

El Sendero Óctuplo

Para el Jefe de Familia

Autor: Jack Kornfield



Email: bdea@buddhanet.net

Website: www.buddhanet.net

Buddha Dharma Education Association Inc.

**Traducción, notas y foto: Upasaka Kungang (G. Barreiros,
Maestro de Dharma)
Buenos Aires, Argentina, 2005**

Acerca de Este Libro



Diez charlas Dharma

Trascritas y editadas de un audio tape por Evelyn Sweeney.

© 1995 Jack Kornfield Dharma Net Edition 1995

Esta edición electrónica es ofrecida para su distribución gratuita vía Dharma Net por un acuerdo con el autor, Jack Kornfield.

DharmaNet International P.O. Box 4951, Berkeley CA 94704-4951

ACUERDO DE DISTRIBUCIÓN

TÍTULO DE LA OBRA: The Eightfold Path for the householder: Ten Talks (Trascritas de audio tape).El Sendero Óctuplo para el Jefe de Familia.

<http://www.cheraglibrary.org/buddhist/kornfield/jk.htm>

NOMBRE DEL ARCHIVO: JKHOLDER.ZIP AUTOR: Jack Kornfield.

DOMICILIO DEL AUTOR: Spirit Rock Meditation Center, PO Box 909, Woodacre, CA 94973

DOMICILIO DEL EDITOR: N/A

PROPIETARIO DEL COPYRIGHT: Jack Kornfield (1995)

FECHA DE PUBLICACIÓN: 1995

DERECHOS Y RESTRICCIONES: Ver párrafo abajo.

FECHA DE DISTRIBUCIÓN EN DHARMANET: Febrero de 1995.

SITIO DE ORIGEN: Access to Insight, BBS, Pepperel, MA, (508) 433 5847 (96: 903/1)

Traducción al español: Gonzalo Barreiros (Upasaka Kumgang, Maestro de Dharma; Buenos Aires, Argentina, 2005).

El propietario del copyright retiene todos los derechos de esta obra y por la presente concede los derechos para la distribución electrónica a DharmaNet International. Esta obra puede ser copiada libremente y redistribuida electrónicamente a condición de que los contenidos del archivo (incluido este acuerdo) no sean alterados en modo alguno y de que sea distribuida sin costo para el receptor. Pueden hacerse copias impresas de esta obra para el uso particular; la distribución de copias impresas más allá del uso personal requiere el permiso del propietario del copyright. Si esta obra es usada por un maestro en una clase, o es citada en un resumen, el editor debe ser notificado de tal uso. Ver la página del título de esta obra para cualquier restricción y derechos adicionales que pudieran aplicarse.

Es el espíritu de Dana, la generosidad libremente ofrecida, que ha mantenido viva a toda la tradición Budhista durante más de 2500 años. Si usted encuentra valioso este libro, considere por favor una donación al editor o al autor, de modo que estos trabajos puedan seguir estando disponibles. Que su generosidad pueda contribuir a la felicidad de todos los seres en todas partes.

DharmaNet International, P.O. Box 4951, Berkeley CA 94704-4951

Enviado a Acharia [www.acharia.org/] para su publicación, por Gonzalo Barreiros (Upasaka Kumgang, Maestro de Dharma) con la aprobación del autor:

Dear Kumgang,

Fantastic! I am so happy you have done the Spanish translation for the Eightfold Path for the Householder. What a great way to share your own love of the dharma! I hope we see you here, at Spirit Rock, one day.

Many bows of gratitude,
Jack Kornfield

Buenos Aires, Argentina, 2005 cenzenba@yahoo.com.ar), el lunes, 04 de abril de 2005

Tabla de Contenido

Acerca de Este Libro	2
CAPÍTULO 1: COMPRENSIÓN CORRECTA	5
CAPÍTULO 2: ACTITUD CORRECTA	21
CAPÍTULO 3: HABLA CORRECTA	33
CAPÍTULO 4: ACCIÓN CORRECTA	45
CAPÍTULO 5: MEDIO DE VIDA CORRECTO.....	59
CAPÍTULO 6: ESFUERZO CORRECTO	71
CAPÍTULO 7: CONCENTRACIÓN CORRECTA.....	86
CAPÍTULO 8: CONCIENCIA CORRECTA	107
CAPÍTULO 9: OBSTÁCULOS DE LA VIDA DE HOGAR	121
Final del Documento	152

CAPÍTULO 1: COMPRENSIÓN CORRECTA

Esta práctica de meditación, como la han hecho muchos de ustedes durante el día de hoy, de sentarse y caminar, realmente fue bastante. Algunas personas comenzarán con una sentada de veinte minutos y lo harán durante una cantidad de meses, o irán a una clase y recibirán algo de instrucción y se sentarán un poquito. Hay personas que también vendrán a un retiro de diez días. Incluso hemos tenido algunas personas inusuales que se han anotado para un retiro de tres meses sin haber meditado antes, y dicen: "Bien, creo que simplemente lo haré". Pero como pueden descubrir, aun en un solo día de sentarse, aunque algunas cosas son interesantes y pueden aprender algo de ellas, tampoco es tan fácil. Aquí no hay muchas distracciones y diversiones. Es bastante simple. Todo lo que queda para ustedes en este lugar es su propio cuerpo y mente, y no hay mucho que puedan llevarse de eso.

¿Cuál es la esencia de la práctica de meditación? Aquí hay una historia. Después de que el Buddha se iluminara, estuvo andando por el camino en un estado muy feliz. Se suponía que había sido un príncipe bastante atractivo antes de irse del palacio y hacerse monje. Así que aquí está este príncipe elegante, ahora recientemente iluminado, vistiendo ropas doradas y obviamente bastante feliz, y muy especial según todos los relatos. Se encontró con algunas personas que le decían: "Pareces muy especial. ¿Qué eres, alguna clase de ángel o deva?" Él parecía inhumano de algún modo. "No". "Bien, ¿eres alguna clase de dios entonces?" "No". "Bien, ¿entonces eres algún tipo de brujo o mago?" "No", respondió él. "Bien, ¿eres un hombre?" "No", dijo él. "Entonces ¿qué eres?" Y él respondió: "Soy un despierto".

Y en esas tres palabras, "**soy un despierto**", él dio la totalidad de las enseñanzas que contiene el Buddhismo. Ser un Buddha es ser alguien que ha despertado, que ha despertado a la naturaleza de la vida, la muerte, y del mundo en que vive, despierto al cuerpo y a la mente. Así que el propósito de la práctica de meditación, de la tradición Buddhista y de las demás, no es volverse un meditador, o una persona espiritual, o un Buddhista, o unirse a algo. Más bien es comprender esta capacidad que tenemos como humanos de despertar.

¿Qué es eso hacia lo que podemos despertar? ¿Cuál es el Dharma al que despertamos? *Dharma* es la palabra sánscrita y *Dhamma* es la palabra pali que se refiere a eso que es universal, a las leyes del universo, las enseñanzas que las describen. El Dharma como ley, es

que el modo en que funcionan las cosas está siempre aquí para ser descubierto; las cosas son bastante inmediatas.

Hay una historia sobre un hombre piadoso que creía mucho en Dios. Un día, en el lugar donde él vivía, comenzó a llover muy fuerte, y llovía, y llovía, y se produjo una gran inundación. Él pasó desde el primer piso de su casa hasta el segundo, y el agua seguía creciendo hasta que llegó a la terraza. Alguien pasaba remando por allí y le dijo: "Sube, amigo, te salvaré; el agua está creciendo". Él dijo: "No, creo en Dios; realmente tengo fe, creo". Así que se despidió del bote. Llovía más y el agua seguía creciendo hasta su cuello. Pasaba otro bote levantando gente. "Suba, mi amigo, lo salvaré". "No, gracias, tengo confianza. He vivido toda mi vida. Creo en Dios, no es necesario". El bote se marchó. El agua subió hasta su nariz hasta que apenas podía respirar. Llegó un helicóptero que descendió y le arrojó una cuerda. "Suba amigo, lo salvaré". "No, gracias. Yo creo, tengo fe, confío". Así que el helicóptero se marchó. Llovió un poco más y el hombre se ahogó. Después de eso fue al cielo. Poco después de llegar tuvo una entrevista con Dios. El hombre avanzó, se sentó, presentó sus respetos y luego dijo: "Sabes, no comprendo. Yo era tu siervo fiel. Era confiado, y rezaba, era muy creyente, y simplemente no comprendo qué me sucedió". Y le contó a Dios todas sus circunstancias. "¿Dónde estuviste cuando te necesité?" Dios miró hacia arriba y rascándose la cabeza dijo: "Yo tampoco comprendo. Te envié dos botes y un helicóptero".

Nosotros esperamos que aparezca Dios en algún gran relámpago, o que nuestro despertar espiritual sea otra experiencia mundana maravillosa. Lo que el Dharma es, y a lo que podemos despertar, es la verdad que está aquí cuando abandonamos nuestras fantasías, recuerdos y cosas, y venimos al presente.

¿Qué son esas leyes? ¿Qué es eso? **Primero**, está el **Dharma** que se describe como la ley de **causa y efecto**, o karma, que según la definición de un maestro significa "para hacerlo simple, karma significa **que no te vas sin nada**". Pero de un modo más explícito, significa que nos volvemos lo que hacemos, o que creamos el modo en que será nuestro futuro. Por ejemplo, si practicamos estar enojados todo el tiempo, en un momento, cuando surja una situación, esa será nuestra respuesta hacia ella, y crearemos eso en los demás; esa será la clase de sociedad en la que terminaremos. Si practicamos ser amorosos, eso se convierte en el modo de lo que nos ocurrirá en el futuro.

Cuando el Buddha hablaba a la gente que estaba interesada en la felicidad (algunas personas lo están), ellas decían: "¿Cómo podemos ser felices?" El Buddha respondía: "Bien, una forma es comprender la ley del karma. Si cultivan la generosidad, la amabilidad, la conciencia

y el dar, serán felices porque aprenderán que es placentero, y también el modo en que funciona el karma es que su mundo **se volverá más una circulación que un temer y aferrarse**. Descubrirán felicidad en esta generosidad”.

Él decía: “Si son amables hacia las personas, si mantienen un nivel básico de no dañar, que es llamado **Virtud**, si sus palabras son honestas y útiles, si sus acciones son veraces y útiles, y están basadas en la amabilidad, su mundo comenzará a volverse amable”.

Internamente se sentirán más amables y más felices; externamente la gente los tratará de ese modo. La ley del karma es una de las primeras cosas que observan si practican la atención y la conciencia. Esto es algo que pueden descubrir por medio de la práctica.

Lo **segundo** que pueden descubrir es que hay **dos** lugares en los que podemos vivir. Hay muchos lugares, pero uno es vivir en **nuestra fantasía**, en nuestros pensamientos sobre las cosas; y el otro es estar más aquí en nuestro cuerpo, nuestros ojos, nuestra nariz, en nuestros sentidos, y **la experiencia directa de las cosas**.

Para mí - dijo Don Juan- el mundo es increíble porque es estupendo, misterioso, sorprendente, insondable. Mi interés ha sido convencerte de que debes aprender a hacer que cada acto cuente. Debes aprender a asumir la responsabilidad de estar aquí en este mundo maravilloso, en este tiempo maravilloso, porque de hecho aprenderás que sólo estás aquí por un tiempo muy breve, un rato muy corto, demasiado corto para atestiguar todas sus maravillas.

Así que un camino es estar medio **perdido en pensamientos y fantasías**, y el otro es que **mientras tenemos esta vida, entramos en ella; vivimos en nuestro cuerpo físico, somos concientes de los sentidos; para abrirnos, para ver lo que ellos tienen para enseñarnos**. Cuando hacemos esto y prestamos atención, comenzamos a ver algunas de las características del Dharma o de la vida en la que vivimos.

Una característica es la impermanencia.

Así debes ver todos los fenómenos compuestos, dice un Sutra Budhista, como relámpago, como burbuja, como rocío, como un eco, como una fantasía o un sueño.

Que mientras miras, cuanto más de cerca observas, más comprenderás que todo lo que miras está cambiando. El ver cambia, el escuchar cambia, oler, gustar y las sensaciones físicas están cambiando; todas las experiencias en el cuerpo y la mente, todas las experiencias de los sentidos cambian.

Parece sólido, esa es la ilusión de **santati**. Es como una película. Y cuando miras la pantalla y la historia te atrapa, parece como si fuera muy real. Pero cuando vuelves tu atención al proyector, o se hace lenta, o enfocas muy cuidadosamente tu atención, comienzas a ver que es un cuadro tras otro, uno que aparece y se disuelve y otro que surge.

Lo mismo es con nuestra vida; **realmente es un proceso de cambio**. Es así porque las cosas no duran. Si tienen algo que dure en su vida, por favor levanten la mano. ¿Alguien ha tenido un estado mental de cualquier clase que hay durado mucho? Una vez alguien levantó la mano y dijo: "Sí, la ignorancia; ha durado toda mi vida". Pero básicamente está cambiando. Te sientas aquí durante un día, ni siquiera debes ser un meditador muy adepto para llegar a ver que se está moviendo todo el tiempo, que está cambiando. Y porque las cosas no duran, si estamos apegados a que sean de cierto modo, ¿qué ocurre? **Esta es una de las leyes**. ¿Qué ocurre? Sufrimos, o nos desilusionamos – no porque debiéramos. Puedes estar tan apegado como quieras, pero aunque estés apegado, ¿eso impide que cambie? Tienes un estado mental agradable e intentas y te aferras a él, ¿dura de todos modos?

Comienzas a ver las leyes de las cosas, que las cosas son impermanentes, que el apego no funciona, y que debe haber algún otro modo. Está realmente lo que Alan Watts llamó "**la sabiduría de la inseguridad**", la habilidad de fluir con las cosas, de verlas como un proceso de cambio. También ves no sólo que son impermanentes e inasibles, sino que hay sufrimiento si nos apegamos a ellas, y que hay tanto dolor como placer en este mundo; es una parte de donde hemos nacido. Si deciden llegar a este planeta y tener una de esas cosas con diez cositas en la punta de aquí, y diez cositas en la punta de allí, que crecen por un rato, y a la que se le introducen viejas plantas muertas y animales, y que se riega para que se mueva por ahí, ya es demasiado tarde¹. ¿Cuál es su naturaleza? Crece, envejece, muere. A veces se enferma, a veces se siente bien, a veces duele; hay placer y dolor en ello. ¿Alguien tiene uno que no duela a veces? Si no quieren eso, deben irse a otro planeta porque no es el modo en que son las cosas aquí.

Se sientan, y dicen: "Sólo estaré con mi cuerpo y mi mente", ¿y qué encuentras? A veces encuentras que es placentero y a veces que es doloroso; a veces es tranquilo, a veces es inquieto, y comienzan a relacionarse con lo que **Zorba** llamó "**la catástrofe total**", todo eso, en lugar de temer a las cosas dolorosas y escapar todo el tiempo, y

¹ Se refiere con humor a tener un hijo. Las "diez cositas en la punta de aquí" son los diez dedos. "Ponerle plantas viejas muertas y animales y regarlas" es comer y beber. N. del T.

desear las cosas agradables, esperando que de algún modo por aferrarse a ellas durarán, y viendo que no lo hacen.

Mi maestro, **Achaan Chah**, acostumbraba a pasear por el monasterio a veces y a hablar con la gente, y simplemente decía: "¿Estás sufriendo mucho hoy?" Y si decías "Sí", él decía: "Oh, debes estar bastante apegado", hacía una risita y seguía su camino. No había mucho más que decir. Llegas a ver que este cuerpo no te pertenece porque cambia por sí mismo, alquilas esta casa; la tienes durante un tiempo, y puedes honrarla y alimentarla y caminarla, y correrla si quieres, pero no es para que la poseas. Puedes comenzar a ver, de hecho, que ninguna de estas cosas se puede poseer porque la naturaleza de la vida es la no posesión. Eres un contador de la empresa, puedes contarlas durante un tiempo y eso es todo.

Nos sentamos para despertar, y despertamos por llegar a nuestro cuerpo y nuestros sentidos, y comenzamos a ver las leyes que gobiernan la vida de modo que podemos llegar a una relación más sabia con ella. ¿Qué significa esto para nuestra vida? Bien, esto realmente nos enseña un modo de totalidad y de conciencia, de reunir nuestro cuerpo y mente, nuestro corazón y nuestras acciones, siendo concientes con nuestra habla, concientes con nuestro comer, con nuestro caminar, haciendo de cada una de estas cosas parte de lo que nos permite crecer y vivir. Hacer esto significa aceptar el hecho de la **impermanencia**, y de algún **dolor y sufrimiento**, y el hecho de que **no lo controlamos mucho**. Quiero decir, controlas algo de eso, pero no mucho, y de un modo realmente limitado. Si no puedes aceptar estas cosas, entonces probablemente querrás quedarte en tu fantasía, porque son esas cosas lo que encuentras al llegar aquí.

Algunas personas podrían preguntar: "¿La meditación no nos fragmenta del mundo? Usted dice que nos hace más presentes". Puede hacerlo si nos apegamos a la soledad, si nos sentamos e intentamos estar tranquilos y bloquear todo lo demás, si cerramos nuestros ojos y oídos y nariz, o nos vamos a una cueva.

Hay otra historia sobre una mujer mayor en Nueva York que va a una agencia de viajes y dice: "Por favor, déme un pasaje al Tibet. Quiero ir a ver al gurú". El agente de viajes dice: "Sabe, es un largo viaje hacia el Tibet. Usted sería mucho más feliz si fuera a Miami". Ella dice: "Insisto. Quiero ir". Así que esta anciana consigue un pasaje, lleva sus cosas, sube a un avión y va a la India, consigue la visa y el permiso, toma el tren a Sikkim, obtiene un pase para la frontera, toma el autobús hacia la meseta tibetana, y se va. Y todos están diciéndole: "¿Adónde va?" "Debo ir a ver al gurú". Le dicen: "Es un viaje tan largo. Usted es una mujer mayor. Eso está en la cima de la montaña". Ella dice: "Voy a ir. Debo ver al gurú". Le dicen: "Sabe,

sólo puede decirle cuatro palabras". "No importa. Voy". Así que va, se traslada a caballo en el Tibet, porque en esa parte no hay caminos, llega al pie de una montaña enorme, y todos los peregrinos le están diciendo: "¿Adónde va?" Ella dice: "Quiero ver al gurú". Le dicen: "Recuerde, sólo tiene cuatro palabras". Ella dice: "Ya sé, ya sé". Hace una fila, llega hasta allí, finalmente pasa ante los guardias en la puerta que le dicen: "Cuatro palabras. Solamente". Ella entra, y allí está el gurú sentado con su manto, con una especie de barba desordenada. Él levanta la mirada y ella lo mira y le dice: **"Sheldon, vuelve a casa"**.

Lo cuento principalmente para que riamos, pero el hecho es que para nosotros que vivimos en la zona de la Bahía (de San Francisco), la espiritualidad que va a funcionar para nosotros no es una espiritualidad de encontrar paz renunciando al mundo. Esto no quiere decir que no debes ir de vacaciones a Yosemite, o hacer retiros periódicos. Sino que fundamentalmente, para que la práctica espiritual sea vital en nuestra vida, debe ser algo que podamos usar en el supermercado, mientras manejamos, cuando estamos caminando, cuando estamos tratando con nuestra familia; para hacer de todas las cosas una parte de ella, **y no para escapar**.

Alguien podría preguntar en el mismo tono: "¿La meditación no nos fragmenta del mundo?" Puede hacerlo si uno intenta escapar, pero lo que estamos entrenando aquí es una atención que pueda ser usada a lo largo de nuestro día.

¿Qué hay acerca de la responsabilidad social? Estamos al borde de una guerra nuclear. En todos los países hay explotación e injusticia. Exactamente ahora se están librando 40 guerras en Irak, Irán, El Salvador, Nicaragua, Guatemala, Jordán, Israel, El Líbano, Camboya, Laos, Libia, Angola, Afganistán, en todos esos lugares, y sabe Dios dónde más. Y no es sólo una historia. Es doloroso para millones de personas, como lo es el hambre, como los son las 50.000 cabezas nucleares que podrían destruir literalmente a la mayoría de los seres humanos y a varios o a muchos de los principales animales que viven en el planeta de un modo doloroso, rápidamente, fácilmente.

Uno debe escuchar a su corazón en eso. Es interesante. Puedes hacer un caso forzando para diferentes lados. Desde ese punto de vista **puedes ver que lo que es necesario no es sentarse, sino actuar**. Hay hambre. La guerra nuclear es inminente si no hacemos algo. Existe esta necesidad forzosa, aun en esta sociedad rica y progresista, de gente que está sufriendo de muchas maneras. ¿Y qué estamos haciendo sentándonos por ahí? Es bastante convincente.

Hay otro lado que es igualmente convincente, y es: ¿Cuál es la causa de esa hambre y de todas esas guerras, y de ese sufrimiento? ¿Cuál

crees que es la fuente de eso? Hay suficiente petróleo, suficiente comida, suficientes recursos en este planeta. La causa de eso es la **codicia, y la causa de eso es el prejuicio y el odio**. Odiamos a las personas de diferentes religiones, diferente color de piel, diferentes costumbres; nos gusta nuestro país, nuestra familia, nuestra religión, nuestro tipo. Así que hay acumulación, y hay apego, codicia, ira e ignorancia. Hemos intentado revoluciones durante varios siglos. Eso fue útil en algunas cosas pero otras cosas simplemente siguieron igual porque no hemos tocado la raíz del problema. El modo de salir de la raíz del problema es que alguien descubra lo que significa **no ser atrapado** por la ira, lo que significa estar libre de ese prejuicio o de aquel temor que surgen en la mente y en el corazón humano, de lo que significa no tener miedo de lo que es doloroso así como de lo que es placentero, para tener el corazón abierto a todo aquello que el mundo presenta.

No necesitamos más petróleo y comida tanto como necesitamos a alguien que comprenda cómo evitar ser atrapado por la ira, el temor y el prejuicio. **Y ese alguien eres tú**. Así que en vez de ser un lujo meditar, desde otro punto de vista, es una responsabilidad para cualquiera que pueda, pensar en su propia vida, en su propio ser, **qué significa no ser atrapado por esas fuerzas, aprender algún modo nuevo, y luego llevarlo a las clases de sufrimiento económico y político así como al mundo**.

Hay una carta que es una de mis favoritas, de un premio Nobel llamado **George Wald**, un biólogo de Harvard. La escribió en respuesta a una discusión sobre el comienzo de un banco de esperma de laureados con el premio Nobel. Una feminista irascible escribió en el diario diciendo: "Bancos de esperma, deberían tener un banco de óvulos. ¿Por qué sólo esperma?" Él le respondió:

Estás en lo cierto, Pauline. Se necesita un óvulo además de esperma para comenzar un premio Nobel. Cada uno de ellos tiene una madre así como un padre. Digan lo que quieran de los padres, su contribución a la concepción es más bien pequeña en realidad.

Aparte de los premios Nobles, no hay mucho tecnológicamente en la forma de comenzar un banco de óvulos. Hay algunos problemas pero nada tan difícil como lo que ocurre en otros reactores de crianza. Pero piensa en un hombre lo suficientemente vano como para insistir en tener un óvulo superior de un banco de óvulos. Entonces él debe fertilizarlo. Y cuando lo fertiliza, ¿adónde irá con él? ¿A su mujer? "Aquí, querida" podemos escucharlo decir, "sólo tomé este óvulo de un banco de óvulos y lo fertilicé yo solo. ¿Te ocuparías de él?" "Tengo mis propios óvulos para preocuparme", le responde ella. "Sabes qué puede hacer con tu óvulo superior. Ve y alquila un vientre, y mientras estás allí, mejor que alquiles una habitación también".

Ya ves, simplemente no funcionará. Porque la verdad es que lo que necesitamos realmente no son premios Nobel, sino amor. ¿Cómo crees que uno se hace un premio Nobel? Porque uno quiere amor, ese es el motivo. Queriéndolo tan mal uno trabaja todo el tiempo y termina como un laureado Nobel. Es un premio consuelo.

Lo que importa es el amor. Olvida los bancos de esperma y de óvulos. Los bancos son incompatibles con el amor. Si no lo sabes, no conoces a los banqueros. Así que sólo practica el amor. Ama a un ruso. Te sorprenderás de lo fácil que es, y de cómo iluminará tus mañanas. Ama a las ballenas, a los iraníes, a los vietnamitas, no sólo aquí sino en todas partes. Cuando lo hayas hecho realmente bien, hasta puedes intentar amar a alguno de nuestros políticos.

Esta es la otra voz. Él dijo esto sorprendente, que **incluso el Premio Nobel es un premio consuelo** porque lo que más quieren los seres humanos es ser honrados, ser amados, ser reconocidos. Y lo que el mundo necesita más forzosamente es alguien que comprenda cómo no ser atrapado por estos patrones humanos antiguos de prejuicio, ira y temor.

¿La meditación no hace que uno se retire del mundo de todos modos? Uno seguramente lo ha visto. Hay una linda enseñanza en la tradición Buddhista llamada **Los Enemigos Cercanos**. El enemigo cercano del **amor** es el **apego**. Se enmascara como amor, se siente así, pero está separado. Dice: "te amo pero realmente estoy apegado a ti. Te necesito allí para hacerme completo". Más bien, el sentido del amor es honrar y ver nuestra conexión.

El enemigo cercano de la **compasión** es la **lástima**. "Oh, esa pobre persona, está sufriendo. Yo no sufro, ciertamente yo no", pero todos ellos sufren, y eso los separa de nuevo. El enemigo cercano de la **ecuanimidad** o el equilibrio es la **indiferencia**. Se siente como: "Ah, todo está bien básicamente porque no doy nada. No me importa nadie", creyendo que en no importarnos podemos encontrar algo de paz. La ecuanimidad real es cuando el corazón comienza a abrirse y encontramos la capacidad de experimentar todo lo que el mundo presenta con equilibrio, con amor, con apertura.

Nuestro entrenamiento en meditación no es escapar del mundo en absoluto. Realmente es sentarnos justo en medio de él, prestar atención a lo que es doloroso y a lo que es placentero, a lo que hace mucho ruido, a lo que está en silencio, y **comenzar a atender a nuestra relación hacia eso**, a observarlo, a aprender de eso, y a aprender un modo sabio de relacionarnos.

Entonces, ¿cuál es el corazón de este camino de práctica interna? **Su corazón es la conciencia, la atención**, prestar atención a nuestro cuerpo, a todas las clases de energía, a las voces, prestar atención cuando comemos. ¿Qué voz escuchas cuando terminas de comer? Es el vientre el que puede hablar primero y decir: "Oh, tengo suficiente. Cómodo, rico y lleno". Y luego la lengua chilla y dice: "Ja, pero esa fruta estuvo tan buena, comamos un poco más". Y los ojos dicen: "Sí, hay más de eso otro que todavía no hemos terminado de comer". Y escuchas todas esas voces diferentes. En nuestra cultura no escuchamos demasiado a nuestro cuerpo. Como **James Joyce** en el Ulises, donde dice algo así como: "El Sr. Duffy vivía a una corta distancia de su cuerpo". Nosotros lo hacemos de algún modo, ya saben.

