

# La paz está en cada paso

El camino de la plena presencia  
en la vida cotidiana



*Thich Nhat Hanh*

*Prólogo de S.S. Dalai Lama*

LA PAZ ESTÁ  
EN CADA PASO

*Thich Nhat Hanh*

LA PAZ ESTÁ  
EN CADA PASO

*El camino de la plena presencia  
en la vida cotidiana*

Traducción de Teresa Gottlieb



Título original:  
PEACE IS EVERY STEP,  
The Path of Mindfulness in Everyday Life

Traducido por Teresa Gottlieb

© Bantam Books  
EE.UU.

© Sello Azul  
Casilla 291-12, La Reina  
Santiago, Chile

Inscripción N° 113.323  
I.S.B.N. 956-7509-04-2

Distribución: Editorial Cuatro Vientos  
Casilla 131, Fono/Fax: (56-2) 3413107  
Santiago, Chile

Diseño y Producción: SURADA Gestión Gráfica y Editorial  
Impresión: Andros Ltda.

IMPRESO EN CHILE / PRINTED IN CHILE  
1ª edición en español, marzo del 2000

COPIA PRIVADA PARA FINES EXCLUSIVAMENTE  
EDUCACIONALES

PROHIBIDA SU VENTA



Biblioteca que difunde lectura y cultura gratuitamente  
para el desarrollo de los sectores más desposeídos.  
Súmese como voluntario o donante , para promover  
el crecimiento y la difusión de este proyecto.  
Si usted puede financiar el libro, le recomendamos  
que lo compre en cualquier librería de su país.

Referencia : 4130

**Para otras publicaciones visite  
[www.lecturasinegoismo.com](http://www.lecturasinegoismo.com)**

# Índice

Prólogo .....	9
Introducción .....	11

## PRIMERA PARTE: ¡Respira! Estás vivo

*Veinticuatro horas inéditas 23, Mi sonrisa está en un diente de león 24, Respirar conscientemente 27, La maravilla del momento presente 28, Pensar menos 30, Cultivar la atención en cada instante 31, Sentarse en cualquier parte 35, Meditar sentado 36, Campanas recordatorias 38, Una galleta 40, Meditar con una mandarina 41, La eucaristía 42, Comer con atención 43, Lavar los platos 47, Meditar caminando 48, Meditación telefónica 50, Meditar manejando 52, La descompartimentación 56, Respirando y segando 57, La gratuidad 58, La vida es una obra de arte 60, La esperanza como obstáculo 63, Enseñanzas de una flor 65, Una pieza para respirar 67, Seguir en el camino 70*

## SEGUNDA PARTE: Transformación y sanación

*El río de las emociones 73, Curación sin cirugía 74, Transformando las emociones 75, Prestar atención a la rabia 79, Pegarle a una almohada 82, Meditar caminando cuando estamos enojados 83, Cocinar papas 84, Las raíces de la rabia 86, Formaciones internas 87, Viviendo juntos 90, La verdadera naturaleza 92, Mirarte la mano 93, Los padres 94, Cultivar semillas sanas 97, ¿Qué anda bien? 101, Las acusaciones nunca ayudan 103, La comprensión 104, El verdadero amor 105, Meditación sobre la compasión 106, Meditación sobre el amor 109, Meditar abrazando 110, Invertir en los amigos 112, La alegría de abrazar a un nieto 113, Una comunidad que vive atenta al momento presente 114, La atención al momento exige el compromiso 116*

TERCERA PARTE: *La paz está en cada paso*

*Entreser 121, Flores y basura 123, Hacer las paces 125, La no dualidad 127, Sanar las heridas de la guerra 128, El sol, mi corazón 130, Mirar profundamente 132, El arte de vivir con plena presencia 133, Cultivar la atención 136, Una carta de amor a tu parlamentario 138, Ser ciudadanos 140, Ecología mental 142, Las raíces de la guerra 143, Como una hoja, tenemos muchos tallos 145, Estamos todos interconectados 147, Reconciliación 148, Llámame por mis verdaderos nombres 151, El sufrimiento despierta compasión 154, El amor en acción 156, El río 160, Ingresando al siglo XXI 162*

## *Prólogo*

S.S. DALAI LAMA

La búsqueda de la paz mundial por medio de la transformación interior es un camino difícil, pero es el único posible. Siempre repito esta idea, vaya donde vaya, y me alegra ver que es bien recibida por todo tipo de gente. La paz debe cultivarse ante todo a escala individual. Y creo que sus pilares fundamentales son el amor, la compasión y el altruismo. Una vez que se ha desarrollado estas cualidades, uno es capaz de crear una atmósfera de paz y armonía, que luego puede extenderse a la familia, de la familia a la comunidad y, a la larga, a todo el mundo.

*La paz está en cada paso* es una guía que nos permite avanzar precisamente en esa dirección. Thich Nhat Hanh comienza por enseñarnos a tomar plena conciencia de la respiración y a prestar atención a los aspectos más mínimos de la vida cotidiana; luego nos enseña a aprovechar los efectos positivos de la presencia en el momento y la concentración para transformar y superar los problemas que se nos plantean en el plano psicológico. Por último, nos muestra la conexión entre la paz personal e interior y la paz en la Tierra. Este es un libro muy valioso, porque puede provocar una transformación en la vida de todos y cada uno de nosotros y en la de toda la sociedad.

## *Introducción*

Esta mañana, mientras caminaba lentamente y con plena presencia por un bosque de robles, vi salir el sol, brillante y anaranjado, en el horizonte. La imagen me transportó de inmediato a la India, donde el año antepasado, con un grupo guiado por Thich Nhat Hanh, recorrí los lugares donde el Buda impartió sus enseñanzas. Caminando hacia una cueva cercana a Bodh Gaya, nos detuvimos en un campo rodeado de arrozales a recitar este poema:

*La paz está en cada paso.  
El sol rojo y radiante es mi corazón.  
Cada flor sonríe conmigo.  
Qué verde y tierno es todo lo que crece.  
Qué fresco es el viento.  
La paz está en cada paso.  
Transforma el sendero interminable en alegría.*

Estos versos resumen la esencia del pensamiento de Thich Nhat Hanh: la paz no es algo externo ni algo que deba perseguirse o conquistarse. Para alcanzarla, basta con vivir plenamente el presente, en forma pausada, disfrutando cada paso y cada respiración. La paz ya está presente en cada paso, y si caminamos así, las flores se abrirán bajo nuestros pies a cada paso. De

hecho, las flores nos sonreirán y nos desearán el bien a lo largo del camino.

Conocí a Thich Nhat Hanh en 1982, cuando asistí a una conferencia sobre la reverencia ante la vida en Nueva York. Fui uno de los primeros budistas estadounidenses que conoció y le fascinó ver que mi apariencia, mi forma de vestir y, en cierta medida, mi actitud eran muy parecidas a las de los novicios que habían estudiado con él en Vietnam durante veinte años. Cuando mi maestro, Richard Baker-roshi, lo invitó a visitar nuestro centro de meditación en San Francisco al año siguiente, aceptó encantado y así empezó una nueva etapa en la extraordinaria vida de este buen monje que Baker-roshi definía como «una mezcla de nube, caracol y pieza de maquinaria pesada... una auténtica presencia religiosa».

Thich Nhat Hanh nació en la zona central de Vietnam en 1926 y a los dieciséis años, en 1942, recibió la ordenación de monje budista. Apenas ocho años después, fue el cofundador del Instituto Budista An Quang, que llegaría a ser el principal centro de estudios budistas de Vietnam del Sur.

En 1961, Thich Nhat Hanh se trasladó a Estados Unidos con la idea de estudiar y enseñar religiones comparadas en las universidades de Columbia y Princeton. Pero en 1963 recibió un telegrama de sus compañeros, un grupo de monjes vietnamitas, en el que le pedían que regresara para unirse a ellos en sus intentos por poner fin a la guerra, después de la caída del régimen opresor de Diem. Thich Nhat Hanh regresó inmediatamente a Vietnam y colaboró en la

organización de uno de los más importantes movimientos de resistencia pacífica del siglo, basado exclusivamente en los principios de Gandhi.

Junto con un grupo de profesores y estudiantes universitarios, en 1964 fundó la Escuela Juvenil de Servicio Social, que la prensa estadounidense llamaba «el Pequeño Cuerpo de Paz». En la institución se organizaban grupos de jóvenes que empezaron abriendo escuelas y centros de salud en las zonas rurales, para luego dedicarse a la reconstrucción de aldeas bombardeadas. En la época de la caída de Saigón había más de 10.000 monjes, monjas y asistentes sociales dedicados a esas tareas. Ese mismo año, Thich Nhat Hanh colaboró en la fundación de La Boi Press, una de las editoriales más prestigiosas de Vietnam. Por sus llamados a la reconciliación de los bandos vietnamitas en conflicto y por su labor como principal editor de la publicación oficial de la Iglesia Budista Unificada, se ganó la censura de los dos gobiernos en pugna.

En 1966, respondiendo a la petición de sus compañeros monásticos, aceptó la invitación de la Liga por la Reconciliación y de la Universidad de Cornell a viajar a Estados Unidos para «darnos a conocer las aspiraciones y el dolor de las masas vietnamitas sin voz» (*New Yorker*, 25 de junio de 1966). En las múltiples charlas que dictó y en numerosas conferencias de prensa, Thich Nhat Hanh abogaba con gran convicción por un alto al fuego y por un acuerdo negociado. Nhat Hanh y sus ideas conmovieron tanto a Martin Luther King Jr. que en 1967 lo propuso como

candidato al Premio Nobel de la Paz, diciendo: «No conozco a nadie más merecedor de este premio que este buen monje vietnamita». En gran parte debido a la influencia de Thich Nhat Hanh, King se manifestó públicamente en contra de la guerra en una conferencia de prensa conjunta en la ciudad de Chicago.

Luego que el famoso monje y místico cristiano Thomas Merton conoció a Thich Nhat Hanh en el monasterio de Getsemaní, cerca de Louisville en Kentucky, les dijo a sus alumnos: «Su percepción se refleja en cómo abre una puerta y entra en una habitación. Es un auténtico monje». Después de ese encuentro, Merton escribió un ensayo titulado «Nhat Hanh es mi hermano», en el que hace un vehemente llamado a escuchar sus propuestas de paz y darle apoyo incondicional. Después de importantes reuniones con varios senadores, el Ministro de Defensa y otras personalidades en la ciudad de Washington, Thich Nhat Hanh viajó a Europa, donde sostuvo reuniones con varios jefes de gobierno y con dirigentes de la Iglesia Católica. Incluso se reunió en dos oportunidades con el Papa Pablo VI, instando a los católicos a colaborar con los budistas para poner fin a la guerra de Vietnam.

En 1969, a pedido de la Iglesia Budista Unificada de Vietnam, Thich Nhat Hanh organizó la delegación budista que participó en las conversaciones de paz en París. Después de la firma de los acuerdos de paz en 1973, se le prohibió regresar a Vietnam, entonces fundó una pequeña comunidad ubicada a cien

kilómetros al sur de París, conocida como «Sweet Potato» («Camote»). En 1976 y 1977, Nhat Hanh encabezó una operación de rescate de exiliados vietnamitas que habían escapado en pequeños botes al Golfo de Siam, pero el esfuerzo tuvo que suspenderse por la oposición de los gobiernos de Tailandia y Singapur. A continuación, pasó cinco años recluido en el centro de retiro «Sweet Potato», meditando, leyendo, escribiendo, empastando libros, cultivando la tierra y, de vez en cuando, recibiendo visitas.

En junio de 1982, Thich Nhat Hanh visitó Nueva York y, poco después, fundó Plum Village («Aldea de los Cerezos»), un centro de retiro más grande que el anterior cerca de Burdeos en Francia, rodeado de viñedos, trigales, maizales y girasoles. A partir de 1983, Thich Nhat Hanh ha viajado a América del Norte año por medio para dirigir retiros y dictar conferencias sobre la plena presencia y la responsabilidad social, «construyendo la paz en cada momento de nuestras vidas».

Aunque Thich Nhat Hanh no puede regresar a su país, en Vietnam circulan ilegalmente copias manuscritas de sus libros. Su presencia se hace sentir también en todo el mundo a través de sus alumnos y colegas, que trabajan de sol a sol tratando de aliviar el dolor de los vietnamitas más pobres, ayudando claudicantemente a familias desposeídas y haciendo campañas en favor de escritores, artistas, monjes y monjas encarcelados por sus ideales y sus expresiones artísticas. Su labor se extiende también a la defensa de los refugiados que corren peligro de ser repatriados, y

al envío de ayuda material y espiritual a los reclusos en campamentos de refugiados en Tailandia, Malasia y Hong Kong.

Thich Nhat Hanh, que actualmente tiene sesenta y cuatro años, pero representa veinte años menos, se ha ido convirtiendo en uno de los más grandes maestros de nuestro siglo. En una sociedad como la nuestra, que da tanta importancia a la rapidez, la eficiencia y el éxito material, la capacidad de Thich Nhat Hanh de caminar pausada, serena y atentamente y de enseñarnos a hacerlo, explica el entusiasmo con que ha sido acogido en occidente. Aunque se expresa con sencillez, lo que transmite revela la quintaesencia de un profundo conocimiento de la realidad que proviene de sus meditaciones, su formación budista y la labor que realiza.

Las enseñanzas de Thich Nhat Hanh se centran en la respiración consciente –el estar atento a cada respiración– y, a través de esto, en el estar plenamente presentes en cada acto de la vida cotidiana. La meditación, dice, no es una actividad que se circunscriba a la sala de meditación. Es igualmente sagrado lavar platos con plena presencia, hacer una profunda reverencia o encender incienso. También nos dice que con sólo sonreír, relajamos cientos de músculos en todo el cuerpo, lo que él define como «yoga bucal». Y de hecho, estudios realizados en los últimos años demuestran que el mover los músculos de la cara para expresar alegría produce el mismo efecto en el sistema nervioso que la verdadera alegría.

Thich Nhat Hanh nos recuerda que la paz y la

felicidad están a nuestro alcance, basta con calmar nuestra distraída corriente de pensamientos de tal modo que podamos regresar al momento presente y tomar conciencia del cielo azul, la sonrisa de un niño, un hermoso amanecer. «Si estamos en paz, felices, podemos sonreír, y todos los miembros de nuestra familia, toda la sociedad, puede disfrutar de nuestra paz».

*La paz está en cada paso* es un libro que nos hace recordar muchas cosas. En la acelerada vida contemporánea, tenemos la tendencia a desconectarnos de la paz que está al alcance de la mano en todo momento. La creatividad de Thich Nhat Hanh se expresa en su capacidad de aprovechar precisamente las situaciones que nos tensan y nos molestan. Para él, la campanilla del teléfono es una señal que nos conecta con nuestro ser auténtico. Los platos sucios, las luces rojas y el tráfico son amigos espirituales en el camino hacia la plena presencia. Las mayores satisfacciones, los sentimientos más profundos de alegría y plenitud son algo tan cercano como nuestra próxima respiración atenta y la sonrisa que dejamos surgir en este mismo instante.

*La paz está en cada paso* es una recopilación de charlas, artículos publicados, escritos inéditos y conversaciones informales de Thich Nhat Hanh, hecha por un grupo de amigos –Therese Fitzgerald, Michael Katz, Jane Hirshfield y yo–, que trabajamos en estrecha colaboración con Thây (palabra vietnamita que significa «maestro») Nhat Hanh.

Este libro es el mensaje más claro y completo

publicado hasta ahora de un gran *bodhisattva*\* que ha dedicado su vida a la iluminación de los demás. Las enseñanzas de Thich Nhat Hanh no sólo son una gran fuente de inspiración, sino que también son muy prácticas. Espero que el lector disfrute tanto de este libro como nosotros disfrutamos compilándolo.

*Arnold Koetler*  
*Thenac, Francia*  
*Julio de 1990*

---

\* Santo budista que renuncia o posterga la plenitud del nirvana (estado de felicidad perfecto en la contemplación, normalmente visto como la realización total del ideal budista), para dedicarse al servicio activo de los que sufren la pobreza, el hambre, la enfermedad, el exilio y los estragos de la guerra.

LA PAZ ESTÁ  
EN CADA PASO



PRIMERA PARTE

*¡Respira! Estás vivo*



## *Veinticuatro horas inéditas*

Todas las mañanas al despertar tenemos por delante veinticuatro horas inéditas. ¡Qué magnífico regalo! Además, somos capaces de vivir de tal manera que esas veinticuatro horas nos den, y den a los demás, paz, alegría y felicidad.

La paz está presente aquí y ahora, en nosotros y en todo lo que hacemos y vemos. Lo que no está tan claro es si estamos realmente en contacto con ella. No tenemos que viajar lejos para alegrarnos por el azul del cielo. No tenemos que salir de la ciudad ni del barrio en que vivimos para alegrarnos con la mirada de un hermoso niño. Hasta el aire que respiramos puede ser un motivo de alegría.

Podemos sonreír, respirar, caminar y comer de tal manera que nos permita contactarnos con la enorme felicidad que tenemos a la mano. No nos cuesta gran esfuerzo prepararnos para vivir, pero el vivir mismo no nos resulta tan fácil. Somos capaces de renunciar a diez años de vida para sacar un título, y estamos dispuestos a esforzarnos muchísimo por un trabajo, un auto, una casa y otras cosas. Pero nos cuesta recordar que estamos vivos en este momento, el único momento de que disponemos para vivir. Cada respiración, cada paso que damos pueden estar llenos

de paz, de alegría, de serenidad. Basta con estar despiertos, viviendo en el momento presente.

Este pequeño libro se ofrece como una campana que nos llama a estar plenamente presentes. Es un recordatorio de que la felicidad sólo es posible en el momento presente. Naturalmente, planificar el futuro es parte de la vida, pero hasta eso es algo que sólo se puede hacer en el momento presente. Este libro es una invitación a regresar al presente y a encontrar la paz y la alegría. En él comparto algunas de mis experiencias y varias técnicas que pueden ser útiles. Pero por favor, no esperen a terminar de leerlo para empezar a encontrar la paz. La paz y la felicidad están a nuestro alcance en cada momento. La paz está en cada paso. Caminaremos tomados de la mano. *Bon voyage.*



*Mi sonrisa está  
en un diente de león*

Si alguien sonríe, ya sea un niño o un adulto, es algo muy importante. Si en nuestras vidas diarias somos capaces de sonreír, si podemos estar serenos y felices, será provechoso no sólo para nosotros mismos, sino también para los demás. Si realmente sabemos vivir bien, ¿qué mejor manera de empezar el día que sonriendo? Nuestra sonrisa refleja nuestra

manera de estar presentes y nuestra determinación de vivir en paz y alegría. La fuente de una auténtica sonrisa es una mente despierta.

¿Qué puedes hacer para acordarte de sonreír apenas despiertas? Si quieres, puedes colgar algo especial en el marco de la ventana o en el techo —una rama de árbol, una hoja, una foto o una frase inspiradora— para verlo al despertar. Una vez que te acostumbras a sonreír, dejarás de necesitar el recordatorio. Sonreirás apenas escuches el canto de un pájaro o veas la luz del sol que entra por la ventana. Sonreír te ayuda a enfrentar el día con dulzura y comprensión.

Me basta ver sonreír a alguien para darme cuenta de inmediato que está viviendo en el momento presente. ¿Cuántos artistas han tratado de reproducir esa semi-sonrisa en cuadros y esculturas? Estoy seguro de que tampoco ellos dejaban de sonreír, porque es una sonrisa que tenían grabada en la cara mientras trabajaban. ¿Puedes imaginar que un artista enojado pudo producir una sonrisa semejante? La sonrisa de la Mona Lisa es tenue, apenas un asomo de sonrisa, pero aun una sonrisa de este tipo basta para relajar todos los músculos de la cara, para disipar todo el cansancio y todas las preocupaciones. Un ínfimo asomo de sonrisa nos hace estar conscientes y nos serena milagrosamente. Nos devuelve la paz que creíamos haber perdido.

Sonreír nos alegrará y alegrará a todos los que nos rodean. Podemos gastar muchísimo dinero comprándoles regalos a todos nuestros parientes, pero nada puede darles tanta alegría como nuestro estar

presentes, como nuestra sonrisa. Y ese regalo tan valioso no cuesta nada. Al final de un retiro en California, una amiga escribió este poema:

*Perdí mi sonrisa,  
pero no te preocupes.  
El diente de león la tiene.*

Si sientes que has perdido tu sonrisa, pero de todos modos te das cuenta de que un diente de león te la está guardando, no tienes de qué alarmarte. Tienes la presencia necesaria para entender que la sonrisa sigue estando allí. Basta con respirar conscientemente una o dos veces para recuperarla. El diente de león es un amigo más. Está cerca de ti, muy fiel, guardándote la sonrisa.

En realidad, todo lo que te rodea guarda tu sonrisa. No tienes por qué sentirte solo. Basta con estar receptivo a todo el apoyo que te rodea y que puedes encontrar en ti. Tal como le pasó a esta amiga que descubrió que el diente de león guardaba su sonrisa, basta con respirar con atención para recuperarla.



## *Respirar conscientemente*

Hay muchas técnicas de respiración que pueden ayudarte a vivir más intensamente y más contento. El primer ejercicio es muy sencillo. Mientras inhalas te dices «al inhalar, sé que estoy inhalando». Luego exhalas y te dices «al exhalar, sé que estoy exhalando». Nada más. Reconoces que la inhalación es una inhalación y que la exhalación es una exhalación. Ni siquiera tienes que repetir toda la frase; basta con decir «inhalando» y «exhalando». Esta técnica te puede ayudar a concentrarte en la respiración. A medida que practicas, tu respiración se va calmando y se dulcifica, lo mismo pasa con tu mente y tu cuerpo. No es un ejercicio difícil. Basta un par de minutos para que empieces a sentir los efectos de la meditación.

La inhalación y la exhalación son muy importantes y muy agradables también. La respiración conecta el cuerpo y la mente. A veces, la mente está distraída en cualquier cosa, mientras el cuerpo hace otra; nuestra mente y nuestro cuerpo no están en armonía. Al concentrarnos en la respiración, en la inhalación y la exhalación, reconectamos el cuerpo con la mente y recuperamos la plenitud. La respiración consciente es un puente importante.

Para mí, la respiración es una alegría de la que no puedo prescindir. Todos los días practico la respiración consciente en mi pequeña sala de meditación en la que tengo pegada esta frase caligrafiada: «¡Respira, estás vivo!». Basta con respirar y sonreír para hacernos muy felices, porque cuando respiramos

conscientemente recuperamos la plenitud y nos conectamos totalmente con la vida en el momento presente.



*La maravilla del  
momento presente*

En nuestra sociedad tan ocupada, es una gran fortuna respirar conscientemente de vez en cuando. Podemos practicar la respiración consciente no sólo sentados en una sala de meditación, sino también mientras trabajamos en la oficina o en la casa, mientras vamos manejando o en el bus, en cualquier momento del día.

Hay muchos ejercicios que podemos hacer que nos ayudan a respirar conscientemente. Fuera de ese sencillo ejercicio, en que repetimos «inhalación» y «exhalación», podemos repetir mentalmente este poema mientras inhalamos y exhalamos:

*Al inhalar, relajo el cuerpo.*

*Al exhalar, sonrío.*

*Habitando el momento presente*

*sé que es un momento maravilloso.*

«Al inhalar, relajo el cuerpo», repetir este verso es como tomar un vaso de limonada fresca cuando

hace calor, uno siente la frescura en todo el cuerpo. Cuando inhalo y repito este verso, siento que la respiración relaja mi cuerpo y mi mente.

«Al exhalar, sonrío». Sabes que una sola sonrisa puede relajar cientos de músculos de la cara. Llevar una sonrisa en la cara es una señal de que eres dueño de ti mismo.

«Habitando el momento presente...». Estoy sentado y no pienso en nada más. Estoy sentado y sé exactamente dónde estoy.

«Sé que es un momento maravilloso». Qué alegría estar sentados, derechos y cómodos, y reconectarnos con la respiración, con la sonrisa, con nuestra auténtica naturaleza. Nuestra cita con la vida es en el momento presente. Si no tenemos paz y alegría ahora, ¿cuándo vamos a tenerlas? ¿Mañana? ¿Pasado mañana? ¿Qué nos impide estar felices en este momento? Mientras le prestamos atención a la respiración, podemos repetir «relajándome, sonriendo, momento presente, momento maravilloso».

