar el periódico debemos tener conciencia. Si somos conscientes, podremos hacer algo para cambiar el curso de los acontecimientos.

\* \* \*

En mi templo, fui el primer monje que montó en bicicleta. En aquel tiempo no había *rectas* que debiéramos recitar al montar en bicicleta. Tenemos que practicar con inteligencia, mantener al día la práctica; por esta razón, hace poco

escribí una rectas que cualquiera puede utilizar antes de encender el motor de su auto.

Antes de encender el auto,  
sé a dónde voy.  
El auto y yo somos uno.  
Si el auto viaja de prisa, yo voy de prisa.

A veces no necesitamos usar el auto, pero como queremos escapar de nosotros mismos, salimos y lo ponemos en marcha. Si recitamos la gatha: "Antes de encender el auto, sé adónde voy", nos serviría como una lámpara de mano: podríamos ver que no necesitamos ir a parte alguna. Doquiera que vayamos, estaremos acompañados de nuestro yo; no podemos escapar de nosotros mismos. A veces es mejor apagar el motor y salir a dar un paseo mientras meditamos. Podría resultar más agradable que hicéramos eso.

Se dice que en los últimos años, la lluvia ácida ha destruido más de tres millones de kilómetros cuadrados de bosques, y esto se debe, en parte, a nuestros autos. "Antes de encender el auto, sé adónde voy" plantea una pregunta muy profunda: "¿Adónde iré? ¿A mi propia destrucción?" Si mueren los árboles, los humanos también perecerán. Si dejan de existir los árboles y los animales, ¿cómo podremos vivir?

"El auto y yo somos uno." Tenemos la impresión de que somos el jefe y que el auto es nada más un instrumento; pero esto es un error. Nos convertimos en algo distinto con el auto; nos volvemos muy peligrosos con un arma. Con una flauta, nos volvemos agradables; con 50 000 bombas atómicas, la humanidad se convierte en la especie más peligrosa de la tierra. Nunca hemos sido tan peligrosos como hoy; debemos tener conciencia de esto. El pre-

cepto más elemental de todos es tener conciencia de lo que hacemos, de lo que somos, en cada instante. Los preceptos restantes se originan a partir de éste.

\* \* \*

Para ver las cosas, tenemos que observarlas con profundidad. Cuando un nadador disfruta del agua clara de un río, debe *ser* el río. Un día estaba almorcizando con unos amigos en la Universidad de Boston, y miré hacia el río Charles; hacía mucho tiempo que había abandonado mi hogar y miré el río y me pareció muy hermoso; así que dejé a mis amigos y fui a lavarme la cara y a meter los pies en el agua, como solíamos hacerlo en mi país. Al volver un profesor dijo: "Lo que hiciste es muy peligroso. ¿Te enjuagaste la boca en el río?" Cuando respondí que sí, agregó: "Debes ver a un médico para que te vacune."

La observación me dejó atónito. No sabía que los ríos de los Estados Unidos estaban tan contaminados; podríamos decir que están muertos. A veces en nuestro país los ríos se enturbian mucho, pero no con esa clase de desechos. Alguien me dijo que hay tantos productos químicos en el Rin en Alemania, que es imposible revelar fotografías con su aguas. Tal vez seamos buenos nadadores, pero ¿podemos ser un río y sentir los temores y las esperanzas de un río? Si no tenemos esa capacidad, no tendremos posibilidad alguna de crear la paz. Si todos los ríos mueren, desaprecerá el placer de nadar en un río.

Si eres montañista, disfrutas de la campiña o de un bosque, sabrás que éstos son los pulmones externos de nuestro cuerpo. Empero, actuamos de tal manera que hemos permitido que la lluvia ácida acabe con tres millones de kilómetros de terrenos arbolados. Somos prisioneros de nuestros yo diminutos, pensando sólo en la comodidad de ese yo, en

tanto que destruimos al yo más grande. Un día me di cuenta, de pronto, que el sol es mi corazón, el corazón que está fuera del cuerpo. Si el corazón de mi cuerpo deja de latir, no podré sobrevivir; pero si el sol, mi otro corazón, deja de funcionar, también moriré en un instante. Debemos tener la capacidad de ser nuestro verdadero yo; esto significa que debemos ser el río, el bosque, un ciudadano de la Unión Soviética. Es necesario que hagamos esto para comprender y abrigar la esperanza de un futuro. Este es el enfoque de la no dualidad.

\* \* \*

Durante la guerra de Vietnam los jóvenes budistas nos organizamos para ayudar a las víctimas de la guerra a reconstruir los poblados destruidos por las bombas. Muchos murieron prestando ese servicio, no sólo por las bombas y las balas, sino porque la gente sospechaba que éramos del otro bando. Podíamos entender el sufrimiento de ambas partes, de los comunistas y los anticomunistas; tratamos de estar abiertos a ambos, de entender a una parte y también a la otra, de ser uno con las dos. Por esa razón ni siquiera tomamos partido, aunque todo el mundo lo hizo. Tratamos de comunicar a la gente nuestra percepción de la situación: que queríamos acabar con la lucha, pero las bombas hacían más ruido que nosotros. A veces era necesario quemarnos vivos para comunicar el mensaje, pero aun así, el mundo no nos prestaba atención; pensaban que estábamos apoyando alguna forma de acto político. No sabían que se trataba de un acto puramente humano para lograr que nos escucharan, que nos comprendieran. Queríamos la reconciliación, no deseábamos la victoria. Es muy peligroso el trabajo para ayudar a la gente en estas condiciones, y muchos murieron. Los comunistas nos mataban

porque sospechaban que colaborábamos con los estadounidenses, y los anticomunistas nos asesinaban porque pensaban que pertenecíamos al bando comunista. Mas no quisimos renunciar y afiliarnos a un bando.

La situación del mundo no ha cambiado mucho. La gente se identifica por completo con un bando, con una ideología. Para comprender el sufrimiento y el temor de un ciudadano de la Unión Soviética, tenemos que volvernos uno con él. Esto es peligroso: los dos bandos sospecharán de nuestras intenciones. Pero si no lo hacemos, si nos alineamos con una parte u otra, perderemos nuestra oportunidad de trabajar para la paz. La reconciliación implica entender a los dos bandos, acudir a uno para describir el sufrimiento del otro, y luego hacer lo mismo con el segundo bando. Con sólo hacer esto prepararemos el camino para lograr la paz.

Durante un retiro en el Centro Zen Providence, pedí a un hombre que se expresara como nadador en un río, y luego, tras 15 minutos de respiración, que se expresara como el río. Se convirtió en el río para manifestarse en el lenguaje y los sentimientos del río. Después, pedí a una mujer, que había visitado la Unión Soviética, que se expresara como estadunidense, y luego de algunas respiraciones y un poco de meditación, que hiciera lo mismo como ciudadana soviética, con todos sus temores y su esperanza por alcanzar la paz. Lo hizo muy bien. Estos ejercicios de meditación están relacionados con la no-dualidad.

Los jóvenes trabajadores budistas de Vietnam trataron de realizar esta forma de meditación. Muchos murieron prestando servicios. Escribí un poema para mis jóvenes hermanos y hermanas sobre la forma de morir sin violencia, sin odio. Lo he titulado: *Recomendación*:

Prométeme,  
promete este día,

mientras el sol está sobre nosotros,  
que aun cuando te derriben  
con una montaña de odio y violencia,  
recuerda, hermano,  
que el hombre no es tu enemigo.

Sólo tu compasión,  
sólo tu odio  
invencible, ilimitado,  
el odio nunca te permitirá encarar  
a la bestia que hay en el hombre.  
Y un día, cuando enfrentes solo  
a esta bestia, con tu valor intacto,  
con tu mirada bondadosa,  
de tu sonrisa  
brotará una flor  
y quienes te aman  
te contemplarán  
a través de los 10 000 mundos de nacimiento y  
muerte.

Solo una vez más,  
seguiré con la cabeza inclinada  
pero conociendo la inmortalidad del amor.  
Y en el sendero largo y difícil,  
brillarán el sol y la luna  
iluminando mi camino.

La práctica de la meditación exige que seamos conscientes de la existencia del sufrimiento. La primera charla dharma que ofreció el Buda tocaba el tema del sufrimiento y la forma de escapar de él. En Sudáfrica, los negros sufren sin medida, pero los blancos padecen lo mismo. Si defendemos una postura, no podremos cumplir con nuestra tarea de reconciliación para crear la paz.

¿Hay personas que puedan estar en contacto con la comunidad negra y la blanca de Sudáfrica? Si son pocas, la situación será mala; es necesario que haya personas que puedan entrar en contacto con los dos bandos, que entiendan el sufrimiento de cada uno y lo comuniquen al otro. ¿Hay personas que practiquen esta clase de comprensión, meditación y reconciliación entre los dos principales bloques políticos de la tierra? ¿Puedes ser más que un ciudadano de tu país? ¿Puedes ser alguien que entienda, profundamente, el sufrimiento de las dos partes? ¿Puedes transmitir el mensaje de la reconciliación?

\* \* \*

Quizá no seas consciente de que tu país\* ha fabricado muchas armas convencionales para venderlas en los países del tercer mundo de modo que sus habitantes se maten entre sí. Sabes muy bien que niños y adultos en esas naciones necesitan alimento más que cualquiera de estas armas. Sin embargo, nadie tiene el tiempo para organizar un debate nacional que analice el problema de la fabricación y venta de este armamento. Todos están muy ocupados. Las armas convencionales han ocasionado muchas muertes en los últimos 30, 40 y 50 años; muchísimas. Si pensamos en las bombas nucleares que pueden explotar en un futuro, y no prestamos atención a las bombas que estallan hoy, estamos cometiendo un grave error. Me parece que el presidente Reagan dijo que los Estados Unidos deben seguir produciendo armas convencionales para venta porque, de lo contrario, alguna otra nación lo haría y los Estados Unidos perderían sus intereses. Lo que dijo fue terrible; está fuera de toda lógica. Una declaración semejante sirve como ex-

\* Se refiere a los Estados Unidos (N. del T.)

cusa, pero hay factores reales que lo impulsaron a expresarse así y que impulsan al país a continuar con la fabricación de armas convencionales para venta. Por ejemplo, muchas personas perderían su empleo si dejan de hacerlo. ¿Acaso han pensado en las formas de trabajo que ayudarían a estos individuos si se eliminara la industria armamentista?

Son pocos los estadunidenses que tienen conciencia de que estas armas están matando a seres humanos, todos los días, en el tercer mundo. El Congreso no ha discutido este tema con suficiente seriedad. No nos hemos tomado la molestia de estudiar detenidamente la situación, por lo que no podemos hacer que nuestro gobierno cambie su política. La política exterior de una nación depende en gran medida de su gente y su estilo de vida. Como ciudadanos, tenemos una enorme responsabilidad. Pensamos que el gobierno está en libertad de establecer políticas, mas esta libertad depende de nuestra vida cotidiana. Si permitimos que cambien las políticas, el gobierno actuará en consecuencia; pero, por ahora, esto no es posible. Quizá ustedes piensen que si llegaran al gobierno y tuvieran poder, harían lo que les viniera en gana, pero esto no es verdad. Si alguien llega a la presidencia tendrá que enfrentar esta dura realidad. Es posible que actuara de la misma manera, un poco mejor o peor.

Por tanto tenemos que aceptar la realidad, la situación real. Nuestras vidas diarias, la forma como bebemos, lo que comemos, todo tiene relación con la situación política mundial. La meditación sirve para ver con profundidad el interior de las cosas, para ver cómo podemos cambiar, cómo transformar nuestra situación; y transformar nuestra situación implica también la transformación de nuestras mentes. Para transformar nuestras mentes debemos transformar nuestra situación al mismo tiempo, pues la situación es la mente, y mente es situación. Es importante alcanzar el despertar. La naturaleza de las bombas, de la

injusticia, de las armas y de nuestro propio ser es la misma. Este es el verdadero significado del budismo comprometido.

\* \* \*

Durante los últimos 2 500 años, en los monasterios budistas se ha desarrollado un sistema de siete prácticas de la reconciliación. Aunque dichas técnicas fueron formuladas para solucionar disputas dentro del círculo monástico, considero que también pueden ser de utilidad en nuestros hogares y en la sociedad.

La primera práctica es *sentarse cara a cara*. En la convocatoria de toda la sangha, todos se sientan en grupo, conscientes, respirando y sonriendo, con la voluntad de ayudar y sin disposición para pelear. Esto es fundamental. Los dos monjes en conflicto se hallan presentes, y saben que cada miembro de la comunidad espera que hagan las paces. Aun antes que digan algo, el ambiente de paz impera en todos. La gente se abstiene de escuchar los relatos que circulan fuera de la asamblea, de proclamar las nuevas de éste o aquel monje, o de hacer comentarios sobre la conducta de éste u otros monjes. Esto de nada serviría. Todo debe expresarse en público, dentro de la comunidad. Por ello, los dos monjes se sientan cara a cara, respirando y, sin importar cuánto les cueste, sonriendo.

La segunda práctica es *recordar*. Los dos monjes tratan de recordar toda la historia del conflicto, cada detalle que tenga que ver con el mismo, mientras la asamblea escucha con paciencia: "Recuerdo que llovía ese día, fui a la cocina y tú estabas allí...", es necesario que diga todo lo que puede evocar. Esto es muy importante, debido a que los monjes tratan de resolver cosas del pasado. El principio de la vida en la sangha es tener conciencia de lo que ocurre todos los días; si uno no tiene conciencia de lo que sucede,

un día estallarán las cosas y será muy tarde para evitarlo. Si la comunidad se reúne en asamblea y hay dos monjes que se enfrentan, el conflicto ya habrá estallado. Ahora, en lo que respecta al pasado, lo único que puede hacerse es tomar asiento y recordar los detalles.

Supongamos que una mujer y un hombre contraen matrimonio y luego llevan una vida de descuido, sin saber qué sucede en el subconsciente. Sus sentimientos y percepciones crearán una situación peligrosa. A veces, bajo la superficie, ocurren cosas que estallarán a la larga y, para entonces, llegará muy tarde cualquier intento de resolverlas, por lo que el único recurso es el divorcio, las peleas o, incluso, matarse entre sí. Para meditar, es necesario tener conciencia de lo que ocurre en nuestro interior, en nuestros sentimientos, nuestro cuerpo, nuestras percepciones y nuestra familia; esto es fundamental para cualquier estilo de vida. La segunda técnica es recordar, y cuantos más detalles tenga la comunidad, más fácil será que ésta ofrezca ayuda.

El tercer principio es *no ser testarudo*. Todos los miembros de la comunidad esperan que los dos monjes no sean testarudos, que se esfuerzen para lograr la reconciliación. Es importante el hecho de que cada monje se esmerezca en mostrar su buena disposición para la reconciliación y el entendimiento. Cuando nos esforzamos, cuando realizamos nuestro mejor esfuerzo para comprender y aceptar, no debemos preocuparnos por el resultado; si hacemos todo lo posible, es suficiente. La otra persona hará lo propio. El ambiente de la asamblea es vital; debido a que todos tienen grandes expectativas de los dos monjes, éstos saben que deben actuar bien o no serán reconocidos como hermanos.

La cuarta práctica es *cubrir el barro con paja*. Cuando caminamos por la campiña en un día lluvioso, el suelo estará cubierto de barro; si tenemos paja para cubrirlo, caminaremos con mayor seguridad. Un venerable monje tiene la responsabilidad de representar a cada parte en

conflicto; estos monjes se dirigen a la asamblea y tratan de decir algo que disminuya las emociones de las personas interesadas. En una sanga budista, los individuos respetan a los monjes superiores; los llamamos maestros ancestrales. No tienen que decir mucho; cualquier cosa que manifiesten será tomada con gran seriedad por el resto de la comunidad. Uno dice algo con respecto a este monje, y lo que dice ocasionará que el otro entienda mejor y disminuya sus emociones, furia o resistencia. Luego, el otro monje superior dice algo para proteger al otro monje, y lo expresa de manera que el primero se sienta mejor. Al actuar así, disipan la dureza de los corazones de los miembros afectados y les ayudan a aceptar el veredicto propuesto por la comunidad. Cubrir el barro con paja: el barro es la disputa y la paja el amor y bondad del dharma.

