



Thich Nhat Hanh



LA IRA

El dominio
del fuego interior

Thich Nhat Hanh

LA IRA

El dominio
del fuego interior

Colección dirigida por Carlo Frabetti

Título original: *Anger*

Publicado en inglés por Riverhead Books, a member of
Penguin Putnam Inc.

Traducción de Nuria Martí

Diseño de cubierta: Valerio Viano

Fotografía de cubierta: Don Farber @ 2001

Distribución exclusiva:

Ediciones Paidós Ibérica, S.A.

Mariano Cubí 92 -08021 Barcelona -España

Editorial Paidós, S.A.I.C.F.

Defensa 599 -1065 Buenos Aires -Argentina

Editorial Paidós Mexicana, S.A.

Rubén Darío 118, col. Moderna -03510 México D.F. -México

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos,

@ 2001 by Thich Nhat Hanh

@ 2002 exclusivo de todas las ediciones en lengua española:

Ediciones Oniro, S.A.

Muntaner 261,3.0 2.a -08021 Barcelona -España

(oniro@edicionesoniro.com -www.edicionesoniro.com)

ISBN: 84-95456-93-1 Depósito

legal: B-211-2002

Impreso en España -*Printed in Spain*

Impreso en Hurope, S.L. Lima, 3

bis -08030 Barcelona

Índice

Introducción.....	7
1. El consumo de la ira.....	10
2. Apagar el fuego de la ira.....	15
3. El lenguaje del verdadero amor.....	25
4. La transformación.....	33
5. La comunicación compasiva.....	42
6. Tu Sutra del Corazón.....	50
7. Sin enemigos.....	57
8. David y Angelina: La energía habitual de la ira.....	65
9. Abrazar la ira siendo consciente de ella.....	69
10. La respiración consciente.....	78
11. Recuperar la Tierra Pura.....	83
<i>Apéndice A: Tratado de Paz.....</i>	<i>89</i>
<i>Apéndice B: Los Cinco Ejercicios de Concienciación.....</i>	<i>91</i>
<i>Apéndice C: Meditaciones dirigidas para observar profundamente la ira y liberarla.....</i>	<i>93</i>
<i>Apéndice D: Relajación Profunda.....</i>	<i>96</i>

Introducción

La práctica de la felicidad

En mi opinión, ser feliz es sufrir menos. Si no fuéramos capaces de transformar el dolor que hay dentro de nosotros, no podríamos ser felices.

Muchas personas buscan la felicidad en el exterior, pero la verdadera felicidad ha de surgir del propio interior. Nuestra cultura nos dice que la felicidad se obtiene poseyendo grandes cantidades de dinero, mucho poder y una elevada posición social; pero si observas atentamente, verás que muchas personas ricas y famosas no son felices. Muchas de ellas se suicidan.

El Buda y los monjes y monjas de su tiempo tan sólo poseían tres hábitos y un cuenco, pero eran felices porque tenían algo sumamente precioso: la libertad.

Según las enseñanzas del Buda, la condición básica para ser feliz es la libertad. No me refiero a la libertad política, sino a estar libre de formaciones mentales como la ira, la desesperanza, la envidia y la ignorancia. Estas formaciones mentales fueron descritas por el Buda como ponzoñas. Mientras estos venenos estén presentes en nuestro corazón, no podremos ser felices.

Para liberarnos de la ira hemos de practicar, seamos cristianos, musulmanes, budistas, hindúes o judíos. No podemos pedir al Buda, Jesús, Dios o Mahoma que quite la ira de nuestro corazón en nuestro lugar, sino que hay unas instrucciones concretas acerca de cómo transformar el deseo vehemente, la ira y la confusión de nuestro interior. Si seguimos estas instrucciones y aprendemos a cuidar de nuestro sufrimiento, podremos ayudar a los demás a hacer lo mismo.

Cambiar para superarse

Supón que hay una familia en la que el padre y el hijo están enojados el uno con el otro. No son capaces de comunicarse. El padre sufre mucho y el hijo también. No quieren quedar atrapados en la ira que sienten, pero tampoco saben cómo superarla.

Una buena enseñanza es aquella que puedes aplicar directamente a tu vida, para transformar tu sufrimiento. Cuando estás enojado sufres porque te estás abrasando en las llamas del infierno. Cuando sientes una gran desesperanza o envidia, estás en el infierno. Debes ir a ver a un amigo que practique y preguntarle qué puedes hacer para transformar la ira y la desesperanza que hay en ti.

Escuchar compasivamente alivia el sufrimiento

Cuando una persona habla llena de ira, es porque está sufriendo mucho. Y al estar sufriendo tanto, se llena de amargura. Siempre está dispuesta a

quejarse y a culpar a los demás de *sus* problemas. Por eso te resulta tan desagradable escucharla e intentas evitarla.

Para comprender y transformar la ira, debemos aprender la práctica de escuchar compasivamente y de hablar con afecto. Hay un Bodhisatva - un Gran Ser o un Despierto - que es capaz de escuchar profundamente y con una gran compasión. Se llama Kwan Yin o Avalokitésvara, el Bodhisatva de la Gran Compasión. Todos debemos aprender a escuchar atentamente como hace este Bodhisatva. Así podremos orientar de forma muy concreta a los que acuden a nosotros para pedirnos ayuda para restablecer la comunicación perdida.

Si escuchas con compasión a una de esas personas, quizá alivies un poco el sufrimiento que siente; sin embargo, aunque o hagas con la mejor intención del mundo, no podrás escucharla profundamente hasta que no hayas practicado el arte de escuchar compasivamente. Si eres capaz de sentarte en silencio y escuchar con compasión a esa persona durante una hora, podrás aliviarla de mucho sufrimiento. Escúchala con un único objetivo: para que pueda desahogarse y sufra menos. Durante todo el tiempo que la escuches, mantén viva tu compasión.

Mientras lo hagas, has de estar muy concentrado. Debes centrarte en la práctica de escuchar con toda tu atención y todo tu ser: con ojos, oídos, cuerpo y mente. Porque si sólo finges estar escuchando sin poner el cien por cien de ti mismo, esa persona lo sabrá y no podrás aliviar su sufrimiento. Si sabes cómo practicar el respirar conscientemente y puedes mantenerte centrado en el deseo de calmar su sufrimiento, podrás conservar tu compasión mientras la escucha.

El escuchar compasivamente es una práctica muy profunda. No escuchas para juzgar o culpar, sino simplemente porque deseas que esa persona sufra menos, sea tu padre, tu hijo o hija o tu pareja. Aprender a escucharla la ayudará de veras a transformar su ira y su sufrimiento.

Una bomba a punto de estallar

Conozco a una mujer católica que vive en Estados Unidos y que ha sufrido muchísimo por la difícil relación que mantenía con su esposo. Constituían una familia muy culta y ambos se habían doctorado. Sin embargo, el marido sufría mucho. Mantenía una batalla con su mujer y sus hijos. No podía conversar con ninguno de ellos. Todos los miembros de su familia intentaban evitarle porque era como una bomba a punto de estallar. Estaba lleno de ira. Creía que su esposa y sus hijos le despreciaban porque ninguno de ellos quería acercarse a él, pero en realidad no era así, sino que únicamente le temían.

Estar cerca de él era peligroso porque podía estallar en cualquier momento.

Un día su esposa quiso suicidarse al no poder soportar aquella situación por más tiempo. Se sentía incapaz de seguir viviendo en aquellas circunstancias. Pero antes de suicidarse llamó a una amiga suya que practicaba el budismo y le contó lo que planeaba hacer. Aquella amiga budista la había animado en varias ocasiones a practicar la meditación para mitigar su sufrimiento, pero ella siempre se había negado porque decía que, como era católica, no podía practicar o seguir las enseñanzas budistas.

Aquella tarde, cuando su amiga budista se enteró de que quería suicidarse, le dijo por teléfono: «Afirmas ser mi amiga y ahora estás a punto de morir. Lo único que te he pedido es que escucharas las enseñanzas de mi maestro, pero tú no has querido hacerlo. Si de veras eres mi amiga, te ruego

que cojas un taxi y vengas a escuchar la cinta, después serás libre de suicidarte si lo deseas».

Cuando la mujer católica llegó, su amiga la invitó a sentarse en la sala de estar y a escuchar las enseñanzas del Dharma que trataban sobre cómo restablecer la comunicación. Durante la hora u hora y media que estuvo escuchando esas enseñanzas, experimentó una profunda transformación en su interior. Descubrió muchas cosas. Comprendió que en parte había causado su propio sufrimiento y que también había hecho sufrir mucho a su esposo. Descubrió que no había sabido ayudarle.

En realidad, le había hecho sufrir cada día más porque le había estado evitando. Aquella charla sobre el Dharma le enseñó que para ayudar a otra persona, debía poder escucharla profundamente con compasión, algo que no había sido capaz de hacer durante los últimos cinco años.

La desactivación de la bomba

Después de escuchar las enseñanzas del Dharma, aquella mujer se sintió muy inspirada. Quería volver a casa y practicar el escuchar profundamente para ayudar a su esposo, pero su amiga budista le dijo: «No, amiga mía, no debes hacerlo hoy porque la enseñanza de escuchar compasivamente es muy profunda. Para poder escuchar como un Bodhisatva, necesitas ejercitarte en esta práctica al menos durante una o dos semanas». Así que invitó a su amiga católica a hacer un retiro para que pudiera aprenderla más a fondo.

En aquel retiro participaron cuatrocientas cincuenta personas, comiendo, durmiendo y practicando juntas durante seis días. En todo aquel tiempo practicamos la respiración consciente, observando cómo inspirábamos y exhalábamos el aire para unir el cuerpo y la mente. Y el andar de manera consciente, poniendo el cien por cien de nosotros mismos en cada paso que dábamos. Es decir, respiramos, anduvimos y nos sentamos con plena conciencia para observar y aceptar el sufrimiento que había en nuestro interior.

Los participantes no sólo escucharon enseñanzas del Dharma, sino que todos practicamos el arte de escucharnos unos a otros, y de hablar afectuosamente. Intentamos escucharnos profundamente para comprender el sufrimiento de los demás. Aquella mujer católica practicó con una gran dedicación y profundidad porque para ella era una cuestión de vida o muerte.

Cuando volvió a casa después de hacer aquel retiro, estaba muy serena y tenía el corazón lleno de compasión. Quería realmente ayudar a su marido a sacar la bomba que tenía en su corazón. La fue sacando poco a poco, al tiempo que seguía su respiración para mantenerse serena y alimentar la compasión. Practicó el andar conscientemente y su esposo advirtió que ella había cambiado.

Al final, pudo acercarse a él y sentarse a su lado en silencio, algo que no había hecho en los últimos cinco años.

Permaneció callada durante largo tiempo, quizá fueron diez minutos. Después colocó suavemente su mano sobre la de su esposo y le dijo: «Querido, sé que has sufrido mucho durante los últimos cinco años y lo siento de veras. Sé que en gran parte he sido yo la causante de tu sufrimiento. No sólo he sido incapaz de ayudarte a sufrir menos, sino que he empeorado mucho más la situación. He cometido un montón de errores y te he causado muchísimo dolor.

Lo siento enormemente. Me gustaría que me dieras una oportunidad para volver a empezar. Quiero hacerte feliz, pero no he sabido hacerla; por eso

he empeorado cada día la situación. Como no quiero seguir así, te ruego que me ayudes. Necesito tu ayuda para entenderte mejor, para amarte mejor. Por favor, ábreme tu corazón. Sé que has sufrido mucho, y he de conocer tu dolor para no volver a caer una y otra vez en los mismos errores que en el pasado. Sin ti no lograré hacerla. Necesito que me ayudes para no seguir lastimándote. Sólo deseo amarte». Después de escucharla, él se echó a llorar. Sollozó como un niño.

Durante mucho tiempo su mujer había mantenido una actitud muy avinagrada. Siempre estaba gritando y sus palabras estaban llenas de ira, amargura, reproches y censura. No habían hecho más que pelearse. Hacía años que ella no le hablaba de ese modo, con tanto amor y ternura. Cuando vio que su marido lloraba, supo que ahora tenía una oportunidad. La puerta del corazón de su esposo había estado cerrada, pero ahora empezaba a abrirse de nuevo. Como sabía que debía tener mucho cuidado, siguió haciendo la práctica de respirar conscientemente. Le dijo:

«Por favor, amor mío, ábreme tu corazón. Quiero aprender a entenderte mejor para no seguir cometiendo errores».

La mujer también es una intelectual, tiene un doctorado al igual que su esposo, pero los dos sufrieron porque ninguno sabía practicar el escucharse mutuamente con compasión. Pero aquella noche ella estuvo maravillosa y realizó esta práctica a la perfección.

Y acabó siendo una noche muy curativa para ambos. Después de pasar algunas horas juntos, pudieron reconciliarse.

La enseñanza correcta, la práctica correcta

Si la práctica es correcta, si es buena, no necesitas que transcurran cinco o diez años, al cabo de pocas horas producirá ya en ti una transformación y una curación. Sé que la mujer católica tuvo mucho éxito aquella noche porque logró convencer a su marido para que asistiera a un segundo retiro.

El segundo retiro duró seis días, y al finalizar el mismo su esposo experimentó una gran transformación. Mientras hacían una meditación del té, presentó a su mujer a los otros participantes del retiro diciendo: «Queridos amigos míos, queridos practicantes, me gustaría presentaros a un Bodhisatva, a un Gran Ser. Este Gran Bodhisatva es mi esposa. Durante los últimos cinco años la he hecho sufrir mucho, he sido muy estúpido, pero a través de su práctica ella ha cambiado toda la situación. Me ha salvado la vida». Después, los dos contaron su historia y cómo habían decidido hacer aquel retiro. Compartieron con los demás cómo habían logrado reconciliarse a un nivel muy profundo y renovar su amor.

Cuando un agricultor utiliza un abono que no produce ningún efecto, lo cambia por otro. Nosotros también hemos de hacer lo mismo.

Si al cabo de varios meses la práctica que estamos realizando no ha producido ninguna transformación ni curación, hemos de reconsiderar la situación. Hemos de cambiar nuestro enfoque y aprender más hasta encontrar la práctica correcta que pueda transformar nuestra vida y la de las personas a las que amamos.

Todos podemos hacer lo mismo si recibimos y aprendemos la enseñanza correcta y la práctica correcta. Si practicas con gran dedicación, si haces que la práctica sea una cuestión de vida o muerte, como lo hizo aquella mujer católica, podrás cambiarlo todo.

Hacer que la felicidad sea posible

Vivimos en una época en la que hay muchos medios de comunicación sumamente eficaces. La información viaja a la otra punta del planeta con gran rapidez. Pero es precisamente en esta época cuando la comunicación entre la gente, entre padre e hijo, marido y mujer, o madre e hija, se ha vuelto más difícil. Si no podemos restablecer la comunicación entre nosotros, nunca podremos ser felices. En las enseñanzas budistas se presenta con gran claridad la práctica de escuchar compasivamente; de hablar con afecto y de cuidar de nuestra ira. Para restablecer la comunicación y llevar la felicidad a nuestra familia, a nuestra escuela y a nuestra comunidad, hemos de poner en práctica las enseñanzas del Buda relacionadas con escuchar profundamente y hablar con afecto. Y después podremos ayudar a las otras personas del mundo.

1.- El consumo de la ira

Todos necesitamos saber manejar nuestra ira y cuidar de ella. Para hacerlo debemos prestar más atención a su aspecto bioquímico, porque la ira se arraiga tanto en nuestro cuerpo como en nuestra mente. Cuando analizamos la ira que sentimos, podemos ver sus elementos fisiológicos. Hemos de observar profundamente cómo comemos y bebemos, cómo consumimos y de qué modo usamos nuestro cuerpo en la vida cotidiana.

La ira no es exclusivamente una realidad psicológica

En las enseñanzas del Buda aprendemos que el cuerpo no está separado de la mente. Nuestro cuerpo es nuestra mente y, al mismo tiempo, nuestra mente es nuestro cuerpo. La ira no es sólo una realidad mental, porque lo corpóreo y lo mental están vinculados entre sí, no podemos separarlos.

En el budismo, la formación del cuerpo/mente se denomina *namarupa*. Namarupa es el psicósoma, la mente-cuerpo como una única entidad. La misma realidad aparece en algunas ocasiones como mente, y otras, como cuerpo.

Al observar a fondo la naturaleza de las partículas elementales, los científicos han descubierto que algunas veces se manifiestan como una onda, y otras, como una partícula. Una onda es muy distinta de una partícula. Una onda no puede ser una partícula, sino sólo una onda y una partícula no puede ser una onda, sino sólo una partícula. Pero la onda y la partícula son la misma cosa.

Así que en lugar de llamar la onda o partícula, la han llamado «ondícula», combinando las palabras *onda* y *partícula*. Éste es el nombre que los científicos han dado a las partículas elementales.

Con la mente y el cuerpo ocurre lo mismo. Nuestra visión dualista nos dice que la mente no puede ser el cuerpo y que el cuerpo no puede ser la mente. Pero al observar a fondo vemos que el cuerpo es la mente y que la mente es el cuerpo. Si logramos superar la dualidad que ve la mente y el cuerpo como dos entidades totalmente distintas, nos acercaremos más a la verdad.

Mucha gente empieza a darse cuenta de que lo que le ocurre al cuerpo también le ocurre a la mente, y viceversa. La medicina moderna sabe que la enfermedad del cuerpo puede proceder de una mente enferma. Y la enfermedad de nuestra mente puede estar relacionada con un cuerpo enfermo.

El cuerpo y la mente no son dos entidades separadas, sino una sola. Si queremos dominar nuestra ira, hemos de cuidar muy bien de nuestro cuerpo. Es muy importante prestar atención a como comemos y que consumimos.

Somos lo que comemos

Nuestra ira, frustración y desesperanza tienen mucho que ver con nuestro cuerpo y con la comida que ingerimos. Debemos desarrollar una estrategia para comer, para consumir, a fin de protegernos de la ira y la violencia. El hecho de comer es un aspecto de la civilización. La forma de cultivar los alimentos, la clase de comida que ingerimos y el modo de comer tienen mucho que ver con la civilización, porque las elecciones que efectuemos pueden generar la paz y aliviar el sufrimiento.

La comida que tomamos desempeña un papel muy importante en la producción de nuestra ira.

La comida que ingerimos puede contener ira. Cuando comemos carne de un animal que tiene la enfermedad de las vacas locas, esa carne está llena de ira. Debemos también fijarnos en las otras clases de comida que consumimos. Cuando comemos un huevo o pollo, sabemos que ese huevo o ese pollo pueden contener mucha ira. Y como nos alimentamos con ira, tenemos que expresarla.

Hoy en día los pollos se crían en granjas avícolas modernas de producción intensiva en las que no pueden caminar, correr, ni buscar la comida en la tierra.

Son alimentados por los humanos. Están confinados en pequeñas jaulas en las que apenas pueden moverse. Noche y día han de estar de pie. Imagina que no tuvieras derecho a caminar ni a correr. Imagina que tuvieras que estar noche y día en el mismo lugar. Enloquecerías. Así que los pollos enloquecen.

Para que las gallinas pongan más, huevos, los granjeros crean el día y la noche artificialmente. Usan una iluminación interior que acorta el día y la noche, así las gallinas creen que ya han pasado las veinticuatro horas y producen más huevos. Estas gallinas están llenas de ira, frustración y sufrimiento. Para expresar su ira y su frustración atacan a las otras gallinas que haya su lado. Usan sus picos para picarse y herirse entre ellas. Se hacen sangrar y sufrir, y mueren a causa de ello. Por eso los granjeros les recortan ahora el pico, para evitar que se piquen unas a otras por la gran frustración que sienten.

Cuando comes carne o huevos de esta clase de gallinas, estás comiendo ira y frustración. Sé consciente de ello. Ten cuidado con lo que comes. Si consumes ira, te convertirás en ella y la expresarás. Si consumes desesperanza, expresarás deses-peranza. Si consumes frustración, expresarás frustración.

Hemos de comer huevos felices de gallinas felices. Hemos de beber leche que no proceda de vacas furiosas.

Hemos de beber leche biológica de vacas que se hayan criado en el campo. Hemos de hacer un esfuerzo para apoyar a los granjeros que crían a los animales de una forma más humana. Debemos también comprar verduras que se hayan cultivado en huertos biológicos. Son más caras pero, para compensarlo, comemos menos, ya que podemos aprender a comer menos.

Cómo consumimos ira a través de otros sentidos

No sólo consumimos ira por medio de la comida, sino también con nuestros ojos, nuestros oídos y nuestra conciencia. El consumo de elementos culturales se relaciona también con la ira. Por eso es tan importante desarrollar una estrategia para consumir.

Aquello que leemos en las revistas y vemos en la televisión también puede ser tóxico. Puede contener ira y frustración. Una película es como un bistec, puede estar llena de ira. Si la consumes, estás comiendo ira, estás comiendo frustración. Los artículos de los periódicos e incluso las conversaciones pueden también contener montones de ira.

Tal vez te sientas a veces solo y desees charlar con alguien. En una hora de conversación, las palabras de otra persona pueden envenenarte con muchas toxinas. Podrías ingerir un montón de ira, que más tarde expresarás. Por eso es tan importante ser conscientes de lo que consumimos.

Cuando escuchas las noticias, lees un artículo del periódico o hablas sobre algo con los demás, ¿estás ingiriendo la misma clase de toxinas que ingieres cuando comes sin ser consciente de ello?

Comer bien, comer menos

Hay quienes se refugian en la comida para olvidar sus penas y su depresión.

Comer en exceso puede crear problemas al sistema digestivo y contribuir a generar ira. O producir demasiada energía. Y si no sabes manejarla, se puede transformar en la energía de la ira, el sexo y la violencia.

Cuando comemos bien, podemos comer menos. Sólo necesitamos la mitad de la comida que ingerimos a diario. Para comer bien hemos de masticar los alimentos unas cincuenta veces antes de tragarlos. Cuando comemos lentamente y masticamos la comida hasta convertirla en una especie de líquido, nuestros intestinos absorben mucho más sus elementos nutritivos. Si comemos bien y masticamos la comida a conciencia, obtenemos más elementos nutritivos que si comemos mucho pero sin digerir bien la comida.

Comer es una práctica profunda. Cuando yo como, disfruto de cada bocado. Soy consciente de la comida, de lo que estoy comiendo. Podemos practicar el ser conscientes de lo que comemos: sabemos lo que estamos masticando.

Masticamos la comida con mucho cuidado y alegría. De vez en cuando dejamos de masticar para entrar en contacto con los amigos, la familia o la sangha-la comunidad de practicantes que comparten la mesa con nosotros. Valoramos el maravilloso hecho de estar sentados aquí masticando esa comida, sin preocuparnos por nada más. Cuando comemos de manera consciente, no estamos comiendo o masticando nuestra ira, nuestra ansiedad o nuestros proyectos, sino que masticamos la comida que los demás han preparado con tanto amor. Es muy agradable.

Cuando la comida casi se ha licuado en tu boca, experimentas su sabor con más intensidad y sabe buenísima. Quizá desees masticar hoy de esta manera. Sé consciente de cada movimiento de tu boca. Descubrirás que la comida te sabe deliciosa; aunque comas pan solo, sin mantequilla ni mermelada, lo encontrarás riquísimo.

Tal vez desees también tomar un poco de leche. Yo nunca me la bebo, sino que la mastico. Cuando me acerco un trozo de pan a la boca, lo mastico durante un rato con plena conciencia y después bebo un traguito de leche. Me lo introduzco en la boca y sigo masticando siendo consciente de ello. No sabes lo delicioso que puede ser masticar solamente un poco de leche y pan.

Cuando la comida se ha vuelto líquida y se ha mezclado con tu saliva, ya está medio digerida, así cuando llegue a tu estómago y a tus intestinos, harás la digestión con suma facilidad.

Tu cuerpo absorberá la mayoría de nutrientes del pan y de la leche. Además, mientras masticas, sientes una gran alegría y libertad. Si comes de este modo, comerás menos de manera natural.

Cuando te sirvas la comida, sé consciente de tus ojos.

No confíes en ellos. Son tus ojos los que te empujan a comer demasiado. Tú no necesitas comer tanto. Si sabes comer de manera consciente y dichosa, descubrirás que sólo necesitas ingerir la mitad de la comida que tus ojos te incitan a tomar. Te ruego que lo pruebes. Masticar una comida tan sencilla como calabacines, zanahorias, pan y leche, puede convertirse en el mejor manjar de tu vida. Es una experiencia maravillosa.

Muchos de los que estamos en Plum Village, nuestro centro de práctica en Francia, hemos comido de esta forma, masticando con plena conciencia y muy despacito. Intenta comer así, ya que ayudará a tu cuerpo a sentirse mucho mejor y, por tanto, a tu espíritu y a tu conciencia.

Nuestros ojos son más grandes que nuestro estómago. Hemos de infundirles la energía de la plena conciencia para saber exactamente la cantidad de comida que necesitamos.

El término chino para el cuenco de mendigar que usa un monje o una monja significa «el utensilio para la medida adecuada». Nosotros usamos este tipo de cuenco para que los ojos no nos engañen. Cuando la comida llega al borde del cuenco, sabemos que ya tenemos más que suficiente. Sólo tomamos esa cantidad de comida.

Si puedes comer de esta manera, podrás comprar menos comida. Y cuando compres menos comida, podrás comprar comida biológica. Es algo que todos podemos hacer, tanto si vivimos solos como con nuestra familia. Y supondrá además una gran ayuda para los granjeros que desean ganarse la vida cultivando alimentos biológicos.

El Quinto Ejercicio de Concienciación

Todos necesitamos una dieta basada en nuestro deseo de amar y ayudar a los demás. Una dieta basada en nuestra inteligencia. Los Cinco Ejercicios de Concienciación son el camino que nos libera del sufrimiento, tanto al mundo entero como a cada uno de nosotros como individuos (véase el texto completo en el apéndice A). Observar profundamente nuestro modo de consumir constituye la práctica del Quinto Ejercicio de Concienciación.

Este ejercicio de concienciación se relaciona con la práctica del consumo consciente, de seguir una dieta que nos libere a nosotros y a la sociedad. Como somos conscientes del sufrimiento que produce el consumo irreflexivo, nos comprometemos a:

...conservar en buen estado mi salud, tanto física como mental, la de mi familia y la de mi sociedad, haciendo la práctica de comer, beber y consumir de forma consciente.

Me comprometo a consumir únicamente productos que mantengan la paz, el bienestar y la alegría en mi cuerpo, en mi conciencia, en el cuerpo colectivo y en la conciencia de mi familia y de la sociedad. Estoy decidido a no consumir alcohol ni ninguna otra sustancia intoxicante, y a no ingerir alimentos u otros productos que contengan toxinas, como algunos programas de televisión, revistas, libros, películas y conversaciones...

Si deseas ocuparte de tu ira, tu frustración y tu desesperanza, debes plantearte vivir de acuerdo con este ejercicio de concienciación. Si bebes alcohol siendo consciente de ello, verás que este hábito produce sufrimiento. La ingestión de alcohol causa enfermedades en el cuerpo y en la mente, y muertes en la carretera. La fabricación del alcohol también conlleva sufrimiento. El uso de los cereales que se emplean para producirlo está relacionado con la falta de alimentos en el mundo. Comer y beber con plena conciencia puede darnos esta liberadora percepción.

Comenta con los seres queridos, con los miembros de tu familia, aunque los hijos sean aún pequeños, la estrategia que podéis seguir para consumir de manera consciente. Los niños lo entenderán, así que deben participar en esta conversación. Juntos podéis decidir qué es lo que comeréis y beberéis, qué programas de la televisión veréis, qué leeréis y qué tipo de conversaciones mantendréis. Esta estrategia es para protegeros.

No podemos hablar de la ira ni de cómo manejarla si no prestamos atención a todo lo que consumimos, porque la ira no es distinta de todas esas cosas. Trata con tu comunidad la estrategia que podéis seguir para consumir de manera consciente.

En Plum Village intentamos hacer todo cuanto podemos para protegernos de ello. Intentamos no consumir cosas que alimentan nuestra ira, nuestra frustración y nuestro miedo. Para consumir de manera más consciente necesitamos hablar con regularidad sobre qué comemos, cómo comemos, cómo comprar menos comida y cómo comprar unos alimentos de mejor calidad, tanto comestibles como los que consumimos a través de nuestros sentidos.

2.- Apagar el fuego de la ira

Salva tu casa

Cuando alguien dice o hace algo que nos hace enojar, sufrimos. Tendemos a decir o hacer algo en respuesta para hacerle sufrir con la esperanza de que suframos menos. Pensamos: «Quiero castigarte, quiero hacerte sufrir porque me has hecho sufrir. Y cuando te vea padecer mucho, me sentiré mejor».

Muchos creen en esta práctica tan pueril, pero en realidad cuando haces sufrir a otra persona, ésta intentará encontrar alivio haciéndote sufrir más. Y el resultado es que vuestro sufrimiento irá aumentando. Pero ninguno de los dos necesitáis un castigo, sino compasión y ayuda.

Cuando te enojas, vuelve a ti mismo y cuida de tu ira. Y cuando alguien te haga sufrir, regresa a ti mismo y cuida de tu sufrimiento, de tu ira. No digas ni hagas nada, porque cualquier cosa que digas o hagas en un estado de ira podría estropear más tu relación.

La mayoría no lo hacemos, no queremos volver a nosotros mismos, sino perseguir a esa persona para castigarla.

Pero si tu casa se está incendiando, lo más urgente es volver a ella e intentar apagar el fuego, y no echar a correr detrás del que crees que la ha incendiado, porque si lo haces, tu casa se quemará mientras te dedicas a atraparlo.

Y eso no es actuar prudentemente. Debes regresar y apagar el fuego. O sea, que cuando estás enojado, si sigues relacionándote o discutiendo con la otra persona, si intentas castigarla, estás actuando exactamente como alguien que se pone a perseguir a un pirómano mientras su propia casa está ardiendo.

Herramientas para apagar las llamas

El Buda nos dio unas herramientas muy eficaces para apagar el fuego que hay en nuestro interior: el método de respirar y de andar de manera consciente, el método de abrazar nuestra ira y de observar profundamente la naturaleza de nuestras percepciones, y el método de observar a fondo a los demás para comprender que también sufren mucho y necesitan nuestra ayuda. Estos métodos son muy prácticos y proceden directamente del Buda.

Inspirar de manera consciente es saber que el aire está entrando en tu cuerpo, y exhalar de manera consciente es saber que tu cuerpo está cambiando el aire.

Así estás en contacto con el aire y con tu cuerpo, y como tu mente está atenta a la respiración, también estás en contacto con ella; tal como es. Sólo necesitas una respiración consciente para volver a entrar en contacto contigo mismo y con el mundo que te rodea, y tres respiraciones conscientes para mantener este contacto.

Siempre que no estás de pie, sentado o tendido, estás yendo a alguna parte. Pero ¿adónde vas? Tú ya has llegado. Con cada paso, puedes llegar al momento presente, puedes entrar a la Tierra Pura, en el Reino de Dios. Cuando desde una punta de la habitación te dirijas a la otra, sé consciente del contacto que mantienen tus pies con el suelo y del contacto del aire mientras entra en tu cuerpo.

Esto te ayudará a descubrir cuántos pasos puedes dar cómodamente durante una inspiración y durante una exhalación. Mientras inspires, di «inspirando», y mientras espires, di «espirando». De ese modo, estarás

practicando todo el día la meditación de caminar. Es una práctica que se puede hacer constantemente y que tiene, por tanto, el poder de transformar nuestra vida cotidiana.

A mucha gente le gusta leer libros sobre las distintas tradiciones espirituales o sobre rituales, pero no desea practicar demasiado las enseñanzas que aparecen en ellos. Las enseñanzas pueden transformarnos, al margen de la religión o la tradición espiritual a la que pertenezcamos, si estamos dispuestos a practicar. Nos transformará de ser un mar de fuego a un refrescante lago.

Y entonces no sólo dejaremos de sufrir, sino que además nos convertiremos en una fuente de alegría y felicidad para todos los que nos rodean.

¿Qué *aspecto tenemos cuando nos enojamos?*

Siempre que te enojas, coge un espejo y mírate en él. Cuando estás enojado no tienes un rostro muy hermoso, no estás presentable. Los cientos de músculos que hay en tu cara se tensan y ésta parece una bomba a punto de estallar. Mira a alguien que esté enojado. Ver la tensión que hay en su rostro te asustará. La bomba que hay en él puede estallar en cualquier momento. Es muy conveniente observarte en esos momentos, cuando estás enojado, ya que es como el toque de la campana que te recuerda que seas consciente. Cuando te ves con ese aspecto, sientes deseos de cambiar. Para tener un rostro más hermoso, ya sabes lo que has de hacer. No te hace falta ponerte ningún cosmético, lo único que necesitas hacer es respirar con calma y tranquilidad, y sonreír de manera consciente.

Si puedes hacerlo una o dos veces, tu cara será mucho más hermosa. Mírate al espejo, inspira con calma, espira sonriendo, y te sentirás mucho mejor.

La ira es un fenómeno mental y psicológico, y sin embargo está estrechamente relacionada con elementos biológicos y bioquímicos. La ira tensa tus músculos, pero cuando sabes cómo sonreír, empiezas a relajarte y la ira disminuye.

Sonreír permite que la energía de ser consciente nazca en ti y te ayuda a abrazar la ira que sientes.

Antaño los sirvientes de los reyes y las reinas debían llevar siempre un espejito, porque cuando alguien se presentaba ante los monarcas, debía tener un aspecto impecable. Así que, por razones de etiqueta, la gente llevaba siempre una bolsa con un espejito dentro. Intenta hacerlo. Lleva un espejo contigo y mírate en él para ver en qué estado estás. Después de haber inspirado y espirado varias veces y de haberte sonreído a ti mismo, la tensión habrá desaparecido y te sentirás mejor.

