

**Thich Nhat Hanh**

**Cómo lograr el milagro de vivir despierto**

**(Un manual de meditación)**

**CENTRO E. N.  
CEDEL  
1995**

C/. Mallorca, 257, 1.º, 1ª  
Traducción del inglés al español:

08008-BARCELONA

**ALMUDENA HAURIE**

Estudio preliminar:

**RAMIRO A. CALLE**

©C.E.N.- CEDEL, 1995

José O. Avila Montesó

Barcelona

E.C. nº 409

**PREFACIO DEL EDITOR EN EDICIÓN INGLESA**

*Estas líneas tienen presentar a los lectores de "The Whell" al autor de este inspirado ensayo: mi estimado amigo el Venerable Tich Nhat Hanh, monje vietnamita que durante los últimos años viene residiendo en las cercanías de París.*

*Las facultades y actividades de Tich muestran una combinación poco frecuente de erudito y poeta, meditador y trabajador social sin haberse quedado, a mi juicio, en la superficie de ninguna de estas facetas. Como erudito profesor de Religión en activo y Director de Estudios Sociales en la Universidad budista de Saigón "Van Hanj." Sus poemas, sensibles y conmovedores, han sido publicados en Estados Unidos. Su inclinación meditativa se muestra en este ensayo dedicado a la aplicación diaria de la atención. También dirige en París clases de meditación. Como dedicado trabajador social fue, en Vietnam del Sur, el fundador de la Escuela para Jóvenes del Servicio Social", inspirada en el profundo espíritu budista de la compasión y no-violencia, siendo la meditación una parte integral de la vida de esta comunidad. Y de hecho, este*

ensayo está formado por cartas dirigidas a uno de los miembros de esta comunidad. Sin haberse suscrito a ninguna de las dos ideologías en pugna en Vietnam, Nhat Hanh y la Escuela soportaron el antagonismo de ambos bandos.

En 1966, Tich Nhat Hanh, fue invitado a dar conferencias en la Universidad de Cornell (U.S.A.). Tras concluir allí su tarea, realizó varias giras, dando conferencias por Estados Unidos y muchos países de Europa. En estas conferencias habló de la difícil situación de los vietnamitas originados por su largo sufrimiento y abogando por la paz en ese país, paz que sólo se lograría a través de su neutralidad. Durante su estancia en París, escribió el libro que tan gran impacto iba a tener sobre la opinión pública de los Estados Unidos, ampliando el círculo de aquellos que, moral y políticamente desaprobaban la intervención militar americana en Vietnam. El título de ese influyente libro era "Vietnam, el loto de un mar de fuego" ("Vietnam-Lotus in Sea of Fire", Hill and Wang, New York). La versión vietnamita alcanzó 200.000 ejemplares antes de que fuera prohibida.

Estaba perfectamente claro para Tich Nhat Hanh que sus giras de conferencias y el libro le habían cerrado las puertas de su retorno a Vietnam del Sur. Fue entonces cuando se estableció en París (posteriormente en las afueras de Sceaux), donde fundó la "Vietnamese Buddhist Peace Delegation" (Delegación budista para la paz en Vietnam), para abogar por la causa de la paz en Vietnam entre las organizaciones pacifistas internacionales e interreligiosas. Él y su devoto equipo de colaboradores realizaron también en espléndida labor de organización de la manutención y patrocinio de un gran número de niños refugiados y huérfanos de Vietnam del Sur.

El editor agradece al Venerable Tich Nhat Hanh el permiso de reproducir su ensayo en la colección "The Whell" y le agradece también el consentimiento para el resumen requerido para esta edición.

Nyanaponika Thera

Marzo 1976.

## PRÓLOGO A LA VERSIÓN CASTELLANA

**RAMIRO A CALLE**  
**(Profesor de Yoga de la Universidad Autónoma**  
**y de Aulas de la Tercera Edad.**  
**Director del Centro de Yoga SHADAK)**

*Potencialmente todos disponemos de una naturaleza búdica que podemos desarrollar. En principio todo ser humano puede realizar su budeidad y alcanzar ese estado que se llama Nirvana y que no puede ser reducido a las palabras o conceptos, pero del que se puede decir que representa la definitiva libertad interior, en cuanto a aquel que lo obtiene salta más allá del ego y se realiza, intuitivamente, la impersonalidad.*

*Se nos dice que ha habido varios budas, es decir, seres humanos que han despertado y conseguido la completa iluminación, y se nos dice que, sin duda, otros budas habrán de venir. Por otra parte, cabe pensar en la existencia de hombres que en distintas épocas y latitudes hayan realizado su budeidad y se hayan mantenido en el anonimato. Tal no es el caso de Siddharta Gautama el Buda que, indiscutiblemente, es uno de los más sagaces investigadores del sufrimiento humano. Buscador genuino, gigante espiritual capaz de haber cortado los lazos emocionales y sociales para abocarse a una aventura interior sin tregua, implacable indagador de las dimensiones internas, Siddharta Gautama el Buda conquistó la experiencia nirvánica después de un arduo trabajo sobre sí mismo y, por un sentimiento de infinita y profunda compasión, invirtió el resto de su dilatada vida en mostrar a los demás las verdades de orden superior que él había rescatado. Invitó al ser humano a investigar en la naturaleza de la existencia (con sus tres características de impermanencia, sufrimiento e impersonalidad), a constatar sus Cuatro Nobles Verdades (el sufrimiento, la causa del sufrimiento, el cese del sufrimiento y el camino para que el sufrimiento pueda cesar), a seguir el Noble Camino Óctuple y hacer posible su iluminación. Todo hombre es su propio maestro y su propio discípulo; todo hombre puede encender su lámpara interior. Reaccionó contra el rígido brahmanismo y el asfixiante ritual, y supo, como pocos fundadores de grandes movimientos espirituales, valorar al hombre y sus posibilidades. Sí, es un hecho ineludible el del sufrimiento universal, pero el hombre*

*está capacitado para evitar mucho de este sufrimiento y aún todo él si logra convertirse en un Buda, en un iluminado. Jamás se presentó como una divinidad. Era simplemente un hombre despierto después de años de un sobreesfuerzo extraordinario para conquistar su naturaleza iluminada. Y era, por supuesto, un médico de la mente. Diagnosticó la enfermedad: el sufrimiento; explicó su causa y expuso los métodos (disciplina moral y mental) para explicar su bienestar. Respetó siempre la inteligencia del individuo y apeló a ella. Son suyas las siguientes palabras: “No aceptéis nada que os llegue por mero testimonio. No aceptéis nada por mera tradición. No aceptéis nada por meros rumores. No aceptéis nada por meras suposición. No aceptéis nada por inferencia. No aceptéis nada por la mera consideración de las razones. No aceptéis nada por porque meramente concuerde con vuestros conceptos preconcebidos. No aceptéis nada porque parezca aceptable. No aceptéis nada porque penséis que el asceta que lo dice es respetable para vosotros. Pero cuando sepáis por vosotros mismos que estas cosas son inmorales, que esas cosas son condenables, que estas cosas son censuradas por los sabios, que estas cosas cuando se emprenden y llevan a cabo, conducen a la ruina y al dolor, entonces, en verdad, rechazadlas. Cuando sepáis por vosotros mismos que estas cosas son morales, que estas cosas no son condenables, que estas cosas con condenables, que estas cosas son ensalzadas por los sabios, que estas cosas cuando se emprenden y se llevan a cabo, conducen a bienestar y la felicidad, entonces vivid y actuad de acuerdo con ellas”.*

*El Buda mostró el Sendero del Medio. Dijo así: ay dos extremos, los cuales debe desconocer todo aquel que se encuentre decidido a llevar una recta vida espiritual. ¿Cuáles son estos dos extremos? Uno de ellos, el llevar una vida dedicada al placer terrenal, lo cual es totalmente indigno, vano e innoble: el otro abandonar el propio cuerpo y castigarlo cruelmente, lo cual es amargo y no deja de ser igualmente vano e innoble. De tales extremos el realizado permanece apartado, lo que le ha llevado a descubrir el sendero que ilumina el espíritu, que conduce al reposo, a la realización, al nirvana”.*

*El Buda es un prototipo de hombre que ha alcanzado la realización por sí mismo, un ejemplo, un estímulo. No dejó ningún sucesor y, sin embargo, su enseñanza se extendió por la gran mayoría de los países del Asia. Es religión (“sui generis”), filosofía, forma de vida, actitud vital. Es, sobre todo, un camino práctico y realista hacia la Liberación. Desde hace décadas su interés es creciente en la mayoría de los países de Occidente, tanto en su versión Theravada, como Mahayana y Tantrayana. Su rica y penetrante psicología ha despertado la atención de los psicólogos, psicoanalista e investigadores de la mente humana en general. La Escuela Zen (originaria en China y perpetuada en Japón) ha causado desde hace años un verdadero impacto en la mente de los jóvenes occidentales y de no poco pensadores, eruditos y especialistas de diversas materias. Como explico en mi obra YOGA, ZEN Y CONTROL PSICOSOMÁTICO: “El Zen es la vida natural, consciente sin artificios, sin interferencias psicomentales. Es el vivir cotidiano, de instante en instante, captando la existencia en su fluir momentáneo, con mente nueva y libre de encadenamientos conceptuales. Se sitúa más allá de toda filosofía, todo culto, todo sistema, toda ideología. Busca el desarrollo de una mente capaz de adecuarse en espontánea y fresca precisión a las circunstancias, siempre renovada y receptiva, alerta, habitado por encima del conflicto y de la contradicción. Una mente directa que penetre en la intimidad de las cosas, que encuentre las reconfortantes conexiones de las partes con el todo, que se mantenga libre de filtros, de prejuicios, de ideas preconcebidas, de conceptos condicionantes”.*

*Y por una mente así aboga la obra, breve pero excelente, sencilla y encantadora, que ahora Ediciones Cedel presenta al lector. Una obra que dice las cosas con deliciosa naturalidad, que se lee con increíble facilidad pero que invita a ser releída y meditada, que hace hincapié en la atención mental alerta, porque ella, indudablemente, enriquece la vida interior y es centinela y guardián de la mente. Una obra que muestra la forma de realizarse en la vida de cada día (tanto en las circunstancias fáciles como en las difíciles), en cualquier tarea o labor (porque ninguna es insignificante si la atención mental está despierta).*

*Recuerde esa anécdota Zen en la que discípulo pregunta al Maestro sobre la verdad y éste responde: “La vida de cada día”. El discípulo replica: “En la vida de cada día sólo se aprecia eso: la vida vulgar y corriente de cada día, pero la verdad no se ve por ningún lado”. Y el maestro concluye: “Ahí está la diferencia, en que unos la ven y otros no”.*

*Y ahí está la diferencia: en que unos son capaces de lavar platos para lavar platos y después de su taza de té, y otros no. Si usted no me entiende, lea la obra y me comprenderá y logrará estar más cerca de la vida y de usted mismo.*

## UNAS PALABRAS

Por el traductor al inglés  
MOBI QUYNH HOA

El otro día recibí carta de un amigo de Saigón en la que me decía que estaba a punto de ser movilizad y que esa carta, probablemente, sería la última que podría enviarme antes de ser obligado a servir en el ejército. “Estos últimos días he estado lleno de ansiedad, pero me siento feliz de que la paz vaya a llegar pronto a nuestro país. Empero puede volver y dedicar todos mis esfuerzos a suavizar el odio entre los hermanos de ambos lados tras veinte años de haber estado obligados a usar las armas los unos contra otros”.

Por entonces, Thay Nhat Hanh y Chi Phuong (Thay significa Maestro y Chi Hermana mayor) se hallaban en Tailandia para asistir a una asamblea de jóvenes trabajadores sociales asiáticos. También pudieron, casi a diario, establecer contacto telefónico con amigos de Vietnam para saber qué trabajo se estaba realizando para facilitar la situación de los refugiados. Cuando Thay y Chi Phuong se fueron, encontré muy duro practicar la atención mental, aunque sabía que la práctica de la atención mental era la única forma en la que podía seguir viviendo en aquellos días y tener algo que ofrecer a los demás. El teléfono sonaba constantemente, por lo general eran personas bienintencionadas que insistían en adoptar un huérfano vietnamita; tuve que explicar muchas veces por qué creíamos que ayudar a los niños en Vietnam, donde podían permanecer con un tío o una tía, era mejor que arrancarlos de sus parientes y cultura. Nunca cogía el teléfono a la primera o segunda llamada, a fin de concederme unos segundos para vigilar mi respiración y sonreír antes de descolgar. Antes de decir: “Allo” trataba hacer surgir el pensamiento: “Que sea conciente de todo lo que esta persona pregunte y de todo lo que yo responda, tratando esta conversación como si fuera la más importante que jamás haya mantenido”. El timbre de la puerta sonaba muchas veces al día. A menudo eran amigos vietnamitas que venían a compartir sus penas o noticias que acababan de recibir de miembros de su familia. Antes de abrir la puerta trataba de vigilar mi respiración y relajar mi cuerpo. Mantenía en mi cara una semisonrisa y cuando abría la puerta trataba de mantener en mi pensamiento: “D’ejame conseguir que esta persona se sienta bienvenida y refrescada cuando atravesase esa puerta”. Pero sin la presencia de Thay y Chi Thuong a menudo olvidaba practicar estos “métodos de atención”.

Una tarde, varios días después de haber recibido la carta de mi amigo, permanecí en pié largo rato frente a la ventana de Thay contemplando en el aire de la noche el chopo que crece allí. Pensé en mi amigo y en todos los demás jóvenes forzados a llevar las armas. Unas cuántas semanas antes había visto en la televisión un programa especial sobre Camboya que mostraba a hombres y muchachos matándose los unos contra los otros. Sus ojos todavía estaban tan frescos como los de un ciervo joven y sus manos tan esbeltas como vástagos de bambú. Me sentí inundado de ansiedad cuando miré fuera de la ventana. Comencé a vigilar mi respiración. Tras unas cuantas inhalaciones y expulsiones mi respiración se hizo lenta y tranquila. Repetí el nombre de mi amigo en silencio y miré el chopo como si estuviera mirando dentro de mi corazón. Sus hojas se agitaron ligeramente en la brisa de la noche. Una especie de paz surgió en mí. Supe que mi amigo no estaba lejos. Si miraba atentamente podía verle en las hojas suavemente agitadas por la brisa, podía verle en mi propio corazón. Mi preocupación no desapareció pero sentí que podía ver a mi amigo por primera vez, podía ver que él y yo éramos uno.

A menudo hablo de tratar de ser un puente entre vietnamitas y americanos, entre orientales y occidentales, entre budistas y cristianos. Pero en el tiempo que pasé en Italia vi que un puente no es quizás la mejor imagen porque implica una separación entre las dos orillas. Mientras estuve en Italia, la separación entre las dos culturas parecía no existir. Puesto que ambas culturas alimentaban mi vida. ¿Podían realmente ser dos y no una? Mediante la práctica de la atención quizá desapareciese la preocupación de pertenecer a una cultura diferente. Y más importante aún, que dejase de existir cualquier miedo a experimentar las diferencias existentes entre otras culturas o entre otras religiones. Somos libres de ser alimentados por las diferencias. De hecho ya no hay “diferencias”, hay simplemente, otra parte de nuestra vida y de nuestra experiencia del mundo. En vez de puentes debemos ser como peces que pueden nadar de una corriente a otra con suma facilidad.

Quizá alguno de ustedes esté familiarizado con el trabajo de la “Escuela para Jóvenes del Servicio Social (SYSS -School of Youth for Social Service) del Vietnam. Los trabajadores son, en su gran mayoría

jóvenes budistas que han dejado una cómoda vida en la ciudad para compartir las dificultades de los campesinos y refugiados en el campo. Durante muchos han estado tratando de mantener viva la esperanza de la gente. En una ocasión reconstruyeron un pueblo cuatro veces, tras haber sido bombardeado otras cuatro; cuando les preguntaron: ¿Por qué no se trasladan a una zona más segura o se van a ciudad con los aldeanos para evitar las bombas?, la respuesta fue: “Estamos haciendo algo más que construir cabañas y acequias. Si abandonamos el pueblo, abandonaremos a sus habitantes. Pero si nos quedamos aquí, podremos demostrar que todavía hay esperanza” Muchos de los que leen las palabras de Thay en este libro, se identificarán estrechamente con el trabajo de SYSS, porque también ellos han estado tratando de mantener viva la esperanza en la gente. Quizá difiera la situación; desde luego la campaña vietnamita y una ciudad americana del interior difieren enormemente. Los trabajadores de la SYSS provienen de países del Este con cultura budista, en tanto que la mayoría de nosotros provenimos de una cultura occidental y cristiana. Pero nos hemos reconocido mutuamente. Cuando Thay Nhat Hanh comenzó a escribir esta carta sobre la atención mental a los trabajadores de la SYSS me dijo: “Tienes que traducirla al inglés y escribir una introducción. Se la daremos a los amigos que están realizando un trabajo como el de la SYSS en los Estados Unidos, como por ejemplo los trabajadores católicos”. Yo sé que no es necesario escribir un prólogo que traslade a un contexto Cristiano Americano las palabras de Thay, que viene de un contexto Budista Vietnamita. La forma de expresión es a menudo distinta, pero sé que de todos modos la comprenderán. Por ejemplo, cuando Thay dice que la media sonrisa es la sonrisa que vemos en la cara de los Budas, muchos de nosotros podemos pensar en esas semisonrisas que hemos visto en las caras de las Vírgenes y de los Cristos. Quién sonríe no importa, la sonrisa está ahí. Lo que pueden encontrar diferente es lo que Thay dice de sonreír así nosotros mismos. Deja todo de lado excepto tu propia respiración y entonces deja que surja la media sonrisa.