La **primera base de la atención plena** – volverse sabios - es vivir en la realidad física de nuestro cuerpo, vivir en las sensaciones, ser conciente de nuestras emociones, ser concientes de los aspectos placenteros, neutros y desagradables de nuestra experiencia, y aprender que no debemos resistirnos a lo que es doloroso y aferrarnos a lo que es placentero todo el tiempo. Quizás este es nuestro condicionamiento, pero de hecho no nos lleva a la paz, no nos lleva a la felicidad, porque las cosas cambian de todos modos. Aunque estés apegado a ellas, cambiarán.

Es un corazón abierto y una conciencia que no juzga la que llega al cuerpo y a las sensaciones y luego observan a la mente y a sus leyes, **la ley de la impermanencia, la ley del karma**, y comienza a ver cómo relacionar todo eso con **compasión, amabilidad y sabiduría**, lo que significa ver cómo opera todo eso en realidad. A veces se hace muy doloroso cuando te sientas. A veces es placentero, tienes bienaventuranza y luz. Entonces te apegas. A veces se hace doloroso y quieres evitarlo.

Tomas Merton dijo alguna vez:

La verdadera oración y el verdadero amor son aprendidos en la hora en que la oración se hace imposible y el corazón se volvió de piedra.

A veces es en las verdaderas grandes dificultades en nuestra sentada o en nuestra vida cuando el corazón más se abre, o cuando finalmente comprendemos que no podemos apegarnos a las cosas y aferrarnos a ellas; que las cosas no suceden del modo en que creemos sino del modo en que suceden. Entonces comienza a surgir la sabiduría.

¿Cómo trabajar entonces con las dificultades básicas que surgen en la meditación? ¿Qué hacer cuando hay dolor físico? Lo mejor que puedan, siéntense y noten mentalmente "dolor, dolor", prestando

atención. Vean si pueden darse cuenta cómo cambia. Siéntense cómodos. No creen dolor para ustedes. Ya hay bastante en esta vida sin que lo creemos. Pero si lo notan, a veces viene de todos modos. Entonces vean si pueden aprender algún equilibrio con el dolor. Cuando observan el dolor, sucederá una de estas tres cosas. ¿Saben qué sucederá cuando lo observen? A veces se irá; a veces se quedará igual; y a veces se hará peor. Eso no les importa.

Su trabajo en la meditación es comenzar a ver las cosas como son; luz y oscuridad, arriba y abajo, cosas placenteras y cosas desagradables; abrirse a ellas, comenzar a prestar atención a lo que forma nuestra realidad. Eso desarrolla lo que en la disciplina espiritual se llama **un corazón de grandeza**. Si abren la puerta hacia el exterior, ¿qué tendrán? Tendrán cualquier cosa que haya allí afuera. Tienen el clima de ese día. Y si mantienen la puerta abierta, tienen los cambios en el clima. Si abren su cuerpo, su mente y su corazón, ¿qué tienen? Lo tienen todo. Tienen lo que es placentero y lo que es desagradable. Y hay un modo de llegar a una nueva relación con eso.

Al trabajar con las dificultades, el deseo, la ira, la inquietud, la duda, el temor, que son los obstáculos tradicionales que surgen en la meditación, ¿cómo puede uno trabajar con ellos, cómo puede uno hacer su práctica espiritual para que se vuelvan funcionales?

Hay una historia en la comunidad de **George Gurdjieff** de este hombre muy odioso y molesto que finalmente se fue, porque estaba pasando un tiempo muy difícil. Gurdjieff le pagó para que regresara. Todos estaban enojados porque debían pagar mucho para vivir allí, y allí estaba Gurdjieff pagándole a ese viejo gruñón que estaba incómodo con los demás y era sucio. Le preguntaron a Gurdjieff por qué hacía eso, y él les dijo: "Este hombre es como la levadura para el pan. Sin él, ustedes no aprenderían realmente el significado de la paciencia, o de la compasión o de la amabilidad. No aprenderían eso acerca de ustedes mismos".

Así que cuando surgen estos estados mentales, inquietud, deseo, temor, querer, preocupación, agitación o juicio, si sólo fuera algo diferente de lo que son, "no quiero esto", **¿qué hacer con ellos?** Siéntense en el mismo centro de ellos y estúdienlos. Noten cómo se sienten en el cuerpo. Hay deseo. El deseo mueve gran parte de nuestro mundo. Si miran la TV, todo lo que ellos venden es deseo. Presten atención para ver cómo es, cómo se sienten en la mente, cómo es en el cuerpo. Préstense una atención plena, clara y cuidadosa a eso, sin ser atrapados. No lo supriman, ni intenten hacer que se vaya o no involucrarse. Sólo noten: "deseo, deseo, querer", hasta que lleguen a ver su naturaleza y lleguen a algún equilibrio donde no estén tan atrapados en eso o no le teman.

Lo mismo con la ira. La mayoría de nosotros, o le tememos y la reprimimos, o nos dejamos llevar por ella. Vean si cuando surge el juicio o la ira pueden solamente sentarse y notar: "enojado, furioso, juzgando", cualquier cosa que sea, y siéntanlo. Calor, movimiento, energía en el cuerpo, ciertas contracturas, diferentes cualidades de la mente, vean si es posible experimentar esa energía y aprender de ella. Vean cómo cambia, qué les hace a ustedes, qué sabor tiene, su efecto sobre ustedes, y luego quizás puedan aprender no estar tan atrapados en ello. No significa que no vendrá aun, el cielo sabe, sino que tu relación con eso puede ser más sabia. Háganlo una y otra vez, con el temor, con todas las clases de estados mentales que lleguen, especialmente con los difíciles, hasta que se sienten y **les permitan llegar e irse como vacas u ovejas en la pradera.**

¿Qué pasa si son demasiado fuertes, demasiado difíciles, son realmente, muy, muy difíciles, qué deberían hacer? ¡Mueran! Sean el primer yogi que haya muerto jamás de inquietud. Simplemente digan: "¡Está bien, llévame!" Ríndanse a ello y permitan que los mate. Y lo que descubren si hacen eso es que de algún modo mueren; lo que muere es su resistencia hacia eso, y descubren que simplemente pueden seguir. Descubren esta capacidad poderosa que tenemos, si trabajan con eso, de abrirse a toda nuestra experiencia y encontrar algún equilibrio en ella.

Si eres más avanzado, si has hecho la práctica durante algún tiempo, también puedes desear trabajar con la capacidad que tienes de ir al mismo centro de algo. Si hay deseo, ira, o temor, o cualquier cosa que sea, no sólo sentirlo, sino ver si puedes encontrar el verdadero centro de eso y descubrir qué hay allí, y quizás atravesar el centro de alguna manera. Sólo lo dejaré como un **koan** para ustedes ahora.

Ahora, ¿qué hay de los diferentes tipos de meditación? Aquí uno está aprendiendo **Vipassana**. ¿Qué hay de la meditación **tibetana**, el **zen**, la meditación **trascendental** y demás? Hay muchos buenos caminos para practicar. Están estos dos estudiantes de un maestro discutiendo. Uno dice: "Es realmente bueno sentarse muy tranquilo y no moverse y sólo trabajar con cualquier dolor que llegue". Y el otro le dice: "No, no; eso es machista. Debes relajarte y ser suave, y simplemente estar alerta, pero no hagas mucho esfuerzo en eso". Y estaban discutiendo, y parecía que no llegaban a ninguna respuesta. Y van a ver al maestro. Uno dice: "Realmente se debe hacer esfuerzo para llevar la mente hacia atrás y permanecer muy presente, y no moverse, y de ese modo puedes pasar a través de todo este asunto. Aprendes a estar en calma en medio de cualquier cosa". Y el maestro dice: "Tienes razón". Y el otro dice: "Pero espera un segundo. ¿No quieres aprender a ser amable y suave, a moverte si realmente necesitas, y simplemente encontrar un equilibrio con todo eso, a ser

suave y no luchar contra eso, sino simplemente abrirte?" El maestro dice: "Tienes razón". Y un tercer estudiante que estaba allí sentado dice: "Pero no pueden tener razón los dos". Y el maestro dice: "Tú también tienes razón".

Hay muchos buenos caminos de meditación. Hay algunos mejores que otros, en el sentido que algunos tienen un propósito limitado, pero hay varias escuelas principales de meditación que son maravillosas si desarrollan el alerta o la atención al cuerpo, o la mente y el corazón son experimentados sensorialmente, donde observas cómo está funcionando el mundo. Pueden llevarte a la liberación, pueden llevarte a la libertad. Así que realmente no importa que tipo hayas elegido. Si estás haciendo **Vipassana**, ¡maravilloso! Si lo que es accesible o interesante para ti es el **Zen**, ¡genial! Lo que es importante es que elijas una, y que te mantengas allí y la practiques. **Requiere disciplina**. Si quieres aprender a tocar el piano, requiere más que un día de vez en cuando, algunos minutos aquí y allá. Si tienes suerte, en un año podrás tocar "Cumpleaños feliz". Si realmente quieres aprender algo plenamente, tenis, piano, por no hablar del entrenamiento de la mente y de abrir el corazón, **requiere perseverancia, paciencia y un entrenamiento sistemático**. Elige una práctica, úsala, trabaja con ella todos los días, trabaja con un maestro si puedes, o en circunstancias donde te sientes con otras personas. Y haciéndolo una y otra vez comienzas a desarrollar tu capacidad de abrirte; comienzas a entrenarte para estar más en el momento presente; comienzas a desarrollar este sentido de paciencia. Cuando te sientas y realmente sientes lo que hay allí, esto trae una clase de compasión.

Ahora, ¿cuál es el valor particular de los retiros intensivos? ¿Cuál es el valor de dejar el mundo para ir a un retiro de fin de semana o de diez días, o incluso de un día aquí? ¿Por qué no hacerlo simplemente en casa? Hay dos cosas que decir. La primera es nuevamente una historia del **Mullah Nasrudin**. Él está afuera en su jardín un día esparciendo migas de pan alrededor, y llega un amigo y le dice: "Mullah, ¿por qué estás esparciendo esas migas de pan?" Él dice: "Oh, lo hago para mantener alejados a los tigres". Y el amigo dice: "Pero no hay ningún tigre en miles de kilómetros alrededor de aquí". Y Nasrudin dice: "Efectivo, ¿no?"

Uno tiende a acostumbrarse o a poner el piloto automático en todo lo que hace. ¿Se han dado cuenta de eso? Aprenden cómo hacerlo, lo dominan un poco, y luego salen. Parte del proceso de meditación es despertar de ser un piloto automático o un zombi. Es bastante irónico porque llegan aquí y caminan por ahí muy lentamente, no miran a nadie, y se parecen más a un zombi. Pero internamente es una historia diferente. Lo que estamos haciendo es romper nuestros hábitos. Si caminan al paso normal, la, la, la, y silban mientras

caminan por la calle, lo que ocurre más probablemente es que su mente inmediatamente se vaya a alguna otra parte.

Usamos la forma de los retiros intensivos, o de un día, o de un fin de semana, **para usar el silencio, para usar un poco de calma, para reducir la velocidad**, todo esto como medio para romper el hábito del piloto automático, para comenzar a despertar en una nueva situación. Entonces pueden llevarlo a su vida cotidiana. También lo usamos **porque hay una gran fuerza que viene de meditar en grupos**. Especialmente al comienzo es difícil de hacer, y están sentándose y están retorciéndose, y parece que todos han estado meditando durante cientos de años menos tú, y te avergonzaría levantarte, así que te quedas, lo que no es malo.

Hay otra razón para tomar más de veinte minutos o media hora o una hora al día para meditar, y es que cuando lo haces en una cantidad sucesiva de horas, hay una posibilidad mayor de que te concentres realmente, y que puedas estar quieto y en silencio por dentro. Y al hacerlo, se hace posible ver más profundamente, una manera de disolver el pensamiento, e ir a la naturaleza de la experiencia más directa e inmediatamente, y ver, de hecho, cuán rápidamente cambia, y cuánto nos aferramos a las cosas fuera de nosotros o a nuestra propia imagen, o incluso de que el sentido básico de uno mismo está hecho de pensamiento y apego, y de que fundamentalmente no existimos como una entidad separada, **que todo es creado por nuestro pensamiento veloz y nuestro apego**. Llegamos a un cierto nuevo modo radical de ver, que no estamos, de hecho, separados.

Einstein lo dijo de este modo:

Un ser humano es una parte del todo, llamado por nosotros "universo", una parte limitada en tiempo y espacio. Nos experimentamos a nosotros mismos, nuestros pensamientos y sensaciones como algo separado del resto, una clase de ilusión óptica de nuestra conciencia. Esta ilusión es realmente una prisión para nosotros, que nos restringe a nuestros deseos personales, y al afecto hacia algunas pocas personas cercanas. Nuestra tarea debe ser liberarnos de esta prisión ampliando nuestro círculo de compasión y comprensión, para abrazar a todos los seres en la totalidad de la naturaleza y su belleza.

Mientras estamos en silencio y nuestra conciencia se vuelve más profunda y refinada, cuando le prestamos más atención, el sentido de separación y solidez se rompe. Así que esta es una de las fuerzas de hacer práctica profunda, o silente, o retiros de meditación.

¿Qué hacer si realmente logras algo en la meditación? A veces la gente pregunta esto. "Debes ser afortunado", es la primera respuesta. Pero hay una segunda, y es la más importante. Recuerdo cuando fui a ver a mi maestro **Achaan Chaa** después de muchas aventuras de meditación en otros monasterios y diferentes clases de práctica y experiencias, y se las conté a él, sintiéndome bastante complacido de lo que había aprendido y de cómo me había abierto, y él simplemente me miró y me dijo: "Bien, ¿todavía tienes algo de codicia?" Yo le dije: "Sí". Él dijo: "¿Todavía tienes ira y temor?" Dije: "Sí". "¿Todavía tienes ilusión?" Yo dije: "Ajá". Él dijo: "Bien, continúa". Eso fue todo lo que dijo, sólo "continúa".

Así que lo que ves es que la meditación no es lograr cierto estado mental, esos estados no se quedan, y no puedes hacer que se queden, **sino llegar a cada momento con conciencia, con un sentido más grande de apertura del corazón, y con una visión más clara.**

¿Qué es lo más valioso que podemos aprender de todo esto? Cuando la gente muere, comúnmente tiende a hacerse a sí misma unas pocas preguntas, tal vez una o dos. Una podría ser: "¿Aprendí a vivir bien, honestamente, libremente, auténticamente?" Y quizás más fundamentalmente que eso: "¿Amé bien?" Todas las otras cosas que uno hace tienen una cierta medida de importancia, pero cuando realmente llega ese punto, es "¿he amado bien?" Cuando alguien dice: "Okay, la muerte llega hasta tu hombro izquierdo y te golpea y dice: 'este es tu último baile y se terminó'", ¿cuál será tu reflejo? ¿Qué te importa? Lo que puede abrirnos la meditación en nuestra sentada, y aun en las dificultades, es esta posibilidad de aprender a ser más libres en los altibajos y los cambios de la vida y sus placeres y dolores, y aprender de algún modo a abrirnos y amar, a no tener miedo de expresar que amamos y sentirlo plenamente.

Una de las imágenes más hermosas para la meditación que he visto es un afiche de **Swami Satchidananda** vistiendo una pequeña pieza de tela naranja, con su barba larga cayendo, una clase muy elegante de figura de gurú indio, que también es un buen maestro. Enseña yoga y meditación. El afiche lo mostraba en la postura de yoga sobre una sola pierna, muy gracioso, sólo que estaba haciendo equilibrio en una tabla de surf sobre una gran ola. Era muy impresionante. Y debajo decía: "No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear. Medita con **Swami Satchidananda**" o algo así. Esa imagen captura el espíritu de la práctica de la meditación y las enseñanzas, y cómo manifestarlo o traerlo a un mundo que está lleno de sentidos, de visiones y de sonidos y cambio.

La razón por la cual nos metemos en este problema y hacemos esta cosa de apariencia extraña, es de algún modo vivir más plenamente,

ver a la gente con la que vivimos, ver los árboles, estar presentes cuando vamos a dar un paseo al parque y no estar pensando en las cuentas que hay que pagar, y en lo que sucedió ayer; vivir más plenamente aquí, poder amar de un modo más grande abriendo en nosotros todos los rincones de nuestra mente a aquello que es difícil y a aquello que es fácil. Quizás porque nuestro deseo más profundo es descubrir nuestra verdadera naturaleza, llegar a algún sentido de nuestra unidad con la vida o comprender quiénes somos o de qué se trata toda esta cosa extraña en la que hemos nacido. Básicamente es el único juego en la ciudad, si lo miran; todo lo demás es bastante transitorio. Es simplemente prestar atención y descubrir de qué se trata todo el proceso de vida y muerte.

Para hacerlo, uno necesita cultivar o practicar la atención plena o conciencia, para tener desarrollado o sostener algún sentido de calma interna de modo que podamos ver y escuchar todas esas cosas. **Requiere coraje.** No es algo tan fácil.

Sólo como un guerrero, dice Don Juan, un guerrero espiritual, uno resiste el camino del conocimiento. Un guerrero espiritual no puede quejarse o arrepentirse de nada. Su vida es un desafío infinito y los desafíos no pueden ser buenos o malos. La diferencia básica entre una persona común y un guerrero es que el guerrero toma todo como un desafío mientras que una persona común toma todo como una bendición o una maldición.

Es un espíritu de tomar lo que nos llega y trabajar realmente con eso. A veces lo tomas como un desafío, y a veces lo tomas como una bendición o una maldición, o te preocupas o te quejas. Puedes quejarte con atención plena entonces, si es lo que quieres hacer. Puede aprender de ello así como de cualquier otra cosa. Que sea simple. El espíritu de eso es realmente un espíritu de apertura, de descubrimiento, de visión; sentarse, caminar, y entrenarte para recuperar la atención, la concentración, el equilibrio atento, observar la respiración, el cuerpo, las sensaciones, la mente y todo el movimiento de aquello en lo que estamos, y ver cómo uno puede relacionarse con eso, a veces de un modo que trae dolor, cómo uno puede relacionarse con sabiduría, con amabilidad, con un sentido mayor de comprensión y compasión.

Realmente no es todo tan complicado. Alguna vez le preguntaron a **Aldous Huxley** mientras estaba muriendo si podía decir qué había aprendido en toda su experiencia con muchos maestros espirituales y gurús, y en gran parte de su propia vida espiritual, y dijo: "Es vergonzoso decirles esto a ustedes, pero parece reducirse principalmente a sólo ser más amable". Ser amables, sin embargo, significa que debes estar aquí, debes estar presente para lo que está realmente en tu experiencia.

CAPÍTULO 2: ACTITUD CORRECTA

Así que uno ha decidido que la práctica espiritual vale la pena por alguna razón. Eso no significa que debamos irnos a algún monasterio, sino que nuestra vida de hogar, nuestro conducir un auto, nuestras relaciones interpersonales, eso es nuestra práctica, y requieren algún trabajo. El siguiente nivel o el siguiente paso en esto es la Actitud Correcta o Pensamiento Correcto. Uno ve el valor en la vida interior y ve que francamente nuestra felicidad está basada en nuestro corazón considerablemente más que en las circunstancias externas. Cuando hay dificultades alrededor, si el corazón está abierto o limpio o comprensivo, podemos ser felices. Podemos estar en medio de circunstancias hermosas y ser miserables, estar solos o deprimidos, y sabemos **que la felicidad que buscamos es realmente una función de nuestro corazón, de nuestra vida interior.**

El *Dhammapada* comienza con:

La mente es el creador de todas las cosas. Si actúas basándote en la amabilidad y la sabiduría de la mente, la felicidad te seguirá como las ruedas de un carro siguen al buey que tira de él. Y si actúas basado en la crueldad o actúas desde un estado mental sin sabiduría, entonces la infelicidad te seguirá como las ruedas de un carro siguen al buey que tira de él.

Hay **tres** aspectos en la Actitud Correcta. El **primero es apertura o receptividad**. Al emprender nuestra práctica, intenta no hacerla de un cierto modo: "Quiero estar siempre apacible, quiero estar calmo, no quiero enojarme". O "no quiero que me duela el cuerpo" o "mis rodillas" o "no quiero estar inquieto", o "no quiero tener miedo", o "quiero que llegue mucha luz y gozo". ¡Buena suerte! Tienes eso a veces. Pero si sólo lo buscas, ¿qué ocurrirá en tu práctica diaria? Ocorre una simple cosa si estás buscando eso. ¿Qué ocurre? Te desilusionas. ¿Y entonces qué haces? Dejas de sentarte. Si mantienes en la mente cómo debería ser tu personalidad, o cómo debería comportarse tu cuerpo o cómo debería ser tu mente, ¿todo eso te hace mucho caso? ¡Di la verdad! Te sientas aquí y dices: "Pensamientos, no vengan". ¿Eso ayuda mucho? Un poquito con algún entrenamiento, pero sólo un poquito. Es como la radio. Los anuncios llegan, y no puedes decir "quiero radio sin anuncios". No funciona.

Puede que hayas comenzado alguna investigación o conocimiento acerca de cómo es tu personalidad. La mayoría de las personas, cuando comienzan a ver su personalidad, después un tiempo dicen "ay" porque las personalidades tienen esa clase de calidad para ellos.

Dices: "Dios, quizás si practico duramente mis pensamientos se calmarán y pueda ser que cambie mi personalidad". ¡Tengo noticias para ti! **Tu personalidad es bastante como tu cuerpo**; vienes y se te entrega uno para este paseo. Y puedes ser más sabio o más amable, pero lo tienes de esa clase, y serás un carácter más sabio de la misma personalidad que eres como una ignorante, pero serás bastante igual. O serás una persona amable, cualquier cosa que seas ahora, sin embargo te defines a ti mismo.

Apertura significa **no estar atrapado en "quiero estar tranquilo o apacible, que el cuerpo o la mente sean de esta manera"**, sino más bien una cualidad de descubrimiento, de experimentación, de ver lo que eres. "Voy a sentarme y escuchar a mi corazón para ver qué me importa realmente o dónde tengo miedo, o a qué me estoy aferrando. Voy a mirar en mi mente para ver cuáles son los modelos, cuáles son los deseos, y ver qué me hace feliz y qué hace la infelicidad, y cómo funciona eso en el mundo".

Hay cosas enormemente ricas y profundas para descubrir en nuestra práctica. Requiere esta actitud de **"voy a ver y aprender"**, antes que "voy a hacerlo de cierto modo".

Hay un poema hermoso que he leído del poeta alemán **Rilke**. Dice:

***A veces un hombre se levanta durante la cena
Y camina hacia fuera y sigue caminando
A causa de una iglesia que se yergue en algún lugar
En el Este. Y sus hijos le rezan bendiciones
Como si estuviera muerto.***

***Y otro hombre que se queda adentro de su
Propia casa, se queda allí dentro de los platos,
Y en las copas, de modo que sus hijos
Deben irse lejos en el mundo
Hacia la misma iglesia que él olvidó.***

Un poema tan hermoso. Hay algo en nosotros, en nuestra naturaleza, que nos impulsa a descubrir. Recuerdo un momento muy poderoso junto al viejo gurú con el que estudié, **Nisargadatta Maharaj**, que enseñaba el "yoga **Nisarga**". Nisarga significa "natural". La traducción básica de su nombre era "Sr. Natural". Era un hombre de 80 años fumador de cigarrillos. Tenía un pequeño quiosco de cigarrillos. Era una especie de mezcla entre **Krishnamurti y Fritz Perls**. Cuando llegabas te acorralaba y te preguntaba sobre tu vida espiritual.

Un día estábamos en una habitación grande como esta. La gente estaba entrando y haciendo preguntas. Alguien llegó e hizo una

pregunta, y estuvo un poco insatisfecho y se marchó. Y otra persona levantó la mano y dijo: "**Maharaj**, ¿qué le pasará a esa persona que llegó, hizo una pregunta y se marchó? ¿Se terminó para él en esta vida? No se quedó aquí. Usted es un gran gurú, y él no estaba interesado, y se fue a casa". Y en ese momento él brilló, realmente se iluminó, y dijo: "**Es demasiado tarde**. Aun el hecho de que haya puesto sus pies aquí, aun si no hubiera hecho la pregunta, significa que en alguna parte allí hay una semilla de saber realmente quiénes somos y de qué se trata esta vida. No lo que se les enseñó en la escuela o lo que dice la TV o los diarios, sino una semilla profunda de conocer nuestra verdadera naturaleza, que quiere descubrir; es como llegar a casa. El hecho de que simplemente haya caminado hacia esta habitación significa que esa semilla ha comenzado a germinar. Y no importa si él intenta olvidarlo, y vuelve atrás y se pierde, **tarde o temprano eso se manifestará en despertar**".

No podemos hacerlo una vez que comenzamos. **Trungpa Rimpoche**, hablando con sus estudiantes en una charla multitudinaria dijo una noche: "Francamente, les recomiendo que no comiencen el camino espiritual porque es doloroso y es muy difícil; es realmente difícil. Así que mi recomendación a todos ustedes es que no lo hagan. Pueden irse ahora". Luego dijo: "Pero tengo una segunda recomendación, y es: si comienzan, mejor que terminen. Si empiezan, entonces háganlo realmente".

Es algo dentro de nosotros. **Creo que es la parte que ama la verdad, o quizás es la parte que ama la conexión con otro ser**. Aun si estamos aterrados con la intimidad, alguno de ustedes puede conocer eso, o si estamos aterrorizados de acercarnos y después perder las cosas, o si tememos morir, o si es difícil ver algunas partes de uno, hay algo en nuestro corazón que realmente quiere la unión, **que quiere conectarse con la gente**, con la vida, con el mundo que nos rodea de un modo profundo.

Y **apertura**, entonces, la primera parte de la Actitud Correcta, **es el proceso de descubrimiento**, de ver qué hay allí y de abrirse a ello, no intentar cambiarlo sino ver claramente con atención, **sin juzgar** nuestro temor, nuestra soledad, agresión, gozo, felicidad, amor, tristeza; nuestro cuerpo, cómo lo usamos, cómo nos ejercitamos con él; lo que comemos, cuando estamos llenos, cuando comemos de más. El comienzo es simplemente esta cualidad de descubrir, porque es fantástico entonces. Eso le da vida a la práctica espiritual, no es una repetición imitativa. Entonces podemos comenzar a aprender, y aprendemos de las fuerzas del deseo, del temor, del querer, del amor, lo que hace que todo el mundo se mueva, y que realmente mueve nuestra vida. Ya sea que seamos conscientes o que estemos en piloto automático, **esas fuerzas aun operan**. Comenzamos a descubrir quiénes somos y cómo funciona eso.

Esto lleva a **la segunda parte de la Actitud Correcta, que es la renunciación**. En India hay un dicho: "Cuando un carterista se encuentra con un santo, sólo ve los bolsillos del santo". Lo que queremos determina lo que vemos.

Si vas por la calle y tienes hambre, ¿qué ves? Restaurantes. "Hay un restaurante griego. Podría comer queso feta, o una buena ensalada. Oh, hay un buen restaurante natural. No, me parece que mejor me comeré una hamburguesa. Hay un buen lugar de hamburguesas". No ves zapaterías. O si llegas a sentarte aquí y miras alrededor, hay un momento de descanso, tiempo de tomar el té, ves aquello que te interesa. Si te gusta hablar con mujeres, verás mujeres. Si te interesa el sexo, verás gente que te parece atractiva, o verás a quienes pueden competir contigo por esas personas. Si estás interesado en la astrología, puede chequear y ver si hay muchos signos de agua o signos de fuego que vienen a sentarse. Si estás interesado en los jóvenes o en los viejos, eso es lo que verás. Si eres un peluquero, llegas aquí y ves a quién le hace falta un corte de cabello.