Este ejercicio no es sólo para principiantes. Muchos de los que practicamos meditación y respiración consciente hace cuarenta o cincuenta años seguimos meditando igual, porque este tipo de ejercicio es muy importante y muy sencillo.



*Pensar menos*

Cuando practicamos respiración consciente, los pensamientos se van espaciando y podemos descansar plenamente. En general pensamos demasiado y la respiración consciente nos ayuda a estar serenos, relajados y tranquilos. Nos ayuda a dejar de pensar tanto, a no dejarnos llevar por las tristezas del pasado y las preocupaciones por el futuro. Nos permite conectarnos con esta vida, que es maravillosa en el momento presente.

Por supuesto que pensar es importante, pero gran parte de nuestro pensar es simplemente inútil. Es como si cada uno de nosotros tuviera un cassette en la cabeza que no se detiene ni un solo segundo, ni de día ni de noche. Pensamos y pensamos sin parar, y no es fácil dejar de hacerlo. Cuando estamos escuchando un cassette podemos apretar el botón y pararlo, pero no hay ningún botón que detenga los pensamientos. Podemos pensar y preocuparnos tanto que llegamos a desvelarnos. Si vamos al médico y le pedimos que nos dé pastillas para dormir o un tranquilizante, puede empeorar la situación, porque entonces ni siquiera descansamos bien en el sueño. Y si seguimos tomando esos remedios, podemos terminar habituándonos a ellos. Seguimos viviendo tensos y quizá incluso teniendo pesadillas.

Cuando usamos el método de la respiración consciente, al inhalar y exhalar dejamos de pensar, porque cuando decimos «inhalación» y «exhalación» no estamos pensando. Las palabras «inhalación» y

«exhalación» son sólo palabras que ayudan a concentrarnos en la respiración. Si seguimos inhalando y exhalando así durante unos pocos minutos, empezamos a sentirnos reanimados. Nos reconectamos con nosotros mismos y nos conectamos con todo lo hermoso que nos rodea en el momento presente. El pasado quedó atrás y el futuro no ha llegado. Si no nos reconectamos con nosotros mismos en el momento presente, no podemos conectarnos con la vida.

Cuando estamos en contacto con los elementos –que nos sanan y reaniman– de nuestro interior y de lo que nos rodea, aprendemos a valorarlos y protegerlos, y también a ayudarlos a crecer. Esas fuentes de paz están a nuestro alcance en todo momento.



*Cultivar la atención  
en cada instante*

Una fría tarde de invierno, cuando volvía a casa después de una caminata por las montañas, me encontré con que todas las puertas y ventanas estaban abiertas de par en par. No las había cerrado bien al salir y el viento había desparramado los papeles que tenía en el escritorio. Cerré inmediatamente las puertas y ventanas, encendí una lámpara, recogí los papeles y los volví a dejar bien ordenados en el escritorio.

A continuación, prendí la chimenea y al poco rato los leños crepitantes volvieron a entibiar el ambiente.

A veces, cuando estamos rodeados de gente, nos sentimos cansados, con frío, solos. Tal vez sintamos el impulso de aislarnos en un ambiente tibio, como cuando cerré las ventanas y me senté al lado de la chimenea, protegido del viento frío y húmedo. Nuestros sentidos son las ventanas que nos conectan con el mundo, pero a veces el viento las abre y desordena todo lo que tenemos dentro. Hay gente que deja constantemente abiertas las ventanas por las que entran imágenes y ruidos que nos invaden, nos inundan y dejan al descubierto nuestro yo triste y aproblemado. Nos sentimos tan fríos, solos y temerosos. ¿Te has sorprendido alguna vez mirando un espantoso programa, sin poder apagar la televisión? Los ruidos estridentes y los tiroteos te aturden, pero eres incapaz de levantarte y apagar el televisor. ¿Por qué nos torturamos de esa manera? ¿No te dan ganas de cerrar las ventanas? ¿Tienes miedo del aislamiento, del vacío y la soledad que podrías sentir cuando te enfrentas a ti mismo?

Cuando estamos mirando un mal programa de televisión, nos *convertimos* en ese programa. Somos lo que sentimos y percibimos. Si estamos enojados, somos rabia. Si estamos enamorados, somos amor. Si contemplamos una cumbre montañosa cubierta de nieve, somos la montaña. Podemos convertirnos en cualquier cosa, en lo que queramos. ¿Para qué abrir las ventanas a un mal programa de televisión hecho por productores sensacionalistas a los que sólo les

interesa ganar dinero sin mucho esfuerzo, programas que nos sobresaltan, nos hacen empuñar las manos y nos dejan agotados? ¿Quién permite que se produzcan programas de ese tipo y que los vean hasta los niños pequeños? ¡Nosotros! Somos tan poco exigentes, estamos tan dispuestos a ver cualquier cosa que aparezca en la pantalla. Nos sentimos tan solos, somos tan flojos o estamos tan aburridos que no somos capaces de determinar cómo queremos vivir. Encendemos el televisor y lo dejamos prendido para que otros nos guíen, nos formen y nos destruyan. Dejar-nos llevar de esa manera es dejar nuestro destino en manos de otros que bien podrían ser unos irresponsables. Tenemos que aprender a reconocer los programas que son dañinos para nuestro sistema nervioso, nuestra mente y nuestro corazón, y aquellos que pueden hacernos bien.

Por supuesto, no me estoy refiriendo solamente a la televisión. ¿Cuántas trampas nos ponemos y nos ponen los que nos rodean? ¿Cuántas veces al día dejamos que esas trampas nos arrastren y nos distraigan? Tenemos que tener mucho cuidado para proteger nuestro destino y nuestra paz. No quiero decir con esto que tendríamos que cerrar todas las ventanas, porque en el mundo «exterior» se producen muchos milagros. Podemos abrirles las ventanas a esos milagros, que podemos contemplar atentamente. Podemos estar sentados al lado de un río de aguas transparentes, escuchando una hermosa música o viendo una excelente película, pero no por eso tenemos que dejarnos arrastrar por el río, por la música o por la

película. Podemos seguir estando atentos a nosotros mismos y a nuestra respiración. Cuando brilla en nosotros la luz del vivir atentamente, podemos evitar muchos peligros. Con ella, la corriente puede ser más transparente y la música más armoniosa, y podemos captar claramente el alma del cineasta.

Cuando recién empezamos a meditar, podemos sentir la tentación de irnos de la ciudad o de instalarnos en el campo, donde es más fácil cerrar las ventanas que nos distraen. Allí, uno puede fundirse con la calma del bosque, redescubrirse a sí mismo y reconectarse, sin que lo arrastre el caos del «mundo exterior». El bosque, con su frescura y su silencio, nos ayuda a estar atentos. Luego, cuando la capacidad de estar presentes esté bien arraigada y seamos capaces de mantenerla sin distraernos, tal vez queramos volver a vivir en la ciudad, ya menos inquietos. Pero a veces no podemos alejarnos de la ciudad y tenemos que encontrar esa frescura y esa paz sanadoras en medio de una vida llena de distracciones. En lugar de irnos al campo, podemos visitar a un amigo que nos serene o caminar por un parque disfrutando de los árboles y la brisa. En la ciudad, en el campo o lejos de todo, tenemos que saber sustentarnos y, para eso, tenemos que elegir con mucho cuidado nuestro entorno y cultivar la capacidad de alimentar nuestra atención al momento en cada instante.



## *Sentarse en cualquier parte*

Cuando sientas la necesidad de desacelerarte, de reconectarte contigo mismo, no tienes por qué volver corriendo a casa a sentarte en el cojín de meditación o ir al centro de meditación para practicar respiración consciente. Puedes respirar en cualquier lugar: sentado en tu oficina o en el auto. Cuando te sientes agotado y necesitas reconectarte, puedes practicar la respiración consciente y sonreír estés donde estés, aun en un centro comercial lleno de gente o mientras esperas que te atiendan en el banco.

En cualquier parte, puedes respirar con plena presencia. Para hacerles frente a todos los problemas de la vida cotidiana, todos podemos ponernos en contacto con nosotros mismos de cuando en cuando. Es algo que se puede hacer en cualquier posición: de pie, sentado, acostado o caminando, aunque es preferible estar sentado, porque esa posición nos da más estabilidad.

Una vez, mientras esperaba un vuelo que tenía cuatro horas de retraso en el aeropuerto Kennedy de Nueva York, me contenté con sentarme con las piernas cruzadas en la sala de espera. Me hice un cojín con el chaleco que llevaba y me senté encima. Los demás pasajeros me miraban intrigados, pero al rato dejaron de mirarme mientras yo seguía sentado, tranquilísimo. Como no había dónde descansar y el aeropuerto estaba lleno de gente, me acomodé donde estaba. Es posible que prefieras no meditar delante de todo el mundo, pero el respirar conscientemente en

cualquier posición y en cualquier momento te puede ayudar a reconectarte.



### *Meditar sentado*

El sentarse con las piernas cruzadas en un cojín es la postura más estable para meditar. Elige un cojín que tenga el grosor adecuado para sostenerte. La posición de loto o semiloto es excelente para estabilizar el cuerpo y la mente. Basta con cruzar las piernas sin esforzarse, colocando un pie (semiloto) o los dos (loto) en el muslo de la otra pierna. Si te cuesta sentarte en posición de loto, puedes sentarte simplemente con las piernas cruzadas o en cualquier posición que te resulte cómoda. Endereza bien la espalda, deja los ojos entrecerrados y apoya las manos relajadas en los muslos. Si prefieres, puedes sentarte en una silla con los pies bien apoyados en el suelo y las manos en los muslos. O puedes acostarte en el suelo, de espaldas, de preferencia con las piernas estiradas, un poco abiertas, y con los brazos a los costados, mejor si es con las palmas hacia arriba.

Si sientes que se te duermen las piernas o los pies o alguna otra molestia que te distraiga, puedes cambiar de posición. Hazlo lentamente, prestando mucha atención a lo que haces, atento a la respiración y a cada movimiento, para no distraerte. Si te sientes

muy adolorido ponte de pie, camina lentamente sin dejar de estar en el momento presente y vuelve a sentarte cuando estés listo.

En algunos centros de meditación, se les prohíbe a los meditantes moverse durante toda la sesión aunque se sientan terriblemente incómodos. A mí eso no me parece natural. Cuando una parte de nuestro cuerpo siente cosquilleo o dolor nos está expresando algo, y hay que prestar atención a lo que expresa. Si nos sentamos a meditar es para cultivar la paz, la alegría y la no violencia, no para sentir dolor ni hacernos daño. Cambiar la posición de los pies o caminar un rato meditando no molesta demasiado a los demás y puede ayudarnos mucho.

A veces nos refugiamos en la meditación para escapar de nosotros mismos o de la vida, como un conejo que se refugia en su madriguera. Eso puede ayudarnos a esquivar los problemas por un tiempo, pero apenas salimos de la «madriguera» tenemos que enfrentarlos de nuevo. Por ejemplo, cuando meditamos muy intensamente, el esfuerzo que hacemos y el desviar la energía para no enfrentarnos a los problemas nos puede aliviar por un rato, pero cuando la energía vuelve a fluir los problemas reaparecen.

Tenemos que meditar sin esforzarnos, pero con constancia, en cada momento de la vida diaria, sin perder ninguna oportunidad para observar profundamente la esencia de la vida, incluso nuestros problemas cotidianos. Cuando meditamos así, establecemos una profunda comunión con la vida.



*Campanas recordatorias*

En mi tradición, tocamos una campana para recordarnos de volver al momento presente. Cuando escuchamos la campana dejamos de hablar y de pensar y nos reconectamos con nosotros mismos, respirando y sonriendo. A veces también recitamos estos versos:

*Escucha, escucha.*

*Este maravilloso sonido me devuelve a mi ser auténtico.*

Al inhalar decimos «escucha, escucha» y al exhalar «este maravilloso sonido me devuelve a mi ser auténtico».

Desde que me vine a vivir a occidente no he tenido muchas oportunidades de oír las campanas de los templos budistas, pero por suerte en toda Europa hay iglesias con campanarios. Tengo la impresión de que en Estados Unidos son menos comunes, lo que me parece una lástima. Cada vez que dicto una conferencia en Suiza, aprovecho el sonido de las campanas de las iglesias para practicar la atención al momento. Cuando oigo las campanadas, dejo de hablar y todos nos quedamos escuchando hasta que se apaga el sonido. Nos encanta. (¡Siento que es hasta más provechoso que la conferencia!). Cada vez que oigamos campanadas podemos hacer una pausa, gozar de nuestra respiración y contactarnos con todas las cosas maravillosas que nos rodean: flores, niños, sonidos hermosos. Basta con que nos reconectemos con

nosotros mismos para que todo nos ayude a relacionarnos con la vida en el momento presente.

Un día en Berkeley, les propuse a los profesores y a los alumnos de la Universidad de California que cada vez que sonara la campana, hicieran una pausa y respiraran conscientemente. ¡Todos tendrían que darse el tiempo necesario para alegrarse de estar vivos! No deberíamos andar constantemente acelerados. Tenemos que aprender a disfrutar del sonido de las campanas de las iglesias y las escuelas. Las campanas son hermosas, y pueden ayudarnos a despertar.

Si tienes una campana en tu casa, puedes respirar y sonreír acompañado de su hermoso sonido. Pero no hay necesidad de tener una campana en la oficina o la fábrica. Puedes aprovechar cualquier sonido para recordarte que debes hacer una pausa, respirar y disfrutar del momento presente. La alarma que suena cuando te olvidas de poner el cinturón de seguridad en el auto también es una campana recordatoria. Y hay otras cosas fuera de los sonidos, como el rayo de sol que entra por la ventana, que también nos invitan a reconectarnos con nosotros mismos, a respirar, a sonreír y a vivir plenamente el momento presente.



*Una galleta*

Cuando tenía cuatro años, mi mamá siempre me traía una galleta del mercado. Me la llevaba al patio delantero y la masticaba lentamente, a veces demoraba media hora, hasta tres cuartos de hora en comérmela. Masticaba un pedacito y miraba el cielo. Rozaba al perro con el pie y comía otro pedacito. Me encantaba quedarme en el patio, rodeado del cielo, de la tierra, de las varas de bambú, el gato, el perro y todo. Nada me preocupaba demasiado, por eso podía hacerlo. No me interesaba el futuro ni extrañaba el pasado. Estaba absolutamente en el momento presente, con la galleta, con mi perro, con las varas de bambú, con el gato, con todo.

Todos podemos comer con la misma lentitud y la misma alegría con que masticaba galletas cuando era niño. Tal vez sientas que has perdido la galleta de la infancia, pero estoy seguro de que sigue estando allí, en algún rincón de tu corazón. Todo sigue estando allí y puedes recuperarlo con sólo desearlo. El comer con plena presencia es una forma de meditación muy valiosa que nos permite volver a saborear la galleta de la infancia. El momento presente está lleno de motivos de alegría. Basta con estar atentos para sentirlos.



## *Meditar con una mandarina*

Si te ofreciera una mandarina recién arrancada del árbol, me imagino que mientras más presente al instante estuvieras en ese momento, más sabrosa te parecería, y si no estuvieras preocupado ni ansioso la disfrutarías mucho más. En cambio, si estuvieras obsesionado por el enojo o el temor, no le tomarías el gusto.

Un día le ofrecí a un grupo de niños un canasto lleno de mandarinas. Los niños pasaron el canasto de mano en mano y cada uno sacó una mandarina. Luego les pedí que meditaran sobre el origen de la fruta, mientras la sostenían en la palma de la mano. Al mirarla, veían no sólo la mandarina, veían también a su madre, el árbol en el que había crecido. Dejándose guiar, visualizaron las flores del árbol bajo el sol y la lluvia. Vieron cómo iban cayendo los pétalos poco a poco y cómo empezaba a aparecer un diminuto fruto verde. Volvió a salir el sol y volvió a llover, y la mandarina siguió creciendo. Luego alguien la cortó y así fue como llegó a sus manos. Después de esa visualización, les pedí a los niños que pelaran lentamente las mandarinas, fijándose en el vaho que emitían y en su olor, y que les dieran un mordisco sin dejar de estar plenamente presentes, atentos a la consistencia, al sabor, al jugo. Y las fuimos comiendo juntos, lentamente.

Cada vez que miren una mandarina pueden ver todo lo que encierra. Puedes ver todo el universo en

una sola mandarina. ¡Qué maravilloso es pelar y oler una mandarina! Basta con comer una mandarina sin apuro para sentirnos felices.



### *La eucaristía*

La eucaristía es una forma de practicar el estar en el momento presente. Cuando Jesús partió el pan y lo compartió con sus discípulos, les dijo: «Comed, éste es mi cuerpo». Jesús sabía que si sus discípulos eran capaces de comer un pedazo de pan con plena presencia, podrían vivir auténticamente. En otras circunstancias se habrían comido el mismo pedazo de pan absolutamente distraídos, y el pan no habría sido un auténtico pan, sino una especie de espejismo. Cuando observamos a los que nos rodean pero no estamos plenamente presentes, no son personas reales, sino apenas fantasmas, no verdaderas personas, y nosotros también somos espejismos. El cultivo de la presencia en el momento nos permite convertirnos en seres auténticos. Cuando nos comportamos como seres auténticos, también reconocemos la autenticidad de los que nos rodean y la vida se manifiesta en toda su plenitud. Lo mismo pasa cuando comemos un pedazo de pan, una mandarina o una galleta.

Cuando respiramos, cuando prestamos atención

al momento presente, cuando observamos atentamente nuestra comida, la vida se convierte en una auténtica vivencia. El rito de la eucaristía es una maravillosa posibilidad de estar plenamente presentes. Lo que Jesús pretendía era remecer a sus discípulos para que despertaran.



### *Comer con atención*

Hace un par de años les pregunté a varios niños: «¿Por qué desayunamos?». Uno de ellos me respondió: «El desayuno nos da fuerzas para el día». Otro dijo: «Desayunamos para desayunar». Yo diría que el segundo tenía razón. Comer sólo debería servir para comer.

El comer con plena atención a lo que estamos comiendo es una práctica importante. Apagamos la televisión, dejamos de leer el diario, ponemos juntos la mesa y terminamos todo lo que tenemos que hacer. Durante esos cinco o diez minutos podemos sentirnos muy felices. Cuando la comida está servida y todos están sentados, practicamos la respiración. Repetimos tres veces: «al inhalar, relajo el cuerpo. Al exhalar, sonrío». Basta con respirar tres veces para reencontrarnos.

A continuación, miramos a cada persona sin dejar

de inhalar y exhalar, para conectarnos con nosotros mismos y con los demás comensales. No necesitamos dos horas para ver al otro. Si estamos realmente serenos, basta con mirarlo un par de segundos para verlo. En una familia de cinco personas, bastan cinco o diez segundos para practicar este método de «mirar y ver».

Después de respirar, sonreímos. Cuando nos sentamos a comer con otros, tenemos la oportunidad de ofrecerles a los que nos rodean una auténtica sonrisa de amistad y comprensión. Es muy fácil, pero muy poca gente lo hace. Yo siento que esta práctica es la más importante de todas. Miramos a cada persona y le sonreímos. Respirar y sonreír juntos es una práctica muy importante. Si los que viven juntos en una casa no pueden sonreírse, quiere decir que las cosas andan muy mal. Después de respirar y sonreír, observamos la comida con una mirada que la convierte en algo auténtico. La comida nos muestra nuestra conexión con la tierra. Cada bocado encierra toda la vitalidad del sol y la tierra. El grado en que nuestra comida se revela a sí misma depende de nosotros. ¡Un pedazo de pan nos permite ver y saborear todo el universo! El contemplar lo que comemos por unos segundos antes de empezar a comer y el comer con atención al momento nos puede traer una gran felicidad.

Tener la oportunidad de compartir una rica comida rodeados de parientes y amigos es algo precioso, algo que no todos tienen. Hay mucha gente en el mundo que pasa hambre. Cuando me veo con un

pocillo de arroz o un pedazo de pan en la mano, reconozco la suerte que tengo y siento compasión por todos los que no tienen qué comer, y tampoco tienen familiares ni amigos. Ésta es una práctica muy profunda que no nos exige ir a un templo ni a una iglesia. Es algo que podemos hacer en nuestra propia mesa. Comer prestando atención al momento puede cultivar las semillas de la compasión y de la comprensión que nos fortalezcan para hacer algo por nutrir a la gente hambrienta y solitaria.

Comer en silencio de vez en cuando nos ayuda a cultivar la capacidad de comer prestando plena atención al momento. La primera vez que lo hagan, a lo mejor se sentirán un poco incómodos, pero cuando se acostumbren a hacerlo se darán cuenta de que comer en silencio da mucha paz y alegría. Junto con apagar la televisión antes de sentarnos a comer, podemos «apagar» la conversación para disfrutar de la comida y la presencia de los demás.

No recomiendo comer en silencio todos los días. La conversación puede ayudarnos mucho a estar juntos prestando atención al momento presente, pero hay que saber distinguir entre diferentes formas de conversación. Hay temas que nos alejan, como el comentar los defectos de otros. Una comida preparada con mucho cuidado no tiene ningún valor si permitimos que nuestra comida sea dominada por este tipo de conversación. En cambio, al hablar de temas que nos ayuden a prestar más atención a lo que estamos comiendo y al hecho de estar juntos, cultivamos el tipo de felicidad que necesitamos para crecer. Si

comparamos esa actitud con la costumbre de criticar, es fácil darnos cuenta de que prestar atención al pedazo de pan que tenemos en la boca es mucho más nutritivo. Da vida y hace que la vida sea auténtica.

Por eso, es mejor que evitemos hablar de temas que nos impidan estar atentos a la familia y a la comida. Pero debemos sentirnos libres para hablar de temas que alimenten la atención y la felicidad. Por ejemplo, si hay un plato que te gusta mucho puedes fijarte si a los demás también les está gustando, y si a uno de los comensales no le gusta puedes ayudarlo a disfrutar de un plato maravilloso que ha sido preparado con mucho cariño. Si alguien está distraído y no se está fijando en el sabroso plato que le han servido por estar pensando en los problemas que tiene en el trabajo o con los amigos, perdiéndose el momento presente y la comida, puedes decirle «es un plato maravilloso, ¿no?». Con eso lo apartamos de sus pensamientos y sus preocupaciones, y lo reconectamos con el aquí y el ahora, para que así pueda gozar de los momentos que está compartiendo contigo y de la rica comida. Actuar así te convierte en *bodhisattva*, en alguien que ayuda a los demás seres vivientes a despertar. Los niños, más que nadie, tienen una gran capacidad de estar plenamente presentes, y nos ayudan a estarlo también.



*Lavar los platos*

La idea de que lavar platos es una molestia es algo que sólo se nos puede ocurrir cuando no lo estamos haciendo. Una vez que estás frente al lavaplatos, con las mangas arriba y con las manos en el agua tibia, en realidad es muy agradable. Me encanta lavar lentamente, atento a cada plato, al agua, a cada movimiento de las manos. Sé que si me apuro porque quiero ir a comer el postre, el lavado de los platos va a ser una molestia, algo que no vale la pena vivir. Eso sería una lástima, porque cada minuto, cada segundo que estoy vivo es un milagro. ¡Los platos mismos y el solo hecho de estarlos lavando son milagros!

Si soy incapaz de lavar los platos con alegría, si quiero terminar de hacerlo rápidamente para ir a comer el postre, tampoco le voy a tomar el gusto al postre. Cuando esté con el tenedor en la mano, estaré pensando en lo que voy a hacer a continuación, y no voy a olerlo, ni paladearlo ni disfrutarlo. Siempre estaré dejándome arrastrar hacia el futuro, sin ser capaz de vivir en el momento presente.

Cada pensamiento, cada cosa que hago a la radiante luz de la atención al momento presente se convierte en algo sagrado. A la luz de esto, los límites entre lo sagrado y lo profano desaparecen. Tengo que confesar que me demoro un poco más en lavar los platos, pero vivo plenamente cada momento, y eso me hace feliz. El lavar platos es un medio y un fin al mismo tiempo, no es algo que hagamos sólo para tener los platos limpios, sino por el hecho mismo de

lavarlos, para vivir plenamente cada instante mientras los lavamos.