Abraza tu ira con el sol de ser consciente

La ira es como un bebé que berrea, sufre y llora. El bebé necesita que su madre lo abrace. Tú eres la madre del bebé, de la ira que surge en ti. En el momento que empieces a practicar el inspirar y espirar de manera consciente, tendrás la energía de una madre y podrás acunar y abrazar a tu bebé. Límitate a abrazar la ira que sientes, inspirando y espirando; no necesitas hacer nada más. Y el bebé se sentirá mejor en el acto.

Todas las plantas se alimentan del sol. Todas son sensibles a él. Cualquier vegetación que sea abrazada por el sol experimentará una transformación.

De madrugada las flores aún no se han abierto, pero cuando al amanecer sale el sol, las abraza e intenta penetrar en ellas. La luz del sol está formada por partículas diminutas, por fotones. Los fotones van penetrando poco a poco en la flor uno tras otro hasta llenarla de ellos. En ese momento la flor no puede resistir más y ha de abrirse a la luz del sol.

Del mismo modo, todas las formaciones tanto mentales como fisiológicas que hay en nosotros son sensibles a la energía de ser conscientes. Si la plena conciencia está ahí, abrazando tu cuerpo, éste se transformará. Si la plena conciencia está ahí, abrazando tu ira o tu desesperanza, éstas también se transformarán. Según el Buda y según nuestra experiencia, cualquier cosa que sea abrazada por la energía de la plena conciencia experimentará una transformación.

La ira que hay en ti es como una flor. Al principio quizá no comprendas su naturaleza, o por qué ha surgido. Pero si sabes abrazarla con la energía de ser consciente, empezará a abrirse. Para generar la energía de la plena conciencia y abrazar la ira que sientes puedes permanecer sentado, siguiendo tu respiración, o practicar la meditación caminando. Al cabo de diez o veinte minutos tu ira se habrá abierto ante ti y verás de pronto su verdadera naturaleza. Quizá haya surgido a causa de alguna percepción errónea o por falta de habilidad.

Cocinar la ira

Para que la flor de la ira se abra, necesitas alimentar la plena conciencia en ti durante cierto tiempo. Es como cuando cocinas patatas: -las introduces en la olla, la tapas y enciendes el fogón. Pero por muy potente que sea la llama, si apagas el fuego al cabo de cinco minutos, las patatas no se habrán cocido. Para que se cocinen bien, el fuego ha de estar encendido al menos durante quince o veinte minutos. Y después, levantas la tapa y hueles el maravilloso aroma de las patatas cocidas.

La ira que hay en ti es como las patatas, ha de cocinarse. Al principio está cruda y, como bien sabes, las patatas crudas no se pueden comer. Es difícil poder disfrutar de tu ira, pero si sabes cómo cuidar de ella y cocinarla, la energía negativa de la ira se convertirá en la energía positiva de la comprensión y la compasión.

Tú puedes hacerla. No es algo que sólo un Gran Ser pueda realizar, sino que tú también puedes conseguirlo.

Puedes transformar la basura de tu ira en la flor de la compasión. Muchos de nosotros podemos hacerla en tan sólo quince minutos. El secreto radica en seguir practicando el respirar de manera consciente, el andar de manera consciente, y generar la energía de ser consciente para abrazar tu ira.

Abrázala con mucha ternura. La ira no es tu enemiga, sino tu bebé. Es como el estómago o los pulmones.

Cada vez que tienes algún problema en los pulmones o en el estómago, no piensas en desprenderte de ellos. Lo mismo ocurre con la ira. La aceptas porque sabes que debes cuidar de ella, transformarla en energía positiva.

Convertir la basura en flores

El jardinero ecológico no arroja la basura porque sabe que la necesita. Puede transformar la basura en abono orgánico, para que éste a su vez se vuelva a transformar en lechugas, pepinos, rábanos y flores. En tu condición de practicante, tú eres una especie de jardinero, de jardinero ecológico.

Tanto la ira como el amor tienen una naturaleza orgánica, lo cual significa que ambos pueden cambiar. El amor puede transformarse en odio. Tú ya lo sabes muy bien.

Muchos de nosotros empezamos una relación sintiendo un gran amor, un amor muy intenso, tan intenso que creemos que sin nuestra pareja no podemos vivir. Sin embargo, si no ponemos en práctica el ser conscientes, al cabo de uno o dos años nuestro amor acaba transformándose en odio.

Y entonces, al estar con nuestra pareja, tenemos el sentimiento opuesto, nos sentimos fatal. Nos resulta imposible seguir viviendo juntos, así que el divorcio es la única alternativa que nos queda; nuestra flor se ha convertido en basura. Pero con la energía de la plena conciencia, puedes observar la basura y decir: «No tengo miedo. Soy capaz de volver a transformar la basura en amor».

Si ves que en ti hay elementos de basura, como el miedo, la desesperanza o el odio, no te dejes llevar por el pánico. Como buen jardinero ecológico, como buen practicante, puedes afrontarlo: «Reconozco que en mí hay basura. Voy a transformar esta basura en un nutritivo abono orgánico para que el amor vuelva a aparecer».

Quienes confían en la práctica no piensan en huir corriendo de una relación difícil. Cuando conoces las técnicas de respirar, caminar, sentarte y comer de manera consciente, puedes generar la energía de ser consciente y abrazar la ira o la desesperanza cuando surjan. Por el mero hecho de abrazarlas ya te sentirás mejor, y mientras sigues abrazándolas, puedes practicar el observar a fondo su naturaleza.

La práctica tiene dos etapas. La primera es la de abrazar y reconocer: «Querida ira, sé que estás ahí. Me estoy ocupando muy bien de ti». Y la segunda es observar a fondo la naturaleza de la ira para averiguar cómo ha surgido.

Cuidando de tu bebé, la ira

Has de ser como una madre que está atenta por si su bebé llora. Si una madre está trabajando en la cocina y oye que su bebé llora, deja lo que está haciendo y va a tranquilizarlo.

Quizá estuviera cocinando una sopa muy rica; la sopa es importante, pero lo es mucho menos que el sufrimiento de su bebé. Ella deja de cocinar la sopa y se dirige a la habitación de su hijo. Cuando entra en ésta es como si hubiera llegado el sol porque la madre está llena de calidez, interés y ternura. Lo primero que hace es coger en brazos al bebé y abrazarlo tiernamente. Cuando la madre lo abraza, su energía penetra en él y lo tranquiliza. Eso es exactamente lo que tienes que aprender a hacer cuando la ira empiece a surgir. Debes dejar cualquier cosa que estés haciendo, porque la tarea más importante es volver a ti mismo y ocuparte de tu bebé, tu ira. Nada es más urgente que cuidar muy bien de tu bebé.

¿Te acuerdas que cuando eras pequeño y tenías fiebre aunque te dieran una aspirina o alguna otra medicina no te sentías mejor hasta que tu madre venía y te ponía la mano sobre la ardorosa frente? ¡Qué agradable era! Su mano era como la de una diosa. Cuando te tocaba con ella, entraba en tu cuerpo una

oleada de frescor, amor y compasión. La mano de tu madre es tu propia mano. Su mano sigue viviendo en la tuya si tú sabes cómo inspirar y espirar, y ser consciente. De ser así, cuando te toques la frente con tu propia mano, sentirás que la mano de tu madre sigue ahí, tocando tu frente. Gozarás de la misma energía de amor y ternura.

La madre sostiene atentamente a su bebé, concentrándose totalmente en él.

El bebé se siente mucho mejor porque su madre lo sostiene con ternura, es como una flor abrazada por el sol. Ella sostiene a su hijo no sólo para abrazarlo, sino para averiguar qué le ocurre. Como es una verdadera madre y tiene mucho talento, descubre enseguida qué le pasa a su hijo. Es una especialista en bebés.

Como practicantes, hemos de ser especialistas en la ira.

Hemos de ocuparnos de ella, practicar hasta que entendamos las raíces de nuestra ira y cómo funciona.

Sosteniendo a tu bebé

Sosteniendo atentamente a su bebé, la madre descubre rápidamente la causa de su sufrimiento, y entonces le es muy fácil corregir la situación. Si el bebé tiene fiebre, le dará una medicina para que desaparezca. Si tiene hambre, lo alimentará con leche calentita. Si el pañal está demasiado apretado, se lo aflojará.

Como practicantes, hemos de hacer exactamente esto. Sostendremos al bebé de nuestra ira con tanta atención que nos sentiremos mejor. Después haremos la práctica de respirar y caminar de manera consciente, como si estuviéramos cantando una nana al bebé de nuestra ira. Y entonces la energía de la plena conciencia penetrará en la energía de la ira, exactamente de la misma forma que la energía de la madre penetra en la del bebé. No hay ninguna diferencia. Si sabes hacer la práctica de la respiración consciente, de sonreír y de meditar caminando, seguro que te sentirás mejor al cabo de cinco, diez o quince minutos.

Descubre la verdadera naturaleza de tu ira

En el momento que te enojas, tiendes a creer que tu desdicha la ha creado otra persona, y la culpas de tu sufrimiento. Pero al observarlo más a fondo, quizá descubras que el principal causante de tu sufrimiento es la semilla de la ira que hay en ti. Muchas otras personas, al afrontar la misma situación, no se enojarán como tú. Oyen las mismas palabras, ven la misma situación y, sin embargo, son capaces de mantenerse tranquilas y no se dejan llevar por las emociones.

¿Por qué te enojas tú con tanta facilidad? Quizá te ocurre porque la semilla de la ira que hay en ti es demasiado fuerte. Y como no has practicado los métodos para cuidar de tu ira, en el pasado la semilla de la ira se ha regado con demasiada frecuencia.

Todos tenemos una semilla de la ira en el fondo de nuestra conciencia. Pero en algunos de nosotros, esa semilla es más grande que otras semillas, como las del amor o la compasión. La semilla de la ira puede ser más grande porque en el pasado no hemos practicado. Cuando empezamos a cultivar la energía de ser conscientes, la primera percepción que tenemos es que la principal causa de nuestro sufrimiento, de nuestra desdicha, no es otra persona, sino la semilla de la ira que hay en nosotros, y dejamos entonces de culpar a los demás de nuestro sufrimiento.

Comprendemos que esa persona es sólo una causa secundaria.

Cuando tienes esta clase de percepción te sientes mucho mejor. Pero la otra persona puede seguir viviendo en un infierno porque no sabe cómo practicar. Una vez te has ocupado de tu ira, ves que esa persona aún está sufriendo, así que ahora puedes centrar tu atención en ella.

Ayudar en vez de castigar

Cuando alguien no sabe cómo manejar su propio sufrimiento, deja que se extienda a la gente de su alrededor. Cuando tú sufres, haces sufrir a la gente que te rodea. Es algo muy natural. Por eso hemos de aprender a manejar nuestro sufrimiento, para que no lo vayamos repartiendo por ahí.

Cuando eres el cabeza de familia, por ejemplo, sabes que el bienestar de los miembros de tu familia es muy importante. Como tienes compasión, no dejas que tu sufrimiento haga daño a los que te rodean. Practicas el aprender a manejar tu sufrimiento porque sabes que no es una cuestión individual, y que tu felicidad tampoco lo es.

Cuando alguien está enojado y no sabe cómo manejar su ira, se siente impotente, sufre. Y también hace sufrir a los que le rodean. Al principio sientes que la persona que te enoja se merece un castigo. Deseas castigarla porque te ha hecho sufrir.

Pero después de diez o quince minutos de meditar caminando y de observar de manera consciente, descubres que en vez de castigo lo que necesita es ayuda. Y ésa es una buena percepción.

Esa persona puede ser muy cercana a ti, quizá tu esposa o tu marido. Si tú no la ayudas, ¿quién va a hacerlo?

Como sabes abrazar tu ira, ahora te sientes mucho mejor, pero ves que la otra persona sigue sufriendo. Esta percepción te mueve a acercarte a ella de nuevo. Nadie más puede ayudarla, excepto tú. Ahora sientes un gran deseo de volver y ayudarla. Es una actitud totalmente distinta a la que antes tenías, ya no deseas castigarla. Tú ira se ha transformado en compasión.

La práctica de ser consciente conduce a la concentración y a la percepción interior. La percepción es el fruto de la práctica, y puede ayudarnos a perdonar y a amar a los demás. Practicar durante quince minutos o media hora el ser consciente, el concentrarte y el observar las percepciones interiores puede liberarte de tu ira y convertirte en una persona afectuosa. Ésa es la fuerza del Dharma, el milagro del Dharma.

Cómo detener el ciclo de la ira

Había un chico de doce años que venía a Plum Village cada verano para practicar con otros jóvenes.

Tenía un problema con su padre, porque cada vez que cometía un error o se caía y se lastimaba, su padre en vez de ayudarlo, le gritaba y le insultaba diciendo: « ¡Qué estúpido eres! ¿Cómo puedes hacerte algo así?». Le gritaba sólo porque se había caído y se había hecho daño. Así que para él su progenitor no era una persona afectuosa ni un buen padre. Se prometió que al crecer, casarse y tener hijos, nunca los trataría de ese modo. Si mientras estaba jugando su hijo se caía y se lastimaba sangrando un poco, en vez de gritarle le abrazaría e intentaría ayudarlo.

El segundo año que estuvo en Plum Village vino con su hermana pequeña. Mientras su hermanita jugaba con otras niñas en la hamaca, de pronto se cayó al suelo. Se golpeó la cabeza con una roca y su cara empezó a

cubrirse con hilillos de sangre. De repente aquel chico sintió que la energía de la ira estaba surgiendo en él. Estuvo a punto de gritar a su hermana: « ¡Qué estúpida eres! ¿Cómo puedes hacerte algo así?». Estuvo a punto de hacer lo mismo que su padre había hecho con él. Pero como había practicado en Plum Village durante dos veranos, pudo contenerse. En lugar de gritarle, se puso a practicar el caminar y el respirar de manera consciente mientras los demás ayudaban a su hermana. En sólo cinco minutos experimentó un momento de iluminación. Vio que su reacción, su ira, era una especie de energía habitual que su padre le había transmitido. Se había vuelto exactamente como su padre, era la continuación de él.

No quería tratar a su hermana del mismo modo, pero la energía que le había transmitido su padre era tan fuerte que estuvo a punto de actuar igual que éste se había comportado con él.

Para un chico de sólo doce años, es un buen despertar.

Siguió haciendo la práctica de caminar y de pronto sintió un intenso deseo de practicar para transformar esa energía habitual, para no transmitirla a sus hijos. Sabía que sólo la práctica de ser consciente le ayudaría a detener ese ciclo de sufrimiento.

El chico vio además que su padre era también víctima de la transmisión de la ira. Probablemente no quería tratarle de aquel modo, pero lo había hecho porque la energía habitual que había en él era demasiado fuerte. En el momento que tuvo esa percepción, que su padre también era víctima de la transmisión, toda la ira que sentía hacia él desapareció. Algunos minutos más tarde tuvo de repente el deseo de volver a casa e invitar a su padre a practicar con él. Para ser sólo un chico de doce años, tuvo una comprensión muy profunda.

Un buen jardinero

Cuando entiendes el sufrimiento de otra persona, puedes transformar tu deseo de castigarla, y entonces sólo deseas ayudarla. En ese momento sabes que tu práctica ha tenido éxito. Eres un buen jardinero.

Dentro de cada uno de nosotros hay un jardín, y cada practicante debe volver a él y cuidarlo. Quizá en el pasado no te hayas ocupado de él. Debes saber exactamente qué es lo que ocurre en tu propio jardín e intentar ponerlo en orden. Recupera su belleza y armonía. Si está bien cuidado, mucha gente disfrutará de él.

Ocupádate de ti mismo, ocupádate de los demás

Cuando éramos niños nuestro padre y nuestra madre nos enseñaron a respirar, a andar, a sentarnos, a comer y a hablar. Pero cuando empezamos a practicar, volvemos a nacer como seres espirituales. Hemos de aprender a respirar de nuevo, con plena conciencia.

Aprendemos a andar de nuevo, con plena conciencia. Deseamos aprender a escuchar de nuevo, siendo conscientes de ello y con compasión. Deseamos aprender de nuevo a hablar, con el lenguaje del amor, para honrar nuestro compromiso original:

«Cariño, estoy sufriendo. Estoy enojado. Deseo que lo sepas ». Esto expresa que eres fiel a tu compromiso. «Cariño, estoy haciendo todo lo que puedo. Estoy cuidando muy bien de mi ira. Por mí y también por ti. No quiero estallar, destruirme a mí mismo ni destruirte a ti. Estoy haciendo todo lo

posible. Estoy poniendo en práctica lo que he aprendido de mi maestro, de mi sangha».

Esta fidelidad con tu compromiso inspirará respeto y confianza en la otra persona. Y, por último: «Cariño, necesito tu ayuda». Es una frase muy fuerte porque normalmente cuando estás enojado tiendes a decir: «No te necesito».

Si puedes decir estas tres frases con sinceridad, de corazón, tendrá lugar una transformación en la otra persona.

No puedes dudar del efecto de esta práctica. Además tu conducta influirá en la otra persona para que también empiece a practicar. Ella pensará: «Me es fiel. Está cumpliendo su compromiso. Está haciendo todo lo que puede. Yo debo hacer lo mismo».

Así que al cuidar de ti mismo, estás cuidando de tu ser querido. Amarte a ti mismo es la base para tu capacidad de amar a otra persona. Si no cuidas de ti, si no eres feliz, si no estás tranquilo, no podrás hacer feliz a otra persona. No podrás ayudarla, ni amarla. Tu capacidad de amar a otra persona depende por completo de tu capacidad de amarte a ti mismo, de cuidar de ti.

Curando al niño herido que hay en tu interior

Muchos de nosotros tenemos aún un niño herido viviendo en nuestro interior. Quizá las heridas nos las hayan producido nuestro padre o nuestra madre. O tal vez a nuestro padre le hirieran de niño. A nuestra madre también pueden haberla herido cuando era niña.

Como no supieron curar las heridas de su infancia, nos las han transmitido. Si nosotros no sabemos transformar y curar las heridas que hay en nosotros, las vamos a transmitir a nuestros hijos y nietos. Por eso hemos de volver al niño herido que hay en nosotros y ayudarlo a curarse.

A veces el niño herido que hay en nosotros necesita nuestra atención. Ese niño pequeño puede aflorar de las profundidades de nuestra conciencia y pedir nuestra atención. Si eres consciente, oirás su voz pidiendo ayuda. En ese momento, en lugar de contemplar un bello amanecer, vuelve a ti mismo y abraza tiernamente al niño herido que hay en ti. «Inspirando, vuelvo con el niño herido que hay en mí; espirando, cuidaré muy bien de mi niño herido.»

Para cuidar de nosotros mismos, debemos volver y cuidar del niño herido que hay en nuestro interior. Has de practicar cada día el volver a tu niño herido. Debes abrazarlo tiernamente, como si fueras un hermano o una hermana mayor. Has de hablarle. Y también puedes escribir una carta al niño pequeño que hay en ti, de dos o tres páginas, para decir que reconoces su presencia y que harás todo lo posible para curar sus heridas.

Cuando hablamos de escuchar con compasión, normalmente creemos que se refiere a escuchar a otra persona. Pero también debemos escuchar al niño herido que hay en nuestro interior. Está en nosotros aquí, en el momento presente. Y podemos curarlo ahora mismo.

«Mi querido niño herido, estoy aquí por ti, listo para escucharte. Por favor, cuéntame tu sufrimiento, muéstrame todo tu dolor. Estoy aquí, escuchándote de veras.» Y si sabes volver a él, escucharle cada día durante cinco o diez minutos, la curación tendrá lugar. Cuando subas una bella montaña invita al niño que hay dentro de ti a subir contigo. Cuando contemples una hermosa puesta de sol, invítale a disfrutarla contigo.

Si lo haces durante algunas semanas o meses, el niño herido que hay en ti se curará. La plena conciencia es la energía que puede ayudarnos a hacerlo.

Cómo convertimos en personas libres

Un minuto de práctica es un minuto generando la energía de ser consciente. No viene de fuera de ti, sino de dentro. La energía de la plena conciencia es la energía que nos ayuda a estar aquí, a estar plenamente presentes aquí y ahora. Cuando bebes té siendo consciente de ello, tu cuerpo y tu mente están en perfecta unión. Tú eres real, y el té que bebes también se vuelve real. Cuando estás sentado en una cafetería ambientada con una fuerte música de fondo y tienes un montón de proyectos en tu cabeza, no estás realmente bebiendo el café o el té que has pedido, sino tus proyectos y preocupaciones. Tú no eres real, ni el café tampoco. El té o el café que estás tomando sólo pueden revelarse como una realidad cuando vuelves a ti mismo y estás realmente presente, libre del pasado, del futuro y de todas tus preocupaciones.

Cuando tú eres real, el té también se vuelve real, y el encuentro entre tú y el té también lo es. Beber de veras té consiste en eso.

Puedes organizar una meditación del té para que tus amigos tengan la oportunidad de practicar el estar realmente presentes para disfrutar de una taza de té y de la presencia de cada uno. La meditación del té constituye una práctica. Es una práctica para ayudarnos a ser libres. Si aún estás atado al pasado y éste te persigue, si temes aún el futuro, si te dejas arrastrar por tus proyectos, tu miedo, tu ansiedad y tu ira, no eres una persona libre. No estás plenamente presente aquí y ahora, de modo que no gozas realmente de la vida. Ni tampoco del té, de otra persona, del cielo azul ni de la flor.

Para estar de veras vivo, para sentir la vida profundamente, debes ser una persona libre. Cultivar el ser consciente puede ayudarte a ser libre.

La energía de la plena conciencia es la energía de estar presente, con el cuerpo y la mente unidos. Cuando practicas el respirar o caminar conscientemente, te liberas del pasado, del futuro y de tus proyectos, y te vuelves totalmente vivo y presente de nuevo. La libertad es la condición básica para poder sentir la vida, para percibir el cielo azul, los árboles, los pájaros, el té y a la otra persona. Por eso la práctica de ser consciente es tan importante. Sin embargo, para poder hacerla no necesitas entrenarte durante muchos meses, sino que una hora de práctica puede ya ayudarte a ser más consciente.

Ejercítate a beber el té siendo consciente de ello, para ser una persona libre mientras lo bebes. Ejercítate para ser una persona libre mientras preparas el desayuno. Cualquier momento del día te brinda la oportunidad de ejercitarte a ser consciente y generar esta energía.

«Cariño, sé que estás ahí y soy muy feliz»

Si eres consciente puedes reconocer aquello que está ahí en el momento presente, incluyendo a la persona a la que amas. Si puedes decir a la persona amada: «Cariño, sé que estás ahí, y soy muy feliz», eso demuestra que eres una persona libre. Demuestra que eres consciente, que tienes la capacidad de valorar, de apreciar lo que está ocurriendo en el momento presente. Lo que está ocurriendo en el momento presente es la vida misma. Tú sigues estando vivo y la persona a la que amas también está ahí, viva, frente a ti.

Es muy importante que cultives en ti una plena conciencia. Abrazas a la otra persona con esa energía. La observas con afecto y dices: «Cariño, es maravilloso que estés aquí y con vida. Me hace realmente feliz».

No sólo tú eres feliz, sino que la otra persona también lo *es*, porque la has abrazado con tu plena conciencia. Cuando sabes estar con ella de ese modo, tenéis muchas menos probabilidades de enojaros.

Todo el mundo puede hacerlo, y no tienes que practicarlo durante ocho meses para lograrlo. Sólo necesitas respirar o caminar de manera consciente durante uno o dos minutos para volver a estar aquí y ahora, para volver a estar vivo. Después te acercas a la otra persona, la miras a los ojos, le sonríes y le dices: «Cariño, es tan maravilloso que estés aquí y con vida. Me hace muy feliz».

El ser consciente hace que tú y la otra persona seáis felices y libres. Aunque ella esté atrapada en sus preocupaciones, su ira y su olvido, con tu plena conciencia puedes salvarla a ella y a ti mismo. La plena conciencia es la energía del Buda, la energía de la Iluminación. El Buda está presente siempre que seas consciente, y os está abrazando a los dos con sus amorosos brazos.

3.- El lenguaje del verdadero amor

Una conversación para hacer las paces

Practicamos con nuestra familia, con nuestros amigos espirituales porque solos no podemos triunfar fácilmente. Necesitamos aliados. En el pasado nos aliamos para hacernos sufrir más, para aumentar la ira. Pero ahora deseamos aliarnos para cuidar del pesar, la ira o la frustración que sentimos. Queremos negociar una estrategia para alcanzar la paz.

Inicia una conversación para hacer las paces con tu ser querido: «Cariño, en el pasado nos hemos hecho sufrir mucho. Los dos hemos sido víctimas de la ira. Hemos convertido nuestra vida en un infierno. Ahora, deseo cambiar. Quiero que nos aliemos, para protegemos el uno al otro, para practicar y transformar nuestra ira juntos. A partir de ahora vamos a crear una vida mejor, basada en la práctica de ser conscientes. Cariño, necesito tu ayuda, necesito tu apoyo. Y también tu colaboración, ya que sin ti no puedo triunfar».

Has de decir estas palabras a tu pareja, a tu hijo o a tu hija, ya es hora de que lo hagas. Esto es el despertar, el amor.

Quizá consigas cierta iluminación al escuchar durante cinco minutos una charla sobre el Dharma, pero debes conservar esa iluminación en tu vida cotidiana, para poder llevarla a tu hogar y empezar a aplicarla a tu vida cotidiana.

A medida que la iluminación vaya creciendo en ti, la confusión y la ignorancia irán retirándose. No sólo influirá en tus pensamientos, sino también en tu cuerpo y en tu modo de vivir. De ahí que sea tan importante que te dirijas a tu pareja, a tu ser amado, y negocies una estrategia para hacer las paces, para consumir conscientemente y protegeros el uno del otro. Debes sacar lo mejor que hay en ti, tu talento, tu habilidad, todo, para triunfar en esta negociación familiar para no haceros sufrir más. Deseas empezar de nuevo, transformarte a ti mismo. Depende de ti que convencas a la otra persona.

El restablecimiento de la comunicación

Cierto joven estadounidense estuvo sin hablar con su padre durante cinco años. Le era imposible mantener una conversación con él. Un día entró en contacto con el Dharma y le impactó profundamente. Como deseaba volver a empezar, cambiar su vida, se hizo monje.

Lleno de entusiasmo por aprender, vivió con la sangha de Plum Village durante tres o cuatro meses demostrando que era capaz de ser monje. A partir del día que llegó a nuestro centro, practicó el consumir conscientemente, la meditación caminando y la, meditación sentado, participando en todas las actividades de la sangha.

No esperaba nada de su padre, se limitó a cambiarse a sí mismo. Gracias a su modo de vivir y a haber hecho las paces consigo mismo, pudo escribir a su padre cada semana. Sin esperar a que le respondiera, le contó la práctica que hacía y las pequeñas alegrías que experimentaba cada día. Seis meses más tarde descolgó el teléfono e inspiró y espiró conscientemente, lo cual le ayudó a estar tranquilo. Después marcó el número de su padre y éste le contestó. Sabía que su hijo se había hecho monje y estaba muy enfadado por ello. Lo primero que le dijo fue:

«¿ Aún estás con ese grupo? ¿Todavía eres un monje? ¿Qué futuro tienes?». El joven contestó: «Papá, ahora mi preocupación principal es mantener una buena relación contigo, eso me haría muy feliz, ya que para mí es lo más importante. Lo único que me importa es volver a comunicarme contigo, volver a estar cerca de ti. Para mí eso es lo más importante, más que mi propio futuro».

Su padre se mantuvo en silencio durante un buen rato. El joven monje continuó con su respiración. Al final, el padre dijo: «Está bien, lo acepto. Para mí también es muy importante». De modo que la ira no era lo único que el padre sentía por su hijo.

En muchas cartas aquel joven le había contado cosas muy bellas que habían alimentado los elementos positivos que había en su padre. A partir de aquel día, su padre le llamó cada semana. La comunicación se había restablecido, y ahora la felicidad tanto del padre como del hijo se ha convertido en una realidad.

La paz empieza contigo

Antes de poder hacer profundos cambios en nuestra vida, hemos de observar nuestra dieta, la forma en que consumimos. Hemos de vivir de tal forma que dejemos de consumir las cosas que nos envenenan e intoxican. De ese modo, tendremos fuerza para permitir que crezca lo mejor en nosotros y dejaremos de ser víctimas de la ira y la frustración.

Cuando se abre la puerta de la comunicación, todo es posible. De manera que debemos practicar el abrirnos a los demás para restablecer la comunicación con ellos. Has de expresar la intención, el deseo que tienes de hacer las paces con la otra persona. Pídele que te ayude. Dile: «La comunicación entre nosotros es lo más importante para mí.

Nuestra relación es lo más valioso, no hay nada que sea más importante». Explícaselo con claridad y pídele que te ayude.

Tienes que empezar a negociar una estrategia.

Al margen de lo que la otra persona pueda hacer, tú debes realizar todo lo que te sea posible, has de darte al cien por cien. Todo lo que puedas hacer por ti, lo haces también por ella. No lo dejes para más tarde, no pongas condiciones diciendo: «Si no te esfuerzas por reconciliarte, yo tampoco lo haré», ya que entonces no funcionará. La paz, la reconciliación y la felicidad empiezan, en ti.

Te equivocas al pensar que si la otra persona no cambia o mejora, nada podrá mejorar. Siempre hay una forma de crear más alegría, paz y armonía, y tú puedes aportarlas. El modo en que caminas, respiras, sonríes y reaccionas, todo ello es muy importante. Debes empezar con esto.

Hay muchas formas de comunicarse y la mejor de todas es mostrar que ya no estás enojado con la otra persona y que no la censuras. Demostrarle que la comprendes y la aceptas. Comunícaselo no sólo con las palabras, sino también con tu forma de ser: con tus ojos llenos de compasión y tus acciones llenas de ternura. El hecho de que seas una persona fresca y agradable cambia mucho las cosas. Nadie puede resistir la tentación de acercarse a ti. Te conviertes en un árbol de fresca sombra, en un arroyo de agua fresca. Tanto las personas como los animales desean estar cerca de ti porque tu presencia es refrescante y agradable. Cuando empieces a cambiarte a ti mismo, podrás restablecer la comunicación con la otra persona y ésta cambiará de manera natural.

El tratado de paz

Decimos al ser amado:

«Cariño, en el pasado nos hemos hecho sufrir mucho porque ninguno de los dos sabía manejar la ira que sentía. Ahora hemos de planear una estrategia para ocuparnos de ella».

El Dharma elimina el ardor de la ira y la fiebre del sufrimiento. Es una sabiduría que aporta alegría y paz aquí y ahora. Nuestra estrategia para alcanzar la paz y la reconciliación debe basarse en él.

Cuando surge la energía de la ira, solemos desear expresarla para castigar a quien creemos que es la fuente de nuestro sufrimiento. Ésa es la energía habitual en nosotros. Cuando sufrimos, siempre culpamos a otra persona de habernos hecho sufrir. No comprendemos que la ira *es*, ante todo, un problema nuestro. Nosotros somos los principales responsables de ella, pero creemos con gran ingenuidad que si podemos decir o hacer algo para castigar a la otra persona, sufriremos menos. Hemos de desarraigar esta creencia, porque todo cuando hagas o digas llevado por la ira sólo dañará más tu relación. En lugar de ello, cuando estemos enojados debemos intentar no hacer ni decir nada.

Cuando dices algo muy cruel, cuando haces algo como represalia, tu ira aumenta. Haces sufrir a la otra persona y ella se esforzará diciendo o haciendo algo en respuesta que alivie su sufrimiento. Así es como el conflicto se va intensificando.

En el pasado ha ocurrido muchas veces. Ambos conocéis bien cómo la ira y el sufrimiento van aumentando y, sin embargo, no habéis aprendido nada de ello. Intentar castigar a la otra persona sólo empeoraría la situación.

Castigar a la otra persona es castigarse a sí mismo, lo cual es cierto en cualquier circunstancia. Cada vez que el ejército de Estados Unidos castiga a Iraq, no sólo sufre Iraq sino también Estados Unidos. Cada vez que Iraq intenta castigar a Estados Unidos, no sólo sufre Estados Unidos sino también Iraq.

En cualquier otra parte del mundo ocurre lo mismo, ya sea entre israelíes y palestinos, entre musulmanes e hindúes, o entre tú y la otra persona. Siempre ha sido así. De modo que vamos a despertar, vamos a ser conscientes de que castigar a otra persona no es una estrategia inteligente. Tanto tú como ella sois inteligentes, debéis usar vuestra inteligencia y ponerlos de acuerdo en planear una estrategia para cuidar de vuestra ira. Los dos sabéis que intentar castigarnos mutuamente no es sensato. Por tanto, debéis prometeros que cada vez que os enojéis, no diréis o haréis nada arrastrados por la ira. En vez de ello, cuidaréis de la ira que sentís volviendo a vosotros mismos al practicar el respirar y caminar conscientemente. Aprovecha los momentos en los que seáis felices para firmar un contrato, vuestro tratado de paz, un tratado de verdadero amor.

Debéis escribir y firmar *ese* tratado de paz movidos totalmente por el amor, y no ha de ser como los tratados de paz que firman los partidos políticos, que se basan sólo en el interés nacional y siguen estando llenos de desconfianza e ira. Vuestro tratado de paz debe ser puramente un tratado de amor.

Abrazando la ira

El Buda nunca nos aconsejó reprimir nuestra ira, sino que nos enseñó a volver a nosotros mismos y a cuidar de ella. Cuando tenemos algún problema en los intestinos, el estómago o el hígado, hemos de detenernos y cuidarlos

bien. Nos damos algún masaje, usamos una bolsa de agua caliente, hacemos todo lo posible por cuidar de ellos.