Al ir traduciendo las palabras de Thay, he sentido la presencia de varios amigos. Un grupo de ellos es una comunidad de jóvenes budistas tailandeses que han comenzado el tipo de trabajo que los trabajadores de la SYSS realizan en Vietnam. Ayer me llegó la carta de unos de sus miembros llamado Wisit. Cuando Thay y Chi Phuong llegaron a casa desde Tailandia, me hablaron de Wisit y sus amigos. El traducir las palabras de Thay me ha ayudado a practicar atención mental y el saber que esta carta la he traducido también para Wisit y sus amigos, me ha ayudado a traducirla con más cuidado. He tratado de considerar mi traducción como una forma de estar con nuestros amigos de Tailandia, lo que significa que lo he hecho no para acabar la traducción y enviársela, sino que lo he hecho para vivir y preservar un Camino con ellos. Y puesto que todos vosotros, amigos, habéis estado conmigo mientras yo traducía, si os miráis íntimamente mientras leéis las palabras de Thay, creo que podréis veros y reconocerlos los unos a los otros. Si podemos descubrir y aplicar los métodos de atención mental, tanto si vivimos en Vietnam, Sri Lanka., Tailandia, Holanda, Francia o América, creo que podremos vernos los unos a los otros en cada acción que emprendamos. Quizá lleguemos todos a ser puentes tendidos de uno a otro (¡o peces que nadan juntos!). Y cualquier cosa que hagamos para preservar la vida, ya sea en la campaña vietnamita o en una ciudad interior americana, nos ayudaremos los unos a los otros. Nos encontraremos en un puente de nuestro servicio y compartiremos la comida comunal.

Si no practicamos la atención mental, podremos continuar nuestro trabajo que crecerá cada vez con más dificultad y aparentemente más y más invisible en este mundo presente en el que la violencia de los conflictos partidistas estallan en todas partes. Dejemos de ser invisibles los unos para los otros. Si no practicamos atención mental no seremos capaces de vernos y ayudarnos los unos a los otros a través de las grandes extensiones de mar y de tierra. No podremos compartir las humildes comidas (coco y repollo) con los demás de corazón. Si no podemos vernos mutuamente, si no podemos aunar nuestro trabajo en favor de la familia humana, ¿Podría alguna de las semillas que sembramos dar fruto?

Sceaux (Francia) 18 de junio 1975

## EL MILAGRO DE ESTAR DESPIERTO

### Tener mucho más tiempo

Querido Quang: Ayer vino a verme Steve con su hijo Tony. Tony esta creciendo a toda velocidad. Ya tiene casi siete años y habla francés e ingles.

Le di varios libros de dibujos para niños pero apenas le hecho un vistazo antes de apartarlos bruscamente e interrumpir nuestra conversación otra vez. Existe atención constante de los adultos.

Luego Tony se puso la chaqueta y salio a jugar con el niño del vecino. Entonces Steve dijo: "Acabo de descubrir la forma de tener mucho mas tiempo". Le pregunte como y me respondió: "Antes solía ver mi tiempo como si estuviera fraccionado. Una parte reservaba para Tony, le ayudaba con los deberes, le leía cuentos y le bañaba. Otra parte era para Ann, ayudándole con Zoe, haciéndole la compra, llevando la ropa a la lavandería y hablando con ella cuando los niños ya estaban en la cama; todavía veo a Ann y a Zoe como una sola persona porque el aliento de Zoe es el aliento de Ann y si una de ellas deja de respirar, la otra también lo haría. El tiempo que sobraba lo consideraba mío, podía leer, escribir, investigar pasear. El trabajo en la oficina era otra parcela o sea el tiempo para la oficina.

"Pero ahora intento no volver a fraccionar el tiempo nunca mas; considero el tiempo que paso con Tony y Ann como el mío propio. Cuando ayudo a Tony con sus deberes procuro desechar el pensamiento de que "este es el rato que le reservo a Tony y luego tendré un rato para mi". Trato de buscar formas de ver su tiempo como el mío propio. Sigo las lecciones, compartiendo su presencia y encontrando la manera de interesarme en lo que hacemos durante ese tiempo. De esa manera el rato para el es mi propio tiempo. Lo mismo con Ann. Y lo mas notable es que ahora tengo tiempo ilimitado para mi".

Steve sonreía mientras hablaba. Yo estaba sorprendido pues sabia que Steve no había aprendido eso con las lecturas de unos cuantos libros; era algo que el mismo había descubierto en la rutina de su vida.

Durante los últimos meses he estado estudiando el Sutra de la Atención Mental con un pequeño grupo los sábados por la tarde. Después de explicarles una lección, los jóvenes del grupo preguntan la forma de aplicar los principios de los que habla el Sutra a la vida diaria. Hemos considerado el uso del tiempo. Aunque Steve, que no habla vietnamita, nunca ha acudido a una de estas sesiones, ha descubierto a través de si mismo la comprensión que los chicos del grupo han descubierto estudiando el Sutra.

El sábado pasado conté al grupo de meditación lo que Steve me había contado. Uno de los muchachos dijo: "Steve ha descubierto el principio, pero ¿Como sabemos que ha encontrado también el método?" Le respondí: "Si es capaz de encontrar el principio, se es también capaz de encontrar el método". Si Steve sabe como compartir realmente la presencia de Tony e interesarse en las lecciones de Tony, ya ha encontrado como aplicar sus propios métodos. El Sutra de la Atención Mental ciertamente que no es la única fuente que puede ofrecernos los métodos. Aunque Steve ha estudiado Budismo y lee sánscrito no es budista. Pero no es la gente que dice ser budista la única que comprende los métodos del budismo.

Una de las chicas del grupo dijo: "Creo que debiéramos invitar a Steve a una de nuestras sesiones para que comparta con nosotros algunas experiencias. Quizás podamos aprender algo de el". Pienso que ella ha aprendido algo importante: que un budista puede fácilmente aprender de la experiencia de un no budista y lo que es más importante, que se puede aprender mucho de budismo a través de los que no son budistas. Recuerdo una frase que se repite a menudo en la tradición Mahayana: "Los métodos del budismo son los métodos de la vida" Y podríamos añadir: "Los métodos del Sutra de la Atención Mental tienen algo en común con el despertar de Steve".

Si lo deseara, Steve podría también aplicar los métodos que se enseñan en el Sutra de la Atención Mental. Probablemente los métodos propios que Steve ha encontrado no sean todavía suficientes para permitirle alcanzar totalmente su meta.

Estoy seguro de que a nuestros trabajadores en la Escuela de jóvenes del Servicio Social les gustaría saber también hasta que punto los métodos de Steve han podido enriquecerle. Se que no hay un solo trabajador que no piense que el tiempo para si mismo es demasiado escaso. Yo también soy un trabajador, como lo eres tu, Quang, y se que a ambos nos gustaría saber como ha conseguido Steve su "tiempo ilimitado". Pero ¿ha conseguido realmente ese "tiempo ilimitado" o acaba justo de ver el principio?

## **Fregando los platos para fregar los platos**

En Estados Unidos tengo un amigo íntimo llamado Jim Forest. El invierno pasado vino a visitarme. Yo siempre friego los platos después de cenar, antes de sentarme a tomar un té con cualquier persona. Una noche me pregunto Jim si podía fregar él, le dije: "Hazlo, pero si vas a fregar los platos debes saber cómo hacerlo". Jim contestó: "Vamos, Thay, ¿crees que no sé cómo fregar los platos?". Le respondí: "Hay dos formas de fregar los platos. La primera es fregar para tener los platos limpios y la segunda es fregar los platos para fregar los platos". Jim estaba encantado y dijo: "Elijo la segunda forma: fregar los platos para fregar los platos". Desde entonces Jim supo cómo había que fregar los platos, y le transferí la "responsabilidad" durante una semana. Después hizo una enorme propaganda acerca del fregar los platos para fregar los platos e incluso publicó la frase en varios periódicos. En casa lo mencionó tantas veces que un día Laura le dijo: "Si realmente te gusta tanto fregar los platos para fregar platos, hay un armario lleno de platos limpios en la cocina, ¿por qué no vas y los fiegas?"

Hace treinta años, cuando yo era todavía un novicio en la Pagoda de Tu Hieu, fregar los platos era una tarea poco agradable. Durante la estación de Retiro, cuando todos los monjes volvían al Monasterio, dos novicios tenían que hacer la comida y fregar a veces para más de cien monjes. No había jabón. Sólo teníamos cenizas, cascarillas de arroz y cáscaras de coco, eso era todo. Lavar tan enorme pila de tazas era una tarea ingrata, especialmente en invierno cuando el agua estaba helada. Entonces tenías que calentar un gran balde de agua antes de poder restregarlos. Hoy en día, se tiene una cocina equipada con jabón líquido, estropajos especiales e incluso agua corriente caliente que lo hacen todo más agradable. Hoy es más fácil disfrutar fregando. Cualquiera puede hacerlo a toda velocidad para sentarse luego a disfrutar una taza de té. Incluso conozco a un montón de mujeres que le han pedido a su marido un lavaplatos; Quang, puedo comprender la lavadora, aunque siempre lavo a mano mi ropa, pero un lavaplatos ¡es ir demasiado lejos! Estoy seguro de que al regresar las mujeres a casa cloquearían con desaprobación ¡Cielos! ¿Cómo puede nadie ser tan perezoso?

Según el Sutra de la Atención Mental, mientras se friegan los platos uno debe estar solamente fregando los platos, lo cual quiere decir que mientras se hace eso uno debe estar completamente atento al hecho de que está fregando. A primera vista puede parecer un poco tonto: ¿Por qué poner tanta preocupación en algo tan simple? Pero ese es precisamente el asunto, Quang. El hecho de que yo este aquí lavando las tazas es una realidad maravillosa. Estoy siendo totalmente yo mismo, siguiendo mi respiración, consciente de mi presencia y presente de mis pensamientos y acciones. No hay forma de ser zarandeado estúpidamente de aquí para allá por las olas. La conciencia no puede ser dispersada como la espuma en la cresta de las olas cuando se estrellan contra el acantilado.

Si mientras lavamos los platos, solamente estamos pensando en la taza de té que nos aguarda o en cualquier otra cosa que pertenezca al futuro, o nos estamos apresurando a quitarnos los platos de encima como si fuera alguna molestia, entonces no estamos "fregando los platos para fregar los platos", y lo que es más, no estamos vivos durante el tiempo en que tardamos en hacerlo. De hecho, somos completamente incapaces de apreciar el milagro de la vida mientras permanecemos ante la pila. Si no podemos fregar los platos, todas las oportunidades serán de que tampoco podremos disfrutar nuestra taza de té; mientras nos la bebemos estaremos pensando en otras cosas, apenas despiertos al hecho de la taza de té que tenemos ante las manos. De ese modo estaremos absortos en el futuro y lo que significa realmente es que seremos incapaces de vivir un solo momento de nuestra vida.

## **Encontrar Tiempo para practicar la Atención Mental**

Hace más de treinta años, cuando ingrese en el monasterio, los monjes me entregaron un librito llamado "La disciplina esencial para el uso cotidiano", escrito por el monje budista Doc The de la pagoda Bao Son y me recomendaron aprenderlo de memoria. Era un libro delgado, no debía tener más de 40 páginas, pero contenía todos los pensamientos que Doc The acostumbraba a despertar su mente mientras realizaba cualquier tarea. Por ejemplo, al levantarse a la mañana su primer pensamiento era: "Acabo de despertarme, espero que todas las personas alcancen un gran conocimiento y vean claramente en las diez direcciones". Cuando se lavaba las manos, usaba este pensamiento para situarse a sí mismo en la atención mental. "Lavando mis manos, espero que cada persona tenga las manos limpias para recibir la

Realidad". El libro se componía sólo de frases como éstas; su finalidad era ayudar al principiante a sostener su propia conciencia. El Maestro Zen Doc The nos ayudaba a todos los jóvenes novicios a practicar, de una forma relativamente fácil, aquellas cosas que se enseñan en el Sutra de la Atención Mental. Cada vez que te vestías, fregabas los platos, ibas al cuarto de baño, doblabas la esterilla, llevabas cubos de agua, te cepillabas los dientes, etc., podías usar uno de los pensamientos del libro para mantener atenta la conciencia de ti mismo.

El Sutra de la Atención Mental dice: "Cuando ande, el practicante debe ser consciente de que está andando, cuando esté sentado el practicante debe ser consciente de que está sentado; cuando esté tumbado, el practicante debe ser consciente de que está tumbado... No importa la posición en la que esté el cuerpo, el practicante debe ser consciente de esa posición. Practicando de esta manera, se vive en una atención constante y directa del cuerpo..." Sin embargo la atención a las posturas del cuerpo no es suficiente. El Sutra de la Atención Mental dice que debemos ser conscientes de cada respiración, de cada movimiento, de cada pensamiento, y sentimiento, en pocas palabras, de todo aquello que tenga alguna relación con nosotros mismo.

Pero ¿Cuál es el propósito de las instrucciones del Sutra? ¿Dónde vamos a encontrar el tiempo para practicar esa atención mental? Si un trabajador se pasa el día practicando atención mental ¿le quedaría tiempo suficiente para realizar todo el trabajo que es necesario para cambiar y construir otra alternativa para la sociedad? ¿Cómo se las arreglará Steve para trabajar, atender los estudios de Tony, llevar los pañales de Zoe a la lavandería y practicar atención mental, todo al mismo tiempo?

## **El milagro es andar sobre la tierra**

Steve dijo que desde que había comenzado a considerar el tiempo dedicado a Ann y a Tony como el suyo propio, tenía "tiempo ilimitado". Pero quizá sólo lo tenga en principio. Porque indudablemente habrá ocasiones en las que Steve olvide considerar el tiempo de Tony como suyo mientras le ayuda con los deberes, y por tanto Steve pierde ese tiempo. Puede ser que Steve desee que el tiempo pase rápidamente, o puede ser que se impaciente porque le parezca que está perdiendo el tiempo porque no es su propio tiempo. Por tanto, si realmente desea "tiempo ilimitado" (lo que significa mucho más que un principio) tendrá que mantener vivo el pensamiento de que es su propio tiempo todo aquel que pase estudiando con Tony. Pero en tales ocasiones la mente está distraída con otros pensamientos, y si realmente se desea mantener viva la conciencia (a partir de ahora emplearé el término "atención mental" para referirme al hecho de mantener viva la conciencia en la realidad presente) hay que comenzar desde ahora mismo a practicar en la vida diaria igual que se practica durante las sesiones de meditación.

Cuando un trabajador anda por el sendero de tierra roja que conduce a un pueblo, puede practicar atención mental. Cuando anda por ese sendero rojo, rodeado de parcelas de hierba verde, si practica la atención mental, sabrá que está andando por ese camino, el camino que conduce al pueblo. Práctica manteniendo vivo este pensamiento: "Estoy caminando por el sendero que lleva al pueblo"; si está lloviendo o hace sol, si el sendero está mojado o seco, él mantiene ese pensamiento. Pero no lo repite de forma maquinal una y otra vez; el pensamiento maquinal es lo contrario de la atención mental. Hay personas que recitan el nombre del Buda como una máquina mientras su mente se dispersa en mil direcciones distintas. Creo que repetir así el nombre del Buda es peor que no recitarlo de ninguna manera. Si realmente estamos inmersos en la atención mental mientras caminamos a lo largo del sendero que conduce al pueblo, consideraremos cada paso que damos como una maravilla infinita y la alegría se abrirá en nuestro corazón como una flor, permitiéndonos entrar al mundo de la realidad. A mi me gusta pasear solo por los caminos vecinales con arrozales y plantas salvajes a ambos lados, dando cada paso sobre la tierra con atención mental, sabiendo que camino sobre una tierra maravillosa. En tales momentos la existencia es una realidad milagrosa y maravillosa. La gente considera que desplazarse por el agua o el aire es un milagro, pero yo pienso que el verdadero milagro no es desplazarse por el agua o el aire, sino andar por la tierra. Todos los días estamos inmersos en un milagro que ni siquiera reconocemos. Simplemente piensa, Quang: el cielo azul, las nubes blancas, las hojas verdes y los ojos negros y curiosos de tu hijita Hai Trieu Am. Tus dos ojos, Quang, son también un milagro, como ese cielo, esas nubes, esas hojas y sus ojos jóvenes.