### *Meditar caminando*

Meditar caminando puede ser muy agradable. Este tipo de meditación consiste en caminar lentamente, ya sea solo o con amigos, y de ser posible en algún lugar hermoso. El propósito de esta meditación es disfrutar del caminar, no es llegar a ningún lado, sino sólo caminar. Nuestro propósito es estar en el momento presente y, estando atentos a la respiración y la caminata, disfrutar cada paso. Para lograrlo, tenemos que dejar de lado todas las preocupaciones y angustias, sin pensar ni en el futuro ni en el pasado: simplemente gozar del momento presente. Podemos caminar con un niño, llevándolo de la mano. Y al caminar, damos cada paso como si fuéramos la persona más feliz del mundo.

Aunque caminamos todos los días, nuestro caminar es como una carrera. Cuando caminamos así, vamos dejando huellas de ansiedad y tristeza en la Tierra. Tendríamos que caminar de tal manera que sólo le imprimiéramos paz y serenidad. Cualquiera puede caminar así, siempre que realmente le interese. Cualquiera niño es capaz de hacerlo. Si somos capaces de

dar un paso así, podemos dar dos, tres, cuatro y cinco. Cuando damos un paso en paz y sintiéndonos felices, contribuimos a la paz y la felicidad de toda la humanidad. Meditar caminando es una práctica maravillosa.

Cuando meditamos caminando al aire libre, lo hacemos un poco más lento que de costumbre, sincronizando la respiración con los pasos. Por ejemplo, podemos dar tres pasos al inhalar y otros tres al exhalar, mientras vamos diciendo «inhalación, inhalación, inhalación. Exhalación, exhalación, exhalación». Decir «inhalación» nos ayuda a sentir que estamos inhalando. Cada vez que llamamos algo por su nombre se vuelve más real, como cuando pronunciamos el nombre de un amigo.

Si tus pulmones necesitan inhalar en cuatro pasos en vez de tres, por favor dales cuatro pasos. Si les basta con dos pasos, dales sólo dos. La duración de tus inhalaciones y exhalaciones no tienen que ser iguales. Por ejemplo, puedes dar tres pasos con cada inhalación y cuatro con cada exhalación. Si te sientes feliz, tranquilo y alegre mientras caminas, quiere decir que lo estás haciendo bien.

Siente el contacto de tus pies con la Tierra. Camina como si besaras la Tierra con los pies. Le hemos hecho mucho daño a la Tierra y ya es hora de que la tratemos con cariño. Transmitimos paz y tranquilidad a la superficie de la Tierra, y compartimos el aprendizaje del amor. De vez en cuando, si vemos algo hermoso, podemos detenernos y observarlo: puede ser un árbol, una flor, un grupo de niños jugando. Mientras los contemplamos, seguimos atentos a la

practicar la atención al momento con tantos teléfonos sonando al mismo tiempo. Te dejo a ti descubrir la manera en que los telefonistas pueden practicar este tipo de meditación. Pero los que no trabajamos como telefonistas tenemos el derecho de respirar tres veces. Esta meditación puede contrarrestar la tensión y la depresión, y ayudarnos a cultivar la conciencia en el momento presente en nuestro día a día.



### *Meditar manejando*

En Vietnam, hace cuarenta años, fui el primer monje que andaba en bicicleta. En esa época no se consideraba digno de un monje, pero actualmente los monjes andan en auto o motocicleta. Hay que poner al día la práctica de la meditación y adaptarla al mundo actual. Por eso he escrito un sencillo poema que puedes recitar antes de encender el motor del auto. Ojalá te sirva.

*Antes de encender el motor,  
sé donde voy.  
El auto y yo somos uno solo.  
Si el auto se acelera, me acelero.*

A veces no tenemos ninguna necesidad de andar en auto, pero como preferimos alejarnos de nosotros mismos nos subimos al auto y damos una vuelta. Sentimos un vacío dentro nuestro que preferimos ignorar. No nos gusta estar ocupados, pero apenas tenemos un rato libre nos da miedo enfrentarnos con nosotros mismos y preferimos escaparnos. Por eso encendemos la televisión, llamamos a alguien, nos ponemos a leer una novela, salimos con un amigo o nos subimos al auto y partimos a cualquier parte. Nuestra civilización nos enseña a actuar así y nos ofrece muchas cosas a las que podemos recurrir para alejarnos de nosotros mismos. Recitar este poema antes de encender el motor puede ayudarnos a descubrir que en realidad no tenemos ninguna necesidad de salir. Vayamos donde vayamos, nuestro «yo» irá con nosotros, no podemos huir de él. Por eso, quizá sea preferible y más agradable no encender el motor y dar una caminata meditando.

Se dice que en los últimos años la lluvia ácida ha destruido más de cinco millones de kilómetros cuadrados de bosques, lo que en gran medida se debe a los automóviles. «Antes de encender el motor, sé donde voy», ésta es una pregunta muy profunda. ¿Adónde vamos? ¿Hacia la destrucción? Si los árboles se secan, los seres humanos nos moriremos también. Si realmente necesitas ir en auto a alguna parte no dejes de hacerlo, pero si no es importante, saca la llave y anda a caminar por el borde de un río o por un parque. Eso te reconectará contigo mismo y con los árboles.

«El auto y yo somos uno». Sentimos que lo domi-

namos todo y que el auto no es más que un instrumento, pero no es cierto. Los instrumentos o máquinas que utilizamos nos transforman. Un violinista con un violín son un conjunto muy hermoso. Un hombre con una ametralladora en la mano es un verdadero peligro. Cuando nos subimos al auto, dejamos de ser sólo nosotros para ser nosotros y el auto.

Manejar es una tarea diaria en nuestra sociedad. No te propongo que dejes de hacerlo, sino que lo hagas conscientemente. Cuando vamos manejando, lo único que nos preocupa es llegar adonde vamos. Por eso, cuando vemos una luz roja nos molesta. Las luces rojas son como enemigos que nos impiden llegar adonde vamos. Pero también podemos ver el semáforo en rojo como una campana recordatoria, algo que nos haga volver al momento presente. La próxima vez que te topes con un semáforo en rojo, por favor sonrío y conéctate con la respiración. «Al inhalar, relajo el cuerpo. Al exhalar, sonrío». Es fácil transformar una irritación en una sensación agradable. El semáforo no cambia de color, pero se transforma. Se convierte en un amigo que nos ayuda a recordar que para vivir nuestras vidas, tenemos que estar en el momento presente.

Cuando estuve en Montreal hace algunos años para dirigir un retiro, atravesé la ciudad con un amigo para ir a las montañas. Noté que en todas las patentes de los autos decía, «*Je me souviens*», que quiere decir, «me recuerdo». Aunque no sabía exactamente qué querían recordar los habitantes de Montreal –tal vez sea su origen francés– le dije a mi amigo que le

iba a hacer un regalo. «Cada vez que veas un auto con esa frase en la patente, '*Je me souviens*', acuérdate de respirar y sonreír. Es una campana recordatoria. Y si manejas en Montreal, tendrás muchas oportunidades de respirar y sonreír».

A mi amigo le encantó la idea y la compartió con sus amigos. Más adelante, cuando fue a visitarme a Francia, me comentó que era más difícil estar en el momento presente en París que en Montreal, porque en París no había autos con esa patente. Yo le contesté: «En París hay semáforos en rojo y signos *Pare* en todas partes. ¿Por qué no los aprovechas para tu práctica?». Cuando volvió a Montreal me escribió una carta muy cordial, gentil, en la que me decía: «Thây, fue muy fácil practicar en París. Cada vez que un auto se detenía delante de mí, veía a Buda haciéndome guiños con los ojos y no me quedaba otra que responderle respirando y sonriendo, porque sentía que no había mejor respuesta que esa. Lo pasé muy bien manejando en París».

La próxima vez que te encuentres en un atochamiento, no te resistas. No sirve de nada resistirse. Relájate y sonríe con una sonrisa compasiva y amorosa. Aprovecha el presente, respirando y sonriendo, y alegría a los que van contigo en el auto. La felicidad está al alcance de la mano cuando aprendemos a respirar y sonreír, porque la felicidad siempre está en el momento presente. La práctica de la meditación es regresar al momento presente para apreciar una flor, el azul del cielo, un niño. La felicidad está a nuestro alcance.



*La descompartimentación*

Nuestra vida está llena de compartimentos. ¿Cómo trasladar la meditación de la sala de meditación a la cocina y la oficina? En la sala de meditación nos sentamos en silencio, tratando de estar atentos a cada respiración. ¿Cómo aprovechar esa práctica una vez que salimos de la sala? Cuando un médico te pone una inyección, no sólo le hace bien al brazo sino a todo el cuerpo. Cuando meditamos media hora al día, esa media hora debería servirnos para todo el día, no sólo para esa media hora. Cada sonrisa, cada respiración debería servirnos para todo el día, no sólo en el instante. Nuestra práctica debería ayudarnos a destruir la barrera que la separa de lo que hacemos el resto del tiempo.

En la sala de meditación caminamos lentamente, prestando atención a cada paso. En cambio, cuando estamos en un aeropuerto o un supermercado, nos comportamos como si fuéramos otra persona, y caminamos aceleradamente, distraídos. ¿Cómo estar en el momento presente en un aeropuerto, en un supermercado? Tengo una amiga que practica respiración consciente entre una llamada telefónica y otra, y eso le ayuda. Otro amigo practica meditación caminando cuando tiene que ir de una reunión de negocios a otra. Camina prestando atención al momento entre los edificios del centro de la ciudad. Los transeúntes le sonríen y las reuniones, por difíciles que sean, suelen ser bastante agradables y muy exitosas.

Tendríamos que ser capaces de llevar la práctica de la meditación a la vida cotidiana. Sería bueno que

nos preguntáramos juntos cómo hacerlo. ¿Respiras entre una llamada y otra? ¿Sonríes mientras pelas zanahorias? ¿Tratas de relajarte después de trabajar muy concentrado varias horas? Éstas son preguntas prácticas. Cuando aprendes a aplicar la meditación a la hora de comer, de descansar o de dormir, pasa a formar parte de tu vida cotidiana y tiene efectos muy significativos en toda la sociedad. El estar plenamente presente puede dejar de ser algo remoto, para pasar a formar parte de la vida diaria, de cada instante, de cada hora.



### *Respirando y segando*

¿Has cortado alguna vez el pasto con una guadaña? Actualmente, muy pocos lo hacen. Hace unos diez años, compré una guadaña y me puse a cortar el pasto alrededor de mi cabaña. Demoré más de una semana en aprender a usarla. Hay que saber pararse correctamente, cómo tomarla y en qué ángulo dejar caer la hoja. Me di cuenta de que si sincronizaba el movimiento de los brazos con el ritmo de la respiración, y si trabajaba sin apurarme y sin dejar de estar atento a lo que hacía, podía pasar más tiempo cortando el pasto. Cuando no lo hacía, a los diez minutos ya estaba cansado.

Desde hace algunos años evito agotarme y terminar jadeando. Sé que tengo que cuidarme, tratar a

mi cuerpo como si fuera el instrumento de un músico, aplicando el principio de la no violencia, porque no es una simple herramienta que me sirve para hacer esto o aquello. Y con la guadaña hago lo mismo. Si estoy atento a la respiración mientras corto el pasto, siento que la guadaña y yo nos sincronizamos. Y lo mismo pasa con muchas otras herramientas.

Un día un anciano que estaba de visita donde un vecino se ofreció a enseñarme a usar la guadaña. Tenía mucha más experiencia que yo, pero su postura y sus movimientos eran muy parecidos a los míos. Me llamó la atención ver que sincronizaba la respiración con los movimientos, igual que yo. Desde entonces, siempre que veo a alguien cortando el pasto con una guadaña, sé que está practicando el estar en el momento presente.



### *La gratuidad*

En occidente vivimos pendientes de las metas. Sabemos lo que queremos y no dejamos que nada nos aparte de nuestro camino. Eso puede ser muy útil, pero muchas veces nos olvidamos de disfrutar lo que estamos haciendo.

En el budismo hay un término que significa «no deseo» o «gratuidad». El término se refiere a no fi-

jarse una meta y salir corriendo detrás de ella, porque se supone que todo ya está dado, dentro de uno. Cuando hacemos meditación caminando, no vamos a ninguna parte. Lo único que hacemos es dar un paso después de otro, tranquilos y felices. Si estamos pendientes del futuro, de lo que queremos lograr, dejamos de prestar atención a los pasos. En la meditación sentada pasa lo mismo. Lo único que hacemos es sentarnos con la idea de disfrutar del estar sentados, sin ningún otro propósito. Esto es muy importante. En la meditación sentada, cada instante nos reconecta con la vida y tendríamos que practicarla de tal manera que la disfrutáramos de principio a fin. Todos nuestros actos —comer una mandarina, tomar una taza de té, meditar caminando— deberían hacerse «sin propósito».

Es muy común que nos digamos «¡no te quedes sentado, haz algo!». Pero cuando vivimos en el momento presente nos damos cuenta de algo muy curioso, que sería mucho mejor decirnos precisamente lo contrario, «¡no te quedes haciendo cosas, siéntate!». Tendríamos que aprender a detenernos de vez en cuando para ver con claridad. A primera vista, el detenernos puede parecer una especie de resistencia a la vida moderna, pero no es eso. No es una mera resistencia, sino una actitud ante la vida. La supervivencia de la humanidad depende de nuestra capacidad de dejar de acelerarnos. Hay más de 50.000 armas nucleares y, sin embargo, no podemos dejar de fabricar más. El detenerse no se refiere solamente a dejar de hacer cosas negativas, sino también a permi-

tir que se produzca una sanación positiva. Ese es el propósito de la meditación: no se trata de negarse a vivir, sino de sentir y demostrar que es posible ser feliz ahora y en el futuro.

El estar en el momento presente es la fuente de la felicidad. Para estar felices basta con estar conscientes de que estamos felices. Si no estamos conscientes de que estamos felices, nunca vamos a estar realmente felices. Cuando nos duele una muela, sabemos que es maravilloso no sentir dolor. El no sentir dolor de muelas es una sensación maravillosa. Hay muchas cosas agradables, pero cuando no cultivamos el estar en el momento presente no nos damos cuenta de que existen. En cambio, cuando cultivamos la presencia en el momento actual valoramos enormemente todas esas cosas y aprendemos a protegerlas. Y cuando protegemos el presente también estamos protegiendo el futuro. Trabajar por la paz en el futuro también es trabajar por la paz en el momento actual.



*La vida es  
una obra de arte*

Al final de un retiro en California, un pintor se acercó a preguntarme: «¿Cómo tendría que mirar una flor para después aprovecharla al máximo en mis

cuadros?». Yo le contesté: «Con esa actitud, nunca vas a poder conectarte con la flor. Abandona todos tus proyectos para poder conectarte directamente con ella, y no pretendas explotarla o recibir algo de ella». Antes de eso, el pintor me había dicho: «Cuando estoy con un amigo, quiero sacarle partido a su compañía». Por supuesto que podemos sacarle partido a un amigo, pero un amigo es más que el partido que podamos sacarle. El solo hecho de estar con un amigo, sin la intención de pedirle apoyo ni ayuda ni consejos, es un arte.

El observar todo con la idea de aprovecharlo se ha convertido en un hábito. Lo llamamos «pragmatismo» y decimos que la verdad otorga dividendos. Si meditamos con la idea de acceder a la verdad, nos parece que la meditación podría darnos beneficios. Pero no es así: en la meditación nos detenemos y observamos todo profundamente con la única intención de estar ahí, de estar en contacto con nosotros mismos y con el mundo. Cuando conseguimos detenernos, empezamos a ver y cuando conseguimos ver, comprendemos. Lo que nos da ese proceso es paz y felicidad. Tendríamos que aprender a dominar el arte de detenernos para estar en cuerpo y alma con un amigo o con una flor.

¿Qué se puede hacer para traer elementos de paz a una sociedad que vive empeñada en sacarle partido a todo? ¿Qué podemos hacer para que nuestra sonrisa sea una fuente de alegría y no sólo una maniobra diplomática? Cuando nos sonreímos a solas, la sonrisa no es un gesto de cortesía, sino una prueba de que

somos nosotros mismos, de que tenemos plena soberanía sobre nosotros mismos. ¿Podemos escribir un poema sobre el dejar de hacer, sobre el vivir sin propósito, sobre el hecho de simplemente ser? ¿Podemos dibujarlo en un cuadro? Todo lo que hacemos es un acto poético o un cuadro, siempre que lo hagamos con plena conciencia del momento presente. Cultivar lechugas es un acto poético. Caminar al supermercado puede ser como pintar un cuadro.

Cuando dejamos de preocuparnos si algo es o no una obra de arte, cuando estamos tranquilos y plenamente presentes en todo momento, cada minuto de la vida es una obra de arte. Podemos crear aunque no estemos ni pintando ni escribiendo. Estamos llenos de belleza, de alegría y de paz, y embellecemos la vida de mucha gente. A veces es preferible no usar la palabra «arte» para referirnos al arte. Basta con estar en el momento presente y actuar con integridad para que el arte florezca, y entonces no tendremos que hablar de arte. Cuando aprendemos a *estar en paz*, descubrimos que el arte es una medio maravilloso de compartir la paz. La expresión artística se manifiesta de una y otra manera, pero el *estar* es esencial. Por eso tenemos que reconectarnos con nosotros mismos, y cuando tengamos la alegría y la paz en nosotros mismos, nuestras creaciones artísticas fluirán naturalmente y servirán al mundo de una manera positiva.



## *La esperanza como obstáculo*

Es importante tener esperanzas, porque la esperanza hace más llevadero el presente. La creencia de que el mañana será mejor nos ayuda a soportar los dolores de hoy. Pero la esperanza sirve para aliviar el dolor, nada más. Cuando reflexiono profundamente sobre la realidad de la esperanza, veo su dimensión trágica. Aferrarnos a la esperanza en el futuro nos impide concentrar toda nuestra energía y toda nuestra fuerza en el presente. Recurrimos a la esperanza para creer que el futuro será mejor, que algún día viviremos en paz o ascenderemos al Reino de los Cielos, pero la esperanza se convierte en una especie de obstáculo. Si dejamos de tener esperanzas, podemos estar plenamente en el momento presente y descubrir la alegría que ya estaba allí.

Nadie nos puede dar la iluminación, la paz y la alegría. La única fuente de todo eso somos nosotros mismos y cuando nos adentramos en el presente el agua empieza a fluir. Hay que volver al presente para estar vivos. Cuando respiramos conscientemente, lo que hacemos es volver al presente, que es donde se da todo.

La civilización occidental le da tanta importancia a la esperanza que sacrifica el momento presente. La esperanza es para el futuro, no nos ayuda a descubrir la alegría, la paz ni la iluminación en el momento presente. Como la esperanza es el fundamento de muchas religiones, la idea de esforzarse por dejar de tener esperanzas puede producir rechazo. Pero de ese

choque puede surgir algo importante. Mi intención no es decirles que dejen de tener esperanzas; lo que quiero decir es que no basta con la esperanza, porque puede convertirse en un obstáculo y si te dejas llevar por ella nunca te vas a sumergir de pies a cabeza en el momento presente. Si canalizas esa energía para estar atento a lo que pasa en el momento presente, puedes dar un salto enorme y descubrir la alegría y la paz en el ahora, dentro de ti mismo y en todo lo que te rodea.

A. J. Muste, un líder del movimiento pacifista estadounidense de mediados de este siglo, fue una fuente de inspiración para millones de personas. En una oportunidad dijo: «No hay un camino que nos conduzca a la paz, la paz es el camino». El sentido de esa frase es que la paz puede manifestarse en el presente a través de nuestra mirada, de nuestra sonrisa, de nuestras palabras y nuestros actos. El trabajo por la paz no es un medio. Cada paso que demos debe ser la paz. Cada paso que demos debe ser la alegría. Cada paso que demos debe ser la felicidad. Basta con proponérselo para lograrlo. No necesitamos el futuro. Podemos sonreír y relajarnos. Todo lo que queremos está aquí en el momento presente.



*Enseñanzas de una flor*

Hay un cuento zen muy famoso sobre una flor. Un día Buda les mostró una flor a 1.250 monjes y monjas sin decir ni una sola palabra. Todos los presentes se quedaron en absoluto silencio, preguntándose qué querría decir con ese gesto, pero de repente Buda sonrió, porque un monje había sonreído mirándolo y contemplando la flor. El monje se llamaba Mahakashyapa. Fue el único de todos que sonrió, y Buda respondió a su sonrisa con otra. «Acabo de descubrir algo extraordinario y Mahakashyapa lo ha captado» les dijo. Muchas generaciones de estudiantes zen han analizado este relato y todavía siguen tratando de descubrir su sentido. Pero es muy fácil entenderlo. Si alguien toma una flor y nos la muestra, lo único que le interesa es que la veamos. Si uno se pone a pensar, pierde el sentido de la flor. El monje que no se dejó llevar por los pensamientos, que se limitó a ser quien era, pudo conectarse profundamente con la flor. Y sonrió.

Ese es el desafío de la vida. Si no estamos plenamente en el presente, no nos damos cuenta de nada. Si un niño se nos acerca sonriendo y no estamos realmente presentes por estar pensando en el futuro o en el pasado, o por estar preocupados por algún problema, es como si el niño no existiera. Para estar realmente vivos tenemos que reconectarnos con nosotros mismos, ésa es la única manera de que el niño se manifieste en todo su esplendor. Sólo así podemos darnos cuenta de su sonrisa y podemos abrazarlo.

Un amigo que murió hace unos treinta años en

Saigón, cuando tenía treinta y ocho años, escribió un poema que me gustaría compartir con ustedes. Después de su muerte, se encontraron muchos poemas muy hermosos que había escrito y éste me impresionó. Tiene unos pocos versos, pero es muy hermoso:

*Ahí estás, serena, junto a la cerca  
con una sonrisa esplendorosa.  
Me quedo mudo y lo único que escucho  
es el sonido de tu hermosa canción,  
sin comienzo ni final.  
Me inclino profundamente ante ti.*

La palabra «ti» se refiere a una flor, una dalia. Esa mañana, cuando este amigo pasó y miró muy profundamente la flor, se detuvo y escribió el poema, impresionado por la imagen.

Me encanta este poema. Por la profundidad de su mirada, uno podría pensar que el poeta era un místico, pero en realidad era una persona común y corriente, como cualquiera de nosotros. No sé por qué ni cómo fue capaz de mirar y observar de esa manera, pero así es como se cultiva la presencia en el momento, tratando de conectarnos con la vida y de observar atentamente lo que estamos haciendo, ya sea tomando una taza de té, caminando, sentándonos o haciendo un arreglo floral. El secreto reside en ser auténtico, porque cuando actúas con autenticidad puedes encontrarte con la vida en el momento presente.



*Una pieza para respirar*

En nuestras casas tenemos piezas para todo –para comer, para dormir, para ver televisión–, pero no tenemos un lugar para estar presentes en el momento actual. En todas las casas tendría que haber un lugar para respirar, donde uno pudiera estar a solas y dedicarse simplemente a respirar y a sonreír, por lo menos en los momentos difíciles. Esa pieza tendría que ser una especie de Embajada del Reino de la Paz, un espacio respetado, no contaminado por la rabia, por gritos ni nada parecido. En un lugar así una niña podría refugiarse cuando sintiera que están a punto de empezar a gritarle. Ahí nadie podría gritarle, ni el papá ni la mamá. La niña se sentiría segura entre los muros de la Embajada. A veces, sus padres también sentirían la necesidad de refugiarse en esa pieza para sentarse relajados, para respirar, para sonreír, para recuperarse. Una pieza para respirar le sirve a toda la familia.

La pieza tendría que estar decorada con gran sencillez y mantenerse a media luz. Podría haber una campanita que tuviera un hermoso sonido, unos cuantos cojines o sillas, y tal vez un florero con flores que nos recordaran nuestra esencia. Los padres o los niños podrían hacer un arreglo floral prestando atención al momento, sonriendo. Y cada vez que se sintieran alterados, sabrían que lo mejor que podrían hacer es ir ahí, abrir lentamente la puerta, sentarse, invitar a la campana a dejar oír su sonido –en mi país no decimos «tocar» una campana– y ponerse a respirar. La campana no le serviría solamente al que se

instalara en la pieza, sino a todos los habitantes de la casa.