Aquello en lo que estás interesado determina y limita lo que ves. Lo que significa la renunciación es dejar de lado lo que queremos durante un tiempo. En lo de **Achaan Chaa**, donde estudié en el monasterio del bosque por un tiempo, hacíamos mucho trabajo con una práctica de las reglas de los monjes como disciplina, y hay cientos de esas reglas. Al principio parecían un verdadero dolor en el trasero. A medida que aprendía a trabajar con ellas, a trabajar con la disciplina de no comer después del mediodía, o de sentarse en cierta postura cuando estás con monjes veteranos, hay mucho ritual alrededor de eso, requería mucha entrega. Y a medida que lo hacía decía: "Quiero hacerlo a mi modo. Esto tiene 2.000 años y es tonto, y estamos en tiempos modernos", y venían toda clase de resistencias. Por supuesto, yo no tenía muchas opciones. Era un monje y se suponía que debía hacerlo. Quiero decir, si hubiera dejado de hacerlo, se supone que podría haberme ido o algo así. "Está bien, haré este viaje". Pero yo tenía toda esa resistencia, y todas las cosas de no querer seguir las reglas o de no querer ir contra mis hábitos. En este país estamos estropeados. Puedes beber cualquier clase de cerveza que quieras, comer cualquier clase de comida, viajar adonde quieras, y tenemos la capacidad de cambiar nuestra vida de modos que la mayoría de las personas del mundo ni siquiera se acercan.

Así que allí estaba, **renunciación**. Lo que vino de eso fue un descubrimiento de que hay una fuerza del corazón que llega cuando simplemente no seguimos nuestro hábito; y eso trae un sentido de bienestar o pureza, o algo así, porque comenzamos a entrenarnos a

nosotros mismos. No debemos seguir todos nuestros hábitos y todos nuestros deseos.

Achaan Chah era genial porque te psicoanalizaba cuando llegabas allí a comenzar la práctica, y si eras una persona que amaba meditar y te gustaba la paz y el silencio, él te asignaba al monasterio en medio de Bangkok, en medio del tránsito. Y si te encantaba socializar y hablar, y estar con la gente, te enviaba afuera, donde cada uno estaba en una cueva separada, y debías manejarte con tu soledad. El estilo de práctica que es verdaderamente relevante en nuestra vida, es mirar lo que nos da temor, aquello de lo que queremos escapar, o que nos mantiene en movimiento todo el tiempo.

Requiere un poco de fuego. La práctica tiene fuego. Si no tiene fuego no es interesante. Sí, te sientas y juntas las manos a la hora de la cena y haces un pequeño "Om", y es bastante apacible, y comes. No es muy interesante. Si hay fuego, transforma tu cuerpo, tu corazón, te hace sentir tu soledad y tu deseo, y miras los lugares donde mantienes tensión en tu cuerpo, y qué significa ser feliz o infeliz, miras tu sufrimiento, miras tus expectativas, esto es jugoso, esto es interesante, y allí es donde viene la liberación.

El **segundo** paso es la renunciación. Significa comenzar a trabajar en áreas de nuestra vida donde hemos sido inconscientes y que podemos identificar. Quiero decir, podría caminar por la habitación y preguntarte simplemente, y podrías nombrar todas las cosas que podrían emplear un poco de trabajo, no que sean malas o algo así, sino porque te puedes potenciar a través de eso.

Tomemos un momento ahora y pensemos en un área para trabajar esta semana próxima, quizás una pequeña. Podría ser una cosa simple como comerte las uñas. Piensa en una cosa de ti mismo que te gustaría realmente ver y descubrir más al respecto, algo en lo que estés atrapado; es un hábito, una compulsión o un temor, cualquier cosa. ¿Tienes una? Estoy seguro de que debes poder pensar en una. Okay, bien. **Aquí quiero darte una asignatura que vas a aceptar.** Si eres del tipo que se resiste a las asignaturas, por favor no lo hagas. La asignatura de trabajar con la apertura es simplemente ver eso durante una semana. Haz la resolución en tu mente, ya sea comerse las uñas, o algo que te da miedo, o una compulsión hacia algo, cualquier cosa que suceda que elijas, que durante una semana serás un botánico, y vas a estudiarlo, cuando venga, es una criatura nocturna o diurna, qué es lo que le da jaque mate a los hábitos, y qué come, y cuánto tiempo está allí. Así que realmente vas a estudiarlo. **Primero** verás la naturaleza superficial de cuán frecuentemente llega. Cuéntalo durante un día, lo que sea. Podría ser una actividad o un estado mental. Mira con qué frecuencia llega. Luego comienza a mirar más profundamente. Mira qué hay allí

cuando llega. Cuando te comes las uñas, cuando prestas atención a tu corazón y a tu mente, ves: "Oh, comienzo a comerlas nuevamente cuando tengo miedo. Ahora bien, ¿qué sucede? Tengo miedo. ¿Qué hay allí con el miedo? Oh, me siento solo. Quizás eso es lo que es". Entonces ves que hay soledad, y luego temor, y luego nuevamente comerte las uñas, o lo que sea que estés analizando.

Así que tómate una semana y ve desde la misma actividad, viendo realmente con qué frecuencia llega, cómo es, y también mira el corazón y la mente debajo de eso, y ve si puedes descubrir los estados mentales que llegan, y mira cómo llegan y cómo se van. Permítete la práctica de una intuición más profunda que esto. Puedes ver el contenido, puedes ver las fuentes de eso en tus sensaciones, y entonces también puedes ver cómo la acción y los estados mentales llegan como nubes durante un momentito y luego se desvanecen.

Esa es tu asignatura, estúdiala por una semana. Luego la asignatura de la segunda semana, que te daré esta noche en caso de que no vengas la semana próxima, **es dejar de hacerlo por sólo una semana**, cualquiera sea la cosa en particular, ya sea la actividad externa o la interna si la hubiera. Intenta detenerla y observa lo que sucede cuando lo detienes, no que sea malo o que vayas a liberarte de eso completamente, pero entonces ha la observación y el experimento de ver qué estados mentales y qué experiencias vienen cuando no lo haces. ¿Eso te da algún sentido de lo que quiero decir con "fuego" o de tener la voluntad de trabajar contigo mismo? Es descubrimiento; no es tan malo. Puedes hacerlo por el resto de tu vida, pero puedes comenzar a sentir esta capacidad de fuerza interior, de dirigir tu atención, concentrar tu mente, y ver con más claridad. Comenzamos con pequeñas cosas y vemos cómo estamos atados. Es realmente el dilema de la atadura y la liberación, de comerte las uñas hasta las cosas más profundas. Podemos comenzar a ver qué es lo que crea ataduras, y descubrir este recurso que tenemos de ser internamente más libres.

Nos volvemos, como dijo **Ram Dass**, conocedores de nuestra neurosis. No es que la neurosis se vaya necesariamente, pero tienes la sensación de "Caramba, mira ese ejemplo. ¿No es fantástico? Realmente lo hice esta vez". Y hay un sentido del humor que puedes traer a eso. Cuando observas, después de un momento puede ser que haya desesperación o humor, dependiendo de lo que quieras elegir. Después de un momento te cansas de la desesperación, y ves, "Dios mío, allí va de nuevo".

Lo primero en la Actitud Correcta es la apertura; no es algo de "Voy a perfeccionarme y a hacer una personalidad perfecta, y un cuerpo y una mente perfecta". No conozco a nadie así. Sino que es una cualidad de descubrir realmente y abrirse. Y **lo segundo es una**

voluntad de trabajar, no de sólo seguir nuestros hábitos, sino de meternos un poquito en eso, de poner algo de esfuerzo, **renunciación**. Y lo **tercero** es la **cualidad de no lastimar, de pensamientos amorosos, y de cómo los evocamos, cómo podemos traer esta cualidad de pensamientos amorosos, cómo podemos evocar esta cualidad en nuestra vida espiritual, que significa volverse más conciente de lo que hacemos en lo que hacemos**.

Una forma es ver los eventos que nos llegan como regalos, especialmente los difíciles; no necesariamente como regalos buenos, pero como regalos. Don Juan los llama "desafíos".

Una forma de descubrir realmente esta cualidad de amor es ver que tenemos un gran parque. Me estoy metiendo con metáforas infantiles estos días. Deben comprender que es mi nuevo condicionamiento. Tenemos un gran parque y muchos juguetes, algunos de los cuales están calientes y queman, algunos son fríos, algunos son placenteros y algunos no. Nuestra vida es limitada; nacimos, vamos a morir. Nada lo detendrá. No importa lo rápido que corramos, o cuánto trotemos, vamos a morir de cualquier modo. Como es limitada, se hace interesante experimentar con eso. Aprendamos en este momento en que estamos aquí, mirémoslo realmente.

Es difícil, porque es fácil amar a los perros y a los gatos, a los bebés cuando no están llorando, y las experiencias placenteras. Eso realmente no tiene mucho que ver con el amor. **Eso es una clase de mente cómoda, o de sentimentalismo, o algo así**. Creo, realmente, que el amor se manifiesta cuando las cosas se ponen difíciles. Allí es cuando lo conoces realmente. Allí es cuando el fuego ablanda cualquier barrera que haya en nuestro corazón. Nuestros corazones quieren ser ablandados. El dolor no es tan malo. Es mucho mejor tener sucediendo todo eso que tenerlo sólido, quieto y fortificado.

Lo que el amor requiere en la práctica, esta cualidad, es "**constancia**", en palabras de **Suzuki Roshi**. **San Francisco de Salles** decía:

Una taza de conocimiento, un barril de amor, y un océano de paciencia.

De alguna manera esta cualidad del amor y la paciencia están relacionadas así. Nuestra práctica irá a través de ciclos. A veces te sientas en casa y realmente te nutrirá, y te sentirás descansado después; otras veces te sentarás después de un día ajetreado y el cuerpo estará duro y la mente estará dispersa, y odiarás a esta persona, y te preocuparás por lo otro, y no quieres sentirlo, y no

quieres verlo. Siéntelo, míralo, trabaja para nutrir esa cualidad de constancia, de lo que se llama **“una mente de largo alcance”**. No es un juego corto. Sabes, estamos acostumbrados a la comida instantánea, mientras manejamos, le decimos a la señorita a través del micrófono, “sí, quiero una Big Mac, una coca y papas fritas”, o lo que sea. Manejas por allí y lo comes, y lo puedes comer mientras estás manejando; ni siquiera debes detenerte. Gratificación instantánea. **Esto no es una cosa de gratificación instantánea. Es lo más largo que hayas hecho jamás**, porque es la totalidad de tu vida. Es descubrir realmente cómo transformar tu vida de estar en piloto automático a ser consciente, a descubrir, a jugar. Y es maravilloso. Así que significa que no lo completas, realmente aprendes a jugar el juego y a hacer tu vida en él.

Tiene varios ciclos. Habrá muchas veces en que sea difícil sentarse, quizás más que las fáciles. Y hasta en los mejores momentos esos ciclos vendrán. ¿Sabes lo que ocurre cuando algo es realmente dulce y bueno, un sabor maravilloso, una gran experiencia sexual, un buen concierto, una pieza de música, o una sentada maravillosa? ¿Qué ocurre? Está esa vocecita que llega en el medio. ¿Qué dice? “No durará. ¿Puedo lograr quedarme? ¿Durante cuánto tiempo?” Está esa preocupación incluso en el medio. No podemos ni siquiera disfrutar porque está esa cosa adentro que intenta aferrarse.

La sabiduría también es el desarrollo de la paciencia, o del amor, o la constancia, de que pases por varios ciclos. Les leeré un poema de **Gary Snyder** llamado “El aguacate”².

***El Dharma es como un aguacate.
Algunas partes están tan maduras
Que no puedes creer que sea tan bueno,
Y otras partes verdes y duras
Sin mucho sabor,
Complaciendo a quienes les gustan sus huevos
Bien cocidos.***

***Y la cáscara es suave,
La gran cáscara alrededor del centro
Es tu propia naturaleza original verdadera
Pura y suave.***

***Casi nadie la abre al medio
O intenta mirar siquiera si crecerá.
Dura y resbaladiza parece que deberías plantarla,
Pero entonces se escapa de entre los dedos
Y se pierde.***

² En América del Sur se llama a este fruto “palta”.

A veces lo atrapamos, o lo tocamos, tocamos algo realmente profundo, y es hermoso y tremendamente importante. ¿Luego qué sucede? Se resbala. Semilla resbaladiza. Eso está bien. Tomas nuevamente la semilla del aguacate, o la plantas, o tal vez haces un jardín de semillas de aguacate, de árboles de aguacate.

Mientras hablo intento traducir las charlas y los conceptos que he estado usando tan frecuentemente en retiros intensivos para probar y encontrar modos de hacerlos realmente aplicables a nuestra situación de trabajo, y de familia y de conducir, y todo lo demás. Hoy hice un show de radio en la **KCBS** que se va a transmitir en un par de semanas. Al final del show enseñé una meditación para conducir, sabiendo que la gente escucha la radio al manejar. "No cierren los ojos. Sostengan el volante. Ahora relájense. Eso está bien". Fue muy divertido. Pero es la cualidad del comienzo hacer de lo que hacemos nuestra práctica, **a través de esta apertura o descubrimiento en lugar de algún ideal que es espiritual**; a través de alguna voluntad de renuncia o de un pequeño fuego, y finalmente a través de una cantidad tremenda de paciencia o constancia.

Aquí hay otro ejercicio que quiero darles. Elijan un día la semana próxima, y tal vez la próxima vez tengamos una pequeña pareja al final y veremos quién lo hizo y simplemente compararemos con el otro en una pareja lo que han descubierto. Elijan un día la semana próxima y vean cuántos momentos de impaciencia pueden contar. Aunque lleguen a 500, no los juzguen, no intenten hacer que se vayan, sino que en un día de su vida vean cuántas veces pueden contar impaciencia, 50, 200, 500. Tendremos un concurso. La persona que venga con más momentos de impaciencia que haya visto en un día tendrá un premio.

La paciencia puede ser usada incluso para comprender a la impaciencia, porque si la miran, comienzan a ver qué es lo que hay allí cuando sienten impaciencia. Descubrimos el amor viendo en lugares donde no hay. Realmente, descubrimos el amor más profundo o verdadero. No miren lo que es romántico. Olviden esa parte. Miren donde es difícil, y pueden aprender realmente lo que es el amor.

Hagan el ejercicio. Les daré un poquito de ayuda. Se vuelven impacientes cuando el tipo de experiencia que está ocurriendo es desagradable, cuando es dolorosa, cuando hay alguna experiencia del cuerpo o de la mente que duele un poco. Porque para abrir el corazón deben tener la voluntad de sentir dolor, gozo, placer, calor, frío, la cosa completa. Cuando abren la puerta, ¿qué entra? Lo que está allí. Y cuando abren el corazón tienen la experiencia de lo que es nuestra humanidad, lo que es rico. No pueden abrir el corazón para el placer

y no sentir el dolor. El mundo es dual, es arriba/abajo, luz/oscuridad, calor/frío, y cuando nos abrimos, descubrimos una cierta capacidad para el gozo y para comprender lo que lo permite por el hecho de que la vida tiene dolor y gozo. Tiene los dos. Si no quieres dolor, vete a otro planeta, porque este tiene luz y oscuridad, dulce y amargo, calor y frío, y dolor y gozo. Ese es el juego.

Si quieres que se abra tu corazón, estudia tu impaciencia. Es un lugar fantástico para mirar. Cuéntala a lo largo del día, y simplemente ve cuáles son las cosas que evoca mientras la miras. No intentes cambiarla. Son cosas maravillosas de las que puedes aprender. Esto es nuevamente de los sufis:

***Venciste cualquier amargura que llegara
Porque no dependías de la magnitud
del dolor que se te confió.***

***Como la madre del mundo
Que lleva el dolor del mundo
En su corazón, cada uno de nosotros es
Parte de su corazón y por lo tanto
Cada uno está dotado de una cierta medida
De dolor universal.***

***Estás compartiendo la totalidad
De ese dolor y se te pide
Que encuentres en él
Gozo y no autocompasión.***

No es un juicio sino más bien comprender que tenemos esta capacidad, **tenemos una capacidad hermosa de sufrir**, y **tenemos una hermosa capacidad de amar**, y **tenemos una hermosa capacidad de abrirnos a la riqueza de nuestra experiencia que tiene todo eso dentro** – lo que es placentero, lo que es desagradable- así que la actitud de práctica es como una flor abriéndose. Comenzaste, así que está sucediendo de todos modos, pero puedes hacer algo. Puedes darle a esa plantita comida o puedes regarla. Sentándote cada día la riegas, y la comida de la planta y **su nutrición provienen de la sangha, de reunirnos, de escuchar el Dharma y de discutirlo, y dando estas clases adicionales de nutrición que te ayudan cuando trabajas en tu vida cotidiana.**

Si hacemos esto, entonces podemos encontrar el **Dharma** que es verdadero. Podemos trabajar con él en medio del tránsito de la Autopista 101, en nuestra cocina, con nuestros hijos, en nuestra oficina, y en los momentos de nuestra soledad interna, y entonces las cosas realmente se vuelven ricas y maravillosas.

Espero que no haya sido demasiada prédica esta noche. Hablo de un modo que me recuerde esas cosas que simplemente hacen mejor la vida. No es que deban hacerlo, pero **estas son sólo leyes de lo que hace a la vida más rica o más feliz de algún modo.**

Quiero cerrar mi charla con una historia más. La historia, que para mí es una ilustración maravillosa de la apertura, es sobre un médico, **Larry Brilliant**, que estaba involucrado en una campaña de vacunación para terminar con la viruela en el mundo. Él estaba trabajando en las aldeas de Nepal y la India. Casi todos habían sido inoculados. Había unas pocas áreas donde aun existía. Ellos debían ir porque si no lo hacían se esparciría, y todo volvería a comenzar alrededor del mundo. La viruela provoca ceguera y a veces una desfiguración terrible y daño cerebral. Así que era algo realmente importante.

Fueron a esa aldea y los pobladores se negaban a ser vacunados. Decían que la viruela provenía de Dios, y que Dios daba tanto la enfermedad como la vida, y que eso debía ser honrado cuando llegaba. Aquí está este tipo, **Larry Brilliant**, que es una persona muy dedicada espiritualmente, y aquí está esta gente diciendo que viene de Dios, y él debe tomar una decisión. Él y la gente que lo acompañaba dijeron: "Dios o no Dios, no queremos otros 100.000 niños ciegos en el mundo el año próximo por la viruela". Así que fueron a la aldea con sus jeeps por la noche. Primero fueron a la casa del jefe, y las puertas estaban bloqueadas. Tiraron las puertas abajo y entraron con enfermeras y médicos, y lucharon con el jefe y su mujer hasta en el suelo – aparentemente ella era más fuerte que el jefe- y les pusieron sus vacunas. Ellos gritaban y decían: "No, no", y todo tipo de cosas, y para el médico fue terrible y traumático porque sus valores habían sido respetar las creencias de toda la gente, y demás. Trabajar en la práctica espiritual no es siempre blanco y negro, no es tan fácil. Estoy seguro que han visto esto, ¿no? Hacer elecciones.

¿Entonces qué sucedió después de esto? Ya era difícil. Así que se sentaron allí, y después de inocular al jefe, su mujer y su familia, luego la aldea fue inoculada fácilmente. El jefe sale a su jardín, un jardín muy pequeño, es una aldea realmente muy pobre, y saca un par de calabazas, algunos de los vegetales que hay en el jardín, y los lleva y se los regala a los doctores, y dice: "Quisiera darles esto como un presente", y luego comienza a preparar una comida con lo poco que tenía, y ellos estaban perplejos. Le dicen por medio del intérprete: "¿Por qué está haciendo esto?" Y el jefe explica. Dice. "Vinieron a mi casa. Mi creencia religiosa es que la viruela es un regalo de Dios, entre las muchas cosas de este mundo, y siguiendo mis creencias religiosas en mi corazón, debía resistirme a ustedes. Su creencia es que lo mejor en el mundo es que todos sean inoculados. Siguiendo su

creencia, y dado el hecho de que ustedes eran más que nosotros, nos inocularon. ¡La derrota no es vergüenza! Ahora ustedes son huéspedes en mi casa y me gustaría tratarlos como tales”.

Según él cuenta la historia, fue uno de los más maravillosos despertares de su vida. Fue la clase de despertar al ver que estás en una situación difícil. Vivir es difícil, y siempre estamos en estos líos. ¿Puedes permanecer abierto? ¿Puedes ver qué es lo nuevo? ¿Puedes permitir que las personas a tu alrededor hagan cosas sorprendentes? ¿Puedes hacer tú mismo cosas sorprendentes?

CAPÍTULO 3: HABLA CORRECTA

El paso siguiente en el Óctuplo Sendero tiene que ver con lo que se llama Rectitud del Corazón, cómo vivir del modo correcto, no retorcido, o desviado, o tambaleante, o algo así.

Don Juan enseña y habla muy a menudo en sus escritos, en sus charlas con **Carlos Castaneda**, sobre elegir “un camino con corazón” - sobre elegir un modo de práctica y un modo de vida - y esta pregunta necesita ser hecha: ¿tiene corazón este camino? ¿Es un camino que puedo seguir y vivir de acuerdo con él, **y vivir en armonía con los deseos más profundos de mi corazón?**

Cada camino con corazón, cualquiera sea el que hayamos elegido como nuestro camino, tiene una base o un apoyo particular. ¿Apoyo para qué? ¿Qué queremos realmente en nuestra práctica espiritual o en el camino que podamos haber elegido? **¿Qué quieres, qué quieres para el mundo que te rodea?** Piensa sobre eso. ¿Qué queremos para el mundo que nos rodea, y luego qué queremos para nosotros? Frecuentemente la respuesta es la misma, un poco más pacífico, un poco más amoroso, un poco más sabio, o tomarlo todo menos seriamente. No quiero decir sin ira y sin temor, eso se hace un poco más idealista, pero quizás en nuestro mundo y en nosotros mismos, no estar tan atrapados en eso, no estar atrapados adonde eso nos lleva, a tanta violencia, tristeza y odio.

¿Tienes un sentido de lo que quieres, sólo un poco, para el mundo o para ti mismo? ¿Cómo lo logramos? Las bases o el apoyo de un camino con corazón, o un mundo con corazón, yacen en la base de una armonía básica de nuestro ser. **Porque si tu vida carece de armonía, no habrá paz, o no habrá compasión, o no habrá sabiduría.** ¿Qué significa esto, esta armonía básica? Bien, si se perdió, si no está allí, es difícil ver claramente y sufrimos a causa del dolor de nuestro conflicto con las leyes naturales a nuestro alrededor.

Una de las leyes de todo camino con corazón **es no lastimar. Armonía significa una ausencia de codicia, ira e ignorancia excesivas.** Es una definición muy específica. La codicia, ira e ignorancia excesivas significan tanta codicia, tanta ira y tanta ignorancia que actuamos a través de ellas en formas que lastiman a otros seres o a nosotros mismos. Es realmente lo mismo, porque si lastimas a algo o a alguien, ¿qué sucede? Generalmente, te sientes mal y sufres. Ellos se sienten mal. Frecuentemente ellos toman revancha hacia ti, o dicen: “Tu karma volverá hacia ti de algún modo; eso te sucederá a ti”. No es que esto sea un pecado o sea malo o algo así, es uno de los principios sobre cómo opera este juego.

Armonía tiene también un sentido positivo. Significa nutrir ese karma de gozo, o serenidad en la verdad, o integridad, de modo que nuestras palabras y nuestros actos – nuestro ser en el mundo- se manifiesten desde el corazón. Es llamado **sila** en sánscrito, **rectitud del corazón**.

Hay una hermosa historia **Jataka** acerca de un joven maravilloso y hermoso en los tiempos antiguos, que fue a una universidad de la India lejos de su casa y de su familia, y él estaba diciéndole a su profesor por qué su vida familiar había sido tan feliz, y por qué su propia vida había sido tan feliz. El profesor le contó que su hijo, su único hijo, había muerto. El joven le dijo: "Eso no ocurre en nuestra familia, los niños no mueren, las personas no mueren jóvenes". El profesor estaba simplemente estupefacto: "¿Cómo puede ser eso? Eso le sucede a todos todo el tiempo". El muchacho dijo: "Bien, hay algo especial en nuestra familia, y durante las últimas doce generaciones que hemos registrado, nadie ha muerto joven". Así que el profesor se intrigó mucho, especialmente ya que él estaba lamentándose por la pérdida de su propio hijo, y tomó un bolso, lo llenó de ropas de viaje, y se fue de la universidad para conocer la ciudad donde vivía este joven, a visitar a sus padres, y a descubrir por qué las personas de esa familia no morían jóvenes.

Hay un hermoso poema que proviene de esta historia **Jataka** en particular. Él fue al encuentro del padre y le dijo: "He venido con noticias terribles. Su hijo, que está a mi cargo en la universidad, fue afectado por una enfermedad y murió". El padre rió. Muy inusual, sorprendente, ¿cómo podía ser? Y el profesor le dijo: "¿Por qué está riendo?" Los ojos del padre estaban realmente brillantes, y sonreía, y dijo: "Porque las personas en nuestra familia no mueren jóvenes. Debe haber sido otro joven. No puede ser mi hijo". El profesor tomó unos huesos que llevaba en el bolso y dijo: "Vea esto. Es su hijo". Eran en realidad huesos de oveja que él había llevado. El padre rió. "Oh, estos son huesos de oveja, no son los huesos de mi hijo". El profesor dijo: "¿Cómo puede estar seguro? ¿Cómo sabe?" El hombre rió con una risa realmente profunda, de corazón, muy gozosa. Dijo: "Porque hemos registrado generación tras generación en nuestra familia que los hijos no mueren jóvenes". El profesor preguntó: "¿Por qué?" Entonces el hombre comenzó su poema:

***Porque cada mañana al levantarnos
Nos levantamos con cuidado,
Y nos tomamos un tiempo en la mañana para contactarnos
Con cada persona de la familia para ver si están bien,
Y hablamos con ellos.***

Y cada día al levantarnos cuidamos

***A los animales que son parte de nuestra familia y los vemos
Para que sean alimentados y cuidados y ellos no están
Bajo presión.***

***Y cada día cuando comenzamos
Nuestras conversaciones con la gente,
Cuidamos nuestras palabras, y decimos
Sólo lo que es dulce y verdadero,
Y lo que es útil.
Y a causa de esto las personas en nuestra familia
No mueren jóvenes.***

***Y cada día cuando vamos a trabajar,
En nuestros campos, nuestros negocios, o en el comercio,
Actuamos de modos que sean amables hacia los demás,
Que sean honestos y tengan integridad,
Y a causa de esto las personas en nuestra familia
No mueren jóvenes.***

***Y cada día miramos a nuestro alrededor
En la comunidad,
Y vemos si hay alguien o algo en necesidad,
Y les damos lo que podemos
Compartir con ellos. A causa de esto
Durante muchas generaciones
Las personas en nuestra familia
No mueren jóvenes.***

Él sigue y sigue con este poema. Y es tan dulce, es como néctar al escucharlo. Es néctar porque es verdad. No está hablando necesariamente sobre la vejez cronológica y la muerte, sino que nuevamente está hablando sobre el corazón y sobre lo que significa estar despiertos para el corazón, o estar abiertos y vivir de ese modo. Eso es lo que significa estar vivos.