Al igual que nuestros órganos, la ira que sentimos forma parte de nosotros. Cuando estamos enojados, hemos de volver a nosotros y cuidar de nuestra ira. No podemos decir: «Vete, has de irte. No quiero que estés aquí».

Cuando te duele el estómago no dices: «No quiero que estés aquí, estómago, vete»; no, cuidas de él. Del mismo modo, hemos de abrazar nuestra ira y cuidarla bien. La reconocemos tal como es, la abrazamos y le sonreímos. La energía que nos ayuda a hacerlo es la energía de la plena conciencia, de ser conscientes mientras andamos y respiramos.

La felicidad no es una cuestión individual

Esto no significa que tengas que ocultar la ira que sientes. Has de dejar que la otra persona sepa que estás enojado y que sufres, es muy importante. Cuando te enfades con alguien, te ruego que no finjas no estar enojado, no pretendas que no estás sufriendo. Si aprecias a la otra persona, has de confesarle que estás enojado y que sufres. Díselo serenamente.

En el verdadero amor no hay cabida para el orgullo. No puedes pretender que no sufres, que no estás enojado, ya que esta clase de negación se basa en el orgullo: « ¿Enojado? ¿Yo? ¿Por qué debería estarlo? Estoy perfectamente». Pero en realidad no estás bien, estás viviendo en un infierno, la ira te está abrasando, y debes decírselo a tu pareja, a tu hijo o a tu hija. Tendemos a decir: « ¡Para ser feliz no te necesito, puedo serlo sin ti!». Pero con este engaño estamos rompiendo la promesa inicial que hicimos de compartirlo todo.

Al principio de vuestra relación os decíais: «No puedo vivir sin ti. Mi felicidad depende de ti». Os hacíais este tipo de declaraciones. Pero más tarde, cuando os enfadáis, decís lo contrario: « ¡No te necesito! ¡No te acerques a mí! ¡No me toques!». Y tú prefieres ir a tu habitación y cerrar la puerta. Intentas hacer todo lo que puedes para demostrar que no necesitas a la otra persona. Es un comportamiento muy humano, muy común, pero carece de sabiduría.

La felicidad no es una cuestión individual. Si uno de vosotros no es feliz, el otro tampoco podrá serlo.

1. «CARIÑO, ESTOY ENOJADO, ESTOY SUFRIENDO»

Decir «Cariño, te quiero» es bueno, es importante. Es natural que compartamos nuestra alegría y nuestros buenos sentimientos con el ser amado, pero cuando sufres, cuando estás enojado con esa persona, también debes decírselo. Has de expresar lo que sientes, tienes todo el derecho, ya que esto es el verdadero amor. Intenta hacer todo lo posible para decirle con serenidad: «Cariño, estoy enojado contigo. Estoy sufriendo». Quizá haya un tono de tristeza en tu voz, pero está bien, lo importante es no decir algo para castigar o culpar a la otra persona. Cuando dices: «Cariño, estoy enojado. Estoy sufriendo y necesito que lo sepas», es el lenguaje del amor, porque habéis prometido apoyaros mutuamente, como pareja, como marido y mujer. El padre y el hijo, la madre y la hija, también son una pareja, o sea que aunque sea tu hijo o tu padre, debes expresar lo que piensas.

Si estás sufriendo tienes el deber de decírselo, y cuando seas feliz, comparte también tu felicidad con él o con ella. Cuando sufras, cuenta a tu ser amado que estás sufriendo. Aunque creas que él ha causado tu ira, debes

mantener la promesa que le hiciste. La única condición es decírselo con serenidad y de una manera afectuosa.

Hazlo lo antes posible, sin ocultar más de veinticuatro horas la ira o el sufrimiento que sientes.

De lo contrario, esta carga será demasiado pesada para ti y te emponzoñará por dentro. No decírselo demostrará que no la amas lo suficiente y confías poco en la otra persona. Así que has de contarle el sufrimiento y la ira que sientes lo más pronto que puedas.

Veinticuatro horas es el plazo máximo de tiempo que puedes esperar para hacerla.

Quizá sientas que no puedes decírselo enseguida porque aún estás demasiado alterado, demasiado enojado. En ese caso, practica la respiración consciente y sal a pasear. Y cuando te hayas tranquilizado y te sientas preparado para compartir tu dolor, díselo. Pero si el plazo de tiempo está a punto de terminar y aún no te has calmado, escribe lo que sientes. Redacta una «nota de paz», un mensaje de paz. Mándale la carta y asegúrate de que la reciba antes de que hayan transcurrido veinticuatro horas. Es algo muy importante. Los dos habéis de comprometeros a actuar de este modo cuando os enojéis. De lo contrario no estaréis respetando los términos de vuestro tratado de paz.

2. «ESTOY HACIENDO TODO LO QUE PUEDO»

Si te comprometes a cambiar las cosas, puedes ir más lejos todavía, añadir otra frase cuando des a conocer a la otra persona que estás sufriendo y decir: «Estoy haciendo todo lo que puedo», lo cual significa que te contiene para no actuar arrastrado por la ira.

Significa que estás respirando y caminando de manera consciente para abrazar la ira que sientes con tu plena conciencia. Practicas de acuerdo con las enseñanzas. No digas: «Estoy haciendo todo lo que puedo» a no ser que hagas esta práctica. Cuando estés enojado, como ya sabes cómo practicar, tienes derecho a decir «Estoy haciendo todo lo que puedo»; esto inspirará confianza y respeto a la otra persona. «Estoy haciendo todo lo que puedo» significa que estás cumpliendo el compromiso de volver a ti mismo, a tu hogar, para cuidar de tu ira.

Cuando estás enojado, la ira es tu bebé y debes cuidarla. Es como cuando tienes el estómago descompuesto, has de volver a ti y abrazar tu estómago. En ese momento él es tu bebé.

Nuestro estómago es una formación física, una formación fisiológica, y nuestra ira, es una formación mental. Debemos cuidar de la ira del mismo modo que cuidamos de nuestro estómago o de nuestros riñones. No puedes decir: «Ira, vete, no me perteneces». Cuando dices: «Estoy haciendo todo lo que puedo», es porque estás abrazando tu ira y cuidando de ella. Significa que estás practicando el respirar y andar de manera consciente para liberar la energía de la ira y transformarla en energía positiva.

Mientras abrazas la ira que sientes, haces la práctica de observarla profundamente para ver su naturaleza, porque sabes que puedes ser víctima de alguna percepción errónea. Quizá hayas comprendido mal lo que has oído y has visto, o tengas una idea equivocada de algo que se haya dicho o hecho, y tu ira haya surgido de este tipo de ignorancia y de percepciones erróneas.

Cuando dices: «Estoy haciendo todo lo que puedo», como sabes que en el pasado te has enojado en muchas ocasiones porque has percibido erróneamente lo que estaba ocurriendo, ahora tienes mucho cuidado. Recuerdas que no debes estar tan seguro de ser la víctima de las malas obras

de otro, víctima de las palabras de otro. Sabes que tú mismo puedes haber creado el infierno dentro de ti.

3. «POR FAVOR, AYÚDAME»

La tercera frase sigue a las anteriores de forma natural: «Por favor, ayúdame. Cariño, necesito tu ayuda». Éste es el lenguaje del verdadero amor. Cuando estás enojado con la otra persona, tiendes a decirle lo contrario: « ¡No me toques! ¡No te necesito! ¡Puedo arreglármelas sin ti!». Pero habéis hecho la promesa de cuidar el uno del otro.

Es muy natural que cuando sufres, aunque sepas cómo practicar, necesites aún que la otra persona te ayude en tu práctica. «Cariño, necesito tu ayuda. Por favor, ayúdame.»

Si puedes escribir o decir estas tres frases, significa que eres capaz de amar de verdad y estás usando el auténtico lenguaje del amor. «Cariño, sufro y quiero que lo sepas. Cariño, estoy haciendo todo lo que puedo. Estoy intentando no culpar a nadie, ni siquiera a ti. Ya que estamos tan cerca el uno del otro, ya que nos hemos hecho una promesa, siento que necesito tu ayuda para salir de este estado de sufrimiento y de ira.»

Si usas estas tres frases para comunicarte con la otra persona, se tranquilizará y se sentirá aliviada enseguida. La forma en que manejas tu ira le inspirará mucha confianza y respeto, y también te lo inspirará a ti, y además no es demasiado difícil de hacer.

Transformando la ira juntos

Si yo fuera la otra persona y tú compartieras estas tres frases conmigo, yo vería que me eres muy fiel y que me amas de verdad. No sólo compartes tu alegría cuando eres feliz, sino que cuando sufres también compartes tu sufrimiento. Al decirme que estás haciendo todo lo que puedes, me inspiras confianza y respeto porque eres un verdadero practicante. Eres fiel a lo que has aprendido, a las enseñanzas y a la comunidad de practicantes. Cuando practicas estas tres frases, estás abrazando en tu corazón a tu maestro y a tu sangha.

Como estás haciendo todo lo que puedes, yo también acabo haciéndolo. Vuelvo a mí mismo y practico. Para ser digno de ti, he de observarme profundamente y hacer también todo lo que pueda. He de preguntarme: « ¿Qué he dicho, qué he hecho para hacerle sufrir así? ¿Por qué he hecho eso?».

Sólo con escucharte, sólo con leer la nota de paz que me has dado, puedo ya recuperarme. Después de que el Dharma te ha conmovido a ti, está empezando a conmovirme a mí, y ahora he de ser yo quien aloje en mi ser la energía de ser consciente.

Cuando la otra persona reciba tu mensaje, un mensaje expresado con palabras afectuosas, se sentirá inspirada por tu amor, tu lenguaje y tu práctica. Al recibir este mensaje experimentará un gran despertar y sentirá un gran respeto. Deseará volver a sí misma y plantearse de nuevo si ha hecho o ha dicho algo que te haya hecho sufrir. De esta forma le habrás transmitido tu práctica. Verá que estás haciendo todo lo que puedes, y para responder a ello también hará lo mismo. Se dirá en su fuero interno: «Cariño, yo también estoy haciendo todo lo que puedo».

Esto es maravilloso, los dos estáis practicando y el Drama se aloja ahora en ambos. El Buda vive en vosotros, ya no hay ningún peligro, habéis vuelto a vosotros mismos con la práctica de observar profundamente para comprender de verdad la situación. Ahora es cuando podemos descubrir en nuestro interior

lo que realmente está ocurriendo, y debemos contárselo enseguida a la otra persona.

Quizá hayas comprendido que te has enojado por culpa de una percepción errónea. Cuando lo descubras, cuéntaselo a la otra persona en el acto, dile que sientes haberte enojado por nada. Ella no ha hecho nada malo, tú te has enojado porque has malinterpretado la situación. Telefonéale, envíale un fax o un email, porque estará muy preocupada por tu sufrimiento y cuando se lo cuentes se sentirá mejor enseguida.

Al reflexionar sobre lo que ha pasado, la otra persona puede que descubra que también ha dicho o hecho algo porque estaba irritada o por una percepción errónea.

Te dice que siente lo que ha dicho o hecho, pero también ha de compartir contigo lo que ha descubierto: «Cariño, el otro día estaba distraída. Dije algo que no estuvo bien, tuve una percepción errónea, me comporté con crueldad y me doy cuenta de que lo hice porque actué con torpeza, pero no pretendía hacerte sufrir. Te pido perdón y te prometo que la próxima vez estaré más atenta». Cuando recibes este mensaje dejas de sufrir y en tu corazón sientes un gran respeto por la otra persona. Ahora ella es un coproctante. El mutuo respeto que os profesáis seguirá aumentando, y el respeto es la base del verdadero amor.

El huésped especial

En la tradición vietnamita se espera que el marido y la mujer se traten el uno al otro como lo harían con un huésped. Los dos se respetan de verdad. Cuando te cambias de ropa, no lo haces delante de tu pareja, sino que te comportas con respeto. Si ya no respetas a tu pareja, el verdadero amor no podrá durar demasiado. En la sociedad asiática es tradicional que un matrimonio se respete mutuamente, que se traten el uno al otro como lo harían con un huésped. Creo que esta actitud también existió en Occidente, al menos antiguamente.

Sin este respeto mutuo, el amor no puede durar demasiado.

La ira y otras energías negativas empezarán a dominar.

En los casamientos que se realizan en Plum Village, nuestro centro de práctica en Francia, el novio y la novia se inclinan uno ante otro para mostrar el respeto que se profesan, y lo hacen porque cada persona tiene la naturaleza del Buda en su interior, la capacidad para iluminarse y desarrollar una gran compasión y comprensión. Cuando te inclinas ante tu pareja con respeto, estás reconociendo su amor. Si ya no sientes ningún respeto por ella, significa que el amor ha muerto.

Por eso hemos de tener tanto cuidado en alimentar y sustentar el mutuo respeto.

Usar estas tres frases de verdadero amor y observar profundamente nuestro interior para aceptar la parte de responsabilidad que tenemos en el conflicto, es una forma muy concreta de expresar nuestro respeto y alimentar el amor que sentimos. No subestimes las tres frases del verdadero amor.

Una piedrecita en tu bolsillo

Cada molécula de estas tres frases está enteramente constituida por un verdadero amor. El amor puede hacer frente a cualquier cosa. Quizá desees escribirlas en un papel del tamaño de una tarjeta de crédito y meterlo en tu

cartera. Venéralo como algo que puede salvarte por que os recordará el compromiso que los dos habéis adquirido.

Algunos de nosotros llevamos una piedrecita en el bolsillo, una bonita piedrecita que hayamos recogido en el jardín de la entrada. La lavamos con mucho cuidado y después la llevamos siempre encima. Cada vez que metemos la mano en el bolsillo, la tocamos y la sostenemos suavemente. Entonces practicamos la respiración consciente y sentimos una gran tranquilidad. Cuando nos enojamos, la piedrecita se convierte en el Dharma, nos recuerda nuestras tres frases. El mero hecho de sostenerla, de inspirar y espirar serenamente y sonreír, puede ayudarte muchísimo. Suena algo infantil, pero esta práctica es muy útil. Cuando estás en la universidad, en el trabajo o de compras, no tienes nada que te recuerde el volver a ti mismo. Pero llevar la piedrecita en el bolsillo te sirve como si fuera tu maestro, un compañero de práctica, es la campana que te recuerda que seas consciente, que te permite detenerte y volver a tu respiración.

Mucha gente invoca el nombre de Jesús, Buda o Amitaba con un rosario. La piedrecita es una especie de rosario, te recuerda que tu maestro está siempre a tu lado, que tus hermanos y hermanas en el Dharma están siempre contigo. Te ayudará a volver a tu respiración, permitirá que el amor nazca en ti y lo mantendrá vivo. Te ayudará a mantener viva la iluminación que hay en ti.

4.- La transformación

Zonas de energía

Sabemos que cuando la ira está presente en nosotros debemos evitar reaccionar, en concreto hablar o decir nada. Decir o hacer algo mientras estás enojado no es sensato. Hemos de volver a nosotros mismos para cuidar de nuestra ira.

La ira es una zona de energía en nosotros, forma parte de nosotros, es un bebé que sufre y hemos de cuidar, y la mejor forma de hacerlo es generar otra zona de energía que abrace a la ira que sentimos y se ocupe de ella. La segunda zona de energía es la energía de ser consciente, que es la energía del Buda. Está a nuestra disposición y podemos generarla respirando y caminando de manera consciente. El Buda que hay en nosotros no es un mero concepto, ni una teoría o una noción. Es una realidad, porque todos podemos generar la energía de ser conscientes.

La plena conciencia significa estar presente, estar atento a lo que está ocurriendo. Esta energía es crucial para la práctica. La energía de ser consciente es como un hermano o una hermana mayor, o una madre que sostiene al pequeñín en brazos, cuidando muy bien del sufrimiento del bebé, que es la ira, la desesperanza o la envidia que sentimos.

La Primera Zona de Energía es la ira, y la Segunda, el ser consciente. La práctica consiste en usar la energía de ser consciente para reconocer y abrazar la energía de la ira. Hazlo tiernamente, sin violencia. No se trata de reprimir tu ira. La plena conciencia eres tú, y la ira que sientes también forma parte de ti, así que no debes transformarte en un campo de batalla, en un bando luchando contra el otro. No creas que el ser consciente es bueno y correcto, y que en cambio la ira sea mala e incorrecta, no debes pensar de ese modo. Sólo necesitas reconocer que la ira es una energía negativa y que el ser consciente es una energía positiva. Y después usar la energía positiva para cuidar de la negativa.

Los sentimientos orgánicos

Nuestra práctica se basa en la visión de la no dualidad.

Tanto nuestros sentimientos negativos como los positivos son orgánicos y pertenecen a la misma realidad. No es necesario luchar, sólo necesitamos abrazarlos y cuidar de ellos.

Por consiguiente, en la tradición budista, la meditación no significa transformarte en un campo de batalla, con lo bueno luchando contra lo malo. Es muy importante que lo sepas, porque podrías pensar que has de combatir el mal y echarlo de tu corazón y tu mente, y esta idea es errónea. La práctica consiste en transformarte a ti mismo. Si no tienes basura, no tendrás nada para hacer abono orgánico. Y si no tienes abono orgánico, no tendrás nada para alimentar la flor que hay en ti. Necesitas el sufrimiento, las aflicciones que hay en ti, porque como son elementos orgánicos, sabes que puedes transformarlos y darles un buen uso.

La visión del inter-ser

Nuestro método de práctica no debe ser violento, y la no-violencia sólo puede nacer de la visión de la no-dualidad, del inter-ser.

Y esta visión consiste en que todo está interconectado y que nada puede existir por sí solo. Emplear la violencia con los demás es emplearla contigo mismo. Si no adquieres la visión de la no-dualidad, seguirás siendo violento y desearás castigar, reprimir y destruir. Pero una vez hayas penetrado la realidad de la no-dualidad, sonreirás tanto a la flor como a la basura que hay en ti, y las abrazarás a ambas. Esta visión es la base de una actuación no violenta.

Cuando adquieres la visión de la no-dualidad y del inter-ser, puedes cuidar de tu cuerpo de la forma menos violenta posible, te ocupas de tus formaciones mentales, incluso de tu ira, sin usar ningún tipo de violencia.

Cuidas de tu hermano, hermana, padre, madre, comunidad y de tu sociedad con la mayor ternura. La no-violencia nace de esta clase de actitud. Cuando has penetrado la realidad del inter-ser, no ves a nadie como a tu enemigo.

La base de nuestra práctica es la visión de la no-dualidad, la visión de la no-violencia. Esta visión nos enseña a tratar nuestro cuerpo con ternura. Hemos de tratar la ira y la desesperanza que sentimos con ternura. La ira se arraiga también en los elementos que carecen de ira, en la forma en que vivimos nuestra vida cotidiana. Si nos ocupamos bien de todo lo que hay en nosotros, sin discriminar nada, evitamos que nuestras energías negativas lleguen a dominar. Reducimos las fuerzas de nuestras semillas negativas para impedir que nos aneguen.

Cómo expresar la ira con sabiduría

Cuando la ira se manifiesta en nosotros, hemos de reconocer y aceptar que está ahí y que necesitamos cuidar de ella. En ese momento es aconsejable no decir ni hacer nada llevados por la ira.

Volvemos en el acto a nosotros mismos y, al mismo tiempo, invitamos a la energía de ser consciente a manifestarse, para abrazar y reconocer nuestra ira y cuidar de ella.

Pero también es aconsejable contar a la otra persona que estamos enojados, que estamos sufriendo. «Cariño, sufro, estoy enojado y quiero que lo sepas». Y si eres un buen practicante, añades también: «Voy a hacer todo lo que pueda para ocuparme de mi ira». Y puedes concluir con esta tercera frase: «Por favor, ayúdame», porque para ti esa persona sigue siendo una persona muy íntima, muy cercana. Todavía la necesitas. Expresar así tu ira es muy sensato, demuestras ser muy sincero y fiel porque al principio de tu relación prometiste a tu pareja que lo compartirías todo con ella, tanto lo bueno como lo malo.

Este tipo de lenguaje, este tipo de comunicación, le inspirará respeto y motivará a tu pareja a reflexionar sobre lo que os ha ocurrido, y a practicar como tú. Verá que te respetas, que demuestras que cuando estás enojado sabes cuidar de tu ira, ya que estás haciendo todo lo posible por abrazar la ira que sientes y ya no ves a tu pareja como a un enemigo que hay que castigar, sino como a un aliado que sigue a tu lado para apoyarte. Es muy positivo decir estas tres frases.

Recuerda que has de decírselo en un plazo de veinticuatro horas. El Buda dijo que un monje tiene derecho a estar enojado, pero no por más tiempo que una noche. No es sano guardarte la ira dentro de ti durante demasiado tiempo. No mantengas en secreto el sufrimiento o la ira que sientes durante más de un día. Di esas tres frases con serenidad y afecto, y ejercítate para hacerlo.

Si no estás lo bastante tranquilo para expresar la ira que sientes y el plazo de tiempo está a punto de finalizar, escribe esas tres frases en un papel y entrégaselo a tu pareja. «Cariño, estoy enojado y estoy sufriendo. No sé por qué me has hecho o dicho esto. Quiero que sepas que estoy sufriendo. Que estoy intentando hacer lo mejor que puedo la práctica de cuidar de la ira que siento. Cariño, necesito que me ayudes». Mándale esta nota de paz y asegúrate de que la reciba. En el momento que se lo digas o que le envíes la nota, te sentirás ya mejor.

Una cita para el viernes por la noche

Quizá te guste añadir a las tres frases, a la nota de paz: «Veámonos el viernes por la noche para reflexionar a fondo sobre lo que nos ha ocurrido». Tal vez si se lo dices un lunes o un martes, te quedarán aún tres o cuatro días para practicar. Durante este tiempo los dos tendréis una oportunidad para reflexionar en lo que os ha ocurrido y para comprender mejor la causa del conflicto. Podéis encontrarlas cualquier día, pero el viernes por la noche será un buen momento, porque si lográis reconciliaros y averiguar por qué os habéis enojado, podréis pasar un maravilloso fin de semana Juntos.

Mientras esperas que llegue la noche del viernes, sigue practicando la respiración consciente y observándote a fondo para comprender las raíces de la ira que sientes.

Al margen de que estés conduciendo, caminando, cocinando o lavando, sigue abrazando la ira con plena conciencia. De ese modo, tendrás la oportunidad de observar profundamente la naturaleza de tu ira. Descubrirás que la causa principal de tu sufrimiento es la semilla de la ira que hay en ti, porque a menudo la habéis regado tanto tú como otras personas.

La ira está en nosotros bajo la forma de una semilla, pero también tenemos las semillas del amor y la compasión. En nuestra conciencia hay muchas semillas negativas y también muchas positivas. La práctica consiste en evitar regar las semillas negativas y en identificar y regar cada día las semillas positivas. Ésta es la práctica del amor.

El riego selectivo

Has de protegerte a ti y a tus seres queridos practicando el riego selectivo. Dices: «Cariño, si de veras te preocupas por mí, si de veras me amas, te ruego que no riegues cada día las semillas negativas que hay en mí, porque de lo contrario seré muy infeliz, y si lo soy, también te haré infeliz a ti. Te pido por favor que no riegues las semillas de la ira, la intolerancia, la irritación o la desesperanza que hay en mí. Y yo te prometo no regar esas mismas semillas que hay en ti. Sé que tú también tienes semillas negativas, y tendré mucho cuidado en no regarlas, porque sé que si lo hago, serás muy infeliz.

Y entonces yo también sufriré. Te prometo regar sólo las semillas positivas que hay en ti: las semillas del amor, la compasión y la comprensión».

En Plum Village llamamos a esta práctica el riego selectivo. Si te enojas con mucha facilidad es porque la energía de la ira que hay en ti se ha regado con frecuencia a lo largo de los años. Has dejado que se regara. No has firmado ningún contrato con la gente que te rodea pactando regar sólo las buenas semillas. No has practicado el protegerte, y si no te proteges a ti mismo, no podrás proteger a los seres que amas.

Cuando abrazamos la ira y cuidamos de ella, nos sentimos mejor. Podemos observarla con más profundidad y descubrir muchas cosas.

Nuestro primer descubrimiento quizá sea que la semilla de la ira que hay en nosotros ha crecido demasiado y que es la principal causa de nuestra desdicha. Cuando empezamos a verlo, advertimos que la otra persona sólo ha sido una causa secundaria, que no ha sido la principal causante de nuestra ira.

Si seguimos observando profundamente, vemos que la otra persona también está sufriendo muchísimo, y alguien que sufra mucho hará siempre sufrir a los que les rodean. Como no sabe manejar, abrazar o transformar su sufrimiento, va aumentando día a día. Si en el pasado la hubiéramos ayudado, si hubiéramos practicado el riego selectivo regando las semillas positivas que hay en ella, ahora no se encontraría en esta situación.

La práctica del riego selectivo es muy eficaz. Tan sólo una hora de práctica puede suponer una gran diferencia. Si riegas durante una hora la flor de la otra persona, puede llegar a florecer, y no es algo tan difícil de llevar a cabo.

La importancia de regar las flores

Hace algunos años, un matrimonio de Burdeos vino a Plum Village para asistir a una charla sobre el Dharma. Celebrábamos el nacimiento del Buda y yo iba a hablar sobre el riego selectivo, sobre la importancia de regar las flores.

En el transcurso de la charla sobre el Dharma noté que aquella señora de Burdeos estaba llorando en silencio.

Después de finalizar las enseñanzas, me acerqué a su marido y le dije: «Necesita regar su flor». Él comprendió en el acto lo que yo quise decirle, y mientras volvían a casa empezó a regar las semillas positivas de su esposa. El viaje sólo duró una hora y diez minutos, pero al llegar a casa, los hijos se sorprendieron mucho al ver a su madre tan fresca y feliz porque hacía mucho tiempo que no la veían en ese estado.

Había muchas semillas maravillosas en ella, pero su esposo no las había reconocido, no las había regado, sólo había regado las semillas negativas de su mujer porque no había hecho esta práctica. No es que no fuera capaz de regar las semillas positivas que había en ella, era muy capaz de regar la flor, pero necesitaba ir a Plum Village para que le recordaran esta práctica.

Necesitaba que su maestro le animara a hacerlo. Por eso es tan importante formar parte de una comunidad de practicantes; necesitas la sangha, necesitas tener un hermano, una hermana o un amigo que te recuerde lo que ya sabes. El Dharma está en ti, pero para que se manifieste y se convierta en una realidad, necesita también ser regado. Si realmente has practicado el regar las semillas positivas que hay en la persona amada, no te causará hoy demasiado sufrimiento. Por tanto, tú eres en parte el responsable de tu sufrimiento.

Volver para ayudarla

Hasta que no os veáis el viernes, haz la práctica de observar profundamente para identificar cuánto has colaborado en el conflicto. No eches toda la culpa a la otra persona, reconoce en primer lugar que la principal causa de tu sufrimiento es la semilla de la ira que hay en ti, y que la otra persona es sólo una causa secundaria.

Cuando empieces a comprender el papel que has desempeñado en el conflicto, te sentirás más aliviado. Como sabes respirar conscientemente,

abrazar la ira que sientes y liberar tu energía negativa, después de haberlo practicado durante quince minutos te sentirás ya mucho mejor.

Pero la otra persona puede que siga viviendo en un infierno, puede estar sufriendo mucho.

La persona amada es tu flor, tú eres responsable de ella. Sabes que en parte eres responsable del estado en el que ahora se encuentra porque no has practicado, no has cuidado de tu flor. Sientes compasión por ella y de pronto experimentas el deseo de volver y ayudarla. Esa persona puede ser alguien muy querido por ti. Si tú no la ayudas, ¿quién va a hacerlo?

En el momento que sientes el deseo de volver para ayudarla, sabes que la energía de la ira se ha transformado en la energía de la compasión. Tu práctica ha producido fruto. El compost, la basura, se ha transformado de nuevo en una flor. Quizá tardes quince minutos, media hora o bien una hora en hacer esta práctica, dependerá de tu nivel de concentración, de tu nivel de plena conciencia, y de la cantidad de sabiduría y visión que adquieras mientras efectúas la práctica.

Puede que sea sólo el martes y que aún os queden tres días para vuestra cita del viernes. Como no desees que la otra persona se preocupe ni sufra más, después de haber reconocido que tú eres el responsable del conflicto, coges inmediatamente el teléfono y la llamas diciendo: «Cariño, ahora me siento muchísimo mejor. He sido víctima de una percepción errónea. He visto con claridad que he sido yo quien ha causado el sufrimiento de ambos. Por favor, no te preocupes por el viernes por la noche». Se lo dices movido por el amor que sientes por ella.

La mayor parte de las veces, la ira nace de una percepción errónea.

Si al observar la causa de tu sufrimiento descubres que la ira que sientes ha nacido de una percepción errónea, díselo a la otra persona en el acto. Ella no deseaba hacerte sufrir ni destruirte, pero de algún modo tú creíste que lo hacía.

Cada uno de nosotros debe practicar el observar a fondo las percepciones que tenemos, al margen de que seamos un padre, una madre, un hijo o el miembro de una pareja.

¿Estás *seguro de estar en lo cierto*?

En una ocasión, un hombre tuvo que pasar una larga temporada fuera de casa. Antes de irse su mujer quedó embarazada, pero él no lo supo entonces. Al regresar, su esposa había ya tenido un hijo. El marido sospechó que no era suyo y creyó que era el hijo de un vecino que solía ir a trabajar para la familia. Miraba receloso al niño y lo odiaba, incluso veía los rasgos del vecino en la cara del pequeñín, hasta que un día un hermano suyo que fue a visitarle por primera vez, al ver a aquel niño le dijo: «Es clavado a ti. Parecís dos gotas de agua». La visita del hermano fue un acontecimiento feliz porque ayudó al padre de aquel niño a desprenderse de su percepción errónea, pero ésta había estado controlando su vida durante doce años. Le hizo sufrir profundamente a él, a su mujer y, por supuesto, a su hijo, que padeció por culpa de esa clase de odio.

Todo el tiempo estamos actuando basándonos en percepciones erróneas. No hemos de estar seguros de ninguna percepción que tengamos. Cuando contemplas una hermosa puesta de sol, puede que tengas la certeza de que está ocurriendo en aquel momento, pero un científico te diría que la imagen del sol que estás viendo es de hace ocho minutos. La luz del sol tarda ocho minutos en llegar a la Tierra, porque viene de muy lejos. Cuando ves una

estrella también crees que está allí, pero aquella estrella puede que haya desaparecido hace uno, dos o diez mil años.

Hemos de tener mucho cuidado con nuestras percepciones, de lo contrario sufriremos.

Es una buena idea escribir en un papel: «¿Estás seguro?» y colgarlo en la habitación. En las clínicas y en los hospitales están empezando a colgar esta clase de avisos: «Aunque estés seguro, compruébalo de nuevo». Lo hacen por precaución, porque si una enfermedad no se detecta a tiempo, después puede ser muy difícil de curar. Los médicos no están pensando en términos de formaciones mentales, sino de enfermedades latentes. Pero nosotros también podemos usar este lema: «Aunque estés seguro, compruébalo de nuevo». Por culpa de nuestras percepciones hemos convertido nuestra vida y la de nuestra persona amada en un infierno. ¿Estás seguro de las percepciones que tienes?

Hay quien sufre durante diez o veinte años por culpa de sus percepciones erróneas. Está seguro de que la otra persona le ha traicionado o le odia, aunque ésta sólo tuviera buenas intenciones.

Alguien que sea víctima de una percepción errónea, causa mucho sufrimiento tanto a sí mismo como a los que le rodean.

Cuando estés enojado y sufras, te ruego que vuelvas a ti mismo y examines muy a fondo el contenido, la naturaleza de tus percepciones. Si eres capaz de eliminar tu percepción errónea, recuperarás la paz y la felicidad y podrás amar de nuevo a la otra persona.

Observando la ira juntos

Cuando la otra persona sabe que estás haciendo todo lo que puedes, que estás observando la causa de la ira que sientes, también siente deseos de practicar. Mientras conduce o cocina, se preguntará a sí misma: «¿Qué he hecho? ¿Qué he dicho para hacerle sufrir tanto?». Y tendrá así la oportunidad de hacer la práctica de observar profundamente. Sabe que en el pasado ha reaccionado de formas que te han hecho sufrir y empieza a cuestionarse su idea de que no es responsable de tu sufrimiento.

Si descubre que ha sido torpe al decirte o hacer algo, tiene que llamarte o enviarte un fax para comunicarte que lo siente.

Si los dos descubrís algo durante esa semana, no tenéis que esperar hasta el viernes. En tal caso el viernes por la noche puede convertirse en un momento muy agradable para que los dos os sentéis juntos a la mesa y disfrutéis de una buena comida, o quizá de una taza de té acompañada con un pedazo de pastel. Podéis celebrar vuestro amor y vuestra relación.

Compartirlo todo, incluso algo difícil

Si ninguno de los dos habéis tenido éxito en la práctica, el viernes será el momento para escucharos profundamente y hablaras con afecto. El que se ha enojado tiene derecho a decir lo que guarda en su corazón. Si es tu pareja la que se ha enfadado, límitate a escucharla, porque has hecho la promesa de escuchar sin reaccionar. Haces todo lo posible por practicar el escuchar compasivamente, no con el propósito de juzgar, criticar o analizar, sino sólo para ayudar a la otra persona a decir lo que piensa y para aliviar su sufrimiento.

Cuando compartes tu sufrimiento, tienes derecho a decir lo que guardas en el corazón, en realidad es tu deber hacerlo, porque la otra persona tiene derecho a saberlo todo, ya que os habéis hecho una promesa. Dile todo cuanto

guardes en el corazón con una única condición: Debes decírselo con serenidad y afecto. En el momento en que la irritación se manifieste, en el momento en que notes que vas a perder la calma, la serenidad, te ruego que te detengas diciendo: «Cariño, ahora no puedo continuar, ¿podemos vernos en otro momento? Necesito practicar más el andar y respirar conscientemente.