Imagínate que tu marido está irritado. Como ha aprendido a respirar, sabe que lo mejor que puede hacer es sentarse en la pieza y practicar. Puede que no sepas dónde se ha metido, porque estás ocupada en la cocina picando zanahorias, pero también estás inquieta, porque acaban de discutir. Y picas muy rápido las zanahorias, porque la energía de la rabia se transmite a los gestos. De repente, oyes la campanita e inmediatamente te das cuenta dónde está tu marido. Dejas de picar y empiezas a inhalar y exhalar. Eso te alivia y puede que sonrías, pensando en tu marido que sabe lo que debe hacer cuando se enoja. Sabes que está sentado en la pieza de meditación, respirando y sonriendo. Es algo extraordinario, muy poca gente lo hace. De repente, sientes una ternura que te hace sentir mucho mejor. Después de tres respiraciones, sigues picando las zanahorias, pero ya no como antes.

Tu hija, que vio lo que pasaba, pensó que se iba a desatar una especie de tormenta y prefirió encerrarse en su pieza y esperar en silencio. Pero en vez de gritos oye el tintineo de la campanita y se da cuenta de dónde viene. Se siente tan aliviada que le dan ganas de agradecerle a su padre. Se acerca despacio a la pieza de meditación, abre la puerta, entra sin hacer ruido y se sienta a su lado para acompañarlo. Su gesto es una gran ayuda y, aunque ya sentía que podía levantarse porque ya era capaz de sonreír, cuando ve a su hija sentada al lado decide tocar otra vez la campanita para darle la oportunidad de respirar.

Desde la cocina, oyes por segunda vez la campanita y piensas que quizá deberías dejar de picar zanahorias. Dejas el cuchillo en la mesa y te vas a la pieza de meditación. Tu marido se da cuenta que se abre la puerta y te siente entrar. Aunque ya está tranquilo, se queda un rato más y vuelve a hacer sonar la campanita para que tú también puedas respirar. Es una escena hermosísima. Si tienes mucho dinero, podrías comprar un precioso cuadro de van Gogh para colocarlo en la sala, pero seguro que el cuadro sería mucho menos hermoso que esa escena en la pieza de meditación. El cultivo de la paz y la reconciliación es uno de los actos humanos más vitales y artísticos.

Conozco a varias familias en que los hijos se sientan en la pieza de meditación después del desayuno y se ponen a respirar, «inhaland y exhalando», una y otra vez y otra vez hasta diez. Y recién entonces se van al colegio. Si un niño no quiere respirar diez veces, quizás baste con tres. Es muy lindo empezar así el día y muy importante para toda la familia. Si uno está plenamente presente en la mañana y se esfuerza por seguir estándolo a lo largo del día, puede volver a casa en la tarde sonriendo, lo que demuestra que sigue estando consciente del momento presente.

En todas las casas debería haber una sala de meditación. Las prácticas simples como el respirar conscientemente son muy importantes. Pueden producir un cambio en toda nuestra civilización.



*Seguir en el camino*

Hemos caminado juntos prestando atención al momento actual, aprendiendo a respirar y sonreír en la casa, en el trabajo y a lo largo de todo el día, atentos a lo que hacemos. Hemos hablado de comer, de lavar los platos, manejar, contestar el teléfono y hasta de cortar el pasto con una guadaña con gran atención. La atención al momento presente es la base de la felicidad.

¿Pero qué hacer con las emociones difíciles? ¿Qué debemos hacer cuando sentimos rabia, odio, remordimiento o tristeza? En los últimos cuarenta años he aprendido muchas técnicas para procesar este tipo de estados mentales y también he descubierto nuevas técnicas para hacerlo. Los invito a seguir juntos nuestro camino y a probar algunas de esas prácticas.

S E G U N D A P A R T E

*Transformación y sanación*



## *El río de las emociones*

Todos nuestros pensamientos y nuestros actos están muy influenciados por las emociones. En cada uno de nosotros hay un río de emociones; cada gota de agua es otra emoción y cada emoción depende de las demás para seguir existiendo. Para observarlas, basta sentarnos en la orilla del río e ir las reconociendo a medida que aparecen, pasan y desaparecen.

Hay tres tipos de emociones: agradables, desagradables y neutras. Cuando la emoción es desagradable, lo más probable es que queramos eliminarla, pero es mucho mejor reconectarse con la respiración consciente y simplemente observarla, reconociéndola en silencio: «al inhalar, sé que algo me desagrada. Al exhalar, sé que algo me desagrada». El definir una emoción como «rabia», «pena», «alegría» o «felicidad» nos ayuda a identificarla y reconocerla claramente.

La respiración puede ayudar a conectarnos con nuestras emociones y a aceptarlas. Si respiramos lentamente y tranquilos, lo que es una consecuencia natural del respirar conscientemente, la mente y el cuerpo empiezan poco a poco a perder peso, a calmarse y despejarse, lo mismo pasa con las emociones. La observación con atención al momento se basa en el principio de la «no dualidad». Según este principio, la

emoción y yo somos una sola cosa; la emoción no es algo que proviene de afuera. *Somos* la emoción y en cada instante *somos* lo que sentimos. No nos dejamos llevar por la emoción y la emoción no nos aterroriza, pero tampoco la rechazamos. El no aferrarse a la emoción ni rechazarla nos lleva a soltar, y el soltar es un elemento muy importante de la práctica meditativa.

Si nos enfrentamos a las emociones desagradables con cariño, con afecto, sin violencia, podemos transformarlas en una energía sana que nos alimenta. La observación con atención al momento ilumina de tal manera las emociones desagradables que nos permite comprendernos y comprender a los demás.



### *Curación sin cirugía*

La medicina occidental le da demasiada importancia a la cirugía. Lo que les interesa a los médicos es extirpar lo que aparentemente sobra. Cuando algo no está funcionando bien, lo primero que hacen es aconsejarnos que nos operemos. Al parecer, con la psicoterapia pasa lo mismo. Lo que quieren los terapeutas es ayudar a deshacernos de lo que rechazamos, para quedarnos solamente con lo que nos gusta. Pero entonces puede que nos quedemos con muy poco. Si empezamos a deshacernos de lo que nos

molesta, podemos llegar a deshacernos de gran parte de nosotros.

En vez de actuar como si pudiéramos deshacernos de partes de nosotros, deberíamos cultivar el arte de la transformación. La rabia, por ejemplo, se puede transformar en algo más sano, como la comprensión. No hay necesidad de recurrir a una operación para deshacernos de la rabia. Si la rabia nos da mucha rabia, terminaremos con una rabia doble. Pero basta con observarla con cariño, atentamente. Cuando actuamos de esa manera, sin tratar de escapar de la rabia, espontáneamente se transforma. Esto se llama hacer las paces. Si tenemos la paz interior, podemos hacer las paces con la rabia. Y lo mismo podemos hacer con la depresión, la ansiedad, el miedo y cualquier otra emoción desagradable.



### *Transformando las emociones*

Lo primero que se puede hacer con las emociones es ir reconociéndolas una a una a medida que aparezcan. Para hacerlo hay que estar en el momento presente. Si sientes miedo, por ejemplo, lo que haces es observarlo con plena atención, y mirar tu temor y reconocerlo como temor. Ya sabes que el miedo surge de ti y lo mismo pasa con la conciencia del momento

presente. El miedo y la atención al momento coexisten en ti, sin oponerse, apoyándose mutuamente.

El segundo paso es identificarte con la emoción. En lugar de decirle al miedo «ojalá desaparecieras, temor. No me gustas. No eres algo mío», es mucho mejor decirle «hola temor, ¿cómo estás?». Luego puedes invitar a esos dos aspectos de tu ser —la atención al momento y el temor— a manifestarse, a darse la mano y a transformarse en una sola cosa. Tal vez hacer eso te asuste, pero como sabes que eres más que el miedo, no tienes por qué asustarte. La plena conciencia del momento presente puede acompañar al miedo. Esta práctica consiste en cultivar la presencia en el momento actual por medio de la respiración consciente para que subsista y se siga manifestando con fuerza. Aunque la presencia en el momento puede ser débil al comienzo, cuando uno la alimenta se fortalece. Basta con estar presentes en el momento actual para que el miedo no nos ahogue. De hecho, lo empiezas a transformar apenas comienzas a prestarle atención a la conciencia que está en ti mismo.

El tercer paso consiste en calmar la emoción. Con la ayuda de la atención al momento actual, empezamos a serenarnos. «Al inhalar, sereno el cuerpo y la mente». Basta con estar atento para que la emoción se aplaque, como si una madre acunara con ternura a su hijo cuando se echa a llorar. Al sentir la ternura de la madre, el niño se calma y deja de llorar. La madre es la plena presencia, que viene del fondo de tu conciencia y calma el dolor. El niño y la madre que lo acuna son un solo ser. Si la madre está distraída,

pensando en otras cosas, el niño va a seguir llorando. Por eso, la madre tiene que olvidarse de todo y acunarlo, nada más. No niegues la emoción. No le digas «no eres importante, no eres más que una emoción». Identifícate con ella. Si quieres, puedes decir «al exhalar, aplaco el miedo».

El cuarto paso consiste en dejar de aferrarse a la emoción, en soltarla. Estar tranquilo te hace sentir cómodo, aunque tengas miedo, y sabes que el miedo no va a convertirse en un monstruo capaz de aplastarte. Cuando te das cuenta de que eres capaz de manejarlo, el miedo se reduce hasta casi desaparecer y se va atenuando cada vez más, haciéndose cada vez menos desagradable. Ya puedes sonreír y soltarlo, pero por favor no te quedes en eso. El calmarse y soltar no son más que remedios que alivian los síntomas. Ahora tienes la oportunidad de adentrarte más a fondo en lo que te pasa y de transformar la fuente misma de tu temor.

El quinto paso consiste en observar atentamente lo que pasa. Miras profundamente al interior del niño —la sensación de temor— para descubrir qué le pasa, aunque ya haya dejado de llorar, aunque ya no sientas miedo. No puedes pasarte todo el tiempo acunándolo, por eso, tienes que averiguar qué le pasa. Al observar, descubrirás lo que te puede ayudar a transformar la emoción. Por ejemplo, puedes darte cuenta de que su molestia tiene muchas causas, tanto dentro como fuera de su cuerpo. Si lo que le molesta es una situación externa, basta con que cambies esa situación demostrándole ternura para que se sienta

mejor. Con sólo mirar profundamente al niño, sabes por qué está llorando y una vez que descubres la causa del llanto también descubres qué puedes hacer para cambiar la situación y transformar la emoción.

Con la psicoterapia pasa algo muy parecido. Junto con el paciente, el terapeuta se adentra en la causa del dolor. En muchos casos, descubres que la causa está en las percepciones del paciente, en las creencias sobre sí mismo, su cultura y mundo. El terapeuta analiza esos conceptos y esas ideas con el paciente, y juntos lo liberan de esa especie de prisión en la que está encerrado. Pero el esfuerzo del paciente es fundamental. Así como el profesor tiene que despertar al maestro que hay dentro del alumno, el terapeuta tiene que despertar al terapeuta que hay dentro del paciente. Cuando consigue hacerlo, el «terapeuta interno» del paciente empieza a trabajar con gran habilidad día y noche.

El terapeuta no se limita a ofrecerle al paciente otro conjunto de creencias, sino que le ayuda a descubrir las ideas y las creencias que lo hacen sufrir. Muchos pacientes quieren deshacerse de todo lo que les provoca dolor, pero no están dispuestos a dejar de lado las creencias y las percepciones que son la raíz de sus emociones. Por eso, el terapeuta y el paciente tienen que trabajar juntos para ayudarle al paciente a ver las cosas tal cual son. Lo mismo pasa cuando recurrimos a la atención al momento para transformar nuestras emociones. Después de reconocer una emoción, de identificarnos con ella, de calmarla y soltarla, podemos echar una mirada profunda a sus causas, que por lo

general se basan en percepciones erróneas. Basta con comprender la causa y la naturaleza de las emociones, para que empiecen a transformarse.



### *Prestar atención a la rabia*

La rabia es una emoción desagradable. Es como una llamarada que nos hace perder el control y nos lleva a decir y hacer cosas de las que después nos arrepentimos. Cuando alguien está enojado, es fácil darse cuenta de que está en el infierno. La rabia y el odio son los materiales con que está hecho el infierno. Una mente sin rabia está fresca, alerta y sana. No sentir rabia es la fuente de la verdadera felicidad, y la base del amor y la compasión.

Apenas colocamos la rabia bajo la lámpara de la atención al momento, su capacidad de hacer daño empieza a disminuir. Podemos decirnos «al inhalar, sé que tengo rabia. Al exhalar, sé que soy mi rabia». Si prestamos mucha atención a la respiración sin dejar de identificarnos con la rabia, observándola con recogimiento, deja de dominar nuestra conciencia.

Podemos invitar a la plena presencia a convertirse en compañera de nuestra rabia. El prestarle atención no la reprime ni la hace desaparecer. Simplemente la acuna. Éste es un principio muy importante,

porque la atención al momento no juzga. Es como una hermana mayor que cuida y ayuda a su hermana menor con cariño y afecto. Para reforzar la plena presencia y aprender a conocernos a fondo, podemos concentrarnos en la respiración.

Generalmente, cuando estamos enojados no nos sentimos inclinados a reconectarnos con nosotros mismos. Lo único que queremos es pensar en la persona que nos molesta, en sus aspectos odiosos: su mala educación, su deshonestidad, su crueldad, su malicia y todo lo demás. Mientras más pensamos en ella, mientras más la escuchamos o la miramos, más se inflama nuestra rabia. Su deshonestidad y su pesadez pueden ser reales, imaginarias o exageradas, pero la raíz del problema es la rabia misma, y para empezar tenemos que reconectarnos con nosotros mismos y observarnos. Es preferible no mirar ni escuchar a la persona que aparentemente es la causa de la rabia. Igual que los bomberos, tenemos que empezar por echarle agua al fuego, en vez de perder tiempo buscando al culpable del incendio. «Al inhalar, me doy cuenta de que tengo rabia. Al exhalar, sé que tengo que concentrar todas mis energías en ella». Eso nos permite dejar de pensar en la otra persona, y no hacer ni decir cualquier cosa mientras la rabia persista. Si nos concentramos en observar la rabia, evitaremos hacer un daño del que después podemos arrepentirnos.

Cuando sentimos rabia, no somos más que rabia. Suprimirla o tratar de ahuyentarla es suprimirnos o ahuyentarnos a nosotros mismos. Cuando nos alegramos, somos alegría. Cuando estamos enojados, somos

la rabia que sentimos. Cuando la rabia nace en nosotros, podemos reconocer que es una energía que está dentro de nosotros y aceptarla, para luego transformarla en otro tipo de energía. Si tenemos una abonera llena de material orgánico a medio pudrirse y maloliente, sabemos que podemos transformar la basura en hermosas flores. A primera vista, podríamos ver la basura y las flores como contrarios, pero cuando miramos profundamente vemos que las flores ya están presentes en la basura y que la basura está presente en las flores. Bastan un par de semanas para que una flor empiece a descomponerse. Con sólo echarle una mirada a un montón de basura, un buen jardinero se da cuenta de esto y no lo ve como algo desagradable. Bastan un par de meses para que el *compost* empiece a dar a luz una flor. Tenemos que observar la rabia con la misma sabiduría y la misma actitud no dualista que el jardinero. No hay por qué sentir miedo ni rechazo. Sabemos que la rabia puede ser como un *compost* y que tiene el poder de dar a luz algo hermoso. Necesitamos la rabia como el agricultor orgánico necesita el *compost*. Si aprendemos a aceptar nuestra rabia, empezaremos a sentir paz y alegría. Poco a poco podemos convertirla en paz, amor y comprensión.



*Pegarle a una almohada*

Expresar la rabia no es siempre la mejor forma de actuar frente a ella. El expresarla puede ser una especie de práctica o de ensayo, que de paso la fortalece en el fondo de la conciencia. Expresarle rabia a la persona que nos molesta puede causar mucho daño.

Hay gente que prefiere encerrarse en su pieza y pegarle a una almohada. A esto se le llama «contactarse con la rabia», pero no estoy de acuerdo en que esto sea contactarse realmente con la rabia. Ni siquiera creo que sirva para contactarse con la almohada. Si realmente estamos conectados con la almohada, sabemos perfectamente que es una almohada y en ese caso no hay motivo para pegarle. Sin embargo, esta técnica puede servir por un rato, porque pegarle a la almohada consume mucha energía, y luego de un rato nos agota y nos sentimos mejor. Pero las raíces de la rabia quedan intactas y apenas comemos algo que nos alimenta, volvemos a sentirnos fuertes. Si regamos de nuevo las semillas de la rabia, ésta renace y tendremos que volver a pegarle a la almohada.

El pegarle a una almohada puede aliviarnos por un rato, pero no dura mucho. Para que se produzca una verdadera transformación, tenemos que enfrentarnos a las raíces de nuestra rabia, observando atentamente sus causas. De lo contrario, las semillas de la rabia volverán a brotar. Si vivimos con plena presencia en el momento actual, plantando semillas nuevas, sanas y buenas, las mismas semillas se ocuparán de la rabia, transformándola sin que se lo hayamos pedido.

La plena presencia se ocupará de todo lo demás, así como el sol cuida a las plantas. El sol no parece hacer gran cosa, sólo ilumina la vegetación, pero transforma todo. Las amapolas se cierran cuando oscurece, pero un par de horas después de la salida del sol, vuelven a abrirse. El sol penetra en las flores y llega un momento en que ya no pueden seguir resistiéndose, sólo les queda abrirse. Del mismo modo, cuando se cultiva constantemente la atención al momento presente, provoca una especie de transformación en la flor de la rabia, que se abre y nos revela su esencia. Cuando comprendamos la naturaleza y las raíces de nuestra rabia, nos liberaremos de ella.



*Meditar caminando  
cuando estamos enojados*

Cuando surge el enojo, podemos salir al aire libre a practicar meditación caminando. El aire fresco, el verde de los árboles y las plantas nos ayudarán mucho. Podemos meditar así:

*Al inhalar, sé que siento rabia.*

*Al exhalar, sé que soy esa rabia.*

*Al inhalar, sé que la rabia es desagradable.*

*Al exhalar, sé que esta sensación desaparecerá.*

*Al inhalar, me siento en calma.*

*Al exhalar, me siento capaz de enfrentarme a esta rabia.*

Para aliviar el desagrado que nos provoca la rabia, nos entregamos con todo nuestro corazón y nuestra mente a la meditación caminando, combinando la respiración con los pasos, y poniendo toda nuestra atención en el contacto de la planta de los pies con la tierra. Mientras caminamos, vamos recitando estos versos, y esperamos hasta sentir la calma necesaria para enfrentarnos directamente a la rabia. Mientras tanto, podemos disfrutar de nuestra respiración, de nuestra caminata y de toda la belleza que nos rodea. Después de un rato, nuestra rabia empezará a calmarse y nos sentiremos más fuertes. Podremos empezar a observarla frente a frente y a tratar de comprenderla.



### *Cocinar papas*

Gracias a la luz esclarecedora de la atención al momento, después de cultivar la observación concentrada por un rato empezamos a ver las causas fundamentales de nuestra rabia. La meditación nos ayuda a observar profundamente y a comprender la verdadera naturaleza de las cosas. Si observamos nuestra rabia podemos ver sus raíces, que pueden ser incom-

prensión, torpeza, injusticia, rencor o acondicionamiento. Estas raíces pueden estar presentes en nosotros y en la persona que nos desencadenó la rabia. Observamos con atención al momento para poder ver y comprender. El ver y el comprender son las bases de la liberación que conduce al amor y la comprensión. El método de observar con plena atención para ver y comprender las raíces de la rabia es un método que da resultados duraderos.

No podemos comer papas crudas, pero no por eso las botamos. Sabemos que se pueden cocinar. Entonces, las metemos en una olla con agua, las tapamos y prendemos el fuego. El fuego es la plena presencia en el momento, el respirar conscientemente y concentrarnos en la rabia. La tapa simboliza la concentración, porque impide que el calor se escape de la olla. Cuando inhalamos y exhalamos sin dejar de observar la rabia, tenemos que concentrarnos para que la práctica surta efecto. Por eso, evitamos las distracciones y nos concentramos en el problema. Es más fácil practicar al aire libre, rodeados de árboles y flores.

Apenas encendemos el fuego, se produce un cambio. El agua empieza a calentarse. A los diez minutos ya está hirviendo, pero tenemos que mantener la olla en el fuego un rato más para que nuestras papas queden bien cocidas. Cuando prestamos atención a nuestra respiración y nuestra rabia, una transformación se empieza a producir. A la media hora, quitamos la tapa y sentimos algo diferente. Sabemos que ya podemos comernos las papas. La

rabia se ha transformado en otro tipo de energía, en comprensión y compasión.



### *Las raíces de la rabia*

La rabia se enraiza en nuestra falta de comprensión de nosotros mismos y de las causas, tanto las profundas como las inmediatas, que provocan esa sensación desagradable. La rabia también puede provenir del deseo, del orgullo, de la ansiedad, de la sospecha. Pero las raíces más profundas de la rabia están en nosotros mismos. El medio que nos rodea y las demás personas son sólo elementos secundarios. No es difícil comprender el enorme daño que provoca un desastre natural —un terremoto o una inundación—, pero cuando el daño proviene de otra persona, tenemos poca paciencia. Así como sabemos que los terremotos y las inundaciones se producen por algún motivo, tendríamos que ser capaces de comprender que la persona que nos provoca rabia también tiene motivos, profundos e inmediatos, para hacer lo que ha hecho.

Por ejemplo, la persona que nos trata mal hoy puede haber sufrido un maltrato parecido el día de ayer o de su padre alcohólico cuando era niño. Cuando vemos y comprendemos lo que la lleva a actuar así, podemos empezar a liberarnos de la rabia. Con

esto no quiero decir que quien nos agrede no debería recibir un castigo. Pero lo más importante es que, para empezar, tenemos que preocuparnos de las semillas de negatividad que llevamos dentro. Una vez que lo hagamos, si alguien necesita ayuda o merece un castigo, podemos hacerlo con compasión, pero no por rabia ni por afán de vengarnos. Si realmente nos esforzamos por comprender el sufrimiento del otro, es mucho más fácil ayudarlo a superar el dolor y la confusión. Y eso nos ayudará a todos.



### *Formaciones internas*

En psicología budista se usa una expresión que podría traducirse como «formaciones internas», «cadenas» o «nudos». Un estímulo sensorial puede crear un nudo en nuestro interior, dependiendo de cómo lo recibamos. Cuando alguien nos trata mal, si comprendemos las razones de su actitud y no las tomamos a pecho, su actitud no nos irritará y no se formará un nudo. Pero si no comprendemos por qué nos trató como lo hizo y nos irritamos, se formará un nudo dentro de nosotros. Todo nudo se produce como resultado de la incomprensión.

Si practicamos la atención al momento, podremos reconocer las formaciones internas apenas apa-

rezcan y descubriremos cómo transformarlas. Por ejemplo, puede suceder que una mujer escuche a su marido jactándose de algo en una fiesta y sienta formarse en su interior un nudo de falta de respeto. Si lo comenta con su marido, pueden llegar a entender claramente lo que sucedió y el nudo que se había creado en ella se desatará con facilidad. Hay que observar con mucha atención las formaciones internas apenas se producen, cuando aún están débiles, para que sea fácil transformarlas.

Si no desatamos los nudos apenas se forman, empezarán a apretarse y a fortalecerse. La mente consciente y racional sabe que ni nosotros ni la sociedad aceptamos las emociones negativas como la rabia, el miedo y el remordimiento, por eso, la mente consciente y racional se las arregla para reprimirlas, para esconderlas en rincones remotos de la conciencia y olvidarlas. Como preferimos evitar el sufrimiento, creamos mecanismos de defensa que niegan la existencia de esas emociones negativas y nos dan la impresión de tener paz interior. Pero nuestras formaciones internas están manifestándose constantemente como imágenes, sensaciones, pensamientos, expresiones o actitudes negativas.