El Maestro Zen Doc The dice que al sentarse en meditación uno debe hacerlo derecho, haciendo nacer este pensamiento: "Sentarse aquí es como hacerlo en Bodhi. Bodhi es el lugar en el que Buda estaba sentado cuando alcanzó la Iluminación. Si cualquier persona puede llegar a ser un Buda, y los Budas son innumerables, puesto que significa personas que han alcanzado la Iluminación y son Budas ellos mismos, alguno se habrá sentado en el mismo lugar que estoy sentado yo ahora. Sentarse en el mismo lugar como un Buda hace nacer la felicidad y sentarse con atención mental significa haber llegado a ser un Buda en potencia". El poeta Nguyen Cong Tra experimentó lo mismo cuando se sentó en cierto lugar y repentinamente vio cómo otros se habían sentado en el mismo lugar incontables años antes y cómo en años futuros otros irían a sentarse allí:

*Al mismo lugar en que yo me siento hoy  
Otros vinieron, en edades pasadas a sentarse,  
Tras mil años, todavía vendrán otros.  
¿Quién es el que canta y quién el que escucha?*

El lugar y los minutos que pasó allí llegaron a ser un eslabón en la realidad eterna.

Pero nuestros trabajadores no tienen tiempo para pasarlo con calma, pasando por senderos de hierba verde y sentándose bajo los árboles. Un trabajador debe preparar proyectos, consultar con los campesinos, intentar resolver un millón de dificultades que surjan, trabajar en los campos, y afrontar todo tipo de tareas. Durante todo ese tiempo, el trabajador debe mantener su atención enfocada en el trabajo, debe estar alerta, listo para manejar la situación con habilidad y inteligencia. Puedes preguntar: ¿Cómo van entonces los trabajadores a practicar la atención mental? Mi respuesta es: Mantener la atención enfocada al trabajo, estar alerta y preparado para manejar hábil e inteligentemente cualquier situación que pueda surgir, ello es en sí mismo atención mental. No hay ninguna razón por la que la atención mental deba ser diferente si se está enfocando toda la atención al trabajo, si se está alerta y se está usando el mejor juicio de uno. Mientras se está consultando, resolviendo y tratando todo aquello que surja, es necesario un corazón tranquilo y un autocontrol si se quieren obtener buenos resultados. Cualquier trabajador puede verlo: sin control de nosotros mismos y dejando que interfieran nuestra impaciencia y nuestra ira, nuestro trabajo no tendrá ningún valor.

*La atención mental es el milagro mediante el que nos dominamos y restauramos a nosotros mismos.*

Considera, por ejemplo, a un mago que cortara su cuerpo en trozos y colocara cada uno en una región diferente, las manos a sur, los brazos al este, las piernas al norte, etc., y en virtud de algún milagroso poder con un grito volviera a reunir cada una de las partes del cuerpo. La atención mental es así, es el milagro que puede llamar en un relámpago a nuestra mente dispersa y restaurar la totalidad, de manera que podamos vivir cada minuto de nuestra vida.

## **TOMA DE CONCIENCIA DE LA RESPIRACION**

### **Llegada a la Atención Mental**

La atención mental es al mismo tiempo un medio y un fin, es al mismo tiempo el fruto y la semilla. Cuando practicamos la atención mental para desarrollar la concentración, la atención mental es una semilla. Pero la atención mental misma es la vida de la conciencia: la presencia de la atención mental significa la presencia de la vida y por lo tanto la atención mental es también fruto. La atención mental nos libra del descuido y de la dispersión, la atención mental hace posible vivir cada minuto de la vida. La atención mental nos capacita para la vida.

El trabajador debe saber como respirar para mantener la atención mental, pues la respiración es una herramienta natural y extremadamente eficaz que puede prevenir la dispersión. Respirar es el puente que conecta la vida con la conciencia, que une el cuerpo con los pensamientos. Cada vez que la mente se disperse, el trabajador debe usar su respiración para controlar de nuevo su mente. Realizar suavemente una respiración muy larga, Quang, consciente del hecho que esta inhalando con profundidad; luego expulsa todo el aire contenido en los pulmones con plena conciencia durante todo el tiempo de la expulsión.

El Sutra de la atención mental enseña la manera de atender la respiración de la siguiente forma: “Siempre atento a la inhalación y siempre atento a la exhalación”.

Con una inhalación prolongada, él sabe “estoy haciendo una larga inspiración”. Haciendo una larga expulsión, se sabe “estoy haciendo una prolongada expiración”. Haciendo una corta inspiración se sabe “estoy haciendo una corta inspiración”. Haciendo una corta expulsión, sabe “estoy haciendo una corta expulsión”. “Experimentando la totalidad del cuerpo (respiración) inspirare”; así se entrena a si mismo. Experimentando la totalidad del cuerpo (respiración) expirare; así se entrena a si mismo. “Al calmar la actividad del cuerpo (respiración) inhalare”, así se entrena a si mismo. “Calmando la actividad del cuerpo (respiración), exhalare”; así se entrena a si mismo.

En un monasterio budista, todo el mundo aprende a usar la respiración como un instrumento para detener la dispersión y desarrollar el poder de la concentración. Esta es la fuerza que surge de la práctica de la atención mental. La atención es la que nos puede ayudar a obtener el gran Despertar. Pero el Gran Despertar es también un despertar (cuando el trabajador toma conciencia de su propia respiración, quiere decir que ya se ha despertado con respecto a ese punto). Para mantener la atención mental durante un largo periodo debemos continuar vigilando la respiración.

Ahora estamos en el otoño y las hojas doradas cayendo una a una resultan un espectáculo realmente bello. Paseando diez minutos por el bosque, observando mi respiración y manteniendo mi atención mental, me siento refrescado y renovado. De esta manera puedo verdaderamente entrar en comunión con cada una de las hojas doradas. Quang, es mas fácil mantener la atención mental si se anda por un camino rustico.

Si a tu lado camina un amigo sin hablar, pero atento también a su respiración, puedes seguir sin ninguna dificultad con tu atención mental. Pero si el amigo que camina a tu lado comienza a hacerte preguntas, tu concentración mental ya resulta un poco más difícil.

Si interiormente piensas: “desearía que este sujeto dejara de preguntarme, así podría concentrarme”, ya has perdido tu atención mental. Pero si en lugar de eso puedes pensar: “Si él desea hacer preguntas, contestaré, pero continuare con mi atención mental, atento al hecho de que estamos caminando juntos por este sendero, atento a las preguntas que el haga y a las respuestas que yo le de. Puedo continuar con mi vigilancia de mi respiración”; si puedes hacer nacer este pensamiento, Quan, continuaras en atención mental.

Es más árido practicar en estas circunstancias que cuando uno esta solo, pero si a pesar de todo continuas con esta práctica, desarrollarás la habilidad de mantener una concentración mucho mayor. Hay unas líneas en una de nuestras canciones folk que dicen: “Lo mas duro de todo es practicar el camino en casa, en segundo lugar entre la multitud y en tercero en la pagoda”. *Solo en una situación activa y exigente la atención mental llega realmente a ser un reto.*

## **Contar la respiración y seguir la respiración**

En los Sutras, Buda nos enseña a menudo que se debe usar la propia respiración para alcanzar la concentración. Hay en particular un Sutra, que habla acerca de un Sutra, el Anapanasati Sutra, que habla acerca del uso que debe hacer de la propia respiración para mantener la atención mental. Este Sutra fue traducido y comentado por el Maestro Zen Vietnamita originario del Asia Central, llamado Khuong Tang Hoi, que vivió aproximadamente a comienzos del siglo tercero D.C. Anapana significa respiración (inhalación y exhalación) y Sati quiere decir atención mental. Tang Hoi lo tradujo como “Vigilar la Mente”. Anapanasati Sutra es aquel en el que se habla sobre como usar la respiración para Sostener la Atención Mental. En la colección de Sutras Majjhima Nikaya, el Sermón sobre la respiración para Sostener la Atención Mental hace el numero 118 y enseña 16 formas de utilizar la propia respiración.

En las sesiones de meditación que dirijo para los no vietnamitas, habitualmente sugiero varios métodos que he probado conmigo mismo, métodos muy sencillos. Por ejemplo sugiero a los principiantes el sistema de “seguir la duración de la respiración”.

Invito a un estudiante a tumbarse de espaldas y respirar normalmente; posteriormente invito de manera que pueda mostrarles unos cuantos puntos muy simples como:

- 1) Aunque la inspiración y la expulsión es tarea de los pulmones, y que tiene lugar en la zona torácica, la región del estomago también juega un papel. El estomago se dilata en conjunción con el llenado de los pulmones. Se puede observar como al comienzo de la respiración el estomago se eleva; pero una vez que se ha inhalado aproximadamente 2/3 de la respiración, comienza a descender.
- 2) ¿Por que? Entre el pecho y el estomago hay una membrana muscular llamada diafragma. Cuando se inspira correctamente el aire llena la parte baja de los pulmones, antes que la alta; y cuando la parte baja esta llena el diafragma empuja hacia abajo al estomago haciendo que se dilate. Cuando se ha llenado la parte alta de los pulmones el pecho empuja hacia fuera y hace que el estomago baje de nuevo.
- 3) Esta es la razón por la que, antiguamente, la gente decía que la respiración comenzaba en el ombligo y terminaba en las fosas nasales.

Para los principiantes, es muy útil tumbarse de espaldas para practicar la respiración. Un factor importante es mantenerles en guardia para evitar todo tipo de esfuerzo. Realizar un esfuerzo excesivo puede ser perjudicial para los pulmones, especialmente en el caso de que los pulmones sean débiles a causa de una respiración incorrecta. Al principio, el practicante debe yacer sobre la espalda sobre una esterilla o una manta, con los brazos a los lados del cuerpo. No se debe apoyar la cabeza en la almohada. Hay que enfocar la atención sobre la exhalación y vigilar su duración. Se debe medir contando mentalmente: 1, 2, 3,... Después de varias veces se conocerá la “duración” de la exhalación. Quizás sea 5. Luego trate de prolongar la duración de la exhalación un poco mas, de manera que llegue a ser 6 o 7. Comience expulsar contando de 1 a 5; cuando se haya llegado a 5, inspire inmediatamente como antes tratando de extender la expulsión a 6 o 7. De esta manera los pulmones se vaciaran más de aire. Cuando se haya terminado la expulsión, se debe hacer una pausa y permitir que los pulmones tomen aire fresco libremente. Permítales tomar cuanto aire deseen sin hacer ningún esfuerzo. La inhalación será normalmente mas corta que la expulsión. Mantenga mentalmente una cuenta regular para medir la duración de ambas. El principiante debe practicar de esta manera durante varias semanas, permaneciendo atento a todas sus inspiraciones y espiraciones mientras esta tumbado. (Si se tiene un reloj que suene alto puede ser usado como ayuda para seguir la duración de ambas). Se puede continuar midiendo la respiración mientras se anda, se esta sentado y especialmente cuando se esta al aire libre. Mientras se camina se puede usar los pasos para medir la respiración; es un buen método. Tras un mes aproximadamente la diferencia entre la inspiración y expulsión habrá disminuido; gradualmente se irán uniformando hasta que tengan la misma duración y si la longitud de la expulsión es 6, la inspiración será también 6. Si se siente cansado durante la practica, hay que parar. Pero incluso aunque uno no se sienta cansado, no se debe prolongar la práctica de las respiraciones largas y uniformes durante un largo periodo de tiempo; 10 o 20 respiraciones son suficientes y en el momento en que se sienta el más mínimo asomo de fatiga se debe volver a la respiración normal. La fatiga es un excelente mecanismo de nuestro cuerpo y el mejor indicador de si debemos continuar o no continuar. Para medir la respiración se puede usar también cualquier frase rítmica que nos guste, si por ejemplo la duración de la respiración es de 6, en lugar de números se pueden utilizar las seis silabas “Mi corazón late” o “mi Ser es divino”. Si la duración es de 7, “Ando sobre la tierra” o “Mi refugio es el Buda”, etc. Si se hace caminando cada paso corresponderá a una silaba.

La respiración debe ser ligera, uniforme y fluida como una fina corriente de agua sobre la arena. La respiración debe ser tranquila, tan tranquila que una persona sentada junto a ti no pueda oírta. La respiración debe ser fluida con elegancia, como un río, como una serpiente de la cruz y no como una cadena de ásperas montañas o el galope de un caballo. Controlar la respiración supone el control sobre la

mente y el cuerpo. Cada vez que estemos dispersos y nos sea difícil, por distintas causas, obtener el control sobre nosotros mismos, debemos utilizar el método del control respiratorio. En el momento en que el practicante se siente a meditar debe comenzar a observar la respiración. Al principio debe respirar normalmente, dejando poco a poco que su respiración se ralentice hasta que sea tranquila, uniforme y la duración lo suficientemente larga. Desde el momento en que se sienta hasta el momento en que la respiración se haya hecho profunda y silenciosa el practicante debe ser consciente de lo que sucede en el mismo. El Sutra de la Atención Mental dice: “Tomando una larga inspiración el practicante sabe –estoy haciendo una larga inspiración-, haciendo una larga expulsión, el sabe –estoy haciendo una larga expulsión-, haciendo una corta inspiración sabe -estoy haciendo una corta inspiración-, haciendo una corta expulsión, sabe –estoy haciendo una corta expulsión-“. “Experimentando la totalidad del cuerpo (respiración) expirare”; por tanto se entrena a si mismo. “Experimentando la totalidad del cuerpo (respiración) inspirare”; por tanto se entrena a si mismo. “Al calmar la actividad del cuerpo (respiración) inhalare”, por tanto se entrena a si mismo. “Calmando la actividad del cuerpo (respiración) exhalare”; por tanto se entrena a si mismo”.

Después de 10 o 20 minutos, los pensamientos del practicante se habrán colmado como un estanque en el que no se agita una onda.

El sistema para hacer la respiración uniforme y tranquila es llamado método de seguimiento de la respiración. Si el método debe seguir la respiración resulta difícil al principio, puede sustituirse por el método de contar. Al inspirar cuente mentalmente uno, al expulsar cuente mentalmente uno. Inspire y cuente hasta dos. Expulse y cuente hasta dos. Siga contando hasta llegar hasta diez y vuelva a contar desde uno de nuevo. Esta cuenta es como una cuenta que ata la atención mental a la respiración. Este ejercicio es el punto de partida para llegar a ser consciente constantemente de la respiración. Sin embargo, sin atención mental se perderá la cuenta rápidamente. Cuando la mente se haya perdido, se debe volver a uno e intentarlo de nuevo hasta que se mantenga la cuenta correctamente. Una vez que sea capaz de enfocar verdaderamente la atención al cómputo se ha alcanzado el punto en el que se puede abandonar el sistema de contar y comenzar a concentrarse únicamente sobre la respiración en si misma. En los momentos en que se este alterado, disperso y resulte difícil practicar la atención mental, hay que volver a la respiración. Este mantenimiento de la respiración es en si mismo atención mental. La respiración es un método maravilloso para mantener la conciencia. La séptima regla de la orden Tiep Hien esta dedicada especialmente a la utilización de la respiración. “Uno no debe perderse en la dispersión mental o en lo que le rodea. Aprende a practicar respiración para recuperar el control del cuerpo y de la mente, practicar atención mental y desarrollar concentración y sabiduría”.

## **Cada Acto es Un Rito**

Quan una vez oí un buen símil sobre la respiración. Imaginare una muralla elevadísima desde cuya cima uno puede ver enormes distancias, pero para lo que no parece haber ningún método para subir excepto un hilo finísimo que cuelga a ambos lados desde una cima. Una persona lo suficientemente inteligente atara una cuerda mas gruesa a un extremo del hilo, ira al otro lado de la muralla y tirara del hilito hasta tener en su mano la cuerda; luego atara el extremo de la cuerda una sogá gruesa y tirara de la cuerda; luego atara al extremo de la cuerda una sogá gruesa y tirara de la cuerda. Cuando la sogá haya llegado a un lado y este firmemente sujeta al otro, la muralla podrá ser fácilmente escalada.

Nuestro aliento es esa frágil hebra de hilo. Pero una vez que sabemos como utilizarlo herramienta que nos ayude a superar situaciones que de otra manera parecerían desesperadas. Nuestro aliento es el puente entre nuestro cuerpo y nuestra mente, el elemento que nos reconcilia y que hace posible la unidad cuerpo-mente. La respiración esta aliada al cuerpo y a la mente y ella sola es el instrumento que puede reunir, iluminar y llevar a ambos calma y paz.

Hay una gran cantidad de personas y libros que discuten los inmensos beneficios que resultan de una correcta respiración. Dicen que una persona que sabe respirar es una persona que sabe crear una infinita vitalidad: la respiración desarrolla los pulmones, fortalece la sangre y revitaliza todos los órganos del cuerpo.

Dicen que respirar adecuadamente es más importante que comer. Y todas esas afirmaciones son completamente correctas.

Tú sabes, Quang, que hace varios años yo estaba extremadamente enfermo. Después de varios años de tomar medicinas y de estar bajo tratamiento médico mi condición no habías mejorado. Así pues, volví a los métodos respiratorios y, gracias a ello, pude curarme a mi mismo.

Pero de lo que quiero hablarte, Quang, es de como la respiración es un instrumento y como la respiración es en si misma atención mental. La utilización de la respiración como instrumento puede ayudarnos a obtener inmensos beneficios pero que no pueden considerarse a si mismos como fines. Los beneficios son solamente una añadidura a la realización de la atención mental.

