

Thich Nhat Hanh



Ser Paz



El Corazón

de la Comprensión

(Comentarios al Sutra del Corazón)

Este volumen reúne dos obras imprescindibles de este famoso monje budista y reconocido poeta. La primera de ellas, SER PAZ, recoge sus reflexiones sobre la importancia de ser paz en nuestro interior para que pueda ocurrir la paz en el exterior. La segunda, EL CORAZÓN DE LA COMPRENSIÓN, complementa a la anterior explicando EL SUTRA DEL CORAZÓN, texto milenario considerado como la esencia del budismo mahayana.

Thich Nhat Hanh expresa con claridad y sencillez la espiritualidad más elevada y auténtica. Por ello, sus palabras penetran intensamente en ese lugar dentro de cada uno de nosotros donde anida la verdadera paz, aquella que realmente puede liberarnos: en el corazón.

«Si estamos en paz, si somos felices, podemos florecer; y todos, en nuestra familia, en toda la sociedad, se beneficiarán de nuestra paz».

Thich Nhat Hanh es maestro zen, poeta, presidente de la delegación vietnamita por la paz durante la guerra, este polifacético y reconocido monje budista fue nominado para el premio Nobel de la Paz por el doctor Martin Luther King Jr.

Durante la guerra, abandonó la vida monástica para ayudar a las víctimas y manifestar públicamente la necesidad de la paz.

En 1966 salió de Vietnam para realizar una gira por Estados Unidos, y las autoridades de su país le impidieron regresar debido a su abierta neutralidad.

Actualmente tiene su residencia en Francia, donde dirige una comunidad de meditadores y activistas por la paz.

OceanofPDF.com



Thich Nhat Hanh

Ser Paz & El corazón de la comprensión

ePub r1.2

okulto 04.02.2023

OceanofPDF.com

Título original: *Being Peace & The Heart of Understanding, Commentaries on the Prajñaparamita Heart Sutra*

Thich Nhat Hanh, 1990

Traducción: José Ignacio Rodríguez & Margara Clave

Ilustraciones: Mayumi Oda

Diseño de cubierta: okulto

Editor digital: okulto

ePub base r2.1



OceanofPDF.com

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 mis cercanos a mí en raza y nacionalidad, porque él y yo vemos las cosas de la misma manera».

Escritor prolijo, 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 enraízan en el corazón de cada uno de nosotros, desde donde debe brotar la verdadera paz, aquella que ha de liberarnos.

OceanofPDF.com

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, con el 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 enviar 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, compartiendo 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.

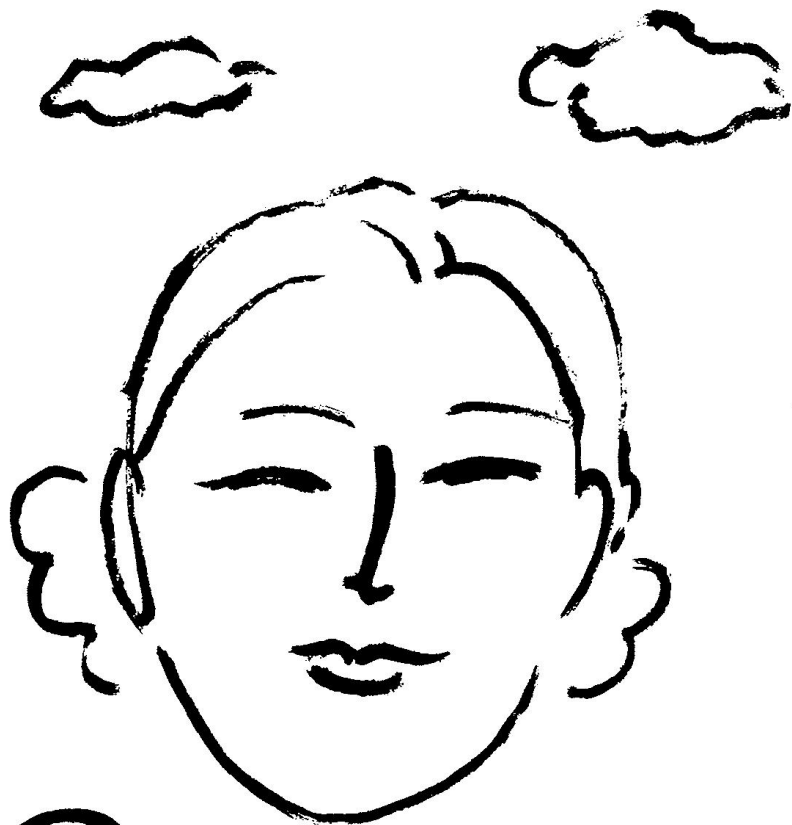
* * *

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 oyentes. 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, cuyo 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 transcritores; 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



Smile

OceanofPDF.com

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

OceanofPDF.com



OceanofPDF.com

Capítulo 1

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 sonrío, 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. Ésta 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 el 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 a 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. Éste 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 vídeo 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 están 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 medico 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, pero 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 búdica, 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.

OceanofPDF.com



OceanofPDF.com

Capítulo 2

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 huían 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, tomara un plátano, lo pelara y procediera a comerlo. Esperó mucho tiempo, pero nada ocurrió. Al parecer, el Buda no comía bananos, a menos que se hubiera percatado de que alguien lo espiaba.

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 encontraba, 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 estadounidense 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; Dharma, el sendero de la comprensión y el amor, y Sanga, la comunidad que vive en armonía y con 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 Dharma 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 pateas?» 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 comprendían 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 enojadas porque sus labios no sonrían. 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 impedirlo 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 ayudarlo, 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 Siddharta 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 2500 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 agradó 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 hermosa 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, pronunció 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 paralelas 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 miremos 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». Ése fue el nacimiento del dharmakaya. El dharma también tiene un cuerpo, el de la enseñanza o el del camino. Como puedes observar, el significado de dharmakaya es bastante simple, aunque la gente del budismo Mahayana lo vuelve muy complicado. Dharmakaya sólo significa la enseñanza del Buda, el camino para alcanzar la comprensión y el amor. Después 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, sonrío y, a veces, vuelve a llamarme. Sonrío 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

dharmas, y el hecho se convierte en parte del dharmakaya; 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 Dharmakaya puro, inmaculado?», y Tue Trung señaló el excremento de un caballo. Esto fue un enfoque irreverente del dharmakaya, porque la gente utiliza el vocablo «inmaculado» para describirlo; no podemos usar palabras para describir el dharmakaya. 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 todos estos adjetivos y viera el interior de la naturaleza del dharmakaya. Un maestro también forma parte del dharmakaya, 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, ¡se 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 acercarán 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 dharmakaya. El dharmakaya 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 dharmakaya: 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 dharmakaya. 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 practique 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.

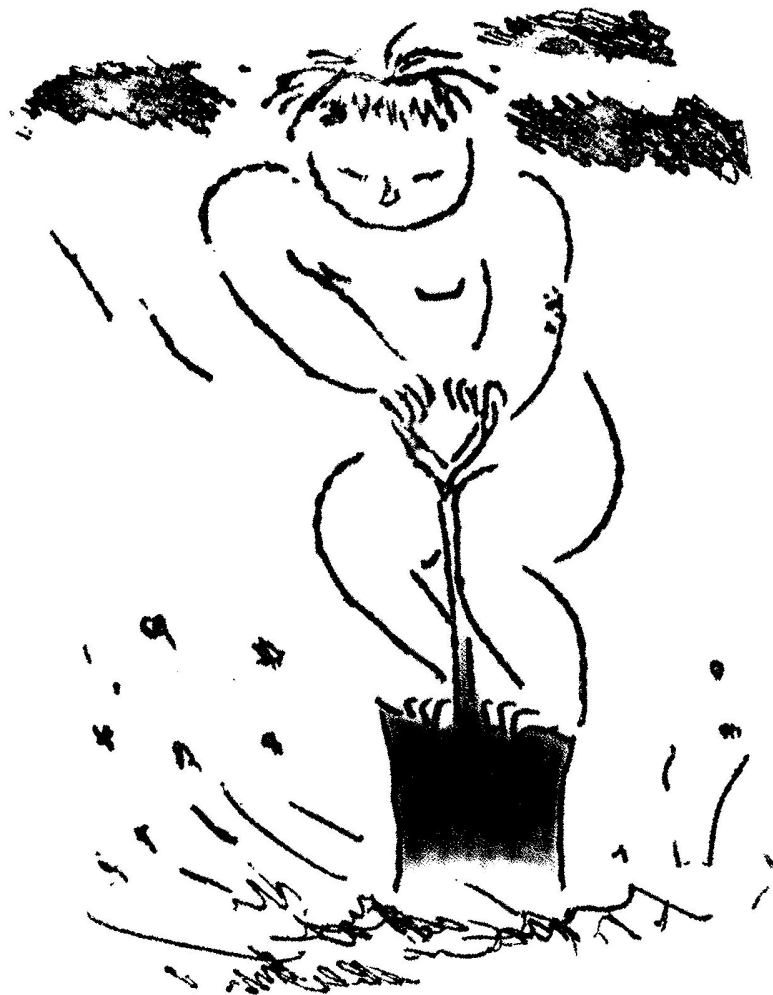
Siddharta, el futuro Buda, comenzó a tomar leche mientras practicaba con otras personas, y los cinco monjes que le acompañaban se marcharon. Por ello, hizo del árbol Bodhi su sangakaya; convirtió al boyero, la lechera, el río, los árboles y pájaros que le rodeaban en su sangakaya. En Vietnam hay quienes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

OceanofPDF.com



OceanofPDF.com

Capítulo 3

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 Abidharma 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 desagradable; 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 Abidharma 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 desagradable. 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 cualidad de agradable o desagradable 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 agradables 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 desperdices 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. Éste 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 quizá 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 extinguió 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 hecho, 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 esquivarlo. 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 percepción, 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. Ésta 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 *prendre* 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 contemplación 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 ajenas 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 resolviéramos 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 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. Ésta 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 búdica, 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. Confundi6 el cadáver carbonizado de un niño con el de su hijo, y se tir6 del pelo, golpe6 su pecho y llor6 sin consuelo. Organiz6 una ceremonia de cremaci6n, reuni6 las cenizas y las deposit6 en una hermosa bolsa de terciopelo. Cuando trabajaba, dormía, comía, siempre llevaba las cenizas consigo.