La siguiente etapa es la *confesión voluntaria*. Cada monje revela sus dificultades, sin esperar a que los demás las expresen. Si otras personas explican estas dificultades, el individuo no tiene la misma sensación; si lo hace él, el resultado es maravilloso. Primero revela sus debilidades menores; es posible que tenga debilidades mayores, pero sólo manifiesta las menores (esto es un verdadero arte). Al hacer la confesión, podría decir: "En este día, no tuve mucha conciencia de mis actos. Dije esto y aquello. Fue horrible. Lo lamento." Aunque es una confesión menor, ayuda a que la otra persona se sienta mejor, pues le alienta a confesar algo de la misma magnitud (imaginemos a la Unión Soviética y los Estados Unidos tratando de disminuir, poco a poco, las cosas pequeñas).

Este ambiente es muy estimulante. Todos manifiestan su apoyo, con la expectativa de que pueda alcanzarse la minimización de las cosas. La naturaleza bídica de cada monje tiene la oportunidad de manifestarse, y se aligera la presión de la ira o el resentimiento que embarga a los interesados. En este ambiente, puede nacer la capacidad de comprensión y aceptación. Luego, los monjes mayores re-

cuerdan a los enemistados: "Ante todo, forman parte de la comunidad. El bienestar de la misma es lo más importante. No piensen sólo en sus sentimientos, sino en el bienestar de la comunidad." Y después, cada monje estará dispuesto a realizar un sacrificio, y se preparará para aceptar el veredicto o la decisión tomada por la comunidad.

La sexta y séptima prácticas son *decisión por consenso* y *aceptación del veredicto*. Se llega al acuerdo por anticipado de que los dos monjes aceptarán el veredicto pronunciado por toda la asamblea o, en su defecto, tendrán que abandonar la comunidad. Por ello, después de explorar cada detalle del conflicto, de alcanzar el máximo posible de la reconciliación, un comité presenta el veredicto, que se anuncia tres veces. El director de la comunidad lee la decisión de esta forma: "Después de meditar, explorar, discutir y realizar todos los esfuerzos posibles, se sugiere que este monje haga esto o aquello, que ese monje haga esto o aquello, que la reparación se realice de esta manera, que la reparación se realice de aquella forma. ¿La asamblea de monjes acepta el veredicto?" Si la comunidad permanece en silencio, esto significa aceptación. Luego, el director repite las mismas palabras: "¿La noble asamblea acepta este veredicto?" Luego, silencio. Y lo hace por tercera ocasión: "¿La comunidad acepta este veredicto?" Después de un tercer silencio, declara: "La noble comunidad de monjes y monjas ha aceptado el veredicto. Por favor, ambas partes deben llevar a cabo la determinación." Esto marca el fin de la sesión. A veces se requieren varias sesiones para resolver un caso. Si uno de los monjes se rebela contra el veredicto, su voz no tendrá peso alguno pues ya ha aceptado que acatará cualquier decisión tomada por la asamblea.

Estos siete métodos de resolver disputas fueron adoptados por monjes y monjas budistas de la India, China, Vietnam, Japón, Corea y muchos otros países desde hace más de 2 500 años. Considero que podríamos apren-

der algo de ellos al aplicar los mismos principios en nuestros hogares y en la sociedad.

\* \* \*

En el movimiento por la paz hay mucha furia, frustración y malos entendidos. El movimiento por la paz puede escribir cartas de protesta, mas no logrará redactar una carta de amor. Aprendamos a escribir cartas al Congreso o al presidente de los Estados Unidos que despierten en ellos el deseo de leerlas, en vez de limitarse a desecharlas. La forma de expresarnos, la clase de comprensión y lenguaje que utilizamos, no debe ahuyentar a las personas.

¿Es posible que el movimiento por la paz hable con un lenguaje amoroso para mostrar el sendero que lleva a la paz? Creo que eso dependerá de que las personas que participan en el movimiento estén en paz; porque sin paz, no podremos hacer algo por la paz. Si no sabemos sonreír, no ayudaremos a otros a sonreír; si no somos pacíficos, no podremos contribuir al movimiento por la paz.

Espero que logremos dar una nueva dimensión al movimiento por la paz, pues hoy lo dominan la ira y el odio. Así, son vanas las esperanzas cifradas en Él. Es necesaria una nueva forma de ser paz, de hacer la paz; por eso meditemos, que es tan importante, seamos capaces de ver observar y entender. Sería maravilloso que contribuyéramos al movimiento por la paz, que aportáramos nuestra forma de ver las cosas, algo que disminuya la agresión y el odio. Ante todo, el trabajo por la paz significa ser paz. La meditación es meditación para todos nosotros; dependemos unos de otros. Nuestros hijos dependen de nosotros para disfrutar de un futuro.



## CAPÍTULO SEIS

### *Interser*

Creo que el encuentro entre el budismo y el Occidente producirá algo emocionante, algo muy importante. La sociedad occidental posee valores importantes, como el enfoque científico de ver las cosas, el espíritu de libre inquisición y la democracia. Un encuentro entre el budismo y estos valores daría a la humanidad algo muy nuevo y emocionante. Analicemos algunos ejemplos: la imprenta fue inventada en China y los tipos metálicos móviles fueron creados en Corea, pero cuando Occidente comenzó a imprimir, la imprenta se convirtió en un importante medio de comunicación. La pólvora también fue descubierta por los chinos, pero cuando llegó a manos de los fabricantes occidentales, cambió la faz de la tierra. Y el té que descubrimos en Asia, se convirtió en bolsas al llegar a Occidente. Al combinar el estilo occidental de hacer las cosas, el principio budista de ver y actuar de forma no dualista cambiará por completo nuestra forma de vida. Es muy importante para todos, el papel de los budistas estadunidenses en el encuentro entre el budismo y la civilización occidental.

El budismo es no uno; la enseñanza del budismo es muchos. Cuando el budismo entra en un país, esta nación adquiere siempre una nueva forma de budismo. La primera vez que visité a las comunidades budistas de los Estados Unidos, pedí a un amigo: "Por favor, muéstrame a tu Buda, al Buda estadunidense." La petición lo sorprendió mucho, porque tenía la idea de que el Buda es universal. De hecho, los chinos tienen un Buda chino, los tibetanos tienen uno tibetano y, del mismo modo, la enseñanza es distinta. La enseñanza del budismo en los Estados Unidos es muy distinta de la de cualquier otro país: el budismo, para ser budismo, tiene que adaptarse, adecuarse a la psicología y la cultura de la sociedad a la que sirve.

Mi pregunta fue muy simple: "¿En dónde está tu Bodisatva?" Muéstrame al Bodisatva estadunidense." Mi amigo no pudo hacerlo. "Muéstrame a un monje o a una monja estadunidense, o un centro budista de los Estados Unidos"; ninguna de estas cosas no se ha hecho evidente todavía. Creo que podemos aprender de las tradiciones budistas, pero es necesario que creemos nuestro propio budismo. Creo que los estadunidenses, mediante la práctica profunda, pronto tendrán un budismo propio.

\* \* \*

Quisiera presentarles una forma de budismo que podría recibir aceptación en el mundo occidental. Durante los últimos 20 años he experimentado con esta forma de budismo, y me parece muy adecuada a nuestra sociedad moderna. Se denomina la Orden Tiep Hien, la Orden de "Interser".

La Orden Tiep Hien fue fundada en Vietnam durante la guerra; se deriva de la escuela Zen de Lin Chi, y

hoy es la cuadragésimosegunda generación de esta escuela. Es una forma de budismo comprometido, el budismo de la vida diaria, dentro de la sociedad y no sólo en un centro de retiro. *Tiep* y *hien* son vocablos vietnamitas de origen chino; me gustaría explicar el significado de estas palabras, pues su entendimiento ayuda a comprender el espíritu de esta orden.

Tiep significa “estar en contacto”. La idea del budismo comprometido ya se perfila en el vocablo tiep. Ante todo, implica estar en contacto con uno mismo. En la sociedad moderna, casi todos evitamos entrar en contacto con nuestro yo; queremos tener contacto con otras cosas como la religión, los deportes, la política, un libro: deseamos olvidarnos de nosotros mismos. Cada vez que tenemos tiempo libre, permitimos que nos invada otra cosa, nos abrimos a la televisión y dejamos que nos colonice. Así que, ante todo, “estar en contacto” significa estarlo con uno mismo para encontrar la fuente de la sabiduría, de la comprensión y la compasión que hay en cada uno de nosotros. Estar en contacto con uno mismo es el significado de la meditación: tener conciencia de lo que ocurre en el cuerpo, en los sentimientos, en la mente. Éste es el primer significado de tiep.

Esta palabra también implica estar en contacto con los Budas y bodisatvas, los seres iluminados en quienes la comprensión y la compasión son algo tangible y real. Estar en contacto con uno mismo significa tener contacto con esta fuente de sabiduría y compasión. Todos sabemos que los niños comprenden que el Buda se encuentra en ellos; un pequeño afirmó que era un Buda el primer día de su retiro en Ojai, California. Le dije que esto era cierto sólo en parte, porque en ocasiones es Buda y a veces no lo es; esto depende de su grado de despertar.

La segunda parte del significado de tiep es “continuar”, hacer que algo sea más perdurable. Esto significa que la carrera hacia el entendimiento y la compasión, ini-

ciada por los Budas y bodisatvas, debe continuar. Sólo lo-graremos esto si nos ponemos en contacto con el yo verdadero, algo parecido a excavar las entrañas de la tierra hasta encontrar una fuente oculta de agua fresca, y entonces llenar el pozo. Cuando entramos en contacto con nuestra mente verdadera, brotará el manantial de la comprensión y la compasión. Esto es la base de todo. Es indispensable estar en contacto con nuestra mente verdadera para proseguir con la carrera iniciada por los Budas y bodisatvas.

Hien significa “el momento presente”. Tenemos que estar en el presente, porque sólo el presente es real, sólo podemos vivir en el momento presente. No practicamos por el futuro, para renacer en un paraíso, sino para ser paz, para ser compasión, para ser gozo en este instante. Hien también significa “hacer real, manifestar, realización”. El amor y la comprensión no son sólo conceptos y palabras; deben ser cosas reales, realizadas en uno mismo y en la sociedad. Este es el significado de la palabra hien.

Resulta complicado buscar palabras en inglés o francés que comuniquen el significado de *Tiep Hien*. En el *Sutra Avatamsaka* aparece un término: “interser”, que expresa esta idea, así que hemos traducido Tiep Hien como “interser”. En el sutra es un término compuesto que significa “mutuo” y “ser”. Interser es una palabra nueva, y espero que reciba aceptación mundial. Hemos hablado de los muchos en el uno, y el uno que contiene a los muchos. Vemos todo lo demás en una hoja de papel: la nube, el bosque, el leñador; yo soy, por tanto, ustedes son. Ustedes son, por tanto, yo soy. Este es el significado de la palabra “interser”. Nosotros “intersomos”.

En la Orden de Interser existen dos comunidades. La Comunidad Central, que consiste de hombres y mujeres que han jurado observar los 14 preceptos de la Orden. Antes de ordenarse como hermano o hermana de la Orden de Interser, el individuo debe practicar de esta manera por lo menos durante un año. Al ordenarse la persona

tiene que organizar una comunidad para continuar con la práctica; esta sanga se llama Comunidad Prolongada, lo cual significa que todos practican del mismo modo, aunque no hayan tomado sus votos, aunque no se hayan ordenado para ingresar en la Comunidad Central.

Quienes fueron ordenados para ingresar en la Comunidad Central no ostentan una señal especial; no se afeitan la cabeza ni tienen un manto especial. Lo que les diferencia es que observan varias reglas, una de las cuales es practicar por lo menos 60 días de retiro, días de conciencia, cada año, ya sea de forma consecutiva o divididos en varios períodos. Por ejemplo, si practican todos los domingos, habrán cumplido con 52 días. Los miembros de la Comunidad Prolongada pueden hacer lo mismo, o más, aun cuando no hayan sido ordenados. En la Comunidad Central, los individuos pueden elegir el celibato o llevar vida familiar.

Por lo menos una vez cada dos semanas, los miembros y amigos se reúnen para recitar los 14 preceptos. Empiezan con los tres refugios y las dos promesas para niños. Estas promesas abarcan todos los preceptos de los adultos. La primera es: "Juro desarrollar mi compasión para amar y vivir en armonía con personas, animales y plantas." Así las dos promesas incluyen compasión, o amor y comprensión, y son la esencia de las enseñanzas del Buda. Después que los niños recitan los tres refugios y estas dos promesas, pueden salir a jugar, mientras los adultos recitan los catorce preceptos.

A menudo, los preceptos se inician con advertencias que tienen que ver con el cuerpo, como "no matar". Los preceptos Tiep Hien están expresados en un sentido inverso: recitamos primero los relacionados con la mente. En el budismo, la mente es la raíz de todo lo demás. Así pues, estos son los preceptos de la Orden de Interser:

**Primero: No practiques la idolatría ni te ligues a doctrina, teoría o ideología alguna, incluyendo las budistas. Todos los sistemas de pensamiento son medios de orientación; no representan la verdad absoluta.**

Este precepto es el rugido del león; su espíritu es muy característico del budismo. A menudo se dice que la enseñanza del Buda es sólo una balsa que nos permite cruzar el río, un dedo que señala hacia la luna. No confundamos el dedo con la luna. La balsa no es la orilla; si nos aferramos a ella, si asimos el dedo, nos perderemos de todo. No podemos matarnos unos a otros en nombre del dedo o la balsa; la vida humana es más valiosa que cualquier ideología, cualquier doctrina.

La Orden de Interser nació durante la guerra de Vietnam, durante un conflicto entre dos ideologías mundiales. Los hombres mueren y matan en nombre de las ideologías y sus doctrinas; si uno de ustedes tiene un arma, podrá matar a una, dos, tres o cinco personas; pero si tiene una ideología y se apega a ella con la idea de que es la verdad absoluta, podría matar a millones de seres. Este precepto incluye el de no matar, en su sentido más absoluto. La humanidad sufre mucho por el apego a los puntos de vista. "Si no obedeces esta enseñanza, te cortaré la cabeza." Nos matamos en nombre de la verdad, y el mundo actual está atascado en esta situación. Muchas personas consideran que el marxismo es el producto más elevado de la mente humana, que no hay nada comparable; otras piensan que es una locura y que deben destruir a esas personas. Nos hallamos atrapados en esta situación.

El budismo no es así. Una de las enseñanzas más importantes de Sakyamuni es que la vida es lo más preciado; es una respuesta a nuestro principal problema de la guerra y la paz. La paz sólo llegará cuando no estemos apagados a un punto de vista, cuando nos liberaremos del fanatismo. Cuanto más decididos estemos a practicar este

**precepto, más profundizaremos en la realidad y el entendimiento de la enseñanza budista.**

**Segundo: No pienses que el conocimiento que posees en este momento es invariable, la verdad absoluta. Evita la estrechez de la mente o ligarte a los puntos de vista actuales. Aprende y practica el no apego a las ideas, para estar abierto y recibir los puntos de vista de los demás. La verdad se encuentra en la vida y no sólo en el conocimiento conceptual. Disponte a aprender durante toda la vida y a observar la realidad en ti mismo y en el resto del mundo, en todo momento.**

Este precepto nace del primero. Recuerda al joven viudo que se negó a abrir la puerta a su propio hijo pensando que el niño había muerto. El Buda dijo: "Si te aferras a algo como la verdad absoluta y quedas atrapado en esto, cuando la verdad aparezca en persona y llame a tu puerta, te negarás a dejarla entrar." Un científico de mente abierta, que pueda cuestionar los conocimientos actuales de la ciencia, tendrá más posibilidades de descubrir una verdad superior. Del mismo modo, un budista, al meditar, en su búsqueda de una comprensión superior, debe cuestionar su punto de vista de la realidad. La técnica de la comprensión es superar los puntos de vista y el conocimiento. El sendero del no apego a los conceptos es una enseñanza básica del budismo en lo tocante a la comprensión.