En Paris dirigía una pequeña clase de meditación de meditación para no-vietnamitas, entre los cuales había mucha gente joven. Yo les decía que si podían meditar una hora diaria era bueno, pero no suficiente; que tenían que practicar meditación cuando andasen, se parasen, se tumbasen, sentasen o trabajasen. Les había dicho como practicar meditación mientras se lavaban las manos, fregaban los platos, barrían el suelo, charlaban con los amigos o hacían cualquier cosa. Les dije: "Mientras lavas los platos, puedes estar pensando en el te que te aguarda luego, y de esta manera tratar de quitártelos cuanto antes de encima para poder sentarte y saborear una taza de te> Pero eso significa que eres incapaz de vivir durante el tiempo que tardas en fregar. Cuando laves los platos, esa tarea debe ser la cosa mas importante de tu vida; y mientras te bebes el te, eso debe ser lo mas importante de tu vida. Cuando uses el retrete, deja que eso sea lo mas importante de tu vida, y así siempre." Partir leña es meditación, llevar agua es meditación. El practicante debe estar atento todo el día, y no solamente la hora reservada para la meditación formal, la lectura de las escrituras o el recitado de los Sutras. Cada acto puede ser realizado con atención mental. Cada acto debe ser realizado con atención mental. Cada acto es un rito, es una ceremonia. Elevar la taza de te hasta tu boca es un rito. Quizás la palabra "rito" es un poco demasiado solemne, pero la utilizo para empujar a la gente a la realización del *darse cuenta del tema de la vida y de la muerte*.

## **La Media Sonrisa**

Cada día y a cada momento debemos practicar la atención mental. Esto es muy fácil de decir, pero no lo es tanto llevarlo a la práctica. Esta es la razón por la que sugiero a todos aquellos que acuden a las sesiones de meditación que cada persona debe dedicar un día a la semana para la práctica de la atención mental. Aunque al principio cada día debe ser nuestro día y cada hora nuestra hora, lo cierto es que muy pocos de nosotros han alcanzado ya ese punto: tenemos la impresión de que nuestra familia, lugar de trabajo y sociedad nos roban todo nuestro tiempo. Por ello urge que cada uno de nosotros seleccionemos un día de la semana como de nuestra propiedad. Podría ser el sábado, y si es un sábado entonces ese día debe ser enteramente tuyo, un día durante el cual eres totalmente el amo. El sábado será la palanca en la que te apoyes para crear el hábito de la práctica de la atención mental. Cada trabajador de nuestra comunidad de servicio debe tener derecho a ese día, porque si no lo hacemos así, rápidamente nos perderemos en una vida llena de acción y preocupaciones. Cualquiera que sea el día elegido, puede ser considerado como el día de la atención mental.

Si quieres fijar un día para la atención mental, debes buscar la forma en que te recuerde el momento en que abras los ojos que ese es tu día de atención mental. Se puede colgar algo del techo de la habitación, -un papel con las palabras "atención mental" o una rama de pino- cualquier cosa que te sugiera un cuanto abras los ojos y lo veas que ese es tu día de atención mental. Hoy es tu día. Y al recordar eso debes sonreír, una sonrisa que afirme que estas en plena atención mental, una sonrisa que alimente esa perfecta atención mental.

Mientras todavía estés en la cama, comienza a observar tu propia respiración –respiraciones lentas, largas y conscientes-. Luego levántate lentamente de tu cama (en lugar de dar un salto, como de costumbre) y alimenta la atención mental con cada movimiento. Una vez arriba, cepíllate los dientes, álbate

la cara y realiza todas tus actividades matutinas de una forma tranquila y relajada, cada movimiento realizado con atención mental. Sigue tu respiración, susténtala y no dejes que tus pensamientos se dispersen. Cada movimiento debe ser hecho relajadamente; mide tus pasos con respiraciones largas y tranquilas. Mantén una media sonrisa.

Como mínimo debes pasar media hora tomando un baño. Hazlo relajada y atentamente de modo que cuando acabes te sientas ligero y fresco. Tras esto debes hacer las tareas domesticas tales como lavar la ropa, limpiar las mesas, barrer el suelo de la cocina, arreglar libros en la estanterías. Cualesquiera que sean las tareas, deben ser hechas con lentitud y facilidad, con plena atención. En ningún caso deben ser realizadas para quitárselas de encima. Decide hacerlas relajado, con toda tu atención puestas en ellas. Disfrútalas, se uno con ellas. Si no lo haces así, el día dedicado a la atención mental no tendrá ningún valor; el sentimiento de que estas labores son una lata desaparecerá pronto si son realizadas con atención mental. Toma el ejemplo de los Maestros Zen, no importa que tarea o movimiento hagan, todo lo realizan con lentitud y tranquilidad, sin desgano.

Para los principiantes, lo mejor es mantenerse en silencio durante todo el día. Eso no quiere decir que en el día de la atención mental, no puedas hablar nada en absoluto; puedes hablar y puedes incluso cantar, pero tanto si hablas como si cantas hazlo con plena conciencia de lo que estas diciendo o cantando, y procura hacerlo lo menos posible. Naturalmente que es posible cantar y practicar la atención mental al mismo tiempo, siempre que sea consciente de hecho de que se esta cantando y enterándose de lo que se canta. Pero hay que comprender que es mucho mas fácil perder la atención mental mientras se habla o se canta si la intensidad de la meditación es todavía débil.

A mediodía, prepárate la comida. Guisa y lava los platos con atención mental. Por la mañana, después de haber limpiado y ordenado la casa, y por la tarde, tras haber trabajado en el jardín o haber contemplado las nubes o recogido flores, prepárate un poco de te para tomártelo sentado y con atención mental. Tomate tiempo para hacerlo. No bebas tu te como el que traga una taza de café en una pausa del trabajo. Tomate tu te con lentitud y reverencia, como si fuera el eje alrededor del cual gira el mundo. Lenta, tranquilamente, sin correr hacia el futuro. Vive el momento actual, porque solo este momento actual es vida. No te apegues a futuro, no te preocupes por las cosas que tengas que hacer. No pienses en levantarte para hacer algo o desembarazarte de ello, no pienses en la "partida". ¿Recuerdas las estrofas de mi poema "La mariposa sobre el campo de las doradas flores de mostaza?"

*Se una yema tranquilamente asentada en el seto.  
Se una sonrisa, una parte de la maravillosa existencia.*

*Quédate aquí. No hay necesidad de partir.  
Esta tierra es tan bella como la tierra de nuestra niñez.*

*Por favor, no la dañes y sigue cantando...*

Por la tarde, puedes leer las escrituras y copiar algunos pasajes, escribir cartas a los amigos o hacer cualquier cosa con la que disfrutes fuera de tus deberes habituales durante la semana. Pero cualquier cosa que hagas, hazla en atención mental. Cena frugalmente, pues mas tarde, a las diez o a las once, cuando te sientes en meditación lo harás mas fácilmente con un estomago vació. Después puedes dar un lento paseo al aire fresco de la noche, siguiendo tu respiración con atención mental y midiendo la duración de tus respiraciones por tus pasos. Vuelve a tu habitación y duerme con atención mental.

Quang, de alguna manera debemos encontrar una vía que permita a cada trabajador un día de atención mental. Ese día es crucial una vez por semana y su efecto sobre los otros días de la semana es inconmensurable. Hace diez años gracias a ese día de atención mental, Chun Van y nuestras otras hermanas y hermanos de la orden Tiep Hein pudieron guiarse a si mismos a través de los tiempos difíciles. Tras solamente tres meses de observar ese día de atención una vez a la semana, se que observarás un cambio significativo en tu vida Este día comenzara a penetrar los otros días de la semana, capacitándote

con el tiempo para vivir con atención los siete días de la semana. Estoy seguro de que estarás de acuerdo conmigo en la importancia del día de la atención mental.

## **El Despertar en Villa Ciruelo**

Nuestros trabajadores necesitan no sólo un día a la semana, sino también un mes al año. Estoy seguro que recuerdas la carta que escribí a Thai Chau Toan hablando del proyecto de Villa Ciruelo que iba a ser la casa espiritual para los trabajadores sociales tal y como Phuong Boi lo fue para nosotros en el pasado.

Necesitamos una Villa Ciruelo a la que regresar después de meses de trabajo, un lugar en el que plantar verduras, hierbas, pasear, jugar con los niños que vivan en el pueblo y practicar meditación y atención mental. Thai Chau Toan me escribió hablando de este proyecto, sugiriendo el nombre de “escuela de jóvenes del Servicio Social”. Me decía que esperaba encontrar un terreno en las montañas para construirlo, donde el clima también fuera adecuado para plantar ciruelos. Entonces yo le sugerí el nombre de Villa Ciruelo, nombre más bonito y alegre para esta tierra espiritual que el de la Escuela de Jóvenes del Servicio Social.

Y porque Thai Chau Toan era un artista, le anticipé la belleza del pueblo que quería planear y construir. Le pedí que dejara todas las rocas que encontrase en el lugar, ya fuera en los riachuelos o en las montañas y que tratara de conservar tantos árboles, grandes o pequeños como pudiera. El pueblo tendría un edificio comunal, bosquecillos y senderos para pasear. Y tendría que haber jardines de ciruelos, de los cuales tomaría el nombre. Debes estar riéndote de mí, Quang, por vivir en el futuro. Y lo estoy, pero también vivo el presente. Aquí en Francia, también cultivo diversos tipos de hierbas. (Tuyet me envió recientemente más semillas pero no puedo plantarlas hasta que vuelva el buen tiempo). Así que ya tengo una especie de Villa Ciruelo y sé que Villa Ciruelo ha comenzado a existir en ti.

Quang, tú y nuestros amigos debemos continuar con el proyecto de construir Villa Ciruelo. Villa Ciruelo, también una realidad física, será una imagen vívida, refrescante y cálida en nuestros corazones. Todos los trabajadores que se casen y tengan hijos deben seguir volviendo a Villa Ciruelo todos los años con sus familias. Villa Ciruelo nos unirá. Cuidaremos de nuestro pueblo, organizaremos actividades para los niños y crearemos una atmósfera de amor y renovación para cada persona. Cada trabajador, él o ella, cuando vuelva al pueblo se sentirá inmediatamente bienvenido. Durante el mes de retiro en Villa Ciruelo, un trabajador podrá jugar con los niños, (estoy seguro de que el número de Hai Trieu Ams será considerable leer, sentarse al sol, cultivar verduras, meditar, liberarse de las cargas de preocupaciones y ansiedades que ha construido y reemplazarlas por comprensión y amor.

## **El Guijarro**

¿Por qué debe meditar un trabajador? En primer lugar para lograr un total descanso. Tú sabes, Quang, que incluso una noche de sueño no proporciona descanso total. Las vueltas y revueltas, la tensión de los músculos faciales, los constantes sueños..., a duras penas puede, todo esto ser considerado descanso.. Ni estar tumbado es descansar; puesto que sigues dándote vueltas es, por lo menos, porque aún te sientes desasosegado. El estar tumbado sobre la espalda, con los brazos y las piernas extendidas pero no rígidas y la cabeza sin el soporte de la almohada, es una buena posición para practicar respiración y descansar todos los músculos, pero es también una posición en la que es más fácil quedarse dormido. No es posible profundizar tanto en la meditación estando tumbado como estando sentado, en cambio es posible descansar totalmente en posición sentada y en cambio profundizar más en la meditación para resolver las dudas y preocupaciones que interfieren o bloquean tu conciencia.

Sé que entre nuestros trabajadores hay muchos que pueden sentarse en la posición del loto, pié izquierdo colocado sobre el muslo derecho y el pié derecho colocado sobre el muslo izquierdo. Otros pueden sentarse en medio loto: el pié izquierdo colocado sobre el muslo derecho o el pié derecho colocado sobre el muslo izquierdo. En nuestra clase de meditación en París, hay gente que no se siente cómoda en ninguna de las dos posiciones y les he enseñado a colocarse a la manera japonesa, con las dos rodillas dobladas y descansando sobre las dos piernas. Si se coloca un almohadón bajo los pies, es posible

permanecer sentado así durante más de una hora y media. Sin embargo, cualquiera puede aprender a sentarse en la posición de medio loto, aunque al principio resulte algo doloroso; pero tras algunas semanas de prácticas, gradualmente la postura se irá haciendo más cómoda. Durante el periodo inicial, cuando el dolor puede ser molesto, se puede alternar la posición de las piernas o cambiar a otra posición sedente. Si uno se sienta en la posición del loto o del medio loto se debe utilizar un cojín para que ambas rodillas toquen el suelo. Los tres puntos de contacto con el suelo creados por esta posición proporcionan una gran estabilidad.

Es muy importante mantener la espalda erguida; el cuello y la cabeza deben estar alineados con la columna vertebral que debe estar derecha pero no rígida o amazcotada. Enfoca la mirada a unos dos metros por delante y mantén una semisonrisa...

Ahora comienza a seguir la respiración y relaja todos tus músculos. Concéntrate en mantener la espalda erguida siguiendo el ritmo respiratorio. Cualquier otra cosa déjala pasar. Déjalo pasar todo; si quieres relajar los músculos de la cara, tensados por las preocupaciones, el miedo o la tristeza, deja que la media sonrisa emerja a tu cara; en cuanto aparezca la media sonrisa todos los músculos faciales comenzarán a relajarse. Cuanto más tiempo se mantenga esa media sonrisa, mejor. Es la misma sonrisa que se ve en la cara del Buda, Quang.

Coloca la mano izquierda, con la palma hacia arriba, sobre la palma derecha; deja que se relajen todos los músculos de las manos, dedos, brazos, y piernas. Deja pasar todo, como las plantas acuáticas que ondean con la corriente, mientras bajo la superficie del agua el lecho del río permanece tranquilo. No te preocupes de nada excepto de la respiración y la media sonrisa.

Para los principiantes, es mejor no prolongar la posición por más de 20 o 30 minutos. Durante ese tiempo, deben ser capaces de conseguir un descanso total. La técnica para obtener este descanso yace en dos cosas: vigilar y dejar ir; vigilar la respiración y dejar ir todo lo demás. Suelta cada uno de los músculos del cuerpo y tras unos 15 minutos aproximadamente es posible lograr una profunda quietud llena de paz y alegría interior. Mantén esa tranquilidad.

Algunas personas ven la meditación como un esfuerzo y desean que el tiempo pase rápidamente para descansar después. Esas personas, no han aprendido todavía a sentarse. Si te sientas correctamente es posible hallar total relajación y paz en la posición de sentado. A menudo sugiero a esas personas que mediten en la imagen de un guijarro arrojado a un río para que puedan encontrar esa paz y descanso en la posición de sentados.

¿Cómo se debe usar la imagen del guijarro? Siéntate en cualquier posición que te resulte confortable, loto o medio loto, la espalda erguida, la media sonrisa en la cara; respira con lentitud y profundidad, siguiendo cada respiración, siendo uno con ella; deja pasar todo e imagínate que eres una piedrecita arrojada a un río. La piedra pasa a través del agua sin esfuerzo. Desapegada de todo, lentamente se va hundiendo hasta alcanzar el fondo, el punto de descanso perfecto. Y tú, el practicante, eres como un guijarro que se ha arrojado a sí mismo al río, ausente de todo lo demás; todo tu centro es tu respiración, no necesitas saber el tiempo que tardarás antes de alcanzar el punto de perfecto descanso sobre el lecho de fina arena bajo el agua. Y cuando te sientas tan descansado como el guijarro que ha alcanzado el lecho del río, ese será el punto en el que encontrarás tu propio descanso. Ya no te sientes empujado ni atraído por ninguna otra cosa; sabes que si no puedes encontrar alegría y paz en ese preciso instante, el futuro fluirá como fluye el río, no podrás retroceder, serás incapaz de vivir el futuro cuando ese futuro sea ya el presente. La alegría y la paz sólo son posibles en ese preciso instante y si no lo hallas aquí no las encontrarás en ningún otro lugar.

No persigas tus pensamientos como la sombra persigue su objeto; no corras tras tus pensamientos como el alma robada corre tras su amuleto mágico. No lo pospongas, encuentra tu paz y tu alegría en ese preciso instante.

Este tiempo es tu tiempo, este lugar en el que te sientas es tu lugar. Y son este preciso momento y este preciso lugar en los que tú puedes llegar a ser un Buda y no, desde luego, bajo algún árbol Bodhi o en alguna vida lejana. Practica esto durante unos meses y empezarás a comprender lo que es el deleite de la Meditación. El deleite de la Meditación (Dhyana) es la alegría que se experimenta cuando se está sentado en meditación. (Años atrás, cuando todavía teníamos Phuong Boi, Thaiy Thanh Tu construyó una cabaña de meditación sobre la cima de Phuong Boi y la llamó la “Cabaña de la Delicia de la Meditación”).

Sabes que la facilidad para sentarse depende de si uno practica la atención mental poco o mucho cada día, y depende de si uno se sienta o no con regularidad. En la Pagoda de Phap Vann acostumbrábamos a organizar una sesión cada noche, digamos de 10 a 11, para que los trabajadores fueran a sentarse. Quien lo deseaba se sentaba durante media hora y si querían durante una hora completa.

## Reconocimiento

Alguien podría preguntarse: ¿es la relajación la única meta de la meditación? De hecho la meta de la relajación va mucho más allá de todo eso. Aunque la relajación es el necesario punto de partida, una vez que se ha efectuado la relajación, ya es posible realizar un corazón tranquilo y una mente clara. Realizar esto es haber ido lejos en el sendero de la meditación.