Un día, el hijo verdadero escap6 de los ladrones y encontr6 el camino de vuelta al hogar. Lleg6 a la nueva choza de su padre, a media noche, y llam6 a la puerta. Como imaginarán, a esas alturas el joven padre aún tenía consigo la bolsa de cenizas y lloraba. Pregunt6: «¿Quién llama?» Y el niño respondi6: «Soy yo, papá. Abre la puerta, soy tu hijo». En su agitaci6n mental, el padre pens6 que algùn niño se burlaba de él; grit6 que se fuera y sigui6 llorando. El pequeño volvi6 a llamar, una y otra vez, pero el padre se negaba a permitirle la entrada. Pas6 algùn tiempo y finalmente el niño se march6. A partir de ese momento, padre e hijo no volvieron a verse. Después de relatar esta historia el Buda dijo: «En algùn momento, en algùn 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 comprensi6n significa desechar 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 liberaci6n. El sendero budista de la comprensi6n es renunciar siempre a los conceptos y al conocimiento, con el fin de trascender. Ésta es la enseñaanza más importante. Por eso utilizo el ejemplo del agua cuando hablo de la comprensi6n. El conocimiento es sólido; obstruye el camino de la comprensi6n. El agua puede fluir, penetrar.



OceanofPDF.com

Capítulo 4

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 bodhisattva, 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. Sí, 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 tí, 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. Ésa 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, cuántos años tuvo que llo-

rar? 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 fuimos 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.
Él 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 llevarla 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 sonrían 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. ¿Practicar la respiración entre llamadas telefónicas? ¿Practicar sonreír mientras cortas zanahorias? ¿Practicar 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, esta 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 chófer 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 etanches*; 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 a los momentos no-gatha? ¿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 palmeo 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 Budda».

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.

OceanofPDF.com



OceanofPDF.com

Capítulo 5

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 tuyas, 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 nacióramos 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 escucho uno, tengo que responder: «Sí».

*No digan que me iré mañana
porque aun hoy sigo 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 aun 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. Pregúntele 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 allí. Por ejemplo, cuando 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 reconciamos 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, quizá nos percatamos de que es una edición muy pesada, tal vez de un kilo; para imprimir este diario, quizá 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 adónde voy.

El auto y yo somos uno.

Si el auto viaja deprisa, yo voy deprisa.

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 hiciéramos 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 que un instrumento; pero esto es un error. Nos

convertimos en algo distinto con el auto; nos volvemos muy peligrosos como 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 precepto 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 almorzando 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 sus 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, desaparecerá 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 sin 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. Éste 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 de 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 estadounidense, 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 de 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^[1] 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 excusa, 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 estadounidenses 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. Éste es el verdadero significado del budismo comprometido.

* * *

Durante los últimos 2500 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 convocación de toda la sanga, 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 sanga 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 esfuercen para lograr la reconciliación. Es importante el hecho de que cada monje se esmere en mostrar su buena disposición para la reconciliación y el entendimiento. Cuando nos esforzamos, cuando realizamos nuestro mejor empeño 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 búdica 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 recuerdan 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 2500 años. Considero que podríamos aprender 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.

OceanofPDF.com



OceanofPDF.com

Capítulo 6

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 estadounidenses 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 estadounidense». 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 estadounidense». Mi amigo no pudo hacerlo. «Muéstrame a un monje o a una monja estadounidense, o un centro budista de los Estados Unidos»; ninguna de estas cosas se ha hecho evidente todavía. Creo que podemos aprender de las tradiciones budistas, pero es necesario que creemos nuestro propio budismo. Creo que los estadounidenses, 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 bodhisattvas, 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, iniciada por los Budas y bodhisattvas, debe continuar. Sólo lograremos 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 bodhisattvas.

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. Éste 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 Avatamsaha* 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. Éste 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 tornado 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 serial 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 periodos. 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, éstos son los preceptos de la Orden de Interser:

Primero: No practiques la idolatría ni te liques 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 máspreciado; es una respuesta a nuestro principal problema de la guerra y la paz. La paz sólo llegará cuando no estemos apegados a un punto de vista, cuando nos liberemos 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 fuerces 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 estadounidense 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 pértiga. En Asia solían transportar cosas con pértigas, cuyo centro colocaban en sus hombros. Este precepto es como el centro de la pértiga 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 cuerpo. 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 estás 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 enfrascarse en conflictos partidarios.

Esto no significa que debemos 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 podré 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 poblados 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 religiosas 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 2500 años los monjes budistas de muchos países han ayudado al control de la natalidad. Esto es muy importante.

El ultimo 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, pero 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.



OceanofPDF.com

Capítulo 7

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 separamos 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 está 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 Dharmakaya 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 concentramos lo suficiente no tendremos 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; éste 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 perdernos. 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 el parachoques, 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 pali, 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. Éste 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 concientemente, 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 búdica.

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, quizá 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 Búdica 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. Ésta 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.

OceanofPDF.com

El corazón de la comprensión



Prefacio a la edición en inglés

El sutra el Corazón del Prajñaparamita es considerado como la esencia de la enseñanza budista, éste se canta o se recita en comunidades de todo el mundo. Los comentarios de Thich Nhat Hanh que aparecen en este libro hacen parte del flujo continuo de trasmisión oral esencial para el budismo desde el tiempo del Buda Sakyamuni, hace 2500 años. La literatura del *Prajñaparamita* (Corazón, o Esencia, o Comprensión Perfecta) data del comienzo de la «era cristiana» y ha sido estudiada y expuesta desde hace 2000 años, primero en la India y luego en China, Vietnam, Corea, Tibet, Japón y otros países donde hay budismo Mahayana.

Estas enseñanzas se encuentran disponibles en inglés, desde hace aproximadamente un siglo y solamente desde hace 30 años son expuestas en occidente por maestros Zen y Tibetanos. Pero en su mayoría, estas enseñanzas han sido difíciles de comprender para los occidentales.

En la primavera de 1987, el maestro Zen vietnamita Thich Naht Han, poeta y activista de la paz, realizó una serie de retiros y conferencias en California, el Pacífico noroccidental, Colorado, Nueva Inglaterra y Nueva York y motivó a su audiencia americana para que se uniera a él en la experiencia de descubrir la verdadera cara del «budismo americano», ya no «extranjero», sino nacido de la profundidad de nuestra comprensión. «El budismo no es uno. Las enseñanzas del budismo son muchas. Cuando el budismo entra a un país, éste siempre adquiere una nueva forma de budismo... diferente de la de otros países. El budismo, para ser budismo, tiene que adecuarse a la psicología y a la cultura de la sociedad donde se establece». Thây (título informal de maestro) dio varias charlas sobre *El Corazón del Sutra del Prajñaparamita*, el corazón de la comprensión, con el fin de enriquecernos y ayudarnos en nuestra búsqueda. Algunas de éstas fueron conferencias públicas ante setecientos u ochocientos espectadores y

otras fueron dictadas en retiros de cincuenta o sesenta personas, como el de Ojai, en California, donde artistas y meditadores se sentaron bajo un gran roble en el centro de las montañas de Los Padres. El sonido de los pájaros al amanecer o la caricia de una brisa cálida acompañaban la suave y penetrante voz de Thây. Sus charlas sobre El Sutra del Corazón fueron singularmente comprensibles y aportaron una nueva luz y una vívida comprensión a esta antigua enseñanza. Este libro es una compilación de varias de estas charlas; varias corrientes que fluyen juntas para formar una sola.

Durante los retiros, Thây animaba los participantes para realizar con calma y con una mirada atenta cada actividad diaria, ya fuera comer, dibujar un Buda o sólo caminar en silencio, conscientes del contacto entre nuestros pies y la tierra que nos soporta. Un «maestro de campana» regularmente golpeaba una gran campana, con el fin de ayudar a mantener esta atención y de inmediato todos paraban su actividad, respiraban tres veces y recitaban en silencio: «Escucha, escucha este sonido maravilloso que me ayuda a retornar a mi verdadero ser. Una campana es un bodhisattva, porque nos ayuda a despertar», dice Thây.

Cuando sonaba la campana, nosotros debíamos poner a un lado nuestras herramientas, martillos, pinceles o lápices, y volver a nosotros mismos por un momento, respirando con una serenidad natural, sonriendo con una especie de media sonrisa hacia nosotros mismos y hacia todo lo que nos rodea —la gente, los árboles, una flor, un niño corriendo con deleite, e incluso a nuestras tristezas y a veces a nuestro dolor. Mientras hacíamos esto, sólo debíamos escuchar profundamente y llegar a ser uno con el sonido de la campana; después de esta pausa, volvíamos a nuestra actividad con una energía renovada, quizás aún un poquito más atentos y más conscientes. Es verdaderamente notable cuán profundo puede sonar una campana dentro de una persona.

No sólo una campana puede ser un bodhisattva. Cualquier cosa puede ayudarnos a despertar y relajar en el momento presente. «El budismo es una hábil manera de gozar de la vida», decía Thây. De acuerdo a lo anterior, sugiero una manera de leer este pequeño libro para que usted pueda unirse con la claridad del «corazón de la comprensión» que hay en él. Por favor,

léalo como si escuchara una campana, por un momento haga a un lado sus tareas diarias, tanto físicas como mentales, siéntese de manera confortable y permita que las palabras de esta maravilloso ser resuenen profundamente dentro de usted. Estoy seguro de que si usted se une así con este libro, podrá escuchar muchas veces la campana de la plena atención. Cuando suene, ponga el libro a un lado por un momento y escuche el eco de su sonido rebotando en sus profundidades. Trate entonces de respirar con calma y sonreír. Al comienzo, esto puede parecer difícil, como ha sido para muchos de nosotros, pero puedo aún escuchar la voz de Thây animándonos: «¡Ustedes pueden hacerlo!» De esta manera, llegarán a estar muy próximas la profundidad de su corazón y la de *El Sutra del Corazón*, e incluso pueden tocarse. ¿Pueden estar lejos de aquí la compasión y la paz?

Peter Levitt
Malibu, California
Abril de 1988

OceanofPDF.com

EL corazón del Prajñaparamita

Estando el Bodhisattva Avalokita inmerso en el profundo curso de la Perfecta Comprensión, observó con claridad los cinco skandhas^[2] y encontró que todos estaban vacíos. Después de esta penetración, superó todo dolor.

«Escucha, Shariputra: La forma es vacío, el vacío es forma, la forma no es diferente del vacío, el vacío no es diferente de la forma. Igual sucede con las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia.