Como ahora no estoy en mi mejor momento, no creo que pueda hacer bien la práctica de hablar con afecto». La otra persona estará de acuerdo en posponer la sesión para más tarde, quizá para el próximo viernes.

Si eres tú el que escucha, también debes practicar la respiración consciente. Haces esta práctica para vaciarte de cualquier idea o noción, para poder escuchar. Escucha con compasión y permanece ahí con todo tu ser para que la otra persona se sienta mejor. Tienes la semilla de la compasión en ti, y se manifestará cuando veas que tu pareja está sufriendo mucho. Por tanto, prometes ser el Bodhisatva, el Gran Ser que escucha profundamente. Este Bodhisatva de la Compasión debe ser una persona real y no sólo una idea.

Si eres compasivo, no cometerás errores

Sólo puedes cometer errores cuando olvidas que la otra persona está sufriendo. Tiendes a creer que eres el único que sufre y que tu pareja disfruta viéndote sufrir. Cuando crees que eres el único que está sufriendo y que tu pareja no sufre en absoluto, dices y haces cosas crueles. Saber que ella también está sufriendo mucho te ayudará a desempeñar el papel del Bodhisatva que escucha profundamente. Podrás ser compasivo y mantendrás viva la compasión durante todo el tiempo que escuches. Serás para tu pareja el mejor terapeuta que existe.

Mientras la otra persona hable, puede que sea muy sentenciosa y sólo te culpe y castigue, o muy amarga y cínica. Sin embargo, como mantienes tu compasión, esto no te afectará. El néctar de la compasión es maravilloso. Si haces la promesa de mantenerla viva, te protegerá. Lo que tu pareja te diga no avivará la ira y la irritación que hay en ti, porque la compasión constituye un auténtico antídoto para la ira.

Sólo la compasión puede apagarla. Por eso la práctica de la compasión es tan maravillosa.

La compasión sólo es posible cuando la comprensión está presente. ¿Comprender qué? Comprender que la otra persona sufre y que yo debo ayudarla, porque si no lo hago, ¿quién va a hacerlo? Mientras la escuchas, quizá descubras que hay muchas percepciones erróneas en sus palabras, sin embargo sigues siendo compasivo porque sabes que es víctima de ellas. Si intentas corregirla, podrías interrumpirla y evitar que se exprese y diga todo lo que piensa, o sea que es mejor seguir sentado y escucharla con atención, con tu mejor intención, esta actitud será muy curativa.

Si quieres corregirla de sus percepciones erróneas, tienes que esperar que llegue el momento adecuado. Mientras la escuchas, tu único objetivo es darle la oportunidad de expresarse y compartir contigo lo que guarda en su corazón. Tú no dices nada, este viernes por la noche sólo es para que ella pueda desahogarse. Tú sólo la escuchas.

Después, quizá al cabo de algunos días, cuando se sienta mucho mejor, intentas darle la información que necesita para corregir sus percepciones: «Cariño, el otro día dijiste algo, pero en realidad no fue lo que sucedió. Lo que ocurrió fue...». Cuando la corrigas, díselo con afecto. Si es necesario, pide a un amigo que conozca lo que de veras ocurrió que la ayude a comprender la verdadera situación para que pueda liberarse de sus percepciones erróneas.

La paciencia es el sello del verdadero amor

La ira es algo vivo, nace y necesita su tiempo para desaparecer. Aunque tengas una prueba clara para convencer a alguien de que la ira que siente se basa totalmente en una percepción errónea, por favor, no te inmiscuyas enseguida.

Al igual que el vehemente deseo, la envidia y todas las aflicciones, la ira necesita su propio tiempo para extinguirse, incluso después de que la otra persona haya comprendido que ha entendido mal la situación. Cuando apagas un ventilador, sigue dando vueltas antes de detenerse del todo. Con la ira ocurre lo mismo. No esperes que a la otra persona le pase el enojo enseguida, porque eso no es realista. Has de dejar que su ira se vaya extinguiendo poco a poco, no te apresures.

La paciencia es el sello del verdadero amor. Un padre necesita tener paciencia para mostrar el amor que siente por su hijo o su hija. Y una madre, un hijo y una hija, también.

Si deseas amar, has de aprender a ser paciente, porque si no lo eres, no podrás ayudar a la otra persona.

Debes también tener paciencia contigo mismo. La práctica de abrazar la ira que sientes toma su tiempo, pero sólo cinco minutos de respirar y caminar conscientemente y de abrazar tu ira pueden ser muy eficaces. Si cinco minutos no son suficientes, hazlo durante diez minutos, y si no basta, alérgalo a quince minutos. Dedicar el tiempo que te haga falta. Hacer la práctica de respirar y caminar conscientemente al aire libre es una forma maravillosa de abrazar la ira que sientes. Incluso la práctica de hacer jogging es de gran ayuda. Al igual que cuando cueces patatas necesitas mantener el fuego encendido al menos durante quince o veinte minutos porque las patatas crudas no se pueden comer, también necesitas cocinar tu ira en el fuego de ser consciente, y puede que tardes diez o quince minutos, o quizá más, en conseguirlo.

Lograr una victoria

Mientras cueces las patatas has de tapar la olla para evitar que el calor se disipe.

La concentración también es esto. De ahí que mientras hagas la práctica de caminar o respirar de manera consciente para cuidar de tu ira, no debes hacer nada más. No escuches la radio, no mires la televisión ni leas un libro, tapa la olla y haz únicamente una cosa: haz la práctica de meditar andando y de respirar profunda y conscientemente, y pon el cien por cien de ti en abrazar la ira que sientes, exactamente igual que si cuidaras de un bebé.

Después de haber abrazado la ira y haberla observado profundamente durante un rato, empezarás a descubrir cosas y tu ira disminuirá. Te sentirás mucho mejor y desearás volver para ayudar a la otra persona. Cuando abras la olla, las patatas despedirán un delicioso aroma. Habrás transformado la ira que sentías en la energía del amor compasivo.

Y esto es posible, es como los tulipanes. Cuando la energía del sol es lo bastante fuerte, el tulipán tiene que abrirse y mostrar su corazón al sol. Tu ira es una especie de flor. Has de abrazarla con el sol de la plena conciencia. Deja que la energía de la plena conciencia penetre la energía de la ira y, al cabo de cinco o diez minutos, tu ira se habrá transformado.

Cada formación mental -la ira, la envidia, la desesperanza, etcétera- es sensible a la plena conciencia del mismo modo que la vegetación es sensible al

sol. Al cultivar la energía de ser consciente, puedes curar tu cuerpo y tu conciencia, porque la plena conciencia es la energía del Buda. En el cristianismo se dice que Jesús tiene en él la energía de Dios, del Espíritu Santo, por eso puede curar a tanta gente. Su energía curativa se llama Espíritu Santo. En el lenguaje budista, esta energía es la energía del Buda, la energía de ser consciente.

La plena conciencia contiene la energía de la concentración, la comprensión y la compasión. La práctica de la meditación budista es, pues, la práctica de generar la energía que nos ofrecerá concentración, compasión, comprensión, amor y felicidad. Todo el mundo que está en un centro de práctica hace precisamente esto: juntos creamos una zona de energía colectiva y poderosa que nos abraza y protege a los que vivimos en el centro y a la gente que viene para estar con nosotros.

Después de hacer una sesión de práctica, ya notamos que podemos cuidar de la ira que sentimos. Hemos logrado una victoria para nosotros mismos y para nuestros seres amados. Cuando perdemos, nuestros seres amados también pierden. Pero cuando logramos una victoria, los demás también la han logrado. Por eso, aunque la otra persona no conozca la práctica, podemos practicar por los dos. No esperes a que tu pareja practique para empezar a hacerlo. Puedes hacerlo por ambos.

5.- *La comunicación compasiva*

Quizá en tu vida haya habido una época en la que no podías comunicarte con tus padres. Aunque vivieras en la misma casa, quizá hayas sentido que tu padre y tu madre estaban muy distantes. En esa situación sufren tanto los padres como el hijo. Cada uno cree que entre ellos sólo hay diferencias, odio y separación. Los padres y el hijo no saben que tienen muchas cosas en común y que son capaces de comprenderse, perdonarse y amarse. Por tanto, es muy importante reconocer los elementos positivos que siempre hay en nosotros, para evitar que la ira y otros elementos negativos nos dominen.

La luz del sol oculta por las nubes

Cuando llueve creemos que el sol ha desaparecido, pero si volamos en un avión a gran altura y atravesamos las nubes, descubrimos el sol de nuevo, vemos que siempre ha estado ahí.

En una época en la que estamos llenos de ira o desesperanza, nuestro amor sigue también allí. Nuestra capacidad de comunicar, de perdonar y de ser compasivos sigue estando allí.

Has de creerlo, somos algo más que nuestra ira, que nuestro sufrimiento. Debemos reconocer que en nosotros tenemos la capacidad de amar, comprender y ser compasivos. Si lo tienes presente, cuando llueva no te desesperarás, porque sabrás que aunque esté lloviendo, el sol sigue estando presente en alguna parte. Pronto la lluvia cesará y el sol volverá a brillar en el cielo. Ten esperanza. Si puedes recordar que los elementos positivos siguen estando presentes en ti y en la otra persona, sabrás que el sol acabará por abrirse paso entre las nubes, para que lo mejor de ambos pueda surgir y manifestarse de nuevo.

La práctica sirve para esto, te ayudará a sentir la luz del sol, al Buda, la bondad que hay en ti, para poder transformar la situación. Esta bondad puedes llamarla como prefieras, como te sea más familiar según tu tradición espiritual.

Has de saber en el fondo de ti mismo que eres capaz de ser paz. Desarrolla la convicción de que la energía del Buda está en ti. Lo único que necesitas hacer es pedirle que te ayude. Y lo lograrás haciendo la práctica de respirar, caminar y sentarte de manera consciente.

Aprende a escuchar profundamente

Comunicarse es una práctica, y para hacerlo no basta con tener buena voluntad, sino que has de ser hábil, aprender a comunicarte: Quizá hayas perdido la capacidad de escuchar. Tal vez la otra persona te haya hablado tan a menudo con amargura, condenándote y culpándote siempre, que ya has tenido bastante, te resulta imposible escucharla más y empiezas a evitarla. Ya no eres capaz de escuchar más a esa persona.

Intentas evitarla por miedo, porque no deseas sufrir, pero esta actitud hace que ella malinterprete la situación y piense que tú la desprecias, lo cual puede producir mucho sufrimiento.

Le das la impresión de que quieres boicotearla, ignorar su presencia. No puedes afrontar a esa persona pero, al mismo tiempo, tampoco puedes evitarla. La única solución es aprender de nuevo a comunicarte, y para ello has de escuchar profundamente a esa persona.

Sabemos que mucha gente sufre y siente que nadie es capaz de comprenderla, ni a ella ni la situación en que se encuentra. Todo el mundo está demasiado ocupado y nadie parece tener la capacidad para escuchar, pero todos necesitamos que alguien nos escuche.

En la actualidad hay gente que practica la psicoterapia y se supone que están ahí para ti, para sentarse y escucharte, a fin de que les abras tu corazón, pero para ser verdaderos terapeutas han de saber escuchar profundamente. Los verdaderos terapeutas tienen la capacidad de escuchar con todo su ser, sin albergar ningún prejuicio, sin juzgar.

No sé cómo se preparan los terapeutas para adquirir esta capacidad de escuchar, porque un terapeuta también puede estar lleno de sufrimiento. Mientras está sentado y escucha a su paciente, las semillas del sufrimiento que hay en él pueden ser regadas. Si el terapeuta está anegado por su propio sufrimiento, ¿cómo puede escuchar adecuadamente a su paciente? Cuando uno estudia para ser terapeuta, debe aprender el arte de escuchar profundamente.

Escuchar con empatía significa que lo haces de tal modo que la otra persona siente que la estás escuchando y comprendiendo de veras, que la escuchas con todo tu ser, con tu corazón. Pero ¿cuántos de nosotros podemos escuchar así? En un principio aceptamos que hemos de escuchar con el corazón, para oír de verdad lo que el otro está diciendo.

Aceptamos que debemos dar al que habla la sensación de que está siendo escuchado y comprendido, y que sólo así se sentirá mejor. Pero en realidad, ¿cuántos de nosotros podemos escuchar de ese modo?

Cómo escuchar para que la otra persona se sienta mejor

Escuchar con profundidad, con compasión, no consiste en escuchar con el fin de analizar o incluso de descubrir lo que ha ocurrido en el pasado, sino que lo haces sobre todo para que la otra persona se sienta mejor, para darle una oportunidad de expresarse, de sentir que por fin alguien la comprende.

El hecho de escuchar profundamente nos ayuda a mantener viva la compasión mientras el otro habla, tal vez durante media hora o cuarenta y cinco minutos. Durante este tiempo, sólo tienes una idea en la mente, un deseo: escucharla para brindarle la oportunidad de expresarse y sufrir menos, éste es tu único objetivo. Otras cosas, como analizar y comprender el pasado, pueden ser una consecuencia de esta tarea, pero ante todo debes escuchar a la otra persona con compasión.

La compasión es el antídoto de la ira y la amargura

Si mientras escuchas mantienes viva tu compasión, la ira y la irritación no podrán surgir en ti. De lo contrario, lo que esa persona te cuente te producirá irritación, ira y sufrimiento. Sólo la compasión puede protegerte de irritarte, enojarte o llenarte de desesperación.

Mientras escuchas, deseas actuar como un Gran Ser porque sabes que la otra persona está sufriendo mucho y necesita que te acerques a ella y la rescates.

Pero para hacer este trabajo debes estar bien equipado.

Cuando los bomberos van a apagar un fuego, deben llevar el equipo adecuado.

Han de tener escaleras, agua y el tipo de ropa que les proteja del fuego. Y además han de conocer muchas formas de protegerse y de apagar el fuego. Cuando escuchas profundamente a alguien que sufre, entras en una zona

incendiada. En la persona que estás escuchando hay el fuego del sufrimiento, está ardiendo en la ira, y si no vas bien equipado, no podrás ayudarla y podrías ser víctima del fuego que hay en ella. Por eso necesitas un buen equipo.

En este caso tu equipo es la compasión, que alimentas y mantienes viva con la práctica de la respiración consciente. Esta práctica genera la energía de ser consciente. La respiración consciente mantiene vivo tu deseo básico, el deseo de ayudar a que la otra persona diga lo que piensa. Cuando hable, puede que sus palabras estén llenas de amargura, de repulsa y de juicios, y esas palabras podrían avivar el sufrimiento que hay en ti. Pero si mantienes viva la compasión mediante la práctica de la respiración consciente, estarás protegido, podrás seguir sentado y escucharla durante una hora sin sufrir. Tu compasión te alimentará, al saber que estás ayudando a la otra persona a sufrir menos. Desempeña el papel de un Bodhisatva y serás la mejor clase de terapeuta que exista.

La compasión nace de la felicidad y también de la comprensión. Cuando la compasión y la comprensión se mantienen vivas, estás a salvo. Lo que la otra persona diga no te hará sufrir y podrás escucharla profundamente, de verdad.

Cuando no tienes la capacidad de escuchar con compasión, no puedes pretender que la estás escuchando, porque la otra persona sabrá que aunque estés lleno de ideas sobre el sufrimiento, no la comprendes de verdad. Pero cuando la comprendes, eres capaz de escuchar con compasión y profundidad, y la calidad de esta escucha es fruto de tu práctica.

La práctica de recibir alimento

Sentir el sufrimiento nos ayuda a alimentar nuestra compasión y a reconocer la felicidad cuando está presente. Si no estamos en contacto con el dolor, no podemos saber lo que es la verdadera felicidad. Sentir el sufrimiento es, por tanto, nuestra práctica, pero cada uno de nosotros tiene sus límites, no podemos hacer más de lo que nuestro cuerpo nos permite.

Por eso hemos de cuidar de nosotros mismos. Si escuchas demasiado el sufrimiento, la cólera de los demás, te acabará afectando. Entonces sólo experimentarás sufrimiento y no tendrás la oportunidad de estar en contacto con otros elementos positivos, y esto destruirá tu equilibrio. En tu vida cotidiana debes, pues, practicar para estar en contacto con elementos que no expresen constantemente sufrimiento: el cielo, los pájaros, los árboles, las flores, los niños..., con cualquier cosa que tengamos en nosotros o a nuestro alrededor que sea refrescante, curativa y nutritiva.

A veces estás sumido en tu sufrimiento, en tus preocupaciones. Cuando eso te ocurra, deja que tus amigos te rescaten. Pueden decirte: «Mira qué cielo tan bonito hay esta mañana. Está cubierto de niebla, pero es muy hermoso. El paraíso está aquí mismo. ¿Por qué no vuelves al presente y presencias su belleza?».

Como vives en una comunidad, con hermanos y hermanas que son capaces de ser felices, la comunidad te rescata y te ayuda a estar en contacto con los elementos positivos de la vida. Ésta es la práctica de recibir alimento. Es muy importante.

Hemos de saber vivir cada día profundamente, con alegría, paz y compasión, porque el tiempo pasa muy deprisa. Cada mañana ofrezco una barrita de incienso al Buda y me prometo que disfrutaré de cada minuto del día que tengo para vivir. Y gracias a la práctica de caminar y respirar de manera consciente, puedo gozar profundamente de cada momento de mi vida

cotidiana. Respirar y caminar de manera consciente son como dos amigos, siempre me están ayudando a permanecer aquí y ahora, y a sentir las maravillas que la vida nos ofrece.

Necesitamos recibir el alimento que nos merecemos. Escuchar el sonido de la campana es una práctica muy nutritiva y agradable. En Plum Village, siempre que el teléfono suena, que el reloj da la hora o que se invita a la campana del monasterio a repicar, tenemos la oportunidad de dejar lo que estamos haciendo, lo que estamos diciendo y pensando.

Son las campanas que nos recuerdan que debemos ser conscientes. Cuando oímos el sonido de la campana, relajamos el cuerpo y volvemos a nuestra respiración. Descubrimos que estamos vivos y podemos así entrar en contacto con muchas maravillas de la vida que están presentes para nosotros. Nos detenemos con naturalidad, disfrutando de ello, sin solemnidad ni tensión. E inspiramos y espiramos tres veces gozando del hecho de estar vivos. Cuando nos detenemos, recuperamos la calma y la paz, nos volvemos libres. Nuestro trabajo se vuelve más agradable y la gente que nos rodea, más real.

La práctica de detenernos y respirar al oír el sonido de la campana es un ejemplo del tipo de práctica que nos ayuda a entrar en contacto con los elementos bellos y nutritivos que nos ofrece la vida cotidiana. Puedes hacerla solo, pero con la sangha te resultará más fácil, ya que la comunidad siempre está ahí para ti. Cuando estás absorto en tu sufrimiento, puede rescatarte y volverte a poner en contacto con los elementos positivos de la vida.

Conocer los propios límites constituye nuestra práctica. Aunque seas un maestro espiritual y tengas la capacidad de escuchar el sufrimiento de los demás, has de conocer tus límites. Para obtener suficiente alimento, has de poder gozar de meditar caminando, de tomar té y de estar en compañía de personas que estén contentas. Para poder escuchar a los demás, has de cuidar de ti mismo.

Por un lado, necesitas recibir el alimento adecuado cada día y, por otro, alimentar la compasión que hay en ti para estar bien equipado para la tarea de escuchar a los demás. Has de desempeñar el papel de un Gran Ser, de alguien que es tan feliz que es capaz de rescatar a la gente de su sufrimiento.

Tú eres tus hijos

En tu condición de padre o madre, has de escuchar a tu hijo o a tu hija; es algo muy importante porque tu hijo forma parte de ti, y tu hija también. Tu hijo es una continuación de ti. La tarea más importante que tienes es restablecer la comunicación entre tú y tu hijo. Si tu corazón no funciona bien, si tu estómago no está sano, no piensas en cortártelos y tirarlos. No puedes decir: « ¡Tú no eres mi corazón, porque él no se comportaría así! ¡Tú no eres mi estómago, porque él no se comportaría así! ¡No quiero saber nada de ti!», porque sabes que no sería una conducta inteligente. Quizá sólo digas estas cosas a tu hijo o a tu hija, pero tampoco es inteligente.

Si eres una mujer, cuando concibes un hijo en el útero, consideras que tú y tu bebé constituís una unidad. A veces incluso conversas con él: «No te muevas, amorcito mío. Sé que estás ahí». Se lo dices con amor. Además te fijas en lo que consumes, porque sabes que cualquier cosa que comas o bebas, la estará ingiriendo también tu hijo.

Sabes que tus penas y alegrías son las penas y alegrías de tu bebé. Que tú y él sois una misma cosa.

Pero cuando das a luz y a tu hijo le cortan el cordón umbilical, empiezas a olvidar este conocimiento de ser una unidad con él. Y cuando cumple doce o

trece años, ya lo has olvidado por completo. Ves a tu hijo como si fuera una entidad separada, tenéis problemas el uno con el otro. Tener un problema con un hijo es como tenerlo con el estómago, el corazón o los riñones. Si crees que es otra *persona*, una entidad separada, es posible que en alguna ocasión le digas: « ¡Vete, no eres hijo mío! ¡No eres hija mía! Un hijo mío no se comportaría así. Una hija mía no se comportaría así». Pero del mismo modo que no puedes decirle *eso* a tu estómago o a tu corazón, tampoco puedes decírselo a tu hijo ni a tu hija. El Buda afirmó: «No existe un yo separado». Tú y tu hijo, tú y tu hija, sois una continuación de muchas generaciones de antepasados. Formáis parte de un largo río de la vida. Cualquier cosa que tus hijos hagan seguirá afectándote profundamente, igual que cuando estaban en tu seno. Cualquier cosa que tú hagas seguirá afectando a tus hijos profundamente, porque ellos nunca se han separado de ti. Tu felicidad y tu sufrimiento son la felicidad y el sufrimiento de tus hijos, y viceversa. Por *eso* has de poner el cien por cien de ti en la tarea de restablecer la comunicación entre vosotros.

La confusión y la ignorancia nos hacen creer que *somos los* únicos que sufrimos, que nuestro hijo o nuestra hija no sufren, pero en realidad siempre que sufras, tus hijos también sufrirán, porque estás en cada célula del cuerpo de tu hijo, en cada célula del cuerpo de tu hija. Cada una de sus emociones y percepciones son tus emociones y percepciones. Por eso debes recordar la visión que tenías al principio de que él y tú, de que ella y tú, sois una misma cosa. Entabla un diálogo con tus hijos.

En el pasado has cometido errores, has hecho sufrir a tu estómago. Tú forma de comer y beber, de preocuparte, ha afectado mucho a tu estómago, tus intestinos y tu corazón. Eres responsable de *ellos*, al igual que lo eres de tus hijos, no puedes negar este hecho. Sería mucho más sensato acercarte a tu hijo y decirle: «Querido hijo, sé cuánto estás sufriendo. Durante muchos años has sufrido enormemente. Cuando tú sufres, yo también sufro. ¿Cómo podría ser feliz cuando mi hijo sufre? Reconozco que los dos hemos estado sufriendo. ¿Podemos buscar juntos una solución? ¿Podemos hablar? Quiero de veras restablecer la comunicación entre nosotros, pero solo no puedo hacer gran cosa. Necesito tu ayuda».

Si en tu condición de padre o de madre dices este tipo de cosas a tu hijo, la situación cambiará porque sabes hablar con afecto. Tu lenguaje nace del amor, de la comprensión y la iluminación.

La iluminación sobre el hecho de que tu hijo y tú sois uno, y de que la felicidad y el bienestar no son una cuestión individual, porque os incumben a los dos. Así que lo que digas a tu hijo tiene que nacer del amor y la comprensión, de la comprensión de que no existe un yo separado. Puedes hablar de este modo porque comprendes la verdadera naturaleza de los dos. Sabes que tu hijo es tal como es, porque tú eres tal como eres. Sois interdependientes. Tú eres tal como eres, porque tu hijo es tal como es. No sois dos seres separados.

Practica el arte de vivir conscientemente. Prácticalo para llegar a ser lo bastante hábil para recuperar la comunicación: «Querido hijo, sé que tú formas parte de mí. Eres mi continuación, y cuando sufres yo no puedo ser feliz, de modo que veámonos y resolvamos las cosas. Por favor, ayúdame». Tu hijo también puede aprender a hablar del mismo modo, porque comprende que si su padre sufre, él tampoco puede ser feliz. A través de la práctica de ser consciente, el hijo siente la realidad de que no existe un yo separado y aprende a restablecer la comunicación con su padre. Y quizá sea él quien inicie el diálogo.

Con una pareja ocurre lo mismo. Habéis prometido vivir como una sola persona. Con gran sinceridad, habéis prometido compartir la felicidad y el sufrimiento. Decir a tu pareja que necesitas su ayuda para empezar de nuevo, no es más que una continuación de la promesa que os hicisteis. Cada uno de nosotros tiene la capacidad de hablar y escuchar así.

Hay una mujer francesa que fue guardando todas las cartas de amor que le enviaba su esposo. Antes de casarse él le había escrito unas preciosas cartas de amor. Cada vez que ella recibía una, carta suya, saboreaba cada una de sus frases -cada una de sus palabras- porque eran muy dulces, comprensivas y estaban llenas de amor. Siempre que recibía una carta de él, se ponía muy contenta y la guardaba en una caja de galletas. Una mañana, mientras ordenaba el armario, descubrió la antigua caja de galletas en la que guardaba todas las cartas de su esposo. Hacía mucho tiempo que no las había visto. La caja de galletas le recordó una de las épocas más maravillosas de su vida, cuando ella y su esposo eran jóvenes, se amaban y creían que no podrían vivir el uno sin el otro.

Pero en los últimos años, tanto ella como su esposo habían sufrido mucho. Ya no disfrutaban estando juntos, conversando, ni escribiéndose cartas. El día antes de encontrar la caja, su esposo le había dicho que tenía que viajar por negocios. Ya no disfrutaba estando en casa y quizá buscaba encontrar un poco de felicidad o de placer en sus viajes. Ella lo sabía. Cuando su marido le dijo que tenía que ir a Nueva York para una reunión de negocios, ella le respondió: «Si tienes que trabajar, por favor, hazlo». Ya se había acostumbrado a ello, era algo muy corriente.

Cuando en lugar de volver a casa como estaba planeado, él le telefoneó diciendo: «He de quedarme dos días más porque me quedan aún varias cosas por hacer», ella lo aceptó sin rechistar, porque aunque él estuviera en casa, ella no era feliz.

Después de colgar el teléfono empezó a ordenar el armario y descubrió la caja. Era una caja de galletas Lu, una marca muy famosa en Francia. Sintió curiosidad porque hacía mucho tiempo que no la había abierto. Dejó el trapo de quitar el polvo, abrió la caja y percibió el aroma de algo que le resultó muy familiar. Sacó una de las cartas y se quedó allí plantada, leyéndola. ¡Qué dulce era! Su lenguaje estaba lleno de comprensión y amor. Se sintió refrescada, como un trozo de tierra seca que por fin hubiera recibido la lluvia. Abrió otra carta para leerla, porque eran maravillosas. Al final dejó la caja sobre la mesa, se sentó y leyó, una tras otra, las cuarenta y seis o cuarenta y siete cartas que había. Las semillas de su felicidad pasada seguían estando allí. Habían estado enterradas bajo muchas capas de sufrimiento, pero seguían allí. Mientras leía las cartas que su esposo le escribió cuando era joven y estaba muy enamorado, sintió que se iban regando las semillas de felicidad que había en ella.

Cuando haces algo parecido, riegas las semillas de felicidad que yacen en el fondo de tu conciencia. Últimamente su esposo no se había expresado con esa clase de lenguaje en absoluto, pero ahora, al leer las cartas, volvía a oírle hablar de aquella forma tan dulce.

La felicidad había sido una realidad para ellos. ¿Por qué ahora vivían en una especie de infierno? Apenas recordaba la última vez que le había hablado de aquel modo, pero había sido una realidad para ellos. Su esposo era capaz de hablarle con aquel lenguaje.

Regando las semillas de felicidad

Durante la hora y media que estuvo leyendo aquellas cartas, regó las semillas de felicidad que había en ella. Comprendió que los dos habían sido torpes porque no habían regado las semillas de felicidad que había en ellos, sino las semillas de sufrimiento. Después de leer las cartas, sintió el deseo de sentarse para escribirle una carta y contarle lo feliz que había sido en aquella época, al principio de su relación. Le escribió que deseaba que volvieran a descubrir y recrear la felicidad de aquellos años dorados. Ahora podía volver a llamarle «querido mío» con absoluta honestidad y sinceridad.

Tardó cuarenta y cinco minutos en escribirle aquella carta. Era una auténtica carta de amor, dirigida al encantador joven que le había escrito las cartas, que guardaba en una caja. Leerlas todas y escribirle otra le llevó tres horas. Fue un tiempo de práctica, pero ella no sabía que estaba practicando. Después de escribirle la carta, se sintió muy ligera por dentro.

Aún no se la había mandado, él no la había leído aún, pero ella ya se sentía mucho mejor porque las semillas de felicidad se habían despertado de nuevo, habían sido regadas. Subió a la planta de arriba y dejó la carta sobre el escritorio de su esposo. Y durante el resto del día se sintió feliz, porque las cartas habían regado las semillas positivas que había en ella.

Mientras leía las cartas y escribía a su esposo, descubrió algunas cosas. Ninguno de los dos había tenido suficiente destreza. Ninguno de los dos había sabido conservar la felicidad que se merecían. Con sus palabras, con sus acciones, habían creado un infierno para ambos. Los dos aceptaban vivir como una familia, como un matrimonio, pero habían dejado de ser felices. Después de comprenderlo, ella confió en que si los dos intentaban practicar, podían volver a ser felices. Se llenó de esperanza y dejó de sufrir como lo había hecho en los últimos años.

Cuando su esposo volvió a casa, subió al piso de arriba y vio la carta sobre el escritorio. En la carta ella había escrito: «Soy en parte responsable de nuestro sufrimiento, de que no tengamos la felicidad que ambos merecemos. Empecemos de nuevo para restablecer la comunicación entre nosotros. Hagamos que la paz, la armonía y la felicidad vuelvan a ser una realidad». Él pasó mucho tiempo leyendo la carta y observando a fondo lo que ella había escrito. No sabía que en aquel momento estaba meditando, pero él también estaba practicando, porque al leer la carta de su esposa las semillas de felicidad que había en él también estaban siendo regadas.

Estuvo allí durante un buen rato, observando profundamente y descubriendo lo mismo que ella había hallado el día anterior. Gracias a lo cual ambos tuvieron la oportunidad de empezar de nuevo y recuperar la felicidad.

En la actualidad la gente, los enamorados, han dejado de escribirse cartas. Sólo descuelgan el teléfono y se dicen: «¿Haces algo esta noche? ¿Salimos?». Eso es todo, y ya no puedes guardar nada, pero es una lástima. Hemos de volver a escribir cartas de amor. Escribe a tu ser amado: a tu padre o a tu hijo; o quizá a tu hija, a tu madre, a tu hermana o a tu amiga. Dedicar un tiempo a escribir, para expresar el agradecimiento y el amor que sientes.

Los pequeños milagros

Hay muchas formas de restablecer la comunicación. Si te cuesta demasiado hablar con tu hijo, ¿por qué no haces la práctica de caminar y respirar conscientemente durante uno o dos días? Y después siéntate para escribirle una carta de amor. Puedes usar la misma clase de lenguaje

afectuoso: «Querido hijo, sé que has sufrido muchísimo, y como tu padre, yo soy en parte responsable porque no he sabido transmitirte lo mejor que hay en mí. Sé que no has podido comunicarme tu sufrimiento, y deseo que esto cambie. Quiero estar ahí para ti. Ayudémonos los dos e intentemos mejorar la comunicación entre nosotros».

Aprende a hablar esta clase de lenguaje. Hablar con afecto nos rescatará. Escuchar con compasión nos rescatará. Es un, milagro que realizamos como practicantes. Tú tienes la capacidad de hacerlo. Tienes la suficiente paz, la suficiente compasión y comprensión en el fondo de tu conciencia. Has de pedir ayuda, pedírselo al Buda que hay dentro de ti. Si tienes un amigo afectuoso que te apoye, podrás empezar de nuevo y restablecer la comunicación.

6.- Tu Sutra del Corazón

Un momento de gratitud, un momento de iluminación

En nuestra vida hay momentos en los que nos sentimos agradecidos con alguien, en los que apreciamos mucho su presencia. Estamos llenos de compasión, gratitud y amor. En nuestra vida todos hemos experimentado momentos como éstos. Nos sentimos llenos de agradecimiento porque la otra persona sigue con vida, porque está aún con nosotros y ha estado a nuestro lado en tiempos muy difíciles. Yo te sugeriría que si vuelve a producirse un momento como éste, lo aproveches al máximo.

Para aprovechar de veras este momento, retírate a un lugar en el que puedas estar a solas contigo. No te limites a acercarte a la otra persona y decir: «Te agradezco mucho que estés aquí», porque no es suficiente. Puedes hacerlo más tarde, pero por el momento es mejor que te retires a tu habitación o a un lugar tranquilo y te sumerjas en aquel sentimiento de gratitud.

Escribe después tus sentimientos, tu gratitud y tu felicidad. En una extensión de media o de una página, haz todo lo posible por escribir lo que sientes, o grabadlo en un casete.

Este momento de gratitud es un momento de iluminación, de plena conciencia, de inteligencia. Es una manifestación que surge del fondo de nuestra conciencia. En ti tienes esta comprensión y esta visión. Pero cuando estás enojado, parece como si la gratitud y el amor que sientes no estuvieran ahí para nada. Tienes la impresión de que nunca hubieran existido, así que escríbelo en un papel y guárdalo en un lugar seguro. Y de vez en cuando, sácalo y vuélvelo a leer.