Deberíamos recordar siempre que la atención sobre la meditación es un método maravilloso en toda ocasión, no solo para los principiantes. En el siglo tercero, el Maestro Zen Tang Hoi escribió en su comentario al Anapanasati Sutra: “La atención sobre la respiración es el gran vehículo del Buda para salvar a todos los seres atrapados en el ciclo de la vida y la muerte”. Medir, seguir y sustentar la respiración son los medios maravillosos para sustentar la propia mente.

Por descontado que para sustentar nuestra mente y calmar nuestro pensamiento, debemos también practicar la atención mental sobre nuestros sentimientos y percepciones. Para sujetar la mente, hay que practicar la atención sobre la mente. Hay que aprender a observar y reconocer la presencia de cada sentimiento y pensamiento que surja en nosotros. El Maestro Zen Thuong Chieu, casi al final de la dinastía Ly, escribió: “Si el practicante conoce bien su propia mente obtendrá resultados con poco esfuerzo. Pero si no sabe nada acerca de su propia mente, todos sus esfuerzos serán en vano”. Si quieres conocer tu propia mente, solo hay un camino: observar y reconocer todo lo que se relacione con ella. Esto debe hacerse en todo momento, no sólo durante la hora de meditación sino también en la vida diaria.

Durante la meditación pueden surgir varios sentimientos y pensamientos. Si no practicamos la atención sobre la respiración, estos pensamientos pronto nos apartarán de la atención mental. Pero la respiración no sólo es un medio para ahuyentar tales pensamientos y sentimientos. La respiración es el vehículo que une el cuerpo a la mente y abre las puertas de la sabiduría. Cuando surge un pensamiento o sentimiento, nuestra intención no debe ser ahuyentarlo, pues si continuamos concentrándonos en la respiración el sentimiento o pensamiento se aleja naturalmente de la mente. Y si nuestro comportamiento no debe ser ahuyentar, odiar, preocuparse o asustarse, ¿qué es exactamente lo que debemos hacer al respecto? Sencillamente, acusar su presencia. Por ejemplo, si surge un sentimiento de tristeza reconocer inmediatamente: “Acaba de surgir en mí un sentimiento de tristeza”. Si ese sentimiento continúa, seguir reconociendo “todavía hay en mí un sentimiento de tristeza. Si, por ejemplo, surge un pensamiento tal como “es tarde pero los vecinos están haciendo mucho ruido”, admitir que el pensamiento de que es tarde y los vecinos están haciendo mucho ruido ha aparecido. Y si el pensamiento se mantiene, seguir reconociéndolo. Y reconocer de la misma manera cualquier sentimiento o pensamiento que pueda surgir. Lo esencial es no permitir que surja algún sentimiento o pensamiento sin reconocerlo con atención mental, como el guardián de un palacio que se da cuenta de cada cara que pasa por el corredor.

Si no hay ningún sentimiento ni pensamiento, reconocerlo así. Esta práctica significa estar atento a los propios pensamientos y sentimientos. Practicando de esta manera pronto llegarás a sujetar tu mente.

Se puede unir el método de la atención en la respiración con el de la atención en los sentimientos y pensamientos.

### **Una Mente Engañada llega a ser una Mente Veraz**

Quang, permíteme enfatizar que mientras se practica la atención mental uno no debe estar dominado por la distinción entre lo bueno y lo malo, creando una batalla dentro de sí mismo.

Siempre que surja un pensamiento bueno, reconoce: “acaba de surgir un pensamiento bueno”. Y si un pensamiento malo surge, reconócelo también: “acaba de surgir un pensamiento malo”. No lo alimentes ni trates de desembarazarte de él; reconocerlo es suficiente. Si te has ido, debes saber que te has ido, y si estás allí todavía, debes también saberlo. Una vez que hayas alcanzado ese estado de conciencia, no habrás de temer ya nada.

Cuando mencioné al guardián ante el corredor, Quang, debías haber imaginado un corredor con dos puertas, una de entrada y otra de salida, con tu Mente como guardián. Te das cuenta de que cualquier pensamiento o sentimiento que entre, y cuando salga te das cuenta que ha salido. Pero la imagen tiene un defecto, la idea de que los que entran y salen del corredor son distintos del guardián, mientras que nuestros pensamientos y sentimientos son nuestros, son una parte de nosotros. Hay la tentación de mirarlos, al menos una parte de ellos, como a fuerzas enemigas que tratan de perturbar o poner asedio a la concentración y comprensión de nuestra mente. Pero de hecho, cuando hay irritación, nosotros mismos estamos irritados; cuando estamos felices, nosotros mismos somos la felicidad. Cuando tenemos ciertos pensamientos, nosotros somos esos pensamientos. Somos al mismo tiempo los guardianes y los visitantes. Somos al mismo tiempo la mente y los observadores de la mente. Por tanto ahuyentar o alojar cualquier pensamiento no es algo importante. Lo importante es darse cuenta del pensamiento. Esta observación no es una objetivación de la Mente.: no establece distinción entre objeto y sujeto. La Mente no se apropia de la Mente, la Mente no expulsa a la Mente. La Mente sólo puede observarse a sí misma; y esta observación no es la observación de un objeto externo e independiente del observador.

¿Recuerdas el koan del Maestro Zen Bach Ann que pregunta cuál es el sonido de una mano aplaudiendo? O toma el ejemplo del sabor de la lengua: ¿qué es lo que separa el sabor de la papila del gusto? La mente se experimenta a sí misma directamente de sí misma. Esto tiene una importancia especial y así, en el Sutra de la Atención Mental, Buda usa la frase: “Atención del sentimiento en el sentimiento, atención de la Mente en la Mente”. Algunas personas han interpretado esto diciendo que el Buda utilizaba esta fraseología para enfatizar palabras tales como sentimiento y mente, pero no creo que las personas hayan captado totalmente la intención del Buda. Atención del sentimiento en el sentimiento es la atención del sentimiento directamente sobre el sentimiento mientras se experimenta el sentimiento, y no desde luego la contemplación de alguna imagen de sentimiento que uno ha creado para producir un sentimiento sobre algún objeto, con existencia individual y separada de uno mismo. Atención de la mente en la mente es la mente que experimenta la atención de la mente en la mente. La objetividad de un observador externo examinando algo es el método de la ciencia, pero no es el método de la meditación. Por tanto, la imagen del guardián y los visitantes entrando y saliendo por un corredor no es válida para ilustrar la observación atenta de la mente.

Dice el Sutra que la mente es como un mono saltando de rama en rama en un bosque. Para no perderlo de vista en algún movimiento repentino, debemos vigilar el mono constantemente. El Sutra lo llama “ser uno con él”. La Mente contemplando a la Mente es como un objeto y su sombra, el objeto no puede desprenderse de su sombra. Los dos son uno. A cualquier parte que vaya la mente, sigue dentro de los dominios de la mente. El Sutra usa a veces la expresión “atar al mono” para referirse a la sujeción de la mente. Pero la imagen del mono es sólo un medio de expresión. Una vez que la mente está directa y continuamente atenta a sí misma, deja de ser como un mono. No hay dos mentes, una que salta de rama en rama y otra que corre tras ella como un trozo de cuerda para atarla.

La persona que practica meditación por lo general espera "ver su propia naturaleza" para lograr el despertar. Pero si acabas de empezar, no esperes "percibir tu propia naturaleza". Mejor aún no esperes nada. Especialmente no esperes ver al Buda o cualquier versión de la "realidad última" mientras estás sentado. Durante los primeros seis meses, trata de construir tu poder de concentración, de crear calma interior y alegría serena. Los trabajadores sociales deben practicarlo así. Te librarás de la ansiedad, disfrutarás de un descanso total y acallarás tu mente. Te sentirás refrescado y obtendrás una visión de las cosas más amplia y clara, y profundizarás el amor dentro de ti. Sentarse en meditación es alimentar el espíritu y también el cuerpo. A través de la postura nuestros cuerpos ganarán armonía, se sentirán más ligeros y estarán más en paz. El sendero que va desde la exploración de tu mente hasta la vista de tu propia naturaleza no será demasiado áspero. Una vez que seas capaz de aquietar tu mente, una vez que tus emociones y pensamientos no te perturben más, en ese punto tu mente morará en la Mente. Tu mente asirá la Mente de una forma tan directa y maravillosa que ya no habrá diferencias entre sujeto y objeto. Al beber una taza de té, la aparente diferencia entre el que bebe y el té que está siendo bebido se disuelve. Beber una taza de té llega a ser una experiencia directa maravillosa en la que deja de existir la distinción entre sujeto y objeto.

La mente dispersa es también Mente, de la misma manera que las olas que agitan la superficie del agua son también Agua. Cuando la mente ha cogido las riendas de la Mente, la Mente engañada se convierte en Mente Veraz.

## **Uno es Todo, Todo es uno**

Quang, me gustaría dedicar unas líneas a hablar de los métodos que un trabajador puede usar para llegar a la liberación de estrechos puntos de vista y obtener la intrepidez y gran compasión del Bodhisattva. Estos métodos son la contemplación de la interdependencia, la impermanencia y la compasión.

Mientras te sientas en meditación, después de haber sujetado tu mente, puedes dirigir tu concentración a contemplar la naturaleza interdependiente de ciertos objetos. Esta meditación no es una divagación reflexiva sobre la filosofía de la interdependencia; es una penetración de la mente dentro de la Mente misma, usando el poder de la concentración para provocar a los objetos contemplados a revelar su naturaleza real.

Todos los que han estudiado las enseñanzas de Vijnanavada saben que el término Vijnana (Conciencia) abarca tanto al sujeto como al objeto del conocimiento. El Objeto y el Sujeto del Conocimiento no pueden existir independientemente. El ver significa ver algo, el oír es oír algo, estar airado es estar airado por algo, el esperar es esperar por algo, el pensar es pensar en algo, etc. cuando el objeto del Conocimiento (el algo), no está presente, no puede haber sujeto que reciba el conocimiento. El practicante medita sobre la Mente, y al hacerlo, es capaz de ver la interdependencia que existe entre el objeto y el sujeto del conocimiento. Cuando practicamos la atención sobre la respiración, ese conocimiento sobre la respiración es Mente; cuando practicamos la atención sobre el cuerpo, el conocimiento del cuerpo es Mente; cuando practicamos la atención sobre objetos externos, el Conocimiento sobre esos objetos también es Mente. Por tanto, la contemplación de la naturaleza de la interdependencia de todos los objetos, también es la contemplación de la mente. Cada objeto de la Mente, es Mente en sí mismo.

En Budismo, los objetos de la mente se llaman dharmas, que están agrupados en cinco categorías:

- 1) Formas físicas y corporales
- 2) Sensaciones
- 3) Emociones
- 4) Funcionamientos mentales
- 5) Conciencia

Estas cinco categorías son llamadas los cinco agregados. Sin embargo, la quinta categoría, conciencia, contiene todas las demás y es la base de su existencia.

La contemplación de la interdependencia es una profundización en todos los dharmas para penetrar su verdadera naturaleza y verlos como partes del gran cuerpo de la realidad y ver a éste como indivisible. No puede ser dividido en pedazos que tengan, cada uno de por sí, existencia propia separada de la totalidad.

El primer objeto de contemplación que hemos de tener en cuenta, es nuestra propia persona, el ensamblaje de los cinco agregados en nosotros mismos. El practicante contempla, justo aquí y ahora, los cinco agregados que le conforman.

Es su propio cuerpo donde el practicante toma conciencia de la presencia de la forma corporal, sentimientos, percepciones, funciones mentales y conciencia; observa esos "objetos" hasta que ve que cada uno de ellos tiene una íntima conexión con el mundo exterior: si ese mundo no existe, el ensamblaje de los cinco agregados tampoco puede existir. Pongamos por ejemplo una mesa; la existencia de la mesa es posible gracias a la existencia de las cosas que podemos llamar el mundo de lo que no es una mesa: el bosque en que creció y del que fue cortada la madera, el carpintero, el acero o cualquier otro material del que están hechos los clavos y tornillos.... Y un innumerable cúmulo de cosas que tienen relación con la mesa, desde los padres y antepasados del carpintero hasta el sol y la lluvia que hicieron posible el crecimiento de los árboles. Si captamos la realidad de la mesa vemos que en la mesa misma están presentes todas aquellas cosas que normalmente consideramos un mundo que nada tiene que ver con la mesa, y que si separamos cualquiera de los referidos elementos y los devolvemos a sus fuentes –los clavos de la mina de hierro, el carpintero a sus padres- la mesa no existiría.

La persona que mira la mesa y puede ver el universo es una persona que puede ver el camino. El practicante meditará de la misma manera sobre la concurrencia de los cinco agregados en sí mismo. Meditará sobre ellos hasta que pueda ver su presencia en él y sea capaz de ver que su propia vida y la vida del universo están íntimamente relacionadas. Si los cinco agregados vuelven a sus orígenes, el ser deja de existir. A cada segundo el mundo alimenta los cinco agregados. El ser no difiere de la reunión de tales cinco agregados. Y esta reunión juega también un papel crucial en la formación, creación y destrucción de todas las cosas del universo.

## **Liberación del Sufrimiento**

La gente, normalmente, corta la realidad en secciones y la divide en compartimientos, y de esta manera son incapaces de ver la interdependencia de todos los fenómenos. Ver uno en todo y todo en uno es traspasar la gran barrera que estrecha las propias percepciones de la realidad, una barrera que el Budismo denomina apego a las falsas percepciones del ser. Apego a las falsas percepciones del ser significa presencia de entidades inmutables con existencia propia. Traspasar esa falsa percepción significa liberarse del miedo, el dolor y la ansiedad. El Sutra Prajnāparamitā Hṛdya dice que cuando el bodhisattva Quanthe-Am vio como de la realidad de los cinco agregados surgía el vacío del ser, fue liberado de todo sufrimiento, dolor, duda e ira. Lo mismo puede aplicarse a ti, Quang, a mí y a todos los trabajadores. Si contemplamos los cinco agregados de una forma tenaz y diligente, también nosotros seremos liberados de todo sufrimiento, temor y miedo. El Bodhisattva Avalokita está considerado como el que ofrece el regalo de la intrepidez a los otros, y no debemos olvidar la naturaleza de este regalo. Se realiza por medio de la contemplación de la naturaleza interdependiente de los cinco agregados. Sin embargo, debemos realizar que si el dador lo ofrece con todo su corazón, el receptor debe también aceptarlo con todo su corazón. Sólo así puede ser recibido el regalo.

El practicante debe derribar todas las barreras para vivir como parte de la vida universal. Una persona no es una entidad privada ni viaja sin ser afectada a través del tiempo y del espacio como si estuviera aislada del resto del mundo por una fina concha. El vivir 100 ó 100.000 vidas aislado de esta manera no sólo no es vida, sino que no es posible. En nuestra vida hay presentes una multitud de fenómenos, de la misma manera que nosotros estamos presentes en muchos fenómenos diferentes. Somos vida y la vida no tiene límites. Quizás podríamos decir que sólo vivimos cuando vivimos la vida del mundo y de esta manera vivimos los sufrimientos y alegrías de los otros. El sufrimiento ajeno es nuestro propio sufrimiento y la felicidad ajena es nuestra propia felicidad. Si nuestras vidas no tienen límites, la

unión de los cinco agregados que constituyen nuestro ser tampoco tiene límites. El carácter impermanente del universo, los éxitos y fracasos de la vida ya no nos manipularán. Habiendo visto la realidad de la interdependencia y habiendo penetrado profundamente esa realidad, nada podrá ya oprimirnos.

La meditación en la interdependencia tiene que ser practicada constantemente. Debemos dedicarle tiempo durante nuestra meditación formal, pero esta interdependencia debe llegar a ser parte integral de nuestro entorno durante nuestras tareas diarias. Debemos ver a la persona que está frente a nosotros como a nosotros mismos y que nosotros somos esa misma persona. Debemos poder ver el proceso del inter-origen y la interdependencia de todos los acontecimientos, tanto de los que están sucediendo como de los que sucederán.

### **Paseo sobre la Olas del Nacimiento y la Muerte**

Quang, puesto que hablo de los trabajadores, no puedo omitir el problema de la vida y la muerte. En una situación como es la Vietnam hoy en día, el servicio se encuentra a diario con la muerte. ¿Cómo tantos de nuestros hermanos y hermanas han dado ya sus vidas? Lien, Viu, Tuan, Tho, Lanh, Mai, Hung, Hy, Toan, y nuestros ocho hermanos que fueron raptados hace ya nueve años... Al trabajar en la zona de fuego, al quemar los cuerpos de niños y adultos, es imposible ignorar la muerte.