”Oye, Shariputra: Todos los dharmas están marcados por el vacío; ninguno es producido ni destruido, ninguno manchado ni immaculado, ninguno aumentado ni disminuido. Por lo tanto, en el vacío no hay ninguna forma, ni sensación, ni percepción, ni formación mental, ni conciencia; no hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente; no hay forma, ni sonido, ni aroma, ni sabor, ni tacto, ni objeto de la mente; no hay reinos de elementos (desde los ojos hasta la mente consciente); no hay orígenes interdependientes ni extinción de ellos (desde la ignorancia hasta la vejez y la muerte); no hay sufrimiento, ni origen del sufrimiento, ni extinción del sufrimiento, ni camino; ni comprensión, ni realización.

”Ya que no hay realización, todos los bodhisattvas, apoyados en la Perfección de la Comprensión, no encuentran obstáculos en sus

mentes. Al no tener obstáculos, superan el miedo, liberándose a sí mismos de toda ilusión y realizando el Nirvana perfecto. Todos los Budas del pasado, presente y futuro llegan, gracias a esta Perfecta Comprensión, a la total y correcta Iluminación universal.

”Por lo tanto, deberíamos saber que la Perfecta Comprensión es un gran mantra, el mantra más elevado, es el mantra inigualable, el destructor de todos los sufrimientos, la verdad incorruptible. Por esto, el mantra del Prajñaparamita debe ser proclamado y éste es el mantra:

Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha».

OceanofPDF.com

Interser

Si usted es poeta podrá ver con claridad flotar una nube sobre esta hoja de papel. Sin nube no hay lluvia, sin lluvia los árboles no crecen y sin árboles no puede haber papel. La nube es esencial para el papel; sin la nube, la hoja de papel no puede existir. Se puede decir, entonces, que la nube y el papel *inter-son*. «Interser» es una palabra que aún no existe en el diccionario. Pero si combinamos el prefijo «inter», con el verbo «ser», obtenemos este nuevo verbo: inter-ser. Como sin nube, no hay papel, podemos decir que la nube y la hoja de papel *inter-son*.

Si miramos de manera más profunda esta hoja de papel, podemos ver la luz del sol dentro de ella. De hecho, sin la luz del sol, el bosque no podría crecer, nada podría crecer, ni siquiera nosotros. Por esta razón, sabemos que la luz del sol también está en la hoja de papel. El papel y la luz del sol *inter-son*. Y si nuestra mirada continúa, podremos ver al leñador que corta el árbol y lo lleva hasta la fábrica para convertirlo en papel. Y de igual forma vemos el trigo, ya que el leñador no puede vivir sin su pan de cada día y por lo tanto, el trigo que se transforma en pan también se encuentra en esta hoja de papel. Y también el padre y la madre del leñador. Vistas de este modo, sin todas estas cosas, la hoja de papel no puede existir.

Si miramos aún más profundamente, también nos podemos ver a nosotros mismos en la hoja de papel. Esto no es difícil, porque al mirarla, ésta hace parte de nuestra percepción. Su mente está aquí y la mía también. Por eso decimos que todas las cosas están aquí en esta hoja de papel y que ni una sola cosa está por fuera de ella: el tiempo, el espacio, la tierra, la lluvia, los minerales, la luz del sol, la nube, el río, el calor; todo coexiste con esta hoja de papel. Ésta es la razón por la cual pienso que la palabra inter-ser debería estar en el diccionario. «Ser» es inter-ser. Uno no puede

ser sólo por sí mismo, tiene que inter-ser con todas las otras cosas. Esta hoja de papel es, porque todo lo otro es.

Supongamos que tratamos de devolver cada uno de los elementos a su fuente, por ejemplo, que devolvemos al sol su luz. ¿Cree que esta hoja de papel podría existir? No, sin la luz del sol nada puede existir. Y si regresamos el leñador a su madre, tampoco tendremos papel. De hecho, esta hoja de papel está hecha de «elementos no-papel». Y si regresáramos todos estos elementos no-papel a sus fuentes, no tendremos papel en absoluto. Sin los «elementos no-papel», como mente, leñador, luz del sol y el resto, el papel no existe. Por delgada que sea esta hoja de papel, contiene todas las cosas del universo.

Pero *El Sutra del Corazón* parece decir lo contrario. Avalokitesvara nos dice que todas las cosas están vacías. Vamos a verlo con más detalle.

OceanofPDF.com

¿Vacío de qué?

«Estando el Bodhisattva Avalokita inmerso en el profundo curso de la Perfecta Comprensión, observó con claridad los cinco skandhas y encontró que todos estaban vacíos».

Bodhi significa estar despierto y *sattva* ser vivo, por lo tanto, *bodhisattva* significa un ser despierto. Todos nosotros somos a veces bodhisattvas. Avalokita es el nombre del bodhisattva en este sutra y es sólo el nombre abreviado de Avalokitesvara. *El Sutra del Corazón del Prajñaparamita* es un don maravilloso que nos da el Bodhisattva Avalokitesvara. En chino, vietnamita, coreano y japonés traducimos su nombre como Kwan Yin, Quan Am o Kannon que significa «aquél que escucha y atiende los lamentos del mundo con el fin de ayudar». En Oriente, muchos budistas le rezan e invocan su nombre. El Bodhisattva Avalokitesvara nos da el don del no-miedo, porque él mismo lo ha superado. (A veces Avalokita es un hombre y otras, una mujer.)

Prajñaparamita es Perfecta Comprensión. La palabra que se usa comúnmente para traducir *prajña* es «sabiduría», pero pienso que ésta no es la palabra capaz de transmitir su significado. Comprensión es como agua que fluye por una corriente. Sabiduría y conocimiento son sólidas y pueden bloquear nuestra comprensión. En el budismo, el conocimiento se mira como un obstáculo para la comprensión. Si consideramos que algo es la verdad, nos aferramos tanto a ello que, incluso si la verdad viene y golpea a nuestra puerta, no seremos capaces de reconocerla. Tenemos que ser capaces de trascender nuestros conocimientos previos de la misma manera como subimos a una escalera: si estamos en el quinto escalón y pensamos que estamos muy alto, no tenemos esperanzas de subir al sexto. Tenemos

que aprender a trascender nuestras propias opiniones. La comprensión, como el agua, puede fluir, puede penetrar. Las opiniones, el conocimiento e incluso la sabiduría son sólidos y pueden bloquear nuestra comprensión.

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

Si yo sostengo una taza de agua y les pregunto: «¿Esta taza está vacía?», ustedes me dirán: «No, está llena de agua». Pero si vierto el agua y les pregunto de nuevo, me dirán: «Sí, está vacía». Pero, ¿vacía de qué? Vacío significa vacío de algo. La taza no puede estar vacía de nada. «Vacío» no significa nada, al menos que ustedes sepan de qué. Mi taza está vacía de agua, pero no vacía de aire: estar vacío es estar *vacío de algo*. Éste es un verdadero descubrimiento. Avalokita dice que los cinco skandhas están todos vacíos, pero para ayudarlo a ser más preciso tenemos que preguntarle: «Sr. Avalokita, ¿vacíos de qué?»

Los cinco skandhas (en español: cinco montones o cinco agregados) son los cinco elementos que componen a un ser humano. Estos cinco elementos fluyen como ríos en cada uno de nosotros. En realidad, son cinco ríos que fluyen juntos en nosotros: el río de la forma, es decir, nuestro cuerpo; el río de las sensaciones; el río de las percepciones; el río de las formaciones mentales y el río de la consciencia. Todos estos ríos siempre fluyen en nosotros. De acuerdo a Avalokita, cuando miró profundamente en la naturaleza de estos cinco ríos, vio súbitamente que todos estaban vacíos. Y si preguntamos: «¿Vacíos de qué?», él tendrá que responder, «Están vacíos de un ser^[3] separado» lo que significa que ninguno de estos cinco ríos puede existir sólo por sí mismo. Cada uno de los cinco ríos tiene que estar hecho con los otros cuatro, todos tienen que coexistir, inter-ser los unos con los otros.

En nuestro cuerpo tenemos pulmones, corazón, riñones, estómago y sangre; ninguno de estos órganos puede existir de forma independiente, sólo pueden coexistir unos con otros. Pulmones y sangre son dos cosas distintas, pero no pueden existir de forma separada. Los pulmones toman el aire y

enriquecen la sangre y a su vez, la sangre alimenta los pulmones. Sin la sangre los pulmones no podrían vivir y, sin los pulmones, la sangre no se podría purificar. Pulmones y sangre inter-son. Lo mismo sucede con los riñones y la sangre, riñones y estómago, pulmones y corazón, sangre y corazón, y así sucesivamente.

Cuando Avalokita dice que nuestra hoja de papel está vacía, quiere decir que está vacía de una existencia independiente, separada. Ella no puede ser sólo por sí misma, tiene que inter-ser con el sol, la nube, el bosque, el leñador, la mente y todas las otras cosas. Está vacía de un ser separado, pero, estar vacío de un ser separado significa estar lleno de todo. Si esto es así, nuestra observación y la de Avalokita parecen no contradecirse la una con la otra.

Avalokita mira de una manera profunda dentro de los cinco skandhas de la forma, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia, y descubre que ninguno de ellos puede ser sólo por sí mismo, sólo pueden inter-ser uno con todos los otros. Por eso, él nos dice que la forma es vacío. La forma es vacío de un ser separado, pero está llena de todas las cosas del cosmos. Lo mismo se puede decir de las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia.

La vía de la comprensión

«Después de esta penetración, él superó todo dolor».

Penetración significa entrar en algo, no permanecer en su exterior. Si queremos comprender algo, no podemos quedarnos afuera y simplemente observar, tenemos que entrar profundamente y hacernos uno con ello. Si queremos comprender a una persona, tenemos que sentir sus sentimientos, sufrir sus sufrimientos y gozar sus alegrías. Penetración es una excelente palabra. La palabra «comprender» está hecha de la raíz latina *com*, que significa «juntos en la mente,» y *prehendere*, que significa «empuñarlo o agarrarlo». Comprender algo significa agarrarlo y hacerse uno con ello. No hay otra manera para comprender una cosa.

Si miramos la hoja de papel como un observador, permaneciendo afuera, no podremos entenderla completamente. Tenemos que penetrarla y *ser* una nube, *ser* la luz del sol y *ser* el leñador. Si pudiéramos entrar y ser todo lo que ella es, nuestra comprensión de la hoja de papel sería perfecta.

Hay una historia hindú acerca de un grano de sal que quería saber cuán salado era el océano, para lograrlo, éste se sumergió en él y se hizo uno con el agua del océano; de este modo, el grano de sal adquirió una perfecta comprensión.