El *Sutra del Corazón*, una escritura que muchos budistas salmodian a diario, es la esencia de las enseñanzas budistas sobre la sabiduría. Lo que has escrito es un Sutra del Corazón porque surge de tu corazón, no del corazón de un Bodhisatva o del Buda, sino de tu propio corazón. Es *tu* Sutra del Corazón.

Salmodia tu Sutra del Corazón a diario

Todos podemos aprender algo de la historia de aquella mujer que se salvó con las cartas de amor que había guardado en una caja de galletas.

Cuando leas las cartas escritas con el corazón, éstas te salvarán. Tu salvador no viene del exterior, sino del interior. Tú puedes amar, tienes la capacidad de apreciar a otra persona, de sentirte agradecido, y esto es una bendición. Sabes lo afortunado que has sido de haber conocido a tu pareja, de tener a tu ser amado en tu vida. ¿Por qué dejas que esta verdad se escape? Está en tu corazón. Salmodia tu Sutra del Corazón cada día. Estúdialo. Cada vez que sientes el amor y el aprecio que hay en ti, vuelves a sentirte agradecido, vuelves a apreciar la presencia de tu ser amado.

Y para poder apreciar plenamente su presencia has de estar solo. Si siempre estáis juntos, puede que empieces a no apreciarle en lo que vale, que olvides la belleza y la bondad que posee. De vez en cuando sepárate de tu ser amado tres o siete días, para poder apreciarlo más. Aunque estés lejos de él, será más real para ti, más sustancial que cuando estáis constantemente juntos. Durante el tiempo que estéis separados, recuerda lo importante y valioso que es para ti.

Te ruego que escribas o crees tu propio Sutra del Corazón, o sutras, y que lo guardes en un lugar sagrado. Intenta salmodiar el Sutra a menudo. Y cuando la ira te anegue y no seas lo bastante hábil para abrazarla, tu Sutra del Corazón te ayudará muchísimo. Cógelo, haz la práctica de inspirar y espirar profundamente, y léelo. Volverás en el acto a ti mismo y sufrirás mucho menos. Cuando leas tu Sutra del Corazón, sabrás qué hacer y cómo responder. El reto consiste en hacerlo.

Debes crear las condiciones, preparar el plan y organizarlo, a fin de aprovechar realmente tu inteligencia. Usa tu talento para organizar y crear este tipo de prácticas.

Abandona la orilla de la ira

Todavía estás en la orilla del sufrimiento y la ira. ¿Por qué no la abandonas y vas a la otra orilla, a la de la no-ira, de la paz y la liberación? Allí es mucho más agradable. ¿Por qué has de pasar varias horas, una noche o incluso varios días sufriendo acosado por la ira? Hay una barca que te permite ir rápidamente a la otra orilla. Esta barca es la práctica de volver a nosotros mismos, mediante la respiración consciente, para observar profundamente nuestro sufrimiento, nuestra ira y nuestra depresión, y sonreírles. Al hacerlo, venceremos al dolor e iremos a la otra orilla.

No sigas en esta ribera ni continúes siendo víctima de tu ira. La no-ira está en ti; la no-ira es posible. Cruza simplemente el río y ve a la otra orilla, a la orilla de la no-ira. Es fresca, agradable y tonificante. No te dejes tiranizar por la ira que sientes. Libérate, emancípate de ella. Cruza el río con la ayuda de un maestro, de otros compañeros que practiquen y de tu propia práctica. Confía en estas barcas para cruzar el río e ir a la otra orilla.

Ahora mismo puede que estés en la orilla de la confusión, la ira o la duda. No permanezcas más en ella, ve a la otra orilla.

Con la sangha, tus hermanos y hermanas en el Dharma, y con la práctica de caminar y respirar, de observar profundamente y de salmodiar tu Sutra del Corazón, cruzarás el río muy deprisa, quizá en tan sólo unos minutos. Tienes derecho a ser feliz. Tienes derecho a ser compasivo y afectuoso. La simiente del Despertar está en ti. Con la práctica, lograrás que esta semilla florezca al instante. Puedes poner fin a tu sufrimiento porque el Dharma ejerce un efecto inmediato, actúa con más rapidez que una aspirina.

Cuando estés enojado, ofrece un regalo

Alguna vez puede ocurrirte que cuando estás enojado con alguien e intentas hacer todo lo posible para transformar la cólera que sientes, nada parece funcionar. En este caso, el Buda te propone ofrecer un regalo a la otra persona. Suena infantil, pero *es*, muy eficaz. Cuando estamos enojados con alguien, queremos hacerle daño. El hecho de ofrecerle un regalo cambia esta actitud por la de desear hacerle feliz. Cuando estés enojado con alguien, mándale un regalo. Una vez se lo hayas enviado, dejarás de sentirte enojado con esa persona. Es un método muy sencillo y siempre funciona.

No esperes a estar enojado para ir a comprar un regalo. Cuando te sientas muy agradecido con alguien, cuando sientas que le amas mucho, sal entonces a comprar un regalo enseguida.

Pero no se lo mandes, no se lo des aún. Guárdalo. Permítete el lujo de esconder dos o tres regalos en un cajón, y más tarde, cuando estés enojado, saca uno y mándaselo. Es un método muy eficaz, el Buda era muy listo.

El alivio que produce la comprensión

Cuando estás enojado, deseas aliviar el sufrimiento que sientes, es una tendencia natural. Hay muchas formas de encontrar alivio, pero el mayor de ellos lo proporciona la comprensión. Cuando la comprensión está presente, la ira desaparece por sí sola. Cuando entiendes la situación de la otra persona, la naturaleza del sufrimiento, la cólera desaparece porque se transforma en compasión.

Observar profundamente la situación es la medicina más recomendable contra la ira. Si la observas, entenderás las dificultades del otro y la aspiración profunda que nunca ha podido alcanzar. La compasión nacerá entonces en ti y será el antídoto para la ira que sientes. Si dejas que la compasión brote en tu corazón, el fuego de la ira se extinguirá en el acto.

La mayor parte del sufrimiento que experimentamos nace de nuestra falta de comprensión y de no percibir que no existe un yo separado.

La otra persona es tú, y tú eres ella. Si entras en contacto con esta verdad, la ira desaparecerá.

La compasión es una bella flor que brota de la comprensión. Cuando te enojas con alguien, practica el inspirar y espirar conscientemente. Observa profundamente la situación, para ver la verdadera naturaleza de tu sufrimiento y el de la otra persona, y te liberarás.

Los peligros de desahogarse

Hay terapeutas que nos aconsejan expresar nuestra ira para sentirnos mejor. Nos sugieren que digamos o hagamos cosas para sacar la cólera que sentimos, como coger un palo y golpear un neumático, o dar un portazo con todas nuestras fuerzas. O también golpear una almohada. Estos terapeutas creen que es el método para eliminar la energía de la ira que hay en nosotros, y lo llaman «desahogarse».

Cuando tu habitación está llena de humo, quieres ventilarla para que salga el humo. La ira es una especie de humo, una energía que te hace sufrir. Cuando el humo de la ira surge, quieres abrir la puerta y encender el ventilador para que salga la ira. Así que te desahogas golpeando una piedra o un árbol con un palo, o aporreando una almohada. He visto a mucha gente hacerlo.

Pero en realidad, con este método sólo te sientes mejor temporalmente, y además los efectos que tiene son muy perjudiciales, te harán sufrir mucho más.

La ira necesita energía para manifestarse. Cuando intentas descargarla golpeando algo o aporreando la almohada con todas tus fuerzas, al cabo de media hora estarás agotado. Y como estarás hecho polvo, no te quedará más energía para alimentar la ira que sientes y pensarás que ha desaparecido, pero no es cierto, lo que ocurre es que estás demasiado cansado para estar enfadado.

La ira que sientes surge de las raíces de la ira que hay en ti.

Las raíces de la ira se arraigan en la ignorancia, en las percepciones erróneas y en la falta de comprensión y compasión. Cuando das rienda suelta a la ira, simplemente estás abriendo la energía que alimenta la ira en ti, pero sus raíces siguen estando ahí, y al expresar la ira de este modo, las fortaleces. Éste es el peligro que comporta desahogarse.

En el *New York Times* del 9 de marzo de 1999 apareció un artículo sobre la ira titulado: «*Descargar la agresividad no es aconsejable*». Según este

artículo, los psicólogos sociales habían llevado a cabo numerosas investigaciones y habían sacado la conclusión de que intentar descargar la ira y la agresividad golpeando una almohada y haciendo cosas parecidas no ayudaba en absoluto. En realidad, empeoraba la situación.

Cuando aporreas una almohada, en vez de calmar y disminuir la ira que sientes, la estás fortaleciendo. Si lo haces a diario, la semilla de la ira que hay en ti crecerá cada día. Y algún día, cuando veas a la persona que te ha hecho enfurecer, tal vez practiques lo que has estado ensayando. La golpearás y acabarás en la cárcel.

Por eso, manejar tu agresividad golpeando una almohada o desahogándote no sirve para nada y es una práctica peligrosa. En realidad no estás desahogando la energía de la ira, porque la ira no desaparece de tu organismo.

Descargar la cólera que sentimos es una práctica basada en la ignorancia. Cuando imaginas que la almohada es el objeto odiado y la golpeas, estás manifestando ignorancia e ira. En lugar de disminuir la violencia y la ira que experimentas, te enojas y enfureces más.

Una serie de terapeutas han confirmado que la práctica de desahogar la ira es peligrosa. Me explicaron que dejaron de aconsejar a sus pacientes que la hicieran, porque después de haberse desahogado golpeando una almohada estaban cansados, por eso se sentían mejor.

Pero una vez descansaban y comían un poco, si alguien llegaba y regaba las semillas de la ira que había en ellos, se enfurecían más que antes, porque habían estado alimentando las raíces de su ira al manifestarla.

Cuando la plena conciencia está ahí estás a salvo

Hemos de estar ahí para nuestra ira, hemos de reconocer su presencia y cuidar de ella, algo que en psicoterapia se llama «entrar en contacto con la ira». Es algo maravilloso y muy importante. Cuando la ira se manifieste en vez de reprimirla reconócela y abrázala.

Pero en este caso la pregunta importante es: ¿quién entra en contacto con la ira, cuida de ella y la reconoce? La ira es una energía, y si ésta es incontenible, puedes ser víctima de ella. Has de ser capaz de generar otra clase de energía que te ayude a reconocer la ira y a cuidar de ella. La ira constituye una zona de energía que necesita que uno entre en contacto con ella y la reconozca. La cuestión es: ¿quién entra en contacto con qué? ¿Qué energía puede entrar en contacto con ella y reconocerla? Es la energía de ser consciente. Por eso cada vez que nos enojamos practicamos el respirar y caminar conscientemente para sentir la semilla de ser consciente y generar esta energía en nosotros.

La energía de ser consciente no está ahí para reprimir, sino para dar la bienvenida a la ira y reconocerla: «Hola, ira mía, sé que estás ahí, vieja amiga». Ser conscientes es la energía que nos ayuda a saber lo que hay ahí. Siempre es ser conscientes de algo. Puedes serlo de tu inspiración o de tu espiración; respirar conscientemente consiste en esto. También puedes ser consciente del té que estás tomando, lo cual es beber conscientemente. Cuando comes siendo consciente de ello, estás comiendo conscientemente. Cuando caminas siendo consciente de ello, estás caminando conscientemente.

En este caso, hacemos la práctica de ser conscientes de la ira: «Sé que estoy enojado, y que esta ira está en mí». Por tanto, el ser consciente es sentirla, reconocerla, darle la bienvenida y abrazarla, en vez de luchar contra ella o reprimirla. El papel de ser consciente es como el papel de una madre que

abrazas y tranquiliza al bebé que sufre. La ira está en ti, es tu bebé, tu hijo, y has de cuidar de ella. Cuando reconoces -la ira, la energía de ser consciente dice: «Hola, ira mía, sé que estás ahí. No te preocupes, voy a cuidar de ti». En el momento en que eres consciente, estás a salvo, puedes sonreír, porque la energía del Buda ha nacido en ti.

Si no sabes manejar la ira que sientes, ésta puede llegar a matarte. Si no eres consciente de ella, puedes convertirte en su víctima. Esa emoción puede hacerte vomitar sangre e incluso matarte. Muchas personas mueren por culpa de ella, porque provoca un shock en el organismo, y crea una enorme presión y dolor en tu interior. Cuando el Buda está presente, cuando la energía de ser consciente está ahí, estás protegido. Ser consciente te ayuda a ocuparte de la situación. Cuando el hermano mayor está ahí, el hermano pequeño está seguro. Cuando la madre está ahí, su hijo está a salvo. A través de la práctica, la madre o el hermano mayor que hay en ti aprenden a cuidar cada vez mejor de la ira.

Mientras reconocemos y abrazamos nuestra ira, debemos generar la energía de ser conscientes en todo momento. Y lo logramos haciendo continuamente la práctica de caminar y respirar de manera consciente.

Si no eres consciente, nada te ayudará a sentirte mejor, aunque aporrees una almohada con todas tus fuerzas.

Golpear una almohada no te ayuda a entrar en contacto con tu ira ni a descubrir su naturaleza. Ni siquiera sientes la almohada, porque si la sintieras sabrías que no es más que una almohada, que no es tu enemigo. ¿Por qué la golpeas, entonces? Porque no sabes que tan sólo es una almohada.

Cuando entras en contacto con algo realmente, conoces su verdadera naturaleza. Si entras en profundo contacto con una persona, sabes quién es de verdad. Si la energía de ser consciente no está presente, no podrás entrar en contacto con nada ni con nadie. Sin esta energía, te conviertes en una víctima, porque la ira te empuja a hacer cosas dañinas.

Eres el objeto de tu ira

¿Quién crees que eres? Tú eres la otra persona. Si te enojas con tu hijo, te estás enojando contigo mismo. Te equivocas si piensas que tú no eres tu hijo. Genéticamente, psicológicamente y científicamente tu hijo es una continuación de ti, ésa es la verdad. ¿Quién es tu madre? Tu madre es tú. Tú eres su continuación como descendiente suyo, y ella es tu continuación como antepasada tuya. Tu madre te vincula con los que llegaron antes que tú y con todas las generaciones futuras.

Tú perteneces al mismo río de la vida. Creer que ella es una entidad distinta, creer que tú no tienes nada que ver con ella, es de supina ignorancia. Cuando un joven dice: «No quiero tener nada que ver con mi padre», es de supina ignorancia, porque aquel joven es su propio padre.

Como madre, cuando llevabas en tu vientre a tu hijo, tenías esta visión, que tú y tu hijo erais una misma cosa. Comías y bebías para tu bebé y cuidabas de él. Cuando cuidabas de ti, estabas cuidando de tu bebé. Tenías mucho, cuidado porque sabías que tu bebé y tú erais una misma cosa.

Pero cuando tu hijo ya tiene trece o catorce años, empiezas a perder esta visión. Sientes que tú y tu hijo sois distintos, que ya no estáis tan conectados. No sabes cómo mejorar la relación que mantienes con él, cómo hacer las paces después de haberos peleado. Pronto la brecha que se abre entre los dos crece y se hace más sólida. La relación que mantienes con él se vuelve muy difícil y conflictiva.

La percepción interior detiene la ira

Quizá creas que tu hijo y tú sois dos entidades distintas, pero si lo observas con más profundidad, verás que seguís siendo una unidad. De ahí que solucionar una pelea, restablecer la paz entre los dos, sea como restablecer la paz en tu interior, en tu propio cuerpo.

Tú y tu hijo tenéis la misma naturaleza, pertenecéis a la misma realidad.

Hace muchos años, cuando estaba en Londres, entré en una librería y vi un libro titulado *My Mother; Myself*. Qué título tan inteligente: «Mi madre, yo mismo». Podrías escribir otro libro titulado: *Mi hija, yo mismo*, o *Mi hijo, yo mismo*, o *Mi padre, yo mismo*, porque es cierto. Cuando te enojas con tu hijo, te estás enojando contigo mismo. Cuando castigas a tu hijo, te estás castigando a ti mismo. Cuando haces sufrir a tu padre, te estás haciendo sufrir a ti. Lo comprendemos cuando adquirimos la visión del no-yo, la visión de que el yo está hecho de elementos no-yo, como nuestro padre, nuestra madre, todos nuestros antepasados, así como el sol, el aire y la tierra.

Cuando experimentas esta visión, la realidad del no-yo, sabes que la felicidad y el sufrimiento no son una cuestión individual. Tu sufrimiento es el sufrimiento de tus seres amados. Su felicidad es tu felicidad.

Cuando lo sabes, ya no te tienta la idea de castigar o culpar a alguien y actúas con mucha más sabiduría. Esta inteligencia, esta sabiduría, es fruto de tu contemplación, de tu profunda observación. Por eso cuando leas tu Sutra del Corazón, te ayudará a recordar la visión de que tu hijo o tu pareja son tú.

Leemos un sutra para sumergirnos en la verdad, en la visión del no-yo. El Sutra del Corazón que te animo a escribir es un sutra que procede de tu propia visión de que tú y la otra persona sois uno.

El *Sutra del Corazón* trata de la sabiduría, y tu Sutra del Corazón también. Te recuerda la sabiduría de que tú no eres distinto de los demás, que no tienes un yo separado. Te recuerda la sabiduría de tu amor. Cuando estás enojado, cuando tienes la idea equivocada de que eres un yo separado, la lectura del Sutra del Corazón te ayudará a volver a ti mismo de nuevo. Cuando la visión del no-yo está ahí, el Buda también lo está, y tú te encuentras a salvo. No has de sufrir más.

Hemos de recordar constantemente -que hay muchas formas de aliviar la ira que sentimos, pero la mejor, la más profunda, surge de la comprensión, de la visión del no-yo. El no-yo no es una filosofía abstracta, sino una realidad que experimentas al vivir conscientemente. La visión del no-yo restablecerá la paz y la armonía entre la otra persona y tú. Te mereces la paz, la felicidad, por eso habéis de sentaros y crear una estrategia para vivir juntos.

Has de descubrir además una manera de vivir que produzca armonía y paz. Tienes que firmar un tratado de paz contigo mismo, porque a menudo estás destrozado por la guerra y el conflicto que mantienes en tu interior.

Estás en guerra porque te falta sabiduría, visión interior. Con la comprensión, podrás restablecer la paz y la armonía en ti y en las relaciones que mantengas con los demás. Sabrás actuar y reaccionar con inteligencia y ya no estarás en una zona bélica, en una zona de conflicto. Si en ti hay paz y armonía, la otra persona lo notará, y se restablecerán rápidamente la paz y la armonía entre ambos.

Serás mucho más agradable, mucho más fácil de tratar, y esto ayudará muchísimo a la otra persona.

Para ayudar a tu hijo, haz, pues, las paces contigo mismo. Obsérvate profundamente. Si deseas ayudar a tu madre, restablece la paz que hay en ti,

descubre la visión que te permitirá ayudarla. Ayudarte a ti mismo es la primera condición para ayudar a otro. Abandona la ilusión llamada yo. Ésta es la esencia de la práctica que os liberará a ti y a la otra persona de la ira y del sufrimiento.

7.- Sin enemigos Empieza por ti

Sin comunicación no puede haber una verdadera comprensión. Pero asegúrate ante todo de poder comunicarte contigo mismo, ya que si no eres capaz de hacerla, ¿cómo esperas comunicarte con otra persona? Con el amor ocurre lo mismo. Si no te amas a ti mismo, no podrás amar a otra persona. Si no puedes aceptarte ni tratarte con afecto, tampoco podrás hacerla con otro.

Con gran frecuencia te comportas como tu padre, aunque no te des cuenta. Y a pesar de comportarte como él, sientes que sois totalmente distintos. No lo aceptas, lo odias. Cuando no aceptas a tu padre, no te estás aceptando a ti mismo. Tu padre está en ti; tú eres su continuación. Por eso, si puedes comunicarte contigo mismo, podrás comunicarte con tu padre.

El yo está formado de elementos no-yo, por tanto, el comprendernos a nosotros mismos constituye nuestra práctica.

Nuestro padre es un elemento no-yo. Decimos que nuestro padre no es nosotros, pero sin él no podríamos existir. Él está totalmente presente en tu cuerpo y en tu mente. Está en ti. Por eso, si te comprendes a ti mismo, a todo tu yo, estás comprendiendo a tu padre, él no está fuera de ti.

Hay muchos otros elementos no-yo que puedes sentir y reconocer dentro de ti: tus antepasados, la tierra, el sol, el agua, el aire, toda la comida que consumes y muchas cosas más. Quizá te parezca que estas cosas están separadas de ti, pero sin ellas no podrías vivir.

Supón que dos bandos contendientes desean negociar y que ninguno se conoce suficientemente a sí mismo. Para conocer al otro partido, a la otra nación, al otro pueblo, has de conocerte de veras a ti mismo, a tu país, a tu partido y a tu situación. Uno mismo y los demás no son dos cosas distintas, porque el sufrimiento, la esperanza y la ira de ambos son muy similares.

Cuando nos enojamos, sufrimos. Si realmente entiendes esto, entenderás también que cuando la otra persona está enojada, significa que está sufriendo. Cuando alguien te insulta o se conduce de manera violenta contigo, has de ser lo bastante inteligente para ver que esa persona está sufriendo por culpa de su propia violencia e ira. Pero tendemos a olvidarlo, creemos que somos los únicos que sufrimos y que el otro es nuestro opresor, lo cual basta para aumentar la ira que sentimos y reforzar el deseo de castigarle.

Queremos castigarle porque sufrimos. Y entonces hay ira y violencia en nosotros, igual que las hay en la otra persona. Pero cuando veamos que el sufrimiento y la ira que experimentamos no son distintos del sufrimiento y la ira que el otro experimenta, nos comportaremos con más compasión.

Entender a la otra persona es entenderte a ti mismo, y entenderte a ti mismo es entender a la otra persona. Todo debe empezar en ti.

Para entendemos hemos de aprender a practicar el camino de la no-dualidad. No hemos de luchar contra la ira, porque la ira es una parte de nosotros mismos. La ira tiene una naturaleza orgánica, al igual que el amor. Hemos de cuidar de la ira. Y como es una entidad orgánica, un fenómeno orgánico, se puede transformar en otra entidad orgánica. La basura se transforma en compost, en una lechuga o un pepino. Por tanto, no desprecies la ira que sientes, no la combatas ni la reprimas. Aprende el tierno método de ocuparte de ella y de transformarla en la energía de la comprensión y la compasión.

La compasión es inteligente

La comprensión y la compasión son unas fuentes muy poderosas de energía, son lo opuesto a la estupidez y la pasividad. Si piensas que la compasión es pasiva, débil o cobarde, no conoces lo que son la comprensión y la compasión verdaderas.

Si piensas que la gente compasiva no se opone a la injusticia ni la desafía, estás equivocado. Hay guerreros, héroes y heroínas que han logrado muchas victorias. Cuando actúas con compasión, sin violencia, cuando actúas basándote en la nodualidad, has de ser muy fuerte. Ya no actúas arrastrado por la ira, no castigas ni culpas a nadie. La compasión crece constantemente dentro de ti, y puedes triunfar en tu lucha contra la injusticia. Máhatma Gandhi fue una de las personas que lo hizo. Él no tenía ninguna bomba ni rifle, ni pertenecía a ningún partido político; actuó sencillamente con la visión de la nodualidad, con la fuerza de la compasión, en vez de basarse en la ira.

Los seres humanos no son nuestros enemigos. Nuestro enemigo no es la otra persona, sino la violencia, la ignorancia y la injusticia que hay en nosotros. Cuando estamos armados con la compasión y la comprensión, no luchamos contra la otra persona, sino contra nuestra tendencia a invadir, dominar y explotar. No deseamos matar a nadie, pero tampoco dejamos que nos dominen ni exploten a nosotros ni a los demás. Te proteges porque no eres estúpido, sino muy inteligente, y tienes una visión interior. Ser compasivo no significa dejar que la otra persona sea violenta consigo misma o contigo, sino ser inteligente. La acción no violenta que surge del amor sólo puede ser una acción inteligente.

Ser compasivo no significa sufrir innecesariamente o perder el sentido común.

Supón que diriges a un grupo de personas que medita caminando, y os movéis lentamente, con armonía. La meditación caminando genera mucha energía, abraza a todo el mundo con serenidad, solidez y paz. Pero de pronto empieza a llover. ¿Seguirías caminando lentamente, dejando que tú y todo el mundo se empapara? No, porque no sería inteligente. Si eres un buen maestro de la meditación caminando, cambiarás el ritmo y meditarás haciendo jogging, pero conservando al mismo tiempo la alegría que produce meditar caminando. A pesar de la lluvia, continuarás riendo y sonriendo, lo cual te demuestra que la práctica no es estúpida. Y mientras corres y evitas quedar empapado, sigues siendo consciente. Hemos de practicar de una forma inteligente. La meditación no es un acto estúpido, no consiste en seguir ciegamente lo que la persona que tenemos al lado hace. Para meditar has de ser hábil y hacer buen uso de tu inteligencia.

Crear una fuerza policial compasiva

Ser bueno no significa ser pasivo, y ser compasivo no significa que te dejes pisotear o destruir. Has de protegerte a ti mismo y a los demás. Si necesitas encarcelar a alguien porque es peligroso, debes hacerlo, pero con compasión. Tu motivación es evitar que esa persona siga su curso de destrucción y alimente su ira.

Para ser compasivo no necesitas ser un monje, puedes ser un policía, un juez o el guardia de una prisión. Pero como policía, juez o guardia de una prisión, necesitamos que seas un Bodhisatva, un ser con una gran compasión. Aunque tengas que ser muy firme, mantén siempre viva la compasión que hay en ti. Y si practicas el vivir conscientemente, has de ayudar a que el policía actúe movido por la compasión y no por el miedo. En nuestra época los

policías están llenos de miedo, cólera y estrés porque han sido agredidos en muchas ocasiones. La gente que odia a los policías y los insulta, lo hace porque no los comprende. Por la mañana, cuando un policía se pone el uniforme y se ajusta el revólver, no está seguro de si volverá a casa vivo por la noche. Los policías sufren mucho, y sus familias también. No disfrutan pegando a la gente ni disparándole, pero como no saben manejar los bloques de miedo, sufrimiento y violencia que hay en ellos, se convierten en víctimas de la sociedad como les ocurre a otras personas. Si eres un jefe de policía que comprende de verdad la mente y el corazón de la gente que trabaja en la fuerza policial, te prepararás de tal modo que nacerá la compasión y la comprensión en tu corazón.

En tal caso, podrás educar y ayudar a los hombres y mujeres policías que han de patrullar por la calle cada mañana y cada noche, para realizar la dura tarea de velar por la paz de la ciudad.

En Francia los policías se llaman «mantenedores de la paz».

Pero si en ti no hay paz, ¿cómo puedes mantener la paz de la ciudad? Primero has de conservarla en tu interior. Y en este caso la paz significa no tener miedo, ser inteligente y tener una visión interior. La policía aprende una serie de técnicas para protegerse, pero las técnicas de defensa personal no bastan, también se necesita ser inteligente. Has de actuar sin estar motivado por el miedo. Si tienes demasiado miedo, cometerás muchos errores. Te sentirás tentado a usar el revólver y puedes matar a mucha gente inocente.

NO podemos ponernos del lado de nadie

En Los Ángeles cuatro policías golpearon a un conductor negro hasta casi dejarlo sin vida. Los periódicos hablaron de este incidente en todas partes y todo el mundo quería ponerse de parte de alguien. Cuando ocurrió, quizá te pusieras del lado de la víctima golpeada, o puede que de los policías. Cuando juzgas la situación y te pones de lado de alguien, actúas como si estuvieras fuera del conflicto, como si no fueras el conductor negro golpeado o los cuatro policías. Pero al observar la situación con más profundidad, ves que eres la víctima golpeada y también los cuatro policías que la golpearon. La ira, el miedo, la frustración y la violencia están tanto en la persona que recibió los golpes como en los que la golpearon, y también está en nosotros.

Para comprender a los policías y ayudarles a sufrir menos, imagina que eres el esposo o la mujer de un oficial de policía. Al convivir con ella, sabes lo difícil que es la vida profesional de tu pareja, por eso cada mañana y cada noche deseas hacer algo para ayudar a transformar la ira, el miedo y la frustración que hay en ella. Y cuando eres capaz de ayudar a tu marido o a tu esposa a sufrir menos, la ciudad entera se beneficia, incluso los jóvenes delincuentes. Ésta es la mejor forma de ayudar a la comunidad. Con inteligencia, visión interior y compasión, puedes evitar muchos accidentes.

Un diálogo para poner fin a la ira y la violencia

Como la imagen de un oficial de policía lleno de violencia, prejuicios y miedo no es una imagen positiva, hay muchos jóvenes que ven a la policía como a su enemigo.

Quieren quemar los coches patrulla y golpear a los policías porque son objeto de su ira y su frustración. Hemos de organizar un encuentro, un diálogo entre la policía y los jóvenes que han cometido actos de violencia y han sido encarcelados. ¿Por qué no organizamos este tipo de conversaciones y damos a

la policía una oportunidad para hablar de la frustración, la ira y el miedo que sienten? ¿Y por qué no permitimos que estos jóvenes que se enfrentan con la policía hablen de la frustración, la ira y el miedo que experimentan?

¿Por qué no se Televisa este diálogo para que toda la nación pueda aprender de él?

Constituiría una verdadera meditación: el observar profundamente, no como individuo, sino como ciudad, como nación. Porque no hemos visto la verdad, hemos visto muchas películas, historias de detectives y westerns, pero no hemos visto la verdad que se encuentra en el corazón y la mente de las personas reales.

Deberíamos organizar este tipo de diálogos para que toda la población conozca la verdad.

Bombardeándonos a nosotros mismos

«Señor, perdónales, porque no saben lo que hacen», dijo Jesucristo. Cuando alguien comete un crimen y hace sufrir a los demás, es porque no sabe lo que está haciendo. Muchos jóvenes cometen crímenes sin saber, sin entender cuánto sufrimiento causa su violencia. Cada vez que cometen un acto de violencia, lo están cometiendo contra ellos mismos y los demás. Quizá crean que al hacerlo y expresar la cólera que sienten disminuirá su ira, pero sólo la acrecientan. Cuando bombardeas a tu enemigo, estás bombardeándote a ti mismo, a tu propio país. Durante la guerra de Vietnam los estadounidenses sufrieron tanto como los vietnamitas.

Las heridas que infligió la guerra fueron tan profundas en los estadounidenses como en los vietnamitas. Lo que hemos de hacer es poner fin a la violencia, y no lo lograremos hasta que no adquiramos la visión de que lo que estamos haciendo a otra persona, nos lo estamos haciendo a nosotros mismos. Los maestros han de enseñar a sus alumnos que cuando somos violentos, sufrimos, pero sólo con enseñarles esto no basta, deben ser más creativos. No hemos de ser dogmáticos en la forma de compartir nuestra visión con los demás, sino flexibles e inteligentes, y usar «los medios hábiles», porque son muy importantes. Un Gran Ser ha de tener habilidad para ayudar a los demás.

Cómo detener las guerras antes de que estallen

La mayoría de nosotros espera a que una guerra se desate para hacer algún esfuerzo para detenerla.

Muchos de nosotros no sabemos que las raíces de la guerra están en todas partes, incluso en nuestra forma de pensar y de vivir. No somos capaces de ver la guerra cuando aún está oculta. Sólo empezamos a fijarnos en ella cuando estalla y la gente empieza a hablar sobre la misma. Entonces nos sentimos abrumados por la intensidad de la guerra, nos sentimos impotentes. Nos ponemos del lado de alguien y creemos que un bando tiene la razón y que el otro está equivocado.

Condenamos a una de las partes, pero no podemos contribuir en nada a poner fin a la destrucción que ha causado la guerra.

Como verdadero practicante, practica el observar profundamente la situación para percibir la guerra antes de que empiece. Comienza a actuar para detenerla antes de que estalle. Con tu visión y conocimiento, puedes ayudar a los demás a despertar y a concienciarse. Y después podréis actuar hábilmente juntos para impedir que la guerra se desencadene.

Los países de la OTAN creyeron que la violencia, que bombardear Belgrado, era la única solución para acabar con la discriminación racial de la antigua Yugoslavia. Creyeron que no había ninguna otra opción. No fueron capaces de ver las raíces de la guerra ni de responder a ellas, y eran ya evidentes antes de que la guerra empezara, porque su capacidad de observar profundamente, de meditar, era limitada. La violencia nunca generará paz ni comprensión. La paz sólo puede alcanzarse observando profundamente para comprender las raíces de la violencia.

Si eres un buen meditador, quizá tengas una visión más profunda que la los demás y conozcas mejores formas de detener la discriminación racial sin necesidad de recurrir a bombas o a otros medios violentos: En el planeta hay muchas guerras que están a punto de estallar.

Si eres realmente una persona de paz, debes ser consciente de ello e intentar hacer todo lo que puedas, junto con tu comunidad, para detener estas guerras antes de que estallen y causen una extrema violencia.

Si deseas detener las intervenciones violentas, como la de Kosovo, has de ofrecer otra alternativa. Si tienes una buena idea, transmítela a tu miembro preferido del Congreso o del Gobierno y ruégale que intervenga para que se tome un curso de acción más positivo. Necesitamos aprender a meditar no sólo como individuos, sino como nación, para adquirir el tipo de visión que nos permita detener la guerra y la violencia.

Una visión colectiva

Hay un joven que es vegetariano, no porque sea fanático o dogmático, sino por una cuestión de conciencia. No come carne de animales, porque no tiene corazón para hacerlo. Su padre estaba muy disgustado por ello y en su casa no había armonía ni alegría. El joven sabía que no podía dejar de ser vegetariano, porque si tenía que comer carne de animales sería muy desgraciado. No podía cambiar sólo por complacer a su padre, pero al mismo tiempo tampoco deseaba que siguiera aquel ambiente tan tenso. Pero para solucionar el problema no adoptó una actitud pasiva, sino que usó su inteligencia.