**Tercero: No forces a los demás, incluyendo a los niños, por ningún medio, a adoptar tus puntos de vista, ya sea recurriendo a la autoridad, la amenaza, el dinero, la propaganda o, incluso, la educación. Sin embargo, mediante el diálogo compasivo, debemos ayudar a los demás a renunciar al fanatismo y la estrechez mental.**

**Esto también surge del primer precepto; es el espíritu de la libre inquisición. Creo que los occidentales pueden aceptar este precepto porque lo entienden bien. Si hallan un medio de organizarlo en un nivel global, el resultado será maravilloso para todo el mundo.**

**Cuarto: No evites el contacto con el sufrimiento ni cierres los ojos ante el sufrimiento. No pierdas conciencia de la existencia del sufrimiento en la vida del mundo. Encuentra la manera de estar con los que sufren por cualquier medio, incluyendo el contacto y las visitas personales, las imágenes y el sonido. Con estos medios, debemos despertar nosotros mismos y a los demás a la realidad del sufrimiento del mundo.**

La primera conversación sobre el dharma que ofreció Buda hablaba de las Cuatro Nobles Verdades. La primera es la existencia del sufrimiento; es necesaria esta clase de contacto y conciencia pues, si no encontramos dolor, enfermedades, no buscaremos las causas del dolor y las enfermedades para hallar un remedio, una forma de salir de esta situación.

La sociedad estadunidense es muy cerrada. Los norteamericanos no tienen mucha conciencia de lo que sucede fuera de su país. La vida en los Estados Unidos es tan agitada que aun cuando sus habitantes miran la televisión y leen el periódico, donde encuentran las imágenes del exterior, no existe un contacto real. Espero que encuentren algún medio para nutrir su conciencia de la existencia del sufrimiento mundial. Por supuesto, en el interior del país hay mucho sufrimiento, y es importante que estén en contacto con esto; pero gran parte del sufrimiento de Occidente es “inútil” y puede desaparecer cuando los individuos contemplan el sufrimiento real de otras personas. A veces sufrimos por algún hecho psicológico; no podemos

**salir de nuestro yo y, por tanto, sufrimos. Si entramos en contacto con el sufrimiento del mundo y nos dejamos conmover por él, habremos dado un paso para ayudar a los que sufren y el sufrimiento personal podrá desvanecerse.**

**Quinto: No acumules riquezas cuando hay millones de seres hambrientos. No tengas como meta la fama, las ganancias, la riqueza o el placer sensual. Vive con sencillez y comparte el tiempo, la energía y los recursos materiales con los más necesitados.**

El *Sutra de las Ocho Realizaciones de los Grandes Seres* dice: “La mente humana siempre busca la posesión y nunca queda satisfecha. Los bodhisattvas caminan en sentido opuesto y siguen el principio de la autosuficiencia. Llevan una vida sencilla para practicar el camino, y consideran que su única carrera es la realización de la comprensión perfecta.” En el contexto de la sociedad moderna, la vida sencilla también significa mantenerse libres, en todo lo posible, de la destructiva máquina social y económica, y evitar la tensión, la depresión, la hipertensión y otras enfermedades modernas. Debemos realizar un esfuerzo para evitar las presiones y angustias que plagan la vida moderna. El único camino es consumir menos. Una vez que podamos vivir con sencillez y felicidad, estaremos mejor capacitados para ayudar a los demás.

**Sexto: No te quedes con la ira o el odio. Tan pronto como aparezcan la ira y el odio, medita en la compasión para entender profundamente a las personas que han provocado ira y odio. Aprende a mirar a otros seres con ojos compasivos.**

Debemos tener conciencia de la irritación o ira tan pronto como aparezca y tratar de entenderla. Una vez logrado esto, podremos perdonar y amar. La meditación sobre la compasión significa meditar en la comprensión. Si no comprendemos, no podremos amar.

“Aprender a mirar a otros seres con ojos compasivos”, es una cita del *Sutra del Loto*, el capítulo sobre Avalokitesvara. Quizá quieras escribirlo y ponerlo en tu sala. El original en chino sólo tiene cinco palabras: “ojos compasivos miran seres vivos”. La primera vez que recité el *Sutra del Loto*, al encontrar estas cinco palabras, guardé silencio. Supe que serían suficientes para dirigir mi vida.

**Séptimo: no te pierdas en la dispersión y en tu entorno. Aprende a practicar la respiración para recuperar la compostura de mente y cuerpo, para practicar la conciencia y desarrollar la concentración y la comprensión.**

Este precepto es el central; es el corazón de los 14 preceptos, el más importante: vivir con conciencia. Sin este precepto, sin conciencia, los demás no podrán ser observados en su totalidad. Es como llevar una pértilga. En Asia solían transportar cosas con pértilgas, cuyo centro colocaban en sus hombros. Este precepto es como el centro de la pértilga que llevamos en los hombros.

**Octavo: No pronuncies palabras que perturben y provoquen la ruptura de la comunidad. Haz todo el esfuerzo necesario para reconciliar y resolver los conflictos, sin importar que sean pequeños.**

Ahora tocamos el segundo grupo de preceptos, los cuales hablan del lenguaje. Los siete primeros tratan de la mente, luego hay dos sobre el lenguaje y cinco más sobre el cuer-

po. Este precepto habla de la reconciliación, del esfuerzo para lograr la paz, no sólo en la familia, sino también en la sociedad. Para ayudar a reconciliar un conflicto, tenemos que estar en contacto con las dos partes. Es necesario trascender al conflicto; si nos quedamos en él, será difícil la reconciliación. Debemos tener un punto de vista no dualista para escuchar ambas partes y comprender. El mundo necesita personas así para trabajar por la reconciliación, seres que tengan capacidad de comprensión y compasión.

**Noveno: No digas cosas falsas por satisfacer intereses personales o para impresionar a los demás. No pronuncies palabras que causen división y odio. No des noticias de cuya certeza no estés seguro. No critiques ni condenes cosas de las que no estés seguro. Habla siempre con la verdad y constructivamente. Ten el valor para denunciar las injusticias, aun cuando hacer esto amenace tu seguridad.**

Las palabras que pronunciamos pueden crear amor, confianza y felicidad en nuestro entorno, o un infierno. Debemos tener cuidado con lo que decimos. Si hablamos de más, debemos tener conciencia de ello y contenernos. Es necesario que seamos conscientes de nuestro lenguaje y de las consecuencias de lo que decimos. Hay una gatha que podemos recitar antes de tomar el teléfono:

Las palabras pueden recorrer miles de kilómetros.  
Tienen la intención de construir comprensión y  
amor.  
Cada palabra debe ser una joya,  
Un hermoso tapiz.

**Debemos hablar constructivamente. Debemos esforzarnos para que nuestras palabras no provoquen malos entendidos, odio o celos, sino mayor comprensión y aceptación mutua. Esto, incluso, podría ayudarnos a reducir las cuentas telefónicas. El noveno precepto también requiere de franqueza y valor. ¿Cuántos de nosotros tenemos el valor suficiente para denunciar una injusticia, aunque al hablar pongamos en peligro nuestra seguridad?**

**Décimo: No utilices a la comunidad budista con fines de logro personal, ni la transformes en un partido político. Por otra parte, una comunidad religiosa debe adoptar una postura clara contra la opresión y la injusticia, y debe esforzarse por cambiar la situación sin enfascarse en conflictos partidarios.**

Esto no significa que debamos guardar silencio ante una injusticia; sólo que es necesario hacerlo con conciencia y sin tomar partido. Tenemos que hablar con la verdad y no sólo sopesar las consecuencias políticas. Si adoptamos bandos, perderemos nuestro poder para mediar en el conflicto.

Durante una visita a los Estados Unidos, conocí a un grupo de individuos que quería reunir fondos para ayudar al gobierno de Vietnam en la reconstrucción del país. Pregunté si también les gustaría hacer algo por la gente de las lanchas, y respondieron que no. Consideraban que políticamente no era adecuado que hablaran de la gente de las lanchas porque esto desacreditaría al gobierno vietnamita. Para lograr un objetivo, era necesario que evitaran hacer algo que consideraban correcto.

**Decimoprimero: No vivas con una vocación dañina para los humanos y la naturaleza. No inviertas en compañías**

**que priven a otros de su posibilidad de vivir. Elige una vocación que ayude a realizar tu ideal de compasión.**

Es muy difícil observar este precepto. Si tienes la suerte de seguir una vocación que te ayude a realizar tu idea de compasión, de cualquier manera será necesario que comprendas con mayor profundidad. Si soy maestro, me alegra tener un empleo que ayude a los niños; me alegra no ser un carnicero que mate vacas y cerdos. Pero el hijo y la hija del carnicero pueden asistir a mis clases, y yo les enseñaré. De esta manera, ellos se beneficiarán de mi forma justa de ganarme la vida; además, mis hijos comen la carne que prepara el carnicero; todos estamos enlazados. Por tanto, no puedo decir que mi actividad sea perfectamente correcta. La observancia de este precepto exige que encontremos la manera de alcanzar, colectivamente, una forma justa de ganarse la vida.

Alguno de ustedes quizá elija una dieta vegetariana para disminuir la matanza de animales, pero no podrá evitarla. Cuando bebemos un vaso de agua, es posible que matemos a millones de diminutos seres vivos; hay muchos de ellos aun en un plato de verduras, ya sea hervidos o fritos. Me doy cuenta de que mi plato vegetariano no lo es por completo, y creo que si mi maestro, el Buda, estuviera presente, tampoco habría evitado este problema. La dificultad estriba en saber si estamos o no decididos a seguir el camino de la compasión. En caso de estarlo, ¿podremos reducir al mínimo el sufrimiento? Si pierdo el sentido de dirección, tendré que buscar la estrella del norte e iré hacia el norte; mas eso no significa que pretenda llegar a la estrella, sólo que deseo caminar en esa dirección.

**Decimosegundo: No mates. No permitas que otros maten. Encuentra cualquier medio posible para proteger la vida y evitar la guerra.**

**Los presupuestos para la defensa de los países occidentales son enormes. Hay estudios que demuestran que al detener la carrera armamentista, tendremos más dinero para acabar con el hambre, la pobreza, el analfabetismo y muchas enfermedades que agobian al mundo. Este precepto no sólo se aplica a los humanos, sino a todos los seres vivos. Como hemos visto, nadie puede observar a la perfección este precepto; pero la esencia es respetar y proteger la vida, hacer lo posible para protegerla. Esto significa no matar, y también impedir que otros maten; sé que es difícil, que quienes tratan de observar el precepto deben trabajar por la paz para tener paz en sí mismos. Evitar la guerra es mucho mejor que protestar contra ella. La protesta llega muy tarde.**

**Decimotercero: No poseas nada que pertenezca a otros. Respeta la propiedad de los demás, pero evita que otros se enriquezcan con el sufrimiento humano o el de otros seres.**

Al tomar conciencia del dolor que provoca la injusticia social, el decimotercer precepto nos invita a trabajar para una sociedad más habitable. Este precepto se relaciona con el cuarto (la conciencia del sufrimiento), el quinto (la forma de vida), el undécimo (la forma justa de ganar el sustento) y el duodécimo (la protección de la vida). Para comprender profundamente este precepto, también debemos meditar en los otros cuatro.

Los legisladores y políticos son quienes tienen la obligación de encontrar la forma de evitar que otros se enriquezcan con el sufrimiento humano y el de otros seres. Sin embargo, todos podemos actuar con el mismo fin. De cierta manera, podemos acercarnos a los oprimidos y ayudarles a proteger su derecho a la vida y a defenderse contra la opresión y la explotación. No podemos permitir que la gente se enriquezca con el sufrimiento humano o el de

otros seres. Como comunidad, tenemos que evitar esto. Todos debemos analizar el problema del trabajo por la justicia en nuestra ciudad. Los votos del bodhisattva —ayudar a todos los seres sensibles— son enormes. Cada uno de nosotros puede hacer el voto de ocupar su sitio en las lanchas de rescate.

**Decimocuarto: No maltrates el cuerpo.** Aprende a utilizarlo con respeto. No consideres al cuerpo sólo como un instrumento. Conserva las energías vitales (la sexual, la de la respiración, la espiritual) para la realización del Camino. La expresión sexual no debe darse sin amor y compromiso. En las relaciones sexuales debemos tener conciencia del sufrimiento futuro que podría originarse. Para conservar la felicidad de los demás, debemos respetar los derechos y compromisos de los otros. Ten conciencia plena de la responsabilidad de traer nuevas vidas al mundo. Medita en el mundo al cual traemos a los nuevos seres.

Tal vez tengas la impresión de que este precepto se opone a la concepción, pero no es así; sólo nos invita a tener conciencia de lo que hacemos. ¿Nuestro mundo es un lugar seguro para traer más niños? Si quieres traer más hijos al planeta, entonces haz algo por el mundo.

Este precepto también tiene que ver con el celibato. Tradicionalmente los monjes budistas eran célibes por tres razones. La primera era que en tiempos del buda los monjes debían practicar la meditación durante la mayor parte del día; tenían que estar en contacto con la gente de los pueblos para enseñarles el dharma y para pedir comida para ese día. Si un monje tenía que sostener a una familia, no podría realizar sus deberes monásticos.

La segunda razón es que debemos conservar la energía sexual para la meditación. En las tradiciones reli-

giosas y médicas de Asia, el humano tiene tres fuentes de energía: la sexual, la de la respiración y la espiritual. La energía sexual se invierte durante el coito; la energía de la respiración es la forma de energía que gastamos al hablar de más y respirar poco; la espiritual es la energía que utilizamos al preocuparnos al grado de no poder dormir. Si desperdiciamos estas energías, no tendremos la fuerza necesaria para la realización del camino y una profunda penetración en la realidad. Los monjes budistas observaban el celibato no debido a la admonición moral, sino para conservar energías. Quien pasa por un largo ayuno conoce la importancia de retener estas tres fuentes de energía.

La tercera razón del celibato budista es el aspecto del sufrimiento. En aquellos tiempos, y aun hoy en día, si viajamos a la India veremos a muchos niños sin comida, pequeños enfermos y sin medicamentos, y a una mujer que puede dar a luz a diez o doce hijos sin la capacidad para alimentar adecuadamente a dos o tres de ellos. "La vida es sufrimiento" es la primera verdad del budismo. La llegada de un niño al mundo representa una gran responsabilidad. Si somos saludables, tal vez no tengamos problemas; pero si el individuo es pobre, ésta debe ser una inquietud real. El renacimiento implica renacer primero en los hijos, pues éstos son la continuación del yo. Todos renacemos en los hijos y perpetuamos el ciclo del sufrimiento. Consciente de que la llegada de más niños a la sociedad les haría sufrir, el Buda invitó a los monjes a no reproducirse. Creo que durante los últimos 2 500 años los monjes budistas de muchos países han ayudado al control de la natalidad. Esto es muy importante.

El último precepto nos insta a respetar a nuestro cuerpo, a mantener nuestra energía para la realización del Camino. Se requiere energía no sólo para la meditación, sino para cualquier clase de esfuerzo para cambiar al mundo. Debemos cuidarnos bien.