Para desactivar las formaciones internas inconscientes, hay que empezar por estar conscientes de ellas. La práctica de la respiración consciente nos permite ver los nudos que se han ido formando en nuestro interior. Si estamos conscientes de nuestras imágenes, sensaciones, pensamientos, expresiones y comportamientos, podemos empezar a preguntarnos

«¿por qué me sentí incómodo cuando dijo eso?». «¿Por qué le dije lo que le dije?». «¿Por qué pienso siempre en mi madre cuando veo a esa mujer?». «¿Por qué no me gustó ese personaje de la película?». «¿A qué personaje desagradable de mi pasado me recuerda?». Cuando observamos atentamente todas estas cosas, poco a poco podemos empezar a traer a la mente consciente las formaciones internas enterradas.

A veces, cuando nos sentamos a meditar, después de cerrar las puertas y las ventanas que dejan entrar los estímulos externos, las formaciones internas ocultas se manifiestan como imágenes, sentimientos o pensamientos. Es posible que notemos una ansiedad, un miedo o una molestia cuya causa no entendamos. Lo que hacemos entonces es iluminarlo con la luz de la atención al momento actual y nos preparamos para observar la imagen, el sentimiento o el pensamiento en toda su complejidad. Cuando recién empieza a mostrar su cara, es posible que se acentúe y se intensifique. Nos puede parecer tan fuerte que nos arrebate la paz, la alegría y la tranquilidad, y tal vez prefiramos no mirarla de frente. Posiblemente prefiramos meditar en otra cosa o hasta dejar de meditar. Posiblemente nos sintamos adormilados o decidamos que es mejor seguir meditando en otro momento. En psicología, esto se llama resistencia. Tememos tomar conciencia de los sentimientos de dolor enterrados en nosotros, porque nos harán sufrir. Pero si hemos desarrollado el hábito de meditar y sonreír conscientemente durante un buen tiempo, habremos adquirido la capacidad de quedarnos sentados, observando

los miedos. Sin dejar de prestar atención a la respiración y sonriendo conscientemente, podremos decir «hola temor, ya apareciste de nuevo».

Hay gente que medita sentada varias horas al día, pero que nunca se enfrenta realmente a sus emociones. Algunos dicen que las emociones no tienen importancia y que prefieren prestar atención a temas metafísicos. No quiero decir que la metafísica no tenga importancia, pero si no se la considera en relación con los problemas concretos que tenemos, la meditación no es ni muy valiosa ni muy útil.

Si aprendemos a vivir bien despiertos en todo momento, nos daremos cuenta de lo que pasa con nuestras emociones y percepciones en el momento presente, y no dejaremos que se formen nudos en la conciencia o que se vayan apretando cada vez más. Y si sabemos observar nuestras emociones, descubriremos las raíces de las formaciones internas que nos acompañan desde hace muchos años, incluso las que se han vuelto más fuertes, y podremos transformarlas.



### *Viviendo juntos*

Cuando vivimos con otra persona, para proteger la felicidad de cada uno tenemos que aprender a ayudarnos mutuamente a procesar las formaciones

internas que vamos creando juntos. Practicando la comprensión y las expresiones de cariño, podemos ayudar mucho al otro. La felicidad deja de ser un asunto individual. Si el otro no está feliz, uno tampoco puede estarlo. El desatar los nudos del otro nos dará felicidad también. Una mujer puede crear formaciones internas en su marido y un hombre puede hacer lo mismo en su esposa, y si no dejan de hacerlo llegará un momento en que la felicidad desaparecerá por completo. Por eso, apenas se produce un nudo, la mujer, por ejemplo, tiene que darse cuenta de que el nudo se ha formado en su interior, en lugar de ignorarlo, debe dedicar tiempo a observarlo y, con la ayuda del esposo, a transformarlo. Podría decir «mi amor, creo que deberíamos conversar sobre este conflicto que se ha producido». Es más fácil hacerlo cuando todavía no están abrumados por el problema, cuando no están llenos de nudos.

El origen de toda formación interna es la incomprensión. Si podemos percibir la incomprensión que dio origen a un nudo, es fácil desatarlo. La observación con plena atención consiste en examinar profundamente la situación para descubrir su naturaleza y sus causas. Este tipo de observación tiene un efecto muy positivo, que es la posibilidad de desatar los nudos.



*La verdadera naturaleza*

En el budismo se emplea la expresión «verdadera naturaleza», que significa «la esencia o las características específicas de una cosa o una persona». Toda persona es lo que es. Si nos interesa vivir en paz y felices con otra persona, tenemos que descubrir su «verdadera naturaleza». Una vez que la percibimos, podemos entenderla y evitar los problemas. Podemos vivir con ella en paz y en felicidad.

Si usamos gas natural como calefacción y para cocinar, sabemos en qué consiste su verdadera naturaleza, sabemos que es peligroso y que puede llegar a ser mortal si no le ponemos atención. Pero también sabemos que lo necesitamos para cocinar y, por eso, no dudamos en usarlo en nuestra casa. Lo mismo pasa con la electricidad, que puede electrocutarnos, pero si la usamos con atención nos puede ser útil y no darnos problemas, porque sabemos al menos algo de su verdadera naturaleza. Lo mismo pasa con las personas. Ignorar la verdadera naturaleza de una persona puede causarnos problemas. Pero si la conocemos podemos gozar de su compañía y ayudarnos muchísimo el uno al otro. La clave está en descubrir la verdadera naturaleza del otro. No esperamos que el otro sea siempre una flor, porque también tenemos que reconocer lo que tiene de malo.



## *Mirarte la mano*

Tengo un amigo artista. Antes de que se fuera de Vietnam, hace cuarenta años, su madre lo tomó de la mano y le dijo: «Cada vez que me echés de menos, mírate la mano y me verás inmediatamente». ¡Qué profundas son esas palabras simples y sinceras!

Desde entonces, mi amigo se ha mirado las manos muchas veces. La presencia de su madre no es sólo genética. Su espíritu, sus esperanzas y su vida también son parte de él. Cuando se mira las manos, contempla a miles de generaciones de antepasados y miles de generaciones de descendientes. Comprende que no sólo forma parte de un árbol genealógico que ha ido evolucionando con el paso del tiempo, sino que también es parte de una red de relaciones interdependientes. Me ha dicho que nunca se siente solo.

Cuando mi sobrina vino a visitarme el verano pasado, le propuse que en la meditación reflexionara sobre el mirarse las manos. Le expliqué que en ellas encontraría todas las piedras, todas las hojas y todas las mariposas.



*Los padres*

Cuando recuerdo a mi madre, su imagen es para mí la mismísima idea del amor, porque siempre que hablaba, con su tono dulce y sereno, expresaba amor. El día que la perdí, escribí en mi diario: «Acabo de sufrir la peor tragedia de mi vida». Aunque ya era un hombre adulto y vivía lejos de ella, su pérdida me hizo sentir tan abandonado como un niño huérfano.

Sé que muchos amigos occidentales no sienten lo mismo con respecto a sus padres. He oído muchas historias de padres que le han causado terribles heridas a sus hijos, que han plantado muchas semillas de dolor en ellos, pero no creo que las hayan plantado a propósito. Su intención no era hacerlos sufrir. Lo más probable es que hayan recibido el mismo tipo de semillas de sus padres y, como las semillas se transmiten de generación en generación, es posible que su madre y su padre hayan recibido estas semillas de sus abuelos. La mayoría de los seres humanos somos víctimas de un modo de vida en que no se presta atención al momento, de la falta de una práctica de la plena presencia. Sin embargo, la práctica de la plena presencia, de la meditación, puede poner fin a la transmisión de esos dolores a nuestros hijos y nietos. Podemos romper el círculo, evitando que esas semillas del dolor se transmitan a nuestros hijos, nuestros amigos o cualquier otra persona.

Un muchacho de catorce años que practica meditación en Plum Village me contó que cuando tenía once años sentía una rabia enorme contra su padre.

Cada vez que se caía y se lastimaba, su padre lo regañaba a gritos. El muchacho se prometió que cuando fuera grande iba a ser diferente. Pero el año pasado, su hermana menor se cayó del columpio mientras jugaba con otros niños y se rasmilló una rodilla. Cuando el muchacho la vio sangrando, se enfureció y le dieron ganas de gritarle: «¡Estúpida! ¿Por qué hiciste eso?». Pero se dio cuenta a tiempo y, como tenía el hábito de respirar y cultivar la atención al momento, reconoció su rabia y no se dejó llevar por ella.

Cuando los adultos se acercaron a atenderla, lavarle la herida y ponerle un parche, aprovechó de alejarse lentamente y empezar a respirar para procesar su rabia. Y de repente se dio cuenta que era exactamente igual a su padre. «Entendí –me dijo– que si no hacía algo con mi rabia, iba a terminar transmitiéndosela a mis hijos». Al mismo tiempo, entendió otra cosa. Se dio cuenta que posiblemente a su padre también lo habían tratado mal. Que quizá las semillas de su rabia provenían de sus abuelos. Era una constatación extraordinaria para un muchacho de catorce años, pero el hábito de prestar atención al momento le ayudó a verla. «Me dije que tenía que seguir practicando para transformar mi rabia en otra cosa». Después de unos meses el muchacho dejó de sentir rabia y pudo compartir con su padre los frutos de su práctica. Le contó que antes se indignaba con él, pero que ahora lo entendía. Me comentó que ojalá su padre pudiera practicar también, para procesar las semillas de su propia rabia. Por lo general, pensamos que son los padres los que tienen que nutrir a

sus hijos, pero a veces ocurre lo contrario y son los hijos los que les abren los ojos a los padres y les ayudan a cambiar.

Generalmente, cuando miramos a nuestros padres con compasión nos damos cuenta de que no son más que víctimas que nunca tuvieron la oportunidad de cultivar la práctica de la presencia al momento presente; que no han podido transformar el dolor que sentían. Pero si los miramos con ojos compasivos, podemos darles paz y alegría, e incluso perdonarlos. De hecho, cuando observamos atentamente la realidad sin quedarnos en la superficie, vemos que es imposible dejar de identificarnos con nuestros padres.

Si miramos nuestro cuerpo con atención, cada vez que nos duchemos o nos demos un baño veremos que el cuerpo es un regalo de nuestros padres y de sus padres. Mientras nos vamos jabonando, podemos meditar en la naturaleza del cuerpo y de la vida, y preguntarnos «¿de quién es este cuerpo? ¿Quién me lo ha dado? ¿Qué me han dado?». Si meditamos de esta forma, descubriremos tres elementos: el que da, el regalo y el que recibe. Los que dan son nuestros padres, porque somos la prolongación de nuestros padres y de nuestros antepasados. El regalo es el cuerpo. Y nosotros somos quienes lo recibimos. Si seguimos meditando así, veremos claramente que quien da, el regalo y el que recibe son una sola cosa. Los tres están presentes en nuestro cuerpo. Cuando nos conectamos plenamente con el momento, nos damos cuenta que todos nuestros antepasados y todas las generaciones futuras están presentes en nosotros. Esta

constatación nos permite saber qué debemos hacer y qué nos conviene evitar, por nosotros, por nuestros antepasados, por nuestros hijos y sus hijos.



### *Cultivar semillas sanas*

La conciencia se manifiesta en dos planos: como semillas y como brotes. Imaginemos que dentro de nosotros hay una semilla de rabia. Cuando se dan las condiciones propicias, la semilla puede manifestarse en esa forma de energía que conocemos como rabia, una rabia que nos consume y nos hace sufrir muchísimo. Cuando brota la semilla de la rabia, es muy difícil sentirnos alegres en el presente.

Cada vez que una semilla tiene la posibilidad de manifestarse, produce semillas parecidas. Basta con que estemos enojados durante cinco minutos para que empiecen a surgir nuevas semillas de la rabia, que se van depositando en la tierra de la mente inconsciente durante esos cinco minutos. Por eso, tenemos que tener mucho cuidado cuando optamos por un determinado tipo de vida y elegimos las emociones que expresamos. Cuando sonrío, lo que pasa es que las semillas de la sonrisa y la alegría salen a la superficie. Cuando éstas se manifiestan, empiezan a aparecer nuevas semillas de sonrisa y alegría. Pero si

no cultivo la sonrisa durante varios años, esas semillas se debilitan y es posible que no pueda volver a sonreír.

Llevamos muchos tipos de semillas dentro, tanto buenas como malas. Algunas han sido plantadas a lo largo de nuestra vida, otras provienen de nuestros padres, de nuestros antepasados, de nuestra sociedad. Un mínimo grano de maíz encierra el conocimiento, transmitido por las generaciones anteriores, que le enseña a brotar, a producir hojas y flores, y a convertirse en choclo. Nuestro cuerpo y nuestra mente también contienen conocimientos transmitidos por generaciones anteriores a la nuestra. Nuestros antepasados y nuestros padres nos han dado semillas de alegría, paz y felicidad, pero también de dolor, de rabia y de muchas otras cosas.

Cada vez que cultivamos la presencia en el momento presente, plantamos semillas sanas y fortalecemos a las semillas sanas que ya llevamos dentro. Estas semillas son como anticuerpos. Cuando un virus entra en nuestra sangre, nuestro cuerpo reacciona y los anticuerpos lo rodean, se ocupan de él y lo transmutan. Lo mismo pasa con las semillas psicológicas. Si plantamos semillas buenas, sanadoras, llenas de vitalidad, ellas mismas se ocuparán de las malas semillas sin que tengamos que pedirselo. Para que pase eso, tenemos que cultivar una buena reserva de semillas llenas de vitalidad.

Un día, en el pueblo donde vivo, perdimos a un amigo muy cercano, un francés que nos ayudó mucho en la fundación de Plum Village. Murió mientras dormía de un ataque al corazón. Recién nos enteramos de

que había muerto a la mañana siguiente. Era un hombre muy benévolo, y bastaba con estar un par de minutos con él para sentirse contento. Nos hacía sentir que era la encarnación de la alegría y la paz. La mañana que nos enteramos de su muerte, nos sentimos muy tristes por no haber pasado más tiempo con él.

Esa noche me costó mucho quedarme dormido. La pérdida de un amigo como él era muy dolorosa. Pero, como quería dormir porque tenía que dar una charla en la mañana, me puse a respirar. Era una noche fría de invierno y me quedé acostado visualizando los hermosos árboles que rodean mi cabaña. Años atrás, había plantado tres cedros hermosos, de una especie que se da en los Himalayas. Ya están muy grandes y, cuando meditaba caminando, solía detenerme frente a cada uno para abrazarlo, inhalando y exhalando. Los árboles siempre respondían a mi abrazo, de eso estoy seguro. Esa noche me quedé acostado, inhalando y exhalando, fundiéndome con los árboles y la respiración. Eso me alivió mucho, pero igual no podía dormir. Finalmente me puse a imaginar a una encantadora niña vietnamita que se llamaba Pequeño Bambú. Había llegado a Plum Village cuando tenía dos años y era tan encantadora que a todos les gustaba tenerla en brazos, sobre todo a los niños. ¡Era tanto lo que les gustaba abrazarla que no la dejaban caminar! Pequeño Bambú ya tiene seis años y cuando la abrazas te sientes lleno de vida y muy contento, así que la invité a entrar en mi conciencia, y me puse a respirar y a sonreír. Y en un par de segundos me quedé dormido.

Todos necesitamos una reserva de semillas hermosas, sanas y lo suficientemente fuertes para ayudarnos cuando estamos aporreados. A veces, cuando el dolor es muy fuerte, podemos tener una flor delante de los ojos pero igual no podemos tocarla. Cuando pasa eso, nos damos cuenta de que necesitamos ayuda. Si tenemos una despensa llena de semillas sanas, podemos invitar a varias de ellas a ayudarnos. Si tienes un amiga íntima, una amiga que te comprende, sabes que basta con sentarte a su lado, aunque sea en silencio, para sentirte mejor, entonces, puedes evocar su imagen y empezar a respirar juntos. Eso puede ser una ayuda enorme en momentos difíciles.

Si hace mucho tiempo que no ves a tu amiga, quizá te sea difícil evocar su imagen porque está muy difusa. Pero si de todos modos sabes que es la única persona que te puede ayudar a equilibrarte, no te queda otra alternativa que comprar un pasaje e ir a verla, para que te acompañe ya no como semilla sino como un ser de carne y hueso.

Si decides ir a verla, tienes que saber aprovechar bien el tiempo que pasen juntos, porque evidentemente no disponen de todo el tiempo del mundo. Cuando te encuentres con ella, siéntate a su lado: eso te bastará para sentirte mejor inmediatamente. Pero como sabes que pronto tendrás que volver a casa, trata de prestar atención a cada precioso instante que estén juntos. Tu amiga te ayudará a equilibrarte de nuevo, aunque no basta con eso. Si no te apun-talas desde dentro, no te sentirás bien cuando

vuelvas a estar solo. Por eso, si te sientas a su lado o si salen a caminar juntos, tienes que cultivar la conciencia del momento actual. Si no lo haces, y sólo aprovechas su compañía para aliviar el dolor, la semilla de su imagen no se fortalecerá lo suficiente para sustentarte cuando vuelvas a casa. Hay que cultivar la atención al momento actual para sembrar semillas sanadoras que nos reanimen. Y luego, cuando las necesitemos, se ocuparán de nosotros.



### *¿Qué anda bien?*

A menudo preguntamos, «¿qué anda mal?». Al hacer esta pregunta, invitamos a que aparezcan y se manifiesten semillas de dolor. Cuando sentimos tristeza, enojo y depresión, esas semillas se multiplican. En cambio, el conectarnos con las semillas sanas y alegres que hay dentro y fuera de nosotros, nos haría sentir mucho mejor. Por eso, tendríamos que aprender a preguntar «¿qué anda bien?» y conectarnos con eso. En el mundo exterior, en nuestro cuerpo, en nuestras emociones, en nuestras percepciones y en nuestra conciencia hay muchos elementos positivos, reanimadores y sanadores. Cuando nos cerramos a todo eso, cuando nos recluimos en la cárcel de nuestro dolor, no podemos conectarnos con estos elementos sanadores.

La vida está llena de muchas maravillas, como el cielo azul, el brillo del sol, los ojos de un niño. La respiración, por ejemplo, puede ser muy agradable. Gozo todos los días de mi respiración. Pero hay mucha gente que sólo aprecia la alegría de respirar cuando sufre de asma o está resfriada. No hay que esperar a sufrir de asma para disfrutar de la respiración. El estar atento a las cosas que nos alegran es de por sí una forma de cultivar la presencia en el momento actual. Esas cosas están dentro de nosotros y en lo que nos rodea, y podemos disfrutarlas en cada segundo de nuestra vida. Al hacerlo, vamos plantando semillas de paz, de alegría y de felicidad, que luego se van fortaleciendo. El secreto de la felicidad está en la misma felicidad. Estemos donde estemos, en cualquier momento, podemos disfrutar del brillo del sol, de la compañía de otros, de lo maravilloso que es respirar. No tenemos que viajar a ningún lado para hacerlo. Podemos contactarnos con todo eso en este mismo momento.



*Las acusaciones  
nunca ayudan*

Si plantas una lechuga y resulta que no brota como debería, no le echas la culpa a la lechuga, sino que trata de averiguar qué pasa. Quizás necesita abono, o más riego o menos sol. Uno nunca le echa la culpa a la lechuga. En cambio, cuando tenemos un problema con un amigo o un pariente, culpamos al otro. Si supiéramos tratarlos con cuidado, también crecerían bien, como lechugas. Las acusaciones no tienen ningún resultado positivo, tampoco sirve de nada tratar de convencer al otro razonando y argumentando. Eso es lo que he observado en mi vida. Ni acusaciones, ni razonamientos, ni argumentaciones, basta con comprender. Cuando uno comprende, y lo demuestra, es capaz de amar. Y la situación cambia.

Una vez di una charla en París en la que hablé de no culpar a la lechuga. Después de la charla, salí a caminar solo meditando y, al asomarme por el costado de un edificio, oí a una niña de ocho años que le decía a su madre: «Mamá, no te olvides de regarme, porque soy tu lechuga». Su frase me alegró mucho, porque la niña había comprendido perfectamente. A continuación, la madre le contestó: «Sí, pero yo también soy tu lechuga, así que no te olvides de regarme a mí también». La hija y la madre estaban practicando la plena presencia juntas, era muy hermoso.



*La comprensión*

La comprensión y el amor no se diferencian, son una sola cosa. Imagina esta situación: tu hijo se despierta y se da cuenta de que está atrasado. Decide despertar a su hermana, para que alcance a tomar desayuno antes de irse al colegio. Pero resulta que la niña se despierta de mal humor y, en vez de agradecerle por despertarla, le dice «¡cállate! ¡No me molestes!» y le da un puntapié. Lo más probable es que el niño se enoje y se pregunte «¿por qué me pega si la desperté con tanto cariño?». Posiblemente le den ganas de ir a la cocina a contarte lo que acaba de pasar, o incluso de responderle con otro puntapié.

Pero entonces, el niño se acuerda de que su hermana estuvo tosiendo toda la noche y se da cuenta de que seguramente se siente mal. Quizá por eso reaccionó con tanta agresividad, porque está resfriada. En ese momento, el niño comprende lo que le pasa y la rabia se desvanece. Cuando comprendes, no puedes dejar de sentir amor. No te puedes enojar. Para entender, tienes que observar a todos los seres vivientes con los ojos de la compasión, porque al comprender no se puede dejar de sentir amor. Y cuando uno ama, actúa espontáneamente para aliviar el sufrimiento de los demás.



## *El verdadero amor*

Para querer al otro, hay que entenderlo de verdad. El amor que es puro afán de posesión no es amor. Si sólo nos preocupamos de nosotros mismos, si ignoramos las necesidades del otro y sólo nos fijamos en nuestras necesidades, no podemos amar. Hay que mirar profundamente para ver y comprender las necesidades, las aspiraciones y el dolor de la persona que queremos. Esa es la base del verdadero amor. Cuando uno comprende de verdad a la otra persona, no puede dejar de quererla.

De vez en cuando, siéntate al lado de la persona que quieres, tómala de la mano y pregúntale «mi amor, ¿te comprendo suficientemente o sientes que te estoy haciendo daño? Por favor, dímelo, para que pueda aprender a quererte bien. No quiero hacerte sufrir y si lo hago es por ignorancia, por favor dímelo para ayudarme a quererte mejor y hacerte feliz». Cuando lo dices con una actitud que refleja un verdadero deseo de comprender, la otra persona se puede echar a llorar. Esa es una buena señal, porque significa que se está abriendo la puerta del entendimiento, y de nuevo será posible empezar a entenderse.

Si un padre no tiene tiempo para hacerle ese tipo de preguntas a su hijo, o no se atreve a hacerlas, no se van a querer todo lo que pueden. Hay que ser valiente para hacer estas preguntas, pero si no nos atrevemos a hacerlo, puede ocurrir que mientras más queramos a las personas que amamos, mayor será el

peligro de hacerles daño. Para amar de verdad hay que comprender, porque la comprensión hace florecer al que queremos.



### *Meditación sobre la compasión*

El amor es una actitud que trae paz, alegría y felicidad al otro. La compasión es una actitud que elimina el dolor ajeno. Todos tenemos en nuestras mentes las semillas del amor y la compasión, y todos podemos cultivar esas excelentes y maravillosas fuentes de energía. Podemos cultivar un amor incondicional que no espera nada a cambio y que, por eso mismo, no provoca ansiedad ni dolor.

La esencia del amor y la compasión es la comprensión; la capacidad de reconocer el dolor físico, material y psíquico de los demás y de ponernos «en su lugar». Uno puede meterse dentro de su cuerpo, sus emociones, sus formaciones mentales y sentir en carne propia su sufrimiento. La observación superficial, desde fuera, no basta para comprender el dolor ajeno. Hay que fundirse con el otro, porque cuando nos conectamos con su dolor nace la compasión en nosotros. La palabra «compadecer» quiere decir «sufrir con».