Muchos jóvenes, muchos monjes y monjas han venido a servir, a entregar su amor a aquellos que están sufriendo. Ellos son siempre conscientes del hecho de que la cuestión más importante del Budismo es el problema de la vida y de la muerte. Una vez que hemos realizado que la vida y la muerte no son sino dos caras de una misma moneda, tendremos el valor de encarar ambas. Cuando yo tenía 19 años solamente, se me asignó una meditación que hallé muy dura de llevar a cabo: la meditación sobre los cadáveres del cementerio, y tuve muchas resistencias para realizarla. Pero ya no pienso igual. Creí que esa meditación debería estar reservada a los monjes mayores, digamos de 35 a 40 años; pero desde entonces he visto demasiados jóvenes soldados, de 13, 14 ó 15 años, inmóviles unos junto a otros. No tenían preparación, no estaban listos para morir. Y ahora he comprendido que si uno no sabe como morir, difícilmente sabe cómo vivir. Porque la muerte es una parte de la vida. Hace justo dos días, Quynh Hoa me dijo que a los 20 años se es lo suficientemente mayor como para hacer contemplación sobre un cadáver. Quynh Hoa puede decir eso porque acaba de cumplir 21 años. Debemos mirar la muerte cara a cara, reconocerla y aceptarla, tal y como aceptamos la vida.

El Sutra de la Atención Mental habla de la meditación en un cadáver: meditar sobre la descomposición del cuerpo, cómo el cuerpo se hincha y se vuelve violeta, cómo es devorado por los gusanos hasta que sólo minúsculas porciones de carne y sangre quedan adheridas a los huesos; meditar sobre el momento en que sólo quedan los huesos que a su vez va siendo lentamente descompuestos hasta ser solamente polvo... Meditar sobre eso, sabiendo que tu propio cuerpo seguirá el mismo proceso. Meditar en el cadáver hasta que te sientas en paz, hasta que tu mente y tu corazón se sientan ligeros y tranquilos y una sonrisa aparezca en tu cara. Así, al superar la repulsión y el temor, la vida será vista como algo infinitamente precioso, como algo que merece la pena ser vivido a cada segundo. Y no sólo nuestra vida será reconocida como preciosa, sino la vida de toda persona, de todo ser, de toda otra realidad. No nos engañemos con la idea de que la destrucción de otras vidas es necesaria para nuestra supervivencia. Veremos que la vida y la muerte no son sino dos aspectos de la Vida y que sin ambos, la vida no es posible, de la misma manera que son necesarias las dos caras de una moneda para que la moneda sea tal. Sólo ahora es posible superar la vida y la muerte y saber cómo vivir y cómo morir. El Sutra dice que los Bodhisattvas que han penetrado la realidad de la interdependencia han transpuesto todos los puntos de vista estrechos y han captado la vida y la muerte como una persona navega en pequeño bote sin sumergirse o naufragar bajo las olas de la vida y la muerte.

Quang, algunas personas han dicho que si se mira la realidad con los ojos de un budista, uno se vuelve pesimista. Pero pensar en términos de optimismo o pesimismo simplifica excesivamente la verdad. El problema es ver la realidad tal como es. Una actitud pesimista no puede nunca crear la calma y la sonrisa serena que florece en los labios de los Bodhisattvas y de todos aquellos que alcanzan el camino.

## **El Sonido de la Marea Cuando Sube**

Cuando tu mente se ha liberado, tu corazón se inunda de compasión. Compasión por ti mismo, por haber soportado innumerables sufrimientos porque aún no eras capaz de librarte a ti mismo de falsas opiniones, odio, ignorancia e ira. Compasión por los otros porque todavía no ven y porque están aún impresionados por las falsas opiniones, el odio y la ignorancia y continúan creando sufrimiento para sí mismo y para los demás. Ahora ya sabes cómo mirarte a ti y como mirar a los demás con ojos de la compasión. “contempla a todos los seres con los ojos de la compasión”. Esta práctica de contemplar a todos los seres con los ojos de la compasión es la meditación llamada “meditación en la compasión”. Debe realizarse durante las horas en que te sientas a ello y en cada momento en que realices un servicio para otros. No importa adonde vayas, donde te sientas; recuerda siempre la llamada del Bodhisattva Quan-The-Am en el Sutra del Loto (Saddharma Pundarika): “Mira a todos los seres con los ojos de la compasión”.

Quang, hay muchos soportes y métodos de la meditación, tantos que me sería imposible reseñarlos todos para nuestros amigos; aquí sólo he mencionado algunos cuantos, simples pero básicos. Un trabajador social o cualquier otra persona, debe vivir su propia vida; trabajar es sólo una parte de la vida y el trabajo es vida sólo si se realiza con atención. De otra manera uno llega a ser como la persona que “vive como si estuviera muerto”. Cada uno debe encender su propia antorcha para llevarla. Pero la vida de cada uno está conectada con la vida de los que nos rodean. Si sabemos cómo vivir con atención mental, si sabemos cómo preservar y cuidar nuestra mente y nuestro corazón, gracias a ello, nuestros hermanos y hermanas también sabrán vivir con atención.

## **La Meditación Revela y cura**

Cuando nos sentamos a practicar atención mental nuestro cuerpo y nuestra mente pueden estar en paz y en completa relajación. Pero este estado de paz y relajación difiere fundamentalmente del estado mental perezoso y semiconsciente que observamos cuando estamos descansando o dormitando. Al sentarse en ese estado perezoso y semiconsciente, tan lejano de la atención mental, es como sentarse en una cueva oscura. Con atención mental no sólo estamos descansados y felices, sino también alertas y despiertos. La meditación no es una evasión, en un sereno encuentro con la realidad. La persona que practica la atención mental debe estar tan despierta como el conductor de un coche: sino está despierta le poseerán la dispersión y el olvido, tal y como un conductor que no está despierto puede fácilmente causar un grave accidente. Debes permanecer tan despierto como una persona que camina sobre unos altos zancos-cualquier paso en falso puede llevarle a la muerte-. Debes ser como un caballero medieval que anda desarmado por un bosque de espadas; debes ser como un león que avanza con pasos lentos suaves y firmes. Sólo con esta clase de vigilancia puedes realizar el Despertar total.

Para los principiantes se recomienda el método de simple reconocimiento. Ya he dicho que este reconocimiento debe hacerse sin juicios; tanto los sentimientos de compasión como los de irritación deben ser bienvenidos, reconocidos y tratados igual porque ambos son nosotros.

Cuando estamos poseídos por la tristeza, la ansiedad, el odio o una u otra pasión, encontramos difícil de practicar el método de la meditación en un sólo objeto, utilizando nuestra mente como el sujeto de la meditación. Esta meditación revela y cura. La tristeza o la ansiedad, el odio o la pasión revelan su verdadera naturaleza bajo la mirada de nuestra concentración y meditación. Esa revelación conduce naturalmente a la curación y la emancipación; la tristeza o cualquier otra cosa que haya sido la causa del dolor, puede ser utilizada como un medio para la liberación del tormento y del sufrimiento; podemos decir que es un clavo que saca a otro clavo. Debemos tratar a nuestra ansiedad, nuestra pena, nuestro odio o nuestra pasión cuidadosamente, con respeto, sin resistirnos, sino viviendo con ellos, haciendo las paces con ellos, y penetrando en su naturaleza con la meditación en la interdependencia. Un practicante serio sabe cómo seleccionar objetos de meditación que encajen en la situación. Los objetos de meditación tales como la interdependencia, compasión, sí mismo, el vacío, el desapego, pertenecen a la categoría de meditaciones que tienen el poder de revelar y curar.

Ahora bien, la meditación en esos objetos sólo tendrá éxito si tenemos cierto poder de concentración. Ese poder lo obtendremos con la práctica de la atención mental en la vida cotidiana, con la observación y el reconocimiento de todo lo que suceda. El objeto de la meditación debe ser una realidad que tenga verdaderas raíces en nosotros, no puede ser un tema de especulación filosófica. Debe ser como una comida que deba ser guisada a fuego fuerte durante mucho tiempo. A ponemos en la cazuela, la tapamos y encendemos el fuego. La cazuela somos nosotros y el calor usado para guisar es el poder de la concentración. La energía viene de la continua práctica de la atención mental. Si no hay suficiente calor, la comida no se hará nunca, pero una vez hecha, la comida revela su verdadera naturaleza y nos ayuda a llegar a la liberación.

## **El Agua es Más Clara, la Yerba es Más Verde**

Quang, el Buda dijo una vez que el problema de la vida y la muerte es en sí mismo el problema de la atención mental. Si uno está o no vivo depende de si está o no atento. En el Samyuttaka Nikaya Sutra (47.20) nos cuenta la historia que ocurrió en un pueblo: al pueblo acababa de llegar una famosa bailarina, la gente se agolpaba en las calles para verla. En ese momento, un criminal convicto era obligado a cruzar el pueblo llevando un cuenco lleno de aceite hasta el mismo borde. Debía concentrarse al máximo en mantener el cuenco estable porque si una sola gota de aceite saltaba al suelo, el soldado que andaba detrás de él tenía órdenes de desenvainar su espada y cortarle la cabeza. Habiendo llegado a este punto de la historia Gautama preguntó: “Ahora, hermanos, ¿creéis que nuestro prisionero fue capaz de mantener toda su atención tan enfocada al cuenco de aceite que su mente no se distrajo en echar un rápido vistazo a la famosa bailarina, o levantó los ojos hacia el tropel de gente que armaba tal conmoción en las calles, cualquiera de los cuales podía chocar con él en cualquier momento?”

En otra ocasión el Buda contó la siguiente historia (que me hizo ver la suprema importancia de practicar la atención mental por uno mismo, esto es, protegerse y cuidarse a sí mismo, sin preocuparse de la manera en la que los demás lo hagan para ellos, que es un hábito mental que produce resentimiento y ansiedad): el Buda dijo: “Había una vez una pareja de acróbatas, el maestro era un pobre viudo y el aprendiz una niña; ambos actuaban en la calle para ganarse el pan. Utilizaban una larga vara de bambú. El maestro la sujetaba en lo alto de la cabeza mientras la niña lentamente trepaba hasta lo alto. Allí se mantenía en equilibrio mientras el maestro continuaba andando.

“Ambos tenían que dedicar toda su atención a mantener el perfecto equilibrio para prevenir cualquier accidente. Un día el maestro le dijo a su pupila: “Escucha, Medakathalika, yo te vigilaré y tú me vigilarás para ayudarnos mutuamente a mantener la concentración y el equilibrio para que no ocurra ningún accidente. De esta manera estaremos seguros de ganar lo suficiente para comer”. Pero la niña era muy sabia y le contestó: “Querido maestro, creo que sería más oportuno decir que cada uno se vigile a sí mismo. Cuidar de uno mismo significa cuidar de ambos. De esta forma estoy segura de que evitaremos accidentes y ganaremos para comer”. El Buda dijo: “La niña habló correctamente”. (Samyuttaka Nikaya Sutra 47.19).

Si en una familia hay un sólo miembro que practica la atención mental, todos los demás podrán hacer; lo mismo gracias a esa persona. Porque la presencia de un miembro que vive con atención, hará que todos los demás vivan con atención. Si en una clase hay un alumno atento, toda la clase estará influenciada gracias al constante recuerdo de ese alumno. La presencia de tal persona puede ser considerada la presencia del Buda.

En la familia que formamos la Escuela de Juventud, debemos seguir ese mismo principio: no te preocupes de si los que te rodean se están esforzando al máximo. Preocúpate sólo de tu propia honestidad. El hacerlo tú lo mejor que puedas es la forma más segura de recordar a los que rodean que deben hacerlo lo mejor posible. Si queremos ser honestos, debemos practicar la atención mental. No lo dudes, solamente practicando atención mental podremos ver a los demás con la mente abierta y con los ojos llenos de amor.

Yo acababa de ser invitado en el piso de abajo a tomar una taza de té, en el apartamento de una amiga que nos ayuda y que tiene un piano, para humedecer la garganta antes de volver a subir y seguir

escribiendo. Cuando Kirsten me sirvió el té, contemplé su pila de trabajo y le dije: “¿Por qué no dejas los formularios del orfanato por un momento y me tocas algo en el piano? Kirsten se sintió contenta de abandonar un momento su trabajo y se sentó al piano para tocar una obra de Chopin que conocía desde que era niña. Esa pieza tiene algunos movimientos que son suaves y melódicos, pero también otros que son agudos y rápidos. Su perro estaba tumbado debajo de la mesa del té y cuando la música comenzó a excitarse, él comenzó a ladrar y gemir. Comprendí que se sentía incómodo y quería que cesase la música. El perro de Kirsten es tratado con la dulzura con la que uno trata a un niño pequeño y quizás es mucho más sensible a la música que cualquier niño ordinario. Quizás porque sus orejas recogen ciertas vibraciones inaccesibles al oído humano. Kirsten siguió tocando mientras trataba, al mismo tiempo, de consolar al perro; pero él siguió ladrando y protestando. Ella acabó la pieza y continuó con otra de Mozart que era ligera y armoniosa. Durante esta pieza el perro se tumbó pacíficamente y se mostró tranquilo y contento. Kirsten cuando acabó se sentó junto a mí y me dijo: “a menudo, cuando toco una pieza de Chopin que es al final más aguda, el perro viene y se agarra a mis pantalones tratando de obligarme a dejar el piano. Algunas veces he tenido que echarle para seguir tocando. Pero si interpreto a Bach o a Mozart, se queda quieto y contento”.

Kirsten había leído en alguna parte que los canadienses ponen sus plantas con Mozart durante la noche. Esas plantas crecen más rápido de lo normal y las flores se inclinan en la dirección en la que suena la música. Otros pusieron varios fragmentos de Mozart diariamente en los campos de trigo y centeno y pudieron comprobar que en esos campos crecían más rápidamente que en otros.

Cuando Kirsten habló, pensé en las salas de conferencias en las que la gente discute y debate con los demás, en las que las palabras airadas y los reproches van de un lado a otro. Si se ponen las flores en esa habitación, lo más fácil es que dejen de crecer si la irritación sigue flotando por ella día tras día.

Pensé en el jardín d un monje que vive con atención, sus plantas son verdes y frescas, alimentadas con la paz y la alegría que emana de su atención. Uno de los antiguos Maestros dijo: “Cuando nace un Gran Maestro, el agua de los ríos se vuelve clara y las plantas crecen más verdes”. Antes de comenzar cualquier reunión para estudiar o contrastar nuestro trabajo, deberíamos escuchar música o practicar respiración, ¿No crees, Quang?

### **Tres Maravillosas Respuestas**

Antes de terminar esta carta, me gustaría contarte de nuevo una pequeña historia de Tolstoi. Es el cuento de las tres preguntas del emperador, del cual Tolstoi no sabía el nombre...

Un cierto emperador pensó un día que si se conociera la respuesta a las siguientes tres preguntas, nunca fallaría en ninguna cuestión. Las tres preguntas eran:

¿Cuál es el momento más oportuno para hacer cada cosa?

¿Cuál es la gente más importante con la que trabajar?

¿Cuál es la cosa más importante para hacer en todo momento?

El emperador publicó un edicto a través de todo su reino anunciando que cualquiera que pudiera responder a estas tres preguntas recibiría una gran recompensa, y muchos de los que leyeron el edicto emprendieron el camino al palacio; cada uno llevaba una respuesta diferente al emperador.

Como respuesta a la primera pregunta, una persona le aconsejó proyectar minuciosamente su tiempo, consagrando cada hora, cada día, cada mes y cada año a ciertas tareas y seguir el programa al pie de la letra. Sólo de esta manera podría esperar realizar cada cosa en su momento. Otra persona le dijo que era imposible planear de antemano y que el emperador debería desechar toda distracción inútil y permanecer atento a todo para saber qué hacer en todo momento. Alguien insistió en que el emperador, por sí mismo, nunca podría esperar tener la previsión y competencia necesaria para decidir cada momento cuándo hacer

cada cosa y que lo que realmente necesitaba era establecer un “Consejo de Sabios” y actuar conforme a su consejo.

Alguien afirmó que ciertas materias exigen una decisión inmediata y no pueden esperar los resultados de una consulta, pero que si él quería saber de antemano lo que iba a suceder debía consultar a magos y adivinos.

Las respuestas a la segunda pregunta tampoco eran acordes. Una persona dijo que el emperador necesitaba depositar toda su confianza en administradores; otro le animaba a depositar su confianza en sacerdotes y monjes, mientras algunos recomendaban a los médicos. Otros que depositaban su fe en guerreros.

La tercera pregunta trajo también una variedad similar de respuestas. Algunos decían que la ciencia es el empeño más importante; otros insistían en la religión e incluso algunos clamaban por el cuerpo militar como lo más importante.

Y puesto que las respuestas eran todas distintas, el emperador no se sintió complacido con ninguna y la recompensa no fue otorgada.

Después de varias noches de reflexión, el emperador resolvió visitar a un ermitaño que vivía en la montaña y del que se decía era un hombre iluminado. El emperador deseó encontrar al ermitaño y preguntarle las tres cosas, aunque sabía que él nunca dejaba la montaña y se sabía que sólo recibía a los pobres, rehusando tener algo que ver con los ricos y poderosos. Así pues el emperador se vistió de simple campesino y ordenó a sus servidores que le aguardaran al pié de la montaña mientras él subía solo a buscar al ermitaño.

Al llegar al lugar donde habitaba el hombre santo, el emperador le halló cavando en el jardín frente a su pequeña cabaña. Cuando el ermitaño vio al extraño, movió su cabeza en señal de saludo y siguió con su trabajo. La labor, obviamente, era dura para él, pues se trataba de un hombre anciano, y cada vez que introducía la pala en la tierra para removerla, la empujaba pesadamente.