Cuando tu corazón está cerrado es como si de alguna manera ya hubieras muerto. Cuando escucho la historia o cuando la leo, siento simplemente tal deleite en pensar qué poder tiene para que comencemos a vivir nuestra vida de un modo armónico.

Esto es llamado ***sila***.

Los dos primeros pasos en el Óctuplo Noble Sendero son la **Comprensión Correcta y la Actitud Correcta**. La semana pasada hablamos sobre la apertura, sobre el descubrimiento, sobre jugar con nuestra vida en lugar de estar en una rutina, o de tener voluntad de

investigar y ver las leyes de nuestra vida y del mundo alrededor nuestro.

Ahora *sila*. **Sila** por un lado significa refrenarse, no lastimar. Por otro lado, su dimensión positiva es amar, cuidar. A mi maestro Achaan **Chaa** le encantaba hablar sobre sila. Sencillamente se encendía, y seguía durante horas, y era tan feliz de hablar sobre el corazón virtuoso. Escuchamos tan poco sobre esto en nuestra cultura, en nuestra época, y aun así es tan importante. Es la base de cualquier camino con corazón. Y es hermoso. Es como si el corazón fuera purificado por nuestras palabras verdaderas, por nuestra acción virtuosa. Hace fuerte y correcta a nuestra vida.

Habla correcta es el paso siguiente en el Óctuplo Sendero y es el primero de tres pasos que habla de esta rectitud del corazón o virtud, el habla **sila** tiene un enorme poder.

Hay una historia de un maestro sufi, un sanador. Él va a esta casa de familia un día, donde hay un niño enfermo, y gente reunida a su alrededor. Comienza su trabajo y pasa la mano sobre el niño, y dice algunas palabras sagradas, una especie de plegaria, y dice: "Ahora serás sanado". Los padres están muy agradecidos, pero un hombre realmente escéptico y un poco agresivo dice: "¿Cómo puede curar a un niño simplemente diciendo unas palabras, toda esta curación y basura espiritual?" El maestro se vuelve hacia él y lo mira a los ojos diciendo: "¿Qué sabe usted de esto? Usted es un tonto absoluto, ino sabe nada!" Dice esto frente a todas las otras personas. El hombre se enfurece y se pone rojo y se sacude de rabia. Y el maestro dice: "Espere un minuto, señor. Si una palabra mía tiene el poder de hacerlo poner rojo y sacudirse de rabia, ¿por qué no podría tener también el poder de curar?"

Hablamos mucho en nuestra vida. Nos hablamos demasiado unos a otros. Las palabras tienen un poder enorme. Tienen el poder de hacernos dormir. ¿Conocen ese poder? "La, la, la, si, si, no, no" una y otra vez durante horas. O tienen el poder de despertarnos. Palabras de sabiduría, palabras del corazón, palabras del ojo de la sabiduría pueden aclararnos todo tipo de cosas, pueden ayudarnos a ver, a dejar ir, a descubrir, a despertar.

Hay dos principios en el **Habla Correcta**, de esta base del habla como el primer aspecto de la rectitud del corazón. La primera es que nuestras palabras sean verdad. La verdad es tan dulce. Si conoces a alguien que habla honesta y confiablemente, esas personas reconocidamente a veces son una patada en el trasero, pero la mayoría de la sensación de uno hacia esas personas es una delicia, de que hay alguien a quien puedo ir a hablarle, o a escuchar, y escuchar lo que es verdad. Es simplemente maravilloso.

Hay una historia del **Mullah Nasrudin**, el viejo sabio y loco, esta clase de carácter extraño. Pone su negocio. Es una especie de Lucy en la historieta Peanuts. Dice: "Asistencia Psiquiátrica", o "Consultoría Psicológica: dos preguntas", o algo así, pero en lugar de cobrar cinco centavos cobra cinco denarios antiguos. Es realmente mucho dinero. La gente piensa: "Mm, debe ser muy, muy bueno para cobrar tanto". Así que una persona va a verlo, y saca los cinco denarios y los pone en el mostrador. Le dice a **Nasrudin**: "¿No es increíble que se cobre cinco denarios por sólo dos preguntas?" **Nasrudin** dice: "Sí, lo es; y ¿cuál es su segunda pregunta?"

Dos principios, **primero que las palabras sean verdad para el Habla Correcta**; y **segundo, que sean de alguna manera útiles**, porque es posible decir lo que es verdad y que no haya sido útil para nada, lo que podríamos llamar "**honestidad brutal**". "Te diré exactamente lo que pienso, sea útil o no". El segundo principio es que el habla sea útil, no sólo verdad, sino también que hable de un modo que sea compasivo o amable o útil para alguien.

¿Qué hace la comunicación en nuestro mundo? Hace a la sociedad. Nuestra sociedad está construida sobre la comunicación. Somos individuos aislados, en cierta medida, aunque tal vez cósmicamente somos uno, pero mayormente nos experimentamos como separados. Nuestra sociedad, nuestras amistades, nuestro amor, las leyes, la totalidad del mundo a nuestro alrededor, **es creado por acuerdo mediante la comunicación**. Es muy, muy poderosa. Y cuando es verdadera, o es honesta, o es genuina, construye confianza, y construye una sociedad de armonía con nuestros amigos, con las personas que amamos, con nuestra familia. Cuando es verdadera, abre un canal para que se encuentren nuestros corazones. Cuando no lo es, no hay posibilidad de que los corazones se encuentren, o hay muy, muy poca. Probablemente conocen esto en sus relaciones, ¿no?, que si tienen cosas guardadas que no han comunicado, resentimientos guardados, ¿qué ocurre? O si hay cosas que han dicho que no han sido verdaderas, que no han salido de su corazón, que se han encubierto, o que fueron manipuladoras, o que sonaron de un modo cuando no era así, ¿qué le sucede a esa comunicación, a ese compartir, a ese espacio de amor? Se debilita o desaparece, durante un tiempo de todos modos. No está disponible para ti. De muchas maneras, el amor entre las personas con las que vivimos o a las que les dedicamos mucho tiempo, guía el vehículo de la comunicación. Si la comunicación es clara, o abierta, o verdadera, donde no está reprimida, no está guardada, donde hay perdón, entonces hay un sentido real o comunión.

Clásicamente, el habla incorrecta, o lo que no se considera habla correcta, es el habla falsa o los chismes. La mayoría de ustedes que

han hecho retiros han escuchado a **Joseph Goldstein** contar la historia de cuando él hizo el voto de no decir chismes durante un periodo de tiempo. Eligió un mes. Y para él este voto significaba no hablar de una persona que no estaba presente, ni siquiera de una cosa favorable, simplemente no hablar a espaldas de alguien. Él descubrió esto maravilloso, que el 90% de su habla fue eliminado. Dedicamos mucho tiempo a hablar de terceras personas, la mayor parte de lo cual es bastante inútil.

Así que es no hablar en falso, no chismear, que es muy útil, no hablar a espaldas de los demás, abstenerse del habla violenta, o del lenguaje abusivo, estas son las cosas clásicas, pero estas realmente hablan del lenguaje como un vehículo de amor, un vehículo de comunión, un vehículo del despertar. Lo que hace el Habla Correcta es actuar como una pregunta: ¿podemos comenzar a ser más conscientes de esas horas en las que hablamos en piloto automático? ¿Podemos hacer a nuestra habla más útil para nosotros y para nuestro planeta? A esa pregunta, pregunto: ¿Qué es lo que te importa? ¿Qué quieres para ti mismo y para el mundo?

Cuando hablamos falsamente, cuando hablamos a espaldas de los demás, cuando contamos chismes, y toda esa clase de cosas, ¿qué nos hace? ¿Lo han hecho alguna vez? ¿Se han involucrado en alguna clase de habla inútil? Muy bien, así que lo saben. Ahora, miren por un segundo – porque el proceso del despertar está en la investigación. ¿Qué nos hace eso a nosotros? Entretenimiento, justificación, auto importancia, ira, ataduras. Sí, a veces lo hacemos. Hablaremos sobre alguien y lo despreciaremos porque eso nos acerca más a esta otra persona, o lo haremos para entretenernos porque estamos aburridos. Y Dios nos libre en esta cultura si alguna vez no tuvimos nada que hacer y hemos estado aburridos. ¡Es horrible! Ya saben. Si llegan a la casa de alguien y los anfitriones no los pueden atender: “Aquí, encenderé la TV, ¿quieren un poco de música? Aquí tienen algo para comer. Pueden leer.” Cualquier cosa menos esperar y aburrirse. ¡Algo terrible!

Están todas esas razones por las que lo hacemos. Comencemos a estudiarlo en nuestra vida. Veamos los momentos. No juzguemos. Sólo estamos viendo los principios de lo que hace a la felicidad. La felicidad o la armonía provienen de la comprensión de los principios de las cosas. Así que esta semana también vamos a estudiar hablar un poco menos – comenzar a mirar y ver si pueden encontrar momentos en los que sientan que su habla no es tan útil. Sólo vean lo que se está cocinando adentro y qué pasa cuando lo hacen.

Me gustaría cambiar el título de Habla Correcta por “habla desde el corazón”. ¿Qué nos impide hablar la verdad, y con el valor en lo que conocemos? ¿Qué nos impide hablar con el corazón todo el tiempo?

¿Qué lo hace? La sociedad lo hace, ya saben. Quiero decir, no es un buen ejemplo cuando encienden la TV y la mayoría de lo que hay allí es falso, o es política. Es 1984³ después de todo, doble discurso. Esa es una cosa. Estamos en el caldo donde nadie puede hablar directamente, nadie dice la verdad. Es algo muy difícil, la publicidad. No es sólo nuestra sociedad. No crean que seamos sólo nosotros. Seguro, en nuestra sociedad escondemos la muerte y pintamos los cadáveres y encerramos a los ancianos y a los enfermos mentales para no tener que verlos. Somos una sociedad que realmente suprime mucho. Sólo queremos ver gente joven y atractiva. La cultura de la juventud ya no es lo que era dado que los "baby boomers" se están haciendo viejos ahora. Nos conformamos con lo que la revista Time llamó "activo y atractivo". Antes de eso fue "joven y glamoroso", y ahora es simplemente "activo y atractivo".

Aun tenemos una masa de juventud en nuestra cultura, así que allí están esas cosas con las que no queremos tratar. Es realmente igual en otras culturas. Recuerdo haber tratado con algunos comerciantes chinos en Asia. Negocios son negocios, tiene muy poco que ver con la virtud, generalmente. Fui a esa tienda y aquel comerciante chino tenía esas estatuas y yo estaba interesado en una. Le dije: "Es una estatua camboyana hermosa". Él dijo: "Es antigua, es fantástica, es una reliquia". Le dije: "¿Está seguro?" Él dijo: Oh, sí, sí, realmente muy, muy antigua". Me contó toda la historia, dónde la había conseguido. Le pregunté: "¿Cuánto vale?" Dijo: "Oh, 8.500 dólares". Oh, realmente fantástico. Lo miré y le dije: "Yo conozco esta estatua, fue fabricada en Ban Cheng Dow. Yo sé dónde las hacen, y es una copia, no es una antigüedad en absoluto. Parece antigua. Pero la fabrican en esa aldea, yo sé eso también". Y me miró y dijo: "¿Entonces cuánto me dará por la estatua?" Ni un momento de duda. Fueron 20 dólares en lugar de 8.500. Esto no es para menospreciar a los comerciantes chinos particularmente porque todos tenemos eso dentro de algún modo. Todos nosotros tenemos esa parte.

¿Qué es lo que nos impide decir la verdad? ¿La sociedad que esconde las cosas a nuestro alrededor, la sociedad americana o china? ¿Por qué otra razón no decimos la verdad? No seremos amados. Miren lo que le pasó a Jesús. Deben ser realmente cuidadosos. Esto es reconocidamente un extremo. Lo sentimos. Realmente tenemos miedo. Si no fuéramos amados, ¿qué nos pasaría? Entonces seríamos bastante aislados y abandonados. ¿Qué sucede cuando eres abandonado? Mueres, ya sabes. Así que mejor ser cuidadosos y decir las cosas correctas.

¿Por qué otra razón no decimos la verdad? Por temor a que el barco zozobre. Temor de que el barco zozobre y vuelque – la gente se

³ Se refiere a la novela "1984".

enojará, también un temor de ser expuestos internamente. Si decimos la verdad realmente, a veces mostraremos nuestros juicios y temor y violencia, y todas esas cosas dentro de nosotros que quizás no queremos dejar salir tanto. Sería maravilloso dejarlas salir con menos juicio, porque el hecho de que todas las escondemos y las mantenemos dentro es lo que hace las guerras. No sabemos cómo expresarnos, no sabemos cómo compartir, no sabemos cómo ver las cosas y dejarlas ir y no quedar atrapados. Eso se queda embotellado en nosotros como individuos y como cultura, y después vamos a la guerra. La guerra es la expresión del hecho de que no sabemos cómo manejarnos con la violencia en nosotros mismos. Así que si no nos gusta la guerra nuclear, es tremendamente importante y urgente aprender sobre las sombras, sobre nuestro lado oscuro, el lado oscuro de nuestro ser.

William Blake dijo:

***Si uno va a hacer el bien,
Debe hacerse en las mínimas particularidades.
El bien general es la excusa del hipócrita,
El canalla y el lisonjero.***

Si queremos hacer el bien, debe estar en nuestras palabras hacia la gente con la que vivimos, y hacia los que nos encontramos en la calle, y la gente con la que interactuamos en los mercados, y la gente con la que trabajamos. Si quieres detener una guerra nuclear, presta atención a tus palabras, presta atención a cómo y cuándo tus palabras están conectadas con tu corazón, y cuándo están conectadas con tu corazón, y qué está pasando cuando no lo están. Sin juzgarlo, **sólo estúdialo**, comienza a verlo. Mira y ve lo que no has dicho. Detente por un segundo justo ahora. Piensa sobre tus negocios inconclusos., porque la vida, como sabes, pasa rápidamente y a veces termina rápidamente. ¿Quién no te ha dicho algo para eso que realmente necesitas, palabras del corazón? Sólo piensa sobre eso un minuto. Piensa sobre eso y ve si puedes ver qué te impide hacerlo. Muchas veces lo que nos detiene es creer que somos inmortales y que lo vamos a hacer; que viviremos siempre.

Y como dijo Don Juan:

***El problema contigo, Carlos, es que crees que tienes tiempo.
Emprender un camino con corazón es comenzar a comprender
cuán precioso es el tiempo, y que tenemos muy poco.***

Así que demos vuelta esto y en lugar de preguntarnos por qué tenemos miedo de hablar – podemos estudiarlo en nosotros mismos- preguntemos: ¿qué valoramos?, nuevamente, volviendo a esa pregunta. Nuestra vida es corta. ¿Qué valores realmente? ¿Qué

quieres? Valor, libertad, amor, totalidad, integridad, felicidad, placer; ¿qué es lo que amas, lo que valoras?

Cuando **Gandhi** estaba enseñando sobre la no-violencia, no-violencia del habla y de la acción, **ahimsa**, evitar el daño a cualquier criatura viviente, en palabras o hechos, alguien le preguntó: "Bien, ¿no podríamos matar una cobra para protegernos o para proteger a nuestros hijos?" Y su respuesta fue: "Yo no podría matar una cobra sin violar dos de mis votos: no temor y no-violencia. Más bien intentaría calmar a la cobra enviando vibraciones de amor. No podría bajar mis aspiraciones para que se ajusten a mis circunstancias. Pero debo confesar, no podría seguir esta conversación tan serenamente si enfrentara a una cobra en esta habitación".

Cuando se nos recuerda, la mayoría de nosotros valora la integridad. Realmente enciende el corazón pensar en vivir de un modo que provenga del interior, donde nuestras acciones, nuestras palabras y nuestro ser interno estén conectados. Es muy precioso. En la tradición **Buddhista** esto se da como preceptos de entrenamiento, preceptos de entrenamiento que practicamos. No es algún Dios – alguna ley dada que debemos seguir, sino preceptos que comenzamos a practicar - para comenzar a aprender a vivir nuestra vida desde nuestro corazón, a vivir nuestra vida, como dije, con una rectitud del corazón.

Don Juan dijo:

Sólo cuando el diálogo interno se detiene pueden ser vistas y reveladas nuestras partes escondidas.

Mantenemos esta charla infinita siguiendo internamente, también. Vamos a tomar el diálogo interno en algunas noches. Realmente, es el diálogo externo. Decimos "la, la, la" y otra persona dice "la, la, la", y seguimos en **automático**, y estamos haciendo amistades o pasando el tiempo, o cualquier cosa, y no despertando lo suficiente, no tanto hacia los demás sino hacia nosotros mismos. ¿Por qué lo hacemos? ¿Por qué hablamos tanto? Cuando el diálogo interno y el externo siguen, esconden nuestra soledad, nos evita el aburrimiento, ¿no? Nos evita sentir miedo. Llena todo ese espacio que está vacío, que es atemorizante. También bloquea a nuestro corazón de la apertura de alguna manera, y de la amplitud del crecimiento. **Crecemos cuando las cosas se aquietan y podemos ver.**

Piensen en esto por un segundo. Cuando conocemos a alguien, esa persona dice todo lo que le está pasando, y nosotros decimos todo lo que nos está pasando. Saben, la mayoría de lo que nos está pasando simplemente lo estamos diciendo. "Hola, ¡estoy aquí! ¿Estás allí?" Eso es todo, es sólo hacer un pequeño contacto. Todos nosotros

tenemos este ritual para hacer. O quizás si estuviéramos un poco más tranquilos podríamos estar diciendo: "Te amo", pero eso es algo atemorizante para decir, así que decimos un poco aquí, y ella dice un poco allí, o lo que sea, y eso nos mantiene entretenidos, es cierto, pero es un modo seguro de tocar a otra persona.

Así que les sugiero que podemos aprender en nuestra práctica a permitir a nuestras palabras que vengan un poco más directamente de nuestro corazón. Es algo maravilloso de aprender, y lleva alguna práctica.

Así que el ejercicio de esta semana tiene dos partes. **Una es mirar para ver si hay momentos ocasionales de charla ociosa, y simplemente ver qué se está cocinando allí, qué está sucediendo que motiva eso.** Vean si lo comprenden, sin intentar cambiarlo. ¡Sólo miren! ¿Están intentando hacer amigos, o están solos o enojados, o lo que sea, o no quieren que el barco zozobre? Miren y vean si tuvieran temor o qué pasaría si lo hicieran.

Y su lado opuesto, vean si pueden prestar atención cuando hablan el resto del tiempo, lo mejor que puedan, y escuchen a su corazón. Vean si pueden comenzar a practicar permitir que sus palabras vengan de su corazón. Un buen indicio para esto es si están en una conversación que dura más de cinco minutos, así que han estado hablando durante un tiempo, hagan una pausa, o despierten por un segundo en medio de eso, y pregúntense internamente: "Ahora, ¿qué quiere decir mi corazón realmente?" Están teniendo esta conversación. "¿Qué hay allí que realmente quiere ser dicho?" Eso puede comenzar a potenciar su habla, a transformarla de piloto automático hacia el lugar donde comienzan a despertar. Es fantástico. Es realmente maravilloso trabajar con esto.

Quiero cerrar leyendo una parte del "**Cuatro cuartetos**" de **T. S. Elliot**, este poeta maravilloso, maravilloso. En esta parte, en el final él está hablando del habla y sobre su vida como poeta.

***Lo que llamamos comienzo es frecuentemente el fin,
Y hacer un fin es un comienzo.
Hacer un comienzo.
El final es donde comenzamos
Y cada frase u oración que es correcta,
Donde cada palabra está en casa,
Tomando su lugar para apoyar a las demás,
La palabra ni disidente ni ostentosa.
Un comercio fácil entre lo nuevo y lo viejo,
La palabra común exacta con la vulgaridad,
La palabra formal precisa pero no pedante,
Los consortes completos danzando juntos.***

***Cuando cada frase y cada oración
Es un fin y un comienzo,
Cada poema un epitafio,
Y cualquier acción un paso hacia la cuadra,
Hacia el fuego, en la garganta del mar,
O hacia una piedra ilegible,
Allí es donde comenzamos.
Morimos con los que mueren.
Los vemos partir y vamos con ellos,
Y nacemos con los que mueren.
Miren, vuelven y nos traen con ellos.***

Cada frase y cada oración es un fin y un comienzo, cada poema un epitafio. Cualquier acción, un paso hacia la cuadra, hacia el fuego, en la garganta del mar.

Si sólo podemos hacer **el Habla Correcta** cambiaríamos nuestra vida, cambiaríamos el mundo, y nos iluminaríamos. Sólo en eso. "Iluminar" significa despertar a lo que hacemos y a lo que es verdad, porque hablar significa verdaderamente que uno tiene que tocar su corazón, uno debe escucharlo, uno debe estar allí. Entonces todo el resto de lo que uno llama El Camino con Corazón sigue desde eso.

CAPÍTULO 4: ACCIÓN CORRECTA

El cuarto paso del Óctuplo Sendero, **Acción Correcta**, es enseñado tradicionalmente como el aspecto principal de los preceptos. Su cualidad fundamental es **ahimsa**, en sánscrito, o no violencia. Significa actuar de un modo tal que no lastimemos a otros seres vivos. **Gandhi** dijo:

Para llegar al corazón de la conciencia o de la verdad uno debe ser capaz de amar a la criatura más insignificante como a uno mismo. Y aquellos que creen que la religión no tiene nada que ver con la política, no saben lo que significa la religión realmente.

Para vivir en esta sociedad complicada en una realidad política, económica y social, una parte importante de nuestra práctica espiritual **es cómo nos relacionamos con todas las demás personas y con todos los otros seres a nuestro alrededor, no lastimándolos**. Suena tan simple, pero miramos el mundo que nos rodea, y actualmente hay en el planeta entre 40 y 50 guerras, hay aproximadamente 60 países o más que **Amnesty International** considera lugares donde las personas están siendo torturadas y encarceladas por sus puntos de vista; puntos de vista religiosos, políticos, sociales. Aun en países donde eso no ocurre tanto y donde no hay una guerra, hay mucho daño siendo infligido de una persona o de un ser a otro.

Así que necesitamos comenzar a preguntarnos: ¿por qué ocurre esta violencia? ¿Por qué lastimamos a las personas? ¿Han lastimado alguna vez a una persona de una u otra manera? Quizás no haya nadie en la habitación que no pueda pensar en un ejemplo. ¿Por qué lo hacemos? ¿Lo han visto alguna vez? Si queremos volvernos conscientes y aprender el significado de **ahimsa** o **no-violencia**, veamos si podemos imaginarnos por qué lastimamos. Para algunas personas, si miran o preguntan muy profundamente, verán que cuando hieren a otra persona por medio de sus actos o de sus palabras, están sufriendo.

Si realmente vemos esto, mucha de la fuente es nuestro propio dolor, quizás no toda, y no quiero explicarlo completamente, sino sólo decir algunas cosas para que lo vean: ¿hemos herido a alguien cuando realmente no estábamos sufriendo nosotros mismos? Y el dolor que tenemos genera temor, tememos más dolor o tememos a algún dolor que hemos experimentado en el pasado. Tenemos miedo al dolor del hambre, o al dolor de la pérdida, o al dolor de la negación, o al dolor de alguna otra clase de cosa. Así que es generado el dolor.

Luego, a causa de nuestro temor viene la agresión. Puede ser la agresión de la ira, o de la codicia, del aferrarse, para intentar mantenernos a salvo, para tener lo que necesitamos de modo que no tengamos que experimentar dolor. Entonces miramos nuestro corazón. Cualquiera que realmente medita profundamente ve que dentro de nosotros hay rabia, temor, codicia y crueldad. ¿Hay alguien que haya meditado durante largo tiempo y no haya visto crueldad en sí mismo, esa capacidad de ser cruel? Y también hay amor, alegría, ternura, y compasión, y todas las virtudes de Jesús y de todos los Bodhisattvas. Todo está allí.

Ahora estamos hablando de no violencia. Una parte es que vemos que tenemos agresión, ira y codicia, y eso proviene del temor, y eso es generado por el dolor. ¿Cuál es la ruta de eso, cuál es la ruta de todo eso? Quizás la ruta es algo muy simple, profundo pero muy simple. El sentido de "yo", de "mío", de **separatividad**. "Yo tengo esto. Yo quiero esto, yo quiero mantener este cuerpo, esta sensación, este sentimiento, esta manera de ser". Y de allí proviene el temor, o de allí proviene la identificación, el dolor; luego el temor.

Si queremos aprender sobre la Acción Correcta y la no violencia, necesitamos ver este sentido de sí mismo o de "yo", y necesitamos ver nuestro propio dolor. Necesitamos ver cómo nos separamos nosotros mismos. ¿A quién en el mundo consideras "nosotros" y a quién consideras "ellos"? ¿"Ellos" son los rusos, son los republicanos, los demócratas, las mujeres, los hombres, los pobres, los ricos, las personas enojadas; las personas espirituales somos "nosotros", o las personas no espirituales somos "nosotros"? Dondequiera que haya este sentido de "nosotros" y "ellos", es como una extensión de "yo", "mío", "mi". Ahora es "nosotros", "nuestro", y "ellos", y ellos son diferentes. Y entonces se hace posible lastimar.

Del Lama tibetano **Kalú Rimpoché**:

***Vives en la ilusión y en la apariencia de las cosas.
Hay una realidad, pero no la conoces.
Tú eres esa realidad.
Cuando comprendas esto,
Verás que no eres algo,
Y siendo nada,
Lo eres todo.
Eso es todo.***

Una enseñanza muy simple. Muy profunda y honda.

La base para la virtud, para la Acción Correcta, es a la vez mística y práctica, en cuanto proviene verdaderamente de la no violencia;

proviene de un sentido de nuestra conectividad con los demás, y con toda la vida. Es mística y práctica, y une todos los niveles de nuestra experiencia.

El Buddha enseñó el camino a la felicidad por medio del cuerpo, el habla, el corazón y la mente, todo junto. Y las herramientas que nos dio fueron la virtud, el aprender a hablar, el actuar sabia y amablemente, la generosidad, aprender a dar y a amar, para que seamos felices. La virtud nos hace felices; actuar honesta y verdaderamente, y la no violencia, nos hacen felices, la generosidad nos hace felices, y luego la meditación, calmar la mente y abrir el corazón. Todas estas partes son el camino y traen un cierto gozo, una cierta fuerza a nuestra práctica.

Estas son las instrucciones que el Buddha les daba a las personas que comprendía sus enseñanzas:

"Vayan, Oh monjes, por el provecho de muchos, por el bienestar de muchos y por compasión hacia el mundo, por el bien, el provecho, el bienestar de todos los seres. Proclamen, Oh monjes, el glorioso Dharma, y obsequien su vida de santidad, perfecta y pura."