Para empezar, meditemos en alguien que sufre un dolor físico o que no puede satisfacer una necesidad material, alguien que se siente débil o se enferma fácilmente, en un ser pobre, dominado o desprotegido. Todos estos dolores son fácilmente reconocibles. A continuación, podemos tratar de conectarnos con formas más sutiles de dolor. A veces, la otra persona ni siquiera parece estar sufriendo, pero podemos captar sufrimientos que le han ido dejando marcas ocultas. La gente que tiene más de lo que necesita para satisfacer sus necesidades materiales también sufre. Entonces contemplamos profundamente a la persona que hemos elegido como objeto de la meditación sobre la compasión, tanto en la meditación sentada como cuando estamos a su lado. Hay que tomarse todo el tiempo que sea necesario para contactarse a fondo con su dolor. Y seguimos observándola hasta que surge la compasión y penetra en nuestro ser.

Cuando observamos así, a fondo, la meditación se convierte espontáneamente en acción. Dejamos de decir «lo quiero muchísimo» y empezamos a decir «voy a hacer algo para aliviar su sufrimiento». La auténtica actitud compasiva es hacer algo por aliviar el sufrimiento del otro. Hay que aprender a cultivar la compasión y a expresarla. Cuando entramos en contacto con el otro, lo que pensamos y hacemos tiene que ser un reflejo de esa actitud compasiva, aun si el otro dice y hace cosas difíciles de aceptar. Y seguimos practicando así hasta darnos cuenta de que nuestro amor no depende de que la otra persona sea digna de ser querida; esa es la prueba de que la actitud com-

pasiva es firme y auténtica. Eso nos tranquiliza y a la larga le hace bien a la persona en la que hemos estado meditando, porque su dolor empieza a disminuir poco a poco, y su vida se hace más llevadera y alegre gracias a nuestra compasión.

También podemos meditar sobre el dolor de los que nos hacen sufrir. Sin duda, todo el que nos hace sufrir también sufre. Basta con concentrarnos en la respiración y observar atentamente la situación para darnos cuenta de su sufrimiento. Sus problemas y dolores pueden deberse, en parte por lo menos, a las torpezas que cometieron sus padres cuando él era niño, pero también es cierto que ellos pueden haber sido víctimas de sus padres. El dolor se ha ido transmitiendo de generación en generación hasta manifestarse en él. Si entendemos eso, dejamos de culparlo por hacernos sufrir, porque nos damos cuenta de que también es víctima. El mirar profundamente nos lleva a comprender. Y una vez que comprendemos por qué ha actuado mal, la amargura que nos provoca desaparecerá y empezaremos a desear que sufra menos. Nos sentiremos reanimados, livianos, capaces de sonreír, y ni siquiera es necesario que el otro esté presente para que se produzca la reconciliación. Cuando observamos atentamente, nos reconciamos con nosotros mismos y el problema desaparece. Tarde o temprano, el otro se dará cuenta de nuestra actitud y compartirá la liviandad del amor que fluye espontáneamente desde nuestro corazón.



## *Meditación sobre el amor*

La actitud amorosa despierta paz, alegría y felicidad en nosotros y en los demás. Observar con atención al momento presente alimenta el árbol de la comprensión, cuyos mejores frutos son la compasión y el amor. Cuando manifestamos una actitud de amor, nos acercamos a la persona que hemos estado observando con plena presencia, para que nuestra actitud de amor no se quede en pura imaginación, sino que se convierta en una fuente de energía que surte efecto en el mundo.

La meditación sobre el amor no consiste solamente en quedarnos sentados sin movernos, visualizando el amor que se difunde en el espacio como ondas sonoras o de luz. El sonido y la luz son capaces de llegar a todas partes, al igual que el amor y la compasión. Pero si nuestro amor no es más que una especie de fantasía, lo más probable es que no tenga mayor efecto. La verdadera prueba de que nuestra actitud es auténticamente amorosa y que no es algo pasajero se da en lo cotidiano, en el contacto concreto con los demás. Si el amor es auténtico, se reflejará en nuestra vida diaria, en la relación con los demás y con el mundo.

La fuente del amor está en el fondo de nuestro ser y podemos ayudarles a los demás a sentirse muy felices. Una sola palabra, gesto o pensamiento puede aliviar el sufrimiento del otro y alegrarlo. Una sola palabra puede dar consuelo y confianza, disipar dudas, ayudar a no cometer errores, solucionar

un conflicto o abrir la puerta a la liberación. Un gesto puede salvarle la vida a otro ser humano o ayudarlo a aprovechar una oportunidad fuera de lo común. Un solo pensamiento puede hacer lo mismo, porque los pensamientos siempre se traducen en palabras y en gestos. Si hay amor en nuestro corazón, cada pensamiento, palabra, y gesto puede producir un milagro. La comprensión es el fundamento del amor, y por eso las palabras y los gestos que surgen del amor siempre ayudan.



### *Meditar abrazando*

La costumbre occidental de abrazarse es muy hermosa, y a los orientales nos gustaría sumarle la práctica de respirar conscientemente. Cuando tienes a un niño en brazos o cuando abrazas a tu madre, a tu marido o a un amigo, si inhalas y exhalas tres veces la felicidad se multiplica al menos diez veces.

Si estás distraído, pensando en cualquier cosa, también tu abrazo será distraído, no pasará de ser superficial y es posible que no lo disfrutes mayormente. Por eso, antes de abrazar a un niño, a un amigo o a tu pareja, recomiendo que inhales y exhales conscientemente para conectarte con el momento presente. Luego, mientras lo abrazas, respira tres veces

conscientemente, eso te hará disfrutar del abrazo mucho más que en el pasado.

En un retiro para terapeutas en Colorado practicamos la meditación abrazando. Cuando uno de los participantes regresó a Filadelfia, donde vivía, saludó a su esposa en el aeropuerto abrazándola como nunca lo había hecho antes. Bastó con eso para que ella decidiera participar en el siguiente retiro que organizamos en Chicago.

Cuando abrazas así, puedes sentirte un poco incómodo al comienzo. Si al principio sientes una especie de vacío interior, puedes darle unos golpecitos en la espalda al otro para sentir que estás realmente presente, aunque para estar plenamente presente basta con respirar, y de repente el otro cobra su real dimensión. Las dos personas que se abrazan cobran verdadera existencia en ese momento, que podría ser uno de los mejores momentos de sus vidas.

Imagínate que tu hija se te acerca. Si no estás del todo presente —si estás pensando en el pasado o preocupado de lo que va a pasar, o bajo la influencia del susto o la rabia—, aunque la tengas delante de los ojos, es como si para ti la niña no existiera. Es como un fantasma y es posible que tú también seas una especie de fantasma. Si quieres estar plenamente con ella, tienes que volver a estar en el momento presente. Respirando conscientemente, conectando el cuerpo y la mente, te conviertes de nuevo en un ser real. Cuando vuelves a ser una persona real, tu hija también se vuelve real. Es una presencia maravillosa y en ese momento puede darse un verdadero encuentro con la

vida. Si la abrazas sin dejar de respirar, puedes tomar conciencia de la riqueza única de ese ser querido y de la vida misma.



### *Invertir en los amigos*

Podemos morirnos fácilmente de dolor, aunque tengamos muchísimo dinero depositado en el banco. Por eso el invertir en los amigos, el preocuparse de que un amigo sea un auténtico amigo, el cultivar una comunidad de amigos, es una fuente mucho mejor de seguridad. Contaremos con personas en quienes apoyarnos, a quienes recurrir en los momentos difíciles.

Gracias al apoyo cariñoso de los demás, podemos contactarnos con los elementos refrescantes y sanadores que hay dentro y alrededor de nosotros. Si tenemos un buen grupo de amigos, tenemos muy buena fortuna. Para cultivar una buena comunidad, tenemos que empezar por transformarnos en un buen elemento de la comunidad, recién entonces, podemos acercarnos a otra persona y ayudarla a integrarse a la comunidad. Así vamos creando una red de amistades. Tenemos que tratar a los amigos y a la comunidad como una inversión, como nuestro patrimonio más valioso, porque no sólo pueden consolarnos y ayudarnos en los momentos difíciles, sino

que también pueden compartir nuestra alegría y felicidad.



*La alegría de abrazar  
a un nieto*

Todos sabemos que los ancianos se sienten muy tristes cuando se ven obligados a vivir solos, alejados de sus hijos y sus nietos. Es una de las costumbres occidentales que no me gustan. En mi país, los ancianos tienen derecho a vivir con los más jóvenes. Los abuelos son los que les cuentan cuentos de hadas a los niños. A medida que envejecen, su piel se vuelve fría y marchita, y es una gran alegría abrazar a un nieto tierno y cariñoso. La mayor esperanza de un anciano es tener un nieto al que pueda abrazar. Lo espera día y noche, y cuando se entera de que una hija o nuera está embarazada siente una alegría enorme. Hoy en día los ancianos tienen que irse a un asilo, donde no ven más que a otros ancianos. Una vez a la semana, nada más, reciben una corta visita que los deja más tristes todavía. Tenemos que encontrar la manera de que los viejos y los jóvenes puedan volver a vivir juntos, porque eso es algo que puede alegrarnos a todos.



*Una comunidad que vive atenta  
al momento presente*

La base de una buena comunidad es la convivencia cotidiana, en que reina la alegría y la felicidad. En Plum Village, todo gira en torno a los niños. Todos los adultos tienen la obligación de ayudar a los niños a ser felices, porque sabemos que cuando los niños están felices, es más fácil para los adultos sentirse felices también.

En mi niñez, las familias eran más numerosas. Padres, primos, tíos, tías, abuelos y niños vivían bajo un mismo techo. Las casas estaban rodeadas de árboles, de los que se podían colgar hamacas y donde se podían hacer picnics. En aquella época la gente no tenía tantos problemas como ahora. Las familias son mucho más pequeñas, sólo la madre, el padre y uno o dos niños. Cuando los padres tienen algún problema, toda la familia sufre las consecuencias. Aunque los niños se encierren en el baño para alejarse, igual sienten la tensión en el ambiente y lo más probable es que crezcan con semillas de dolor y que nunca puedan ser verdaderamente felices cuando sean adultos. Antiguamente, cuando el padre y la madre tenían problemas, los niños se refugiaban donde una tía, un tío u otro familiar. Siempre había alguien cerca que inspiraba respeto y la atmósfera no era tan amenazante.

Yo diría que las comunidades en que se cultiva la atención al momento, donde los niños tienen un círculo de «tías, tíos y primos», pueden ser un buen

sustituto de las familias extendidas de antes. Todos necesitamos sentir que pertenecemos a una comunidad de ese tipo, donde cada detalle del paisaje, el sonido de la campana y hasta las casas nos ayudan a estar atentos al momento. Me imagino que en el futuro habrá hermosos centros en los que se organizarán retiros periódicos, que acojan a individuos y familias enteras interesados en aprender y cultivar el arte de vivir prestando atención al momento.

Los que viven en esos centros inspirarían esa paz y vitalidad que son los frutos del vivir realmente despiertos. Serían como hermosos árboles y los visitantes sentirían ganas de acercarse y sentarse a su sombra. Incluso cuando no pudieran ir a un centro, les bastaría con recordarlos y sonreír para sentirse felices, en paz.

Con nuestra ayuda, nuestra familia o la gente con que vivimos también puede convertirse en una comunidad que practica la armonía y la atención. Podemos respirar y sonreír juntos, sentarnos juntos, tomar té juntos prestando plena atención al momento. Si tenemos una campana, la campana también puede ser parte de la comunidad, porque nos ayuda a practicar. Si tenemos un cojín de meditación, el cojín también es parte de la comunidad, al igual que muchas otras cosas que nos ayudan a cultivar la plena presencia, como el aire que respiramos. Si vivimos cerca de un parque o de un río, podemos disfrutar de la meditación caminando. Todo eso nos puede ayudar a crear una comunidad en nuestro propio hogar. De vez en cuando podemos invitar a un

amigo. Cuando se vive en comunidad, es mucho más fácil cultivar la atención al momento.



*La atención al momento  
exige el compromiso*

Cuando vivía en Vietnam, muchas de nuestras aldeas sufrieron bombardeos. Junto con los demás monjes y monjas, tenía que decidir qué hacer. ¿Debíamos seguir practicando en nuestros monasterios o salir de las salas de meditación para ayudar a las víctimas de esos bombardeos? Después de una profunda reflexión, decidimos hacer las dos cosas: salir a ayudar a los demás y hacerlo con plena atención. Lo llamamos «budismo comprometido». La atención al momento tiene que incluir el compromiso. Cuando uno ve algo, no puede dejar de actuar. Si no, ¿de qué sirve el haber visto?

Tenemos que estar conscientes de los problemas reales que aquejan al mundo. Luego, la presencia en el momento nos ayudará a determinar qué es lo que debemos y no debemos hacer para ayudar. Si estamos atentos a nuestra respiración y no dejamos de sonreír, aun en medio de situaciones difíciles, nuestra forma de hacer las cosas será una gran ayuda para muchos seres humanos, animales y plantas. ¿Le da-

## LA PAZ ESTÁ EN CADA PASO

mos un masaje a la Madre Tierra cada vez que la pisamos? ¿Plantamos semillas de paz y alegría? Eso es lo que trato de hacer a cada paso y sé que la Madre Tierra me lo agradece. La paz está en cada paso. ¿Sigamos caminando?



TERCERA PARTE

*La paz está en cada paso*



## *Entreser*

Si eres poeta, te darás cuenta claramente que en esta hoja de papel flota una nube. Si no hubiera nubes, no podría llover, sin lluvia los árboles no crecerían y sin árboles no podríamos hacer papel. La nube es imprescindible para que haya papel. Si no hay nube, tampoco puede haber papel. Por eso, podríamos decir que la nube y el papel «entreson». «Entreser» es una palabra que todavía no figura en el diccionario, pero si combinamos el prefijo «entre» con el verbo «ser», aparece un nuevo verbo, «entreser».

Basta con fijarnos más atentamente en esta hoja de papel para ver la luz del sol. Sin sol, el bosque no podría crecer. De hecho, nada puede crecer sin sol. Eso nos demuestra que el sol también está presente en esta hoja de papel. La hoja y el sol «entreson». Si seguimos mirando, vemos al leñador que cortó el árbol y lo llevó al aserradero para transformarse en papel. Y vemos el trigo. Sabemos que el leñador no podría haber sobrevivido sin pan y que el trigo con el que se hizo el pan también está presente en esta hoja de papel. Y el padre y la madre del leñador también están en él. Esa manera de observar nos demuestra que sin todas esas cosas, esta hoja de papel no puede existir.

Y si observamos más atentamente todavía, resulta que cada uno de nosotros puede verse reflejado en la hoja de papel. No es difícil verlo, porque cuando miramos la hoja de papel, pasa a formar parte de lo que percibimos. Tu mente está en él, al igual que mi mente. Podríamos decir, entonces, que todo está presente en esta hoja de papel. No hay nada que no esté aquí: el tiempo, el espacio, la tierra, la lluvia, los minerales que están en el suelo, la luz del sol, la nube, el río, el calor. Todo coexiste con esta hoja de papel. Por eso pienso que habría que incluir la palabra «entreser» en el diccionario. «Ser» es entreser. No puedo ser nada más que yo, tengo que entreser con todo lo demás. Esta hoja de papel existe porque también existe todo lo demás.

Tratemos de imaginar qué pasaría si cualquiera de esos elementos volviera a su fuente original. La luz del sol, por ejemplo. ¿Crees que esta hoja de papel podría existir? No, nada puede existir sin sol. Y si el leñador volviera a fundirse con su madre, tampoco habría papel. Lo que pasa es que esta hoja está compuesta de puros elementos que no son papel. Y si devolvemos todos los componentes a su fuente original, no podría haber papel. Sin todos esos elementos que no son papel —la mente, el leñador, la luz del sol y todo lo demás— no habría papel. Una hoja de papel tan delgada como ésta contiene todo lo que hay en el universo.



*Flores y basura*

Impuro o inmaculado. Sucio o puro. Éstos son conceptos creados por nuestra mente. Una hermosa rosa que acabamos de cortar y poner en un florero es pura. Huele fresca, fragante. El tarro de basura, en cambio, es exactamente lo contrario. Huele mal y está lleno de cosas a medio pudrir.

Pero sólo cuando miramos superficialmente. Si observamos más profundamente, veremos que en cinco o seis días la rosa será parte de la basura, aunque no hay que esperar cinco días para comprobarlo. Basta con mirar la rosa, si miramos con detención, podemos verlo en seguida. Y si echamos una mirada dentro del tarro de basura, vemos que en algunos meses su contenido puede convertirse en lindas verduras e incluso en una rosa. Si eres un buen agricultor orgánico, mirar una rosa es ver la basura y mirar la basura es ver una rosa. La rosa y la basura entreson. Sin la rosa no hay basura y sin basura no hay rosa. Las dos se necesitan, y mucho. La rosa y la basura son una sola cosa. La basura es tan valiosa como la rosa. Por eso, si reflexionamos detenidamente en estos conceptos –impuro, inmaculado– volvemos al concepto del entreser.

En la ciudad de Manila hay muchas prostitutas muy jóvenes, algunas tienen sólo catorce o quince años. Son muchachas que sufren mucho. No querían ser prostitutas, pero sus familias son pobres y emigraron a la ciudad en busca de trabajo, como vendedoras callejeras tal vez, para ganar dinero y mandarles algo a la familia. Por supuesto, esto no sólo sucede en Manila,

sino también en la ciudad de Ho Chi-Minh en Vietnam, en Nueva York y en París. Después de vivir algunas semanas en la ciudad, una joven vulnerable puede dejarse persuadir por algún proxeneta que la convence de trabajar para él y ganar quizá cien veces más de lo que podría ganar como vendedora callejera. Como es joven y sabe poco de la vida, acepta y se convierte en prostituta. A partir de entonces, vive con la sensación de ser impura, corrupta y eso le causa un gran sufrimiento. Cuando mira a otras muchachas de su edad, hermosamente vestidas y de buenas familias, le sobreviene una sentimiento de desdicha, una sensación de corrupción que se convierte en un infierno.

Pero si pudiera mirarse atentamente y darse cuenta de su situación, entendería que ella es lo que es porque hay otras personas que son lo que son. ¿Por qué se siente orgullosa una «buena muchacha» de buena familia? Porque los miembros de una «buena familia» viven como viven, la prostituta tiene que vivir como prostituta. Entre nosotros no hay nadie que tenga las manos limpias. La muchacha de Manila lleva la vida que lleva porque nosotros somos como somos. Cuando observamos la vida de una joven prostituta, vemos la vida de todas las muchachas que no son prostitutas. Y cuando las observamos y observamos cómo vivimos, vemos a la prostituta. Todos contribuimos a crear al otro.

Veamos qué pasa con la riqueza y la pobreza. La sociedad de consumo y la de los excluidos entreson. La riqueza de una sociedad depende de la pobreza de la otra. «Esto es como es, porque lo otro es como

es». La riqueza está hecha de elementos que no son riqueza y la pobreza está hecha de elementos que no son pobreza. Con esto pasa exactamente lo mismo que con la hoja de papel. Por eso, tenemos que tratar de no dejarnos aprisionar por los conceptos. La verdad es que todo lo que existe encierra todo lo demás. No podemos ser solamente, sólo podemos entreser. Somos responsables de todo lo que pasa alrededor de nosotros.

La única manera de que esa niña se libere de su sufrimiento es observando todo desde la perspectiva del entreser. Sólo así puede entender que está llevando el dolor de todo el mundo. ¿Qué más podemos ofrecerle? Observarnos profundamente nos permite verla y compartir su dolor y el dolor de todo el mundo. Sólo entonces podemos empezar a ayudarle de verdad.



### *Hacer las paces*

Si la Tierra fuera tu cuerpo, sentirías la gran cantidad de regiones en que sufre dolor. Las guerras, la opresión política y económica, las hambrunas y la contaminación causan estragos en muchos lugares. Cada día que pasa hay niños que quedan ciegos a causa de la desnutrición, y tantean desesperados en pilas de

basura buscando unos cuantos gramos de comida. Hay adultos que mueren lentamente encerrados en prisiones por oponerse a la violencia. Los ríos se mueren y el aire es cada vez más irrespirable. Aunque las grandes potencias se van reconciliando poco a poco, todavía tienen tantas armas nucleares que podrían destruir el planeta decenas de veces.

Hay mucha gente que reconoce el dolor del mundo, sus corazones están llenos de compasión. Es gente que sabe lo que hay que hacer, y trata de cambiar la situación a través de actividades políticas y sociales y de protección del medio ambiente. Pero después de trabajar intensamente por un tiempo, puede terminar por desilusionarse si no tiene la fuerza necesaria para seguir luchando toda la vida. La verdadera fuerza no proviene del poder, del dinero o de las armas, sino de una profunda paz interior.

La práctica constante de la plena presencia nos ayuda a cultivar la paz interior. Con la claridad, la determinación y la paciencia que son frutos de la meditación, podemos seguir luchando toda la vida y convertirnos en auténticos instrumentos de la paz. He visto esa paz en personas de distintas religiones y culturas que dedican toda su vida y su energía a proteger a los débiles, luchando por la justicia social, mitigando las desigualdades entre ricos y pobres, tratando de poner fin a la carrera armamentista y a la discriminación, y regando los árboles del amor y la comprensión en todo el mundo.



*La no dualidad*

Cuando tenemos interés en entender algo, no podemos quedarnos al margen como meros espectadores. Hay que adentrarse a fondo en la situación para comprenderla. Si realmente nos interesa comprender a alguien, tenemos que sentir lo que siente, sufrir como sufre y alegrarnos con lo que lo alegra. La palabra «comprender» se deriva de las raíces latinas *cum*, que significa «con», y *prehendere*, que significa «tomar o coger». Comprender algo es tomarlo y fundirse con ese algo. No hay otra forma de comprender. En el budismo, definimos este tipo de comprensión como «no dualidad».

Hace quince años, colaboré con un comité que ayudaba a niños huérfanos víctimas de la guerra de Vietnam. Desde Vietnam, los asistentes sociales nos mandaban formularios, una sola hoja con una pequeña foto de un huérfano en un extremo, y el nombre, la edad y la situación del niño. Mi trabajo consistía en traducir el formulario al francés para buscar a alguien que estuviera dispuesto a donar dinero que permitiera comprarle alimentos para comer y textos escolares, y colocar al niño bajo la custodia de una tía, un tío o un abuelo. El comité francés enviaba el dinero al familiar para ayudar a criarlo.

Yo traducía unos treinta formularios al día. Mi forma de hacerlo consistía simplemente en mirar la foto del niño. No leía el formulario, simplemente me tomaba el tiempo necesario para mirar la foto del niño. Generalmente, en unos treinta o cuarenta

segundos lograba fundirme con el niño. A continuación, tomaba la pluma y traducía el formulario en otra hoja de papel. Y pasó un tiempo hasta que me di cuenta de que no era yo el que traducía el formulario, sino que el niño y yo lo traducíamos juntos, como una sola persona. Mirando su imagen, me inspiraba y me convertía en el niño y él se convertía en mí, y juntos hacíamos la traducción. Es muy simple. No tienes que practicar meditación por mucho tiempo para poder hacerlo. Basta con mirar, dejándote ser, y te fundes en el niño y el niño en ti.



*Sanar las heridas  
de la guerra*

Habría bastado con que en Estados Unidos se tuviera una imagen no dualista de Vietnam para evitar muchos sufrimientos en los dos países. Hoy la guerra sigue haciendo sufrir tanto a los norteamericanos como a los vietnamitas, pero si estamos atentos a lo que pasa, la guerra todavía tiene mucho que enseñarnos.

El año pasado participé en un maravilloso retiro con veteranos de la guerra de Vietnam en Estados Unidos. Fue un retiro difícil, porque muchos de nosotros no podíamos superar nuestro dolor. Uno de

los asistentes me dijo que en Vietnam había perdido a cuatrocientos diecisiete hombres en una sola batalla, en un solo día. Cuatrocientos diecisiete hombres murieron en una sola batalla y él ha tenido que vivir con ese recuerdo durante más de quince años. Otro participante me contó que, en un arrebato de rabia y deseo de venganza, había matado a niños en una aldea y que, después de eso, nunca había vuelto a recuperar la paz. Desde entonces, nunca había podido sentarse a solas en una pieza con un grupo de niños. Hay muchos tipos de dolor, que nos pueden impedir conectarnos con el mundo que no sufre.