En mi opinión, la liberación de la conducta sexual en Occidente ha arrojado muchos resultados positivos, pe-

ro también algunos problemas. La liberación de las mujeres por los modernos métodos de control de la fertilidad ha sido muy real. En el pasado, las jóvenes de Asia y Europa tenían enormes dificultades, y algunas, incluso, se suicidaban al quedar embarazadas. Desde el descubrimiento del control de la fertilidad estas tragedias se han reducido de forma importante; mas la liberación de la conducta sexual también ha provocado mucha tensión, muchos problemas. Creo que el hecho de que muchas personas sufran de depresión se debe en parte a esta situación. Por favor, medita en este problema; es un aspecto muy importante para la sociedad occidental.

Si deseas tener hijos, por favor, haz algo por el mundo al cual los traerás. Eso te convertirá en un individuo que trabaja por la paz, de una u otra manera.



## CAPÍTULO SIETE

### *Meditación en la vida diaria*

Durante los retiros, a veces el Maestro de la Campana la invita a sonar, no sin antes recitar en silencio este poema:

Cuerpo, lengua y mente en perfecta unidad,  
Envío mi corazón con el sonido de la campana.  
Que quien la escucha despierte del olvido  
Y trascienda a toda angustia y sufrimiento.

Luego respira tres veces e invita a sonar a la campana. Cuando los demás la escuchamos, interrumpimos nuestros pensamientos y respiramos tres veces mientras recitamos este verso:

Escuchen, escuchen,  
Este maravilloso sonido  
Me devuelve a mi verdadero yo.

La meditación es tener conciencia de lo que sucede: en el cuerpo, la mente, los sentimientos y el mundo. La práctica budista máspreciada es la meditación, y es importante meditar con ánimo alegre. Debemos sonreír mucho para meditar y la Campana de la Conciencia nos ayuda a hacerlo.

\* \* \*

Supongamos que nuestro hijo se ha convertido en un joven intolerable; será difícil que lo amemos, es natural. Para ser amada una persona debe ser digna de amor y si nuestro hijo se ha vuelto un ser difícil de amar, seremos muy infelices. Desearíamos amarlo, pero la única forma de hacerlo es mediante la comprensión, el entendimiento de su situación. Podemos hacer que el hijo se convierta en el sujeto de la meditación; en vez de adoptar el concepto de vacío o algún otro sujeto, podemos tomar a nuestro hijo como un sujeto concreto para nuestra meditación.

Primero, necesitamos interrumpir la invasión de sentimientos y pensamientos, los cuales acaban con nuestra fuerza durante la meditación, y cultivar la capacidad, el poder de concentración. En sánscrito, esto recibe el nombre de *samadi*. Con el fin de que un niño cumpla con sus deberes escolares, debe dejar la goma de mascar o de escuchar la radio para así concentrarse en su tarea; si deseamos comprender a nuestro hijo, debemos aprender a interrumpir las cosas que distraen nuestra atención. La concentración, el *samadi*, es la primera práctica de la meditación.

Cuando tenemos una bombilla eléctrica, con el objeto de dirigir la luz hacia nuestro libro, es necesario utilizar una pantalla que evite su dispersión y concentre el haz luminoso en las páginas para leerlas con mayor facilidad.

La práctica de la meditación es como adquirir una pantalla que nos ayude a concentrar la mente en algo. Al practicar la meditación sentados o caminando, si nos sepáramos del futuro y del pasado, si vivimos sólo en el presente, podremos desarrollar nuestro poder de concentración y, con éste, podremos ver más profundamente el problema. Esto se denomina meditación introspectiva. Primero tomamos conciencia del problema y enfocamos toda nuestra atención en él, y luego miramos sus profundidades para comprender su verdadera naturaleza, en este caso, la naturaleza de la infelicidad de nuestro hijo.

No culpamos al joven; sólo queremos comprender por qué se ha vuelto así. Con este método de meditación descubrimos todas las causas, inmediatas y distantes, que han provocado el actual estado mental de nuestro hijo. Cuanto más veamos, mayor será nuestra comprensión. Cuando más comprendamos, más fácil será desarrollar la compasión y el amor. La comprensión es una fuente de amor; la comprensión es el amor mismo. La comprensión es sólo otro nombre para el amor; el amor es otro nombre para la comprensión. Cuando practicamos el budismo, es recomendable que lo hagamos así.

Si plantamos un árbol no le culpamos si no crece bien; en vez de ello, profundizamos en las causas de su falta de desarrollo. Es posible que requiera de fertilizante, más agua o menos sol. Nunca culpamos al árbol, y sin embargo culpamos al hijo. Si sabemos cuidarlo bien, crecerá sano como un árbol; la inculpación no tiene efecto alguno. Nunca debemos culpar, nunca debemos persuadir a los demás utilizando razonamientos y argumentos; esto jamás produce resultados positivos. Esto es lo que he comprobado. No argumentar, no razonar, no culpar, sólo comprender. Si uno comprende y lo demuestra puede dar amor y cambiar la situación.

\* \* \*

La Campana de la Conciencia es la voz del Buda que nos invita a volver a nuestro interior. Debemos respetar ese sonido, suspender nuestros pensamientos y charlas, y retirarnos al yo con una sonrisa y respirando. No se trata de un Buda que esté en el exterior; es nuestro Buda personal el que nos llama. Si no escuchamos el sonido de la campana, no podremos percibir los otros sonidos que también proceden del Buda, como el del viento, el canto de un ave, aun los ruidos de autos o el llanto de un niño. Todos estos sonidos son llamadas del Buda para que volvamos al yo. La práctica con una campana suele ser muy útil y, una vez que lo hagamos, podremos practicar con el viento y otros sonidos. Después, no sólo practicaremos con los sonidos, sino también con las formas. La luz del sol que entra por la ventana también es una llamada del Darmakaya para el futuro Budakaya, y también para que el Sangakaya sea real.

“En calma, sonriendo, momento presente, momento maravilloso.” Cuando se sienten a recitar esto, y mientras practiquen la meditación caminando, pueden recurrir a éste u otros métodos como el conteo: inspirar, uno; exhalar, uno; inspirar, dos, fuera, dos; inspirar, tres; exhalar, tres. Así hasta diez y luego en sentido inverso: diez, luego nueve, ocho y siete. El acto de contar las respiraciones es una forma de educarnos para la concentración, para el samadi.

Si no nos concentráramos lo suficiente no tendríamos la suficiente fuerza para abrirnos paso, para adentrarnos en el sujeto de la meditación. Por tanto, la respiración, caminar, sentarnos y otras formas de práctica tienen el objetivo primordial de ayudarnos a alcanzar o realizar cierto grado de concentración; a esto lo denominamos *detenerse*. Detenerse para concentrarse. Al igual que la pantalla evita

la dispersión de la luz para leer con facilidad el libro, el primer paso para la concentración es detenerse, detener la dispersión, concentrarse en un sujeto. El mejor, el más accesible a nosotros es la respiración. Ya sea que contemos las respiraciones o sólo obedezcamos su ritmo, esto sirve para detenernos.

Detenerse y ver son aspectos muy relacionados. Tan pronto como nos detenemos, las palabras de la página tienen mayor claridad, el problema de nuestro hijo se esclarece. Detenerse y mirar, esto es meditación, meditación introspectiva. Introspección significa tener una visión, mirar el interior de la realidad. Detenerse también es ver, y ver nos ayuda a detenernos; los dos son uno mismo. Hacemos muchas cosas, corremos veloces, la situación es difícil y muchas personas dicen: "No te quedes sentado allí, haz algo." Pero hacer más cosas puede empeorar la situación; por tanto, deberíamos decir: "No hagas algo, siéntate." Sentarse, detenerse, ser uno mismo antes que nada y empezar desde allí; este es el significado de la meditación. Cuando nos sentamos en la sala de meditación, en casa o cualquier otra parte, podemos hacer esto; pero es necesario que de verdad estemos sentados. Sólo ponernos en la posición de sentados no es suficiente; tenemos que sentarnos y *ser*. Sentarse sin ser es no sentarnos. *Ser* es detenerse y ver.

Hay muchos métodos para detenerse y ver, y cualquier maestro inteligente podrá inventar algún medio para ayudarte. Se dice que en el budismo existen 84 000 puertas del dharma por las cuales se puede entrar en la realidad. Las puertas del dharma son medios para practicar, caminos para la práctica. Cuando cabalgamos en un caballo desbocado, sólo pensamos en detenernos. ¿Cómo hacerlo? Tenemos que resistir la velocidad, la pérdida del yo y, así, organizar una resistencia. Pasar dos horas con una taza de té durante la meditación con té es un acto de resistencia, de resistencia no violenta; podemos hacerlo porque

tenemos un Sangakaya. Podemos hacerlo juntos, tenemos la capacidad para resistir una forma de vida que nos haga perdiernos. La meditación caminando es un medio de resistencia; sentarnos también lo es. Así que si desean interrumpir la carrera armamentista, deben resistir y empezar la resistencia en su vida cotidiana. Vi un auto en Nueva York que ostentaba un sello en la defensa, donde pude leer: "Que la paz empiece conmigo." Esto es muy correcto; y que yo empiece con la paz, también es correcto.

\* \* \*

La meditación caminando puede ser muy placentera. Caminamos despacio, a solas o con amigos, de ser posible en un sitio hermoso. La meditación caminando significa disfrutar de verdad del paseo. Caminar, no con el objeto de llegar, sólo por caminar. El propósito es estar en el momento presente y disfrutar de cada paso que damos. Por tanto, tenemos que desechar todas las inquietudes y angustias, dejar de pensar en el futuro, en el pasado, y limitarnos a gozar del momento presente. Podemos tomar la mano de un niño al practicar; al caminar, damos pasos que reflejan que somos los seres más felices de la tierra.

Siempre caminamos, pero a menudo lo hacemos como si corriéramos. Al caminar así, grabamos angustia y sufrimiento en la tierra; tenemos que caminar de tal manera que sólo dejemos paz y serenidad en el planeta. Todos podemos hacerlo, siempre que nos embargue el deseo de actuar así; cualquier niño puede hacerlo. Si damos un paso de paz, podremos dar dos, tres, cuatro y cinco. Cuando podemos dar un paso en paz, con alegría, defendemos la causa de la paz y la felicidad de toda la humanidad. La meditación caminando es una práctica maravillosa.

**El Sutra Satipatthana**, la lección básica del dharma del Buda que habla de la meditación, existe en versiones al pali, al chino y muchos otros idiomas, incluyendo el inglés y el francés. Según este texto, meditar es tener conciencia de lo que sucede en el cuerpo, en los sentimientos, en la mente y en los objetos de la mente que conforman el mundo. Si tenemos conciencia de lo que ocurre, podremos ver el desarrollo de los problemas y evitaremos muchos de ellos. Cuando las cosas estallan, es muy tarde para hacer algo. La pregunta más importante es cómo resolver las situaciones que se presentan en la vida cotidiana. Cómo resolver nuestros sentimientos, nuestras palabras, las cosas comunes de cada día sólo con la meditación. Tenemos que aprender a aplicar la meditación a nuestras vidas cotidianas.

Podemos hacer muchas cosas sencillas. Por ejemplo, antes de comer la cena, todos se sientan en torno a la mesa y practican a respirar lentamente tres veces. Todos respiramos para recuperarnos, para ser nosotros mismos. Estoy seguro de que cada vez que un hombre respira, puede mirar a los demás y sonreír sólo dos o tres segundos, no más, a cada persona que ve. Nunca tenemos tiempo para mirar a los demás, aun a los seres amados, y muy pronto será tarde para hacerlo. Este es un acto maravilloso: apreciar abiertamente a todos los miembros del hogar.

En Plum Village un niño lee la gatha antes de comer. Al levantar en alto un tazón de arroz, reconoce que es muy afortunado, pues como refugiado sabe que en muchos países del sureste de Asia hay niños que no tienen suficiente para comer. El arroz que venden en Occidente es la mejor variedad de arroz producida en Tailandia; los niños saben que aun en ese país los pequeños tailandeses no tienen la oportunidad de probar semejante arroz. Comen

granos de muy baja calidad. El arroz de calidad superior se exporta al mundo para obtener moneda extranjera. Cuando un joven o niño refugiado levanta un tazón de arroz, debe recordar que es afortunado. Sabe que todos los días mueren de hambre 40 000 niños de su edad. Entonces, el pequeño dice algo así: "Hoy sobre la mesa hay cosas buenas que mamá cocinó. Veo allí a papá, a mi hermano, a mi hermana; es maravilloso que estemos juntos y comamos unidos de esta manera, en tanto que hay muchos otros que mueren de hambre. Estoy muy agradecido."

También hay muchas prácticas que podemos realizar para tener conciencia en nuestra vida diaria: respirar entre llamadas telefónicas, practicar la meditación caminando entre reuniones de negocios, practicar la meditación a la vez que ayudamos a los niños hambrientos o a las víctimas de la guerra. El budismo debe estar comprometido. ¿De qué sirve la práctica de la meditación si no tiene relación alguna con nuestra vida cotidiana?

\* \* \*

Puedes ser muy feliz al practicar a respirar y sonreír; tienes las condiciones al alcance de la mano. Puedes hacerlo en una sala de meditación, en tu hogar, en un parque, junto a un río, en cualquier parte. Me gustaría proponer que en cada hogar dispongamos de una habitación diminuta para respirar. Tenemos un cuarto para dormir, otro para comer y uno más para cocinar, ¿por qué no tener una habitación para respirar? La respiración es muy importante.

Sugiero que este cuarto esté decorado con sencillez, con colores suaves. Podríamos tener una campanita de hermoso sonido, algunos cojines o sillas, y tal vez un jarrón con flores que nos recuerde nuestra naturaleza verdadera. Los niños pueden arreglar las flores conciente-

mente, sonrientes. Si tu hogar está formado por cinco miembros, puedes disponer cinco cojines o sillas, además de un lugar especial para los invitados. De vez en cuando, tal vez quieras invitar a una persona que vaya a sentarse y respirar con ustedes durante tres o cinco minutos.

Si deseas incluir una figura o pintura del Buda, por favor, sé selectivo. He visto a muchos Budas que no están relajados y en paz; los artistas que los crearon no practican la respiración ni la sonrisa. Sé selectivo al invitar a un Buda a tu casa. Un Buda debe sonreír, ser feliz y hermoso, por el bien de nuestros hijos; si éstos miran al Buda y no se sienten refrescados y felices, esa estatua no será positiva. Si no encuentras un Buda hermoso, espera y, en su lugar, coloca un ramo de flores. Una flor es un Buda; una flor posee la naturaleza bídica.

Conozco a varias familias en las que los niños entran en una habitación después de desayunar, se sientan y respiran diez veces: inspirar, uno; exhalar, dos; inspirar, tres... así hasta la cuenta de diez, y luego van a la escuela. Esta práctica es muy hermosa. Si tu hijo no quiere respirar diez veces, ¿qué te parecería conformarse con tres respiraciones? Iniciar el día como Budas es una forma maravillosa de empezar. Si somos Buda por la mañana y tratamos de nutrir al Buda durante todo el día, quizás volvamos a casa con una sonrisa al finalizar la jornada: el Buda seguirá presente.

Cuando nos sentimos agitados, no tenemos que hacer o decir nada. Sólo seguir el ritmo de la respiración y caminar despacio hacia la habitación (el cuarto para respirar también simboliza nuestra Tierra Bídica interior, así que podemos entrar en él cuando sea necesario, aun cuando no estemos en casa). Tengo un amigo que cuando se siente nervioso entra en su cuarto para respirar. Se sienta respetuosamente, respira tres veces, invita a sonar a la campana y recita la gatha; su estado de ánimo mejora de inmediato. Si necesita sentarse más tiempo, permanece

allí. De vez en cuando, mientras su esposa prepara la cena, oye el sonido de la campana y esto le recuerda que debe tener conciencia de su tarea. En esas ocasiones, siente un profundo agradecimiento por su esposo. "Es maravilloso, muy distinto de los demás. Sabe cómo resolver la ira." Si ella estaba irritada, su resentimiento desaparece. A veces deja de cortar las verduras, entra en la habitación para respirar y se sienta con él. Esta imagen es preciosa, más hermosa que cualquier pintura. Actuar así tiene un efecto positivo en los demás, pues enseñamos con el ejemplo, no sólo con palabras. Cuando alguno de tus hijos se muestre agitado, no tienes que ordenar: "¡Ve a ese cuarto!" Puedes tomarle de la mano y entrar juntos en la habitación para respirar, donde se sentarán en silencio, juntos. Esta es la mejor forma de educar para la paz.