Un día llegó a casa con un vídeo y dijo: «Papá, he traído un documental maravilloso».

Después puso el vídeo para que su padre y el resto de la familia lo vieran; era un documental sobre el sacrificio de animales.

Su padre experimentó tanto sufrimiento al presenciar la muerte de aquellos animales que después de ver el documental no quiso comer más carne. La visión que le había transmitido su hijo fue directa, y no sólo una idea. En lugar de usar la ira, en lugar de dejarse abrumar por el sufrimiento, aquel joven actuó movido por el amor compasivo, la sabiduría y la inteligencia. Fue capaz de convencer a toda la familia para que no siguieran comiendo carne de animales, alimentando así la compasión de cada miembro de la familia. El hecho de mostrar aquel documental fue muy hábil y estuvo lleno de amor. Con una acción habilidosa puedes lograr una gran Victoria.

Como individuo, puedes tener alguna visión particular, y esta visión puede generar compasión y deseo de actuar. Pero, como individuo, no puedes hacer demasiado. Si otras personas no tienen la misma visión que tú, haz todo lo posible para que se convierta en una visión colectiva, pero al mismo tiempo sin obligar a nadie a adoptarla. Puedes obligarles a aceptar tu idea, pero entonces será solo una idea y no una verdadera visión, porque ésta no es una idea. No compartes tu visión para que los demás creen a ciegas lo que les

dices, sino para ayudarles a crear las condiciones para adoptarla a través de su propia experiencia, y esto requiere habilidad y paciencia.

Ayudar a que el amor vuelva a aparecer

En Plum Village hay una hermana aún muy joven, sólo tiene veintidós años, que ayudó a su madre y a su hermana a reconciliarse después de que hubiesen prometido no verse nunca más. En tres horas fue capaz de ayudarlas a resolver el conflicto. Al final, ambas practicaron la meditación del abrazo.

Se abrazaron con dulzura e inspiraron respiraron conscientemente varias veces. Hicieron la práctica de: «Inspirando, soy consciente de que estoy viva; espirando, soy consciente de que mi ser amado sigue con vida, entre mis brazos». Practicaron ser conscientes del regalo que suponía para cada una la presencia de la otra y mantuvieron un profundo contacto con el momento presente, poniendo el cien por cien de sí mismas en el acto de abrazar a la otra persona. Fue muy curativo para ellas. A través de la práctica descubrieron que se querían muchísimo, pero que no lo sabían porque no habían sido hábiles en la relación que habían mantenido, en su forma de hablarse ni de escucharse.

Sólo porque la ira o el odio estén presentes, no significa que la capacidad de amar y de aceptar no esté ahí. Si eres hábil como meditador, como pacificador, puedes ayudar a que el amor y la comprensión vuelvan a aparecer en ti y en la otra persona. Te ruego que no creas que aquel amor ya no esté en ti, porque no es cierto, el amor siempre ha estado en tu interior.

Es como la luz del sol, que aunque llueva siempre sigue ahí, un poco más arriba que las nubes. Si asciendes por encima de éstas, verás brillar el sol. Así que si crees que en ti no hay amor, que odias a la otra persona, estás equivocado. Y si no te lo crees, espera a que ella muera. Entonces no cesarás de llorar y desearás que vuelva a la vida, lo cual te demuestra que el amor siempre ha estado ahí. Debes dar una oportunidad al amor para que se manifieste mientras la otra persona sigue con vida. Y para ayudar a que el amor vuelva a aparecer, debes saber manejar la ira que sientes. La ira siempre va acompañada de confusión e ignorancia.

Ir más allá de nuestros juicios

Supón que eres el maestro de una niña de cinco años. Cuando su madre va a recogerla al colegio, observas que es agresiva y hace sufrir a la pequeña. ¿Qué puedes hacer? Muchas cosas. Como la niña te escuchará, puedes ayudarla a entender a su madre. También puedes darle la oportunidad de decir lo que piensa y contarte los problemas que tiene con su madre, aunque sólo tenga cinco años.

Y además puedes desempeñar el papel de una buena madre.

Decirle que las dos podéis ayudar a su madre y enseñarle cómo ha de actuar y reaccionar en los momentos en que ésta se enoje y se muestre violenta, para evitar que empeore la situación. Es muy importante ayudar a la niña, porque cuando la pequeña experimente un cambio, ello ejercerá un efecto positivo en su madre.

Como maestro de la niña, puedes también entrar en contacto con la madre. Si tienes compasión y visión podrás ayudarlas, de lo contrario sólo opinarás que la madre está equivocada y que la hija tiene razón. Sólo serás capaz de condenar a la madre por su abusiva conducta. Te opondrás a la violencia con que trata a su hija, pero censurar su conducta no sirve para nada, también has de hacer algo. Has de actuar movido por la compasión y la visión,

no sólo para ayudar a la niña maltratada, sino también a sus padres. Si no puedes ayudarles a ellos, no podrás ayudar a su hija. Quizá creas que la niña es la víctima, la única que necesita ayuda; pero si realmente deseas hacer todo lo posible por ayudarla, debes ayudar también a sus padres, que veías como enemigos, ya que si no les ayudas, no podrás ayudar a su hija. Ayudarles a ellos es ayudar a la niña. Los padres están llenos de ignorancia, de violencia y de ira, por eso su hija sufre.

Por eso has de sentir compasión por los padres, ver las raíces del sufrimiento que hay en ellos. Nuestros educadores necesitan conocer este factor y ayudarnos a todos a cuidar de los padres para poder cuidar de los hijos.

Servir a nuestro país

El Gobierno francés se está esforzando mucho por ocuparse de los jóvenes violentos y tiene para ello cierta visión. Entiende que la violencia y el sufrimiento de estos jóvenes los ha causado la sociedad.

Para saber cómo responder, hemos de escuchar como lo haría un médico. Hemos de escuchar con gran atención al organismo de la sociedad, para ver por qué los jóvenes se vuelven tan violentos y se enfurecen. Si lo hacemos, veremos que sus raíces de la ira y la violencia se encuentran en la familia, en la forma en que los padres se comportan en la vida cotidiana. Y las raíces de la violencia de la familia se encuentran en la forma en que la sociedad está organizada y en el modo de consumir de la gente.

El Gobierno también está compuesto por personas. Está formado de padres, madres, hijos e hijas, y estos padres, madres, hijos e hijas pueden llevar en ellos la violencia que hay en sus familias. Por eso, si el primer ministro francés no hace la práctica de observar profundamente, si no ve la ira, la violencia, la depresión y el sufrimiento que hay en él, no podrá comprender la violencia, la ira y la depresión que hay en la generación más joven. También debe comprender a los miembros del gobierno que intervienen en el ministerio de la juventud, en el ministerio de educación, etcétera, y ver su sufrimiento. Como ciudadanos, como Gobierno, hemos de actuar, pero ¿en qué debe basarse nuestra actuación?

En la comprensión. Si hemos practicado el observar con la suficiente profundidad para ver las raíces de la ira y la violencia que hay en nuestra sociedad, tendremos mucha compasión por los jóvenes. Sabremos que limitarnos a encarcelarlos y a castigarlos no sirve para nada.

Eso es lo que Jospin, el antiguo primer ministro francés, dijo. Así que él y su Gobierno tienen cierta visión. Pero nosotros como personas, como ciudadanos, hemos de ayudar, hemos de colaborar para que este tipo de visión se vuelva más profunda. Como educadores, padres, artistas o escritores, hemos de practicar para obtener la suficiente visión para ayudar a nuestro Gobierno.

Debes practicar incluso aunque pertenezcas a un partido distinto del que está gobernando. Cuando ayudas al partido que está gobernando, estás ayudando a tu país. Es a tu país al que has de ayudar, y no al partido político. Y si el actual primer ministro de tu país tiene ahora la oportunidad de hacer algo para mejorar la situación de los jóvenes, la forma adecuada de ayudar a tu país es ofrecerle tu visión y tu ayuda. Eso no significa que traiciones a los miembros de tu partido, porque éste sólo existe para servir a tu país, no para crear dificultades. Por tanto, como político, has de practicar la no-dualidad. Has de ver que la compasión está por encima de cualquier afiliación política, lo cual

no es una política partidista sino inteligente. Hay políticos que son humanos, que se fijan la meta de alcanzar el bienestar y la transformación de la sociedad, en vez de desear sólo adquirir poder.

8.- David y Angelina:

La energía habitual de la ira

Había un joven llamado David que era muy atractivo e inteligente. Había nacido en el seno de una familia acaudalada y tenía todo lo que necesitaba para triunfar, pero no disfrutaba de la vida, no era capaz de ser feliz. Tenía muchos problemas con sus padres, hermanos y hermanas, al no saber comunicarse con ellos. Como era muy egoísta, siempre culpaba a su padre y su madre, así como a su hermana y hermanos de su infelicidad. Sufría mucho, pero no era desdichado porque todo el mundo le odiara o quisiera castigarlo, sino porque no era capaz de amar ni de comprender a los demás. Los amigos sólo le duraban unos pocos días, ya que no tardaban en abandonarle al ser una persona tan difícil de tratar. Era muy arrogante, egocéntrico y carecía de comprensión y compasión.

Un día fue a un templo budista de la ciudad, no para escuchar enseñanzas sobre el Dharma, ya que no le interesaban, sino con la esperanza de hacer una nueva amistad porque necesitaba desesperadamente un amigo.

Hasta entonces no había podido conservar ninguna amistad. Era rico y atractivo, y mucha gente estaba interesada en conocerle, pero todas las nuevas amistades que hacía le abandonaban al cabo de poco tiempo.

Aquella mañana se dirigió al templo porque vivir sin ningún amigo se había convertido para él en un infierno. Estaba ansioso por tener un amigo o un compañero, aunque no fuera capaz de conservarlo. Y cuando llegó al templo se cruzó con un grupo de gente que salía de él, y en el que se encontraba una joven muy hermosa. La imagen de esta joven le conmovió tanto que le dejó sin habla y se enamoró de ella. Perdió el interés por entrar en el templo y se dio la vuelta para seguir a aquel grupo. Pero, por desgracia, otro grupo de gente se interpuso y la multitud le cerró el paso. Cuando David consiguió salir del templo, el grupo y la bella joven habían desaparecido.

Durante una hora la buscó por todos lados, pero, al no conseguir encontrarla, se fue de vuelta a casa llevando aquella bella imagen en su corazón. No logró dormir en toda la noche ni tampoco a la siguiente. Pero a la tercera noche soñó con un anciano de bello aspecto y barba blanca que le dijo: «Si quieres encontrarla, ve hoy al mercado del Este». Aunque aún no había salido el sol, no logró volver a conciliar el sueño. Se levantó y esperó hasta el mediodía para empezar a buscar a la joven.

Cuando llegó al mercado del Este no había demasiada gente. Como aún era temprano, entró en una librería para echar un vistazo.

De pronto, levantó la vista y descubrió colgado en la pared un cuadro de una joven muy bella. Era la misma muchacha que había visto tres días atrás en el templo. Tenía los mismos ojos, la misma nariz y la misma boca. En el sueño, aquel anciano le había dicho que encontraría a la joven en el mercado, pero quizá se refería a que todo cuanto podía obtener era el retrato de la muchacha. «Quizá sólo me merezco una imagen», pensó.

«No soy digno de la realidad». De modo que en lugar de comprar libros, se gastó el dinero comprando aquel cuadro. Se lo llevó a casa y lo colgó en la pared de su dormitorio.

David era una persona solitaria, no tenía amigos ni frecuentaba la cafetería del campus. En vez de ello se quedaba en su habitación y se preparaba un sobre de fideos instantáneos. Quizá hayas ya adivinado que David es asiático. Aquel día preparó dos boles de fideos instantáneos y dos

pares de palillos. El segundo bol era para la joven del cuadro. Disfrutaba con los fideos y de vez en cuando levantaba la mirada e invitaba a la joven del cuadro a comer con él.

Sabemos que hay personas que no pueden comunicarse con los seres humanos y viven con un gato o un perro para que les hagan compañía, para darles todo su amor y atención. Compran la comida más cara para su mascota. Para muchas personas es mucho más fácil querer a un gato o a un perro, porque éstos nunca discutirán contigo. Cuando les dices algo desagradable, no reaccionan. A David le ocurría exactamente esto.

Podía vivir en paz con la joven del cuadro, pero si ella hubiera estado allí de verdad, puede que no hubiera sido capaz de vivir con ella más de veinticuatro horas.

Un día no pudo acabarse su bol de fideos, le parecía que la vida no tenía sabor, estaba harto de ella, y en aquel momento miró el cuadro. Cuando estaba a punto de preguntarle: «¿De qué sirve vivir?», vio que la joven le guiñaba un ojo y le sonreía. Se quedó tan sorprendido que pensó estar soñando. Se frotó los ojos, volvió a mirar y allí estaba ella, perfectamente quieta.

Unos días más tarde vio que la joven volvía a guiñarle un ojo y a sonreírle. Su sorpresa fue mayúscula. Siguió mirándola y de repente ella se convirtió en una persona real y salió del cuadro. Se llamaba Angelina porque venía del cielo. No puedes imaginarte lo feliz que aquel joven se sintió. Se encontraba en el paraíso. ¿Acaso podía haber algo más bello que tener a esa hermosa joven como amiga?

Pero quizá ya hayas adivinado el resto de la historia. No fue capaz de ser feliz ni siquiera con alguien tan fresco y bueno como Angelina. Y tres o cuatro meses más tarde, ella le dejó, porque era imposible vivir con alguien como David. Una mañana se despertó y encontró una nota sobre su escritorio. La joven se había ido y le había escrito: «David, es imposible vivir contigo. Eres demasiado egocéntrico, no tienes capacidad para escuchar a nadie. Eres inteligente, atractivo y rico, pero no sabes mantener una relación con otro ser humano».

Aquella mañana David quiso suicidarse. Pensó que si no podía ni siquiera vivir con una muchacha tan dulce y bella como Angelina, no debía valer nada. Y buscó un trozo de cuerda para colgarse.

En Francia cada año se suicidan doce mil personas, o sea unos treinta y tres cada días, una cantidad excesiva. Y David era una de ellas, una de esas personas que desean que tú las rescates. En los Estados Unidos y en toda Europa el índice de suicidios es similar, porque la gente está llena de desesperanza. Para muchos de nosotros la comunicación se ha vuelto imposible y la vida carece de significado.

Ofrecer el incienso procedente del corazón

Mientras David estaba intentando hacer un nudo en la cuerda, recordó de pronto que un día Angelina le sonrió y le dijo:

«David, si algún día no estoy contigo y me echas mucho de menos, quema un poco de incienso». El día que se lo dijo le había convencido para que la acompañara al templo a escuchar una charla sobre el Dharma. Allí, el monje explicó cómo ofrecer incienso para comunicarse. Cuando quemas incienso, deseas comunicarte con el Buda, con los Bodhisatvas y con tus antepasados. Si logramos comunicarnos con nuestros antepasados, podremos hacerlo también

con los hermanos y hermanas que nos rodean. El monje explicó el acto de ofrecer incienso para comunicarse.

Dijo que el incienso que ofrecíamos debía ser el de nuestro corazón: el incienso de la plena conciencia, de la concentración, de la sabiduría y la visión. David escuchó aquellas enseñanzas junto a Angelina, pero sin prestar demasiada atención. Sin embargo, oyó lo suficiente para recordar aquel evento. Después se fueron del templo y Angelina se volvió hacia él diciéndole: «David, si algún día quieres entrar en contacto conmigo, ofrece un poco de incienso».

Al recordarlo, dejó la cuerda, corrió a la tienda más cercana y compró un paquete de incienso. Pero David no sabía cómo quemarlo. En Plum Village cada vez que ofrecemos incienso quemamos sólo una barrita, pero él usó todo el paquete, y al cabo de unos minutos la habitación se había llenado de humo. Esperó durante quince minutos, media hora, una hora, pero Angelina no aparecía. Entonces recordó lo que el monje había dicho: «Para que puedas comunicarte de veras, has de ofrecer el incienso que procede del corazón, en concreto, el incienso de la plena conciencia. El incienso de la concentración, de la visión». Porque si quemas incienso sin ser consciente de ello, no funcionará.

David se sentó y reflexionó a fondo en su situación.

Vio que no había sabido comunicarse con sus padres, con sus hermanos y hermanas, con sus amigos, ni con la sociedad incluso había fracasado con Angelina. Empezó a ver que siempre culpaba a los demás de su sufrimiento.

Fue la primera vez que tuvo unos momentos de concentración y empezó a descubrir algunas cosas. Era la primera vez en su vida que se había sentado en silencio y había visto que había sido injusto con sus padres, y que si la comunicación no había sido posible, era en parte por culpa de él. Había culpado a todo el mundo, pero no había comprendido hasta ahora que él era el responsable. Incluso había fracasado con una persona tan dulce y bonita como Angelina.

Por primera vez las lágrimas rodaron por sus mejillas y lamentó de veras la forma en que había tratado a sus padres y a sus hermanos, hermanas y amigos. Recordó la ocasión en la que había vuelto a casa borracho, a altas horas de la noche, y había pegado a Angelina y abusado de ella. Reflexionó en todo esto y de pronto una gota de compasión penetró en su corazón, un corazón lleno de sufrimiento y aflicciones. Y siguió llorando. Cuánto más lloraba, más renovado se sentía en su corazón. Experimentó una transformación y empezó a comprender lo que Angelina había intentado decirle acerca de cómo vivir de acuerdo con los Cinco Ejercicios de Concienciación y de la práctica de escuchar profundamente y hablar con afecto. Sintió el deseo de empezar de nuevo y se dijo a sí mismo que si Angelina volvía, se convertiría en una persona distinta. «Sabré cuidar de ella y hacer que seamos felices.» En aquel momento alguien llamó a la puerta. Angelina había vuelto.

Aunque no había practicado más de una hora, David se había transformado profundamente.

David y Angelina se encuentran entre nosotros

No creas que David sólo sea el personaje de una historia, alguien del pasado, porque no es así, David sigue vivo, se sienta entre nosotros, y Angelina también. Recuerda que David era inteligente y atractivo, pero tenía la fuerte energía habitual de culpar siempre a los demás de su infelicidad. No podía comunicarse con sus padres, ni con sus hermanos, hermanas y amigos,

y les hacía sufrir. No deseaba hacerles desdichados, pero su energía habitual era demasiado fuerte y no podía evitar manifestarla. Se sentía solo y pensaba que era la única persona del mundo que se sentía así. Estaba sediento de ser comprendido por otro ser humano, de tener a una persona a su lado. Todos nosotros lo necesitamos, es algo muy humano. Necesitamos que alguien nos comprenda de veras y nos ayude a afrontar las dificultades de la vida.

No es difícil comprender a David. Uno entiende su más profundo deseo, sus dificultades. Un día Angelina entró en su vida. De vez en cuando nosotros también tenemos la misma suerte. A veces una persona muy bella entra en nuestra vida, y si sabemos cuidar de ella, nuestra existencia cobra más significado. Pero si no sabemos cuidar de nosotros mismos ni de nuestra energía habitual, no sabremos cuidar de nuestra Angelina, y nos enojaremos con ella y la maltrataremos. Por *eso* Angelina nos ha dejado, porque sufría mucho con nuestra conducta.

Conservar a Angelina en nuestra vida

En el instante que Angelina salió del cuadro y se convirtió en una persona real, dirigió a David una sonrisa celestial. Miró el bol de fideos y dijo: « ¿Cómo puedes comer esa basura? Espera un momento», y desapareció. Y después, en un abrir y cerrar de *ojos*, *volvió* a aparecer con una cesta de verduras y le preparó a David un delicioso bol de fideos muy distinto de los fideos instantáneos que solía comer.

Angelina tenía talento, sabía cómo hacerte feliz, pero tú no se lo agradeciste ni comprendiste nada. No fuiste capaz de conservarla, por *eso* te dejó. O puede que tú seas Angelina y, como David era tan difícil, lo dejaste. Aunque hiciste todo lo posible por ayudarlo, te fue imposible vivir con él. Fue incapaz de reconocer que tú eras su Angelina. Su energía habitual le empujó a seguir viviendo y consumiendo de un modo que le envenenaba el cuerpo y la mente. Quizá iba al bar cada noche y se emborrachaba. Por más que se lo pediste, no dejó de beber. Y cada noche volvía borracho a casa y te daba una paliza. No supo escucharte en ningún momento. Por más que intentabas ser dulce y paciente, él siempre te interrumpía impidiéndote terminar la frase. Nunca fue capaz de escucharte. Tú fuiste paciente, pero también tienes tus límites. La comunicación era imposible, por *eso* te rendiste.

¿Dónde está ahora tu Angelina?

¿Quién es David y quién es Angelina? Me gustaría que me contestaras a estas preguntas. ¿Eres tú David? Si lo eres, ¿dónde está ahora tu Angelina? ¿Sigue contigo o te ha dejado? ¿Qué le has hecho? ¿Cómo la trataste? ¿La cuidaste bien? ¿Fuiste capaz de hacerla feliz? Hemos de hacernos estas preguntas. « ¿Dónde está ahora mi Angelina? ¿Adónde se ha ido? ¿Qué le he hecho ?» Éstas son las preguntas importantes que nos ayudarán a observar a fondo la situación.

Lo cual es una meditación, una verdadera meditación. David podría ser tu pareja, o Angelina. Angelina podría ser un hombre o una mujer, y David también. Cuando Angelina entró en tu vida, al principio eras feliz de estar con ella, valorabas su presencia, creíste que con ella volverías a vivir, pero no pudiste mantener este conocimiento, te olvidaste de que Angelina era un regalo para ti. La hiciste sufrir tanto que te abandonó. Hubo una época en la que te rogó que practicaras los Cinco Ejercicios de Concienciación, pero debido

a la fuerte energía habitual que hay en ti, nunca aceptase hacerlo. Te rogó que consumieras con moderación y que dejaras de fumar y beber. Te invitó a hablar con afecto, a escuchar profundamente y a relacionarte con personas buenas en vez de hacerlo con aquellos que regaban las semillas negativas que hay en ti. Pero nunca la escuchaste, seguiste con tu estilo de vida, empujado por tu energía habitual, por eso tuvo que dejarte.

Tu Angelina puede ser tu hija o tu hijo. Ella o él han entrado en tu vida. ¿Cómo los has tratado? ¿Eres capaz de vivir con tus hijos en armonía, paz y amor? ¿O estás teniendo dificultades con tu Angelina? Quizá tu Angelina se haya ido de casa. En la historia, David estuvo a punto de suicidarse al saber que Angelina se había ido, pero recordó las enseñanzas que había oído sobre la práctica de comunicarse por medio del incienso, y de repente su desesperanza se convirtió en esperanza. Creyó que si ofrecía el incienso de ser consciente y de la concentración, Angelina volvería. Tuvo una oportunidad para sentarse, pensar y reflexionar en su vida.

Empezar de nuevo

En nuestra vida cotidiana estamos corriendo continuamente.

No tenemos la capacidad ni la oportunidad de detenemos y observar profundamente la vida que llevamos, pero hemos de hacerlo, para poder; comprenderla. David se sentó durante cuarenta y cinco minutos en su habitación, observando la vida que había llevado. Descubrió muchas cosas y se echó a llorar. Lloró por primera vez en su vida porque reconoció su energía habitual y el daño que había causado a la gente que le rodeaba, a sus padres, amigos, hermanos y hermanas, y a sí mismo.

Podremos practicar la meditación sentados cada día, pero ¿hemos descubierto este tipo de cosas? Mientras meditas sentado has de ver a la Angelina que ha entrado en tu vida como un ángel. Has de ver cómo la relación se ha ido estropeando entre tú y ella: cómo la has tratado, la has hecho sufrir, y cómo te ha dejado. Cuando observas así tu relación, estás practicando la meditación profunda. La visión que adquieres te dirá exactamente lo que has de hacer o lo que no has de hacer. Tienes la capacidad de ofrecer el incienso procedente del corazón y recuperar a tu Angelina. Ella siempre está allí, el amor siempre está en tu corazón. Angelina está dispuesta a perdonarte si sabes cómo quemar el incienso que proviene de tu corazón, el incienso de los Ejercicios de Concienciación, de la concentración y la visión interior.

Quizá seas una persona con suerte porque ha entrado en tu vida más de una Angelina. Tu pareja, tu hijo, tu hija, tu padre y tu madre son también tus Angelinas. La práctica consiste en llamar a tu Angelina por su verdadero nombre, en reconocer y apreciar que él o ella es tu Angelina. No digas que nunca ha entrado ninguna Angelina en tu vida, porque no es cierto. Siéntate siendo consciente de ello, en silencio, y llámala diciendo:

«Angelina mía, lo siento. Has entrado en mi vida y te he hecho sufrir, y yo también he sufrido, pero no deseaba hacerlo, he sido torpe y no he sabido protegerme a mí mismo ni a ti con la práctica de los Ejercicios de Concienciación. Quiero empezar de nuevo». Si de veras practicas de este modo, tu Angelina volverá.

Protegiendo a mis Angelinas

Yo también soy un David y en mi vida tengo muchas Angelinas. En mi pequeña sala de meditación hay una fotografía con cien de mis Angelinas: son

mis estudiantes que viven en nuestros centros de práctica de Francia y Estados Unidos. Antes de practicar la meditación sentado, siempre miro esa fotografía y me inclino ante mis Angelinas. Después me siento y prometo vivir de tal modo que mis Angelinas nunca me abandonen. Prometo hablar de manera consciente, practicar los Ejercicios de Concienciación y no traicionar a mis Angelinas. De ese modo, evito causarles sufrimiento y soy capaz de proporcionarles alegría, lo cual me hace muy feliz.

Si tu Angelina te ha dejado, ¿qué harás para que vuelva a tu vida? Puede que tu Angelina siga contigo pero esté a punto de abandonarte o tal vez ya te haya dejado. En cualquier caso, es importante hacer la práctica de proteger, porque te ayudará a que vuelva contigo. Te ruego que no te sumas en ideas abstractas. Las enseñanzas espirituales están vivas y pueden ayudarte a proteger a tu Angelina. La sabiduría y la compasión verdaderas nacen de sentir el auténtico sufrimiento. Ésta es la clase de Dharma que es adecuado, eficaz y relevante para la situación.

Usa todo el tiempo y la energía necesarios para reflexionar sobre tu vida y preguntarte: ¿Dónde está ahora mi Angelina? ¿Cómo la he tratado? Y si ella se ha ido: ¿Qué debo hacer para que vuelva a casa?

9.- Abrazar la ira siendo consciente de ella

Los nudos de la ira

En nuestra conciencia hay bloques de dolor, ira y frustración llamados formaciones interiores. También se denominan nudos, porque nos anudan y nos impiden ser libres.

Cuando alguien nos insulta o nos hace algo cruel, en nuestra conciencia se crea una formación interior. Si no sabes cómo deshacer *ese* nudo interior y transformarlo, seguirá ahí durante mucho tiempo. Y la próxima vez que alguien te diga o haga algo de la misma naturaleza, las formaciones interiores se reforzarán. Nuestras formaciones interiores, que son una especie de nudos o bloques de dolor, tienen el poder de empujarnos a actuar, de dictar nuestra conducta.

Al cabo de un tiempo, nos resultará difícil transformar y deshacer los nudos, y no podremos librarnos de la opresión de esta formación cristalizada.

En sánscrito esta formación interna se llama *samyajana*, y significa «cristalizar». Cada uno de nosotros tiene formaciones interiores de las que ocuparse. Con la práctica de la meditación podemos deshacer estos nudos y experimentar la transformación y la curación.

No todas las formaciones interiores son desagradables; también las hay agradables, pero pueden hacernos sufrir igualmente. Cuando saboreas, oyes o ves algo agradable, el placer que te produce puede convertirse en un fuerte nudo interior. Y cuando el objeto de tu placer desaparece, lo echas de menos y empiezas a buscarlo. Dedicamos mucho tiempo y energía a intentar experimentarlo de nuevo. Si fumas marihuana o bebes alcohol y esta experiencia te gusta, se acabará convirtiendo en una formación interior en tu cuerpo y en tu mente, y no podrás dejar de pensar en ella, siempre estarás deseando experimentarla de nuevo. La fuerza del nudo interior te empuja y controla. De modo que las formaciones interiores nos privan de nuestra libertad.

Enamorarse es una de las mayores formaciones interiores. Una vez te has enamorado, no piensas más que en la otra persona. Ya no eres libre. No puedes hacer nada; no puedes estudiar, trabajar, ni gozar del solo de la belleza de la naturaleza que te rodea. Sólo piensas en el objeto de tu amor. De ahí que en inglés la palabra «enamorarse» se designe como una especie de accidente, «*falling in love*». Te caes, pierdes la estabilidad porque has sufrido un accidente. Enamorarse puede ser también un nudo interior.

Tanto los nudos agradables como los desagradables nos roban nuestra libertad, por eso debemos proteger nuestro cuerpo y nuestra mente con tanto cuidado, para evitar que estos nudos se arraiguen en nosotros. Las drogas, el alcohol y el tabaco crean formaciones interiores en nuestro cuerpo. Y la ira, los vehementes deseos, la envidia y la desesperanza crean formaciones interiores en nuestra mente.

El peligroso hábito de desahogar la agresividad

La ira es una formación mental, y como nos hace sufrir, intentamos hacer todo lo posible por deshacernos de ella. A los psicólogos les gusta la expresión «sacarla del sistema», y hablan de «ventilar» la cólera como si se ventilara una habitación llena de humo. Algunos psicólogos dicen que cuando

la energía de la ira surge en ti, has de desahogarte golpeando una almohada o cualquier otra cosa, o yendo al bosque para chillar y gritar.

Cuando eras niño se suponía que no debías decir palabrotas. Tus padres no te lo permitían porque son dañinas y estropean las relaciones. Así que cuando fuiste al bosque o a un lugar aislado para gritar esas palabrotas con mucha claridad y fuerza, para liberar la opresión que sentías, también estabas desahogando tu cólera.

La gente que utiliza técnicas para desahogarse como golpear una almohada o gritar, en realidad está fortaleciendo la ira. Cuando alguien está furioso y descarga su cólera golpeando una almohada, está adquiriendo un peligroso hábito. Está aprendiendo a ser agresivo. En lugar de ello, hemos de generar la energía de ser conscientes y abrazar la ira cada vez que se manifieste.

Trata la ira con ternura

La plena conciencia no es luchar contra la ira o la desesperanza, sino saber que está ahí para reconocerla. Ser consciente de algo es reconocer que hay algo que está ahí en el momento presente. Es la capacidad de conocer lo que está ocurriendo en el momento presente. «Inspirando, sé que la ira se ha manifestado en mí; espirando, sonrío a la ira.» No se trata de un acto de reprimir ni de combatir la cólera, sino de reconocerla.

Una vez la hemos reconocido, la abrazamos con mucha conciencia, con mucha ternura. Cuando tu habitación está fría, enciendes la estufa y empieza a irradiar oleadas de aire caliente. Para que la habitación se caliente, el aire frío no necesita desaparecer. El aire frío es abrazado por el caliente y entonces se calienta, no hay ninguna lucha entre ambos.

Practicamos el cuidar de nuestra ira de la misma manera. Al ser conscientes reconocemos la ira, conocemos su presencia, la aceptamos y permitimos que esté ahí.

Es como un hermano mayor que no reprime el sufrimiento de su hermano pequeño, sino que simplemente le dice: «Querido hermano, estoy aquí por ti». Abrazas a tu hermano pequeño y le tranquilizas. Ésta es exactamente nuestra práctica.

Imagina una madre que se enoja con su bebé y le pega cuando llora. Esta madre no sabe que ella y su bebé son una misma cosa. Nosotros somos madres de nuestra ira, y hemos de ayudar a nuestro bebé, a nuestra ira, en vez de luchar contra ella y destruirla. Nuestra ira está en nosotros, y nuestra compasión también. Meditar no significa luchar. En el budismo la práctica de la meditación debe ser la práctica de abrazar y transformar, no la de luchar.

Usar la ira, usar el sufrimiento

Para que el árbol de la iluminación crezca, hemos de usar bien nuestras aflicciones, nuestro sufrimiento. Es como cultivar flores de loto, no podemos cultivarlas sobre un mármol, ni tampoco hacerlo si no tenemos barro.

Los que practican la meditación no se oponen a sus formaciones interiores ni las rechazan.

No nos transformamos en un campo de batalla, en un bando bueno luchando contra el malo, sino que tratamos con mucha ternura las aflicciones, la ira y la envidia que experimentamos.

Cuando la ira surge en nosotros, empezamos a practicar la respiración consciente en el acto: «Inspirando, sé que la ira está en mí. Espirando, voy a

cuidar de mi ira». Actuamos exactamente como lo haría una madre: «Inspirando, sé que mi hijo está llorando. Espirando, voy a cuidar de él». Ésta es la práctica de la compasión.

Si no sabes tratarte con compasión ¿cómo podrás tratar a otra persona compasivamente? Cuando surja la ira, sigue respirando y caminando de manera consciente para generar la energía de la plena conciencia. Continúa abrazando tiernamente la energía de la ira que hay en ti. La ira puede que siga ahí durante algún tiempo, pero tú estarás a salvo, porque el Buda está en ti ayudándote a cuidar de tu ira. La energía de ser consciente es la energía del Buda. Cuando haces la práctica de respirar conscientemente y de abrazar la ira que sientes, el Buda te protege. No cabe ninguna duda de que el Buda te está abrazando a ti y a tu ira con mucha compasión.

Dando y recibiendo la energía de ser consciente

Cuando estás enojado, cuando estás desesperado, practicas el respirar y caminar conscientemente para generar la energía de ser consciente. Esta energía te permite reconocer y abrazar tus sentimientos dolorosos.