Para quienes viven en familia, que es lo que somos nosotros como grupo, nuestra práctica principal es la virtud. Podrían decir que nuestra práctica principal es estar conscientes, pero las principales enseñanzas están trabajando con la virtud, que significa trabajar con cómo actuamos en el mundo ya que no somos renunciantes; cómo hablamos y actuamos entre nosotros, aprender a estar arraigados en *ahimsa*, o no violencia. Descubriendo la rectitud del corazón y de las acciones, hay una fuerza real que viene hacia nosotros.

En el *Dhammapada*, los primeros versos del *Buddha*, se dice:

***Una persona en el campo de batalla conquista
A un ejército de mil hombres,
Otros se conquistan a sí mismos
Y son los más grandes.
Conquistate a ti mismo, no a los demás,
Disciplínate y aprende
La verdadera libertad.***

No hay sólo una sensación de gozo que proviene de vivir una vida honesta y recta, sino que también hay un poder en eso. El poder es maravilloso si se lo usa apropiadamente. **Hay una fuerza y un poder en vivir honestamente.**

El elemento de la acción correcta o la virtud realmente contiene dos partes; una es la no violencia que podríamos llamar "abstención"; y la otra es el lado positivo, no el de abstenerse, sino el de cuidar o actuar, que llamamos compasión o amor.

En la charla más breve que haya ofrecido el Buddha, alguien pidió: "Déme la esencia de sus enseñanzas simplemente". Él dijo: **"Bien. Abstente de lo que es inútil o es dañino; haz el bien, y purifica tu corazón"**. ¡Es eso!

La enseñanza del corazón y su entrenamiento es comenzar a aprender cómo cuidar todo lo que hacemos con nuestro mundo. A mi maestro Achaan Chaa le encantaba hablar sobre la virtud. Les daba charlas a los aldeanos semana tras semana sobre la virtud. Pueden pensar: Dios, qué aburrido. No le gustaba hablar sobre *nirvana*, o la iluminación, o el Abhidharma (la psicología Buddhista), todos los diferentes estados mentales, no. Él amaba la virtud. Amaba la virtud del modo en que la gente ama los árboles, o el aire, o a sus seres queridos. Él simplemente creía que era lo más maravilloso. Y realmente lo es, es fantástico. Es algo de lo que no se habla en nuestra cultura; lo olvidamos. Está en los Diez Mandamientos, y en las iglesias. Si mantenemos los primeros mandamientos, tal vez uno de los mandamientos, no matar, quizás ni siquiera el precepto Buddhista de no matar a ningún ser vivo, sino sólo medio precepto de no matar gente, qué mundo sorprendentemente diferente sería este. ¿Pueden imaginar un mundo donde la gente no se matara entre sí? Suena como algo horrible. Quiero decir, nosotros no vamos a salir a matar a alguien, ¿verdad? Pero aun así, qué planeta transformado sería este si sólo practicáramos ese medio precepto. Él amaba las virtudes porque son tan maravillosas. Tienen el poder de transformarnos.

Vamos a ver los preceptos tradicionales de a uno. El primero es no matar. Este es el lado de abstención. Significa no odiar, no actuar con nuestra aversión, no matar gente, no matar animales, ni siquiera matar cosas pequeñas si podemos evitarlo. Alguien dice, "Bien, ¿qué significa 'si podemos evitarlo?'" Tienen que imaginarlo. Pero significa vivir suavemente sobre la tierra, cuidar toda la vida que nos rodea. En muchos retiros uso una historieta tomada del New Yorker, de dos ciervos en la ladera de una colina, el cazador está abajo, y el ciervo le está hablando al otro ciervo y le dice: "¿Por qué ellos no disminuyen su propio maldito rebaño?" No es un problema con el ciervo, hasta donde puedo contar en este mundo. Hay demasiadas cosas pero no es el ciervo. Todos nosotros tenemos estas excusas y conceptos sobre esto.

No dañar, no matar, primero debemos ver nuestros estados mentales. ¿Pueden matar incluso cosas pequeñas, insectos, sin que haya algo

de aversión? Hay odio. "No me gusta eso, liberémonos de eso". Eso es un poco. Pero el principio de eso es ver que está interconectado, que no está separado. Abstenerse de matar significa que ven sus estados mentales. Si estás por matar incluso una pequeña cosa, fíjate y ve si hay alguna alternativa, o fíjate y ve si no hay aversión u odio, sólo un poquito de eso. Es sólo una cosa pequeña, así que no lleva mucho tiempo. Comienza a estudiar tu mente y tu corazón, y ve lo que significa realmente cuidar con tus acciones.

Ese es un lado, no matar. El otro lado es un cultivo. Lo negativo es la abstención; lo positivo es el cuidado y la reverencia hacia toda la vida, ver la interconexión. Necesitamos a los insectos; necesitamos criaturas marinas; necesitamos el krill; esas cositas minúsculas parecidas al camarón que existen por millones en la Antártica. Ellos alimentan a otros seres en el mar. Eso tiene un efecto global en el mantenimiento del aire limpio y la totalidad del ambiente funcionando para todos los demás seres. Necesitamos abejas. Sin abejas las flores no pueden ser polinizadas, y no podríamos comer mucha de nuestra comida; y las plantas y árboles no podrían reproducirse, y el planeta estaría desnudo. Necesitamos a los gusanos porque airean el suelo.

Una vez hubo una conferencia en la **Fundación Menninger**, y allí estaban todos esos psicólogos hablando sobre ponerles electrodos a los Lamas, para ver qué podrían aprender de eso, y esa clase de cosas. Una de las personas en la conferencia era un viejo médico indígena llamado Oso Loco por la tribu **Iroquí** de Nueva York, la **Nación Iroquí**. Él dijo: "Es mi turno para hablar. No quiero hablarles de experimentos". Dijo: "Por favor, vengan conmigo, quiero hacer una plegaria". Y todos esos psiquiatras, psicólogos e investigadores dijeron: "¿Una plegaria?"

Todos salimos y nos tomamos de las manos en ese enorme campo de Kansas, donde mirabas hasta donde alcanzaba la vista y no veías otras cosa que más campos. Es hermoso. Y nos tomábamos de las manos en un círculo de unas 40 personas. Y él comenzó a cantar, y luego comenzó su plegaria. La plegaria duró 45 minutos. Él dijo:

"Primero, quiero agradecer al viento, a nuestros hermanos y hermanas en el viento". Habló sobre cómo llega el viento y limpia el aire, y mueve las nubes, y nos da oxígeno fresco, de sabor dulce, y aire para respirar, y de lo hermoso que es el viento, cómo toca nuestra piel y nos hace sentir más vivos, y hace que se muevan las hojas y los árboles, cómo trae la lluvia a la estación, y se la lleva cuando termina.

Luego agradeció a las nubes. Dedicó cinco minutos agradeciéndoles a las nubes, bendiciéndolas. Mirabas hacia arriba y veías esas nubes, y desarrollabas esta hermosa

relación con las nubes. Luego agradeció al trigo y a las plantas que brotaban, y agradeció al sol, y a la tierra, y a los gusanos de la tierra. Dedicó cerca de tres minutos a los gusanos. Dijo: "Siéntalos bajo sus pies, porque todo lo que ellos hicieron hace posible nuestra vida. Nuestra vida está conectada de alguna manera con los gusanos de la tierra".

Cuando terminó, lo que comprendí era que su plegaria fue **la meditación de atención más hermosa**. Nos quedamos de pie en ese campo, y sentimos el viento, sentimos el calor del sol, y sentimos nuestros pies sobre la tierra y sobre el suelo. No podías hacer nada más que ver que estabas conectado. Lo olvidamos de algún modo en la Autopista 101, ya saben, pero lo estamos.

De este sentido de conexión viene naturalmente una compasión, un cuidado, una ecología, no porque se suponga que debes ser ecológico, sino porque no quieres dañar una parte de esto de lo que eres parte; no quieres dañarte a ti mismo, no quieres dañar a todas las cosas que contribuyen con este planeta. Como los astronautas mirando desde la luna y viendo esta pequeña esferita del tamaño de tu pulgar cuando extiendes el brazo, es azul, es realmente frágil, y es muy pequeña, y tiene esta delgada capa de vida sobre ella, 16.000 kilómetros de rocas, y quizás doce, o quince o veinticuatro metros de vida. Se parece un poco a esta capa verde de algas sobre la tierra, y es muy preciosa.

El precepto de no matar es a la vez no matar y también este sentido de conectarse con la vida que nos rodea, con **gaia**, con el hecho de que la tierra está viva, y con el hecho de que somos parte de este movimiento.

El siguiente es no robar. Lo mismo. Es una abstención. Si no matar era una abstención de lastimar por medio del odio, no robar es no tener codicia. Había no odio, ahora hay no codicia, no desear o no ambicionar. No tomes lo que no se te ha dado. ¿Lo has intentado alguna vez? Todos lo hemos intentado. Yo acostumbraba a robar mucho cuando era joven. Robé mucho, no sólo tan joven, en la secundaria y en la universidad. Creía que era bastante divertido ver con qué me podía ir. Era mucho peor que en la actualidad. Eso no es nada. Es verdad. No era un delincuente terrible, pero era uno de clase media. De algunas formas ellos son peores porque tienen poca excusa para eso. Todos nosotros lo hemos hecho una u otra vez, chapucear en esto o lo otro. Ni siquiera diré que "esto" o "aquello" podría ser.

¿Qué le hace esto a tu mente cuando lo haces? Te trae complicación, temor, paranoia, y preocupación. Esta es una de las bellezas de la virtud; elimina la paranoia, el temor, y la complicación. La

acumulación y las guerras, y todas esas cosas, ocurren porque tenemos no tener lo suficiente.

Entonces nuevamente, no robar, por un lado como abstención, significa mirar tu corazón, y ver qué hay, en el momento en que eso no es realmente tuyo, o donde chapuceas eso, y ves lo que eso le hará a tu mente y a tu corazón, no porque sea malo - puedes hacer lo que quieras en este mundo - **sino porque estas son las leyes de la felicidad, y así es como funcionan**. Examínalo por ti mismo. Esto también tiene un lado positivo de cultivo, de cultivar un sentido de los recursos que compartimos, no sólo no tomar lo que no se te ha dado, sino ver que el mundo es muy limitado, y que hay cinco mil millones de seres humanos y cantidades de otros animales, y cuidar lo que usamos de esos recursos; son limitados.

Alguien me enseñó este ejercicio de yacer sobre la tierra por la noche, y mirar hacia arriba las estrellas en una noche clara, y luego hacer una pequeña reversión de esto. Yaces de espaldas sobre la tierra o algo así, y te permites imaginar que en lugar de estar acostado sobre la tierra, estás en el fondo, y que es un gran imán que te tiene adherido a ella, y estás mirando hacia abajo a las estrellas y el espacio. Es una hermosa reversión porque te da un sentido de la infinitud de la profundidad del espacio y de todas esas esferas y cosas, y que de alguna manera por la gracia de la gravedad estás adherido allí, y no caes. Cultivar entonces, una responsabilidad por este planeta al que estamos adheridos y del que somos una parte.

Imagina que estuvieras caminando por la calle o incluso caminando por tu jardín, o donde estés, como un cuidador, un jardinero, y luego lo extendieras, desde el lugar que amas hasta el área de la Bahía, o al estado, o a este país, o al planeta; que fueras un cuidador o un guardián de nuestra querida, la tierra. Qué forma maravillosa de caminar sobre la tierra. Significa, si llegas a algo que está en el medio del camino, aunque no sea tu propia calle, es algo hermoso de elegir, hacerte a un lado, porque cuidas a la tierra; no porque se supone que lo debes hacer, sino porque te da gozo.

También significa cultivarse en la no codicia, en el no robar, el **Dharma**, o la generosidad. Hay tres maneras tradicionales de dar; dar a los mendigos, donde das algo; es un modo de práctica y es bueno. Si das algo está bien, porque lo que significa "dar" es que estás practicando ser libre, ya que no te pertenece de cualquier manera. Cuando mueres, das mucho más de lo que podrías imaginar a qué puedes renunciar antes de eso. Eres el contador de la empresa. Tienes que contarle por un tiempo y luego se lo llevan. El dar a los mendigos, lo das renuientemente. "No creo que él vaya a usarlo, quizás debería guardarlo en el ático. No, mejor podría darlo al Ejército de Salvación", y lo das y se siente bien. Y el dar amistoso es

después de que hayas practicado, o que esto te llegue, y das las cosas que te importan a las personas como si fueran tus hermanos y hermanas. "Aquí, vamos a compartir esto", y se siente aun mejor; es maravilloso. Y el dar de un rey o de una reina es cuando aprendes tanto a disfrutar de la felicidad de los demás cuando das tus cosas, tu dinero, tu amor, tu tiempo, tu energía, porque es maravilloso. Das lo mejor de ti, no porque se suponga que debes, sino simplemente porque eso te da tal sensación de gozo y libertad.

Los aldeanos donde yo vivía como monje comprendían esto, a veces de cualquier manera. Yo acostumbraba a sentirme extraño porque vivía en un pequeño monasterio-cueva en la selva, donde la gente era muy pobre. En la estación seca había arroz, y hojas de árboles, y curry de carne de murciélago, y cualquier cosa que pudieran obtener para alimentarse en esa estación. Y aquí estaba yo como un americano rico, porque todos nosotros somos ricos para su nivel de vida de 100 dólares al año o algo así. Y ellos me daban comida. Al comienzo yo pensaba: "Esto es realmente increíble; no puedo hacer esto; no puedo tomar su comida". Y pensaba sobre esto, y le hablaba a la gente sobre esto, y comprendí que para ellos era realmente una especie de privilegio. Cuando llegabas con tu cuenco por la mañana ellos estaban diciendo: **"Atesoramos y valoramos tanto lo que representas como monje, como monja, como meditador, como alguien que está intentando cultivar la pureza del corazón y la atención, que queremos darte un poco de lo que tenemos para apoyar eso, porque eso es lo que queremos en nuestro mundo, y en nuestra sociedad, y en nuestra vida"**. Era realmente emocionante.

Esta noche leeré un par de historias de ***Las historias de un monasterio mágico*** de un monje trapense que es un amigo y un excelente maestro. Esto se llama **La Perla de Gran Precio**:

***Él me preguntó qué estaba buscando,
"Francamente, le dije, estoy buscando la perla de gran precio".
Él deslizó su mano por el bolsillo
Y la sacó y me la dio.
Era simplemente así.
Yo enmudecí.
Luego comencé a protestar:
"No quieres dármela.
¿No deseas conservarla para ti? Pero...pero..."
Cuando me mantuve así, finalmente dijo:
"Mira, ¿es mejor tener la perla de gran precio o dárla?"
Bien, ahora la tengo.
No se lo digo a nadie.
Porque para algunos sería
Increíble y ridículo.***

**"¿Tienes la perla de gran precio?"
Otros estarían celosos porque
Alguien podría robarla.
Sí, la tengo, pero hay una pregunta que vuelve:
"¿Es mejor tenerla o darla?"
¿Cuánto tiempo esta pregunta me robará mi gozo?"**

No matar, no robar, lo que quiere decir es cultivar la reverencia por la vida, un cuidado, y una generosidad con todas las cosas que tenemos y que de todos modos se van. ¿Alguna vez han dado algo y en gran parte se han arrepentido mucho un tiempo después? Olvidan que lo han hecho. ¡Lo olvidan!

Abstenerse de la mala conducta sexual es el tercer precepto. Nuevamente es no codiciar, no dañar. No actuar sexualmente de un modo que pueda lastimar a las personas. Es muy correcto. Tradicionalmente significa adulterio, o incesto o sexo con menores. Para la mayor parte en nuestra cultura ya no sabemos más quién está casado. Significa que debemos mirar nuestra actividad sexual y no hacerlo donde vaya a lastimar a alguien. Es así de simple. Va del lastimar al no lastimar. ¿Por qué lastimamos? Por nuestro propio dolor, nuestra propia codicia, nuestra propia necesidad. Cuando lo miran, es por el dolor.

Hay un lado positivo que puede ser cultivado en esto. No sólo no lastimar porque la sexualidad es una fuerza tan poderosa. ¿Quién en esta habitación no ha sido un idiota acerca de la sexualidad en algún momento de su vida? ¿Y quién en esta habitación no ha experimentado algún daño o algún temor por eso? Es poderoso. Esa es la razón por la cual hay un precepto sobre esto. Podemos cultivar un lado positivo que es la sexualidad para quienes viven en familia, no para renunciantes, o monjes o monjas. Puede ser asociada por un lado con la compulsión, el deseo, la codicia y el temor. ¿Conocen esa clase? Por el otro lado, como una energía neutral, puede ser asociada al amor, a la ternura, a la comunión, a la intimidad, a una conciencia creciente. Entonces podemos comenzar a cultivar una expresión de la ternura.

¿Por qué el sexo es tan poderoso? Es poderoso, ¿lo saben, no? ¿Por qué? Bien, una razón es que está tan cerca del nacimiento y la muerte. El nacimiento proviene de eso. En francés le llaman muerte al "orgasmo", "petit mal", es la pequeña muerte. Es poderoso porque está cerca de nuestro ser biológico, de nuestra encarnación. También es poderoso por la unión o el rendirse. Es uno de los pocos lugares de la vida donde hay un **samadhi** natural, donde la mente se vuelve unificada, y es tan fantástico – no todo el tiempo, ya saben cómo es el sexo, pero a veces. Cuando dejan de pensar y están allí, es como si todo se uniera, el cuerpo, el corazón, la mente, y hay una

sensación de unidad, y entonces hay allí una trascendencia o un ir más allá de uno mismo, un rendirse, de tocar algo más grande que uno mismo, de perder esta prisión de "yo", "mi", "mío", y es fantástico.

Así que lo ansiamos entonces, y desafortunadamente entramos en el apego y la codicia. Es poderoso, y por una buena razón. Estoy escribiendo un artículo sobre esto, titulado "¿Tienen los gurús una vida sexual normal?" y probablemente salga este otoño. Es realmente sobre la sexualidad de los gurús y los maestros y discípulos de varios campos espirituales en occidente. No hablaré mucho sobre eso esta noche. Hay un equilibrio entre la indulgencia y la represión. Por un lado, enciendes la TV y dice: "complácete, complácete, complácete, eso te hará feliz". Ustedes lo han intentado. No funciona de ese modo porque lo tienes y eso sólo refuerza tu codicia. Por el otro lado, la supresión/represión en combinación. Así que la sexualidad puede causar dolor o puede ser asociada con la conciencia y el amor, y es tan poderosa.

El siguiente precepto de los cuatro tradicionales que veremos esta noche es sobre **las drogas, los intoxicantes y el alcohol**; una clase diferente de precepto. Nuevamente, está el lado de abstención. No matar era no odiar; no robar era no codiciar; no drogarse o intoxicarse en exceso significa no ilusión, las tres raíces de nuestro sufrimiento: deseo, aversión y no ver con claridad. Significa no tomar alcohol o drogas o intoxicantes hasta el punto en que te vuelves descuidado, donde pierdes tu conciencia. La conciencia es realmente preciosa y es muy difícil de desarrollar. Si alguno de ustedes ha hecho un retiro, sabe qué difícil es tener aunque sólo sea un momento de ella. Es precioso vivir en el momento presente, estar vivos. No significa no tomar un vaso de vino o lo que sea, sino que significa prestar atención, no dañarte a ti mismo o a las cosas que te rodean por indulgencia de un modo que te lleve al descuido o la desatención o a la pérdida de conciencia.

Ese es el lado negativo. El lado positivo es que en lugar de eso, podemos encontrar modos de cultivar las semillas de una conciencia o sensibilidad mayor. Mira en tu vida para ver qué es lo que te hace más consciente. En vez de ser menos consciente, en vez de escapar o engañarte, qué te pone cara a cara con la vida y te despierta. Cultiva eso.

Esta cualidad de virtud – hablo de ella principalmente en términos de los preceptos porque son los principios fundamentales- significa abstenernos de nuestra codicia, ira e ignorancia, no dañar a los seres, y no tomar lo que no nos pertenece, y cuidar nuestra vida sexual y nuestra vida tóxica. Ese es un lado. Y significa cultivar el opuesto de la codicia, la ira y la ignorancia, que son el amor, la generosidad y la

conciencia. El opuesto de la codicia es la generosidad; el opuesto de la ira es el amor; y el opuesto de la ignorancia es la conciencia.

Son llamados "los preceptos de entrenamiento" en sánscrito. "Tomo los preceptos de entrenamiento de no matar. Lo intentaré; trabajaré con eso. Tomo el precepto de no dañar". Y si aprendes a hacer esto, si te entrenas con esto, te enseñarán una cantidad tremenda sobre tu propia mente y tu propio corazón. Si los miras, proveen un gran poder a tu vida. No hay casi ningún poder como el poder de alguien que es virtuoso. Es como una roca erguida a los vientos sobre el fin del Imperio Romano. Se siente como la sociedad en la que vivimos a veces. Es una roca, y una maravillosa; es un lugar verdaderamente maravilloso para descansar.

Está la virtud de los preceptos de entrenamiento, de la abstención y el cultivo, y luego eso lleva a una fuerza o poder interior, y luego el tercer nivel al que lleva es llamado **abhisila**, o la virtud más elevada. Esto es virtud natural. Te entrenas con eso, practicas con eso, tienes una sensación de su fuerza, y de por qué harías daño, y de cómo funciona, y qué significa vivir de un modo correcto donde no haces daño. Gradualmente esa comprensión se filtra en la mente y en el corazón hasta que se convierte en tu modo de ser, y entonces no piensas "no voy a hacer daño", o "no haré eso", o "tendré cuidado con eso", sino que te sientes conectado con la vida en el mundo a través de la sabiduría, a través del ver claramente que no estamos separados, no somos un individuo. Es una artimaña, un juego de la conciencia, una ficción. Cuidas al planeta, y a las criaturas y a los animales como si fuera tu jardín. Qué modo maravilloso de relacionarte con ellos.

Saben, nuestros corazones son buenos. Aunque haya mucha codicia, ira e ignorancia allí, su raíz básica es el bien, el amor. Quizás el amor es de lo que estamos hechos. Pero olvidamos mirar, y olvidamos preguntar, así que quedamos atrapados en un remolino de ocupaciones en nuestra vida, y violamos los preceptos o quedamos atrapados en un remolino de hábito.

Cada semana hemos estado trabajando con un ejercicio diferente. El ejercicio para esta semana es que vean cuándo podrían violar un precepto del modo más pequeño, de lastimar a una criatura, de no cuidar al planeta que nos rodea, o chapucear, tomando lo que realmente no es de ustedes, o su sexualidad, o los intoxicantes, u otras cosas así, y miren y vean qué hay debajo de eso. Podrían ver codicia, o ira, o temor. Y luego miren para ver si hay dolor. Miren para ver si hay dolor en ustedes del que estén intentando escapar haciendo otra cosa.

Este es el verdadero significado de la grandeza de corazón que la práctica espiritual nos enseña y nos demanda, un corazón que pueda abrirse incluso al dolor, que no es decir lo que dijo un show de TV en el condado de Marin: "lo quiero todo ahora", y actuar llenos de codicia, ira e ignorancia, sino reconocer "soy todo eso ahora, todo eso es una parte de mí", así que en vez de desear, se calma y se abre, y dice: "el dolor es parte de mí, y lo es el placer, y toda la vida es parte de mí. Y puedo sentir dolor y placer, y amor y compasión y sufrimiento". Si puedes abrirte a eso en tu corazón, nunca necesitarás violar un precepto.

Estudien esta semana, y vean cuándo podría suceder y si hay dolor. Y si abren su corazón de este modo, llega una clase silenciosa de conciencia, una ternura real. Es un puente hacia la conexión con toda la vida a nuestro alrededor.

Les leo una última historia, nuevamente de **Las historias de Un Monasterio Mágico**. Se llama **Una visita del Buddha**:

**¿Por qué visité el monasterio mágico?
Bien, yo mismo soy un monje,
Y la cosa más extraña sucedió en mi monasterio.
Tuvimos una visita del Buddha.
Nos preparamos para él
Y le dimos una bienvenida muy cálida y solemne.
Él se quedó toda la noche, pero escapó
A la mañana muy temprano.**

**Cuando los monjes despertaron
Encontraron graffiti en todas las paredes
De los claustros.
¡Imaginen!
¿Y saben qué escribió?
Una palabra. "Trivialidad, Trivialidad, Trivialidad, Trivialidad".
Sobre las paredes de todo nuestro monasterio.**

**Nosotros nos enfurecimos.
Pero luego cuando me calmé,
Miré alrededor y comprendí "Agárrate, es verdad".
Tanto de lo que vi es trivialidad, y la mayoría lo que escuché.
Pero lo que es peor, cuando cerraba mis ojos,
Dentro todo era trivialidad.**

**Durante varias semanas esta fue mi experiencia,
Y mis propios esfuerzos para rectificarlo lo hacían aun peor.
Dejé mi monasterio y me encaminé hacia el monasterio
mágico.**

***El hermano me lo mostró.
Primero, el salón de las risas.
Todas las cosas decían la llama de la risa,
Las cosas grandes y las pequeñas, las sagradas, las solemnes,
las inconsecuentes,
Sólo risas allí.
Qué salón maravilloso.***

***Luego, el salón de la tristeza, la misma esencia de las lágrimas
amargas,
Las de la madre desconsolada, el solitario,
El deprimido, sólo tristeza allí.***

***Ahora, el salón de las palabras, palabras sobre palabras dichas,
Y escritas. Solas deben haber tenido algún sentido,
Pero juntas son la confusión total.
"Palabras, palabras", grité, "deténganse, deténganse".
Pero sólo estaba agregando palabras a las palabras.***

***Luego, el gran salón del silencio.
Aquí no hay espacio ni tiempo.***

***Él me llevó finalmente al salón de los Tesoros.
"Toma lo que quieras", susurró.
Yo elegí el corazón de Cristo, y con él
Estoy encaminándome de nuevo hacia mi propio monasterio.***

El corazón de Jesús o nuestros propios corazones; despertar, la raíz, la base de nuestra práctica, es este no dañar, es aprender a ver el interior y a conectarnos con la vida. Son muchas palabras, el cuarto paso del Óctuplo Sendero.

CAPÍTULO 5: MEDIO DE VIDA CORRECTO

Finalmente, el tercero de los pasos de la virtud es **Medio de Vida Correcto**. Lo que es interesante es que la virtud es tan infrecuentemente mencionada en nuestra cultura, en nuestra moderna cultura de California de todos modos, porque es victoriana y vieja, y represiva; no necesita ser ninguna de esas cosas.

La virtud es en un nivel un entrenamiento. Es aprender a hablar, a actuar, en nuestra vida sexual, en nuestra vida laboral, en nuestra vida familiar – entrenarnos para actuar más concientemente, más atentamente, más compasivamente. Y lleva práctica. También es, bastante maravillosamente, una expresión de nuestro despertar. No puedes despertar si estás involucrado en matar, en mentir o en robar. Incluso en el nivel más sutil de esto, es difícil prestar atención. Tu mente está atrapada, ocupada y paranoica. Así que es una base para una mente clara, y el entrenamiento de esto es una base para estar más atentos.

Pero aun más hermosamente, es la expresión de un corazón y una mente despiertos.