De verdad es maravilloso iniciar el día como un Buda. Cada vez que sintamos que estamos a punto de abandonar a nuestro Buda, podemos sentarnos y respirar hasta recuperar nuestro yo verdadero. Puedo recomendarles algunas cosas: organizar la creación del cuarto para respirar en tu casa, una habitación para meditar; en casa y con tus hijos, practiquen respirar, sentados, durante unos minutos cada mañana; y salgan a practicar una lenta meditación caminando con los niños poco antes de acostarse; diez minutos son suficientes. Estas cosas son muy importantes. Pueden cambiar nuestra civilización.

**EL CORAZÓN  
DE LA  
COMPRENSIÓN**



## *Prefacio a la edición en inglés*

El *Sutra Prajnaparamita del Corazón* se considera la esencia de la enseñanza budista. Se canta o recita a diario en todas las comunidades del mundo. Los comentarios de Thich Nhat Hanh contenidos aquí son parte del fluido arroyo de transmisión oral básico del budismo desde la época de Sakyamuni Buda hace 2 500 años. La literatura del *Prajnaparamita* (Corazón, o Esencia, o Perfecta Comprensión), data de los inicios de la “Era Cristiana”, y se ha estudiado y expuesto durante 2 000 años, empezando en India, luego en China, Vietnam, Corea, Tibet, Japón y otros países del budismo Mahayana.

Durante casi un siglo, estas enseñanzas han estado accesibles en inglés, y por más de 30 años se han enseñado en Occidente en el contexto de la práctica de meditación por maestros Zen y tibetanos. En su mayor parte, estas enseñanzas han sido difíciles de comprender para los occidentales.

En la primavera de 1987, Thich Nhat Hanh, un maestro Zen vietnamita, poeta y activista por la paz, ofreció una serie de retiros y conferencias en California, el noroeste del Pacífico, Colorado, Nueva Inglaterra y Nueva York. Invitó a su auditorio americano a que se le uniera en un experimento para descubrir la verdadera cara del “budismo americano”, uno que no es “extranjero”, sino que brota de las profundidades de nuestra comprensión. “El budismo no es uno. Las enseñanzas del budismo son muchas. Cuando el budismo entra en un país, ese país siempre adquiere una nueva forma de budismo... La enseñanza del budismo en este país, será diferente de la de otros países. Para ser budismo, el budismo debe adaptarse, ser apropiado a la psicología y la cultura de la sociedad a la que sirve.” Para enriquecer nuestra comprensión y ayudarnos en nuestra exploración, Thay (un modo informal de decir “maestro”) ofreció varias pláticas sobre el *Corazón del Sutra Prajnaparamita*, el corazón de la comprensión. Algunas eran pláticas públicas ofrecidas a siete u ocho cientos oyentes, y otras se impartieron a cincuenta o setenta personas en retiros, como la que dio en Ojai, California, donde artistas y meditantes se sentaron bajo un gran roble en la cuna de las montañas de Los Padres, mientras el sonido de los pájaros mañaneros o la caricia de una cálida brisa acompañaban la voz amable y penetrante de Thay. Sus pláticas sobre el *Sutra del Corazón* eran singularmente comprensibles, dando nueva vida y vívida sabiduría a esta milenaria enseñanza. Este libro es una compilación de varias de esas pláticas, varios arroyos que fluyen juntos para formar uno.

Durante los retiros, Thay invitaba a los participantes a prestar una atención tranquila y luminosa a cada actividad diaria, ya fuera tomar un alimento, dibujar un Buda o sólo caminar en silencio, conscientes del contacto de nuestros pies y la tierra que los detiene. Para estimular este tipo de atención, una “campana maestra” sonaba regu-

larmente, y todos interrumpían su actividad, respiraban tres veces y recitaban en silencio: "Escucha, escucha, este maravilloso sonido me remite a mi verdadero ser." "Una campana es un bodistva", decía Thay. "Nos ayuda a despertar".

Con eso en mente, cuando sonaba la campana, dejábamos la herramienta de jardinería, los martillos, pinceles o la pluma y volvíamos a nosotros un momento, respirando con natural serenidad, sonriendo una media sonrisa para nosotros y los que nos rodeaban: la gente, los árboles, una flor, un niño corriendo encantado, incluso nuestras preocupaciones y a veces nuestro dolor. Al hacer esto escuchábamos profundamente y nos convertíamos en uno con el sonido de la campana. Es realmente asombroso con cuánta profundidad puede sonar una campana dentro de una persona. Después de esta pausa, reasumíamos nuestra actividad con renovada energía, quizás un poco más atentos, un poco más conscientes.

Un bodisatva no sólo puede ser una campana. Cualquier cosa puede ayudarnos a despertar y relajarnos en el momento presente.

Thay nos dice: "El budismo es una forma inteligente de disfrutar de la vida." Con esta luz, quisiera sugerir una forma de leer este pequeño libro de modo que puedas unirte al claro "corazón de la comprensión" que contiene. Léelo como si escucharas una campana. Haz a un lado un momento tus tareas cotidianas, tanto físicas como mentales, siéntate cómodamente y permite que las palabras de este maravilloso ser suenen profundamente dentro de ti. Estoy seguro de que, si te unes así a este libro, escucharás muchas veces la campana de la atención. Cuando suene, haz a un lado un momento el libro y escucha el eco del sonido en tus propias profundidades. Podrías incluso tratar de respirar con calma y ofrecer una sonrisa. Esto puede parecer difícil al principio, como fue para muchos de no-

sotros, pero aún escucho la animosa voz de Thay que nos dice: "¡Puedes hacerlo!" Así, la profundidad de tu corazón y el *Sutra del Corazón* se acercarán mucho. Quizá, incluso, se toquen. La compasión, la paz del mundo, ¿pueden estar lejos de aquí?

Peter Levitt  
Malibu, California  
Abril de 1988

## *El corazón de Prajnaparamita*

*“El bodisatva Avalokita, moviéndose en el profundo flujo de la Perfecta Comprensión, iluminó los cinco skandas y los encontró igualmente vacíos. Después de esta penetración, superó todo dolor.*

*“Escucha, Shariputra, forma es vacío, vacío es forma, la forma no es distinta del vacío, el vacío no difiere de la forma. Lo mismo es cierto con los sentimientos, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia.*

*“Escucha, Shariputra, todos los darmas están marcados con el vacío. No se producen ni se destruyen, no son corruptos ni inmaculados, ni aumentan ni disminuyen. Así pues, en el vacío no hay forma ni sentimientos, percepciones, formaciones mentales ni conciencia; no hay ojo, oreja, nariz, lengua, cuerpo o mente; no hay forma, sonido, olor, sabor, tacto, objeto de la mente; no hay ámbito de elementos (desde la mente hasta la conciencia mental); ni orígenes interdependientes ni extinción de ellos (desde la ignorancia*

*hasta la vejez y la muerte); no hay sufrimiento, origen del sufrimiento, extinción del sufrimiento, camino, comprensión, logro.*

*“Como no hay logro, los bodistvas, apoyados por la Perfección de la Comprensión, no encuentran obstáculo a su mente. Al no tener obstáculos, superan el miedo, liberándose para siempre de las ilusiones y realizando el Perfecto Nirvana. Todos los Budas en el pasado, el presente y el futuro, gracias a esta Perfecta Comprensión, llegan a la Iluminación completa, correcta y universal.*

*“Así pues, debemos saber que la Perfecta Comprensión es un gran mantra, es el más alto mantra, es el inigualable mantra, el destructor de todo sufrimiento, la verdad incorruptible. Este es el mantra:*

*“Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.”*

## *Interser*

Si eres poeta, verás claramente que flota una nube en esta hoja de papel. Sin nube, no habrá lluvia; sin lluvia, los árboles no crecen; y sin árboles, no podemos hacer papel. Para la existencia del papel es esencial la nube. Si no está la nube, tampoco puede estar el papel. Así, podemos decir que la nube y el papel inter-son. La palabra “interser” aún no está en el diccionario, pero si combinamos el prefijo *inter* con el verbo *ser*, tenemos un nuevo verbo, interser. Sin una nube, no podemos tener papel, de modo que es posible decir que la nube y la hoja de papel inter-son.

Si miramos más profundamente esta hoja de papel, veremos en ella la luz del sol. Sin la luz del sol el bosque no puede crecer. De hecho, nada puede crecer. Aun nosotros no podemos crecer sin la luz del sol. Así pues, sabemos que el sol también está en esta hoja de papel. El papel y el sol inter-son. Y si seguimos mirando, podemos ver al leñador que cortó el árbol y lo trajo al molino para transformarlo en papel. Y podemos ver el trigo. Sabemos que el leñador no puede vivir sin el pan cotidiano, así que el trigo

que se convirtió en su pan también está en esta hoja de papel. Y el padre y la madre del leñador también están. Cuando lo vemos así, vemos que sin todas estas cosas, esta hoja de papel no puede existir.

Mirando aún con mayor profundidad, vemos que nosotros también estamos en ella. Esto no es difícil de ver, porque cuando miramos una hoja de papel, forma parte de nuestra percepción. Tu mente está aquí y la mía también. Así que podemos decir que todo está aquí en esta hoja de papel. No puedes señalar una sola cosa que no esté en esta hoja de papel —el tiempo, el espacio, la tierra, la lluvia, los minerales de la tierra, el sol, la nube, el río, el calor. Todo coexiste con esta hoja de papel. Es por ello que creo que la palabra interser debería estar en el diccionario. “Ser” es interser. No puedes ser por ti mismo; tienes que interser con todas las demás cosas. Esta hoja de papel es, porque todo lo demás es.

Supongamos que tratamos de regresar uno de los elementos a su origen. Supongamos que regresamos la luz al sol. ¿Crees que esta hoja de papel sería posible? No, sin la luz de sol nada puede ser. Y si regresamos al leñador a su madre, tampoco tenemos papel. El hecho es que esta hoja está hecha sólo de elementos que no son papel. Y si regresamos estos elementos a sus orígenes, no puede haber papel del todo. Sin los elementos que no son papel, como la mente, el leñador, la luz del sol, no habrá papel. Así de delgada como es, esta hoja de papel contiene todo el universo.

Pero el Sutra del Corazón parece decir lo contrario. Avalokitesvara nos dice que las cosas están vacías. Veamos más cerca.

## *¿Vacio de qué?*

*“El bodisatva Avalokita, moviéndose en el profundo flujo de la perfecta comprensión iluminó los cinco shandas y los encontró igualmente vacíos.”*

*Bodi* significa estar despierto, y *satva* significa ser viviente, de modo que bodisatva significa ser despierto. Todos somos bodisatvas a veces, y a veces no. El nombre del bodisatva de este sutra es Avalokita, que es una versión más corta de Avalokitesvara. El Sutra del Corazón Prajnaparamita es un maravilloso regalo del bodisatva Avalokitesvara. En chino, vietnamita, coreano y japonés, traducimos su nombre como Kwan Yin, Quan Am o Kannon, que significa aquél que escucha y oye los lamentos del mundo para poder acudir en su auxilio. En oriente muchos budistas le rezan o invocan su nombre. El bodisatva Avalokitesvara nos da el don del no miedo, porque él ya ha trascendido el miedo. (Avalokita es a veces hombre y a veces mujer.)

Prajnaparamita es Perfecta Comprensión. A veces se usa la palabra “sabiduría” para traducir prajna, pero yo creo que sabiduría de alguna manera no abarca el significado. La comprensión es como el agua que fluye en un arroyo. La sabiduría y el conocimiento son sólidos y pueden bloquear nuestra comprensión. En el budismo se considera que la sabiduría es un obstáculo para la comprensión. Si tomamos algo como verdadero, podemos aferrarnos tanto a él que si la verdad llega a tocar a la puerta, nos negaremos a abrirle. Debemos poder trascender nuestra sabiduría previa como subir una escalera. Si estamos en el quinto peldaño y creemos que ya hemos subido bastante, no podemos esperar subir al sexto. Debemos aprender a trascender nuestra visión. La comprensión, como el agua, puede fluir, puede penetrar; la visión, la sabiduría, el conocimiento son sólidos y pueden bloquear el camino a la comprensión.

De acuerdo con Avalokitesvara, esta hoja de papel está vacía; pero de acuerdo con nuestro análisis, está llena de todo. Parece haber una contradicción entre nuestra observación y la suya. Avalokita encontró vacíos los cinco skandas. Pero, ¿vacíos de qué? La palabra clave es vacío. Estar vacío es estar vacío de algo.

Si tengo un vaso de agua y te pregunto: “¿Está vacío este vaso?”, dirás “No, está lleno de agua.” Pero si vierto el agua y vuelvo a preguntarte, podrás decir, “Sí, está vacío.” Pero, ¿vacío de qué? Vacío significa vacío de algo. El vaso no puede estar vacío de nada. “Vacío” no significa nada a menos que sepas vacío de qué. Mi vaso está vacío de agua, pero no está vacío de aire. Estar vacío es estar vacío de algo. Éste es un gran descubrimiento. Cuando Avalokita dice que los cinco skandas están igualmente vacíos, para ayudarle a ser preciso, debemos preguntar: “Avalokitesvara, ¿vacío de qué?”

Los cinco skandas, que pueden traducirse al español como cinco agregados, son los cinco elementos que comprenden a un ser humano. Estos cinco elementos flu-

yen como un río en cada uno de nosotros. De hecho, son cinco ríos que fluyen juntos dentro de nosotros: el río de la forma, que significa nuestro cuerpo, el río de los sentimientos, el río de las percepciones, el río de las formaciones mentales y el río de la conciencia. Siempre fluyen en nosotros. Así que, de acuerdo con Avalokita, cuando miró profundamente dentro de la naturaleza de estos cinco ríos, de pronto vio que los cinco estaban vacíos. Y si preguntamos, ¿vacíos de qué?, nos debe contestar. Y esto es lo que dijo: "Están vacíos de un ser separado." Eso significa que ninguno de estos ríos puede existir por sí solo. Cada uno de ellos tiene que estar hecho por los otros cuatro. Tienen que coexistir; tienen que interesar con los otros.

En el cuerpo tenemos pulmones, corazón, riñones, estómago y sangre. Ninguno de estos puede existir de modo independiente. Sólo pueden coexistir con los otros. Tus pulmones y tu sangre son dos cosas, pero ninguna puede existir separadamente. Los pulmones toman aire y enriquecen la sangre, y a su vez la sangre nutre a los pulmones. Los pulmones no pueden vivir sin la sangre, y la sangre no puede limpiarse sin los pulmones. Sangre y pulmones inter-son. Lo mismo es verdad con los riñones y sangre, riñones y estómago, pulmones y corazón, sangre y corazón, etcétera.

Cuando Avalokita dice que nuestra hoja de papel está vacía, quiere decir que está vacía de una existencia separada, independiente. No puede ser por sí misma. Tiene que interesar con la luz del sol, la nube, el bosque, el leñador, la mente, y todo lo demás. Está vacía de un ser separado. Pero vacía de un ser separado significa llena de todo. De modo que al parecer nuestra observación y la de Avalokita no se contradicen en lo absoluto.