A nosotros nos interesa la paz y queremos comprender a la Unión Soviética. Esto no lo haríamos nunca, si permanecemos afuera, como simples observadores. Tenemos que hacernos uno con el ciudadano ruso, y de esta forma entender sus sensaciones, percepciones y formaciones mentales. Sólo haciéndonos uno, podremos realmente comprender. Ésta es la meditación budista —penetrar, hacerse uno, para poder comprender

realmente. Para que cualquier trabajo por la paz sea significativo, tiene que seguir el principio de la no-dualidad, el principio de la penetración.

En *El Sutra de los cuatro fundamentos de la atención plena*, el Buda recomienda observar de una manera penetrante. Él dice que deberíamos contemplar el cuerpo *en* el cuerpo, las sensaciones *en* las sensaciones y las formaciones mentales *en* las formaciones mentales. ¿Por qué usa él estas repeticiones? Porque usted tiene que entrar para hacerse uno con aquello que se desea observar y comprender. Los físicos nucleares han comenzado a decir esto mismo. Cuando usted entra en el mundo de las partículas elementales se debe convertir en un participante para poder entender algo. Usted no puede seguir siendo un simple observador. En la actualidad, muchos científicos prefieren la palabra *participante* a la palabra observador.

En nuestro esfuerzo por comprender al otro se debería hacer lo mismo. Los esposos que deseen entenderse uno a otro, deberían ponerse en la piel de su compañero o compañera para sentir lo mismo, de lo contrario, no podrán entenderse realmente. A la luz de la meditación budista, el amor sin comprensión es imposible. Usted no puede amar a alguien si no lo comprende, y si usted no comprende y dice que ama, lo que siente no es amor, sino otra cosa.

La meditación de Avalokita consistió en una profunda penetración en los cinco skandhas. Al mirar de una manera más profunda dentro de los ríos de la forma, de las sensaciones, de las percepciones, de las formaciones mentales y de la consciencia, él descubrió la naturaleza vacía de todos ellos y súbitamente, superó todo dolor. Cualquiera de nosotros que quisiera lograr esta emancipación tendrá que mirar profundamente, para penetrar la verdadera naturaleza del vacío.

Larga vida al vacío

«Escucha, Shariputra: La forma es vacío, el vacío es forma, la forma no difiere del vacío, el vacío no difiere de la forma. Igual sucede con las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia».

La forma es la ola y el vacío, el agua. Ésta es una buena imagen para comprenderlo. Los hindúes hablan con un lenguaje que puede asustarnos, pero tenemos que comprender su manera de expresarse si realmente queremos comprenderlos. En Occidente, cuando se dibuja un círculo, se le interpreta como un cero, como nada. Pero, en la India, un círculo significa la totalidad, lo absoluto; todo lo contrario. Decir que «La forma es el vacío, el vacío es la forma» es como decir, la ola es el agua, el agua es la ola. «La forma no es diferente del vacío, el vacío no es diferente de la forma. Igual sucede con las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia,» porque cada uno de los cinco contiene a los otros. Todos existen, porque uno existe.

En la literatura vietnamita hay dos versos escritos por un Maestro Zen de la dinastía Ly, en el siglo XII, que dicen:

Si eso existe, entonces existe una partícula de polvo.

Si eso no existe, entonces ni siquiera el cosmos existe.

El poeta nos quiere decir que las nociones de existencia y no-existencia son sólo el producto de nuestra mente. Además, afirma que «Todo el cosmos cabe en la punta de un cabello y la luna y el sol se pueden ver en una semilla de mostaza». Estas imágenes nos muestran cómo uno contiene

a todo y como todo es sólo uno. Ya se sabe que la ciencia moderna ha demostrado que no sólo la materia y la energía son uno, sino que también la materia y el espacio son uno. Y no sólo ellos, tanto la materia, como el espacio y la mente son uno, porque la mente está ahí.

La forma es posible, porque la forma es vacío. Es en la forma donde encontramos todas las otras cosas —sensaciones, percepciones, formaciones mentales y consciencia. «Vacío» significa vacío de un ser separado; por el contrario, es estar lleno de todo, lleno de vida. La palabra vacío no debería asustarnos, pues ésta es una palabra maravillosa. Estar vacío no significa inexistente. Si la hoja de papel no estuviera vacía, ¿cómo podrían entrar en ella la luz del sol, el leñador y el bosque? ¿Cómo podría ser una hoja de papel? La taza, para estar vacía, tiene que estar ahí. Forma, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y consciencia, para estar vacíos de un ser separado, tienen que estar ahí.

El vacío es el fundamento de todo, porque gracias a él, todo es posible. Ésta fue la declaración del filósofo budista del siglo II, Nagarjuna. Vacío es, en realidad, un concepto optimista. Si yo no estoy vacío, no puedo estar aquí. Y si usted no está vacío, no puede estar ahí. Yo estoy aquí, porque usted está ahí. Éste es el verdadero significado de vacío. La forma no tiene una existencia separada. Esto es lo que Avalokita quiere que comprendamos.

Si no estamos vacíos, nos convertimos en un bloque de materia que no respira, que no piensa. Estar vacíos significa estar vivos, inhalar y exhalar. No podemos vivir si no estamos vacíos. Vacío es impermanencia, cambio. No deberíamos quejarnos de la impermanencia, pues sin la impermanencia nada es posible. Un budista británico, que vino a visitarme, se quejaba de su vida, decía que ésta era vacía e impermanente. (Budista desde hacía cinco años, había pensado mucho en el vacío y en la impermanencia.) Me contó que un día su hija de catorce años le había dicho: «Papi, por favor, no te quejes de la impermanencia, pues, ¿cómo podría yo crecer sin impermanencia?» Por supuesto, ella tenía la razón.

Si usted entierra un grano de maíz en el suelo, espera que se convierta en una bella planta de maíz. Si no hubiera impermanencia, el grano de maíz permanecería por siempre como un grano de maíz y nunca tendríamos

mazorcas para comer. La impermanencia es crucial para la vida de todas las cosas. En vez de quejarnos de la impermanencia, deberíamos decir: «¡Larga vida a la impermanencia!» Gracias a la impermanencia todo es posible. Ésta es una nota muy optimista. Y lo mismo sucede con el vacío. El vacío es importante porque sin vacío nada es posible y por lo tanto, también, deberíamos decir: «¡Larga vida al vacío!» El vacío es la base de todo. Gracias al vacío, la misma vida es posible. Y los cinco skandhas siguen el mismo principio.

OceanofPDF.com

Feliz continuación

«Oye, Shariputra: todos los dharmas están marcados por el vacío. Ninguno es producido ni destruido».

Dharmas significa, aquí, cosas. Un ser humano es un dharma, una nube es un dharma, la luz del sol es un dharma, todo puede ser concebido como un dharma. Por eso, cuando decimos: «Todos los dharmas están marcados con el vacío», estamos diciendo que el vacío es la naturaleza propia de todas las cosas. Y es por esto que todo puede ser. Hay una gran alegría en esta frase. Significa que nada puede nacer, ni nada puede morir. Avalokita ha dicho algo demasiado importante.

Todos los días, vemos nacimientos y muertes. Tan pronto nace alguien, se elabora un certificado de nacimiento y cuando alguien muere, se necesita un certificado de defunción para poderlo enterrar. Estos confirman la existencia del nacimiento y la muerte. Pero Avalokita dice: «No, no hay ni nacimiento ni muerte». Para poder encontrar la verdad de esta frase, tenemos que mirar más profundamente.

¿Qué es la fecha de su nacimiento, la fecha de su cumpleaños? ¿Usted ya existía antes de esta fecha? ¿Ya estaba allí antes de haber nacido? Permítame ayudarle. Nacer significa que, desde la nada, usted se convierte en algo. Mi pregunta es, ¿ya estaba allí antes de haber nacido?

Pensemos en una gallina a punto de poner un huevo. ¿Existe el huevo antes de que la gallina lo ponga? Claro que sí, está dentro. Usted también está dentro antes de salir, lo que significa que, antes de nacer, ya existía —dentro de su madre. El hecho es que si algo ya existe, no necesita nacer. Nacer significa que de nada usted se convierte en algo. Si usted ya es algo, ¿qué significaría el nacimiento?

Sería aún más claro, si se considera el día de su cumpleaños, cuando celebra su nacimiento, como el Día de su Continuación. La próxima vez que lo celebre, debería decir: «Feliz Día de la Continuación». Creo que deberíamos tener un concepto más claro del momento en que nacemos. Si regresáramos nueve meses atrás, al tiempo de nuestra concepción, tendríamos una mejor fecha para poner en nuestro certificado de nacimiento. Tanto en China, como en Vietnam, al momento de nacer, ya se nos considera con un año de edad. Se dice que uno comienza a ser desde el momento de su concepción en el vientre de la madre, y esta fecha se escribe en la parte inferior de nuestro certificado de nacimiento.

Pero la pregunta persiste: ¿Se existe o no antes de esta fecha? Si responde sí, está en lo correcto. Antes de su concepción, usted ya existía, una mitad en su padre y la otra en su madre, pues no es posible llegar a ser algo a partir de nada. ¿O puede mostrarme algo que alguna vez haya sido nada? ¿Una nube? ¿Cree que una nube puede surgir de la nada? Antes de ser nube, era agua que tal vez corría en medio de un río, pero no era nada. ¿Está de acuerdo?

No es posible concebir el nacimiento de nada, lo único que existe es continuación. Por favor, mire aún más atrás y verá que usted no sólo existía en su padre y su madre, sino también en sus abuelos y sus bisabuelos. Cuando miro profundamente, puedo ver que, en una vida pasada, fui una nube. Esto no es poesía, es ciencia. ¿Por qué digo que en una vida antigua fui una nube? Porque todavía soy una nube, y sin la nube, no podría estar aquí. Soy nube, río y aire en este preciso momento, y por eso sé que en el pasado fui nube, río y aire; y fui roca y minerales en el agua. No se trata de creer en la reencarnación. Es la historia de la vida sobre la tierra. Hemos sido gas, luz del sol, agua, hongos, plantas y seres unicelulares. El Buda dijo que, en una de sus vidas anteriores, fue un árbol, un pez, un ciervo. No se trata de supersticiones. Cada uno de nosotros ha sido una nube, un ciervo, un pájaro, un pez, y continuamos siéndolo, no sólo en vidas pasadas.