Y si la energía de la plena conciencia aún no es lo bastante fuerte, pides a un hermano o a una hermana en la práctica que se siente cerca de ti, que respire y camine contigo, para que te apoye con su energía de ser consciente.

Practicar el ser consciente no significa que tengas que hacerlo todo solo, puedes practicar con el apoyo de tus amigos. Ellos pueden generar la suficiente energía de ser consciente para ayudarte a cuidar de tus emociones.

Cuando los demás están en una situación difícil, nosotros también les damos apoyo con nuestra plena conciencia. Cuando nuestro hijo se está ahogando en una emoción fuerte, podemos sostenerle la mano y decirle: «Querido, respira. Inspira y espira con mamá y papá». También podemos invitarle a meditar caminando con nosotros, cogiéndole suavemente de la mano y ayudándole a tranquilizarse con cada paso. Si das a tu hijo un poco de tu energía de ser consciente, podrá calmarse muy deprisa y abrazar sus emociones.

Reconocer, abrazar y aliviar el sufrimiento de la ira

La primera función de ser consciente no es luchar, sino reconocer. «Inspirando, sé que la ira se ha manifestado en mí. Hola, ira mía. Espirando, voy a cuidar de ti».

Una vez hemos reconocido la ira que sentimos, la abrazamos.

Lo cual constituye la segunda función de ser consciente, y es una práctica muy agradable. En lugar de luchar contra ella, cuidamos de nuestra emoción. Si sabes abrazar tu ira, algo en ti cambiará.

He dicho en muchas ocasiones que es como cocinar patatas.

Tapas la olla y después el agua empieza a hervir. Para que las patatas se cuezan, el fuego tiene que estar encendido al menos durante veinte minutos. Tu ira es una especie de patata y tú no puedes comer patatas crudas.

La energía de ser consciente es como el fuego cocinando las patatas de la ira. Los primeros minutos de reconocer y abrazar con ternura la ira que sientes producen ya resultados, te sientes mejor. La ira puede seguir ahí, pero ya no sufres tanto, porque sabes cuidar de tu bebé. La tercera función de ser consciente es, pues, calmar y aliviar. La ira sigue ahí, pero cuidamos de ella. La situación ha dejado de ser caótica, el bebé ya no está solo llorando, sino que la madre ha acudido para cuidar de él y ocuparse de la situación.

Cómo mantener viva la energía de ser consciente

¿Y quién es su madre? La madre es el Buda viviente. La capacidad de ser conscientes, la capacidad de ser comprensivos, afectuosos y solícitos, es el Buda que hay en nosotros.

Cada vez que somos capaces de generar la energía de ser conscientes, hacemos que el Buda que hay en nosotros sea una realidad. Cuando el Buda está en ti, no necesitas preocuparte más. Todo irá bien si sabes mantener vivo al Buda que hay dentro de ti.

Es importante reconocer que el Buda siempre está en nuestro interior. Incluso cuando nos enojamos, somos crueles o estamos desesperados, el Buda siempre está en nuestro interior, lo cual significa que siempre tenemos el potencial de ser conscientes, comprensivos y afectuosos.

Necesitamos practicar el respirar y caminar conscientemente para sentir al Buda que hay en nuestro interior. Cuando sientas la semilla de ser consciente que yace en ti, el Buda se manifestará en tu mente consciente y abrazará tu ira. No tienes por qué preocuparte, sigue simplemente haciendo la práctica de respirar o caminar para mantener vivo al Buda que hay en ti. En tal caso, todo irá bien. El Buda reconoce, el Buda abraza, el Buda alivia y observa profundamente la naturaleza de la ira. El Buda comprende, y esta comprensión producirá una transformación.

La energía de ser consciente contiene en ella la energía de la concentración y la de la percepción interior. La concentración te ayuda a centrarte en una sola cosa. Con la concentración, la energía de observar se vuelve más poderosa, y a causa de ello experimentas un gran avance y obtienes percepción interior. Ésta siempre tiene la fuerza de liberarte. Si la energía de ser consciente está ahí y sabes mantenerla viva, la concentración también estará presente.

Y si sabes mantener la concentración viva, llegará también la percepción interior. Así que la energía de ser consciente reconoce, abraza y alivia. Nos ayuda a observar profundamente para tener percepción interior y dicha percepción es el factor liberador, aquello que nos libera y nos permite transformarnos. La práctica budista de cuidar de la ira consiste en esto.

El sótano y la sala de estar

Vamos a usar la imagen de una casa para representar nuestra conciencia e identificar en ella dos partes: el sótano será la conciencia-receptáculo, y la sala de estar, la mente consciente.

Las formaciones interiores, como la ira, se encuentran en la conciencia-receptáculo, en el sótano, bajo la forma de una simiente, hasta que oyes, lees o piensas algo que despierta la semilla de la ira. Entonces crece y se manifiesta al nivel de la mente consciente, tu sala de estar. Se manifiesta como una zona de energía que hace que el ambiente de tu sala de estar sea pesado y desagradable. Cuando la energía de la ira surge, sufrimos.

Siempre que la ira se manifiesta, el practicante invita también en el acto a la energía de ser consciente a manifestarse, a través de la práctica de caminar y respirar conscientemente. De esta forma se crea otra zona de energía: la energía de ser consciente.

Es muy importante aprender a caminar y respirar, a limpiar y trabajar de manera consciente, y a practicar además el ser conscientes en nuestra vida

cotidiana. Así, cada vez que se manifieste una energía negativa, sabremos generar la energía de ser conscientes para abrazarla y cuidar de ella.

La mente también necesita circular bien

En nuestro cuerpo hay toxinas, y si la sangre no circula bien, estas toxinas se acumularán en determinados lugares. Para conservar la salud, nuestro organismo necesita expulsar esas toxinas. Los masajes estimulan la circulación sanguínea. Cuando la sangre circula bien, alimenta órganos como los riñones, el hígado y los pulmones para que puedan expulsar las toxinas del cuerpo. Por eso es importante que la sangre circule bien. Beber mucha agua y hacer la práctica de respirar profundamente ayuda también a expulsar las toxinas del cuerpo a través de la piel, los pulmones, la orina y los excrementos.

Todas las prácticas que nos ayudan a eliminar las toxinas del cuerpo son muy importantes.

Supón ahora que en mi cuerpo hay una zona muy dolorosa, porque las toxinas se han acumulado en ella. Cada vez que la toco, me duele; esto equivaldría a tocar un nudo interior que se hubiera formado en la mente.

La energía de ser consciente, la práctica de ser consciente, es como la práctica de dar un masaje a una formación interior. Quizá tengas un bloque de sufrimiento, dolor, pesar o desesperanza en ti, algo que constituye un veneno, una toxina en tu conciencia. Has de practicar el ser consciente para abrazar y transformar esa toxina.

Abrazar el dolor y el pesar que sientes con la energía de ser consciente es exactamente la práctica de dar un masaje, aunque no a tu cuerpo sino a tu conciencia, que también puede tener una mala circulación. Cuando la sangre no circula bien, los órganos no funcionan adecuadamente y enferman. Cuando la psique no circula bien, la mente también enferma. Ser consciente es una energía que estimula y aumenta la circulación en los bloques de dolor.

Ocupar la sala de estar

Nuestros bloques de dolor, pesar, ira y desesperanza siempre quieren subir a nuestra mente consciente, a nuestra sala de estar, porque han crecido mucho y necesitan nuestra atención. Quieren emerger, pero nosotros no queremos que lo hagan porque nos resultan dolorosos, así que les bloqueamos el camino. Deseamos que sigan durmiendo en el sótano. Como no queremos afrontarlos, nuestro hábito es llenar la sala de estar con otros huéspedes.

Pero siempre que tenemos diez o quince minutos de tiempo libre y no sabemos qué hacer, estos nudos interiores surgen y nos ponen perdida la sala de estar.

Para evitarlo, cogemos un libro, encendemos la televisión, salimos a dar una vuelta con el coche o hacemos cualquier otra cosa para que la sala de estar esté ocupada, porque de ese modo las formaciones interiores no entran en ella.

Todas las formaciones mentales necesitan circular, pero nosotros no queremos que afloren porque no deseamos sentir el dolor que nos producen. Queremos que sigan encerradas en el sótano. Tenemos mucho miedo, porque creemos que si las dejamos subir, sufriremos enormemente. Por eso nuestro hábito diario es llenar la sala de estar con huéspedes como la televisión, los libros, las revistas y las conversaciones, para impedir que estas formaciones

interiores afloren. Cuando persistimos en ello, creamos una mala circulación en nuestra psique y empiezan a aparecer síntomas de algún trastorno mental y de depresión. Se manifiestan en nuestro cuerpo o en nuestra mente.

A veces, cuando nos duele la cabeza nos tomamos una aspirina, pero el dolor no se va. Este tipo de dolor de cabeza puede ser un síntoma de un trastorno mental. A veces tenemos alergias y creemos que son un problema físico, pero también pueden ser síntoma de un trastorno mental. Como los médicos nos aconsejan tomar algún medicamento, seguimos reprimiendo nuestras formaciones interiores y la enfermedad empeora.

Cómo hacer que tus indeseados huéspedes se sientan como en casa

Cuando elimines la represión y los bloques de dolor afloren, tendrás que sufrir un poco. No hay modo de evitarlo. Por eso el Buda dijo que has de aprender a abrazar el dolor. De ahí que la práctica de ser consciente sea tan importante. Generas una intensa fuente de energía para poder reconocer y abrazar estas fuerzas negativas y cuidar de ellas. Y ya que el Buda está en ti como la energía de ser consciente, invitas al Buda a surgir y a ayudarte a abrazar los nudos interiores. Si éstos no quieren aflorar, los convences para hacerlo. Después de ser abrazados durante un tiempo, volverán al sótano y se convertirán en simientes de nuevo.

Por ejemplo, el Buda dijo que todos tenemos la semilla del miedo, pero la mayoría lo reprimimos y lo encerramos en la oscuridad. Para ayudarnos a identificar, abrazar y observar profundamente las semillas del miedo, nos ofreció la práctica de los Cinco Recordatorios:

- 1. Mi naturaleza es la de envejecer. No puedo huir de la vejez.*
- 2. Mi naturaleza es la de enfermar. No puedo huir de la enfermedad.*
- 3. Mi naturaleza es la de morir. No puedo huir de la muerte.*
- 4. La naturaleza de todas las cosas y personas es la del cambio. No hay manera de evitar separarme de ellas. Nada puedo conservar. Vine al mundo con las manos vacías y lo abandonaré del mismo modo.*
- 5. Mis acciones son las únicas y verdaderas pertenencias que tengo. No puedo huir de las consecuencias de mis acciones. Ellas son el suelo en el que me apoyo.*

Cada día hemos de practicar de esta forma, dedicando algunos minutos a contemplar cada ejercicio mientras seguimos nuestra respiración. Practicamos los Cinco Recordatorios para que la semilla del miedo circule. Hemos de invitarla a aparecer para reconocerla y abrazarla. Y cuando se sumerja de nuevo, se habrá vuelto más pequeña.

Si invitamos a la semilla del miedo a aflorar de esta manera, estaremos mejor equipados para cuidar de nuestra ira. El miedo aviva la ira. Cuando el miedo está presente, no estás en paz, así que se convierte en el terreno en el que la ira puede crecer. El miedo se basa en la ignorancia, y esta falta de conocimiento constituye también una de las principales causas de la ira.

Cada vez que bañas tus formaciones interiores con la energía de ser consciente, los bloques de dolor que hay en ti se hacen más livianos y menos peligrosos. Tu práctica consiste, pues, en bañar cada día con la energía de ser consciente la ira, la desesperanza y el miedo de tu interior. Si no eres consciente, cuando estas semillas afloren producirán una situación muy desagradable.

Pero si sabes generar la energía de ser consciente, es muy curativo invitarlas a aflorar cada día y abrazarlas. Después de algunos días o semanas

de hacerlas aflorar a diario y de ayudarlas a sumergirse de nuevo, habrás creado una buena circulación en tu psique y los síntomas de trastorno mental empezarán a desaparecer.

Ser consciente hace la labor de dar un masaje a tus formaciones mentales, a los bloques de sufrimiento que hay en ti. Debes dejarlos circular, y podrán hacerlo si tú no les tienes miedo. Si aprendes a no temer tus nudos de sufrimiento, aprenderás a abrazarlos con la energía de ser consciente y a transformarlos.

10.- La respiración consciente

Respira para cuidar de tu ira

Cuando la energía de la ira, la envidia o la desesperanza se manifiestan en nosotros, debemos saber manejarla, de lo contrario nos anegará y sufriremos enormemente. La respiración consciente es la práctica que nos ayuda a cuidar de nuestras emociones.

En primer lugar, para cuidar de nuestras emociones, hemos de aprender a cuidar de nuestro cuerpo. Al ser conscientes de la inspiración y la espiración, tomamos conciencia del cuerpo.

«Inspirando, soy consciente de todo mi cuerpo; espirando, soy consciente de todo mi cuerpo.»

Vuelve a tu cuerpo. Abrázalo con la energía de ser consciente, generada con la práctica de respirar conscientemente.

En la vida cotidiana podemos estar muy atareados con muchas cosas y olvidar lo importante que el cuerpo es para nosotros. Nuestro cuerpo tal vez esté sufriendo o haya enfermado.

Por *eso* hemos de aprender a volver a nuestro cuerpo, para abrazarlo tiernamente con la energía de ser consciente. Al igual que una madre sostiene tiernamente a su bebé entre sus brazos, nosotros hacemos lo mismo.

Volvemos a nuestro cuerpo para abrazarlo con ternura, con la energía de ser consciente. Después de haberlo abrazado como un todo, empezamos a abrazar las distintas partes de nuestro cuerpo, una a una: los ojos, la nariz, los pulmones, el corazón, el estómago, los riñones y el resto.

Relájate profundamente para abrazar y curar la ira

La mejor postura para relajarte profundamente es con el cuerpo tendido. Centra ahora tu atención en una parte del cuerpo, como el corazón. Mientras inspiras, tomas conciencia del corazón y mientras espiras, le sonríes. Le envías tu amor, tu ternura.

La energía de ser consciente es como un rayo de luz que nos muestra con gran claridad cada parte de nuestro cuerpo. Los hospitales modernos tienen escáner que pueden explorar nuestro cuerpo para ver cada zona con claridad. Pero el rayo de luz de un escáner es un rayo X y no el afectuoso rayo de ser consciente.

A esta práctica de explorar el cuerpo con el rayo de ser consciente la llamamos Relajación Profunda (para la Relajación Profunda véase el texto del apéndice D).

Otro modo de respirar conscientemente *es*: «Inspirando, tranquilizo todo mi cuerpo; espirando, tranquilizo todo mi cuerpo». Tu cuerpo quizá esté agitado y tenso, y el hecho de abrazarlo con la energía de ser consciente puede ayudarlo a relajarse y a calmarse de nuevo. Cuando el cuerpo funciona plácidamente, se empieza a curar, lo cual ayuda a la mente a relajarse y a curarse también.

Según esta enseñanza, la respiración forma parte del cuerpo. Cuando tenemos miedo de algo o estamos enojados, nuestra respiración se vuelve superficial y de baja calidad. La respiración es entonces corta, ruidosa y en absoluto tranquila. Pero si sabes cómo empezar a inspirar y espirar conscientemente, calmando tu respiración, mejorará en pocos minutos. Se volverá más ligera, silenciosa y armoniosa, y tu mente empezará a calmarse.

La respiración, al igual que la meditación, constituye un arte.

Para dirigir la inspiración y la espiración has de ser muy hábil, así podrás restablecer la armonía en tu cuerpo y tu mente. Si dominas la respiración con violencia, no podrás crear armonía y paz en tu cuerpo ni en tu conciencia. Una vez la respiración se haya vuelto más tranquila y profunda, sigue respirando de esta forma para abrazar las distintas partes del cuerpo.

Mientras estás tendido, practica la respiración consciente y genera la energía de ser consciente. Explora tu cuerpo con el afectuoso rayo de ser consciente, desde la coronilla hasta las plantas de los pies.

Tardarás de media hora a una hora en hacerlo. Esta práctica es la mejor forma de demostrar tu interés, tu amor y tu atención hacia tu cuerpo.

Cada uno de nosotros debe hacer esta práctica al menos una vez al día. Organiza tu planificación diaria para que, quizá antes de acostarse, toda la familia pueda tenderse cómodamente en el suelo y practicar una total relajación durante veinte o treinta minutos. Apaga el televisor e invita a todos a venir y participar. Al principio, tal vez prefieras poner un casete para que guíe a toda la familia en la práctica de una total relajación. Y, más tarde, si lo prefieres, puedes dirigirla tú, ayudando a toda la familia a calmar y cuidar sus cuerpos.

¡Puedes vencer la tormenta!

Hay varios métodos sencillos para cuidar de tus emociones fuertes. Uno de ellos es «la respiración abdominal», que consiste en respirar con el abdomen. Cuando quedamos atrapados en una emoción fuerte, como el miedo o la ira, hacemos la práctica de dirigir la atención al abdomen, porque quedarse al nivel del intelecto es peligroso. Las emociones fuertes son como una tormenta, y permanecer en medio de ella es muy arriesgado. Sin embargo, la mayoría lo hacemos al quedarnos fijos en la mente dejando que los sentimientos nos aneguen.

En lugar de ello, hemos de intentar enraizarnos llevando la atención hacia abajo. Nos centramos en el abdomen y practicamos la respiración consciente, fijándonos sólo en cómo el estómago sube y baja. Podemos hacer esta práctica sentados o tendidos.

Cuando observas un árbol en medio de una tormenta, ves que la punta es muy inestable y vulnerable. El viento puede romper las ramas más pequeñas en cualquier momento. Pero cuando observas el tronco del árbol, te da una sensación completamente distinta. Ves que el árbol es muy sólido y no se mueve, y sabes que será capaz de soportar la tormenta. Nosotros también somos como un árbol. Nuestra cabeza es la copa del árbol durante la tempestad de una emoción fuerte, de modo que hemos de centrar la atención al nivel de nuestro ombligo. Después empezamos a practicar la respiración consciente. Nos concentramos sólo en la respiración y en cómo el estómago sube y baja. Es una práctica muy importante porque nos ayuda a ver que aunque una emoción sea muy fuerte, sólo permanecerá un determinado tiempo y después se irá; no durará siempre. Si aprendes a practicar de esta forma en tiempos difíciles, sobrevivirás a estas tempestades.

Has de saber que tus emociones no son más que emociones. Surgen, se quedan por algún tiempo y luego se van. ¿Por qué habría de morir alguien por culpa de una emoción? Tú eres algo más que tus emociones; y es importante recordarlo.

Durante una crisis, cuando inspiras y espiras, ten presente que tus emociones se irán si sigues practicando. Después de haberlo logrado varias

veces, confiarás en ti mismo y en la práctica. No te quedes atrapado en tus pensamientos y sentimientos. Centra tu atención en el estómago e inspira y espira. Esta tormenta desaparecerá, no temas.

Reconocer y abrazar las formaciones mentales

Abrazamos nuestro cuerpo con la energía de ser conscientes para calmarlo, y podemos hacer lo mismo con nuestras formaciones mentales: «Inspirando, soy consciente de mis formaciones mentales. Espirando, soy consciente de mis formaciones mentales».

En la psicología budista existen cincuenta y una formaciones mentales. Hay formaciones negativas, como la ira, los vehementes deseos y la envidia, y otras positivas, como el ser consciente y la ecuanimidad.

Cuando experimentamos una formación mental positiva, como la alegría o la compasión, hemos de inspirar y espirar para ser conscientes de la alegría y la compasión que hay en nosotros. Cuando abrazamos nuestra alegría y nuestra compasión respirando conscientemente, ambas se multiplican diez o veinte veces. La respiración consciente nos ayuda a sustentarlas durante más tiempo y a experimentarlas con mayor profundidad. Por eso es tan importante abrazar las formaciones mentales positivas como la alegría, la felicidad y la compasión cuando surjan, porque son una especie de comida que nos ayuda a crecer.

Hablamos de «la alegría de la meditación como alimento diario» porque el sentimiento de alegría que surge de la meditación, de ser conscientes, nos alimenta y sustenta.

De igual modo, cuando surjan formaciones mentales negativas como la ira o la envidia, hemos de volver a nosotros mismos y abrazarlas tiernamente, calmándolas al respirar conscientemente, como una madre tranquilizaría a su afiebrado hijo. «Inspirando, tranquilizo mis formaciones mentales; espirando, tranquilizo mis formaciones mentales.»

Las semillas de la ira, las semillas de la compasión

A menudo hablamos de la conciencia como de un terreno. Las semillas de las formaciones mentales se entierran en nuestra conciencia-receptáculo. Estas formaciones mentales nacen y surgen de nuestra mente consciente, se quedan ahí durante un tiempo y después vuelven a la conciencia-receptáculo bajo la forma de una semilla.

Nuestra compasión también reposa en nuestra conciencia-receptáculo bajo la forma de una semilla. Cada vez que sentimos o regamos una semilla, brotará y se manifestará en nuestra mente consciente, el nivel superior de la conciencia.

Si una semilla positiva, como la de la alegría o la compasión, se riega y se manifiesta, hará que nos sintamos felices. En cambio, si una semilla negativa, como la de la envidia, se riega y se manifiesta, hará que nos sintamos infelices. Mientras nuestra alegría o nuestra cólera están enterradas en la tierra y nadie las despierta, las llamamos semillas. Pero cuando se manifiestan en la mente consciente, las llamamos formaciones mentales. Hemos de reconocer la ira bajo sus dos formas: como una semilla en nuestra conciencia-receptáculo y como una formación mental, una zona activa de energía que aflora a nuestra mente consciente. Hemos de comprender que aunque la ira no se manifieste, sigue estando ahí.

Todo el mundo tiene una semilla de la ira en el fondo de su conciencia. Cuando esta semilla no se manifiesta, no te sientes en absoluto enojado. No estás furioso con nadie. Te sientes bien, te sientes fresco y tienes un aspecto fabuloso. Así que sonríes, ríes y conversas. Pero esto no significa que la ira no esté en ti. Puede que la ira no se esté manifestando en tu mente consciente, pero está siempre en tu conciencia-receptáculo. Si alguien hace o dice algo que despierta la semilla de la ira que hay en ti, se manifestará rápidamente en la sala de estar.

Un buen practicante no es alguien que ya no siente ira ni sufrimiento, porque esto es imposible, sino alguien que sabe cuidar bien de su ira y de su sufrimiento en cuanto surgen.

El que no practica, no sabe manejar la energía de la ira cuando se manifiesta y puede ser fácilmente arrastrado por ella. Pero si practicas el vivir conscientemente, no dejarás que la ira te arrastre de esta manera, porque invitarás a la semilla de ser consciente a manifestarse y a cuidar de tu ira. Respirar y caminar conscientemente te ayudarán a hacerlo.

La energía habitual y la respiración consciente

Todos tenemos una energía habitual en nosotros. Somos lo bastante inteligentes como para saber que si hacemos o decimos algo movidos por nuestra energía habitual, estropearemos nuestras relaciones. Sin embargo, a pesar de ser inteligentes, seguimos haciendo y diciendo cosas arrastrados por la ira.

Por eso muchos de nosotros hemos causado tanto sufrimiento en las relaciones que mantenemos con los demás. Después de haber hecho daño a alguien, lo lamentas muchísimo y te prometes no volver a hacerlo nunca más. En ese momento eres muy sincero y estás lleno de buenos deseos. Pero la próxima vez que una situación parecida vuelva a presentarse, harás exactamente lo mismo, volverás a decir exactamente lo mismo y causarás el mismo daño una y otra vez.

La inteligencia y el conocimiento no te ayudarán a cambiar tu energía habitual, lo único que puede ayudarte es la práctica de reconocerla, abrazarla y transformarla. Por eso el Buda nos aconsejó practicar la respiración consciente, para reconocer nuestra energía habitual en cuanto se manifieste y cuidar de ella. Si logras abrazar tu energía habitual con la energía de ser consciente, estarás a salvo y no volverás a cometer el mismo error.

Un joven estadounidense amigo mío vino a Plum Village y disfrutó mucho con la práctica durante las tres semanas que estuvo con nosotros. Durante su estancia fue muy estable, compasivo y comprensivo. Un día unos monjes de Plum Village le pidieron que fuera a hacer las compras para la comunidad porque estaban preparando el Día de Acción de Gracias. Mientras las estaba haciendo, descubrió de pronto que estaba comprando apresuradamente y que deseaba terminar la tarea muy deprisa para volver a Plum Village.

Fue la primera vez en las tres semanas que tuvo este sentimiento: el de apresurarse y querer terminar algo muy deprisa. En Plum Village estaba rodeado de hermanos que practicaban con firmeza y aprovechó la energía que irradiaban para que la energía habitual de apresurarse, de estresarse, nunca tuviera la oportunidad de manifestarse. Pero cuando fue de compras a la ciudad estaba solo. Y como no tenía la misma clase de energía apoyándole, la semilla de su energía habitual se manifestó al instante.

Rápidamente fue capaz de reconocer esta energía habitual y de comprender que su madre se la había transmitido. Ella siempre estaba corriendo de un lado a otro, deseando terminarlo todo rápido, rápido, rápido. Al descubrirlo, volvió a la práctica de respirar conscientemente y dijo: «Hola, mamá, sé que estás ahí». Después de hacerlo, la energía de apresurarse desapareció sin más. Aquel joven reconoció su energía habitual, la abrazó con la energía de ser consciente y logró transformarla. Recuperó la paz y la firmeza que había experimentado antes de separarse de la comunidad. Sabía que había podido hacerlo sólo porque había practicado en Plum Village.

Todos podemos lograrlo. Siempre que nuestra energía habitual se manifieste, lo único que necesitamos hacer es reconocerla y llamarla por su nombre. Respiramos conscientemente y decimos: «Hola, envidia; hola, miedo; hola, irritación y cólera. Sé que estás ahí, y estoy pendiente de ti. Cuidaré de ti y te abrazaré con la energía de ser consciente». Inspirando, damos la bienvenida a nuestra energía habitual; espirando, le sonreímos. Cuando lo hacemos, nuestra energía habitual deja de dominarnos. Estamos a salvo. Nos hemos liberado.

11.- Recuperar la Tierra Pura

Dar prioridad a la felicidad

De vez en cuando hemos de tomar una decisión y a veces resulta muy difícil. Nos vemos obligados a hacer una elección dolorosa. Pero si sabemos lo que para nosotros es más importante, lo que más deseamos en la vida, la decisión será más fácil de tomar y no tendremos que sufrir tanto.

Cuando una persona desea ser monje, por ejemplo, no es una decisión fácil. Si no estás cien por cien seguros de desear serlo, no lo hagas, porque has de desearlo más que nada en el mundo. Cuando sientes que la vida monástica es lo que más deseas, las otras cosas se vuelven menos importantes y te resulta mucho más fácil decidirte.

He escrito tres volúmenes sobre la historia del budismo en Vietnam. Los tres han recibido una gran acogida por parte de los lectores. Todavía me queda por escribir el cuarto, que es muy importante, ya que trata de la historia del budismo en Vietnam desde el año 1964 hasta la actualidad.

Escribir este libro es un proyecto muy estimulante e interesante. Yo he vivido esa época y la conozco de primera mano. Si no escribo esta obra, puede que no haya nadie más que haya vivido *ese* periodo o que lo haya experimentado directamente, y esto sería una injusticia para la historia. Escribir este libro también podría ayudar a la gente a conocer más a fondo el desarrollo y la práctica del budismo.

Dentro de mí hay un historiador. Cuando desempeño este papel me siento muy feliz, me gusta hacer descubrimientos, revelar cosas que la gente ignoraba, y ofrecer a la generación más joven una dirección para seguir, ya que pueden aprender mucho de los errores y los aciertos de las generaciones pasadas. O sea que deseo mucho escribir este cuarto volumen, pero no he podido hacerlo porque hay muchas otras cosas más urgentes que llevar a cabo, como ayudar a aliviar el sufrimiento de la gente que está a mi lado, frente a mí y rodeándome. No puedo permitirme el lujo de ser un erudito ni un historiador, aunque sé que este libro es muy importante. Tengo todos los documentos necesarios para escribirlo, pero necesitaría un año para acabarlo, lo cual significa que no podría dirigir retiros, ni dar charlas sobre el Dharma, ni atender consultas, etcétera.

Todos tenemos muchas cosas que hacer en nuestra vida cotidiana, pero has de decidir lo que es más importante para ti. Licenciarte en la universidad puede tomarte seis o incluso ocho años, y es mucho tiempo. Quizá creas que es importante para tu felicidad y tal vez sea así, pero puede haber otros elementos más importantes para tu bienestar y tu felicidad.

Como, por ejemplo, dedicarte a mejorar la relación con tu padre, tu madre o tu pareja. ¿Te queda tiempo para hacerlo? ¿Tienes suficiente tiempo para dedicarte a esta tarea? Es muy importante mejorar la relación que mantienes con tus seres queridos.

Estás dispuesto a dedicar seis años a obtener un diploma, pero ¿tienes la sabiduría de dedicar la misma cantidad de tiempo a mejorar tu relación o afrontar tu ira? Este tiempo os ofrecerá a ti y a la otra persona la felicidad y la estabilidad que necesitáis para restablecer la comunicación.

Escribe un libro sobre ti

Hace poco vino a Plum Village un profesor universitario de

Estados Unidos. Estaba muy ansioso por escribir un libro sobre Thomas Merton y sobre mí. Quería hablarme de ello y yo le dije inmediatamente: «¿Por qué no escribe un libro sobre usted? ¿Por qué no invierte el cien por cien de sí mismo en la práctica de hacer que usted y las personas que le rodean sean felices? Esto es más importante que escribir un libro sobre Thomas Merton y sobre mí. Ya se han escrito muchos libros sobre Thomas Merton». Nuestro amigo dijo con la mejor intención y con mucho amor: «Pero nadie ha escrito aún un libro sobre usted». Le respondí: «No me importa que publique un libro sobre mí, pero me interesa mucho que escriba un libro sobre usted.

Escriba con todo su corazón para transformarse en un instrumento del Dharma, de la práctica, para convertirse en una persona libre y feliz. Así podrá ayudar a mucha gente que le rodea a ser también feliz».

Para mí lo más importante es establecer una buena relación entre mis estudiantes y yo. He de lograr que la gente practique y se transforme, lo cual es muy gratificante y positivo. Cada vez que un practicante es capaz de transformar su sufrimiento y establecer una buena relación con los demás, es toda una victoria. No sólo una victoria para él, sino para la comunidad entera y también para la misma práctica. Es algo muy positivo para todos nosotros.

Conocemos la historia de la joven monja de Plum Village que logró que su madre y su hermana se reconciliaran. Fue una verdadera victoria. Fortaleció su fe en la práctica y, al mismo tiempo, la nuestra.

Si tienes dificultades con otra persona y crees que sólo desea hacerte sufrir y que te resulta imposible hacer nada para ayudarla, significa que no estás poniendo en práctica las enseñanzas. Si te parece imposible mantener un diálogo con ella, es porque te falta experiencia en la práctica, ya que sí es posible. Muchas personas me preguntan: «¿Y si el otro no quiere colaborar, no quiere escuchar?». Si la otra persona no quiere escucharte, hablarte o solucionar ahora mismo el problema que tenéis, sigue practicando y transformándote para poder reconciliarnos.

Escribir un libro sobre ti es una forma de observar profundamente para reconocer las raíces de tu sufrimiento y encontrar cómo transformarlo. Te ayudará a ser una persona más libre y feliz, capaz también de hacer más felices a los que te rodean.

El néctar de la compasión

Antes de acercarte a alguien para reconciliarte, debes alimentarte con el néctar de la compasión. La compasión nace de la comprensión, de comprender que la otra persona también sufre, algo que tendemos a olvidar. Sólo vemos nuestro sufrimiento y lo exageramos pensando: «Nadie sufre como yo; soy el único que sufre tanto». Pero con una comunidad que te apoye, podrás observar la situación con más profundidad y ver que la otra persona también sufre muchísimo.

Podría ser que al no haber tenido la otra persona suficiente apoyo, no pudiera progresar en el camino de la práctica, y que tú tampoco la hubieras ayudado. Acaso ni siquiera seas capaz de ayudarte a ti mismo. Pero las enseñanzas son precisamente para esto, para alimentarnos con el néctar de la compasión. Hemos de pedir al Dharma, a la sangha, que nos ayuden. El Dharma es eficaz aquí y ahora.

Abandonar la prisión de las nociones

No practiques como una máquina, hazlo con inteligencia, para que cada paso, cada respiración, te haga sentir mejor. Para que cada comida consciente, cada taza de té, te haga sentir mejor. Siente las maravillas de la vida que hay dentro de ti y a tu alrededor. Aliméntate dejando que los elementos bellos y curativos que te rodean penetren en ti. Esto es lo más importante.

Las ideas no alimentan. En realidad, las ideas y las nociones con mucha frecuencia se transforman en obstáculos. Pueden convertirse en una prisión. Hemos de dejar atrás esas ideas y nociones para sentir la vida, que está llena de maravillas. Aprende de tus compañeros que practican y son capaces de ser felices, de amar. Existe gente así. No tienen problemas con los otros miembros de su comunidad porque aceptan a todo el mundo, están satisfechos. Hemos de cultivar la capacidad de ser felices como ellos. Al vivir en el mismo entorno, compartimos las mismas condiciones para ser felices. Si ellos pueden serlo, ¿por qué no habríamos de serlo nosotros? ¿Qué clase de obstáculo nos impide ser felices?

Una carta decisiva

Si has estado practicando el hablar con afecto y el escuchar profundamente, podrás resolver cualquier conflicto que tengas con otra persona hablándole directamente.