Hay que practicar el ayudarnos unos a otros a conectarse. Un soldado me comentó que, por primera vez en quince años, durante el retiro se había sentido seguro en un grupo. Durante quince años, le había costado comer alimentos sólidos. Se alimentaba de jugos y algo de fruta. Estaba absolutamente aislado y no podía comunicarse. Pero después de practicar la atención al momento durante tres o cuatro días, empezó a abrirse y a hablar con los demás. Hay que darle mucho amor compasivo a alguien como él para ayudarlo a conectarse de nuevo con su medio. Durante el retiro, practicamos respiración consciente y cultivamos el hábito de sonreír, alentándonos a reconectarnos con la flor que llevamos dentro, con los árboles y con el cielo azul que nos cobijan.

Desayunábamos en silencio, practicando el hábito de comer tal como yo masticaba la galleta en mi infancia. Nuestra práctica también consistía en caminar conscientes para tocar la Tierra, respirar cons-

cientemente para tocar el aire y en observar nuestro té muy profundamente para conectarnos plenamente con él. Nos sentábamos juntos, respirábamos juntos, caminábamos juntos y tratábamos de aprender de lo vivido en Vietnam. Los veteranos tienen algo que enseñarle a su país sobre cómo enfrentar otros problemas que seguramente se producirán, problemas que se parecerán al de Vietnam. A partir de nuestro dolor, deberíamos aprender algo.

Necesitamos la visión del «entreser», de que nos pertenecemos los unos a los otros, que no podemos dividir la realidad en pedazos. El bienestar de «esto» es el bienestar de «aquello», por eso tenemos que hacer cosas juntos. Todos los bandos son «nuestro bando», no hay bando malo. Los veteranos tienen una experiencia que los convierte en la llama de la vela, que ilumina las raíces de la guerra y el camino hacia la paz.



### *El sol, mi corazón*

Sabemos perfectamente que cuando nuestro corazón deja de latir, la vida se interrumpe. Por eso queremos tanto a nuestro corazón. Pero de todos modos rara vez reconocemos que hay otras cosas fuera de nuestro cuerpo, que también son esenciales para

nuestra supervivencia. Miremos aquella enorme luz que llamamos el sol. Si dejara de brillar, el flujo de la vida también se detendría, por eso el sol es un segundo corazón, un corazón fuera de nuestro cuerpo. Este inmenso «corazón» le da el calor necesario para vivir a todo lo que existe en la Tierra. Las plantas le deben la vida, porque sus hojas absorben la energía del sol y, junto con el bióxido de carbono, la convierten en alimento para los árboles, las flores y el plancton. Todos —los seres humanos, los animales y las plantas— nos alimentamos del sol, directa o indirectamente. Es imposible enumerar todo lo que da el sol, ese enorme corazón que tenemos fuera del cuerpo.

Nuestro cuerpo no se limita a lo que está dentro de la piel. Es muchísimo más amplio. Abarca incluso todas las capas de aire que rodean la Tierra, porque si la atmósfera desapareciera, aun por un instante, se acabaría nuestra vida. No hay ningún fenómeno en todo el universo al que no estemos íntimamente ligados, desde la más mínima piedra en el fondo del mar hasta el movimiento de una galaxia que está a millones de años luz. Walt Whitman dijo: «Sé que una brizna de hierba no es menos que el caminar de las estrellas...». Estas palabras no son filosofía. Surgen desde el fondo de su alma. Whitman dijo también: «Soy inmenso, contengo multitudes».



*Mirar profundamente*

Para llegar a ver, tenemos que observar las cosas profundamente. Cuando un nadador disfruta del agua clara de un río, debería ser capaz de convertirse en el río. Un día, en uno de mis primeros viajes a Estados Unidos, almorzaba en la Universidad de Boston con un grupo de amigos y me fijé en el río Charles. Llevaba mucho tiempo lejos de mi país, y el río me pareció hermosísimo, así que dejé a mis amigos y bajé a mojarme la cara y meter los pies en el agua, tal como lo hacía en mi país. Cuando volví, un profesor de la universidad me dijo: «Lo que acaba de hacer es muy peligroso. ¿Se enjuagó la boca con agua?». Cuando le respondí que sí, agregó: «Debe ir donde un médico a vacunarse».

Su comentario me impresionó. No sabía que los ríos de Estados Unidos estaban tan contaminados. A algunos incluso los llaman «ríos muertos». En nuestro país los ríos se ponen muy barrosos a veces, pero no están contaminados de esa forma. Alguien me dijo que el Rin, en Alemania, está tan lleno de productos químicos que es posible revelar una foto en sus aguas. Si queremos seguir disfrutando de los ríos –nadar en ellos, pasearnos por las orillas, beber de ellos incluso– tenemos que adoptar una actitud «no dualista». Tenemos que meditar sobre el hecho que *somos* el río, para sentir en nosotros mismos los miedos y las esperanzas del río. A menos que seamos capaces de sentir lo que sienten los ríos, las montañas, el aire, los animales y los demás seres humanos desde

su perspectiva, los ríos morirán y perderemos la oportunidad de vivir en paz.

Si eres andinista o amante del campo y de los bosques, sabes que los bosques son nuestros pulmones, así como el sol es nuestro corazón fuera del cuerpo. Pero estamos dejando que la lluvia ácida destruya más de cinco millones de kilómetros cuadrados de bosques y hemos destruido parte de la capa de ozono, que regula la cantidad de luz solar directa que recibimos. Vivimos encerrados como prisioneros en nuestro ser diminuto, pensando únicamente en la comodidad de ese ser diminuto. Y mientras tanto vamos destruyendo nuestro ser más amplio. Entonces tendríamos que ser capaces de ser el río, de ser el bosque, el sol, la capa de ozono. Tenemos que hacerlo para comprender y tener esperanzas en el futuro.



*El arte de vivir  
con plena presencia*

La naturaleza es nuestra madre, pero como vivimos desconectados de ella terminamos enfermándonos. Algunos vivimos en cajitas llamadas departamentos, muy alejados de la tierra. Vivimos rodeados sólo de cemento, metales y otros elementos igualmente duros. Nuestros dedos no tienen la oportunidad de

tocar la tierra; hemos dejado de cultivar lechugas. Nos enfermamos por vivir tan alejados de la Madre Tierra. Por eso es tan necesario salir de vez en cuando y acercarnos a la naturaleza. Esto es muy importante. Tanto nosotros como nuestros hijos tendríamos que acercarnos de nuevo a la Madre Tierra. Hay muchas ciudades en las que no se ven árboles, en las que el color verde está totalmente ausente.

Un día, me puse a imaginar una ciudad en la que quedaba un solo árbol. El árbol seguía siendo hermoso, pero estaba muy solo, rodeado de edificios, en el centro de la ciudad. Muchos de sus habitantes habían empezado a enfermarse y los médicos no sabían cómo tratar la enfermedad. Pero había un excelente médico que conocía las causas de las enfermedades y a todos sus pacientes les recetaba lo mismo: «Tome el bus que va al centro todos los días, nada más que a mirar el árbol. Acérquese a él respirando, inhalando y exhalando, y cuando esté frente al árbol, abrácelo y quédese inhalando y exhalando durante quince minutos, contemplando el árbol tan verde, oliendo su corteza fragante. En algunas semanas se comenzará a sentir mucho mejor».

Y así fue: los habitantes de la ciudad empezaron a mejorarse, pero al poco tiempo eran tantos los que querían acercarse al árbol que tenían que hacer una cola de kilómetros y kilómetros. Como ustedes saben, hoy en día la gente tiene poca paciencia, así que nadie estaba dispuesto a quedarse parado esperando durante tres o cuatro horas para abrazar al árbol, y empezaron a protestar. Se organizaron manifesta-

ciones para exigir una ley que prohibiera quedarse abrazado al árbol por más de cinco minutos, que, por supuesto, redujo el tiempo necesario para sanarse. Poco después, se prohibió abrazar al árbol por más de un minuto y con eso se perdió toda posibilidad de ser sanado por nuestra Madre.

Si no actuamos con plena presencia en el momento, lo más probable es que dentro de poco nos pase algo parecido. Si de veras queremos salvar a la Madre Tierra, salvarnos a nosotros y salvar a nuestros hijos, tenemos que practicar la disciplina de estar muy pendientes de cada cosa que hacemos. En el tarro de basura, por ejemplo, podemos ver lechugas, pepinos, tomates, flores. Cuando echamos una cáscara de plátano a la basura, sabemos que estamos botando una cáscara de plátano y que en poco tiempo se convertirá en una flor o en una verdura. En eso, precisamente, consiste la práctica de la meditación.

Cuando tiramos una bolsa de plástico a la basura, sabemos que es muy distinta de una cáscara de plátano y que tardará mucho tiempo en convertirse en flor. «Cuando tiro una bolsa de plástico a la basura, sé que estoy tirando una bolsa de plástico a la basura». El solo hecho de darnos cuenta de eso nos ayuda a cuidar a la Tierra, a cultivar la paz, y a proteger la vida presente y futura. Si estamos atentos a lo que hacemos, evidentemente intentaremos usar menos bolsas de plástico. Y ese es un acto de paz, un simple acto de paz.

Cuando tiramos un pañal desechable a la basura,

sabemos que tardará mucho tiempo en convertirse en flor, por lo menos cuatrocientos años. Como sabemos que ese tipo de pañales no contribuyen a la paz, podemos buscar otras alternativas para cuidar a nuestros niños. La práctica de la respiración y la contemplación del cuerpo, de las emociones, de la mente y de las imágenes mentales son formas de cultivar la paz en el presente. Esto es vivir con plena presencia.

Los desechos nucleares son el peor tipo de basura que puede haber, porque demoran cerca de 250.000 años en convertirse en flores. Hace algunos años, cuarenta de los cincuenta estados de los Estados Unidos ya estaban contaminados con desechos nucleares. Estamos convirtiendo la Tierra en un planeta inhabitable para nosotros y para muchas generaciones futuras. Si vivimos el momento presente con plena atención, sabremos qué hacer y qué no hacer, e intentaremos hacer aquellas cosas que contribuyen a la paz.



### *Cultivar la atención*

Cuando nos sentamos a comer y vemos el plato que tenemos delante, lleno de comida aromática y apetitosa, podemos tomar conciencia del terrible do-

lor de los que pasan hambre. Cada día, 40.000 niños mueren de hambre y desnutrición. ¡Cada día! Es una cifra tan impresionante que cada vez que la vemos nos vuelve a conmover. Cuando miramos atentamente un plato de comida, «vemos» a la Madre Tierra, los agricultores y la tragedia del hambre y la desnutrición.

Los que vivimos en Norteamérica y Europa estamos acostumbrados a comer granos y otros alimentos importados del Tercer Mundo, como el café de Colombia, el chocolate de Ghana, el exquisito arroz de Tailandia. Por eso, es bueno recordar que los niños de esos países, salvo los de familias adineradas, nunca ven esos productos tan finos. Comen alimentos inferiores, porque los productos más finos se destinan a la exportación para que el país reciba divisas. Incluso hay padres que, por no tener con qué alimentar a sus hijos, los venden como sirvientes a las familias que tienen suficiente para comer.

Antes de cada comida, podemos juntar las palmas de las manos en un gesto consciente y pensar en los niños que pasan hambre. Ese gesto nos ayudará a estar plenamente conscientes de nuestra buena suerte y quizá, algún día, descubrir cómo podemos ayudar a cambiar el sistema de injusticia que rige en el mundo. En muchas familias de refugiados, antes de cada comida un niño levanta su pocillo de arroz y dice: «Hoy, en esta mesa, hay muchas cosas ricas. Doy las gracias por estar aquí con mi familia, compartiendo estos platos maravillosos. Sé que hay muchos niños menos afortunados que yo, que pasan mucha

hambre». Por ser un refugiado ese niño sabe, por ejemplo, que la mayoría de los niños tailandeses nunca llegan a probar el exquisito arroz que se cultiva en Tailandia y que se va a servir a continuación. Es difícil explicarles a los niños que viven en países «hiperdesarrollados» que no todos los niños del mundo pueden comer alimentos tan hermosos y nutritivos como ellos. El estar atento a esta realidad puede ser una gran ayuda para superar muchos de nuestros dolores psíquicos. A la larga, esa contemplación puede sernos muy útil para descubrir la forma de ayudar a los que tanto lo necesitan.



*Una carta de amor  
a tu parlamentario*

En el movimiento pacifista hay mucha rabia, mucha frustración e incomprensión. Los miembros del movimiento son capaces de escribir estupendas cartas de protesta, pero no tienen la misma habilidad para escribir cartas de amor. Tenemos que aprender a escribirles cartas a los parlamentarios y al Presidente, cartas que no les den ganas de tirar a la basura, sino que realmente les interese leer. Nuestra forma de expresarnos, el tipo de comprensión que mostramos y el tipo de lenguaje que usamos, no deberían

producir rechazo en el otro. Un Presidente es un ser humano igual que todos.

¿Es posible que el movimiento pacifista se exprese con más afecto, que muestre el camino hacia la paz? Yo diría que eso depende de su capacidad de «ser paz». Sin ser paz, no podemos hacer nada por la paz. Si no somos capaces de sonreír, no podemos ayudarles a los demás a hacerlo. Si no estamos en paz, no podemos contribuir al movimiento pacifista.

Ojalá pudiéramos darle una nueva dimensión al movimiento pacifista, tan lleno de rabia y odio a veces, y que no logra cumplir la función que esperamos de él. Habría que adoptar una actitud novedosa de ser paz, de construir la paz. Por eso es tan importante practicar la plena presencia, desarrollar la capacidad de mirar, de ver y de comprender. Y sería maravilloso que pudiéramos aportarle al movimiento pacifista una forma no dualista de mirar las cosas. Bastaría con eso para que hubiera menos odio y agresividad. Trabajar en favor de la paz significa ante todo ser paz. Dependemos los unos de los otros. Nuestros hijos esperan de nosotros la posibilidad de tener un futuro.



*Ser ciudadanos*

Como ciudadanos, tenemos una gran responsabilidad. Todo se relaciona de alguna manera con la situación política mundial: nuestras vidas cotidianas, lo que bebemos, lo que comemos. Todos los días hacemos cosas y somos cosas que se relacionan con la paz. Si estamos atentos a nuestro estilo de vida, a lo que consumimos, a cómo miramos las cosas, sabremos hacer la paz en el momento presente. Pensamos que nuestro gobierno tiene la libertad de adoptar las políticas que quiera, pero esa libertad depende de nuestra vida cotidiana. Si creamos la posibilidad de un cambio de política, éstas cambiarán. Pero todavía no es posible.

Tal vez pienses que si te metes en política y adquieres poder, podrás hacer lo que quieras, pero no es cierto. Si llegaras a ser Presidente, tendrías que darte cuenta de un hecho difícil de aceptar: que probablemente terminarías haciendo lo mismo que hace el actual Presidente, un poco mejor o un poco peor, nada más.

Meditar es mirar las cosas atentamente y descubrir cómo podemos cambiarnos a nosotros mismos y cambiar nuestra situación. Cambiar nuestra situación es cambiar de actitud. Cambiar de actitud es cambiar nuestra situación, porque la situación es actitud y la actitud es situación. Despertar es importante. La naturaleza de las bombas, la naturaleza de la injusticia y la naturaleza de nuestro ser son una sola cosa.

Al empezar a vivir más responsablemente, tene-

mos que exigirles a los dirigentes políticos que hagan lo mismo. Tenemos que alentarlos a dejar de contaminar el medio ambiente y de contaminarnos la conciencia. Tenemos que ayudarles a rodearse de asesores que compartan nuestra manera de concebir la paz, para que puedan aconsejarlos y ayudarlos. El darles apoyo a los políticos, sobre todo durante una campaña electoral, exige un cierto grado de ilustración de nuestra parte. Tenemos la oportunidad de decirles muchas cosas importantes, en vez de escoger los candidatos que lucen mejor en la televisión y después sentirnos desilusionados por su falta de atención al momento presente.

Si escribimos artículos y damos discursos en los que expresamos nuestra convicción de que los dirigentes políticos deberían rodearse de personas que cultiven la plena presencia, que tengan una profunda paz y serenidad y una clara imagen de cómo debería ser el mundo, empezaremos a elegir dirigentes que nos ayuden a acercarnos a la paz. Eso es lo que ha hecho el gobierno francés al nombrar en puestos públicos a ecologistas y humanistas, entre otros a Bernard Cushman, que colaboró en el rescate de los que huían en botes de Vietnam en el Golfo de Siam. Esa actitud es una buena señal.



*Ecología mental*

Necesitamos armonía, necesitamos paz. El fundamento de la paz es el respeto por la vida, un espíritu de reverencia ante la vida. No basta con respetar la vida de los seres humanos, también debemos respetar la vida de los animales, las plantas y los minerales. Las piedras pueden estar vivas y pueden ser destruidas. Lo mismo ocurre con la Tierra. Las enfermedades provocadas por la contaminación del aire se relacionan con la destrucción de los minerales. La forma en que cultivamos la tierra, lo que hacemos con la basura, todas estas cosas están interconectadas.

La ecología debería ser una ecología profunda. Y no sólo profunda, sino también universal, porque nuestra conciencia también está contaminada. La televisión, por ejemplo, nos contamina a nosotros y a nuestros hijos. Siembra semillas de violencia y ansiedad en los niños, y les contamina la conciencia, tal como destruimos el medio ambiente con productos químicos, talando árboles y contaminando el agua. Si no protegemos la ecología mental, estas formas de violencia e imprudencia seguirán extendiéndose a muchos otros aspectos de la vida.



*Las raíces de la guerra*

En 1966, cuando estaba en Estados Unidos abogando por un cese al fuego en la guerra de Vietnam, un joven activista norteamericano que se oponía a la guerra se puso de pie en la mitad de una charla y me gritó: «¡Lo mejor que podría hacer es volver a su país y derrotar a los invasores norteamericanos! ¡No debería estar aquí! ¡No sirve de nada que esté aquí!».

Como muchos de sus compatriotas, lo que quería ese joven era la paz, pero la rabia que sentía lo hacía aspirar a una paz basada en la derrota de uno de los bandos. Estaban indignados porque no habían conseguido el cese al fuego que querían, por eso no aceptaban ninguna solución fuera de la derrota de su país. Pero nosotros, los vietnamitas, que éramos las víctimas de los bombardeos, teníamos que ser más realistas. No nos interesaban ni las derrotas ni las victorias de nadie, sino la paz. Lo único que queríamos era que dejaran de bombardearnos. Pero muchos miembros del movimiento que se oponían a la guerra rechazaban nuestro llamado a un cese inmediato al fuego. Al parecer, nadie nos comprendía.

Por eso, cuando le oí a ese joven gritar: «Vuélvase a su país a derrotar a los invasores norteamericanos», respiré varias veces profundamente para calmarme y le contesté: «Me parece que muchas de las raíces de esta guerra están aquí, en su país. Por eso he venido. Una de las raíces es la imagen que ustedes tienen del mundo. Los dos bandos son víctimas de una mala política, una política que cree en la violencia como

solución a los conflictos. No quiero que mueran vietnamitas y tampoco quiero que mueran soldados de este país».

Las raíces de la guerra están en nuestro estilo de vida, en la forma en que desarrollamos las industrias, estructuramos la sociedad y consumimos. Para comprender las raíces de la guerra, hay que observar atentamente la situación. No basta con culpar a un bando o al otro. Hay que superar la tendencia a tomar partido.

En cualquier conflicto necesitamos gente que sea capaz de comprender el sufrimiento de unos y otros. Por ejemplo, sería una gran ayuda que en Sudáfrica hubiera gente que pudiera acercarse a los dos bandos en pugna, entender el sufrimiento de cada cual y comunicárselo al otro. Necesitamos vínculos. Necesitamos comunicación.

Cultivar la no violencia es, en primer lugar, ser no violencia. Entonces, cuando se produzca una situación difícil, nuestra reacción contribuirá a aliviarla. Y esto se aplica tanto a los conflictos familiares como a los conflictos sociales.



*Como una hoja,  
tenemos muchos tallos*

Un día de otoño, estando en un parque, me puse detenidamente a contemplar una hoja muy pequeña, muy hermosa, en forma de corazón. Era casi roja y estaba a punto de desprenderse de la rama. Me quedé mucho rato con ella y le hice varias preguntas. Descubrí que la hoja había sido una madre para el árbol. Comúnmente pensamos que el árbol es la madre y las hojas son sólo sus hijos, pero al mirar la hoja me di cuenta que la hoja también es una madre para el árbol. La savia que sube desde la raíces no es más que agua y minerales, que no bastan para alimentar al árbol. Por eso, el árbol reparte la savia entre las hojas, que la transforman de savia cruda en savia refinada y, con la ayuda del sol y el gas de carbono, la devuelven al árbol para que se alimente. Por eso las hojas también son madres del árbol. La hoja está unida al árbol por el tallo; no cuesta nada darse cuenta de la comunicación que hay entre los dos.

Nosotros ya no tenemos un tallo que nos una a nuestra madre, pero cuando estábamos en su útero teníamos un tallo muy largo, el cordón umbilical. A través de ese tallo recibíamos el oxígeno y los alimentos que necesitábamos. Pero al nacer, cuando nos cortan el cordón umbilical, empezamos a vivir con la ilusión de que somos independientes. Pero eso no es cierto, porque seguimos dependiendo por mucho tiempo de nuestra madre y además, tenemos muchas otras madres. La Tierra es nuestra madre y estamos

unidos a ella por muchos tallos. También hay tallos que nos unen a las nubes. Sin nubes, no tendríamos agua. Nuestro cuerpo está compuesto de un 70% de agua y el tallo que nos une a las nubes es muy real. Lo mismo pasa con los ríos, con los bosques, con los leñadores y con los campesinos. Hay cientos de miles de tallos que nos unen a todo lo que hay en el cosmos, tallos que nos apoyan y nos permiten vivir. ¿Ves el vínculo que hay entre tú y yo? Si tú no existieras yo tampoco existiría. Esto es cierto. ¿No lo ves? Por favor, mira más atentamente. Estoy seguro que terminarás viéndolo.

Le pregunté a la hoja si le daba miedo el otoño y ver que las demás hojas se iban desprendiendo. La hoja me contestó: «No. Durante toda la primavera y todo el verano fui una hoja llena de vida. Me esforcé mucho por alimentar al árbol y ahora gran parte de lo que soy está en él. No estoy limitada a esta forma. También soy todo el árbol y cuando vuelva a la tierra voy a seguir alimentándolo. Por eso no me preocupo. Cuando me desprenda de la rama y baje flotando hacia la tierra, me voy a despedir del árbol diciéndole: ‘Hasta muy pronto’».

Era un día de viento y, después de un rato, vi que la hoja se desprendía de la rama y bajaba flotando hacia la tierra, bailando contenta porque se veía reflejada en el árbol. La vi tan feliz que incliné la cabeza, sintiendo que tenía mucho que aprender de esa hoja.



*Estamos todos  
interconectados*

En el mundo hay millones de aficionados a los deportes. Si te gusta el fútbol o el béisbol, lo más probable es que prefieras un equipo con el que te identificas. Cuando estás mirando un partido, seguramente te entusiasmas y te pones tenso. Quizá incluso das un puntapié a ratos o mueves los brazos como si estuvieras en la cancha. Si no tomas partido, te aburres. En las guerras también tomamos partido, generalmente el de los más amenazados. Así surgen los movimientos pacifistas. Nos enojamos y gritamos, pero rara vez dejamos de lado el apasionamiento para observar el conflicto, como lo haría una madre que ve pelearse a sus hijos y lo único que quiere es que se reconcilien.

Según un dicho vietnamita muy popular «Cuando quieren pelearse, los polluelos de una gallina se pintan la cara». El pintarnos la cara nos distancia de nuestros hermanos y hermanas. Para dispararle a otro ser humano tenemos que verlo como ajeno. Los verdaderos esfuerzos por la reconciliación surgen cuando observamos con una actitud compasiva, la capacidad de hacerlo llega cuando apreciamos claramente la naturaleza del «entreser» y la interpenetración entre todos los seres.

Quizá tengamos la suerte de conocer a alguien cuyo amor se extienda a los animales y las plantas. También es posible que conozcamos personas que, a pesar de vivir cómodamente, se den cuenta de que

el hambre, las enfermedades y la opresión están destruyendo a millones de personas en la Tierra, y busquen formas de ayudar a los que sufren. Por muchos problemas que tengan, no se olvidan de los oprimidos. Esa gente reconoce, por lo menos en parte, que la vida es interdependiente, sabe que la supervivencia de los países subdesarrollados no puede desvincularse de la supervivencia de los países ricos y tecnológicamente más avanzados. La pobreza y la opresión conducen a la guerra y, hoy en día, cuando estalla una guerra, ningún país queda al margen. El futuro de un país depende del futuro de todos los demás.