¿Qué es Medio de Vida Correcto? Diré algunas cosas sobre esto sin definirlo completamente. Diré muchas cosas. Son las enseñanzas tradicionales y algunas asociaciones contemporáneas, y luego quizás podamos tomar un tiempo para los comentarios, especialmente si hablo de ellos en un tiempo relativamente razonable.

Recuerdo haber ido a una conferencia recientemente con el Reverendo Cecil Williams. No sé si alguno de ustedes lo ha visto en la TV, pero es genial. Es un ministro negro de la Iglesia Glide Memorial en San Francisco, que ha hecho toda clase de proyectos maravillosos en la comunidad y en el estado durante años. Él se puso de pie y habló. No provenía de su cabeza. Hablaba del modo en que muchos ministros negros pueden hacerlo, en parte por medio de la cultura que se los permite o que los encarna, pero su voz venía de un lugar realmente muy profundo, y le dijo a la gente: "Lo que necesitan aprender es su necesidad de aprender sobre el amor". Lo dijo de un modo tan poderoso. Dijo: "De lo que estoy hablando no es de qué amor tienes, sino de cuánto amor das". Lo dijo una y otra vez en esa clase de charla repetitiva de un predicador, y fue tan hermoso. Lo seguía diciendo de varias maneras. "No es cuánto amor tienes, sino cuánto amor das".

Podría terminar la charla ahora mismo. Es realmente bastante maravilloso.

¿Qué es Medio de Vida Correcto? Medio de Vida Correcto, **como el resto de estos aspectos del Óctuplo Sendero**, es un camino para volverse más feliz en nuestra vida y volverse iluminado o despierto. Hay cinco aspectos.

El primero es no dañar. El no dañar tradicional significa no llevar una vida que involucre armas, o la explotación, o las drogas, o cosas que lastimen a las personas. No hay mucho más para decir al respecto. Pueden mirar en su vida y ver en la sociedad en la que están. Si no lo hacen, genial; y si ven a otras personas haciéndolo, y hay un modo en el que puedan ayudar a que no ocurra, háganlo. Es bastante simple. Eso es no dañar.

La segunda parte de un Medio de Vida Correcto es una felicidad apropiada. Hay un sutra del Buddha que hablaba de la felicidad apropiada en el Medio de Vida Correcto. Primero está el "tener". Es esencial tener un negocio o una carrera. Aunque lo cambies cinco veces en tu vida, eso no importa. Pero para sentirte decente, es realmente importante o útil –no me importa cuánto dinero tienes o lo que debes hacer o lo que no debes hacer- tener alguna manera de contribuir a la sociedad, porque no eres feliz si no contribuyes. Así que encuentra un negocio o una carrera, o un medio de vida; quizás puedes usarla por un tiempo y después cambiar. Hay una felicidad o una alegría en tener una carrera o tener un trabajo que puedas hacer. Y si no lo has encontrado, es realmente una parte crucial de la práctica espiritual buscarlo. No significa que deba ser algo grande y especial.

En nuestro país hay una mitología que es falsa. Dice que puedes tener cualquier trabajo que quieras; cualquiera que crece aquí puede ser presidente – Dios te libre- y que encontrarás justo el trabajo correcto y eso te hará feliz, el trabajo perfecto para ti, ese en el que se usa toda tu creatividad y todos tus talentos, etcétera. Es el mismo mito americano que el de la relación perfecta. No sé cuántos de ustedes aun la están buscando. ¿Hay alguien que no haya tenido una todavía? Okay, tienes una. También es verdad sobre los trabajos; no existe el trabajo perfecto. Yo tuve el trabajo perfecto, viajando alrededor del mundo a lugares glamorosos, recibiendo mucho cuidado y respeto, relacionando a las personas con los temas del Dharma y la meditación, sentándonos juntos. Realmente era maravilloso. A veces me cansaba. La gente llegaba y me llamaba en medio de la noche. Había cosas que no me gustaban de eso. Además de que no podía tener una casa y no me establecí sino hasta hace poco. Así que renuncié para enseñar de un modo diferente porque no era tan perfecto como creía que podía ser. Parecía perfecto. Era maravilloso.

No hay relación perfecta y no hay trabajo perfecto. Encuentra uno, o algo, y realmente date a ti mismo en eso; eso es felicidad. Segundo, hay una felicidad que se produce por el trabajo, que es básicamente ganar dinero. Es a la vez producir bienes o servicios para los demás, que conseguiremos, pero también es tener cosas y usarlas. Como personas que viven en familia, el dinero es necesario, y está bien, y es parte de nuestro dharma, nuestro modo de estar en el mundo. Y tener una carrera o encontrar algún modo de trabajar, aun si es tu carrera durante un año o varios años, y luego usarla para crear un hogar, o para crear las cosas financieras que son apropiadas para ti, , es genial; es realmente maravilloso.

También, en términos de ser felices, hay un espectro amplio de "usar". Puede ser usar de un modo muy simple o puede ser usar de un modo más extravagante. No eres tan feliz si estás basado en mucha indulgencia. No es que no deberías hacerlo, bienvenido si lo intentas, pero las personas que conozco que lo han intentado por un tiempo no lo encontraron tan satisfactorio. **Así que hay una felicidad en tener una carrera o un trabajo**, y en producir y usar las cosas que vienen de ello, incluyendo el dinero de uno.

La tercera felicidad **es estar libre de deudas**. Es una buena para nuestro país, ¿no? Es divertido, fue dicho hace 2500 años. Parece ser verdad todavía porque te preocupas, y estás ansioso, y luchas, y realmente tiene que ver con el contento. Ve si puedes aprender fundamentalmente o básicamente a vivir dentro de tus medios.

Estoy por publicar este material sobre el Medio de Vida Correcto. Pueden hacer lo que quieran con él. No son mandamientos o algo así; son sugerencias. Dice: "Despierta a estas áreas diferentes de tu vida; de que eres más feliz si vives dentro de tus posibilidades, y de que la gente que no lo hace se encuentra infeliz".

Francamente, si han vivido alguna vez en un país del Tercer Mundo, o en una situación simple durante un tiempo, descubren que no necesitan ni un cuarto de lo que creen que deben hacer para ser felices. Pueden vivir con mucho menos de lo que creen. Y pueden ser tan felices mirando un atardecer o caminando como teniendo una noche extravagante en la ciudad, porque saben cómo relacionarse con esas cosas.

La tercera felicidad es estar libres de deudas, "tener y usar", y la cuarta es **estar libre de la culpa o de las faltas en tu modo de vida**, en tu trabajo; que no lo haces para complacer al mundo que te rodea o por lo que dirá la gente, sino que de algún modo lo dejas salir desde adentro; eso que eliges, y de donde provienen tus acciones, no es de cómo se ven, porque después de un tiempo quedas atrapado por eso, y entras en el dolor y la tristeza, sino que

comienzas a referirte internamente a lo que sucede y a lo que te importa, y que afecta a tu modo de vida y a tu trabajo.

El tercer aspecto del Modo de Vida Correcto es el crecimiento y la conciencia; que puedes usar tu medio de vida para crecer en conciencia.

Saben, es tan interesante. En este país estamos muy identificados con nuestro trabajo. Conocemos a alguien y lo primero que preguntamos es: "Bien, ¿a qué te dedicas?" Eso es lo que queremos saber sobre alguien. "Oh, soy psicólogo, soy un maestro de meditación, soy una enfermera, soy un bibliotecario, soy una camarera". Todos ustedes son terapeutas, lo sé. "Yo soy un" – cualquier cosa que pueda ser- "un hombre de negocios". Es tan interesante, cuando van a India, nadie les pregunta jamás a qué se dedican. Es una cultura muy diferente. Hasta donde puedo contar, en India nadie hace nada. Conoces a alguien, y allí está esa clase "baba" de persona sentada en el puesto de venta de té, y ha estado allí durante un rato, y le hablas. No te preguntan a qué te dedicas. Podrían preguntarte qué forma de Dios veneras; si es Krishna, o Shiva, o Kali o Durga, o Buddha, o lo que sea, pero no es gran cosa en esa cultura saber qué haces. Se trata más de cuántos hijos tienes o qué clase de Dios veneras.

Para nosotros es gran cosa, "¿a qué te dedicas?". Es lo que hemos elegido en este drama particular. Hemos elegido de alguna manera nacer en Estados Unidos. "Muy bien, me anotaré para uno aquí", y luego en el guión de vivir en Norteamérica lo que haces es una gran cosa. Okay, haz algo decente, ¿correcto? Pero es importante recordar que eso es parte del teatro.

Con crecimiento y conciencia, lo primero es que no necesitas estar demasiado identificado con lo que haces. Creemos que lo que hacemos es lo que somos. Cuando mueras no vas a ser quien eres, vas a ser otra cosa; o cuando te enfermes, o cuando las cosas cambien alrededor, o cuando llegue el terremoto, o lo que sea, lo que haces no va a ser muy importante; es algo que haces. En cambio puedes hacerlo en un espíritu de aventura, o de danza o de exploración.

Don Juan estaba hablándole a **Carlos Castaneda** sobre las cualidades de ser un guerrero. En esta parte él lo estaba entrenando para ser un cazador en lo salvaje, pero también un cazador de conocimiento. Le dijo:

Ya te dije, ser inaccesible como cazador no significa esconderse o ser secreto. Tampoco significa que no puedas tratar con la gente. Un cazador usa su mundo sobriamente y

con ternura más allá de que el mundo puedan ser las cosas o las plantas o los animales o la gente o el poder. Un cazador trata íntimamente con su mundo y aun así permanece inaccesible para ese mundo.

Carlos dice como de costumbre: "No comprendo". Hay una contradicción, no tiene sentido. ¿Cómo puedes ser inaccesible si estás en tu mundo día tras día?

No comprendes –dice Don Juan pacientemente- Un cazador es inaccesible porque no exprime su mundo desordenadamente. Interviene en su mundo suavemente, se queda tanto como necesite, y luego se va sin dejar siquiera una huella.

Qué manera hermosa de pensar sobre eso. Es vivir suavemente sobre la tierra, tomar lo que hacemos, y usarlo, y cuidarlo, ser tiernos, ser cuidadosos con eso, pero no quedar tan identificados con eso o no quedar atrapados.

Hay muchas formas en que uno puede traer conciencia al trabajo de uno. Están los ejercicios simples. Por ejemplo, Gurdjieff acostumbraba a dar ejercicios de entrenamiento de conciencia en los que le decía a la gente que hicieran las cosas de un modo diferente del que lo hacían habitualmente. Ata tus zapatos y haz la inclinación para el lado opuesto, o abre la puerta de tu auto con la mano izquierda en vez de con la derecha, y deja que eso sea una señal por un momento, tal vez dos minutos, de que estás despertando y de que apagarás el piloto automático y serás conciente de cómo se abre la puerta, y siéntate en el auto y comienza a manejar. Se convierte en una meditación.

Lleva esa clase de cosas a tu trabajo. Haz las cosas un poco distintas; hazlas al revés. Usa tu conciencia meditativa o tu atención para comenzar a hacer el trabajo que haces como una meditación. Especialmente después de estas horas de entrenamientos en monasterios, donde caminas de ida y vuelta haciendo meditación caminando, y luego te sientas, y luego caminas un poco más, frecuentemente pienso: "Mmm, podría estar en una línea de montaje en alguna parte e iluminarme porque parece lo mismo, si lo hago correctamente". Y una vez trabajé en una línea de montaje en la Beacon Gauge Company, poniendo esos tornillitos en esa parte pequeña, en un aforador. No era muy diferente de cuando lo hacía en el monasterio, excepto porque allí todos estaban resentidos por estar ahí, y sólo estaban esperando cobrar su cheque, o drogados con alguna píldora, o lo que fuera que les hiciera pasar el día.

Crecimiento y conciencia significa que podemos comenzar a usar nuestro trabajo, cualquiera que sea, para despertar, para ser

despertados. Hacer eso requiere bastante disciplina. Para muchas personas requiere mucha disciplina y un montón de repetición.

Disciplina y repetición en el trabajo. Casi todos los tipos de trabajo que haces, ya sea que fueras un artista, o un terapeuta, o un mecánico, o cualquier clase de trabajo que hagas, tendrá repetición y aburrimiento. Una manera de reaccionar es ponerte en piloto automático e irte a dormir. A veces sirve. No estoy diciendo que el piloto automático no tenga su lugar en nuestra vida. Pero es posible comenzar a usar el trabajo más como una disciplina, para comenzar a despertar de alguna manera, tener la voluntad de tomarlo como tu meditación.

Les hago una pregunta, para que reflexionen: ¿Qué podrían hacer en su trabajo más meditativamente? ¿Cómo podrían traer más atención al trabajo particular que hacen? Pueden comenzar a ver eso. Podrían ser pequeños modos de cómo abres la puerta, podría ser en modos donde tomas una pausa entre las personas que ves, y te prometes a ti mismo que sólo te sentarás allí en tu escritorio o en tu lugar durante un minuto o cinco entre la gente con la que tratas y centrarte nuevamente en tu respiración. Podría ser considerando la próxima cosa o las próximas dos cosas del Modo de Vida Correcto en las que voy a introducirme.

La primera era no violencia, la segunda era la felicidad apropiada, la tercera es comenzar a usarlo para despertar. Puedes hacer meditación caminando, puedes trabajar con tu respiración, puedes hacer meditación como mecánico, puedes hacer meditación como médico o como enfermera, prestando atención a tu cuerpo, a tu postura, a tu corazón, a tus estados mentales, a tus humores. Puedes comenzar e escuchar. Entonces quizás puedas responder a la pregunta de Cecil Williams mientras pasas tu día. No es cuánto amor tienes sino cuánto amor das.

La cuarta es la simplicidad. Es un poco difícil hablar de esto en el Condado de Marin. Quizás lo sea en toda nuestra cultura. Haré lo mejor que pueda, ¿ok?

Ryokan⁴, el antiguo poeta **Zen**, dice:

***Mi cabaña está en medio de un bosque denso.
Cada año la hiedra verde se hace más larga.
Sin muchas novedades de los asuntos de los hombres,
Sólo el canto ocasional de un pájaro carpintero.
El sol brilla y remiendo mi ropa,
Cuando sale la luna leo poemas Buddhistas.***

⁴ Taigu Ryokan (1758-1831)

***No tengo nada que contar, mi amigo.
Si quieres encontrar el verdadero sentido
Deja de buscar tantas cosas.***

Qué poema hermoso. Eso que buscamos, aquello que más deseamos profundamente en nuestro corazón, no viene de tanta complicación o de buscarlo por ahí. Realmente viene de estar en contacto con nosotros mismos, con escuchar, con sentir, con la conciencia. ¡Simplicidad!

Hay un movimiento hermoso y contemporáneo de Modo de Vida Correcto que ha sido encendido por Gandhi enseñándole a la gente a dar un giro y vivir más simplemente en la India, y ha sido tomado por gente como Schumacher, que escribió el libro *Lo pequeño es hermoso y la economía Budhista*. Y hay una fundación encantadora llamada Los Amigos del Modo de Vida Correcto que ofrecen un Premio Nobel alternativo todos los años en Estocolmo, el día antes del Premio Nobel oficial, con mucho menos dinero. Pero las personas que lo han ganado y las razones son sencillamente hermosas. Algunos de los ganadores en el pasado fueron Stephen Gaskin de la granja que comenzó su propia Fuerza de Paz que ahora va a una media docena de países en el Caribe y en África con servicios médicos y cosas de agricultura; o Mike Cooley que es la persona a cargo de los Trabajadores Aeroespaciales de la Fábrica Lucas Air Space. Él hizo algo brillante. Hizo un plan maravilloso. Les pidió a todos los principales científicos que se fijaran qué podrían hacer las fábricas militares/industriales y sus complejos para servir al mundo en vez de destruirlo. No pudieron pensar nada. De ellos no salió mucho. Así que entonces él le pidió a toda la gente que trabajara para ellos, todos los trabajadores de las fábricas, y tuvo algunos grupos en varias fábricas en Inglaterra, y llegaron con mil sugerencias maravillosas de cosas que esas habilidades y esas fábricas podían hacer que sería una alternativa a la construcción de armas. O un hombre llamado Bill Mallison, fundador de Permacultura, un sistema de agricultura totalmente nuevo y más sensible, particularmente en Australia, y está comenzando a difundirse en el Tercer Mundo. Hay una lista completa de personas que comenzaron a hacer su Medio de Vida y su relación con el trabajo de algún modo conectados con el sentido de vivir suavemente en el mundo, de vivir con algún cuidado o con alguna ternura.

Es algo muy hermoso, esta cualidad de simplicidad, de ver que no necesitamos tanto como creemos para ser felices, y realmente hacerte a ti mismo la pregunta: "¿Qué es lo que realmente, realmente quiero?" o "¿Qué quisiera cuando sea viejo y mire hacia atrás, qué me habrá importado?" o "¿Qué me importa sobre este mundo en el que vivo?" Algún sentido de conexión con eso.

Y esto lleva al último de los aspectos del Modo de Vida Correcto, que es el Servicio, y de alguna manera el más hermoso de esos aspectos – ver que lo que hacemos está completamente conectado con toda la vida, descubrir nuestra conexión, y ver que el mundo se nos confía a nosotros de alguna forma. Es nuestro planeta y se nos confía.

Ram Dass le preguntó una vez a su maestro **Neem Karoli Baba Maharaji** cuál era su enseñanza, y él le respondió que la totalidad de su enseñanza era **“Amar a la gente y alimentarla”**; eso era todo.

Es tan bueno en los retiros intensivos de meditación en los que he enseñado tan frecuentemente la gente que viene y cocina voluntariamente, porque no están cocinando en un restaurante para ganarse su cheque y hacer las cosas más o menos y después volver a casa y hacer algo más interesante. La gente llega allí a cocinar porque quieren hacerlo, porque les gusta cocinar, y quieren apoyar la práctica de los demás, y su sentada, y su retiro. Y hay mucho cariño. Sale una sartén de comida y hay flores sobre ella, o alguna decoración, o algo que se le ha hecho, o simplemente el modo en que se cocinó. A veces simplemente cantarán cuando cocinan, como un modo de hacer que ese simple acto de cocinar, que todos hacemos, se convierta en una expresión de cariño, de servicio. Lo podemos hacer en nuestro trabajo. Hay cincuenta pequeñas formas en las que uno puede estar atento en el servicio.

En un libro muy lindo del Maestro Zen **Thich Nhat Hahn**, llamado **El Milagro de la Atención** – es el mejor libro que conozco sobre la atención en la vida cotidiana- él contaba que su maestro le daba una cantidad de pequeños ejercicios.

Por ejemplo, cuando lavaba sus manos, él recitaba esto: “Mientras lavo mis manos, que pueda también llevar esta limpieza o pureza de corazón a todas las personas con las que me encuentre hoy”. O “Mientras manejo en el tránsito, que pueda desear el bien a todas las personas que encuentro, a los que pasan”. Es una relación muy diferente. Me he sentado en autobuses. Te sientas en tu capullo. Estás leyendo, o lo que sea, y todos los demás tienen su libro o su periódico, y están en su capullito, y no quieres estar tan conectado. Entonces me senté allí y miré hacia arriba, y sin ser demasiado obvio o hacer una demostración sobre eso, simplemente comenzaba a hacer una meditación de amabilidad amorosa, mirando alrededor, ya que no estoy haciendo nada más que soñar despierto de todos modos, o planeando, lo que es peor, y comienzo a pensar: “Ojalá que pueda ser feliz y apacible”, o lo que sea, y luego miro alrededor de un modo discreto, **“Que todas estas personas puedan ser felices”**. Me permito sintonizarme con ellos. Algunos de ellos están encorvados con sufrimiento y tristeza, y algunos son adolescentes que están simplemente estallando de energía o de agresividad, o cualquier cosa

que pueda ser. Algunos están felices y otros están tristes. Simplemente envió a cada uno de ellos una pequeña amabilidad amorosa. Eso cambia totalmente tu relación hacia el pasaje del autobús. Tomas este autobús y es como si hicieras un viaje a India, a algún ashram maravilloso. Es verdad si lo haces porque te sientes conectado con el mundo y la gente que te rodea.

Ese es el espíritu de servicio. Puede ser dando lo que realmente haces, porque cualquier clase de medio de vida, mientras no sea dañina, es buena. Realmente lo es. Las necesitamos a todas. Necesitamos granjeros, necesitamos plomeros. Como he dicho en retiros, "viviría en San Francisco sin doctores antes que sin plomeros". Es algo muy crucial. Y todos somos necesarios juntos, y todos encontramos algo que hacer durante un tiempo. Es hermoso. Puedes ver también, "lo hago para pasar mis días y mis noches y para tener mi dinero", o "voy a hacer esto para despertar y servir, aunque sea un plomero o esté haciendo algo que pueda parecer mundano al principio, voy a usar esto para servir".

Saben qué bueno es tener a alguien que sea tu camarero o camarera, o en la caja del supermercado o la persona que viene a reparar la heladera a tu casa, que sea un buen ser humano que es cuidadoso cuando hace su trabajo, tanto sobre su trabajo como sobre ti. Es como el Buddha entrando y diciendo: "Hola, voy a arreglar tu heladera hoy pero realmente soy el Buddha. Estoy aquí sólo en el disfraz de la persona que repara heladeras". Te dicen algunas cosas lindas y te recuerdan que puedes amar al mundo que te rodea un poco más, y puedes despertar, y ellos reparan la heladera y se van. ¡Qué fantástico! Cada uno de nosotros tiene esa capacidad de llevar esa clase de luz al trabajo que elige.

El Maestro Zen **Seung Sahn Sa nim**, -que ahora tiene templos a lo largo de todo el país, diez o quince Centros Zen- cuando recién llegó a este país no conocía a nadie, y quería enseñar Zen. Después de hablar en la Universidad de Brown, consiguió un trabajo en Providence para mantenerse. Él era un maestro Zen en Corea, y era bastante famoso, tenía muchos discípulos, y quería enseñar en Norteamérica. No hablaba muy bien el inglés. El único trabajo que pudo conseguir fue en un lavadero de ropa, limpiando los pisos y reparando las máquinas cuando se rompían. Así que allí estaba este tipo con una cabeza rapada, vestido con ropas grises, ahí abajo limpiando el lavadero. Los estudiantes de la universidad que iban al lavadero estaban curiosos. "¿Quién es este tipo raro allí abajo?" Hablaron con él. "Soy Maestro Zen". Todavía no hablaba buen inglés. Y ellos le dijeron: "¿Ah, si?" él respondió: "Si". Después de un tiempo comenzó a llegar gente y se engancharon en su lavadero. Esta es una historia real. Ellos realmente se interesaron sobre quién era este tipo y sobre lo que enseñaba. Entonces comenzaron a ir a su

departamento y él les enseñaba cómo sentarse a practicar meditación Zen. Él iba al lavadero y los dejaba que fueran a sentarse allí, y demás. Gradualmente esto se transformó, y en los últimos 12 años él tiene varios Centros Zen y varios cientos de estudiantes. Eso fue algo bueno de hacer.

Hay un hermoso capítulo entero en el ***Bhagavad Guíta*** sobre el Karma yoga:

***Ya te he dicho, en este mundo – dice Krishna-
Los aspirantes pueden encontrar el camino en dos vías diferentes.***

Para el contemplativo, está el camino del conocimiento,

Y para el activo está el camino de la acción altruista.

La libertad de la actividad nunca se logra por medio de la abstención de la actividad.

Nadie puede volverse perfecto por simplemente dejar de actuar.

De hecho, nadie puede descansar de la actividad, ni por un momento.

Todos están desesperadamente forzados a actuar por el movimiento de la vida.

Haz tu Dharma, haz tu trabajo.

Haz tus deberes siempre, pero sin apegos.

Así es como una persona alcanza la verdad,

Trabajando sin ansiedad por los resultados.

El ignorante trabaja por el fruto de sus acciones,

El sabio debe trabajar también pero sin deseo o apego,

Apuntando sus pies hacia el camino del Dharma,

Dándole su corazón,

Trabajando sin apego.

Que ellos muestren por el ejemplo

Cómo el trabajo es práctica verdadera.

La totalidad del capítulo del ***Bhagavad Guíta*** es sobre comenzar a usar nuestro trabajo a través del camino de la acción altruista. No es cuánto tienes lo que te hace la feliz, sino cuánto das.

Quiero terminar con un “No te muevas, quédate donde estás” guiado. No requiere sentarse ni nada. Cierren sus ojos por un segundo. Realmente, sólo será un minuto o dos. Imagínense el lugar donde trabajan. Véanlo, o siéntanlo, o si no es su trabajo, entonces donde van a su escuela, si es lo que haces, y si no es eso, entonces el lugar donde vives si no estás trabajando en este momento. Para la mayoría de la gente será el lugar donde trabajan.

Hay dos preguntas que nos vamos a hacer. Una es: **“¿Cómo puedo hacer este trabajo más consciente?”** Y la segunda es: **“¿Cómo puedo hacerlo más un servicio de amor?”**. En el lugar donde trabajas, **el Buddha o el Bodhisattva de la Conciencia, Manjusri**, te ha dejado un regalo. Es una caja, y la descubrirás en tu lugar de trabajo. Siéntela, o mírala, o sabe donde está, y ve hacia ella. Cuando encuentres este regalo del Buddha de cómo hacer más consciente tu trabajo, dentro de la caja habrá un símbolo claro de lo que puedes hacer, un símbolo muy claro de cómo hacer tu trabajo más conciente para ti mismo.

Abre la caja y sé consciente de lo que es el regalo, este símbolo de cómo hacer más conciente tu trabajo. Conócelo, o míralo, o siéntelo. Si no es claro para ti, entonces hay un interruptor de luz sobre la pared. Enciéndela. Lleva un poco más de luz sobre la caja. Podrás ver. El Buddha te deja muy buenos regalos. Exactamente lo correcto. Si necesitas una pequeña explicación de cómo hacerlo, en el fondo de la caja encontrarás una notita dejada por el Buddha. Tómala y oirás, o verás, o sabrás. Dirá dos o tres palabras, sólo lo que necesitas aprender, lo que significa el símbolo.

Hay un segundo regalo para ti. Quédate en tu lugar de trabajo. Este regalo fue dejado por el Bodhisattva de Compasión. Fue dejado exactamente en el lugar donde trabajas. Hay otro paquete hermoso, y es la respuesta a las preguntas: ¿Cómo puedo hacer este trabajo más un servicio amoroso? ¿Qué necesito hacer o cómo pedo hacerlo? ¿Qué debo recordar? Así que encuentra este regalo, de cualquier modo que necesites, y abre este paquete dejado por el Bodhisattva de Compasión. Permítete verlo claramente. Si no es claro, entonces llévalo a la ventana y permite que la luz solar entre en él. Lo verás, un símbolo claro de cómo hacer de tu trabajo un servicio de amor. Si necesitas otra información, mira en el fondo de la caja, y nuevamente habrá una nota con dos o tres palabras que te dirán, te explicarán qué es o cómo usarlo.

Luego quédate dentro un momento. Te haré unas preguntas y puedes dejar salir las respuestas simplemente de tu corazón. Las preguntas son: ¿Cómo puedo comenzar a descubrir o continuar descubriendo la paz y la armonía donde estoy trabajando, exactamente donde estoy? ¿Cómo puedo comenzar a descubrir el Dharma o la verdad en este trabajo, exactamente donde estoy?