Pero si no estás seguro de poseer la suficiente paz, firmeza y compasión para conservar el frescor, el afecto y la serenidad mientras conversas con ella, quizá prefieras hacer la práctica de escribir una carta. Esta práctica es muy importante, porque aunque tengas las mejores intenciones, si tu práctica no es lo bastante sólida, te irritarás cuando hables con esa persona y reaccionarás con poco tacto, lo cual puede arruinar tu oportunidad de hacer las paces. Por eso a veces es más seguro y fácil escribir una carta.

En la carta sé totalmente sincero y dile que hay algunas cosas que ha hecho que te han causado sufrimiento y te han herido. Escribe todo lo que sientas. Mientras lo haces, practica el mantenerte sereno, para usar el lenguaje de la paz y del amor compasivo. Intenta entablar un diálogo. Puedes escribir cosas como: «Mi querido amigo, quizá sea víctima de percepciones erróneas y lo que te he escrito no refleje la verdad, sin embargo, así es cómo veo la situación y la siento en mi corazón. Si no estás de acuerdo con lo que te he escrito, sentémonos para observarlo juntos y aclarar el malentendido».

En nuestra tradición, cuando los monjes y las monjas orientan a alguien que se lo ha pedido, siempre se expresan con este tipo de lenguaje. Utilizan la visión de la comunidad, lo cual no significa que sea perfecta, pero es la mejor que pueden ofrecernos. Los hermanos y hermanas reconocen con su respuesta que: «Al orientarte, sabemos que puede haber algunas cosas que no hayamos comprendido.

Tal vez haya en ti elementos positivos que no hayamos visto, o alguna percepción errónea por parte de la comunidad».

Cuando escribas una carta a otra persona, haz lo mismo: «Si me equivoco, te ruego que me corrijas». Exprésate con afecto cuando escribas. Si una frase no es adecuada, siempre puedes volver a empezar y escribir otra más afectuosa.

En la carta podemos demostrar que somos capaces de ver el sufrimiento de la otra persona: «Querido amigo, sé que has sufrido y que no eres totalmente responsable de tu sufrimiento». Como has estado practicando el

observar profundamente, has descubierto una serie de distintas raíces y causas que producen el sufrimiento de la otra persona. Cuéntale lo que has descubierto de él. Dile que tú también sufres y muéstrale que comprendes por qué ha actuado o hablado de ese modo.

Tómate una, dos o incluso tres semanas para terminar la carta, porque es una carta muy importante, más importante que escribir el cuarto volumen de la historia del budismo en Vietnam, o un libro sobre Thich Nhat Hanh y Thomas Merton. Esta carta es decisiva para tu felicidad. El tiempo que dedicas a escribirla es incluso más importante que los años que has tardado en escribir tu tesis doctoral. La tesis no es tan decisiva como esta carta. Escribir este tipo de cartas es lo mejor que puedes hacer para dar un paso decisivo y restablecer la comunicación.

y además no estás solo. Tienes hermanos y hermanas que pueden iluminarte y ayudarte a escribir la carta.

La gente que necesitas está aquí mismo, en tu comunidad. Cuando nosotros escribimos un libro, damos el manuscrito a varios amigos, a especialistas, para pedirles consejo.

Tus compañeros que practican son especialistas, porque hacen la práctica de escuchar y observar profundamente, y de hablar con afecto.

Tú eres el mejor doctor, el mejor terapeuta para tu ser amado. Enseña la carta a una hermana y pídele que te diga si te has expresado con suficiente afecto y serenidad, y si tu percepción es lo bastante profunda. Después de habérsela mostrado, enséñasela a otro hermano o hermana, hasta que sientas que la carta producirá una transformación en la otra persona y la sanará.

¿Cuánto tiempo, energía y amor invertirás en una carta como ésta? ¿Y quién podría negarse a ayudarte en este importante intento? Es decisivo que restablezcas la comunicación con esa persona a la que tanto aprecias. Tal vez sea tu padre, tu madre, tu hija o tu pareja. Él o ella pueden estar sentados a tu lado.

Recuperar la Tierra Pura

Al principio de vuestra relación, tu pareja prometió amarte y cuidarte, pero ahora se muestra muy distante. No quiere verte más. Ya no quiere cogerte la mano ni pasear contigo, y esta actitud te hace sufrir.

Al principio de vuestra relación te parecía que estabas en el paraíso. Él se enamoró de ti y tú eras dichosa. Ahora parece como si ya no te amara y te hubiera abandonado. Quizá esté buscando a otra persona para mantener una nueva relación. Tu paraíso se ha convertido en un infierno, y no puedes salir de él.

¿De dónde ha surgido este infierno? ¿Hay alguien que te obligue a caer y a permanecer en él? Quizá sea tu propia mente la que lo ha creado, con *sus* nociones y *sus* percepciones erróneas. Por tanto, es la única que puede destruirlo y liberarte.

La práctica de ser consciente, de reconocer y abrazar la ira es abrir la puerta de tu infierno y transformarlo, rescatándote a ti y a la otra persona para que volváis a la tierra de la paz. Puedes hacerlo, y tú eres quien va a conseguirlo. Tus amigos que practican te apoyarán con su visión y con la energía de ser conscientes y del amor compasivo.

Si logras salvar tu relación, hacer que tú y tu pareja volváis a ser felices, habrás hecho una gran contribución. La victoria beneficia a todos, porque con ella todo el mundo tiene más fe en la práctica. Con el apoyo de tus amigos puedes transformar tu infierno y recuperar la Tierra Pura, recuperar la paz en

tu vida cotidiana. Empieza ahora mismo. Empieza a escribir la carta hoy. Descubrirás que con sólo un lápiz y una hoja de papel, puedes practicar y transformar tu relación.

Escribe la carta a lo largo del día

Mientras estás sentado, meditando al caminar, trabajando, limpiando o cocinando, no pienses en la carta. Pero todo cuanto hagas estará relacionado con ella.

El tiempo que pasas delante del escritorio escribiendo es sólo el espacio de tiempo que dedicas a expresar tus sentimientos sobre el papel, pero no es exactamente el momento en que creas la carta. La carta la estás creando mientras riegas las verduras, mientras practicas la meditación caminando y mientras cocinas para la comunidad. Todas estas prácticas te ayudan a volverte más firme y sereno. La conciencia y la concentración que generas ayudarán a que las semillas de la comprensión y la compasión que hay en ti crezcan. Cuando tu carta surja de la energía de ser consciente que has estado generando a lo largo del día, será una carta maravillosa.

Vive cada momento a la perfección

Hace unos cincuenta años, mientras yo estaba en Estados Unidos, vino a verme una especialista en budismo y me dijo:

«Querido maestro, usted escribe unos poemas maravillosos, pero pasa demasiado tiempo cultivando lechugas y haciendo tareas similares. ¿Por qué no emplea su tiempo en escribir más poesía?». Ella había leído en alguna parte que a mí me encantaba cultivar verduras y cuidar los pepinos y las lechugas.

Estaba pensando de manera pragmática y me sugirió que el tiempo que dedicaba al huerto debía aprovecharlo para escribir poemas.

Le contesté: «Querida amiga, si no cultivara lechugas, no podría escribir los poemas que compongo». Es la pura verdad. Si no vives concentrado, siendo consciente, si no vives con profundidad cada momento de tu vida cotidiana, no puedes escribir. No puedes producir nada valioso para ofrecer a los demás.

Un poema es una flor que ofreces a la gente. Una mirada compasiva, una sonrisa, un acto lleno de amor compasivo es también una flor que florece en el árbol de la plena conciencia y la concentración. Aunque no pienses en el poema mientras preparas el almuerzo para tu familia, el poema se estará escribiendo. Cuando escribo una historia corta, una novela o una obra de teatro, puedo tardar una o varias semanas en terminarla, pero la historia o la novela siempre están ahí. De igual modo, aunque no estés pensando en la carta que escribirás a tu ser amado, se está escribiendo en el fondo de tu conciencia.

No puedes sentarte sin más y escribir la historia o la novela, también tienes que hacer otras cosas. Beber té, preparar el desayuno, lavar la ropa y regar las verduras del huerto.

El tiempo que dedicas a hacer estas cosas es importantísimo. Has de hacerlas bien. Has de poner el cien por cien de ti mismo en el acto de cocinar, regar las verduras del huerto y lavar los platos.

Disfrutas con ello y lo haces con toda tu atención. Esto es muy importante para la historia, la carta o cualquier otra cosa que desees crear.

La iluminación no es distinta de lavar los platos o cultivar lechugas. La práctica consiste en aprender a vivir cada momento de nuestra vida cotidiana con plena conciencia y concentración. La concepción y la elaboración de una obra de arte tienen lugar precisamente en esos momentos de nuestra vida

cotidiana. El tiempo que dedicas a escribir música o poemas sólo es el tiempo en el que das a luz al bebé, pues para alumbrarlo ya tenía que estar dentro de ti. Pero si no está dentro de ti, aunque te sientes horas y horas delante del escritorio, no alumbrarás ni crearás nada.

Tu visión interior, tu compasión y tu capacidad para escribir conmoviendo el corazón de los lectores son flores que florecen en tu árbol de la práctica. Hemos de aprovechar bien cada momento de nuestra vida cotidiana para que esta visión y esta compasión puedan florecer.

El regalo de la transformación

Una mujer embarazada puede ser muy feliz cada vez que piensa en el hijo que lleva en su seno. El bebé, aunque aún no haya nacido, puede hacer muy dichosa a su madre. Como en cada momento de su vida cotidiana ella es consciente de la presencia del bebé, lo hace todo con amor.

Come y bebe con amor, porque sabe que sin amor el bebé podría enfermar. Todo el tiempo tiene mucho cuidado. Sabe que si comete un error, si fuma mucho o si bebe mucho alcohol, perjudicará a su hijo. Por eso es tan consciente y vive con la mente de amor.

Los practicantes hemos de actuar como una madre. Sabemos que deseamos producir algo, ofrecer algo a la humanidad, al mundo. Cada uno de nosotros lleva en su interior a un bebé, el bebé del Buda, y aquello que podemos ofrecer es el bebé del Buda que hay en nosotros. Hemos de vivir siendo conscientes para cuidar bien de nuestro Buda bebé.

Aquello que nos permite escribir una verdadera carta de amor y reconciliarnos con otra persona es la energía del Buda que hay en nosotros. Una verdadera carta de amor está hecha de visión, comprensión y compasión, de lo contrario no es una carta de amor. Una verdadera carta de amor puede producir una transformación en la otra persona y, por tanto, en el mundo. Pero antes de producirla en esa otra persona, tiene que producirse una transformación en tu interior. Quizá tardes una vida entera en escribir la carta."

Apéndice A

En Plum Village, las parejas, los miembros de las familias o los amigos suelen firmar este tratado en una ceremonia en la que está presente toda la comunidad. No obstante, puedes adaptarlo de la forma que más te guste. Al final de la obra encontrarás unas referencias budistas, pero si lo deseas, te ruego que las cambies con toda libertad para adaptarlas a tu tradición espiritual.

Tratado de paz

Con el fin de vivir juntos felizmente y durante mucho tiempo, con el fin de desarrollar y profundizar continuamente nuestro amor y nuestra comprensión, nosotros, los abajo firmantes, prometemos observar y practicar lo siguiente

Yo, el que está enfadado, estoy de acuerdo en:

1. Evitar decir o hacer cualquier cosa que pueda provocar más daño o que recrudezca el enojo.
2. No reprimir mi ira.
3. Hacer la práctica de respirar conscientemente y volver a mí mismo para cuidar de mi ira.
4. Con toda serenidad y en el plazo de las próximas veinticuatro horas, comunicar a la persona que me ha hecho enfadar, que estoy enojado y sufro, ya sea verbalmente o presentándole una nota de paz.
5. Pedirle que nos veamos a finales de semana, por ejemplo el viernes por la noche, ya sea verbalmente o por medio de una nota, para discutir este problema más a fondo.
6. No decir: «No estoy enfadado. No importa. No estoy sufriendo. No hay por qué enfadarse».
7. Observar profundamente mi vida cotidiana –mientras estoy sentado, andando, tendido, trabajando y conduciendo –, para ver:
 - De qué forma a veces me he comportado con falta de tacto.
 - Cómo he herido a la otra persona por culpa de mi energía habitual.
 - Que la vigorosa semilla de la ira que hay en mí es la causa principal de mi ira.
 - Que la otra persona sólo es la causa secundaria.
 - Que la otra persona sólo desea aliviar su sufrimiento.
 - Que mientras la otra persona sufra, yo no podré ser realmente feliz.
8. Pedirle perdón inmediatamente, sin esperar el viernes por la noche para hacerlo, tan pronto me haya dado cuenta de mi falta de tacto y de atención.
9. Aplazar la cita del viernes si no me siento lo bastante sereno para encontrarme con la otra persona.

Yo, la persona que ha hecho enfadar a la otra, estoy de acuerdo en:

1. Respetar los sentimientos de la otra persona, no ridiculizarla y darle tiempo suficiente para que se serene.
2. No presionarla para discutirlo inmediatamente.
3. Confirmar su petición de vernos, ya sea verbalmente o por medio de una nota, y hacerle saber que estaré allí.

4. Si puedo pedirle perdón, hacerlo en el acto, sin esperar hasta el viernes por la noche.
5. Hacer la práctica de respirar conscientemente y de observar profundamente para ver que:
 - Tengo semillas de ira y crueldad, y además la energía habitual, que me impulsa a hacer infeliz a la otra persona.
 - He creído erróneamente que haciendo sufrir a la otra persona aliviaría mi propio sufrimiento.
 - Al hacer sufrir a la otra persona, me he hecho sufrir a mí mismo.
6. Pedirle perdón tan pronto me haya dado cuenta de mi falta de tacto y atención, sin intentar justificarme y sin esperar hasta el viernes por la noche para hacerla.

Prometemos, poniendo al Buda por testigo y bajo la consciente presencia de nuestra sangha, seguir estos artículos y llevarlos a la práctica de todo corazón.

Invocamos a las Tres Joyas para que nos protejan y nos otorguen claridad y confianza.

Firmado,_____

Día_____ de_____ del año_____

En_____

Apéndice B

Los Cinco Ejercicios de Concienciación

Primer Ejercicio de Concienciación: El respeto por la vida

Consciente del sufrimiento que causa la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y a aprender formas de proteger la vida de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Estoy decidido a no matar, a no permitir que los demás maten y a no tolerar ningún acto de muerte en el mundo, en mis pensamientos y en mi forma de vivir.

Segundo Ejercicio de Concienciación: La generosidad

Consciente del sufrimiento que causan la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a cultivar el amor compasivo y a aprender formas de trabajar por el bienestar de las personas, los animales, las plantas y los minerales.

Me comprometo a practicar la generosidad compartiendo mi tiempo, mi energía y mis recursos materiales con aquellos que realmente lo necesitan. Estoy decidido a no robar ni a poseer nada que pertenezca a los demás.

Respetaré la propiedad de los demás, pero no permitiré que nadie se aproveche del sufrimiento humano o del de las otras especies de la Tierra.

Tercer Ejercicio de Concienciación: La responsabilidad sexual

Consciente del sufrimiento que causa la conducta sexual incorrecta, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender formas de proteger la seguridad y la integridad de las personas, las parejas, las familias y la sociedad. Estoy decidido a no involucrarme, en relaciones sexuales sin amor y sin un largo compromiso. Para preservar mi propia felicidad y la de los demás, estoy decidido a respetar mis propias obligaciones y las de los demás. Haré todo lo posible para proteger a los niños de los abusos sexuales y para evitar que las parejas y familias se separen por una conducta sexual incorrecta.

Cuarto Ejercicio de Concienciación: Escuchar profundamente y hablar con afecto

Consciente del sufrimiento que causa hablar irreflexivamente y la incapacidad de escuchar a los demás, me comprometo a hablar con afecto y a escuchar profundamente para aportar alegría y felicidad a los demás y aliviar su sufrimiento. Sabiendo que las palabras tienen el poder de provocar felicidad o sufrimiento, me comprometo a aprender a hablar con veracidad, pronunciando palabras que inspiren auto-confianza, alegría y esperanza. No difundiré noticias de las que no esté seguro ni criticaré o condenaré nada de lo que no tenga la certidumbre.

Me abstendré de pronunciar palabras que puedan causar división o discordia, o provocar la separación de la familia o de la comunidad. Haré todo lo posible por reconciliar y resolver todo tipo de conflictos, por insignificantes que sean.

Quinto Ejercicio de Concienciación: El consumo consciente

Consciente del sufrimiento que causa el consumo indiscriminado, me comprometo a conservar en buen estado mi salud, tanto física como mental, la de mi familia y la de mi sociedad, haciendo la práctica de comer, beber y consumir de forma consciente. Consumiré únicamente productos que mantengan la paz, el bienestar y la alegría en mi cuerpo, en mi conciencia, en el cuerpo colectivo y en la conciencia de mi familia y de la sociedad.

Estoy decidido a no consumir alcohol ni ninguna otra sustancia intoxicante, y a no ingerir alimentos u otros productos que contengan toxinas, como algunos programas de televisión, revistas, libros, películas y conversaciones. Soy consciente de que dañar mi cuerpo o mi conciencia con estos venenos, es traicionar a mis antepasados, a mis padres, a la sociedad y a las futuras generaciones. Trabajaré para transformar la violencia, el miedo, la ira y la confusión que hay en mí mismo y en la sociedad, siguiendo el régimen adecuado para mí y la sociedad. Comprendo que una dieta adecuada es primordial para la transformación de uno mismo y de la sociedad.

Apéndice C

Meditaciones dirigidas para observar

profundamente la ira y liberarla

Estas meditaciones dirigidas te pueden resultar útiles para practicar las enseñanzas que has recibido sobre cómo transformar la ira. Puedes ir siguiéndolas tú mismo en silencio o invitar a alguien para que las dirija leyendo los ejercicios en voz alta.

Empieza con: «Inspirando, sé que estoy inspirando; espirando, sé que estoy espirando». Y di después las palabras clave: «Inspirando, espirando). Debes siempre empezar respirando conscientemente durante unos momentos para serenar la mente. Usa la primera palabra clave para acompañar la inspiración, y la segunda, para acompañar la espiración. Repite estas palabras clave en silencio mientras inspiras y espiras para sentir realmente el significado de la meditación. Evita decir las palabras mecánicamente; en lugar de ello experimentálas y siéntelas. Realiza de ocho a diez inspiraciones y espiraciones para cada ejercicio, repitiendo en silencio las palabras clave durante cada inspiración y espiración.

Observando profundamente la ira

1. Contemplando a una persona que está enojada, inspiro. Viendo el sufrimiento de esta persona, espiro.	Persona enojada Sufriendo
2. Contemplando el daño que produce la ira a uno mismo y a los demás, inspiro. Viendo que la ira abrasa y destruye la felicidad, espiro.	La ira daña a uno mismo y a los demás Destruye la felicidad
3. Viendo las raíces de la ira que hay en mi cuerpo, inspiro. Viendo las raíces de la ira que hay en mi conciencia, espiro.	Las raíces de la ira que hay en mi cuerpo Las raíces de la ira que hay en mi conciencia
4. Viendo las raíces de la ira que hay en las percepciones erróneas y en la ignorancia, inspiro. Sonriendo a mis percepciones erróneas y a mi ignorancia, espiro.	Las raíces de la ira que hay en las percepciones erróneas y en la ignorancia Sonriendo
5. Viendo que el que está enojado sufre, inspiro. Sintiendo compasión por el	El que está enojado sufre Sintiendo compasión

que está enojado y sufriendo,
espiro.

6. Viendo el ambiente negativo y
la infelicidad del que está
enojado, inspiro.

Comprendiendo las causas de
esta infelicidad, espiro.

7. Viendo que el fuego de la ira
me consume, inspiro.

Sintiendo compasión por mí
mismo porque la ira me está
consumiendo, espiro.

8. Sabiendo que la ira me da un
aspecto feísimo, inspiro.

Viéndome como la causa
principal de mi feo
aspecto, espiro.

9. Viendo que cuando estoy
enojado soy una casa
incendiada, inspiro.

Cuidando de mi ira y
volviendo a mí mismo, espiro.

10. Considerando ayudar al que
está enojado, inspiro.

Viendo que soy capaz de
ayudar al que está enojado,
espiro.

El que está enojado
es infeliz:

Comprendiendo la
Infelicidad

Consumido por la
ira
Compasión por mí
mismo

La ira me da un
aspecto feísimo
Soy el causante de
mi feo aspecto

Soy una casa
incendiada

Cuidando de mí
Mismo

Ayudando al que
está enojado
Capaz de ayudar

Liberando la ira y sanando las relaciones que mantenemos con nuestros padres

1. Viéndome como un niño
de cinco años, inspiro.

Sonriendo al niño de cinco
años, espiro.

Tengo cinco años

Sonriendo

2. Viendo que un niño de cinco
años es frágil y vulnerable,
inspiro.

Sonriendo con amor al niño
de cinco años que hay en mí,
espiro.

Cinco años, frágil

Sonriendo con amor

3. Viendo a mi padre como un
niño de cinco años, inspiro. años

Sonriendo a mi padre como
un niño de cinco años, espiro.

Padre tiene cinco

Sonriendo

4. Viendo que mi padre de cinco

Padre frágil

años es frágil y vulnerable, y inspiro. Sonriendo con amor y comprensión a mi padre de cinco años, espiro.	vulnerable Sonriendo con amor y comprensión
5. Viendo a mi madre como una niña de cinco años, inspiro. Sonriendo a mi madre como una niña de cinco años, espiro.	Madre tiene cinco años Sonriendo
6. Viendo que mi madre de cinco años es frágil y vulnerable, y inspiro. Sonriendo con amor y Sonriendo con amor comprensión a mi madre, y comprensión espiro.	Madre frágil vulnerable
7. Viendo a mi padre sufriendo cuando era niño, inspiro. Viendo a mi madre sufriendo cuando era niña, espiro.	Padre sufriendo cuando era niño Madre sufriendo cuando era niña
8. Viendo a mi padre que está en mí, inspiro. Sonriendo a mi padre que está en mí, espiro.	Mi padre en mí Sonriendo
9. Viendo a mi madre que está en mí, inspiro. Sonriendo a mi madre que está en mí, espiro.	Mi madre en mí Sonriendo
10. Comprendiendo las dificultades que tiene mi padre que está en mí, inspiro. Decidido a trabajar para liberar a mi padre y a mí mismo, espiro.	Dificultades del padre que está en mí Liberando a mi padre y a mí mismo
11. Comprendiendo las dificultades que tiene mi madre que está en mí, inspiro. Decidido a trabajar para liberar a mi madre y a mí mismo, espiro.	Dificultades de la madre que está en mí Liberando a mi madre y a mí mismo

Apéndice D

Relajación profunda

He aquí un ejemplo de cómo dirigirte a ti mismo o a los demás para alcanzar una Relajación Profunda. Dejar que tu cuerpo descanse es muy importante. Cuando tu cuerpo está a gusto y relajado, tu mente también estará en paz. La práctica de la Relajación Profunda es fundamental para curar el cuerpo y la mente. Te ruego que te reserves un tiempo para practicarla a menudo. Aunque la siguiente relajación dirigida pueda tomarte unos treinta minutos, modifícala con toda libertad para que se adapte a tu situación. Puedes acortarla a sólo cinco o diez minutos y hacerla al despertarte por la mañana, antes de acostarte por la noche o durante un breve descanso en medio de un ajetreado día. O alargarla y hacer que sea más profunda. Lo más importante es que disfrutes con ella.

Tiéndete cómodamente boca arriba sobre el suelo o la cama. Cierra los ojos. Deja que los brazos descansen suavemente a los lados del cuerpo y que tus piernas estén relajadas y se inclinen hacia fuera.

Mientras inspiras y espiras, sé consciente de todo el cuerpo que está tendido. Siente las zonas del cuerpo que se mantienen en contacto con el suelo o con la cama sobre la que estás: los talones, las pantorrillas, las nalgas, la espalda, las palmas de las manos, los brazos y la parte posterior de la cabeza.

Con cada espiración, siente cómo te vas hundiendo cada vez más en el suelo, liberando la tensión, liberando todas las preocupaciones, sin aferrarte a nada.

Mientras inspiras, siente cómo sube el abdomen; y al espirar, cómo baja. Dedicar varias respiraciones a observar únicamente cómo el vientre sube y baja.

Ahora, mientras inspiras, sé consciente de los dos pies. Al espirar, deja que se relajen. Al inspirar, envía tu amor a los pies, y al espirar, sonríeles. Mientras inspiras y espiras, toma conciencia de lo maravilloso que es tener dos pies, que te permiten caminar, correr, hacer deporte, bailar, conducir y realizar tantas otras actividades a lo largo del día. Envía tu agradecimiento a los dos pies por estar siempre ahí para ti cuando los necesitas.

Al inspirar, sé consciente de la pierna derecha e izquierda. Al espirar, deja que todas las células de las piernas se relajen. Al inspirar, sonríe a tus piernas, y al espirar, envíales tu amor. Aprecia cualquier cantidad de fuerza y salud que haya en ellas. Mientras inspiras y espiras, envíales tu ternura e interés. Déjalas que descansen y se vayan hundiendo suavemente en el suelo. Libera cualquier tensión que haya en ellas.

Al inspirar, sé consciente de las dos manos descansando en el suelo. Al espirar, relaja por completo los músculos de las manos y libera cualquier tensión que pudiera haber en ellas. Mientras inspiras, aprecia lo maravilloso que es tener dos manos. Mientras espiras, envíales una sonrisa de amor. Al inspirar y espirar, siente todas las cosas que las dos manos te permiten hacer: cocinar, escribir, conducir, mantener la mano de alguien entre las tuyas, sostener a un bebé, lavar tu cuerpo, dibujar, tocar un instrumento musical, escribir a máquina, fabricar y arreglar cosas, acariciar a un animal, sostener una taza de té.

Tus manos te permiten hacer un montón de cosas. Disfruta del hecho de tener dos manos y deja que las células que hay en ellas descansen de verdad.

Al inspirar, sé consciente de los dos brazos. Al espirar, deja que se relajen por completo. Mientras inspiras, envía tu amor a los brazos; mientras espiras, sonríeles. Dedicar el tiempo necesario a apreciar los brazos y cualquier fuerza y salud que haya en ellos. Envíales tu agradecimiento por permitirte abrazar a alguien, columpiarte, ayudar y servir a los demás, y trabajar duramente: limpiando la casa, cortando el césped y haciendo tantas otras cosas a lo largo del día. Inspirando y espirando, deja que los brazos se suelten y que descansen por completo en el suelo. Con cada espiración, siente cómo la tensión se va de tus brazos. Mientras los abrazas con la energía de ser consciente, siente la alegría y la calma que hay en cada parte de ambos brazos.

Inspirando, sé consciente de los hombros. Espirando, deja que cualquier tensión que haya en ellos fluya hacia el suelo. Mientras inspiras, envía tu amor a los hombros; y mientras espiras, sonríeles agradecido. Al inspirar y espirar, sé consciente de que puedes haber dejado acumular mucha tensión y estrés en los hombros. Con cada exhalación, deja que la tensión se vaya de ellos, sintiendo que se van relajando cada vez más. Envíales tu ternura e interés, sabiendo que no deseas forzarlos, sino vivir de un modo que puedan estar relajados y cómodos.

Al inspirar, sé consciente de tu corazón. Al espirar, deja que descanse. Inspirando, envía amor a tu corazón. Espirando, sonríele. Mientras inspiras y espiras, siente lo maravilloso que es tener un corazón palpitando en el pecho. Tu corazón te permite vivir, y siempre está ahí para ti, cada minuto, cada día. Sin descansar ni un solo instante. Tu corazón ha estado latiendo desde que eras un feto de cuatro semanas dentro del útero de tu madre.

Es un órgano maravilloso que te permite hacerlo todo a lo largo del día. Inspira y sé consciente de que tu corazón también te quiere. Espira y comprométete a vivir de un modo que le ayude a funcionar bien. Con cada exhalación, siente cómo el corazón se relaja cada vez más. Deja que cada célula de tu corazón sonría llena de calma y alegría.

Inspirando, sé consciente del estómago y los intestinos. Espirando, deja que se relajen. Mientras inspiras, envíales tu amor y gratitud.

Mientras espiras, sonríeles tiernamente. Inspirando y espirando, sé consciente de lo esenciales que son estos órganos para tu salud. Dales la oportunidad de descansar profundamente. Cada día digieren y asimilan la comida que ingieres y te dan energía y fuerza. Necesitan que dediques un poco de tiempo a reconocerlos y valorarlos. Mientras inspiras, siente cómo el estómago y los intestinos se relajan y liberan cualquier tensión. Mientras espiras, disfruta del hecho de tener un estómago y unos intestinos.

Inspirando, sé consciente de los ojos. Espirando, deja que los ojos y los músculos que les rodean se relajen. Inspirando, sonríeles; y espirando, envíales tu amor. Deja que los ojos descansen y se hundan en la cabeza. Mientras inspiras y espiras, sé consciente de lo valiosos que son, porque te permiten mirar los ojos de alguien que amas, ver una bella puesta de sol, leer y escribir, moverte fácilmente por los alrededores, contemplar un pájaro volando en el cielo y ver una película; tus ojos te permiten hacer un montón de cosas. Dedicar un poco de tiempo a apreciar el regalo de la vista y deja que los ojos descansen profundamente. Levanta suavemente las cejas para ayudar a liberar cualquier tensión que hubiera alrededor de los ojos.

***Sigue relajando otras zonas del cuerpo,
utilizando el mismo modelo***

Ahora, si hay cualquier lugar en tu cuerpo que esté enfermo o que te duela, dedica este espacio de tiempo a tomar conciencia de él y enviarle tu amor. Inspirando, deja que esta zona descanse; y espirando, sonríele con gran ternura y afecto. Sé consciente de que hay otras partes del cuerpo que continúan estando fuertes y sanas. Deja que esas partes de tu cuerpo envíen su fuerza y energía a la zona débil o enferma. Siente cómo el apoyo, la energía y el amor del resto del cuerpo penetran en esta zona débil calmándola y curándola. Inspira y afirma tu propia capacidad para curar; espira y suelta la preocupación o el miedo que retengas en el cuerpo. Inspirando y espirando, sonríe con amor y confianza a la zona de tu cuerpo que no se encuentre bien.

Por último, inspirando sé consciente de todo el cuerpo que está tendido. Espirando, disfruta de la sensación que te produce el cuerpo tendido, que se siente muy relajado y tranquilo. Mientras inspiras, sonríe a tu cuerpo; y mientras espiras, envíale tu amor y compasión. Siente cómo todas las células de tu cuerpo sonríen alegremente contigo. Siente gratitud hacia las células de tu cuerpo. Vuelve a centrar la atención en cómo el estómago sube y baja.

Si estás dirigiendo a otras personas, canta ahora varias canciones o nanas relajantes, si te sientes a gusto haciéndolo.

Para finalizar esta práctica, estírate y abre los ojos lentamente. Tómate tu tiempo para levantarte, hazlo con calma y suavemente. Practica el llevar contigo la serena y consciente energía que has generado a tu próxima actividad y a lo largo del día.

PARA CONSERVAR EL CALOR

me sostengo el rostro entre las manos.

No, no estoy llorando.

Me sostengo el rostro entre las manos

para calentar mi soledad:

dos manos protegiéndome,

dos manos alimentándome,

dos manos impidiendo

que mi alma se sumerja

en la ira.

Escribí este poema después de oír que habían bombardeado Ben Tre y de escuchar el comentario de un militar estadounidense: «Tuvimos que destruir la ciudad para poder salvarla».

THICH NHAT HANH

Thich Nhat Hanh ha llevado una vida extraordinaria en una época extraordinaria. Desde los dieciséis años ha sido monje budista, activista por la paz y buscador del camino. Ha sobrevivido a tres guerras y a más de treinta años de vida en el exilio. Es maestro de uno de los templos más importantes de Vietnam, y su linaje se remonta directamente al propio Buda. Además ha escrito más de cien libros de poesía, ficción y filosofía; ha fundado universidades y organizaciones de servicio social, ha rescatado a refugiados del mar y ha sido el embajador de la delegación budista que fue a París para participar en la Conferencia para la Paz; y ha sido nominado para el

Premio Nobel de la Paz por el reverendo Martin Luther King, hijo.
Thich Nhat Hanh reside en Francia y Vermont.

Thich Nhat Hanh tiene comunidades de retiro en el suroeste de Francia (Plum Village), en Vermont (Green Mountain Dharma Center) y en California (Deer Park), en las que monjes, monjas y laicos practican el arte de vivir conscientemente: Los visitantes están invitados a practicar durante una semana como mínimo. Si deseas recibir información, por favor escribe a:

Plum Village
13 Martineau
33580 Dieulivol
FRANCIA

NH-office@plumvillage.org (para mujeres)

LH-office@plumvillage.org (para mujeres)

UH-office@plumvillage.org (para hombres)

www.plumvillage.org

Para recibir información sobre nuestros monasterios, centros donde se practica el ser consciente y retiros en Estados Unidos, dirígete por favor a:

Green Mountain Dharma Center
P.O. BQx 182
Harcland Four Corners, VT 05049
ESTADOS UNIDOS
Tel: (802) 436-1103
FaX: (802) 436-1101
MF -office@plumvillage.org
www.plumvillage.org
Deer Park Monastery
2499 Melru Lane
Escondido, CA 92026
ESTADOS UNIDOS
Tel: (760) 291-1003
Fax: (760) 291-1172
Deerpark@plumvillage.org

Plum Village es una comunidad de retiro espiritual situada en el sudoeste de Francia donde monjes, monjas y seglares practican el arte de vivir con plena conciencia. Los visitantes están invitados a unirse a la práctica como mínimo durante una semana.

Si desea obtener información, por favor escriba a:

***Plum Village
13 Martineau
33580 Dieulivol
FRANCIA***