¿Cuándo llegará el momento en que los polluelos de una gallina se despinten la cara y se reconocan como hermanos y hermanas? La única manera de evitar el peligro es que todos lo hagamos y que nos digamos unos a otros «soy tu hermano», «soy tu hermana», «somos una sola humanidad, y nuestra vida es una sola».



### *Reconciliación*

¿Qué puedo hacer cuando le hago daño a otro y ese otro —que puede ser un pariente, un miembro de la comunidad o un extranjero— me ve como su ene-

migo? Apuesto que ya saben la respuesta. Es poco lo que se puede hacer. Lo primero es darse el tiempo para decir «lo siento. Te hice sufrir por ignorancia, por falta de atención al momento o por torpeza, pero voy a hacer todo lo que esté en mis manos por cambiar de actitud. Es todo lo que me atrevo a decirte». A veces no hacemos daño intencionalmente, pero igual lo hacemos, por falta de atención o por torpeza. Por eso es importante actuar con plena presencia y tratar de no decir nada que cause daño a alguien.

A continuación, podemos tratar de contactarnos con lo mejor que hay dentro de nosotros, con lo que tenemos de flor, para poder transformarnos. Esa es la única manera de demostrar nuestras intenciones. Cuando uno se relaja y se siente mejor, el otro lo percibe muy pronto. Entonces, cuando tengamos la oportunidad de acercarnos al otro, lo haremos como una flor y el otro se dará cuenta de lo mucho que hemos cambiado. Quizá no tengas que decir nada y baste con que te vea así para aceptarte y perdonarte. Eso se llama «expresarse a través de la vida, no sólo con palabras».

El darse cuenta del sufrimiento de un enemigo es el comienzo de una percepción clara. Cuando empiezas a ver en ti mismo el deseo de que la otra persona deje de sufrir, es un signo de amor verdadero. Pero hay que tener cuidado, a veces te crees más fuerte de lo que eres. Para poner a prueba tu fuerza, acércate al otro, escúchalo y háblale, y te darás cuenta de inmediato si tu compasión es verdadera. Necesitas a la otra persona para ponerte a prueba. Si te limitas a

meditar sobre un principio abstracto como la comprensión o el amor, es posible que sea pura imaginación, no una verdadera comprensión o un verdadero amor.

Reconciliarse no es llegar a un acuerdo con una actitud engañosa o cruel. La reconciliación se opone a la ambición en todas sus formas y significa no tomar partido. La mayoría de nosotros quiere tomar partido en todos los enfrentamientos y conflictos. Basándonos en un par de hechos aislados o en un comentario oído al azar, decidimos quién tiene razón y quién no. Para actuar tenemos que sentir indignación, pero aunque se justifique, la indignación siempre se queda corta. En nuestro mundo no falta gente dispuesta a lanzarse de cabeza a hacer cualquier cosa. Lo que necesitamos es gente capaz de amar, de no tomar partido, gente capaz de abarcar todos los aspectos de la realidad.

Tenemos que seguir cultivando la atención al momento y la reconciliación hasta identificarnos con el niño ugandés o etíope que no es más que piel y huesos, hasta identificarnos con el hambre y el dolor de los cuerpos de todas las especies. Sólo entonces dejaremos de discriminar y empezaremos a sentir verdadero amor. Sólo entonces podremos contemplar con actitud compasiva a todos los seres y hacer lo que realmente se necesita para ayudar a aliviar el sufrimiento ajeno.



*Lláname por mis  
verdaderos nombres*

En Plum Village, el lugar donde vivo en Francia, recibimos cientos de cartas a la semana de los campamentos de refugiados de Singapur, Malasia, Indonesia, Tailandia y Filipinas. Sufrimos mucho leyéndolas, pero no tenemos alternativa, no podemos dejar de estar en contacto con ellos. Hacemos todo lo posible por ayudarlos, pero el sufrimiento es enorme y a veces nos descorazona. Dicen que la mitad de los que huyen de Vietnam en botes mueren ahogados. Sólo la mitad llega a las costas del sudeste de Asia, pero ni siquiera ahí están a salvo.

Hay muchos casos de niñas que han huido en botes y han sido violadas por piratas. Y aunque las Naciones Unidas y muchos países tratan de ayudar al gobierno de Tailandia a evitar ese tipo de piratería, los piratas siguen haciendo sufrir terriblemente a los refugiados. Un día recibimos una carta en la que nos contaban el caso de una niña que huía de Vietnam en bote y que fue violada por un pirata tailandés. La niña, que tenía apenas doce años, se suicidó tirándose al mar.

Cuando te enteras de una historia como ésta, lo primero que sientes es indignación contra el pirata. Evidentemente, te pones de parte de la niña. Pero cuando miras más atentamente, puedes ver la situación de otra forma. Es fácil ponerse de parte de la niña. Basta con agarrar una pistola y matar al pirata. Pero no podemos hacer eso. Mientras meditaba, en-

tendí que si hubiera nacido en el pueblo donde nació el pirata y me hubiera criado como él, lo más probable es que habría terminado siendo pirata. Entendí que muchos niños nacen en las costas del Golfo de Siam, cientos de niños cada día, y si nosotros —los educadores, los asistentes sociales, los políticos y otros— no hacemos nada por cambiar la situación, dentro de veinticinco años seguramente muchos de ellos terminarán siendo piratas. Si tú o yo naciéramos hoy en esas aldeas de pescadores, dentro de veinticinco años podríamos terminar siendo piratas. Si agarras una pistola y matas al pirata, nos matas a todos, porque en cierto sentido todos somos culpables de lo que pasa.

Después de una larga meditación, escribí este poema. Sus protagonistas son la niña de doce años, el pirata y yo. ¿Podemos mirarnos y reconocernos en el otro? El título de este poema es «Por favor, llámame por mis verdaderos nombres». Porque tengo muchos nombres. Y cuando escucho uno de esos nombres, tengo que contestar «Sí, soy yo».

No digas que partiré mañana  
porque aún hoy día estoy por llegar.

Observa atentamente: llego en cada segundo  
a convertirme en brote en una rama primaveral  
a ser un pájaro diminuto de alas todavía frágiles,  
que aprende a cantar en su nuevo nido,  
a ser una oruga en el corazón de una flor,  
a ser una joya que se oculta en una piedra.

L A P A Z E S T Á E N C A D A P A S O

Sigo llegando, para reír y llorar,  
para sentir miedo y esperanza.  
El ritmo de mi corazón es el nacimiento  
y la muerte de todo lo que vive.

Soy la mosca que sólo vive un día, metamorfoseándose en la  
superficie del río,  
y soy el pájaro que, al llegar la primavera, llega puntual a  
devorarla.

Soy la rana que nada feliz en la laguna clara,  
y también soy la serpiente que, sigilosamente, se le acerca y  
la traga.

Soy el niño ugandés flaco, en los huesos,  
mis piernas son como tallos de bambú  
y soy el traficante que vende armas mortales en Uganda.

Soy la niña de doce años que huye en bote,  
y que se lanza al mar después de ser violada por un pirata,  
y soy el pirata de corazón cerrado todavía a ver, a amar.

Soy un miembro del politburó con mucho poder  
y soy el hombre condenado a pagar una «deuda de sangre»  
ante mi gente,  
muriendo lentamente en un campamento de trabajos forzados.

Mi goce es como la primavera, tan cálida que hace abrirse  
las flores en todos los caminos de la vida.  
Mi dolor es como un río de lágrimas, tan abundante que  
llena los cuatro océanos.

Te ruego que me llames por mis verdaderos nombres,  
para que pueda oír todos mis gritos y risas a la vez,  
para ver que mi alegría y mi pena son una misma cosa.

Te ruego que me llames por mis verdaderos nombres,  
para que pueda despertar,  
y para que la puerta de mi corazón pueda quedar abierta,  
la puerta de la compasión.



*El sufrimiento  
despierta compasión*

En Vietnam cultivamos el «budismo comprometido» desde hace treinta años. Durante la guerra, no podíamos limitarnos a sentarnos en una sala de meditación. Teníamos que cultivar la atención al momento en todas partes, sobre todo donde más se sufría.

El exponerse al tipo de dolor que encontramos durante la guerra puede sanar parte del dolor que sentimos cuando nuestra vida no tiene mucho sentido ni utilidad. Cuando enfrentas el tipo de problemas que sufrimos durante la guerra, te das cuenta que puedes ser una fuente de compasión y una gran ayuda para muchas personas que sufren. En medio de ese intenso sufrimiento, sientes dentro de ti una

especie de alivio y de alegría, porque sabes que eres un instrumento de la compasión. Comprender ese sufrimiento tan intenso y practicar la compasión en medio de él te convierte en una persona alegre, aunque tu vida sea difícil.

El invierno pasado fui con un grupo de amigos a visitar un campamento de refugiados en Hong Kong, en el que presenciábamos mucho dolor. Había «refugiados del mar» de apenas uno o dos años, a punto de ser repatriados porque habían sido catalogados como inmigrantes ilegales. Eran niños que habían perdido a su padre y su madre en la travesía. Cuando te enfrentas a ese dolor, te das cuenta que, en comparación, el dolor que sienten los amigos en Europa y en Estados Unidos es más bien leve.

Cada vez que volvemos a París después de visitar un campamento de refugiados, nos damos cuenta de que la ciudad es una especie de espejismo. ¡Qué enorme diferencia entre la vida de los parisinos y el dolor que se vive en otras partes del mundo! ¿Cómo puede la gente vivir así mientras pasa todo eso?, me pregunté. Pero si te quedas diez años en París sin exponerte a esa otra realidad, sientes que esa vida es normal.

La meditación es un punto de contacto. A veces, ni siquiera tienes que ir a los lugares donde se sufre. Basta con sentarte en silencio en tu cojín para ver todo lo que pasa. Puedes contactarte con todo y estar consciente de todo lo que está pasando en el mundo. A partir de ese darse cuenta, la compasión y la comprensión surgen espontáneamente, y

puedes quedarte en tu propio país y dedicarte a la acción social.



### *El amor en acción*

En este recorrido que hemos hecho juntos, he hablado de una serie de prácticas que nos ayudan a estar plenamente presentes ante lo que pasa en nuestro interior y alrededor de nosotros. Pero también hay otras pautas que nos pueden ayudar y proteger cuando nos enfrentamos a un mundo más amplio. Varios miembros de nuestra comunidad las aplican y pienso que también podrían serte útiles cuando tengas que tomar decisiones sobre cómo vivir en nuestro mundo de hoy. Los llamamos «los catorce preceptos de la Orden del Entreser».

1. No actúes con idolatría ni te aferres a ninguna doctrina, teoría o ideología. Todas las escuelas de pensamiento son medios orientadores, no son la verdad absoluta.

2. No pienses que tus conocimientos actuales son una verdad inmutable y absoluta. Evita ser intolerante y aferrarte a tus opiniones. Aprende a practicar el desprendimiento ante tus puntos de vista, para así abrirte

a los puntos de vista de los demás. La verdad se encuentra en la vida, no sólo en los conceptos. Muéstrate dispuesto a aprender durante toda tu vida, y a observar en todo momento la realidad en ti y en el mundo.

3. No obligues a nadie, ni siquiera a los niños y por ningún medio, a adoptar tus puntos de vista, ya sea con imposiciones, amenazas, sobornos, propaganda e incluso con la educación. Ayuda a los demás, por medio del diálogo compasivo, a renunciar al fanatismo y la intolerancia.

4. No evites el contacto con el sufrimiento ni cierras los ojos al dolor. No olvides nunca que el dolor existe en el mundo. Busca, por todos los medios, formas de acompañar a los que sufren, a través de contactos personales, visitas, imágenes y sonidos. Mediante estas prácticas, despiértate y despierta a los demás a la realidad del sufrimiento en el mundo.

5. No acumules riquezas mientras millones de personas sufren hambre. No te propongas como objetivo de tu vida gozar de fama, ganancias, riqueza o placeres sensuales. Vive con sencillez y comparte tu tiempo, tus energías y tus bienes materiales con los necesitados.

6. No te encierres en la rabia y el odio. Aprende a comprenderlos y transformarlos cuando no sean más que semillas en tu conciencia. Cuando sientas surgir el odio o la rabia, concéntrate en la respiración para

observar y comprender su naturaleza y la naturaleza de las personas que te los han provocado.

7. No te pierdas en la dispersión y en lo que te rodea. Respira conscientemente para reconectarte con lo que sucede en el momento presente. Conéctate con todo lo maravilloso, vivificante y sanador que hay en ti y a tu alrededor. Planta semillas de alegría, paz y comprensión en ti, para facilitar el trabajo de la transformación en el fondo de tu conciencia.

8. No digas palabras que puedan provocar discordia y crear quiebres en la comunidad. Haz todo lo que puedas por la reconciliación y la solución de todos los conflictos que se produzcan, por mínimos que sean.

9. No digas mentiras llevado por tus intereses personales ni para impresionar. No digas nada que pueda dividir y provocar odio. No repitas nada que no te conste que es cierto. No critiques ni condenes actos que no te conste que son ciertos. Di siempre la verdad y exprésate siempre en forma constructiva. Ten la valentía de denunciar las injusticias, aunque al hacerlo te pongas en peligro.

10. No trates de sacar provecho de tu comunidad religiosa, ni trates de convertirla en un partido político. Sin embargo, toda comunidad religiosa debería oponerse abiertamente a la opresión y la injusticia, y debería tratar de cambiar la situación sin verse envuelta en conflictos partidistas.

11. No te dediques a ninguna ocupación que pueda causar daño a otros seres humanos ni a la naturaleza. No inviertas en empresas que privan a los demás de su oportunidad de vivir. Opta por una vocación que te ayude a realizar tu ideal de compasión.

12. No mates. No permitas que otros maten. Haz lo que sea necesario para proteger la vida y evitar la guerra.

13. No te apropiés de nada que debiera ser de otro. Respeta la propiedad ajena y evita que otros se enriquezcan a costa del sufrimiento humano o de otros seres.

14. No hagas daño a tu cuerpo. Aprende a tratarlo con respeto. No lo consideres un simple instrumento. Conserva tus energías vitales para el descubrimiento del Sendero. No expreses tu sexualidad fuera del contexto del amor y la verdadera entrega. En las relaciones sexuales, ten presente el dolor que pueden causar en el futuro. Para proteger la felicidad de los demás, respeta sus derechos y sus compromisos. Ten plena conciencia de la responsabilidad que supone traer nuevas vidas al mundo. Medita sobre el mundo al que traes nuevos seres.



*El río*

Érase una vez un hermoso río que atravesaba cerros, bosques y campos. Al comienzo de su recorrido era un arroyo feliz, un manantial que bailaba y cantaba en su descenso desde lo alto de la montaña. En aquel entonces era muy joven, y al llegar al valle su paso se hizo más lento. Pensaba en llegar al mar. Cuando se hizo mayor, aprendió a embellecerse y a serpentear elegantemente entre los cerros y los prados.

Un día se dio cuenta que había nubes en sus aguas. Nubes de todos colores y de muchísimas formas. Y su único afán en ese entonces era perseguirlas. Quería apoderarse de una nube, tener una nube que le perteneciera. Pero las nubes flotan y se desplazan en el cielo y cambian constantemente de forma, a veces parecen un abrigo, a veces un caballo. El río sufría mucho por la naturaleza cambiante de las nubes. Su única alegría, su mayor placer, era perseguirlas, una detrás de otra, pero empezó a sentirse desesperado y rabioso y su vida se convirtió en odio.

Un buen día empezó a soplar un viento muy fuerte, que dispersó todas las nubes que había en el cielo. El cielo quedó totalmente vacío. Nuestro río pensó que no valía la pena seguir viviendo, porque ya no había nubes que perseguir. Quería morir. «¿Para qué voy a seguir viviendo si no hay nubes?». Pero ¿cómo puede quitarse la vida un río?

Esa noche, el río tuvo la oportunidad de conectarse consigo por primera vez. Había pasado tanto

tiempo corriendo detrás de algo que estaba fuera de él que nunca se había visto. Esa noche, por primera vez, se oyó llorar, oyó el golpeteo del agua en las orillas. Y al oír su voz, descubrió algo muy importante.

El río se dio cuenta que lo que perseguía estaba ya dentro de él. Descubrió que las nubes no son más que agua. Las nubes nacen del agua y vuelven a ella. Y descubrió que era agua.

A la mañana siguiente, cuando brillaba el sol, descubrió algo hermoso. Vio el cielo azul por primera vez, nunca le había prestado atención. Por preocuparse sólo de las nubes, nunca se había fijado en el cielo, que es el hogar de las nubes. Las nubes son cambiantes, pero el cielo es estable. El río se dio cuenta que ese inmenso cielo había estado en el fondo de su corazón desde el principio. Esta gran constatación le trajo paz y felicidad. Al ver el vasto y maravilloso cielo azul, supo que la paz y la estabilidad no lo abandonarían nunca.

Las nubes regresaron esa tarde, pero al río ya no le interesaba poseerlas. Pudo apreciar la belleza de cada una y acogerlas a todas. Cuando pasaba una nube, la saludaba con cariño. Cuando la nube prefería seguir su camino, se despedía de ella con cariño. Se dio cuenta que todas las nubes eran él mismo. No tenía que elegir entre él y las nubes, porque entre ellos había paz y armonía.

Esa tarde pasó algo extraordinario. Cuando abrió su corazón al cielo recibió la imagen de la luna llena, hermosa, redonda, como una piedra preciosa brillando en su interior. Jamás se había imaginado que

podía recibir una imagen tan bella. Hay un poema chino muy hermoso que dice: «La luna fresca y hermosa atraviesa el absoluto vacío del cielo. Cuando los ríos de la mente de los seres vivientes se liberen, aquella imagen de la hermosa luna se reflejará en todos nosotros».

Eso es lo que sintió el río en ese momento. Entonces acogió la imagen de la hermosa luna en el corazón, y el agua, las nubes y la luna se tomaron de la mano y, practicando meditación caminando, avanzaron lentamente, lentamente hacia el mar.

No hay nada que perseguir. Por eso podemos reconectarnos con nosotros mismos y disfrutar de nuestra respiración, de nuestra sonrisa, de nuestro ser y de la belleza de lo que nos rodea.



### *Ingresando al siglo XXI*

Actualmente se habla mucho de «políticas». Da la impresión que hubiera políticas para todo. He oído decir que los «países desarrollados» están pensando en una política de desechos que les permita enviar la basura que producen al Tercer Mundo en enormes barcazas.

Creo que necesitamos una «política» sobre qué hacer con el sufrimiento. No se trata de condonarlo,

sino de encontrar la manera de aprovecharlo en nuestro bien y en el de los demás. Hubo mucho sufrimiento en el siglo XX, dos guerras mundiales, los campos de concentración en Europa, los campos de exterminio en Camboya; los refugiados de Vietnam, Centroamérica y de otras regiones que huyen de sus países, pero no tienen dónde ir. También tenemos que crear una política para este tipo de desechos. Tenemos que aprovechar el dolor del siglo XX como abono para cultivar flores para el siglo XXI.

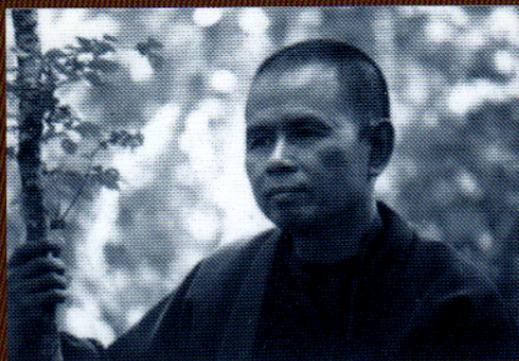
Cuando vemos las fotos y los programas que nos muestran las atrocidades de los nazis, las cámaras de gas y los campos de concentración nos aterrorizan. Tal vez digamos «yo no lo hice, lo hicieron ellos». Pero si hubiéramos estado allí tal vez habríamos hecho lo mismo, o quizá habríamos sido demasiado cobardes para evitarlo, como ocurrió con tanta gente. Habría que meter todo eso en una abonera para fertilizar la tierra. En la Alemania de hoy, los jóvenes sienten una especie de complejo de culpa por todo ese dolor. Es importante que esos jóvenes y la gente de la generación responsable de la guerra empiecen una nueva vida y creen un sendero de plena presencia, para que en el siglo XXI nuestros hijos eviten cometer los mismos errores. La flor de la tolerancia, que permite ver y apreciar la diversidad cultural, es una de las flores que podemos cultivar para ofrecérselas a los niños del siglo XXI. Otra flor es la verdad del sufrimiento, ha habido mucho dolor innecesario en nuestro siglo. Si estamos dispuestos a trabajar y aprender juntos, todos podremos beneficiarnos de

los errores de nuestra época, si observamos con los ojos de la compasión y la comprensión, podremos ofrecerle al siglo XXI un hermoso jardín y un sendero despejado.

Toma la mano de tu hijo e invítalo a salir al aire libre y a sentarse contigo en el pasto. Juntos podrán contemplar el pasto verde, las flores que crecen en medio del pasto y el cielo. Respirar y sonreír juntos es educar para la paz. Si sabemos apreciar todas esas cosas hermosas, no tendremos que buscar nada más. La paz está al alcance de la mano en cada momento, en cada respiración, en cada paso.

He disfrutado de nuestro caminar juntos. Ojalá que a ti te haya gustado también. Ya nos encontraremos nuevamente.





Thich Nhat Hanh nació en la zona central de Vietnam en 1926 y abandonó su hogar cuando era adolescente para convertirse en monje zen. En Vietnam fundó la Escuela Juvenil de Servicio Social, la Universidad Budista Van Hanh y la Orden Tiep Hien (la Orden del Entreser). Ha dictado clases en la Universidad de Columbia y en la Sorbona, encabezó la delegación vietnamita que participó en las negociaciones de paz en París y fue nominado por Martin Luther King Jr. como candidato al Premio Nobel de la Paz. Vive en Francia desde 1966, donde sigue escribiendo, enseñando, cultivando la tierra y ayudando a refugiados de todo el mundo. Ha escrito setenta y cinco libros en inglés, francés y vietnamita, entre ellos *Ser paz*, *El milagro de la plena presencia* y *El sol, mi corazón*.

En medio del ajetreo de la vida diaria, tendemos a perder el contacto con una paz profunda que está a la mano en cada instante. Thich Nhat Hanh —poeta, guía espiritual y renombrado maestro del Budismo Zen— nos enseña a utilizar provechosamente aquellas situaciones que a diario nos causan tensión y angustia. El sonido del teléfono es una señal que nos llama a volver a nuestro ser verdadero. Los platos sin lavar, los semáforos y los atochamientos son amigos espirituales en el camino hacia la plena presencia, que es el proceso de mantenernos conscientes de nuestra experiencia y realidad actual. Nuestras satisfacciones más profundas, nuestros más hondos sentimientos de alegría y plenitud, están tan cercanos como nuestra próxima respiración consciente y la sonrisa que somos capaces de formar en este mismo momento.

*La paz está en cada paso* está escrito de manera lúcida y hermosa. Ofrece comentarios y meditaciones, anécdotas personales y relatos basados en la experiencia de su autor: pacifista, maestro y activista comunitario. Su punto de partida es la vida concreta del lector: en la cocina, en la oficina, manejando un automóvil o caminando en un parque. Enseña formas de vivir una profunda presencia meditativa en el aquí y el ahora. El autor sugiere numerosos ejercicios capaces de aumentar nuestra atención al cuerpo y la mente: utiliza la respiración consciente, que nos puede traer alegría y paz inmediatamente. También nos enseña a estar atentos a los demás y al mundo que nos rodea —tanto a su belleza como también a su contaminación y sus injusticias. Las prácticas —aparentemente tan sencillas— que ofrece *La paz está en cada paso* animan al lector a trabajar por la paz mundial mientras goza de una gran paz interior, transformando el sin sentido en plena presencia al momento actual.

SELLO AZUL