El emperador se aproximó a él y le dijo: “He venido a pedir tu ayuda para tres cuestiones:

“¿Cuál es el momento más oportuno para hacer cada cosa?

¿Quiénes son las personas más importantes con las que uno debe trabajar?

¿Qué cosa es la más importante que hacer en todo momento?

El ermitaño le escuchó atentamente pero no respondió. Solamente posó su mano sobre su hombro y luego continuó cavando. El emperador le dijo: “Debes estar cansado, déjame que te eche una mano”. El eremita le dio las gracias, le pasó la pala al emperador y se sentó en el suelo a descansar.

Después de haber acabado dos cuadros, el emperador paró, se volvió al eremita y repitió sus preguntas. El eremita tampoco contestó sino que se levantó y señalando la pala y dijo: “¿Por qué no descansas ahora? Yo puedo hacerlo de nuevo”. Pero el emperador no le dio la pala y continuó cavando. Paso una hora, luego otra y finalmente el sol comenzó a ponerse tras las montañas. El emperador dejó la pala y dijo al ermitaño: “Vine a ver si podías responder a mi tres preguntas, pero si no puedes darme una respuesta dímelo para que pueda volverme a mi palacio”.

El eremita levantó la cabeza y preguntó al emperador: “¿Has oído a alguien corriendo por allí?”. El emperador volvió la cabeza y de repente ambos vieron a un hombre con una larga barba blanca que salía del bosque. Corría enloquecidamente presionando sus manos contra una herida sangrante en su estómago. El hombre corrió hacia el emperador antes de caer inconsciente al suelo, dónde yació gimiendo. Al rasgar los vestidos del hombre, emperador y ermitaño vieron que el hombre había recibido una profunda cuchillada. El emperador limpió la herida cuidadosamente y luego usó su propia camisa para vendarle, pero la sangre empapó totalmente la venda en unos minutos. Aclaró la camisa y le vendó por segunda vez y continuó haciéndolo hasta que la herida cesó de sangrar.

El herido recuperó la conciencia y pidió un vaso de agua. El emperador corrió hacia el arrollo y trajo un jarro de agua fresca. Mientras tanto se había puesto el sol y el aire de la noche había comenzado a refrescar. El eremita ayudó al emperador a llevar al hombre hasta la cabaña donde le acostaron sobre la cama del ermitaño. El hombre cerró los ojos y se quedó tranquilo. El emperador estaba rendido tras un largo día de subir la montaña y cavar en el jardín y tras apoyarse contra la puerta se quedó dormido. Cuando despertó, el sol asomaba ya sobre las montañas. Durante un momento olvidó donde estaba y lo que había venido a hacer. Miró hacia la cama y vio al herido, que también miraba confuso a su alrededor; cuando vio al emperador, le miró fijamente y le dijo en un leve suspiro: “Por favor, perdóneme”.

- Pero ¿qué has hecho para que yo deba perdonarte?- preguntó el emperador.

- Tú no me conoces, Majestad, pero yo te conozco a ti. Yo era tu implacable enemigo y había jurado vengarme de ti, porque durante la pasada guerra tú mataste a mi hermano y embargaste mi propiedad. Cuando me informaron de que ibas a venir solo a la montaña para ver al ermitaño decidí sorprenderte en el camino de vuelta para matarte. Pero tras esperar largo rato sin ver signos de ti, dejé mi emboscada para salir a buscarte. Pero en lugar de dar contigo, topé con tus servidores y me reconocieron y me atraparon, haciéndome esta herida. Afortunadamente pude escapar y corrí hasta aquí. Si no te hubiera encontrado seguramente ahora estaría muerto. ¡Yo había intentado matarte, pero en lugar de ello tú has salvado mi vida! Me siento más avergonzado y agradecido de lo que mis palabras pueden expresar. Si vivo, juro que seré tu servidor el resto de mi vida y ordenaré a mis hijos y a mis nietos que hagan lo mismo. Por favor, Majestad, concédeme tu perdón.

-

El emperador se alegró muchísimo al ver que se había reconciliado fácilmente con su acérrimo enemigo, y no sólo le perdonó sino que le prometió devolverle su propiedad y enviarle a sus propios médicos y servidores para que le atendieran hasta que estuviera completamente reestablecido.

Tras ordenar a sus sirvientes que llevaran al hombre a su casa, el emperador volvió a ver al ermitaño. Antes de volver al palacio el emperador quería repetir sus preguntas por última vez; encontró al ermitaño sembrando el terreno que ambos habían cavado el día anterior.

El ermitaño se incorporó y miró al emperador. “Tus preguntas ya han sido contestadas”.

-Pero, ¿Cómo?- preguntó el emperador confuso.

-Ayer, si su Majestad no se hubiera compadecido de mi edad y me hubiera ayudado a cavar estos cuadros, habría sido atacado por ese hombre en su camino de vuelta. Entonces habría lamentado no haberse quedado conmigo. Por lo tanto el tiempo más importante es el tiempo que pasaste cavando los cuadros, la persona más importante era yo mismo y el empeño más importante era el ayudarme a mí. Más tarde, cuando el herido corría hacia aquí, el momento más oportuno fue el tiempo que pasaste curando su herida, porque si no le hubieses cuidado habría muerto y habrías perdido la oportunidad de reconciliarte con él. De esta manera, la persona más importante fue él y el objetivo más importante fue curar su herida. Recuerda que sólo hay un momento importante y es ahora. El momento actual es el único sobre el que tenemos dominio. La persona más importante es siempre con la persona con la que estás, la que está delante de ti porque quien sabe si tendrás trato con otra persona en el futuro. El propósito más importante es hacer que esa persona, la que está junto a ti, sea feliz, porque es el único propósito de la vida.

Quang, la historia de Tolstoi es como una historia de las escrituras budistas; no desmerece de ningún Sutra. Hablamos del servicio social, el servicio a la gente, el servicio a la humanidad, el servicio a los que están lejos, pero a menudo olvidamos que es la propia gente que nos rodea por la que debemos vivir en primer lugar. Si no puedes ayudar a tu propia esposa, Muoi, y a tu hijita Hai Trieu Am, ¿cómo puedes servir a la sociedad? Si no puedes hacer feliz a Hai Trieu Am, ¿cómo esperas hacer feliz a nadie más? Si todos nuestros amigos de la Escuela de la Juventud no se aman y se ayudan unos a los otros, ¿a quién vamos a amar y ayudar? ¿Estamos trabajando para los seres humanos o sólo lo estamos haciendo en nombre de nuestra organización?

Servicio social. La palabra servicio es inmensa: la palabra social es igual de inmensa. Regresemos lo primero de todo a una escala más modesta: nuestras familias, nuestros compañeros, nuestros amigos, nuestra propia comunidad. Debemos vivir para ellos, porque sino podemos vivir para ellos ¿para quien mas creemos que estamos viviendo?

Tolstoi es un Bodhisattva. Pero, ¿fue el emperador capaz de ver el significado de la vida? ¿Cómo podemos vivir el momento presente, vivir justo ahora con la gente que nos rodea, ayudándoles a disminuir sus sufrimientos y hacer sus vidas muy felices? ¿Cómo? La respuesta, Quang, es ésta: Debemos practicar atención mental.

El principio que nos muestra Tolstoi parece fácil, pero si queremos llevarlo a la práctica debemos usar los métodos de la atención mental para buscar y hallar el camino del Buda. Quang, he escrito estas páginas para que las utilicen nuestros amigos de la Escuela de la Juventud.

Hay mucha gente que ha escrito acerca del tema sin haberlo vivido, pero ya he escrito sólo aquellas cosas que he experimentado por mí mismo.

Espero que tú y nuestros amigos encuentren en estas cosas al menos una pequeña ayuda en el sendero de nuestra búsqueda: el sendero de nuestro retorno por la práctica de la atención mental.

Alkmaar, febrero 1975.

## TREINTA EJERCICIOS PARA PRACTICAR LA ATENCION MENTAL

**Nota:** He hecho un numero de ejercicios y métodos de meditación que he usado a menudo, adaptándolos a varios sistemas para ajustarlos a mi propias circunstancias y preferencias. Seleccione los que prefiera y halle los mas aptos para si mismo. El valor de cada método variara según las necesidades de cada persona. Aunque estos ejercicios son relativamente fáciles, forman los cimientos sobre lo que se construye todo.

### 1. La media sonrisa

- a) *Media sonrisa en cuanto se despierte por la mañana:* Cuelgue una rama o cualquier otro signo, incluso la palabra "sonrisa" del techo o en la pared, de modo que la vea en cuanto abra los ojos. Esta señal le servirá de recordatorio. Emplee unos segundos antes de levantarse de la cama en regular la respiración. Haga tres respiraciones mientras mantiene la media sonrisa. Siga la respiración.
- b) *Media sonrisa en los ratos libres:* Mientras este en una sala de espera, o en el autobús, en una cola de acorreo, o en cualquier lugar en el que permanezca sentado o de pie, semisonría. Inspire y expire lentamente tres veces. Mantenga la media sonrisa y considere su propia naturaleza en el foco de su atención.
- c) *Media sonrisa mientras escucha música:* Escuche una pieza de música durante dos o tres minutos. Preste atención a las palabras, música, ritmo y sentimientos. Sonría mientras observa su inhalación y exhalación.
- d) *Media sonrisa cuando este irritado:* Cuando se de cuenta de que esta irritado, semisonría. Inhale y exhale tranquilamente, manteniendo la media sonrisa durante tres respiraciones.

## 2. Dejarse ir. Relajación

- a) *Dejarse ir en posición yacente:* Túmbese de espaldas sobre una posición plana sin el soporte de un colchón o una almohada. Mantenga los brazos extendidos a los lados y las piernas ligeramente separadas, extendidas al frente, Mantenga una media sonrisa. Respire tranquilamente con la atención enfocada en la respiración. Deje ir cada músculo del cuerpo. Relaje cada músculo como si estuviera colgado a través del suelo o como si fueran tan blandos y flexibles como un trozo de seda colgado de una cuerda, puesto a secar. Déjese ir totalmente, mantenga la atención solamente en la media sonrisa y en la respiración. Identifíquese con un gato, completamente relajado ante un fuego, con los músculos flácidos, sin hacer resistencia a las caricias de nadie. Siga así durante 15 respiraciones.
- b) *Déjese ir en posición sedente:* Miéntase en la postura del loto o en medio loto, o con las piernas cruzadas, o plegadas al frente, o incluso en una silla con los dos pies tocando el suelo. Semisonria. Continúe como en el ejercicio anterior.

## 3. Respiración

- a) *respiración profunda:* Túmbese sobre la espalda (como en el ejercicio 2a). Respire uniforme y suavemente, dirigiendo la atención al movimiento del estomago. Cuando comience a inspirar deje que el estomago se eleve para llevar el aire a la mitad inferior de los pulmones. Cuando la mitad superior de los pulmones comience a llenarse de aire, el pecho comienza a elevarse y el estomago comienza a descender. No se canse. Continúe durante 10 respiraciones. La expiración será mas larga que la inspiración.
- b) *Medir la respiración por las pisadas:* Pasee lentamente y relajadamente en un jardín, a lo largo de un río o en un sendero rural. Respire normalmente. Determine la longitud de su respiración, la inhalación y la exhalación, por el número de pasos. Continúe durante unos minutos. Comience a alargar la expulsión en un paso, pero no fuerce una inspiración mas larga, deje que sea natural. Vigile cuidadosamente la inhalación para ver si existe el deseo de prolongarla. Continúe durante 10 respiraciones.

Ahora prolongue la expulsión un paso mas. Vigile si la inspiración se alarga un paso o no. Prolongue la inspiración solamente cuando sienta que será agradable. Después de 10 respiraciones vuelva a respirar normalmente.

Transcurridos unos cinco minutos puede comenzar de nuevo la práctica de alargar las respiraciones.

En cuanto se sienta un poco cansado, vuelva a la normalidad. Después de varias sesiones de esta practica, la inspiración y la expulsión serán de igual duración. No practique mucho tiempo; iguale la duración durante 10 o 20 respiraciones antes de recuperar el ritmo normal.

- c) *Cuente la respiración:* Siéntese en loto o medio loto o vaya a dar un paseo. Cuando inhale este atento: "estoy inhalando"; cuando exhale este atento: "estoy exhalando". Recuerde respirar desde el estomago (3a). Cuando comience la segunda inhalación este atento: "estoy inhalando, dos"; y al exhalar lentamente este atento: "estoy exhalando, dos". Continúe hasta llegar a 10. Cuando halla llegado a 10 vuelva a empezar por el uno. Siempre que pierda la cuenta vuelva a comenzar por el uno.
- d) *Seguir la respiración mientras se escucha música:* Escuche una pieza musical. Haga respiraciones largas suaves y uniformes. Siga su respiración y sea el dueño de ella mientras permanezca atento a los movimientos y sentimientos de la música. No se pierda en la música; continúe siendo el dueño de su respiración y de si mismo.

- e) *Seguir la respiración mientras se mantiene una conversación:* Haga respiraciones largas, suaves y uniformes. Siga su respiración mientras escucha a un amigo y mientras usted mismo habla. Continúe como en 3d.
- f) *Seguir la respiración:* Siéntese en loto o medio loto o vaya a dar un paseo. Comience a inspirar lenta y normalmente (desde el estomago) atento al hecho de que “estoy inhalando normalmente”. Exhale con atención: “estoy exhalando normalmente”. Hágalo tres veces. La cuarta alargue la inspiración atento al hecho de que “estoy haciendo una inspiración larga”. Expulse con atención al hecho: “estoy haciendo una larga expulsión”. Hágalo tres veces.

Ahora siga su respiración cuidadosamente, consciente en todo momento del estomago y los pulmones. Siga la entrada y la salida del aire. Este atento a hecho de que “estoy inhalando y siguiendo la inhalación desde el principio al fin. Estoy exhalando y siguiendo la exhalación desde el principio al fin”. Continúe durante 20 respiraciones. Vuelva a la normalidad. Tras 2 minutos repita el ejercicio. Recuerde mantener la media sonrisa mientras respira. Una vez que domine este ejercicio pase al 3g.

- g) *Respirar para pacificar cuerpo y mente y realizar la Alegría:* Siéntese en loto o medio loto. Semisonría. Siga la respiración (3d). Cuando la mente y el cuerpo estén tranquilos, continúe respirando muy suavemente atento al hecho de que “estoy inspirando y haciendo la respiración corporal ligera y pacífica. Estoy expirando y haciendo la respiración corporal ligera y pacífica”. Hágalo por tres veces, haciendo nacer el pensamiento siguiente con atención mental: “Estoy inspirando y haciendo todo mi cuerpo ligero, pacifico y alegre”. Continúe por tres respiraciones haciendo surgir el pensamiento: “Estoy inspirando mientras mi cuerpo y mente están alegres y en paz. Estoy expulsando mientras mi mente y mi cuerpo están alegres y en paz”.

Mantenga este pensamiento con atención de cinco a treinta minutos, o durante una hora, según su capacidad y del tiempo de que disponga. El principio y el final de la práctica deben ser relajados tranquilos. Cuando quiera parar, cuidadosamente de masajes a los ojos y a la cara con las dos manos y luego masajee los músculos de las piernas antes de volver a sentarse con normalidad. Espere un momento antes de levantarse.

#### **4. atención Mental de la posición y movimientos del cuerpo**

- a) *atención sobre la posición del cuerpo:* Puede ser practicada en cualquier momento y lugar. Comience por enfocar la atención hacia la respiración. Respire más lenta y profundamente de lo normal. Permanezca atento a la posición del cuerpo, bien este paseando, de pie, tumbado o sentado. Sepa por donde pasea; sepa donde esta parado, donde yace, donde se sienta, Este atento al propósito de su posición. Por ejemplo, puede estar consciente de que esta sentado en una verde colina para refrescarse, para practicar respiraciones o simplemente para estar. Sino existe ningún propósito determinado, sea consciente de que no existe propósito alguno.
- b) *atención a la preparación del te:* Prepare te para servírselo a algún amigo o para usted mismo. Haga cada movimiento lentamente, con atención mental. No deje pasar ningún movimiento sin ser consciente de todos sus detalles. Dese cuenta de que sus manos sujetan la tetera por el asa. Dese cuenta de que esta echando el te, aromático y caliente, en la taza. Siga con atención cada paso. Respire más suave y profundamente de lo normal. Siga la respiración si la mente se dispersa.
- c) *La atención mientras se lavan los platos:* Friegue los platos relajadamente como si cada uno de ellos fuera un objeto de contemplación. Considere cada plato como la Autentica Realidad. Siga la respiración para prevenir la dispersión mental. No trate de apresurarse para acabar cuanto antes. Considere el lavado de la vajilla como la cosa más importante del mundo. Fregar platos es

meditación, y si no puede hacerlo con atención, tampoco podrá meditar mientras se sienta en silencio.