Avalokita miró profundamente los cinco skandas de forma, sentimientos, percepciones, formaciones mentales y conciencia, y descubrió que ninguno podía ser por sí

mismo; cada uno puede sólo interesar con los demás. Así que nos dice que forma es vacío. La forma está vacía de un ser separado, pero está llena de todo lo que hay en el cosmos. Lo mismo es cierto con los sentimientos, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia.

## *El camino de la comprensión*

*“Después de esta penetración, superó todo dolor.”*

Penetrar significa entrar en algo. Cuando deseamos comprender algo, no podemos sólo quedarnos fuera y observarlo. Tenemos que entrar profundamente en él y ser uno con él para verdaderamente comprender. Si queremos comprender a una persona, tenemos que sentir sus sentimientos, sufrir sus sufrimientos y alegrarnos con sus alegrías. La palabra penetrar es excelente. “Comprender” se forma con las raíces latinas *com*, que significa “ser uno con”, y *prehendere*, que significa “asirlo o tomarlo”. Comprender algo significa tomarlo y ser uno con él. No hay otra forma de comprender algo.

Si sólo vemos la hoja de papel como observadores, desde fuera, no la podemos comprender del todo. Debemos penetrarla. Tenemos que *ser* la nube, *ser* la luz del sol y *ser* el leñador. Si podemos entrar en ella y *ser* todo lo que hay en ella, nuestra comprensión de la hoja de papel será

perfecta. Hay una historia hindú sobre un grano de sal que quería conocer la salinidad del mar, de modo que saltó y se hizo una con el agua del océano. Así, el grano de sal adquirió una perfecta comprensión.

Nos preocupa la paz y queremos comprender a la Unión Soviética, de modo que no debemos tan sólo quedarnos fuera y observar. Debemos ser uno con un ciudadano ruso para comprender sus sentimientos, percepciones y formaciones mentales. Tenemos que ser uno con él, o ella, para realmente comprender. Esto es meditación budista: penetrar, ser uno con, para realmente comprender. Cualquier labor significativa en pro de la paz debe seguir el principio de la no dualidad, el principio de penetración.

En el Sutra de los Cuatro Fundamentos de la Mente, el Buda recomendó que observemos de modo penetrante. Dijo que debemos contemplar el cuerpo *en* el cuerpo, los sentimientos *en* los sentimientos, las formaciones mentales *en* las formaciones mentales. ¿Por qué se repitió tanto? Porque debes entrar para ser uno con lo que quieres observar y comprender. Los científicos nucleares están empezando a decir esto también. Cuando entras en el mundo de las partículas elementales debes participar para comprender algo. Ya no puedes tan sólo detenerte y permanecer como observador. Hoy, muchos científicos prefieren usar la palabra *participante* en vez de observador.

En nuestro esfuerzo por comprendernos unos a otros debemos hacer lo mismo. Un marido y una mujer que desean comprenderse mutuamente, deben estar en la piel de su pareja para sentir; de otro modo no podrán realmente comprender. A la luz de la meditación budista, el amor es imposible sin la comprensión. No puedes amar a alguien si no la o lo comprendes. Si no comprendes ni amas, eso no es amor; es otra cosa.

La meditación de Avalokita fue una penetración profunda en los cinco skandas. Mirando profundamente en los ríos de la forma, los sentimientos, las percepciones,

y la conciencia, descubrió la naturaleza vacía de todos ellos y, de pronto, superó todo dolor. Todos los que deseamos llegar a ese nivel de emancipación tendremos que ver profundamente para penetrar la naturaleza verdadera del vacío.

J

## *¡Que viva el vacío!*

*“Escucha, Shariputra, forma es vacío, vacío es forma; la forma no es distinta del vacío, el vacío no difiere de la forma. Lo mismo es cierto con los sentimientos, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia.”*

La forma es la ola y el vacío el agua. Con esta imagen lo puedes comprender. Los hindúes emplean un lenguaje que puede asustarnos, pero tenemos que comprender su forma de expresarse para comprenderlos realmente. En el Oeste, cuando dibujamos un círculo, consideramos que es cero, nada. Pero en India, un círculo significa totalidad, integridad. El significado es opuesto. Así, “forma es vacío, vacío es forma” es como la ola es el agua, el agua es la ola. “La forma no es diferente del vacío, el vacío no difiere de la forma. Lo mismo es cierto con los sentimientos, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia”, porque estos cinco se contienen uno a otro. Porque uno existe, todo existe.

En la literatura vietnamita hay dos líneas de una poesía escrita por un maestro Zen de la Dinastía Ly, del siglo XII. Dicen:

Si existe, entonces existe una mota de polvo.  
Si no existe, entonces el cosmos entero no existe.

Él quiere decir que las nociones de existencia y no existencia son producto de la mente. También dijo que “el cosmos entero se puede poner en la punta de un cabello, y la luna y el sol se pueden ver en una semilla de mostaza”. Estas imágenes nos muestran que uno contiene todo, y todo es sólo uno. Sabemos que la ciencia moderna ha percibido la verdad de que no sólo materia y energía son uno, sino que también materia y espacio son uno. No sólo la materia y el espacio son uno, sino que la materia, el espacio y la mente son uno, porque la mente está en él.

Porque la forma es vacío, la forma es posible. En la forma encontramos todo: sentimientos, percepciones, formaciones mentales, conciencia. “Vacío” significa vacío de un ser separado. Está lleno de todo, lleno de vida. La palabra vacío no debe asustarnos. Es maravillosa. Estar vacío no significa no existir. Si la hoja de papel no está vacía, ¿cómo pueden venir a ella la luz del sol, el leñador y el bosque? ¿Cómo puede ser una hoja de papel? Para estar vacío, el vaso tiene que estar ahí. Form, sentimientos, percepciones, formaciones mentales y conciencia, para estar vacíos de un ser separado, deben estar ahí.

El vacío es el fundamento de todo. Gracias al vacío, todo es posible. Esto lo declaró Nagarjuna, el filósofo budista del siglo II. El vacío es un concepto muy optimista. Si no estoy vacío, no puedo estar aquí. Este es el verdadero significado del vacío. La forma no tiene una existencia separada. Avalokita quiere que comprendamos este punto.

Si no estamos vacíos, nos convertimos en un bloque de materia. No podemos respirar, no podemos pensar. Estar vacío significa estar vivo, inhalar y exhalar. No podemos estar vivos si no estamos vacíos. Vacío es impermanencia, es cambio. No deploremos de la impermanencia, porque sin ella nada es posible. Un budista que vino de Inglaterra a verme se quejaba de que la vida es vacía e impermanente. (Era budista hacía cinco años, y había pensado mucho en la impermanencia y el vacío). Me comentó que un día su hija de cinco años le comentó: "Papá, por favor no te quejes de la impermanencia. Sin ella, ¿cómo voy a crecer?" Por supuesto que tiene razón.

Cuando tienes un grano de maíz y lo confías a la tierra, esperas que llegue a ser una planta grande de maíz. Si no existe la impermanencia, el grano será siempre un grano y nunca tendrás una mazorca para alimentarte. La impermanencia es crucial para la vida de todo. En vez de quejarnos por ella, deberíamos decir: "¡Que viva la impermanencia!" Gracias a ella todo es posible. Esa es una nota optimista. Y lo mismo pasa con el vacío. Es importante porque sin él, nada es posible. Así que también debemos decir: "¡Que viva el vacío!" El vacío es la base de todo. Gracias al vacío, la vida misma es posible. Los cinco skandas siguen el mismo principio.



## *Feliz continuación*

*“Escucha, Shariputra, todos los darmas están marcados con el vacío. No se producen ni se destruyen.”*

Aquí, darmas significa cosas. Un ser humano es un dharma. Una nube es un dharma. Un árbol es un dharma. La luz del sol es un dharma. Todo lo conceivable es un dharma. Así que cuando decimos: “Todos los darmas están marcados con el vacío”, estamos diciendo, todo tiene vacío como su propia naturaleza. Y es por ello que todo puede ser. Hay mucha alegría en esto. Significa que nada puede nacer, nada puede morir. Avalokita ha dicho algo muy importante.

Cada día de nuestra vida vemos nacimiento y muerte. Cuando nace una persona, se le extiende un certificado de nacimiento. Después de que muere, a fin de sepultarlo, se le hace un certificado de defunción. Estos certificados confirman la existencia de la vida y la muerte. Pero Avalokita dijo: “No, no hay nacimiento y muerte.” Tenemos que ver más profundamente para saber si lo que dijo es verdad.

¿En qué fecha naciste? Antes de esa fecha, ¿ya existías? ¿Ya estabas allí antes de nacer? Permíteme ayudarte. Nacer significa que de nada te conviertes en algo. Mi pregunta es, antes de nacer, ¿ya estabas allí?

Supongamos que una gallina está a punto de poner un huevo. Antes de dar a luz, ¿crees que el huevo ya está allí? Sí, por supuesto. Está adentro. Tú también estuviste adentro antes de estar afuera. Eso significa que antes de nacer ya existías, dentro de tu madre. El hecho es que si algo ya está allí, no necesita nacer. Nacer significa que de nada te conviertes en algo. Si ya eres algo, ¿qué caso tiene nacer?

Así, tu supuesto cumpleaños es en realidad tu día de continuación. La próxima vez que celebres, puedes decir: "Feliz día de continuación." Creo que podemos tener un mejor concepto de cuando nacimos. Si regresamos nueve meses, al día de nuestra concepción, tenemos una mejor fecha para poner en nuestro certificado de nacimiento. En China, y también en Vietnam, al nacer ya te consideran de un año de edad. Así que decimos que empezamos a ser en el momento de la concepción en el vientre materno, y escribimos esa fecha en el certificado de nacimiento.

Pero queda la pregunta: ¿Existías o no antes de esa fecha? Si dices "sí", creo que estás en lo correcto. Antes de tu concepción, ya estabas allí, quizás la mitad en tu padre y la mitad en tu madre. Porque de nada, nunca podemos llegar a ser algo. ¿Puedes nombrar una cosa que antes haya sido nada? Antes de ser una nube, era agua, quizás fluyendo como río. No era nada. ¿Estás de acuerdo?

No podemos concebir el nacimiento de nada. Sólo hay continuación. Mira aún más adelante y verás que no sólo existes en tu padre y tu madre, sino también en tus abuelos y bisabuelos. A medida que veo más profundamente, puedo ver que en una vida pasada fui una nube.

¿Por qué digo esto? Porque aún soy una nube. Sin la nube, no puedo estar aquí. Soy la nube, el río y el aire en este mismo instante. De modo que sé que en el pasado he sido una nube, un río y el aire. Y fui una roca. Fui los minerales del agua. Esta no es una cuestión de creer en la reencarnación. Esta es la historia de la vida en la tierra. Hemos sido gas, sol, agua, hongos y plantas. Hemos sido seres unicelulares. El Buda dijo que en una de sus vidas anteriores fue un árbol. Fue un pez. Fue un veriado. Estas no son supersticiones. Todos hemos sido una nube, un venado, un pájaro, un pez, y continuamos siendo esas cosas, no sólo en vidas anteriores.

Este no es sólo el caso con el nacimiento. Nada puede nacer y también nada puede morir. Eso es lo que dijo Avalokita. ¿Crees que una nube puede morir? Morir significa que de algo te conviertes en nada. ¿Crees que puedes hacer nada de algo? Regresemos a nuestra hoja de papel. Podemos tener la ilusión de que para destruirla basta con encender un fósforo y quemarla. Pero si la quemamos, algo de ella se convertirá en humo y ese humo subirá y continuará siendo. El calor producido por el papel que se quema entrará en el cosmos y penetrará otras cosas, porque el calor es la siguiente vida del papel. La ceniza que se forme será parte del suelo, y la hoja de papel, en su próxima vida, quizás sea una nube o una rosa al mismo tiempo. Debemos ser muy cuidadosos y atentos para darnos cuenta que esta hoja de papel nunca ha nacido y nunca morirá. Puede adoptar otras formas de ser, pero no podemos transformar una hoja de papel en nada.

Todo es como eso, incluso tú y yo. No estamos sujetos al renacimiento y a la muerte. Un maestro Zen puede darle a su estudiante un tema para meditar como “¿Cuál era tu rostro antes del nacimiento de tus padres?” Esta es una invitación a emprender un viaje para reconocerte a ti mismo. Si lo haces bien, puedes ver tus vidas anteriores lo mismo que tus vidas futuras. Recuerda que no hablamos de filoso-

fía; hablamos de la realidad. Mira tu mano y pregúntate, “¿desde cuándo ha estado mi mano?” Si veo profundamente dentro de mi mano, puedo ver que ha estado durante mucho tiempo, más de 300 000 años. Veo allí muchas generaciones de ancestros, no sólo en el pasado sino en el momento presente, aún vivos. Yo sólo soy la continuación. Nunca he muerto una sola vez. Si hubiese muerto una sola vez, ¿cómo podría estar allí mi mano?

Lavoisier, el científico francés, dijo: “Nada se crea y nada se destruye.” Esto es exactamente como en el Sutra del Corazón. Incluso los mejores científicos de hoy no pueden reducir algo tan pequeño como una brizna del polvo o un electrón a nada. Una forma de energía sólo puede convertirse en otra forma de energía. Algo no puede convertirse en nada, y esto incluye a una brizna de polvo.

Usualmente decimos que los humanos venimos del polvo y nos convertiremos en polvo, y esto no suena muy alegre. No queremos volver al polvo. Aquí discriminamos que los humanos somos muy valiosos, y que el polvo no tiene valor. Pero los científicos ni siquiera saben lo que es una brizna de polvo! Es todavía un misterio. Imagina un átomo de esa brizna de polvo, con electrones que viajan alrededor de su núcleo a cientos de kilómetros por segundo. Es muy excitante. ¡Regresar a una brizna de polvo debe ser una experiencia emocionante!

A veces tenemos la impresión de que comprendemos lo que es una brizna de polvo. Incluso pretendemos comprender lo que es un ser humano, un ser humano de quien decimos que regresará al polvo. Porque vivimos con una persona durante 20 o 30 años, tenemos la impresión de saberlo todo respecto a ella. De modo que mientras viajamos en el auto con tal persona al lado, pensamos en otras cosas. No nos interesa más. ¡Qué arrogancia! ¡La persona que va a nuestro lado es en realidad un misterio! Tenemos sólo la impresión de conocerla, pero aún no sabemos nada. Si miramos con los ojos de Avalokita, veremos que aun

un cabello de esa persona es el cosmos entero. Un cabello de su cabeza puede ser una puerta que se abre a la última realidad. Una brizna de polvo puede ser el Reino de los Cielos, la Tierra Pura. Cuando ves que tú, la brizna de polvo y todas las cosas, inter-son, comprenderás que así es. Debemos ser humildes. "Decir que no sabes es el principio de saber", dice el proverbio chino.

Un día de otoño, estaba en un parque, absorto en la contemplación de una hoja muy pequeña y hermosa en forma de corazón. Su color era casi rojo, y apenas colgaba de la rama, casi a punto de caer. Estuve mucho tiempo con ella, y le hice muchas preguntas. Supe que la hoja había sido madre del árbol. Generalmente pensamos que el árbol es la madre y que las hojas son hijos, pero al mirar la hoja vi que también es madre del árbol. La savia que toman las raíces es sólo agua y minerales, que no son suficientes para nutrir al árbol, de modo que éste distribuye la savia a las hojas. Y las hojas se encargan de transformar esa savia rudimentaria en savia elaborada y, con ayuda del sol y el gas, enviarla de regreso para nutrir al árbol. Así pues, las hojas también son madres del árbol. Y como la hoja está unida al árbol por un tallo, es fácil ver la comunicación entre los dos.