No sólo es cuestionable el nacimiento. Avalokita dice que nada puede nacer, ni nada puede morir. ¿Usted cree que una nube puede morir? Morir significa que algo se transforma en nada. ¿Cree que podemos transformar algo en nada? Regresemos a nuestra hoja de papel: podemos tener la ilusión

de que para destruirla, todo lo que tenemos que hacer es tomar un encendedor y quemarla. Pero, si quemamos una hoja de papel, una parte se transformará en humo y el humo se elevará y continuará siendo. El calor que se libera por la combustión del papel hará parte del cosmos, y penetrará en otras cosas, y así el calor será la próxima vida del papel. La ceniza que se forme se integrará con el suelo; en su próxima vida, y la hoja de papel, será, a su vez, una nube y una rosa. Tenemos que ser muy cuidadosos y atentos para comprender que esta hoja de papel nunca ha nacido y nunca morirá. Ella puede tomar la forma de otros seres, pero nunca podremos convertirla en nada.

Todo es así. Incluso usted y yo no estamos sujetos ni al nacimiento, ni a la muerte. Un Maestro Zen podría dar a un estudiante el siguiente tema de meditación: «¿Cuál es tu verdadero rostro antes del nacimiento de tus padres?» Ésta es una invitación para tomar un camino que le permita reorganizarse a sí mismo. Si lo hace bien, podrá ver tanto sus vidas pasadas, como sus vidas futuras. Por favor, recuerde que no estamos hablando de filosofía, sino acerca de la realidad. Mírese a sus manos y pregúntese: «¿Desde cuándo han estado aquí mis manos?» Si miro profundamente, puedo ver que mis manos han estado aquí desde hace largo tiempo, hace más de 300 000 años. Veo numerosas generaciones en ellas, no sólo en el pasado, sino vivas aún en el presente. Yo sólo soy su continuación. No he muerto una sola vez, si así hubiera sido, ¿cómo podrían estar todavía aquí mis manos?

El científico francés Lavoisier dijo: «Nada se crea, nada se destruye». Es lo mismo que dice *El Sutra del Corazón*. Ni siquiera los mejores científicos modernos han podido reducir algo tan pequeño como una partícula de polvo o un electrón a nada. Una forma de energía sólo puede transformarse en otra forma de energía. Algo nunca puede convertirse en nada, y esto incluye una partícula de polvo.

Es común decir que los seres humanos venimos del polvo y al polvo regresamos, y esto no nos suena muy estimulante. No querríamos regresar al polvo, pues consideramos al ser humano muy valioso y al polvo sin ningún valor. ¡Pero los científicos aún no saben qué es una partícula de polvo! Sigue siendo un misterio. Imagínese un átomo de esa partícula de

polvo, llenó de electrones que giran alrededor de su núcleo a 300 000 km por segundo. Muy emocionante. ¡Regresar a una partícula de polvo es, al contrario, una aventura muy emocionante!

A veces, tenemos la impresión de entender lo que es una partícula de polvo. Incluso, pretendemos entender a un ser humano —del cual afirmamos que regresará al polvo. Suponemos que sabemos todo sobre una persona, porque vivimos con ella durante 20 o 30 años. Cuando manejamos, con esta persona sentada a nuestra derecha, pensamos en otras cosas, ya no nos interesa para nada. ¡Qué arrogancia! ¡Esta persona sentada a nuestro lado es, en realidad, un misterio! Sólo tenemos la impresión de que la conocemos, pero en realidad no sabemos nada. Si miramos con los ojos de Avalokita, veremos que en un solo cabello de esta persona está el cosmos entero; un solo cabello de su cabeza puede ser una puerta abierta a la realidad última. Una partícula de polvo puede ser el Reino de los Cielos, la Tierra Pura. Podrá comprender esto cuando vea que usted, la partícula de polvo y todas las cosas inter-son. Tenemos que ser humildes. «Decir no sé, es el comienzo del conocimiento», dice un proverbio chino.

Un día de otoño, en el parque, permanecí absorto contemplando una hermosa, pero pequeñita hoja con forma de corazón. Era casi roja, sostenida apenas de la rama, a punto de caer. Pasé mucho tiempo con ella y le hice muchas preguntas. Supe que la hoja había sido una madre del árbol. Lo normal es pensar que el árbol es la madre y las hojas, sus hijos; pero, mirando la hoja, supe que ella también era una madre del árbol. La savia que toman las raíces sólo es agua y minerales, lo que no es un alimento suficiente para el árbol. Después de que el árbol la distribuye por las hojas, éstas asumen, con ayuda del sol y el aire, la responsabilidad de transformar esta savia elemental en una savia más elaborada, la cual regresa de nuevo a alimentar todo el árbol. Por esta razón, las hojas también son la madre del árbol. Y mientras la hoja esté unida al árbol por un tallo, esta comunicación es fácil de ver.

Ahora, ya no tenemos un tallo que nos una con nuestra madre. Cuando estábamos en su vientre teníamos un tallo muy largo: el cordón umbilical. A través de él recibíamos el oxígeno y el alimento que necesitábamos, pero desafortunadamente, fue cortado el día que llamamos de nuestro nacimiento

y aceptamos la ilusión de ser independientes. Esto es un error, pues seguimos necesitando de nuestra madre, aún por largo tiempo y aparte de ella, tenemos otras madres: la tierra, por ejemplo. Un gran número de tallos nos unen a ella: un tallo nos une con la nube. Si no hay nube, no tenemos agua para beber. Al menos en un setenta por ciento estamos compuestos por agua, y el tallo entre nosotros y la nube es muy claro. Lo mismo se puede decir del río, el bosque, el leñador y el granjero. Hay miles de tallos que nos unen con todas las cosas del cosmos y es esto lo que nos permite ser. ¿Ve el vínculo entre usted y yo? Si usted no está ahí, yo no estoy aquí. Esto es absolutamente cierto, y si no lo ve aún, mire con profundidad y estoy seguro que lo verá. No es filosofía, ya lo he dicho, es algo que usted tiene realmente que ver.

Le pregunté a la hoja si estaba asustada, pues era otoño y las otras hojas estaban cayendo. «No», me respondió la hoja, «viví plenamente toda la primavera y el verano; trabajé duro ayudando a alimentar al árbol. Hay mucho de mí en él. Por favor, no pienses que soy sólo esta forma, pues la forma de hoja sólo es una mínima parte de mi ser: yo soy todo el árbol. Ya estoy dentro de él y, cuando regrese al suelo, continuaré alimentándolo. Entiende por qué no estoy triste. Cuando me suelte de la rama y caiga hacia el suelo, ondularé frente al árbol y le diré: Nos volveremos a ver muy pronto».

Entonces, pude ver una sabiduría muy semejante a la que contiene *El Sutra del Corazón*. Usted tiene que *ver* la vida. Nunca diga la vida *de* la hoja, sólo hable de la vida *en* la hoja y de la vida en el árbol. Mi vida es justamente La Vida, y usted puede verla en mí y en el árbol. Ese día soplaba una brisa intensa y, un rato después, vi zafarse la hoja de la rama y caer hacia el suelo, danzando alegremente, porque mientras flotaba se veía al mismo tiempo en el árbol. Estaba tan feliz. Incliné mi cabeza y supe que teníamos mucho que aprender de esta hoja que no tenía miedo —pues sabía que nada puede nacer ni morir.

La nube en el cielo tampoco está asustada. Llegado el momento, se convertirá en lluvia. Es divertido convertirse en lluvia, caer cantando y llegar a ser parte del río Mississippi, o del Amazonas, o del Mekong, o caer sobre vegetales y más tarde ser parte de un ser humano. Es una aventura

muy excitante para la nube que sabe que, al caer a la tierra, podrá ser parte del océano. Por eso, la nube no está asustada. Los únicos que nos asustamos somos los seres humanos.

Una ola del mar tiene un comienzo y un final, un nacimiento y una muerte. Pero, Avalokitesvara nos dice que la ola está vacía: la ola está llena de agua, pero vacía de un ser separado. La ola es una forma hecha, gracias a la existencia del viento y del agua. Si una ola sólo viera su forma con un comienzo y un final, ésta tendría temor del nacimiento y de la muerte. Pero si ve que ella es agua, si se identifica a sí misma con el agua, entonces se liberará del nacimiento y de la muerte. Cada ola que nace va hacia la muerte, pero el agua está libre del nacimiento y de la muerte.

Cuando era niño me gustaba jugar con un calidoscopio, un tubo con algunos pedacitos de vidrio de colores: con girarlo un poco, tenía un montón de vistas maravillosas. Cada vez que hacía un pequeño movimiento, desaparecía una imagen y otra nueva aparecía. No gritaba, cuando el primer espectáculo desaparecía, porque sabía que nada se había perdido, siempre una nueva bella imagen aparecía. Si usted es la ola y se hace uno con el agua, y observa el mundo con los ojos del agua, no sentirá temor de subir, de bajar, de ir adelante o atrás. Pero, no se satisfaga con especulaciones, ni tome como tal mis palabras. Tiene que entrar, probar y hacerse uno con ello; esto lo puede hacer a través de la meditación, no sólo en el salón de meditación, sino también en su vida diaria: mientras prepara la comida, o hace la limpieza de la casa, o camina, usted puede mirar las cosas y tratar de verlas con la naturaleza del vacío. Vacío es una palabra optimista, nada pesimista. Cuando Avalokita, inmerso en la profunda meditación de La Perfecta Comprensión, fue capaz de ver la naturaleza del vacío, instantáneamente superó todo miedo y dolor. He visto morir personas en completa paz, con una sonrisa, porque ven que nacimiento y muerte sólo son olas sobre la superficie del océano, sólo son el espectáculo en un calidoscopio.

* * *

Como ve, podemos aprender muchas enseñanzas de la nube, el agua, la ola, la hoja y el calidoscopio, y también de todas las otras cosas del cosmos. Si usted mira cualquier cosa con cuidado, con suficiente profundidad, descubrirá el misterio del inter-ser, y tan pronto lo haya visto, nunca volverá a ser víctima del miedo —miedo al nacimiento o miedo a la muerte. Nacimiento y muerte son sólo ideas que tenemos en nuestras mentes y que no pueden ser aplicadas a la realidad. Es como la idea de arriba y abajo. Estamos completamente seguros de que cuando subimos una mano, está arriba, y que cuando la ponemos en dirección contraria, está abajo. El Cielo está arriba y el Infierno, abajo. Pero las personas que en este momento están sentadas al otro lado del planeta no estarán de acuerdo, porque la idea de arriba y abajo, no se puede aplicar de igual manera en todo el cosmos. Lo mismo sucede con la idea de nacimiento y muerte.

Por favor, continúe mirando hacia atrás y verá que usted siempre ha estado aquí. Miremos juntos y penetremos en la vida de la hoja, hasta hacernos uno con ella. Penetremos y hagámonos uno con la nube, o con la ola, para comprender nuestra naturaleza de agua y liberarnos del miedo. Si miramos profundamente, trascenderemos nacimiento y muerte.