Permítanse finalizar y abrir suavemente los ojos y regresar cuando estén listos. Saben, pueden trabajar y tratar a cada persona con que se encuentren como a alguien más con quien negociar en su trabajo, o podrían tratar a cada persona con que se encuentren como a un hermano o hermana, o podrían hacer lo que hacía la Madre Teresa en

su trabajo, tratando a cada persona que conozcan como si fuera Jesús, y cuidarlas, lavar sus pies, o amarlas, o hacer lo que hagan del mismo modo en que podrían amar a Jesús o al Buddha.

Pueden trabajar sobre un día y simplemente pasar el día o la noche. Y pueden trabajar sobre otro día y hacer que cada persona que llegue a ustedes, y cada persona que conocen, sea un lugar donde su corazón se abra realmente, y donde compartan un amor, y un cuidado, y una ternura.

Cierro leyendo esto último nuevamente de Don Juan. En realidad es Don Genaro, que es el más juguetón de ellos. Él dice:

El amor de Genaro es el mundo. Él estaba ahora mismo abrazando esta tierra enorme, pero como él es tan pequeño, lo único que puede hacer es nadar sobre ella. Pero la tierra sabe que Genaro la ama y le otorga su cuidado, y esa es la razón por la cual la vida de Genaro es desbordante y su estado, donde sea que esté, es fructífero.

Sólo si uno ama esta tierra, esta vida, con pasión firme, puede uno liberarse de su tristeza. Los guerreros siempre están gozosos porque su amor es inalterable y su amada, la tierra, los abraza y les concede sus regalos inconcebibles.

Sólo el amor de esta vida esplendorosa puede darle libertad al espíritu de un guerrero, y su libertad es gozo, eficacia, y abandono al enfrentar cualquier desventaja. Esta es la última lección. Se deja siempre para el último momento, para el momento de soledad suprema.

Cuando una persona enfrenta la muerte y la soledad, sólo entonces tiene sentido.

Sólo si uno ama esta tierra y esta vida con pasión firme puede liberarse de su tristeza.

Así que estos son algunos pensamientos sobre el Modo de Vida Correcto.

CAPÍTULO 6: ESFUERZO CORRECTO

Los tres pasos siguientes del Óctuplo Sendero tienen más que ver con el trabajo interno de meditación que con el trabajo externo del Modo de Vida Correcto y del Habla Correcta, etc. El paso siguiente se llama Esfuerzo Correcto. Es muy importante en la comprensión de la práctica espiritual.

Ramana Maharshi, el gran maestro indio, uno de los más grandes, y ciertamente del siglo pasado, dijo:

La Iluminación no es un derecho de nacimiento. Aquellos que triunfan lo hacen sólo por medio del esfuerzo apropiado.

Era algo increíble que él dijera esto, porque él se iluminó completamente a los diecisiete años cuando fue a la casa de su tío y dijo: **"Me imagino cómo sería morir. Creo que lo intentaré"**. Y se acostó en el suelo y murió, y luego de algún modo regresó. Es difícil saber si murió físicamente, pero parece que hubiera muerto, y regresó con una perspectiva muy diferente de la vida. Sin embargo, él enseñó durante muchos, muchos años, e incluso dijo esto.

Un día **Nasrudin** fue al mercado con una receta para hacer una especie de pastel de hígado y riñones, o algo así, y compró la carne. Tenía la receta en una mano y tomó las cosas para su pastel con la otra mano. Y un cuervo o buitre enorme lo vio caminando hacia su casa y se abalanzó desde un árbol cercano y atrapó la carne de la mano de **Nasrudin** y se la llevó volando. Y **Nasrudin** sacudió la cabeza y dijo: "No te hará ningún bien. No tienes la receta".

Es un poco al revés para nosotros. La mayoría de nosotros, especialmente viviendo en California como es nuestro caso, estamos sobrecargados de recetas espirituales. ¿Cuántas charlas Dharma, cuántos libros espirituales, cuántos retiros, cuántas buenas cosas terapéuticas, cuántos sesshin, y cuántos otros tipos de cosas has tenido? Tienes la receta. Como todas las personas sentadas bajo el árbol **Bodhi** con el **Dalai Lama**, y los peregrinos que habían venido desde kilómetros y kilómetros a pie para ver al **Dalai Lama** en **Bodhgaya**, él dijo: "Okay, están aquí, y creen que son muy afortunados porque tienen la bienaventuranza de estar bajo este árbol Bodhi donde se iluminó el **Buddha**, con todos estos lamas famosos, y el mismo **Dalai Lama**, y tienen las enseñanzas, las meditaciones sagradas, y mantras, y todas esas cosas. No te hará ningún bien. Lo único que hace que funcione es si te tomas el trabajo de practicar. Todo lo demás de esto es muy lindo, y podrías también

mirar Dallas o algo así. No es tan diferente. Quizás aprenderías más de Dallas, no sé. Al menos no sería espiritualmente pretencioso". Así que la respuesta es **"esfuerzo"**.

El esfuerzo es central en nuestra práctica espiritual. Tradicionalmente, hay cuatro clases de esfuerzo de las que se habla. El esfuerzo de luchar con las cosas inútiles tiene dos partes. Primero, el esfuerzo de abandonar lo que es inútil, y eso significa abandonar nuestro deseo, nuestro temor, nuestro odio o nuestra ira. No significa juzgarse a uno mismo o resistirse. Significa aprender medio hábiles para no quedar tan atrapado en las cosas, no quedar tan apegado. Luego, el esfuerzo para mantener su ausencia, una vez que te has imaginado cómo abandonar alguna de ellas. Es como Mark Twain y fumar. Todos ustedes lo han escuchado. Cuando alguien le preguntaba si alguna vez había dejado de fumar, él decía: "Seguro, es fácil. Lo he hecho miles de veces". El segundo esfuerzo es el esfuerzo de mantener el abandono de alguna manera.

Las otras dos definiciones tradicionales de Esfuerzo Correcto tienen que ver con lo que es útil; el esfuerzo para desarrollar, cultivar o nutrir lo que es útil dentro de nosotros mismos, y luego el esfuerzo por mantenerlo o sostenerlo, para que de alguna manera eso se quede con nosotros.

Esto es del ***Dhammapada***:

***Una persona en el campo de batalla
Conquista a un ejército de mil hombres.
Otro se conquista a sí mismo,
Y eso es más grande.
Conquistate a ti mismo y no a los demás,
Disciplínate a ti mismo,
Y aprende la libertad a partir de allí.***

Así que ese es el esfuerzo de aprender a cultivar o generar aquello que es útil – lo que significa conciencia, amabilidad amorosa, o cuidar al mundo que te rodea, o vivir más en el presente, el esfuerzo de abandonar los hábitos, los temores de las cosas en las que quedamos atrapados, en las que creamos sufrimiento y nos mantienen en el estírcol, y el esfuerzo por mantener ese abandono. Esto es maravilloso porque es una enseñanza que puede aplicarse bastante a nuestra vida cotidiana; no es sólo una enseñanza de retiro. Son los pequeños hábitos y todas las pequeñas piezas. Nuestra vida está hecha de pequeñas actividades, pequeñas piezas, pequeños hábitos, y pequeñas maneras. Y podemos comenzar a trabajar con la manera en que conducimos nuestro auto, la manera en que nos relacionamos con la gente en nuestro trabajo, o la manera en que comemos, lo que elegimos comer, y cómo nos disponemos al comer – hacer esas cosas

más conscientemente. Hacer nuestra aproximación a esas cosas conlleva el fruto de una conciencia mayor, una mayor atención, más cuidado, más amabilidad.

Ahora piensa por un momento: ¿cuáles son las pocas cosas de tu vida que podrían ser bien servidas trayendo un poco más de este esfuerzo, este esfuerzo de prestar atención, o el esfuerzo de dejar ir y abandonar? ¿Qué cositas haces que podrías usar de alguna manera para despertar más, para despertar?

Fundamentalmente, el significado de Esfuerzo Correcto puede ser expresado de un modo simple: es el esfuerzo de ser consciente, el esfuerzo de ver claramente, de prestar atención. Eso es Esfuerzo Correcto. Una vez le preguntaron a un maestro Zen: "¿Me daría la esencia de las enseñanzas?" Él escribió: "Atención". Entonces la persona dijo: "Bien. ¿Ahora me daría la totalidad de las enseñanzas, los comentarios, y cómo debería practicarlas?" Él escribió: "Atención. Atención". La persona dijo: "¿No hay nada más?" Y él dijo: "Atención, atención, atención. Esto es: ver claramente, estar presente".

Esfuerzo Correcto no es tanto el esfuerzo de hacer al mundo un lugar diferente como el esfuerzo de comprender la naturaleza de este mundo, de nuestro cuerpo, nuestra mente, de esta vida.

¿Por qué es difícil hacer el Esfuerzo Correcto, por qué es difícil prestar atención? Es difícil por varias razones. Es difícil porque a veces no queremos verlo. Ya saben, esta idea de "estar aquí y ahora", y demás, suena bien. No es tan bueno. No lo es. No lo es porque ¿qué sucede cuando estás presente? ¿Alguien lo ha visto? ¿Con qué tienes que estar por estar aquí y ahora? Con el dolor, el aburrimiento, el temor, la soledad, el placer, el gozo, los atardeceres hermosos, sabores maravillosos, experiencias horribles, gente naciendo, gente queriendo, luz, oscuridad, arriba, abajo, estacionar tu auto del lado incorrecto de la calle, que se lleven tu auto; todas esas cosas. Porque si vives aquí, significa que debes estar abierto a lo que Zorba llamó: "la catástrofe total". A veces no queremos eso.

Esfuerzo Correcto es el esfuerzo de ver claramente. Este mundo está enloquecido. Hay guerras, hay prejuicios, hay prisioneros políticos, hay toda esta clase de sufrimiento que necesitamos recordar viviendo en Marin, porque esto es realmente una especie de ghetto en el que vivimos, y nos olvidamos de lo increíblemente afortunados que somos.

Ayer recibí una carta de alguien que conozco. Ella es de una edad mediana, y muy pobre, y simplemente vive de hacer algunos trabajos de costura, y el marido trabaja en una estación de servicio. Ellos viven en Florida. Están relacionados con algunas personas que conozco. Han tenido una vida muy dura. Ella tiene una clase de

enfermedad degenerativa progresiva. No viven en un vecindario tan lindo, y su casa fue asaltada, y les robaron las pocas cosas de valor que tenían. Yo pensé: "Dios, yo vivo en este lugar tan lindo, y tengo buenas cosas, y dejo la puerta del frente abierta la mayor parte del tiempo y no me preocupo por eso", y olvidamos las bendiciones que tenemos. Olvidamos la lucha y la tristeza del mundo. Parte del esfuerzo es realmente despertar y mirarnos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea, y ser concientes de eso, no estar simplemente dormidos.

Mi maestro **Achaan Chaa** decía que hay básicamente dos caminos de práctica. Una práctica es estar cómodos. Y es valiosa. Puedes sentarte un poco y quedarte tranquilo. Mantienes los preceptos, así que no lastimas a nadie, y comienzas a gustarles a los demás. Dices "Om" en la cena. Cantas un poco antes de comer. Y todo se vuelve más lindo en tu vida. Se vuelve más cómodo y más placentero porque vives una buena vida y eres apacible. La otra forma de acercarse a la práctica espiritual es no involucrarse en intentar estar cómodos, sino más bien estar libres o liberados. Y ese modo de práctica no tiene nada que ver de ninguna manera con la comodidad. La comodidad puede venir o no. A veces puede ser terriblemente incómodo, pero su meta o su dirección no es la comodidad; su meta es la libertad. Es algo maravilloso, y es un legado real del Buddha.

Esfuerzo Correcto significa que realmente necesitamos prestar atención, y ver qué afortunados somos, y comenzar a ver las leyes que gobiernan en mundo en el que vivimos.

Otra amiga mía me llamó esta semana y me dijo que su marido, que está en la mitad de sus cuarenta, tiene un cáncer avanzado de pulmón; él lo descubrió hace sólo unos pocos días. Entonces ella me llamó cuatro días después. Me preguntó cuál era la lección de eso. Dijo: "Eres un maestro, dime cuál es la lección de esto". Yo no sé cuál es la lección. Le dije: "No sé. Llámame después, tal vez pueda pensar en una". Y ella volvió a llamarme. Si confías en las personas, ellas generalmente descubren cuál es la lección de todos modos. Me dijo: "Ya sé cuál es la lección". Le pregunté: "¿Cuál es?" Y ella dijo: "La lección es amar a las personas mientras aun las tienes, cuando están aquí". Era tan dulce y tan emocionante porque venía de un lugar donde ella realmente lo sabía. Es cuidar de lo que tenemos, que es hermoso, y nutrirlo; y lo que no lo es, abandonarlo.

Les leeré un pasaje de Nisargadatta Maharaj, el viejo bidi wallah con quien estudié en Bombay; maravilloso viejo maestro. Él vendía pequeños cigarrillos indios en una esquina, y estaba plenamente iluminado de algún modo al mismo tiempo. Él daba esas clases. Murió hace un par de años. Era un hombre maravilloso.

Alguien le preguntó:

¿Qué puede ganar la verdad o la realidad por toda nuestra práctica?

Él usa la verdad y la realidad de modo intercambiable. Dice:

Nada en absoluto, por supuesto. Pero está en la naturaleza de la verdad o del amor, la conciencia cósmica, como quieras llamarle, expresarse a sí misma, afirmarse a sí misma, vencer las dificultades. Una vez que has comprendido que el mundo es amor en acción, conciencia o amor en acción, lo verás bastante diferente. Pero primero tu actitud hacia el sufrimiento debe cambiar.

El sufrimiento es primariamente una llamada de atención, que es en sí misma un movimiento de amor. Más que la felicidad, el amor quiere crecimiento, la ampliación y la profundización de la atención y la conciencia y el ser. Cualquier cosa que lo impida se convierte en una causa de sufrimiento, y el amor no esquiva al sufrimiento.

Es algo increíble de decir, que el amor no esquiva al sufrimiento, que lo que quiere el amor no es el placer. Ustedes viven en Marín, conocen el placer. Es maravilloso, pero se vuelve aburrido después de un tiempo. ¡Sí! Hay algo más profundo o elevado, que es más rico, esa es nuestra capacidad, o nuestro derecho de nacimiento, o nuestra necesidad más profunda. Yo no sé lo que es, pero es diferente que solamente placer.

¿Qué significa hacer el Esfuerzo Correcto? Ya hemos tocado esto, o queremos eso, o queremos descubrir o abrir. Hay dos aproximaciones o dos estilos diferentes de esfuerzo. He practicado con las dos, y las explicaré, y pueden escuchar y ver cuál es la que funciona mejor para ustedes.

Uno es el estilo Rinzai, usando la terminología Zen, donde hay iluminación, y es una meta, y trabajas muy duro, literalmente quemas tu trasero sobre el almohadón o lo que sea que hagas para tener *satori* o *kensho* o iluminación, y realmente haces un esfuerzo dirigido a esa meta.

Una de las formas de práctica en la tradición Theravada que he hecho en el Monasterio Sun Lun era sentarse sin moverse un mínimo de cuatro sentadas al día de dos horas. La primera hora estaba respirando pesadamente, donde te sentabas y hacías respiraciones tan plenas y profundas como pudieras durante una hora. Y el *sayadaw*, una especie de entrenador de fútbol, y venía y decía: "Más duro, más". Y te concentras en eso. Se concentran mucho en una hora. Si tenían sueño, eso los despertaba; si tenían pensamientos, era como si eso los aplastara contra su cabeza; y sobre el final de

una hora estaban muy presentes. Entonces la hora siguiente continuabas sentándote sin moverte, y usabas esa concentración sólo para estar con lo que fuera tu experiencia. Era muy poderoso.

O la clase de esfuerzo en el Monasterio Mahasi donde practiqué, en el que te sientas y caminas 15 o 16 horas por día, o 18 si podías. Duermes cuatro horas y comes un poquito. Te sientas inmóvil, no te mueves, y las sentadas son más breves, de 45 minutos o una hora, y no haces un movimiento sin prestarle atención. Levantas tu mano, parpadeas, "parpadeando, girando, moviendo". Prestas atención a cada única cosita. ¿Por qué hacerlo? Suena tan duro. Lo es, es muy, muy duro. Y si comienzas a hacerlo, todas las ilusiones, todas las corrupciones, todos los deseos, todos los temores, todas las razones que te mantienen en el espacio y en la fantasía, y a las que no les prestas atención, vienen todas de una vez. Como esta pared. Y sólo te sientas, y sólo caminas, y lo haces. El propósito es disolver la sensación de solidez del mundo. Si prestas atención tan cuidadosamente, y tan plenamente, o tan profundamente con concentración – esa es la charla de la semana próxima sobre Concentración Correcta- comienzas a ver que lo que es sólido no lo es, y que lo que parece "yo" o "cuerpo y mente juntos" comienza a disolverse en todas esas partecitas. Están los cuatro elementos físicos, los diferentes estados de ánimo, y la conciencia, escuchar, ver, oler, y saborear. ¡Y eso es todo lo que hay! Y se lleva todo el espectáculo, pero hacerlo requiere una concentración poderosa y una atención sostenida. Realmente es como atravesar el fuego. Hay incluso una transformación física.

Hay un libro que leí recientemente de Irena Tweedy llamado "Abismo de Fuego". Ella es esta vieja dama Sufi que trabajó con este maestro en India. Hablaba de sus experiencias, más en la metáfora de kensho, pero no es tan diferente. Es realmente sentarse a través del fuego y dejar que tu cuerpo, tus deseos, y tus temores simplemente se quemem a través tuyo, y solamente te sientas. Después de un tiempo tus apegos a las cosas cambian y te vuelves mucho más desapegado de los temores y las sensaciones, y de todas esas cosas. Comienzas con ese desapego; luego ves cómo opera, claramente, porque no estás tan increíblemente identificado con "yo, mi, mío, mi cuerpo, mi mente". Es muy poderoso.

Suzuki Roshi enseña sesshin Zen de un modo muy estricto. O el Maestro **Chan Hsuan Hua**, que dirige el Templo Montaña de Oro. Él acostumbraba a hacer retiros de canto de 49 días en San Francisco. Te sentabas durante 49 días, y dormías sentado, dormías en tu lugar. Nunca quise hacerlo. He pensado sobre eso. Para algunas personas es terrible porque ya están tensas y lo hacen, y eso los vuelve locos, los hace más tensos; y no trae ninguna iluminación en absoluto; sólo trae dolor. Para algunas personas es un modo de práctica, el esfuerzo

por concentrarse, el esfuerzo de prestar atención, de retroceder – nuevamente, nuevamente, nuevamente. No es el esfuerzo de tensar tu cuerpo, sino la voluntad de sentarte con cualquier cosa, y mantenerte llevando tu mente hacia atrás, o de caminar con cualquier cosa, de hacerlo.

Gurdjieff dice:

Si una persona hace lugar a todos sus deseos, o los encubre, no habrá ninguna lucha interna en ellos; ninguna fricción, ningún fuego. Pero si por el bien del logro de la liberación ellos luchan con los hábitos que los obstruyen, crearán un fuego que transformará gradualmente su mundo interno en un único todo.

Esa es una manera de emprender la práctica. Y cuando miras lo poderosos que son nuestros hábitos, y cuánto nos vamos a dormir, o cuánto necesita el mundo realmente de alguien que tenga el valor de decir “no” o “detente” o “despierta” o “vive de un modo diferente”, se vuelve muy exigente. Yo sé que ustedes no están en retiro, que vivimos en la vida ocupada de las familias – pero el mismo espíritu, esta clase que es sólo la mitad de lo que estoy hablando, puede ser llevado a tu vida cotidiana. Puede ser el esfuerzo de hacer cualquier cosa que suceda en tu vida que sepas que realmente hará una diferencia. Así que uno puede llevar ese esfuerzo, y es algo maravilloso de hacer. Y si aprendes a hacerlo – lleva práctica- es realmente fortalecedor; trae una cierta fuerza interna consigo también.

El otro enfoque al Esfuerzo Correcto es realmente un puente entre estos dos, sobre los que sería bueno leer. Alguien me regaló hace poco este libro llamado **“Peregrinación de Paz”**. Es sobre esta mujer que caminó por el país durante 20 años vistiendo su conjunto deportivo azul con la inscripción “Peregrinación de Paz”, llevando un cepillo de dientes. Ella hablaba sobre la paz, que debías hacerte pacífico y pacificar el mundo. Nunca tomó alimentos a menos que se los ofrecieran. Caso contrario ayunaba. Y nunca se hizo llevar en auto hasta mucho más tarde en su vida. Simplemente caminaba y hablaba sobre la paz. Y esta es su historia, y es un libro fantástico.

Dice:

Durante el periodo temprano de mi crecimiento espiritual – los diez años que le tomó prepararse para hacer su caminata de paz- deseaba conocer y hacer la voluntad de Dios para mí. El crecimiento espiritual no es fácilmente obtenible, ya saben, pero bien vale el esfuerzo. Lleva tiempo, como lleva tiempo cualquier crecimiento. Uno debe regocijarse con pequeños

logros, y no ser impaciente, ya que la impaciencia impide el crecimiento.

El camino del abandono gradual de las cosas que obstruyen el progreso espiritual es un camino difícil, pero sólo cuando el abandono es completo las recompensas llegan realmente plenas. El camino del abandono rápido es fácil, porque trae bendiciones inmediatas, y cuando Dios llena tu vida o la verdad llena tu vida, los regalos desbordan y bendicen todo lo que tocas.

Lo que dice ella es muy hermoso. Lleva tiempo, como lleva tiempo cualquier crecimiento, y no es logrado fácilmente pero bien vale el esfuerzo. Si haces un montón, tienes un montón de recompensas; si lo haces lentamente, lo que hacemos la mayoría de nosotros, entonces es un poco más frustrante porque mucha de la recompensa viene cuando eres mucho, mucho más libre. Así es como ocurre. ¿Qué puedes hacer? Aun así lo vale. Habla sobre ambas clases de esfuerzo, que si quieres hacer el esfuerzo de hacer realmente mucho, o de abandonar mucho, o de transformar tu vida, entonces pueden venir frutos tremendos. Puedes cambiar cómo vives esta semana, cómo te relacionas, o puedes hacerlo más lento.

La otra clase de esfuerzo no está orientado a una meta, tener *kensho* o *satori*, o iluminación, o disolver el mundo, trascenderte; es el enfoque de la escuela Zen Soto. Es el enfoque que dice que ya estás iluminado. Y eso es iluminación; no es otra cosa. Es sólo lo que hay aquí. Y lo único que bloquea nuestra iluminación son todos esos pensamientos que dicen: "Esto no es suficiente, lo quiero diferente". Si pudieras vivir sólo con las cosas como son, eso es todo, esto es.

Krishnamurti habla de esto muy hermosamente cuando dice:

"Es la verdad lo que libera y no tu esfuerzo por ser libre".

"Todo el año voy a obtener esto, y a ser aquello, y ahora seré..."
Recuerdo cuando comenzó a venir la primera experiencia interesante de meditación, me excité mucho y mi mente comenzó a llenarse nuevamente de pensamientos. Estaban esas luces y cosas y pensé: "Mmm, esto es realmente excitante", porque comenzaba a pensar sobre lo que haría cuando me iluminara, a quién iría a visitar y qué le diría. Es como ese ego, la parte de nosotros que quiere tomarlo como una especie de condecoración de mérito o algo que puedas ponerte; o un grado. Y no es eso en absoluto. Es vivir con las cosas como son, verlas claramente, directamente, y verdaderamente a cada momento.

Ramana Maharshi dijo:

Hay dos caminos para despertar. Uno es el de la auto investigación; donde miras para ver.

El koan principal es "¿Quién soy?, o ¿qué soy?" Y lo haces por medio de la conciencia; o por medio de cualquiera sea el entrenamiento que hagas, de descubrir e investigar el cuerpo y la mente. Y el otro es el camino de la entrega, donde dices: **"No mi voluntad sino la tuya"**. Es realmente lo mismo si lo miras. "Okay, en este momento seré conciente de lo que hay aquí sin intentar cambiarlo y solamente veré qué es". En esa conciencia comienzas a ver la verdad de eso – que es impermanente - que no es "yo, mi, mío", que no es uno mismo; que no estamos separados; entonces comienza a revelar su naturaleza.

Este modo de esfuerzo es entonces el esfuerzo más de rendirse, de dejar ir, antes que intentar lograr algo. Es rendirse para estar en cada momento de un modo equilibrado.

Don Juan dice:

Si uno va a triunfar en algo, el éxito debe llegar suavemente. Con una gran dosis de esfuerzo, pero sin estrés ni obsesión.

Así que es más bien el esfuerzo de estar aquí nuevamente y nuevamente y nuevamente, y de ver verdaderamente que las cosas surgen y pasan; que nacen y que mueren; que nada nos pertenece, que nada es nuestro. Nuestros pensamientos, ¿controlas tus pensamientos? ¿Alguien aquí tiene control sobre sus pensamientos? Creemos que son nuestros. O nuestro cuerpo. Lo hacemos un poco mejor en eso, pero no muy bien, si lo miramos.

Hay algo que quiero leer. He estado leyendo estos libros sobre el desarrollo temprano de los niños, y el trabajo de parto y todo eso. Es de un libro que he llegado a apreciar mucho llamado "Niño total, padre total". Si alguien está buscando una guía espiritual sobre la paternidad, es lo mejor que he encontrado. Se llama "El Zen y el arte de arrojar la pelota". Da un sentido mucho más taoísta, en lugar de ir hacia atrás una y otra vez y disolver el mundo. Este es el modo de esfuerzo que encuentra el Tao en nuestro movimiento, el modo en que vivimos.

El yo – el sentido de nosotros auto centrado - sabe que la libertad tiene que ver con la ley y el orden pero piensa que el orden debe ser construido con la fuerza de voluntad. El niño nos muestra que, por el contrario, la libertad viene por medio del sometimiento al orden establecido, al **Dharma**, por medio de la alineación conciente con él. El yo sabe que la libertad tiene algo que ver con el placer, pero cree que lo que significa sentirse bien y estar sobre la ley es el placer.

El niño nos muestra que este placer es realmente espontaneidad y que eso también es un subproducto de la sumisión y la obediencia absolutas a la ley o al dharma.

Aquí hay una historia:

Una vez escuché a un padre maravilla: "¿Cómo aprendió a arrojar tan lejos esa pelota? Yo no le enseñé. ¿Cuándo aprendió eso? ¿Ni siquiera lo vi hacerlo? ¿Por qué lo hizo? En nuestra familia nadie está interesado particularmente en el baseball, y aun así él lo hizo".

Todo lo que el padre pensó que podría haber sido un obstáculo, había estado realmente presente. El interés de la familia en el baseball, o alguien mirándolo a él, o cualquier cosa.

En alguna parte a lo largo del camino, en el arrojar la pelota, el niño había concebido una posibilidad de libertad. Quizás primero llegó por medio de ver a alguien más, quizás una vez arrojando la pelota él la había dejado volar y se había sorprendido. En cualquier escala, alguna libertad había sido encontrada y ahora era una posibilidad en su conciencia.