Nosotros no tenemos un tallo que nos una a nuestra madre, pero cuando estábamos en su vientre teníamos uno muy largo, un cordón umbilical. El oxígeno y los nutrientes que necesitábamos nos llegaba por ese tallo. Desgraciadamente, en el día que llamamos de nacimiento, lo cortaron y nos dejaron con la ilusión de que somos independientes. Este es un error. Seguimos dependiendo de nuestra madre durante mucho tiempo, y también tenemos otras madres. La tierra es nuestra madre. Tenemos muchos tallos que nos unen a nuestra madre tierra. Hay un tallo que nos une a la nube. Si no hay nube, no hay agua para beber. Estamos hechos de al menos setenta por ciento de agua, y el tallo entre nosotros y la nube está allí en rea-

lidad. Esto también es el caso con el río, el bosque, el leñador y el granjero. Hay cientos de miles de tallos que nos ligan a todo el cosmos y por ello podemos ser. ¿Ves la liga entre tú y yo? Si tú no estás allá, yo no estoy acá. Eso es cierto. Si no lo has visto aún, mira más profundamente y estoy seguro que lo verás. Como dije, esto no es filosofía. Realmente tienes que ver.

Le pregunté a la hoja si tenía miedo porque había llegado el otoño y las otras hojas caían. La hoja me dijo: "No. Durante toda la primavera y el verano estuve muy viva. Trabajé y ayudé a nutrir al árbol, y mucho de mí está en el árbol. Por favor no digas que sólo soy esta forma, porque la forma de hoja es sólo una pequeña parte de mí. Soy el árbol entero. Sé que ya estoy dentro del árbol, y cuando regrese al suelo, seguiré nutriendo al árbol. Es por ello que no me preocupa. Al dejar esta rama y flotar hasta el suelo saludaré al árbol y le diré 'nos veremos pronto'."

De repente vi un tipo de sabiduría muy parecida a la sabiduría del Sutra del Corazón. Tienes que *ver* la vida. No debes decir la vida *de* la hoja, sólo debes hablar de la vida *en* la hoja y de la vida *en* el árbol. Mi vida es sólo vida, y puedes verla en mí y en el árbol. Aquel día soplaban el viento, y después de un rato, vi que la hoja dejó la rama y flotó hasta el suelo, bailando alegremente, porque al flotar ya podía verse en el árbol. Estaba feliz. Hice una reverencia y supe que tenemos mucho que aprender de la hoja porque no tenía miedo: sabía que nada puede nacer y nada puede morir.

La nube tampoco temerá. A su tiempo, se convertirá en lluvia. Es bonito convertirse en lluvia, caer, cantar y convertirse en parte del río Mississippi, o el río Amazonas, o el Mekong, o caer sobre las verduras y más tarde ser parte de un ser humano. Es una aventura emocionante. La nube sabe que si cae a la tierra quizás se convierta en parte del océano. De modo que la nube no teme. Sólo los humanos temen.

Una ola en el océano tiene principio y fin; un nacimiento y una muerte. Pero Avalokitesvara nos dice que la ola está vacía. Está llena de agua, pero está vacía de un ser separado. Una ola es una forma que se hace posible gracias a la existencia del agua y el viento. Si la ola sólo ve su forma, con su principio y su fin, tendrá miedo del nacimiento y la muerte. Pero si la ola ve que es agua, se identifica con el agua, entonces se emancipará del nacimiento y la muerte. Cada ola nace y morirá, pero el agua está libre de nacimiento y muerte.

De niño solía jugar con un caleidoscopio. Tomaba un tubo y unas cuantas piezas de cristal, lo movía un poco y veía cosas maravillosas. Cada vez que movía mis dedos, la visión desaparecía para dar lugar a otra. No lloré cuando desapareció la primera imagen, porque supe que nada se había perdido. Siempre seguía otra imagen hermosa. Si eres la ola y te conviertes en uno con el agua, viendo al mundo con los ojos del agua, entonces no temerás subir y bajar, subir y bajar. Pero por favor no te conformes con espejular, o lo creas porque lo digo yo. Entra en ello, pruébalo, y sé uno contigo, y eso puede hacerse meditando, no sólo en el salón de meditación, sino en todo momento de tu vida diaria. Mientras haces la comida, mientras vas caminando, puedes mirar las cosas y tratar de verlas en la naturaleza del vacío. Vacío es una palabra optimista; no es nada pesimista. Cuando Avalokita, en su profunda meditación sobre la perfecta comprensión, pudo ver la naturaleza del vacío, de pronto superó todo temor y todo dolor. He visto gente morir en completa paz, sonriendo, porque ven que nacimiento y muerte son olas en la superficie del océano, son sólo espectáculos del caleidoscopio.

Como puedes ver, hay muchas lecciones que podemos aprender de la nube, el agua, la ola, la hoja, y el caleidoscopio. Así como también de todo lo demás del cosmos. Si

ves cualquier cosa con cuidado, profundamente, descubres el misterio de interser, y una vez que lo has visto no serás sujeto del miedo: miedo a nacer, miedo a morir. Nacimiento y muerte sólo son ideas de la mente, y no pueden aplicarse a la realidad. Es como la idea de arriba y abajo. Estamos muy seguros de que cuando señalamos arriba, es arriba y cuando señalamos en dirección opuesta es abajo. El cielo está arriba y el infierno abajo. Pero los que están en este momento del otro lado del planeta de seguro no están de acuerdo, porque la idea de arriba y abajo no se aplica al cosmos, exactamente como la idea de nacimiento y muerte.

Así pues, sigue viendo hacia atrás y verás que siempre has estado aquí. Veamos juntos y penetremos en la vida de una hoja, de modo que seamos uno con la hoja. Penetremos y seamos uno con la nube, o con la ola, para darnos cuenta de nuestra propia naturaleza como agua y estar libres del miedo. Si vemos profundamente, trascenderemos el nacimiento y la muerte.

Mañana seguiré siendo. Pero tendrás que estar muy atento para verme. Seré una flor, o una hoja. Tendré esas formas y te saludaré. Si estás suficientemente atento me reconocerás y quizá me saludes. Estaré feliz.

## *Rosas y basura*

*“No son corruptos ni inmaculados.”*

Corrupto o inmaculado, impuro o puro. Son conceptos que formamos en la mente. Una bella rosa que acabamos de cortar y poner en el florero es inmaculada. Huele tan bien, tan pura, tan fresca. Apoya la idea de inmaculado. Lo opuesto es un bote de basura. Huele horrible y está lleno de cosas podridas.

Pero eso es sólo cuando ves la superficie. Si ves más profundamente verás que en cinco o seis días la rosa será parte del basurero. No necesitas esperar seis días para verlo. Si ves la rosa y ves profundamente, puedes verlo ahora. Y si ves el bote de basura ves que en unos meses su contenido se puede transformar en verduras, o incluso en una rosa. Si eres buen jardinero y tienes los ojos de bodhisatva, al ver una rosa puedes ver la basura y al ver la basura puedes ver la rosa. Rosas y basura inter-son. Sin la rosa no tenemos basura; y sin basura, no es posible la rosa. Se nece-

sitan mutuamente. Rosa y basura son iguales. La basura es tan preciosa como la rosa. Si vemos profundamente los conceptos de corrupto e inmaculado, volvemos a la noción de interser.

En el *Majjhima Nikaya* hay un breve pasaje sobre cómo se hizo el mundo. Es muy simple, muy fácil de entender, y sin embargo muy profundo: "Esto es, porque aquello es. Esto no es, porque aquello no es. Esto es así, porque aquello es como aquello." Esta es la enseñanza budista del Génesis.

En la ciudad de Manila hay muchas prostitutas jóvenes, algunas de ellas de catorce o quince años de edad. Son jóvenes muy infelices. No deseaban ser prostitutas. Sus familias son pobres y llegaron a la ciudad buscando algún tipo de trabajo, como vendedoras ambulantes, para ganar dinero y enviarlo a su casa. Por supuesto, esto no sólo sucede en Manila; también pasa en Ciudad Ho Chi Minh o en Nueva York, e incluso en París. Es verdad que en la ciudad ganas dinero con más facilidad que en el campo, de modo que podemos imaginar cómo una joven sintió la tentación de ir allá para ayudar a su familia. Pero después de estar allí unas semanas, alguien la convenció de que trabajando para él ganaría quizás cien veces más dinero. Al ser tan joven y saber tan poco de la vida, aceptó y se convirtió en prostituta. Desde entonces ha cargado con el sentimiento de estar impura, corrupta, y esto la hace sufrir. Cuando ve a otras jóvenes, hermosamente vestidas, de buena familia, se siente sucia, y este sentimiento de corrupción se ha convertido en su infierno.

Pero si tuviese la oportunidad de conocer a Avalokita, Él le diría que mire muy profundo dentro de ella y dentro de toda la situación, y que vea que eso es así porque otras gentes son como son. "Esto es así, porque aquello es como aquello." Así que ¿cómo puede una supuesta niña buena, de buena familia, estar orgullosa? Porque su modo de vida es así, la otra niña tiene que ser como es. Ninguno

de nosotros tiene las manos limpias. Ninguno de nosotros puede decir que no es nuestra responsabilidad. La niña de Manila es como es porque nosotros somos como somos. Al ver la vida de esa joven prostituta, vemos a la gente que no es prostituta. Y al ver a la gente que no es prostituta, y la manera como vivimos, vemos a la prostituta. Esto ayuda a crear aquello, y aquello ayuda a crear esto.

Veamos a la riqueza y a la pobreza. La sociedad opulenta y la sociedad que carece de todo inter-son. La riqueza de una sociedad está hecha con la pobreza de la otra. "Esto es así, porque aquello es como aquello." La riqueza está hecha de elementos de no riqueza, y la pobreza está hecha de elementos de no pobreza. Es exactamente igual que la hoja de papel. Así que seamos cuidadosos. No nos encerremos en conceptos. La verdad es que todo es todo lo demás. Sólo podemos interser, no podemos sólo ser. Y somos responsables de todo lo que sucede a nuestro alrededor. Avalokitesvara le dirá a la joven prostituta: "Mi niña, mírate y verás todo. Porque otras gentes son como son, tú eres así. Tú no eres la única responsable, así que no sufras." Sólo mirando con los ojos del interser puede la niña liberarse de su sufrimiento. ¿Qué otra cosa le puedes ofrecer para ayudarla a liberarse?

Estamos aprisionados por nuestras ideas de bueno y malo. Queremos ser sólo buenos, y queremos eliminar todo mal. Pero ello es porque olvidamos que el bien está hecho de elementos de no bien. Supongamos que tengo una bella vara. Si la vemos con la mente no discriminativa, vemos esta vara maravillosa. Pero tan pronto como distinguimos que un extremo es el derecho y el otro extremo es el izquierdo, nos metemos en problemas. Quizá digamos que sólo queremos el izquierdo, y que no queremos el derecho (y esto sucede con frecuencia), y de inmediato hay problemas. Si el derechista no está, ¿cómo puedes ser un izquierdista? Digamos que no quiero el extremo derecho

de esta vara; sólo quiero el izquierdo. De modo que rompo la mitad de esta realidad y la tiro. Pero tan pronto como desecho la mitad que no deseo, el extremo que queda se convierte en el derecho (el nuevo derecho). Porque tan pronto como hay izquierdo, debe haber derecho. Puedo frustrarme y hacerlo otra vez, rompo a la mitad lo que queda de mi vara y todavía tengo el extremo derecho.

Lo mismo puede aplicarse al bien y al mal. No puedes ser sólo bueno. No puedes pretender eliminar el mal, porque gracias al mal existe el bien, y viceversa. Cuando montas una obra que trata de un héroe, tiene que haber un antagonista para que pueda existir el héroe. Así, el Buda necesita que Mara se lleve la rosa para que Buda pueda ser Buda. Buda está tan vacío como la hoja de papel; Buda está hecho de elementos no Buda. Si los no Buda como nosotros no estamos, ¿cómo puede ser un Buda? Si el derechista no está, ¿cómo podemos llamar a alguien izquierdista?

En mi tradición, cada vez que junto mis palmas para reverenciar al Buda, canto este verso:

El que hace la reverencia y presenta sus respetos,  
y el que recibe la reverencia y el respeto,  
ambos estamos vacíos.  
Por eso la comunión es perfecta.

No es arrogante decirlo. Si no estoy vacío, ¿cómo puedo inclinarme ante el Buda? Y si el Buda no está vacío, ¿cómo puede recibir mi reverencia? El Buda y yo inter-somos. El Buda está hecho de elementos no Buda, como yo. Y yo estoy hecho de elementos no-yo, como el Buda. Así que ambos, el sujeto y el objeto de la reverencia, están vacíos. Sin un objeto, ¿cómo puede ser un sujeto?

En occidente han luchado durante muchos años con el problema del mal. ¿Cómo es posible que el mal deba estar allí? Parece que para occidente es difícil comprender. Pero a la luz de la no-dualidad, no hay problema: tan pronto como existe la idea del bien, existe la idea del mal. Buda necesita a Mara para revelarse, y viceversa. Cuando percibas así la realidad, no discriminarás la basura en aras de la rosa. Valorarás a ambas. Necesitas derecho e izquierdo para tener una vara. No tomes lados. Si tomas lados, estás tratando de eliminar la mitad de la realidad, lo cual es imposible. Durante muchos años, los Estados Unidos han intentado describir a Rusia como el lado malo. Algunos estadunidenses incluso tienen la ilusión de que pueden existir sin el otro lado. Pero eso es como creer que el lado derecho puede existir sin el izquierdo.

Y este sentimiento existe también en la Unión Soviética. Los imperialistas estadunidenses, se dice, están del lado malo, y hay que eliminarlos para que sea posible la felicidad en el mundo. Pero esa es la manera dualista de ver las cosas. Si vemos profundamente a los Estados Unidos, vemos a la Unión Soviética. Y si vemos profundamente a la Unión Soviética, vemos a los Estados Unidos. Si vemos profundamente a la rosa, vemos a la basura; si vemos profundamente a la basura, vemos la rosa. En esta situación internacional, cada lado pretende ser la rosa llamando al otro lado la basura.

Así que la idea de, “Esto es así porque aquello es como aquello”, está clara. Tienes que luchar por la sobrevivencia del otro lado si tú quieres sobrevivir. Es en realidad muy simple. Sobrevivencia significa la sobrevivencia de la raza humana como un todo, no sólo parte de ella. Y sabemos que esto no debe realizarse sólo entre los Estados Unidos y la Unión Soviética, sino también entre el Norte y el Sur. Si el Sur no puede sobrevivir, el Norte se derrumbará. Si los países del Tercer Mundo no pueden pagar su deuda, tú sufrirás aquí en el Norte. Si no cuidas al Tercer

Mundo, tu bienestar no durará y no podrás vivir como hasta ahora durante mucho tiempo.

Así pues, no pretendas eliminar al lado malo. Es fácil creer que estamos en el lado bueno, y que el otro lado es malo. Pero la riqueza se hace de pobreza, y la pobreza de riqueza. Ésta es una visión muy clara de la realidad. No tenemos que mirar muy lejos para ver lo que hay que ver. Los ciudadanos de la Unión Soviética y los de los Estados Unidos son sólo seres humanos. No podemos estudiar y comprender a un ser humano por medio de estadísticas. No puedes dejarle todo el trabajo al gobierno o a las ciencias políticas. Debes hacerlo tú mismo. Si llegas a comprender los temores y esperanzas del ciudadano soviético, entonces podrás comprender tus propios temores y esperanzas. Sólo la penetración a la realidad puede salvarnos. El miedo no puede salvarnos.

No estamos separados. Estamos interrelacionados. La rosa es la basura, y la no prostituta es prostituta. El hombre rico es la mujer paupérrima, y el budista es el no budista. El no budista no puede evitar ser budista, porque inter-somos. La emancipación de la joven prostituta vendrá al momento en que ella vea en la naturaleza de interesar. Sabrá que está llevando el fruto del mundo entero. Y si miramos dentro de nosotros y la vemos, cargamos con su dolor, y con el dolor del mundo entero.