Mañana, yo continuaré siendo, pero tendrá que estar muy atento para verme. Seré una flor o una hoja, y en cualquiera de esas formas le diré: ¡Hola! Si está suficientemente atento, me reconocerá y podrá saludarme. Seré dichoso, si esto sucede.

OceanofPDF.com

Rosas y basura

«*Ninguno manchado ni immaculado*».

Manchado o immaculado, sucio o puro, son conceptos que se forman en nuestra mente. Immaculada es una hermosa rosa que cortamos y luego ponemos en un florero; huele tan bien, es tan pura y fresca, que representa la idea de lo immaculado. Sucede lo contrario con una caneca de basura: su olor espantoso y el montón de cosas podridas que contiene.

Pero esto sólo ocurre mientras su mirada es superficial, pues si mira de una manera más profunda, podrá ver que, al cabo de cinco o seis días, la rosa hará parte de la basura. Pero no necesita cinco días para verlo, lo podrá ver desde ahora. Si mira dentro de la caneca de basura, podrá ver que en pocos meses su contenido se habrá transformado en tiernos vegetales, e incluso en una rosa. Si es un buen jardinero orgánico y tiene los ojos de un bodhisattva, al mirar la rosa verá la basura y al mirar la basura verá la rosa. Rosas y basura inter-son. Sin rosas no podemos tener basura, y sin basura no podemos tener rosas. Se necesitan demasiado unas a otra. Basura y rosas son idénticas; la basura es algo tan precioso como las rosas. Si examinamos más detenidamente los conceptos de suciedad y limpieza, volveremos a la noción de inter-ser.

En el *Majjhima Nikaya* hay un breve pasaje sobre el origen del mundo. Es muy simple, muy fácil de comprender y sin embargo, muy profundo: «Esto es, porque eso es. Esto no es, porque eso no es. Esto es como esto, porque eso es como eso». Ésta es la enseñanza budista sobre el Génesis.

En la ciudad de Manila hay muchas jóvenes prostitutas, algunas de tan sólo catorce o quince años, que se sienten muy desgraciadas, porque ésta no era la vida que querían. Estas jóvenes son de familias demasiado pobres y,

por lo tanto, tuvieron que partir hacia la ciudad en busca de algún trabajo, como el de vendedoras en la calle, que les permitiera enviar algún dinero a sus casas. Esto no ocurre sólo en Manila, también en Ho Chi Minh en Vietnam, en Nueva York, e incluso en París. Es cierto que en la ciudad se puede conseguir dinero más fácil que en el campo, y esto explica el hecho de que estas jóvenes se sienten tentadas de ir allí con el fin de ayudar a sus familias. Pero después de unas pocas semanas, alguna persona las convence, con astucia, de trabajar para ella y ganar cien veces más dinero. Como son tan jóvenes y conocen tan poco de la vida, aceptan, convirtiéndose en prostitutas. Pero, a partir de ese momento cargan con el sentimiento de ser impuras, sucias; lo que les causa un gran sufrimiento. Cuando observan a otras jóvenes, bellamente ataviadas, provenientes de buenas familias, se llenan de tales sentimientos de infelicidad, que esta sensación de suciedad se convierte en un infierno.

Pero, si tuvieran la oportunidad de conocer a Avalokita, éste les diría que miraran profundamente dentro de sí mismas y a su alrededor y de esta forma verían que ellas son como son, porque los otros son como son: «Esto es como esto, porque eso es como eso». ¿Cómo pueden las llamadas chicas decentes, de buenas familias, sentirse orgullosas? Porque su manera de vivir es como es, las otras chicas tienen que ser como son. Nadie tiene sus manos limpias, nadie puede decir que no es responsable. Las chicas de Manila son de esa manera, porque nosotros somos de esta manera. Al mirar dentro de la vida de esas jóvenes prostitutas, vemos a las personas que no son prostitutas. Al mirar a las personas que no son prostitutas y a la manera como vivimos nuestras vidas, vemos a las prostitutas. Esto ayuda a crear eso, y eso ayuda a crear esto.

Miremos la riqueza y la pobreza: la sociedad de la abundancia y la sociedad de la carencia de todo, ambas inter-son. La riqueza de una sociedad está hecha de la pobreza de la otra. «Esto es como esto, porque eso es como eso». La riqueza está hecha de elementos de no-riqueza y la pobreza está hecha de elementos de no-pobreza. Sucede lo mismo que con la hoja de papel. Tenemos que ser muy cuidadosos y no encerrarnos en nuestros propios conceptos, pues la verdad es que cada cosa es todas las otras cosas. Nosotros no podemos más que inter-ser, no podemos limitarnos

sólo a ser. Somos los responsables de todo lo que sucede a nuestro alrededor. Avalokitesvara le diría a la joven prostituta: «Hija mía, obsérvate a ti misma y verás todas las cosas. Tú eres como eres, porque todas las personas son como son. No eres la única responsable. No sufras, por favor». Esta chica sólo podrá liberarse de su sufrimiento, si ve con los ojos del inter-ser. ¿De qué otra manera podría usted ayudarla a liberarse?

Estamos atrapados por nuestras ideas de lo bueno y lo malo. Sólo queremos lo bueno y rechazamos todo lo malo. Actuamos así, porque olvidamos que lo bueno está hecho de elementos de no-bueno. Suponga que yo tengo un hermoso bastón. Cuando lo miramos con una mente no discriminativa, sólo vemos este maravilloso bastón. Pero tan pronto como distinguimos un extremo como izquierdo y el otro como derecho, se nos plantea un problema: si decimos que sólo queremos el izquierdo y no el derecho (como se escucha muy a menudo), tenemos un verdadero problema. Si no existieran los derechistas, ¿cómo podría ser usted un izquierdista? Digamos que no quiero el extremo derecho de este bastón, sino el izquierdo, entonces, corto esa mitad y la desecho. Pero tan pronto desecho esta mitad, el extremo que queda se convierte en derecho (el nuevo derecho), pues tan pronto hay izquierdo, también hay derecho. Y por más que me sienta frustrado y lo repita, cada vez que suprima la mitad del bastón que no quiero, siempre tendré un extremo derecho.

Se puede aplicar lo mismo a lo bueno y lo malo. Usted no puede ser sólo bueno y esperar que se descarte lo malo, porque gracias a lo malo, existe lo bueno y viceversa. Para que en una obra referente a un héroe, éste pueda ser un héroe, se necesita un antagonista. También para que Buda pueda ser Buda, es necesario que Mara haga el papel de malo. Buda es tan vacío como la hoja de papel y está hecho de elementos no-Buda. Sin no-Budas como nosotros, ¿cómo podría un Buda serlo? Sin derechistas, ¿cómo podríamos decir que alguien es izquierdista?

En mi tradición, cada vez que junto mis manos para prosternarme ante el Buda, recito estos cortos versos:

Quien se prosterna y rinde respeto

Y quien recibe la prosternación y el respeto,

*Ambos somos vacío.
Sólo así, la comunión es perfecta.*

No es un acto de arrogancia hablar de este modo. Si no estoy vacío, ¿cómo podría prosternarme ante el Buda? Y si el Buda no está vacío, ¿cómo puede recibir mi prosternación? Buda y yo inter-somos. Buda está hecho de elementos no-Buda, como yo. Y yo estoy hecho de elementos no-yo, como el Buda. Por eso, sujeto y objeto de la reverencia, ambos están vacíos. Sin objeto, ¿cómo podría existir sujeto?

En Occidente, por muchos años se ha luchado contra el problema del mal. ¿Cómo es posible que exista el mal? Parece que esto es muy difícil de entender para la mente occidental. Pero, a la luz de la no dualidad, no hay ningún problema: tan pronto existe la idea del bien, la idea del mal está presente. El Buda necesita a Mara con el fin de revelarse a sí mismo, y viceversa. Si usted percibe la realidad de esta manera, no rechazará la basura por preferir una rosa, será capaz de apreciar ambas cosas. Derecho e izquierdo, son los dos lados de un mismo bastón. No tome partido. Si lo hace, está tratando de eliminar la mitad de la realidad, lo que es imposible. Por muchos años, los Estados Unidos ha tratado de considerar a la Unión Soviética como el lado malo; incluso, algunos americanos tienen la ilusión de que pueden sobrevivir solos, sin la otra mitad, pero es como creer que el lado derecho puede existir sin el lado izquierdo.

Y un sentimiento similar existe en la Unión Soviética: los imperialistas americanos son el lado malo y tienen que ser eliminados para que sea posible la felicidad en el mundo. Pero ésta es la forma dualista de ver las cosas. Si observamos con atención a América, vemos a la Unión Soviética y si observamos a la Unión Soviética, vemos a América. Si miramos profundamente a la rosa, vemos la basura; si miramos profundamente la basura, vemos la rosa. En el panorama internacional, cada parte pretende ser la rosa y llama al otro lado la basura.

«Esto es, porque eso es», es una idea muy clara. Hay que trabajar por la supervivencia del otro lado, si uno mismo quiere sobrevivir. Es realmente simple: supervivencia significa la supervivencia de toda la humanidad, no sólo de una parte. Y ahora sabemos que esto se tiene que dar no sólo entre

los Estados Unidos y la Unión Soviética, sino también entre el Norte y el Sur. Si el Sur no puede sobrevivir, entonces el norte está en vía de extinción. Si los países del Tercer Mundo no pueden pagar sus deudas, habrá mucho sufrimiento aquí en el Norte. Si ustedes no se preocupan por el Tercer Mundo, su bienestar no va a durar mucho y no podrán seguir viviendo de la manera que lo han hecho por tan largo tiempo. Eso es algo que ya nos está golpeando.

No espere, entonces, que se pueda eliminar el lado malo. Es muy fácil creerse el lado bueno y creer que el otro es el malo. Pero la riqueza está hecha de pobreza y la pobreza de riqueza. Ésta es una visión muy clara de la realidad. No tenemos que mirar muy lejos para saber lo que tenemos que hacer. Los ciudadanos de la Unión Soviética, tanto como los de los Estados Unidos, son ante todo seres humanos. No podemos pretender estudiar y comprender al ser humano sólo por medio de estadísticas y éste es un trabajo que no se puede dejar únicamente al gobierno y a los politólogos —debería hacerlo usted mismo y si logra comprender los miedos y las esperanzas del ciudadano soviético, entonces podrá entender sus propios miedos y esperanzas. Sólo la penetración en la realidad puede salvarnos, el miedo nunca podrá hacerlo.