- d) *La atención mientras se lava la ropa:* No lave demasiadas cosas a la vez. Seleccione tres o cuatro piezas de ropa cada vez, para lavarlas. Escoja la posición mas cómoda, ya sea sentado o de pie, para prevenir un dolor de espalda, restriegue la ropa relajadamente manteniendo la atención en cada movimiento de las manos y de los brazos. Preste atención al jabón y al agua. Cuando terminado de frotar y aclarar, su mente y su cuerpo deben sentirse tan fresco como la ropa. Recuerde mantener la media sonrisa y tome conciencia de la respiración cada vez que la mente le distraiga.
- e) *La atención mientras se limpia la casa:* Divida el trabajo en etapas: ordenar cosas y colocar libros, etc., fregar el retrete, limpiar el cuarto de baño, barrer el suelo y limpiar el polvo, etc. Emplee tiempo suficiente para cada cosa. Muévase lentamente, tres veces más lento de lo habitual. Concéntrese plenamente en cada tarea. Por ejemplo mientras coloca un libro en la estantería, dese cuenta de que libro es, dese cuenta de que esta colocándolo, tratando de ponerlo en un lugar específico. Sepa que sus manos alcanzan el libro y lo recogen. Evite todo movimiento abrupto y áspero. Mantenga la atención en la respiración, especialmente cuando la mente se distraiga.
- f) *La atención mientras se baña:* Concédase 30 o 45 minutos para tomar un baño. No se apresure ni un segundo. Desde el momento en que se prepara el baño hasta el momento en que se pone la ropa limpia, deje que cada movimiento sea suave y lento. Tome conciencia de cada instante. Ponga la atención en cada parte del cuerpo sin discriminación o miedo. Tome conciencia del contacto del agua con el cuerpo. Cuando se acabe, su mente se sentirá tan en paz y ligera como su cuerpo. Siga su respiración. Piense de si mismo que esta en un limpio y fragante estanque de lotos en el verano.
- g) *La atención en el guijarro:* Siéntese en loto o medio loto. Regule la respiración como en el ejercicio 3c. Cuando su respiración sea lenta y uniforme comience a relajar todos los músculos mientras mantiene la media sonrisa, como en el ejercicio 2a. Identifíquese con un guijarro que se sumerge en un claro arroyo. Mientras se sumerge no hay intención de guiar el movimiento. Húndase hasta el lugar de completo reposo sobre la apacible arena del lecho del río. Continúe meditando en el guijarro hasta que su mente y su cuerpo estén en absoluto reposo: una piedra descansando en la arena. Mantenga esa paz y ese gozo media hora, mientras vigila su respiración. Ningún pensamiento acerca del pasado o del futuro puede apartarle de esa paz y de ese gozo. El universo existe en ese momento presente. Ningún deseo puede apartarle de esa paz actual, ni siquiera el deseo de llegar a ser un Buda o el deseo de salvar a todos los seres. Sepa que el deseo de ser un Buda o salvar a todos los seres solo puede realizarse sobre la base de la paz pura de ese momento.
- h) *Planear un día de atención mental:* Seleccione un DIA de la semana, cualquier DIA, el que mejor convenga a su situación. Olvide el trabajo que tiene que realizar los demás días; no organice reuniones ni citas. Haga solo trabajos sencillos, tales como limpiar la casa, guisar, lavar la ropa o quitar el polvo. Siga los métodos descritos en el ejercicio 4c. Luego prepare un poco de te (4b). Puede leer las Escrituras o escribir cartas a los amigos íntimos. Luego de un paseo para practicar el método de la respiración (3b, 3c y 3e). Mientras lea las Escrituras o escriba al amigo, mantenga la atención, no deje que el Sutra o carta le lleve a cualquier otro sitio. Mientras lea los textos sagrados, sepa que esta leyendo; mientras escriba la carta, sepa que esta escribiendo. Siga el mismo procedimiento que cuando escucha música o charla con un amigo (3d, 3e). Por la noche, prepárese una cena ligera, quizás solo un poco de fruta o un zumo. Siéntese en meditación una hora antes de irse a la cama. Siga el método descrito en el ejercicio 4g, 3e o 3g. Durante el DIA, de un par de paseos de 30 o 45 minutos. No lea antes de dormirse y en lugar de esto, practique una relajación total (2a) durante 5 o 10 minutos. Sea amo de su respiración. Respire suavemente (la respiración no debe ser demasiado larga). Siga los altibajos del estomago y pecho, los ojos cerrados. Cada movimiento durante este DIA debe ser, al menos, dos veces más lento que lo habitual.

## 5. Contemplación de la Interdependencia

- a) *Contemplación de los cinco agregados*: Busque una foto suya cuando era niño. Siéntese en loto o en medio loto y comience a seguir su respiración como en el ejercicio 3e. Después de 20 respiraciones, comience a enfocar su atención en una foto situada frente a usted. Recréese y viva de nuevo los cinco agregados de los cuales estaba hecho en el momento en que se tomó la foto: las características físicas del cuerpo, sus sentimientos, percepciones, funciones mentales y conciencia en aquella edad. Continúe con la respiración. No deje que los recuerdos lo seduzcan o venzan. Mantenga esa contemplación durante 15 minutos. Vuelva su atención a su ser presente. Sea consciente de su cuerpo, sentimientos, percepciones, funcionamiento mental y conciencia en el momento actual. Vea los cinco agregados que le conforman. Hágase la pregunta: “¿Quién soy yo?”. Deje que la pregunta arraigue profundamente, como una nueva semilla sembrada en tierra suelta y regada con agua. La pregunta “¿Quién soy yo?” no debe ser una consideración abstracta a considerar con un intelecto discursivo. La pregunta ¿Quién soy yo? No deberá confinarse en el intelecto, sino ser entregada al cuidado de la totalidad de los cinco agregados. No trate de encontrar una respuesta intelectual. Haga la contemplación durante 10 minutos, manteniendo una respiración suave pero profunda para prevenir ser empujado a la reflexión filosófica.
- b) *La Contemplación del propio esqueleto*: Túmbese en una cama, una esterilla o la hierba en una posición en la que se encuentre cómodo. No use almohada. Comience a tomar contacto con la respiración. Haga la contemplación de que todo lo que ha quedado de su cuerpo es un esqueleto blanco que yace sobre la superficie de la tierra. Mantenga la media sonrisa y continúe siguiendo la respiración. Imagine que toda su carne se ha descompuesto y desaparecido, que su esqueleto yace en la tierra 80 años después de haber sido enterrado. Vea claramente los huesos de su cabeza, espalda, costillas, caderas, piernas y brazos, los huesos de los dedos. Mantenga la media sonrisa, respire muy suavemente con el corazón y la mente serenos. Vea que su esqueleto no es usted. Su forma corporal no es usted, ni siquiera son de usted los sentimientos, pensamientos, acciones y el conocimiento. Mantenga esa contemplación durante 20 o 30 minutos.
- c) *Contemplación de su verdadero aspecto antes de haber nacido*: En la postura de loto o del medio loto siga la respiración. Concéntrese en el punto del comienzo de su vida (A). Sepa que ese es también el punto de partida de su muerte. Vea que tanto su vida como su muerte se manifestaron al mismo tiempo: esta es porque aquella fue. La una no se sucedería sin la otra. Vea que la existencia de su vida y de su muerte dependen la una de la otra: la una es el cimiento de la otra. Vea que usted es al mismo tiempo su vida y su muerte, que ambas no son enemigas, sino dos aspectos de la misma realidad. Entonces concéntrese en el punto final de doble manifestación (B) que, erróneamente es llamada muerte. Vea que es ese punto final de la manifestación tanto de la vida como de la muerte. Vea que no hay diferencia entre lo que hay delante de A o detrás de B.
- d) *La Contemplación sobre un ser amado que ha muerto*: Póngase en una posición cómoda. Comience a tomar contacto de su respiración como en 3e. Contemple el cuerpo de un ser amado que haya muerto, ya sea unos cuantos meses o años. Sepa claramente que la carne de la persona se ha descompuesto y que solo el esqueleto permanece tranquilamente bajo la tierra. Sepa claramente que su propia carne está todavía aquí y que en usted mismo están todavía combinados los cinco agregados de forma corporal, sentimientos, percepciones, funciones mentales y conciencia. Piense en su interacción con esa persona en el pasado y ahora. Haga esa contemplación por 15 minutos.

## 6. La contemplación en la compasión



- a) *Contemplación en las personas que usted mas odie o desprecie:* Miéntase en la postura del loto o del medio loto. Sonría y respire como en el ejercicio 2b. Contemple la imagen de la persona que le haya causado más sufrimiento. Use la imagen de esa persona como el objeto de su contemplación. Contémpela en su forma corporal, sentimientos, percepciones, procesos mentales y conciencia de la persona. Contemple cada agregado separadamente. Comience por la forma corporal. Contemple los aspectos que usted odie o desprecie más o que encuentre más repulsivos. Continúe con los sentimientos de la persona. Trate de ver lo que hace a esa persona gozar o sufrir en la vida diaria. Cuando contemple las percepciones, trate de ver a que modelos de pensamiento y razonamiento sigue esa persona. Para los procesos mentales, examine que es lo que motiva las esperanzas y acciones de esa persona y lo que motiva sus actos. Finalmente considere su conciencia; vea si sus puntos de vista y sus percepciones son abiertos y libres o no y si ha sido influenciado por cualquier prejuicio: estrechez de mente, odio o ira. Vea si es o no dueño de si mismo. Siga esta contemplación hasta que sienta que la compasión surge en su corazón como un pozo que se va llenando de agua fresca, y que su ira y su resentimiento desaparecen. Practique este ejercicio muchas veces con la misma persona.
- b) *Contemplación en el sufrimiento causado por la falta de sabiduría:* Siéntese en loto o medio loto. Siga su respiración como en 3e. Elija la situación de una persona, familia o sociedad que a su juicio mas sufra. Ese será el objeto de su contemplación. En el caso de una persona, trate de ver cada uno de los sufrimientos que esa persona esta sobrellevando. Comience con el sufrimiento de la forma corporal (enfermedad, pobreza, dolor físico) y luego siga con el sufrimiento causado por los sentimientos (conflictos internos, miedo, odio, celos, conciencia torturada). Considere a continuación los sufrimientos causados por las percepciones (pesimismo, engolfamiento en los problemas con un punto de vista estrecho y oscuro) Vea si sus procesos mentales están motivados por el miedo, el desaliento, la desesperación o el odio. Vea si su conciencia esta obstruida por esta situación, a causa de su sufrimiento, a causa de la gente que le rodea, su educación, la propaganda o la falta de autocontrol. Medite sobre todos estos sufrimientos hasta que su corazón se llene de compasión como un pozo de agua fresca y vea que esa persona sufre a causa de sus circunstancias y de la ignorancia. Resuelva en su corazón y en su mente ayudar a esa persona a salir de su situación presente, pero siempre de la forma más silenciosa y menos pretenciosa posible.

En el caso de una familia, siga los mismos métodos. Examine los sufrimientos de una persona y luego de otra hasta que haya examinado los sufrimientos de toda la familia. Vea que los sufrimientos de ellos son los sufrimientos de usted. Vea que no es posible hacer reproches a ninguna persona de ese grupo. Vea que debe ayudarles a liberarse a si mismos de su situación presente de la manera mas silenciosa y menos pretenciosa posible. En el caso de una sociedad, tome la situación de un país en guerra o en cualquier otra situación injusta. Trate de ver como cada persona envuelta en el conflicto es una victima. Vea que nadie de los que luchan entre si o están en lados opuestos desea que continúe ese sufrimiento. Vea que no hay solo un culpable o grupo de culpables de esa situación. Vea como la situación es posible por la superposición de ideologías y por el injusto sistema económico mundial que es sustentado por cada persona a causa de la ignorancia o por la falta de resolución para cambiarlo. Vea que las dos partes de un conflicto no están realmente opuestas, sino que son dos aspectos de la misma realidad. Vea que la cosa mas esencial es la vida y que matar u oprimir a otros no resuelve nada. Recuerde las palabras del Sutra: “En tiempo de guerra”.

*Erige en ti el Espíritu de la compasión*

*Ayudando a los seres vivientes  
A abandonar el deseo de lucha  
Donde quiera que haya furiosa batalla  
Entrégate totalmente  
A mantener igualada las fuerzas de ambos lados  
Y luego intervén para solucionar el conflicto.  
(Vimalakirti Nirdeśa)*

Medita hasta que desaparezca cada reproche y cada odio, y la compasión y el amor inunden tu corazón como un pozo de agua fresca. Haz votos para trabajar por el despertar y la reconciliación de la forma más silenciosa y sin pretensiones posibles.

- c) *Contemplación en la acción desinteresada:* Siéntese en loto o medio loto. Siga su respiración como en 3e. Tome como objeto un programa de desarrollo rural o cualquier otro proyecto que considere importante para su meditación. Observe el propósito del trabajo, los métodos que se vayan a emplear y la gente implicada. Considere primero el propósito de proyecto. Vea que el trabajo es servir, aliviar el sufrimiento, responder a la compasión y no satisfacer el deseo de alabanzas o reconocimiento. Vea que los métodos utilizados estimulen la cooperación entre los humanos. No considere el proyecto como un acto de caridad. Considere a la gente implicada. ¿Todavía los ve en términos de unos que sirven y otros que se benefician? Si todavía ve que hay quienes sirven y quienes se benefician, su trabajo es para usted mismo y sus trabajadores, y no por el servicio. El Prajnaparamita Sutra dice: “El Bodhisattva ayuda a los seres vivientes a pasar a la otra orilla pero de hecho ningún ser viviente está siendo ayudado a cruzar a la otra orilla”. Resuelve trabajar en el espíritu del Prajnaparamita, el espíritu de la acción desinteresada.
- d) *Contemplación en el desapego:* Siéntese en loto o medio loto. Siga su respiración como en 3e. Rememore los éxitos más significativos de su vida y examine cada uno de ellos. Examine su talento, sus virtudes, su capacidad, la convergencia de condiciones favorables que le condujeron al éxito. Estudie la complacencia y la arrogancia que han surgido del sentimiento de que era usted la causa principal del éxito. Derrame la luz de la interdependencia sobre todo el asunto para ver que el logro no es realmente suyo sino de la convergencia de varias condiciones favorables más allá de su alcance. Véalo hasta que deje de estar atado a esos éxitos. Solo cuando pueda renunciar a ellos podrá ser realmente libre y no ser atacado más por ellos. Rememore los más amargos fracasos de su vida y examine cada uno de ellos. Examine su talento, sus virtudes, su capacidad y la ausencia de condiciones favorables que condujeron al fracaso. Examine todos los complejos que han surgido en usted a causa del sentimiento de que no es capaz de alcanzar el éxito. Derrame la luz de la interdependencia sobre todo el asunto para ver que los fallos no son debidos a su falta de habilidad sino más bien a la falta de condiciones favorables. Contemple para ver que no tiene que echarse esos fracasos sobre sus hombros, que esos fallos no son su propio ser. Vea si está libre de ellos. Solamente cuando pueda renunciar a ellos estará realmente libre y no será asaltado por ellos nunca más.
- e) *Contemplación en el no abandono:* Siéntese en loto o medio loto. Siga su respiración como en 3e. Aplique uno de los ejercicios 5a, 5b o 5c. Ve que todo es impermanente y que carece de identidad eterna. Contemple para ver que aunque las cosas sean impermanentes y sin identidad perdurable, son sin embargo maravillosas. Mientras no este atado por lo condicionado, tampoco lo está por lo no-condicionado. Contemple que el Bodhisattva si bien no está atrapado por los cinco agregados y por los dharmas condicionados, tampoco está separado de ellos. Aunque puede abandonar los cinco agregados y los dharmas condicionados como si fueran frías cenizas, todavía puede alojarse en los cinco agregados y en los dharmas condicionados y no ser inundados por ellos. Es como una barca sobre el agua. Contemple para ver que la gente despierta, aunque no está esclavizada por el trabajo de servir a los seres vivientes, nunca abandone el trabajo de servir a los seres vivientes.

## INDICE

Prefacio del editor en edición inglesa.....	3
Prólogo a la versión castellana.....	6
Unas palabras.....	8
EL MILAGRO DE ESTAR DESPIERTO.....	12
Tener mucho más tiempo.....	13
Fregando los platos para fregar los platos.....	15
Encontrar tiempo para practicar la atención mental.....	15
El milagro es andar sobre la tierra.....	16
Toma de conciencia de la respiración. Llegada a la atención mental.....	19
Contar con la respiración y seguir la respiración.....	20
Cada acto es un rito.....	24
La media sonrisa.....	25
El Despertar en Villa Ciruelo.....	27
El guijarro.....	28
Reconocimiento.....	31
Una mente engañada llega a ser una mente veraz.....	32
Uno es todo, todo es uno.....	35
Liberación del sufrimiento.....	37
Paseo sobre las olas del nacimiento y la muerte.....	38
El sonido de la marea cuando sube.....	40
La meditación revela y cura.....	40
El agua es más clara, la hierba es más verde.....	41
Tres maravillosas respuestas.....	44
TREINTA EJERCICIOS PARA PRACTICAR LA ATENCIÓN MENTAL.....	49
1. La media sonrisa.....	49
2. Dejarse ir. Relajación.....	49
3. Respiración.....	50
4. Atención mental de la posición y movimientos del Cuerpo.....	52
5. Contemplación en la interdependencia.....	54
6. La contemplación en la compasión.....	56