## *La luna siempre es la luna*

*“Ni aumenta ni disminuye.”*

Nos preocupamos porque creemos que después de morir ya no seremos humanos. Volveremos a ser una brizna de polvo. En otras palabras, estamos disminuyendo.

Pero eso no es cierto. Una brizna de polvo contiene todo el universo. Si somos tan grandes como el sol, tal vez miremos hacia la tierra y nos parezca insignificante. Como humanos, vemos el polvo de la misma forma. Pero las ideas de grande y pequeño son sólo conceptos de la mente. Todo contiene a todo lo demás; ese es el principio de interpenetración. Esta hoja de papel contiene la luz del sol, el leñador, el bosque, todo. Así que la idea de que una hoja de papel es pequeña, insignificante, es sólo una idea. No podemos destruir ni una hoja de papel. Somos incapaces de destruir cualquier cosa. Cuando asesinaron a Mahatma Gandhi o a Martin Luther King, esperaban reducirlos a la nada. Pero ellos continúan con nosotros, quizá más que

antes, porque continúan en otras formas. Nosotros mismos continuamos su ser. Así que no temamos disminuir. Es como la luna. Vemos que la luna crece y disminuye, pero siempre es la luna.

## *El Buda está hecho con elementos no-Buda*

*“Así pues, en el vacío no hay ni forma ni sentimientos, percepciones, formaciones mentales ni conciencia; no hay ojo, oreja, nariz, lengua, cuerpo o mente; no hay forma, sonido, olor, sabor, tacto, objeto de la mente; no hay ámbito de elementos (desde la mente hasta la conciencia mental); ni orígenes interdependientes ni extinción de ellos (desde la ignorancia hasta la vejez y la muerte); no hay sufrimiento, origen del sufrimiento, extinción del sufrimiento, camino, comprensión, logro.”*

Esta oración empieza con la confirmación de que los cinco skandas están vacíos. No pueden existir por sí mismos. Cada uno de ellos tiene que interesar con los demás skandas.

La siguiente parte de la oración es una enumeración de los dieciocho ámbitos de los elementos (*dhatus*). Primero tenemos los seis órganos de los sentidos: ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo y mente. Luego están los seis objetos de los sentidos: forma, sonido, olor, tacto y objeto de

la mente. La forma es el objeto de los ojos, el sonido es el objeto de los oídos, etcétera. Finalmente, el contacto entre estas doce trae consigo las “seis conciencias”: vista, oído y la última, conciencia de la mente. Así, con los ojos como el primer ámbito de los elementos y la conciencia de la mente como el dieciochavo, esta parte del sutra dice que ninguno de estos ámbitos puede existir por sí mismo, porque cada uno sólo puede interesar con los demás ámbitos.

La siguiente parte habla de los doce orígenes interdependientes (*pratitya samutpada*), que empiezan con la ignorancia y terminan con la vejez y muerte. Lo que quiere decir el sutra es que ninguno de estos doce puede existir por sí mismo. Sólo pueden depender del ser de los otros para ser ellos. Así pues todos ellos están vacíos, y porque están vacíos realmente existen. El mismo principio se aplica a las Cuatro Nobles Verdades: *no sufrimiento, no origen del sufrimiento, no extinción del sufrimiento, no camino*. El último de la lista es *no comprensión, no logro*. La comprensión (*prajna*) es la esencia de un Buda. “No comprensión” significa que la comprensión no tiene una existencia separada. La comprensión está hecha de elementos de no comprensión, así como Buda está hecho de elementos no-Buda.

Quiero contarte una historia sobre Buda y Mara. Un día el Buda estaba en su cueva, y Ananda, su asistente, se encontraba afuera cerca de la puerta. De pronto Ananda vio venir a Mara. Se sorprendió. Deseó que Mara se alejase. Pero Mara caminó directamente hacia Ananda y le pidió que lo anunciase a Buda.

Ananda dijo: “¿Por qué has venido? ¿No recuerdas que en otros tiempos fuiste vencido por Buda bajo el árbol bodhi? ¿No te avergüenza venir? ¡Vete! El Buda no te verá. Eres malo. Eres su enemigo.” Al oír esto, Mara rio. “¿Has dicho que tu maestro dice que tiene enemigos?” Esto avergonzó a Ananda. Sabía que su maestro no había di-

cho que tenía enemigos. Así que Ananda fue derrotado y tuvo que ir a anunciar la visita de Mara, esperando que el Buda dijera: “Ve y dile que no estoy. Dile que estoy en una reunión.”

Pero el Buda se alegró cuando supo que Mara, el viejo amigo, había venido a visitarle. “¿Es verdad? ¿Realmente está aquí?”, dijo el Buda, y salió en persona a recibir a Mara. Ananda estaba angustiado. El Buda fue directamente hacia Mara, se inclinó ante él y tomó sus manos en la forma más afectuosa. El Buda dijo: “¡Hola! ¿Cómo estás?, ¿Cómo te ha ido? ¿Está todo bien?”

Mara no dijo nada. Así pues, el Buda lo llevó a la cueva, le preparó un asiento y le pidió a Ananda que hiciera té de hierbas para los dos. “Puedo hacer té para mi maestro cien veces al día, pero hacer té para Mara no me da gusto”, pensó Ananda. Pero ya que esto le ordenó su maestro, ¿cómo rehusarse? Así pues, Ananda fue a preparar té de hierbas para el Buda y su huésped, pero mientras lo hacía, intentó escuchar la conversación.

El Buda repitió calurosamente, “¿Cómo te ha ido? ¿Cómo van las cosas contigo?” Mara contestó: “Las cosas no van del todo bien. Estoy cansado de ser un Mara. Quiero ser otra cosa.”

Ananda se asustó. Mara dijo: “Ser un Mara no es fácil. Si hablas, tienes que hacerlo enigmáticamente, tienes que verte trámoso y malo. Estoy harto de todo eso. Pero lo que no puedo soportar son a mis alumnos. Ahora hablan de justicia social, igualdad, liberación, no dualidad, no violencia, todo eso. ¡He tenido bastante! Creo que será mejor que te pase todo eso a ti. Quiero ser otra cosa.”

Ananda se estremeció, temiendo que el maestro aceptara tomar el otro papel. Mara se convertiría en el Buda y Buda sería Mara. Ello le entristeció.

El Buda escuchó atentamente y se compadeció. Finalmente dijo con voz serena: “¿Crees realmente que es agradable ser un Buda? ¡No sabes lo que me han hecho

mis discípulos! Ponen palabras en mi boca que yo nunca dije; construyen ostentosos templos y ponen estatuas mías en los altares para conseguir plátanos, naranjas y arroz dulce sólo para ellos. Y me empaquetan y hacen de mi enseñanza un artículo de comercio. Mara, si supieras lo que es en realidad ser un Buda, estoy seguro que no querrías ser uno.” Así, de ahí en adelante, el Buda recitó un gran verso resumiendo la conversación.

## *Libertad*

*“Como no hay logro, los bodisatvas, apoyados por la perfección de la comprensión, no encuentran obstáculo a su mente. Al no tener obstáculos, superan el miedo, liberándose para siempre de las ilusiones y realizando el Perfecto Nirvana. Todos los Budas en el pasado, el presente y el futuro, gracias a esta Perfecta Comprensión, llegan a la Iluminación completa, correcta y universal.”*

Estos obstáculos son nuestras ideas y conceptos respecto al nacimiento y muerte, corrupción, pureza, aumento, disminución, arriba, abajo, adentro, afuera, Buda, Mara, etc. Una vez que vemos con los ojos de interser, estos obstáculos desaparecen de nuestra mente y superamos el miedo, librándonos para siempre del engaño y realizando el Nirvana perfecto. Una vez que la ola se da cuenta de que es sólo agua, que no es más que agua, se da cuenta de que nacimiento y muerte no le pueden hacer daño. Ha trascendido todo tipo de temores y el Nirvana perfecto es el estado del no-temor. Estás liberado, ya no estás sujeto a nacimiento y muerte, corrupción y pureza. Eres libre de todo eso.



## *iSvaha!*

*“Así pues, debemos saber que la Perfecta Comprensión es un gran mantra, es el más alto mantra, es el inigualable mantra, el destructor de todo sufrimiento, la verdad incorruptible. Este es el mantra: Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.”*

Un mantra es algo que exclamas cuando tu mente, tu cuerpo y tu respiración están a la vez en profunda concentración. Al moverte en esa concentración profunda, ves las cosas tan claramente como cuando ves una naranja en la palma de tu mano. Viendo profundamente en los cinco skandas, Avalokitesvara vio la naturaleza de interser y superó todo dolor. Se liberó completamente. Fue en ese estado de profunda concentración, de alegría, de liberación, que exclamó algo importante. Es por ello que su exclamación es un mantra.

Cuando dos jóvenes se aman, pero el joven no ha dicho aún nada, la joven espera escuchar dos importantes palabras. Si él es muy responsable, probablemente desea

estar seguro de sus sentimientos y quizá espere mucho tiempo antes de decirlas. Entonces un día, cuando están sentados en un parque, cuando no hay nadie cerca, y todo está tranquilo, después de que los dos han estado en silencio durante un largo rato, él susurra aquellas dos palabras. Al escucharlas, la joven tiembla, porque es una declaración importante. Cuando dices algo así con todo tu ser, no sólo con la boca o el intelecto, sino con todo tu ser, puedes cambiar el mundo. Una declaración que tiene tal poder de transformación se denomina mantra.

El mantra de Avalokitesvara es: “*Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.*” *Gate* significa ir. Ir del sufrimiento hacia la liberación del sufrimiento. Ir del olvido hacia la conciencia. Ir de la dualidad a la no-dualidad. *Gate gate* significa ir, ir. *Paragate* significa ir y llegar hasta el otro lado. Así que este mantra se dice con fuerza. Ir, ir hasta el otro lado. En *Parasamgate*, *sam* significa todos, la sanga, toda la comunidad de seres. Todos han ido hasta la otra orilla. *Bodhi* es la luz interna, iluminación o despertar. La ves y la visión de la realidad te libera. Y *svaha* es un grito de alegría y emoción, como “¡Bienvenido!”, o “¡Aleluya!” Ir, ir, ir hasta el otro lado, ir todos hasta la otra orilla, iluminación, svaha!

Esto es lo que profirió el bodhisattva. Cuando escuchamos este mantra, debemos entrar en ese estado de atención, de concentración, para recibir la fuerza que emana de Avalokitesvara bodhisattva. No recitamos el Sutra del Corazón como si cantáramos una canción, o con el intelecto solamente. Si practicas la meditación sobre el vacío, si penetras la naturaleza de interesar con todo tu corazón, tu cuerpo y tu mente, realizarás un estado de mucha concentración. Si entonces dices el mantra, con todo tu ser, el mantra tendrá poder y te permitirá tener comunicación real comunión real con Avalokitesvara, y podrás transformarte hacia la iluminación. Este texto no es sólo para cantarlo, o para ponerlo en un altar y alabarla. Se nos da co-

mo herramienta de trabajo para nuestra liberación, para la liberación de todos los seres. Es como una herramienta para trabajar la tierra, que se nos da para que podamos sembrarla. Este es el regalo de Avalokita.

Hay tres tipos de regalos. El primero es el regalo de recursos materiales, el segundo el regalo de la enseñanza, el regalo del dharma. El tercero, el más alto, es el regalo del no temor. El bodhisattva Avalokitesvara puede ayudarnos a liberarnos del temor. Este es el corazón del Prajnaparamita.

El Prajnaparamita nos da el fundamento sólido para estar en paz con nosotros mismos, para trascender el miedo al nacimiento y a la muerte, la dualidad de esto y aquello. A la luz del vacío, todo es todo lo demás, inter-somos, todos somos responsables por todo lo que sucede en la vida. Cuando produces paz y felicidad en ti, empiezas a realizar paz para todo el mundo. Con la sonrisa que produces en ti, con la conciencia de la respiración que estableces dentro de ti, empiezas a trabajar por la paz en el mundo. Sonreír no es sonreír sólo para ti. El mundo cambiará porque tú sonríes. Cuando practicas la meditación sentado, si disfrutas aunque sea un momento de estar sentado, si estableces serenidad y felicidad dentro de ti, le das al mundo una base sólida para la paz. Si no te das paz, ¿cómo puedes compartirla con otros? Si no empiezas contigo tu trabajo por la paz, ¿a dónde irás para empezarlo? Sentarse, sonreír, mirar las cosas y realmente verlas, éstas son las bases del trabajo por la paz.

Ayer, en nuestro retiro, tuvimos una fiesta de mandarina. A todos se les ofreció una mandarina. Pusimos la mandarina en la palma de la mano y la miramos, respirando de tal forma que la mandarina se hizo real. La mayoría de las ve-

ces, cuando comemos mandarina, no la vemos. Pensamos en otras cosas. Ver una mandarina es ver los capullos que florecen para formar la fruta, ver la luz del sol y la lluvia. La mandarina que tenemos en la palma de la mano es la maravillosa presencia de la vida. Podemos realmente ver esa mandarina y oler su capullo, y la tierra caliente y húmeda. A medida que la mandarina se hace real, nos hacemos reales. En ese momento la vida se hace real.

Conscientemente pelamos la mandarina y aspiramos su fragancia. Con cuidado tomamos cada sección de la mandarina y la pusimos en la lengua, y sentimos que era una mandarina real. Comimos con atención cada gajo de la mandarina hasta que terminamos toda la fruta. Comer así una mandarina es muy importante, porque tanto la mandarina como el que la come se hacen reales. Esto también es trabajo básico por la paz.

En meditación budista no luchamos por la iluminación que sucederá dentro de cinco o diez años. Practicamos para que cada momento de nuestra vida sea vida real. Así, cuando meditamos, nos sentamos por sentarnos, no nos sentamos por algo más. Si nos sentamos veinte minutos, esos veinte minutos nos deben traer alegría, vida. Si practicamos meditación caminando, caminamos para caminar, no para llegar. Tenemos que estar vivos con cada paso y, si estamos, cada paso nos trae la vida real. La misma clase de atención se puede practicar cuando tomamos el desayuno, o cuando abrazamos a un niño. Abrazar es una costumbre occidental, pero nosotros los orientales deseamos contribuir al abrazo respirándolo conscientemente. Cuando abraces a un niño, a tu madre, a tu marido, o a un amigo, respira tres veces y tu felicidad se incrementará por lo menos diez veces. Y cuando mires a alguien, veo realmente con atención y practica la respiración consciente.

Al principio de cada comida te recomiendo que veas tu plato y en silencio recites: "Mi plato está vacío ahora, pero sé que estará lleno de deliciosa comida en un mo-

mento.” Mientras esperas que te sirvan o te sirves tú mismo, te sugiero que respires tres veces y lo veas aún más profundamente. “En este mismo momento, mucha gente en el mundo también está tomando un plato, pero su plato estará vacío durante mucho tiempo.” 40 000 niños mueren cada día por falta de alimento. Sólo niños. Podemos alegrarnos por tener tan maravilloso alimento, pero también sufrimos porque somos capaces de ver. Pero cuando vemos así, nos curamos, porque el camino frente a nosotros es claro: el camino de la vida para estar en paz con nosotros y con el mundo. Cuando vemos lo bueno y lo malo, lo asombroso y el profundo sufrimiento, tenemos que vivir de tal forma que haya paz entre nosotros y el mundo. La comprensión es el fruto de la meditación. La comprensión es la base de todo.

En cada suspiro, cada paso que damos, cada sonrisa que prodigamos, es una contribución positiva a la paz, un paso necesario en dirección a la paz en el mundo. A la luz de interesar, paz y felicidad en tu vida cotidiana significa paz y felicidad en el mundo.

Gracias por ser tan atento. Gracias por escuchar a Avalokitesvara. Porque estás ahí, el Sutra del Corazón se ha hecho muy fácil.