No estamos separados, estamos inextricablemente interrelacionados: la rosa es la basura, la no-prostituta es la prostituta, el hombre rico es la mujer más pobre y el budista es el no-budista. El no-budista nos ayuda a ser budistas, porque todos inter-somos. La emancipación de la joven prostituta ocurrirá cuando ésta logre ver la naturaleza del interser; entonces ella sabrá que está cargando el fruto del mundo entero. Y si miramos dentro de nosotros y la vemos a ella, cargaremos su dolor y el dolor del mundo entero.

La luna siempre es la luna

«Ninguno aumentado ni disminuido».

Nos ponemos tristes porque pensamos que después de la muerte no seremos ya seres humanos y que nos volvemos partículas de polvo; en otras palabras, habremos disminuido.

Pero esto no es cierto. Una partícula de polvo contiene el universo entero. Si fuéramos tan grandes como el sol y miráramos la tierra, nos parecería insignificante. Como seres humanos, miramos al polvo del mismo modo. Pero, las ideas de pequeño y grande son sólo conceptos en nuestras mentes. Cada cosa contiene a todas las otras cosas; éste es el principio de interpenetración. Esta hoja de papel contiene la luz del sol, el leñador, el bosque, todo, y por lo tanto, la idea de que la hoja de papel es pequeña o insignificante, es sólo eso, una idea. No podemos destruir ni siquiera una hoja de papel, somos incapaces de destruir cualquier cosa. Cuando asesinaron a Mahatma Gandhi o a Martin Luther King, sus asesinos esperaban reducirlos a nada. Pero ellos continúan en nosotros, tal vez más vivos que antes, pues continúan en otras formas. Nosotros mismos somos la continuación de su ser. Por eso no debemos temer a la disminución. Es como la luna: la vemos aumentar y disminuir, pero siempre es la luna.

OceanofPDF.com

Buda está hecho de elementos no buda

«Por lo tanto, en el vacío no hay ninguna forma, ni sensación, ni percepción, ni formación mental, ni conciencia; no hay ojo, ni oído, ni nariz, ni lengua, ni cuerpo, ni mente; no hay forma, ni sonido, ni aroma, ni sabor, ni tacto, ni objeto de la mente; no hay reinos de elementos (desde los ojos hasta la mente consciente); no hay orígenes interdependientes ni extinción de ellos (desde la ignorancia hasta la vejez y la muerte); no hay sufrimiento, ni origen del sufrimiento, ni extinción del sufrimiento, ni camino, ni comprensión, ni realización».

Esta frase comienza con la confirmación de que todos los cinco skandhas están vacíos y no pueden existir por sí mismos. Cada uno tiene que inter-ser con todos los otros skandhas.

La siguiente parte de la frase es una enumeración de los diez y ocho reinos de elementos (*dhatas*). Tenemos primero los seis órganos de los sentidos: ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente. Luego, tenemos los seis objetos de los sentidos: forma, sonido, olor, sabor, tacto y objeto de la mente. La forma es el objeto de los ojos, el sonido de los oídos, y así sucesivamente. Y del contacto entre estos doce primeros reinos surgen las «seis conciencias»: visual, auditiva, olfativa, gustativa, táctil y, por último, la conciencia mental. Desde los ojos como primer reino de elementos hasta la conciencia mental como decimotavo, el sutra afirma que ninguno de estos reinos puede existir por sí mismo y que sólo pueden inter-ser unos con otros.

La siguiente parte habla de los doce orígenes interdependientes (*pratitya samutpada*) que comienzan con la ignorancia y terminan con la vejez y la muerte. En el sutra esto significa que ninguno de los doce puede existir por

sí mismo, y que necesitan el ser de los otros para poder ser ellos mismos. En consecuencia, todos están vacíos y como están vacíos, realmente existen. El mismo principio se aplica a Las Cuatro Nobles Verdades: *ni sufrimiento, ni origen del sufrimiento, ni extinción del sufrimiento, ni camino*. El último ítem de la lista es ni comprensión, ni realización. La comprensión (*prajña*) es la esencia de un Buda. «Ni comprensión» significa que la comprensión no tiene existencia separada. La comprensión está hecha de elementos de no comprensión, del mismo modo que un Buda está hecho de elementos no Buda.

* * *

Quiero contarles una historia acerca de Buda y Mara. Un día se encontraba el Buda en una cueva. Ananda, que era su asistente, estaba parado en la puerta, cuando sorprendentemente, vio que Mara se acercaba. Asombrado, no podía entender qué pasaba y esperó que Mara estuviera perdido. Pero, Mara caminó directo hacia Ananda y le pidió que anunciara su visita al Buda.

Ananda dijo: «¿Por qué has venido aquí? ¿No recuerdas que en tiempos pasados el Buda te derrotó bajo el árbol Bodhi? ¿No te avergüenzas de estar aquí? ¡Vete! Eres el diablo, el Buda no te quiere ver, eres su enemigo». Cuando Mara escuchó esto se puso a reír a carcajadas. «¿Dices que tu maestro ha dicho que soy su enemigo?» Ananda quedó muy consternado, porque sabía que su maestro nunca había dicho que tuviera enemigos. Ananda se dio por vencido y fue a anunciar la visita de Mara, confiando en que Buda le dijera: «Ve y dile que no estoy, que me encuentro en una reunión».

Pero, al saber que Mara, como un viejo amigo, había ido a visitarlo, el Buda se emocionó mucho. «¿Es verdad? ¿Él está realmente aquí?», dijo el Buda y salió en persona a recibir a Mara. Ananda estaba totalmente desconcertado. El Buda llegó directo donde Mara, se prosternó ante él, le tomó sus manos entre las suyas de una manera muy cálida, y dijo: «¡Hola! ¿Cómo estás? ¿Cómo lo has pasado? ¿Todo está bien?»

Mara no respondió, entonces el Buda lo invitó a entrar en la cueva y acomodó un asiento para él; luego, pidió a Ananda que les preparara un té de hierbas. «Yo puedo preparar té para mi maestro cien veces al día, pero hacerlo para Mara no me causa ningún placer», pensó Ananda para sí. Pero, ¿cómo podría rechazar una orden de su maestro? Entonces, Ananda fue y preparó el té de hierbas para su maestro y para su famoso invitado, pero mientras lo hacía trató de escuchar su conversación.

El Buda repitió muy calurosamente: «¿Cómo has estado? ¿Cómo van tus cosas?» Mara dijo: «Las cosas no están del todo bien. Estoy cansado de ser un Mara. Yo querría ser cualquier otra cosa».

Ananda se puso muy asustado. Mara continuó: «Como tú sabes, ser un Mara no es nada fácil. Si hablas, tienes que hacerlo en acertijos. Si haces algo, tienes que ser marrullero y parecer malo. Estoy muy cansado de todo eso. Pero lo que no puedo soportar son mis discípulos. Ahora se la pasan hablando de justicia social, paz, igualdad, liberación, no-dualidad, no-violencia, y todo eso. ¡Ya me cansé! Pienso que sería mejor ponerlos en tus manos. Yo quiero ser cualquier otra cosa».

Ananda entró en pánico, pues pensó que su maestro decidiría también cambiar de papel. Mara se convertiría en el Buda, y el Buda se convertiría en Mara. Eso lo puso muy triste.

El Buda escuchaba atentamente, lleno de compasión. Con una voz serena, dijo: «¿Piensas que es muy divertido ser un Buda? ¡No sabes todo lo que me hacen mis discípulos! Ponen palabras en mi boca que nunca he dicho. Construyen templos majestuosos y ponen estatuas mías sobre altares, sólo para conseguir bananos, naranjas y arroz dulce para ellos. Me empacan y convierten mi enseñanza en mercancías. Mara, si supieras realmente lo que es un Buda, estoy seguro que no querrías convertirte en uno». A continuación, el Buda recitó un largo poema que resumía esta conversación.

Libertad

«Porque no hay realización, todos los bodhisattvas, soportados por la Perfección de la Comprensión, no encuentran obstáculos en sus mentes. Al no tener obstáculos, superan el miedo, liberándose a sí mismos más allá de la ilusión y realizando el Nirvana perfecto. Todos los Budas del pasado, presente y futuro llegan, gracias a esta Perfecta Comprensión, a la total y correcta Iluminación universal».

Estos obstáculos son nuestras ideas y conceptos sobre el nacimiento y la muerte, lo sucio y lo inmaculado, el aumento y la disminución, arriba y abajo, adentro y afuera, Buda y Mara, y así sucesivamente. Tan pronto como podemos ver con los ojos del inter-ser, estos obstáculos desaparecen de nuestra mente y superamos el miedo, liberándonos para siempre de toda ilusión y realizando el perfecto Nirvana. Tan pronto como la ola comprende que sólo es agua, que no es nada más que agua, comprende que nacimiento y muerte no pueden hacerle ningún daño, y trasciende todos los tipos de miedos. El Nirvana perfecto es el estado del no-miedo: usted está libre, ya no lo afectará ni el nacimiento ni la muerte, ni la suciedad ni la pureza. Está libre de todo eso.

OceanofPDF.com

¡Svaha!

«Por lo tanto, deberíamos saber que la Perfecta Comprensión es un gran mantra, el mantra más elevado, es el mantra inigualable, el destructor de todos los sufrimientos, la verdad incorruptible. Éste es el mantra: Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha».

Un mantra es algo que usted pronuncia cuando su cuerpo, su mente y su respiración se unifican en una profunda concentración. Cuando usted está en esa profunda concentración, al mirar las cosas las puede ver tan claramente como una naranja en la palma de su mano. Avalokitesvara vio la naturaleza del inter-ser y superó todo dolor, cuando miró profundamente dentro de los cinco skandhas, y así llegó a la libertad total. Fue en este estado de profunda concentración, de alegría y de liberación, cuando pronunció algo importante, y por esto, lo que dijo, es un mantra.

A veces, cuando dos jóvenes se aman mutuamente, el joven se puede demorar en decirlo, mientras la joven espera ansiosa escuchar tan sólo tres palabras claves. Si el joven es una persona muy responsable, es probable que quiera estar seguro de sus sentimientos y se tome un buen tiempo para decirlo. Al fin, cierto día, que están sentados en el parque, sin nadie ni nada que los moleste, después de permanecer un largo rato en silencio, él pronuncia estas tres palabras. Cuando la joven lo escucha, comienza a temblar, porque lo que le dice es demasiado importante. Cuando usted dice algo así, no sólo con su boca o su intelecto, sino con todo su ser, lo que dice puede transformar el mundo. Una frase con tal poder de transformación recibe el nombre de mantra.

El mantra de Avalokitesvara es:

«*Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha*».

Gate significa ido: ido del sufrimiento a la liberación del sufrimiento, ido del descuido a la atención plena, ido de la dualidad a la no-dualidad. *Gate* significa ido, ido. *Paragate* significa ido completamente a la otra orilla. Este mantra se dice de manera muy fuerte: Ido, ido, ido completamente al otro lado. En *Parasamgate*, *sam* significa todo el mundo, la sangha, la totalidad de los seres. Todo el mundo ido a la otra orilla. *Bodhi* es la luz interior, la iluminación o el despertar. Usted la ve y la visión de la realidad lo libera. Y *svaha* es un grito de alegría o celebración como «¡Bienvenido!» o «¡Aleluya!» «Ido, ido, ido completamente a la otra orilla, todo el mundo ido a la otra orilla, iluminación, ¡svaha!»

Esto fue lo que pronunció el bodhisattva. Cuando escuchamos este mantra, deberíamos estar en ese estado de atención, de concentración, para que podamos recibir el poder emanado por el Bodhisattva Avalokitesvara. Nosotros no recitamos *El Sutra del Corazón* como cantando una canción o sólo con nuestro intelecto. Si practica la meditación sobre el vacío, si penetra la naturaleza del inter-ser con todo su corazón, su cuerpo y su mente, llegará a un estado que es de verdadera concentración. Entonces, si pronuncia el mantra con todo su ser, el mantra tendrá poder y usted será capaz de tener una comunicación real, una comunión real con Avalokitesvara y será capaz de transformarse a sí mismo en la dirección de la iluminación. El texto no es sólo para cantar o para poner como objeto de veneración sobre un altar. Nos fue dado como una herramienta para trabajar por nuestra liberación, por la liberación de todos los seres. Es como una herramienta de labranza que nos fue dada para poder cultivar: éste fue el regalo de Avalokita.

Hay tres clases de donaciones: la primera es la donación de bienes materiales; la segunda es la de saber-cómo, el don del Dharma; la tercera es la más alta clase de donación, el don del no-miedo. El Bodhisattva Avalokitesvara es alguien que puede ayudar a liberarnos del miedo. Éste es el corazón del Prajñaparamita.

* * *

El Prajñaparamita nos da una base muy sólida para hacer la paz con nosotros mismos, para trascender tanto el miedo al nacimiento, a la muerte, como a la dualidad de esto y aquello. A la luz del vacío, cada cosa es todas las otras cosas, todos inter-somos y somos responsables de todo lo que ocurre en la vida. Cuando usted logra la paz y la felicidad, comienza a lograr la paz para todo el mundo. Con su sonrisa, con la respiración consciente, usted comienza a trabajar por la paz en el mundo. Sonreír no es sólo sonreír para usted mismo; su sonrisa cambiará el mundo. Entonces, cuando practica la meditación sedente (*zazen*), si tan sólo disfruta de un instante, si logra un poco de serenidad y felicidad interior, le ofrece al mundo una base sólida para la paz. Si no hay paz en usted, ¿cómo puede compartirla con los otros? Si no comienza a trabajar por la paz en usted, ¿dónde comenzará a hacerlo? Sentarse, sonreír, mirar las cosas y verlas realmente, éstas son las bases del trabajo por la paz.

* * *

Ayer, en nuestro retiro, tuvimos una fiesta de mandarinas. A todo el mundo se le dio una mandarina, la pusimos sobre la palma de la mano, y respiramos hasta que la mandarina llegó a ser real. Normalmente, cuando nos comemos una mandarina, no la miramos, pues pensamos en muchas otras cosas. Ver una mandarina es ver la flor que se forma dentro del fruto, ver la luz del sol y la lluvia. La mandarina es la maravillosa presencia de la vida en nuestra mano. Realmente somos capaces de ver la mandarina y sentir el aroma de la flor, y la tierra húmeda y cálida. Cuando la mandarina es real, también nosotros somos reales y la vida se vuelve real en ese momento.

Comenzamos a pelar nuestra mandarina y a sentir su fragancia con plena atención. Tomamos cuidadosamente cada pedazo de mandarina y lo pusimos en nuestra lengua, entonces pudimos sentir que era una mandarina

real. Cominos cada pedazo de mandarina con perfecta atención hasta terminar toda la fruta. Comer una mandarina de esta manera es muy importante, pues tanto la mandarina, como el que la come llegan a ser reales. También se trata de un verdadero trabajo por la paz.

En la meditación budista no nos esforzamos por una iluminación que habrá de llegar cinco o diez años después. Nosotros practicamos de tal modo que cada momento de nuestra vida llegue a ser la vida real. Y, por lo tanto, cuando meditamos, nos sentamos por sentarnos; no nos sentamos por otra cosa. Si nos sentamos por veinte minutos, estos veinte minutos deberían darnos alegría y vida. Si practicamos meditación caminando (*kinhin*), caminamos sólo por caminar, no por llegar. Tenemos que estar vivos en cada paso, y si lo estamos, cada paso nos devolverá a la vida real. La misma clase de atención se puede practicar cuando desayunamos o cuando cargamos un niño entre nuestros brazos. Abrazar es una costumbre occidental, pero los del oriente queremos contribuir a esta costumbre con la práctica de la respiración consciente. Cuando cargue un niño en sus brazos, o abrace a su madre, a su esposo o a un amigo, inhale y exhale tres veces y su felicidad se multiplicará al menos por diez veces. Y cuando mire a alguien, mírelo realmente con atención y practique respiración consciente.

Al comienzo de cada comida, recomiendo que mire a su plato y recite en silencio: «Mi plato está vacío ahora, pero sé que en un momento estará lleno de alimentos deliciosos». Mientras espera a que le sirvan o se esté sirviendo, sugiero que respire tres veces, y lo mire aún más profundamente: «En este justo instante, muchísimas personas en el mundo sostienen un plato que habrá de permanecer vacío por largo tiempo». Cuarenta mil niños mueren diariamente por falta de comida —solamente niños. Podemos estar felices por tener tanta comida exquisita, pero también sufrimos, porque somos capaces de ver. Pero ver de esta manera nos cura, porque el camino frente a nosotros es claro: una manera de vivir que nos permita hacer la paz con nosotros mismos y con el mundo. Cuando vemos lo bueno y lo malo, lo maravilloso de la vida y lo profundo del sufrimiento, tenemos que vivir de una manera que nos permita hacer la paz entre nosotros y con el mundo. La comprensión es el fruto de la meditación y es la base de todas las cosas.

Cada respiración que hagamos, cada paso que demos y cada sonrisa que tengamos es una contribución positiva para la paz, un paso necesario en la dirección de la paz del mundo. A la luz del inter-ser, paz y felicidad en su vida diaria significan paz y felicidad en el mundo.

Gracias, por haber estado tan atentos. Gracias, por haber escuchado a Avalokitesvara. El Sutra del Corazón ha llegado a ser tan fácil, debido a su presencia.

OceanofPDF.com



THICH NHAT HANH, también conocido como «Thay» («maestro» en vietnamita), nació en el Vietnam central en 1926 con el nombre de Nguyen Xuan Bao. A la edad de 16 años ingresó en el monasterio zen de Tu-Hieu, cerca de Hue, donde su principal maestro fue Chan Thanh Quy Tiet.

Se sometió a una sólida formación de la escuela Zen y del budismo Mahayana recibiendo la ordenación completa en 1949.

Thay ha combinado su conocimiento profundo de una variedad de métodos tradicionales de enseñanza con los métodos e ideas de la psicología occidental para formar su acercamiento a la práctica del zen moderno, y por ello se ha convertido en una influencia muy importante en el desarrollo del budismo para occidentales.

Poeta, activista por la paz y los derechos humanos, ha tenido una vida extraordinaria. La guerra de Vietnam enfrentó a los monasterios a la difícil cuestión de decidir si llevar una vida contemplativa y dedicarse sólo a la meditación en los monasterios o ayudar a sus conciudadanos que sufrían

bajo los ataques de las bombas y la devastación de la guerra. Thay fue uno de los que decidió hacer ambas cosas, ayudando a fundar el movimiento del «Budismo comprometido».

Ha dedicado su vida, desde entonces, al trabajo de la transformación personal para el beneficio de los individuos y la sociedad. En 1966, en Saigón, fundó la Escuela para el Servicio de Ayuda Social, una organización de ayuda para la reconstrucción de los pueblos y aldeas bombardeadas, la construcción de escuelas y centros médicos, el realojamiento de familias, y la organización de cooperativas agrícolas.

Con la ayuda de más de 10 000 estudiantes voluntarios, la SYSS basó su trabajo en los principios budistas de no violencia y acción compasiva. A pesar de la oposición del gobierno vietnamita, también fundó una Universidad Budista, una editorial y una influyente revista de activismo por la paz en Vietnam.

Tras visitar los Estados Unidos en 1966 en misión de paz, se le prohibió su vuelta a Vietnam. En sus viajes siguientes a los Estados Unidos, tuvo entrevistas con oficiales federales y del Pentágono, como Robert McNamara, a los que presentó argumentos para detener la guerra y pedir la paz.

Puede que Thay haya ayudado a cambiar el curso de la historia de los Estados Unidos, cuando pidió a Martin Luther King que se opusiera a la guerra de Vietnam públicamente, ayudando, de esta manera, al movimiento por la paz. Al año siguiente, King nominó a Thich Nhat Hanh para el Premio Nobel de la Paz. Más tarde, Thay encabezó la delegación budista en la Cumbre por la Paz en París.

En 1982 fundó Plum Village, una comunidad Budista en el exilio, en Francia, donde continúa su trabajo de ayuda a los refugiados, los llamados «boat people», «gente de los barcos», prisioneros políticos, y familias pobres de Vietnam y de todo el mundo. También ha recibido un merecido reconocimiento por su trabajo con los Veteranos de Vietnam, por sus retiros de meditación y su prolífica obra literaria sobre meditación, plena consciencia y paz.

En septiembre del 2001, justo pocos días después de los ataques al World Trade Center, dio un memorable discurso sobre la no violencia y el perdón en la Iglesia Riverside de Nueva York. En septiembre del 2003 pronunció un discurso a miembros del Congreso de los Estados Unidos, en un retiro de dos días. En la actualidad continúa viviendo en Plum Village, en la comunidad de meditación que él fundó, donde enseña, escribe y trabaja en sus jardines; dirige retiros por todo el mundo sobre el «arte de la vida consciente».

OceanofPDF.com

Notas

[1] Se refiere a los Estados Unidos (N. del T.) <<

[2] Skandhas: elementos, componentes o partes de un ser según el pensamiento budista. <<

[3] *Self*, en inglés, en el sentido de una identidad propia. (N. del T.) <<

OceanofPDF.com