Después de eso, en tanto permaneció sin autoconciencia – es decir indiviso- fue capaz de dar su atención indivisa a la posibilidad de lo que había concebido. Por medio de su deseo puro de libertad en el sentido de posibilidad, ciertas leyes fueron dadas a la oportunidad de ganar poder sobre el niño. Dirigiéndose a sí mismo hacia una posibilidad consciente él se volvió subordinado a ella. Y luego por medio de la conciencia dedicada y receptiva del niño, la fuerza subyacente del ser, en sí misma, organizó, energizó, utilizó y coordinó todo en el niño para expresarse en la forma de libertad para arrojar la pelota tan hermosamente.

Él debe haber practicado horas enteras, dedicando tremendos esfuerzos pero poca tensión porque su interés en ver lo que era posible lo llevó a hacerlo, confiado de que lo que podía concebir era posible y podía ser realizado si él iba hacia allí. A veces la pelota caía cerca pero él no lo atribuía a la falta de potencia. A veces la pelota se descontrolaba, pero él no infería que era imposible o que no había predictibilidad y que todo era caótico.

Lo que fuera que parecía tan difícil sólo le demostraba que aun no había descubierto el truco. Lo que fuera que parecía caótico sólo sugería que el orden y su unidad con él todavía no habían sido discernidos. A veces le dolía el hombro, pero el mismo

dolor se convertía en su guía, dirigiéndolo hacia una mejor alineación con la fuerza oculta de la que él no dudaba. Él miraba todo como lo que es y lo que no es, y todo le enseñaba, hasta que pudo arrojar la pelota lejos, rápido, certeramente y con una destacable facilidad.

Y no estaba orgulloso. No estaba demasiado complacido, y no se sentía triunfador. Se sentía agradecido. Y no se sentía poderoso, se sentía seguro. Y se sentía libre y era más libre.

Nunca fue que tuviera su modo con la pelota, más bien a través de su atención no distraída, absolutamente enfocada, sin autoconciencia, las leyes invisibles de la física tenían su modo con él. A través de la total sumisión de sí mismo a las leyes invisibles, él encontró tanto el dominio como la espontaneidad que experimentaba legítimamente como verdadera libertad y alegría.

Qué modo maravilloso de aprender. Habla a este otro sentido de esfuerzo, y también habla a una clase de secreto sobre el primer tipo de esfuerzo, que he usado mucho en la práctica, y del que he ganado en algunas formas. Y esto es, al final debes dejar ir. No importa cuánto esfuerzo hagas y a dónde te lleve, no te lleva todo el camino, porque no es tu esfuerzo el que te hace libre sino tu descubrimiento de lo que es verdad sobre ti mismo, y la vida, y su naturaleza cambiante y sus leyes; el descubrimiento de que llegas a la armonía con eso, de que te vuelves libre. Pueden ser grandes cosas. Puede ser un gran satori y un gran despertar. A veces recibes un golpe en la cabeza de alguien cercano que tiene cáncer o un accidente de auto, o pueden ser cosas pequeñas, como un niño, donde simplemente comienzas a tomar tu vida como un descubrimiento, y comienzas a ver las leyes que operan que hacen feliz a la gente, que la hace infeliz, cuáles son las leyes que operan y que hacen a la guerra o a la armonía o a la paz entre la gente.

Recibí una carta recientemente de alguien que había estado en una de esas clases preguntando sobre el tema de la iluminación. Hablamos tanto sobre los preceptos y sobre seguirlos, y sobre el Habla Correcta y la Acción Correcta, ¿qué hay de la iluminación? ¿Dónde se encuadra? ¿Es sólo un sistema de conducta ética? ¿Es eso el Budhismo? El Buddha lo dijo bastante explícitamente una cantidad de veces en un sutra muy hermoso. Dijo:

"La razón de mi enseñanza no es por el mérito o las buenas acciones o el buen karma, o la concentración o el raptó, o la bienaventuranza, o incluso la intuición. Ninguna de estas es la razón por la que enseño, sino la segura liberación del corazón. Esto y sólo esto es la razón de la enseñanza de un Buddha".

Todas las otras cosas son secundarias a esto, secundarias a lo que ese niño experimentó con la pelota o de lo que aquel viejo bidi wallah sobre el movimiento del amor. No es exigido por el placer, ni por los preceptos, ni por el éxito o el fracaso, sino por aprender a crecer, aprender a abrirse, aprender las leyes del mundo, aprender a conectarse. Hay iluminación, hay libertad, es verdad, es verdad absoluta; y ustedes pueden experimentarla; pueden llegar a eso.

Se dice en el ***Dhammapada***:

Vivir un día y saborear muy profundamente el significado de la impermanencia es mejor que vivir 100 años y no tocarla.

¿Por qué podría ser así? Porque saborearla, incluso por un momento, es que ves lo que es verdad sobre la vida, y comienzas a vivir de esa verdad más plenamente. Te vuelves libre, que es lo que todos nosotros queremos más profundamente. Les hago unas preguntas. Piensen sobre el Esfuerzo Correcto un momento. ¿Dónde están haciendo demasiado esfuerzo en su vida? ¿Qué cosas hacen que son demasiado duras y demasiado difíciles? Necesitan aprender el equilibrio. ¿Pueden pensar en ellas? ¿Dónde intentan demasiado fuerte o se aferran demasiado? ¿Dónde hacen demasiado poco esfuerzo en su vida? ¿Dónde son perezosos o habituales? ¿Qué aspectos de su vida podrían ser ennoblecidos o despertados con un poco más de esfuerzo? Piensen sobre ellos. ¿Cuáles? ¿Dónde es demasiado interna su vida? ¿Dónde se intimidan por temor al mundo o a los eventos y circunstancias que los rodean? ¿Dónde es demasiado externa su vida, o no se sientan lo suficiente, no hacen suficiente silencio? No escuchan dentro de su corazón, a lo que les importa, para informar a su vida.

Escuchar de este modo por dentro es descubrir las leyes como arrojar la pelota del Esfuerzo Correcto en tu vida. ¿Dónde pierden la marca? Practiquen un poco más. ¿Qué lleva más esfuerzo, qué lleva un poco menos? ¿Qué lleva más soledad? ¿Qué lleva más dar, y amar, y servir?

Realmente ustedes saben las respuestas a estas preguntas. Nos llegan bastante fácilmente. Simplemente olvidamos preguntar, o no queremos responder porque eso significa "ah, debo reorganizar mi vida una vez más de algún modo u otro". Pero eso realmente no importa, porque ese es el juego. Todo debe ser reorganizado de todas maneras. Ya sea que puedas reorganizarla o que puedas esperar para que sea reorganizada. También es el juego; crecer. Así que puedes detenerlo por un tiempo. Si realmente arrastras los pies, puedes; pero no es tan interesante.

Cerraré con mi pregunta a mi maestro **Achaan Chaa**:

Todavía tengo muchos pensamientos, mi mente vagabundea mucho, aunque estoy intentando estar atento.

Él dijo:

No te preocupes por eso, intenta mantener tu mente en el presente. Cualquier cosa que surja en la mente o en el corazón, sólo obsérvalo, déjalo ir. Ni siquiera desees estar libre de pensamientos, entonces la mente alcanzará un estado natural, sin discriminar entre bueno y malo, caliente y frío, rápido y lento, sin "yo" y "no yo", sin yo en absoluto, sólo lo que hay.

Cuando caminas, no necesitas hacer nada especial, simplemente camina y ve lo que hay. No hay necesidad de ir a una cueva o aferrarte al aislamiento. Dondequiera que estés, concóctete a ti mismo siendo natural y observando. Si surgen dudas, obsérvalas venir e irse. Es muy simple. No aferrarse a nada.

Es lo mismo aunque estés caminando por una calle, periódicamente aparecen obstáculos. Cuando encuentras dificultades, míralas y véncelas dejando que se vayan. No pienses sobre los obstáculos que ya has pasado, no te preocupes por los que todavía no has visto. Quédate en el presente. No te preocupes sobre la longitud del camino ni tampoco sobre un destino.

Todo está cambiando. Cualquier cosa que pases, no te aferres, y finalmente la mente alcanzará su equilibrio natural donde la práctica se vuelve automática y el esfuerzo se vuelve sin esfuerzo. Todas las cosas vendrán y se irán por sí mismas.

Sentarse horas sin fin no es necesario. Algunas personas creen que cuanto más te sientes más sabio serás. He visto pollos sentados en sus nidos durante días interminables.

La sabiduría viene de estar atento en todas las posturas. Tu práctica debe comenzar cuando te levantas por la mañana y continuar hasta que te vas a dormir. Lo que es importante es sólo que te mantengas consciente, ya sea que estés trabajando, o sentado o yendo al baño.

Cada persona tiene su propio ritmo natural. Algunos de ustedes morirán a los cincuenta, algunos a los sesenta y cinco, y algunos a los noventa. No pienses ni te preocupes por esto. Intenta estar atento y deja que las cosas sigan su curso

natural. Entonces tu mente se volverá más y más tranquila en cualquier ambiente, como el lago de un bosque. Verás claramente la naturaleza de todas las cosas del mundo. Muchas cosas maravillosas extrañas vienen y van, pero estarás en calma.

Esta es la felicidad del Buddha.

CAPÍTULO 7: CONCENTRACIÓN CORRECTA

Esta noche hablaré sobre **Concentración Correcta o Tranquilidad Correcta**. Realmente en lo que quiero enfocarme hoy sobre la Concentración Correcta es en **la respiración**, nuestra respiración de vida. En cada momento en que vivimos debemos mantener nuestra respiración en la conciencia, y la mayoría olvidamos que respiramos.

Vivimos en este verdaderamente fino y hermoso mar de gas, aire, oxígeno, nitrógeno, dióxido de carbono, y algunos otros gases inertes, y seis, ocho, diez, doce veces por minuto respiramos este gas hacia nuestros pulmones, y recorre todo el camino hacia abajo hasta las bolsitas o alvéolos, o como quiera que se llamen, hasta los pulmones que se llenan e intercambian oxígeno y dióxido de carbono y limpian nuestro sistema. Y de alguna manera estamos tan conectados con este océano de aire sobre la tierra que somos como peces en el agua, no lo notamos, no lo vemos, y la mayoría olvidamos que respiramos. Y aun así es esencial y es tan importante en nuestra vida física – y de algún modo conectarse con ella, tocarla, es una forma de abrir nuestra vida espiritual muy prácticamente, muy correctamente.

Tengo amigos cuyo hijo nació afuera en el campo sin médicos, y nació con rotura, y estaba azul y no respiraba: Ellos le dieron respiración artificial al pequeño bebé, y se sentaron con él y esperaron para ver si respiraría, si viviría, si su hijo sería parte de su familia. Dijeron que allí aprendieron cómo es observar la respiración. Ni siquiera era su propia respiración. Era como prestar atención realmente, ver si habría una respiración. La abuela del bebé, que había asistido a muchos retiros, murió de cáncer de pulmón hace unos años. Ella había desarrollado el cáncer pulmonar varios años antes, y tuvo una remisión e hizo su última danza más bien maravillosa y admirablemente. Luego cuando el cáncer volvió y finalmente ella murió, toda la última semana cuando sus pulmones estaban llenos de líquido, ella habló sobre esperar para ver si vendría la siguiente respiración, si ella podría respirar su siguiente respiración. Ella estaba tan agradecida por la meditación que había hecho. Decía que de otro modo esto la hubiera vuelto loca, pero allí estaba, era algo que realmente podía usar, y que hizo durante la última semana de su vida. Murió de un modo muy hermoso.

Nuestra respiración es como un espejo para nosotros. La mayor parte del tiempo no nos miramos en ese espejo. Es el espejo de nuestra energía, es el espejo de nuestra apertura. Siente qué plena es tu respiración en diferentes momentos. Si quieres ver lo que está pasando en ti, presta atención a tu respiración. Es realmente grande, ¿puedes dar un suspiro realmente lindo? Los suspiros son hermosos.

¿Conoces los suspiros? Todo el mundo da suspiros, generalmente una vez por minuto, hasta donde sé. ¡Lo hacemos! Lo noté más cuando estuve junto a mi padre después de su operación del corazón hace dos meses, ya que estaba en el respirador artificial. Ellos ponen un tubo en su garganta y tienen ese respirador que respira por ti cuando no puedes respirar. Tiene esa cosita divertida encima. Tiene un pequeño dial encima que dice: "Ajuste de suspiro", y debes tenerlo correctamente ajustado para esa persona. Hará ocho respiraciones regulares parejas, y luego habrá esta gran respiración que la máquina hace por ti. Lo hace porque es parte del sistema respiratorio normal dar suspiros regularmente, grandes respiraciones regulares. Era maravilloso de ver. Hacía concreto este sentido de lo que es la respiración cuando es grande, cuando puedes suspirar, es una especie de dejar ir. Eso es hermoso. Así que suspira. Permítete suspirar una vez cada tanto. Hazlo tu meditación.

La respiración es un espejo de cómo estamos. ¿Has observado tu respiración cuando tienes miedo? ¿Qué hace? Se acorta. ¿Qué más observas con tu respiración? Se hace más rápida. A veces se detiene. ¿Puedes sentir lo que hace en tu cuerpo? Para mucha gente el diafragma apenas se mueve, y habrá una pequeña respiración desde el pecho. Con el temor ocurren todo tipo de cambios. Obsérvalo. Si quieres aprender sobre el temor, un buen lugar para comenzar es la respiración. O cuando estás enojado, ¿qué hace tu respiración? O cuando estás apasionado, o cuando estás en calma, o cuando estás en un atasco de tránsito, ¿qué hace tu respiración?

Puedes aprender una gran cantidad en este espejo muy simple de trabajar con la respiración. Puedes aprender sobre apertura. ¿Cómo afecta a tu corazón? Cuando tu respiración está realmente abierta, ¿cómo está tu corazón en términos de tus sentimientos y apertura, tu conexión con la gente que te rodea? Cuando sientes cerrado tu corazón, sin juzgarlo, mira y ve qué hace tu respiración y cómo es. ¿Esto tiene algún sentido para ti, que puedas usar la respiración de alguna forma? Esto no quiere decir que la respiración vaya a ser siempre maravillosa y abierta, es como decir que tu corazón siempre debería estar suave, maravilloso y abierto. Yo no sé, no es mi experiencia. Es como las flores, se abren y se cierran.

Recuerdo una lección muy importante y extraordinaria. Estaba sentado junto a **Robert Hall**, a quien algunos de ustedes conocen, que es un terapeuta gestáltico y un trabajador corporal, y una de las personas que comenzó la **Escuela Lomi**. Él dedicó muchos años en su propia práctica al desarrollo de caminos para trabajar con el cuerpo, la apertura, la energía y la respiración. Estábamos leyendo un libro sobre la vida de **Ramana Maharshi** en la última parte de su vida con cáncer, y su cuerpo estaba contorsionado y torcido, y parecía rígido. Realmente parecía como si no pudiera respirar bien,

como si no pudiera moverse muy bien. Y la descripción de las personas que estaban con él era que estaba sufriendo, y que se iba a dormir, y que solamente había estos chillidos y cosas que salían de su cuerpo. Y al mismo tiempo sus ojos eran exactamente iguales que en las fotos de cinco o diez o veinte años antes. Eran amplios y brillantes, y completamente claros, y había exactamente este sentido real de profundidad y amor. Robert miró la foto y dijo: "Dios mío, aquí estoy yo intentando que la gente abra su cuerpo y realmente no tiene nada que ver con eso, ¿no?" Eso no es completamente cierto. Es una punta del espectro, pero también es verdad que si respiras y te abres, y si corres, si te ejercitas, que la apertura física ayuda a que se abran el corazón y la mente.

De hecho, el corazón es el corazón, y **puede ser abierto en fuego**, y **puede ser abierto en descanso**. Para la mayoría de nosotros, y la mayoría del tiempo, la respiración es un espejo. Es realmente algo para trabajar. Puedes trabajar con ella **en las artes marciales**, como un modo de hacer marcial tu poder. Puedes trabajar con ella si tienes reuniones. Si son aburridas o difíciles, vas a tu respiración, haz diez respiraciones, donde sólo prestas atención a tu respiración, y encontrarás que todas las relaciones y las circunstancias a tu alrededor cambian. Es una herramienta práctica para vivir en el mundo. Ahora, ¿qué la hace práctica, qué la hace útil?

Lo que la hace útil, además del hecho de que es un espejo, es que es el lugar para aprender el arte de la concentración. La concentración tiene dos partes. **Una parte es la quietud o la tranquilidad**. Sin eso, no escuchamos tan frecuentemente la voz de Dios, como decía la **Madre Teresa**. Ella dice:

Necesitamos encontrar a Dios – o como quiera que le llames, nuestra verdadera naturaleza- y esto no puede ser encontrado tan fácilmente en medio del ruido y la agitación. Dios o la verdad es un buen amigo del silencio. Mira cómo la naturaleza, los árboles y la hierba crecen en silencio. Mira cómo se mueven las estrellas, la luna y el sol en silencio. Cuanto más recibimos en silencio, más podemos dar en nuestra vida real.

La primera parte de este elemento de la concentración es usar la respiración para aprender a aquietarse o tranquilizarse, volverse calmo; **no buscar tanto la tranquilidad sino disminuir un poco la velocidad**. Nuestra cultura es tan rápida. Llenamos nuestra vida todo el tiempo. Lo sé muy bien cuando miro mi agenda. Viví durante diez años sin agenda mientras estaba enseñando – hasta que me casé y tuve un hijo y todo eso. Y fue realmente un golpe tener otra agenda de día a día, o semana a semana, y comenzar a llenarla nuevamente. No es sólo eso. Es la velocidad del tránsito, de las noticias, es la velocidad de nuestra interacción. De algún modo en

eso, olvidamos. ¿Saben lo que significa ir a pasear un poco al **Monte Tamalpais o al Monte Reyes**, o a algún otro lugar en el campo, y lo que le hace a nuestra habilidad de sentir el mar de aire en el que vivimos, o detenernos y reflexionar qué es lo que nos importa en la vida, o sentir la tensión en nuestro cuerpo, y de alguna manera permitir que se ablande un poco, o pasar tiempo a solas, escuchar? De algún modo siento que nuestra velocidad es en parte lo que hace las bombas. No creo que pudiéramos hacerlas si fuéramos más lento. No lo creo realmente. Así que esta es la primera parte de la concentración, simplemente **disminuir un poco la velocidad**, dejar que las cosas se asienten, dejar de balancear tanto los brazos.

La segunda parte a la que quiero ir en alguna profundidad durante los próximos veinte minutos o media hora, **es hablar realmente de cómo es trabajar con la respiración como un vehículo para concentrar la mente y el corazón**. Es un poco técnico. He dado muchas otras clases de charlas. Es de esperar que sean de alguna utilidad para ustedes si están haciendo algo de meditación regular.

Concentrar la mente significa recolectarla, hacer que se vuelva estable o enfocada en un punto, como la llama de una vela en un lugar sin viento, donde es estable y no flamea tanto. **Cada gran tradición espiritual y yóguica trabaja con la concentración**. ¿Lo saben? Ya sean las plegarias **Hasídicos, o las plegarias de Jesús**, o los **mantras**, o los **chamanes** que hacen cierta clase de encantamientos o ritos para concentrar la mente, por no hablar de los **yogas Buddhistas e hindúes de todo tipo**; todos ellos trabajan con la concentración. ¿Saben por qué es? ¿Saben por qué? ¿Alguien tiene una idea de por qué? ¿Por qué se acentúa tanto la concentración para colectar o concentrar la mente – hacer la respiración, hacer el mantra, enfocarse en una luz, en una plegaria, hacerlo una y otra vez, sentarse en los bosques como un indio y hacer rodar una piedrita alrededor de una más grande hasta que tu mente se concentra y tienes visiones? ¿Alguien sabe?

EL PÚBLICO: ¿Sólo para **mantenemos presentes**?

JACK: Esa es la primera parte de esto. Está muy bien. Porque no pueden comprender lo que es real o verdad excepto en el momento. De otra forma, es un pensamiento sobre el pasado y el futuro, así que es fantasía. Así que esa es una buena razón. ¿Qué más?

PÚBLICO: Te da algo con qué trabajar, **colecta tu mente así puedes usarla**.

JACK: Colecta tu mente así puedes usarla, y te da algo con lo que puedes trabajar, **lo que significa que es un vehículo para colectarla**. ¿Es lo que quieres decir?

PÚBLICO: Sí.

JACK: Okay. Así que esa es otra razón para concentrarse, para encontrar una manera de coleccionar la mente. **Colectar la mente para estar presente.** ¿Por qué más coleccionarla, por qué más concentrarla? ¿Alguna otra razón?

Escuchan de todos esos yoghis en Egipto y los Padres del Desierto, en India, y en los monasterios taoístas aprendiendo ejercicios de concentración, ¿Para qué?

PÚBLICO: Para mí, es como si mi energía estuviera corriendo en todas esas direcciones diferentes, hasta que puedo reunir mi energía y enfocarla.

JACK: Así que esa **es otra formas de enfocar la energía.** Es otra buena respuesta, otra buena parte de eso.

La mente es como la energía de la luz, y puede ser enfocada de varias maneras. Si comienzan a concentrarla, es como reunir energía de luz en un láser. En vez de tenerla dividida en varias direcciones, si te concentras, el poder de la mente se vuelve utilizable cuando es reunido. Puedes entrenarlo en algo y penetrarlo. Otra imagen para usar es la del lente. Si concentras la mente, es como pulir una lente. Si te enfocas y te concentras, y vuelves atrás una y otra vez, y se vuelve estable y calma, puedes ver como si la mente fuera un microscopio o un telescopio. Puedes ver en todos los otros reinos de la conciencia a través del poder de concentración. La concentración es el principal vehículo en casi todas las escuelas yóguicas y espirituales para alterar nuestro nivel o nuestra perspectiva de conciencia.

Cuando la mente está dispersa y llena de pensamientos, casi todo lo que ves es tu realidad ordinaria. La realidad ordinaria también es real, pero parte de lo que nos ayuda a liberarnos **es ver que es relativa,** que hay algunas otras perspectivas en la vida. Y la concentración es el vehículo para descubrir esas otras perspectivas. También es el camino para aprender a vivir en el momento presente, así que entonces puedes **ver lo que es verdad.**

Supongamos que fueras a comenzar a trabajar con la concentración sobre tu respiración, ¿cómo serían los niveles o los pasos mientras la sigues? Aquí hay algunas de las cosas: lo primero es que aprendes simplemente a estar allí como se sugirió. ¿Okay? Cuentas del uno al diez, o de uno a cien, o de cien a cero hacia atrás, o notas el levantarse y caer del pecho o la entrada y la salida del aire, y finalmente comienzas a estar más presente.

Ryokan dice:

***Mi cabaña está en medio de un bosque denso.
Cada año la hiedra verde se hace más larga.
Sin muchas novedades de los asuntos de los hombres,
Sólo el canto ocasional de un pájaro carpintero.
El sol brilla y remiendo mi ropa,
Cuando sale la luna leo poemas Buddhistas.
No tengo nada que contar, mi amigo.
Si quieres encontrar el verdadero sentido
Deja de buscar tantas cosas.***

Ese es el primer paso para nosotros en observar la respiración, **no buscar**. Aquí hay un aviso que acabo de recortar:

¿CÓMO TENER LO QUE QUIERES?

Admítelo, quieres mucho algo, un auto nuevo, una casa más grande, un trabajo más desafiante, un garaje limpio, una oportunidad para descargar al glotón reprimido. Quieres algo y lo quieres ya. Pero se necesita más que la fuerza de voluntad para hacer realidad tus sueños.

El primer nivel de trabajar con la respiración, de observarla, no buscar tantas cosas, **es contar, observar la entrada y la salida, simplemente estar allí con la realidad del momento, de la respiración entrando y saliendo.** Eso ya es mucho, como has notado probablemente sentándote una hora e intentando trabajar con tu respiración. No quiero decir que uno trabaja exclusivamente con la respiración, porque en **vipassana** trabajamos con sonidos y pensamientos y sensaciones, pero esta noche sólo quiero enfocarme en el poder de trabajar con la respiración.

Primero estás allí, cuentas, o la sientes entrar y salir, o el levantarse y caer. Luego el **segundo** nivel es que puedes comenzar a relacionar los espacios entre las respiraciones. ¿Alguien lo ha hecho trabajando con la respiración? Entonces ven, está la respiración que entra, y la que sale, y está el levantarse y caer, y mientras te vuelves un poco más silencioso comienzas a ver: **“Hey, hay algo de espacio allí dentro, hay algo de espacio”**. Y esto tiene dos puntos importantes. Uno es que comienza a enseñarnos a relacionarnos con algo que es menos que ocupado y lleno todo el tiempo, nos enseña simplemente a relacionarnos con la cualidad esencial del silencio, la apertura, el espacio, sintiendo el espacio entre las respiraciones.

No nos tomamos tiempo suficiente para sentir el espacio, siempre estamos llenándolo. Así que esta pequeña cosa en la

respiración tiene algo que enseñarnos. O si quieres – esta es una técnica útil para algunas personas - puedes comenzar a usar ese espacio como un modo de continuar además la concentración refinada trabajando con algunos puntos de contacto. Algunas personas sólo sienten el espacio, adentro-afuera, luego **“ah, hay algo de espacio”** y luego la respiración viene nuevamente, de ninguna parte. Para otros, porque la mente vagabundea mucho en ese espacio, y es difícil, encuentran valioso estar concientes del punto de contacto, o los labios uniéndose, o las manos en el regazo, o las nalgas en el almohadón – adentro- afuera, subir y caer, contacto, adentro- afuera, labios tocándose; de modo que las cosas comienzan a volverse continuas y la mente no vagabundea.

W. S. Merwin en su poema dice:

***Primero, olvida qué hora es durante una hora.
Hazlo regularmente, todos los días.
Luego olvida qué día de la semana es,
Y haz esto regularmente en compañía durante una semana.
Luego olvida en qué país estás,
Y practícalo por una semana en compañía.
Y luego haz todo junto durante una semana
Con tan pocos descansos como sea posible.***

***Sigue a esto olvidando cómo sumar
O restar.
No hay diferencia.
Puedes cambiarlos después de una semana.
Juntos te ayudarán más tarde a olvidar cómo contar.***

***Olvida cómo contar,
Comenzando con tu propia edad,
Comenzando con cómo contar hacia atrás,
Comenzando con números regulares,
Con números romanos,
Comenzando con fracciones,
Con el viejo calendario,
Yendo al alfabeto,
Olvidando todo eso hasta que todo
Sea continuo y completo nuevamente.***

Este es el segundo paso, de algún modo aprender a relacionarnos con el espacio o las cosas que son desparejas, con nuestra mente que está dispersa – vuelve para ser más completa nuevamente. Entonces comenzamos a observar la respiración, y llegamos al punto donde podemos dejar ir al pasado y al futuro, y estar un poco más presentes, y están el entrar y el salir, y podemos relacionarnos con el espacio entre las respiraciones, y

vemos a la respiración como un espejo de nuestras emociones. Puedes aprender mucho. Puedes aprender mucho observando cualquier cosa. Aquí sólo estamos yendo a un pequeño aspecto de la experiencia, nuestra respiración.

Entonces lo que llega, como puedes relacionarte más con el espacio y con el punto de contacto, llegas al punto en que puedes dejar ir más. Es llamado "dejar ir un poco de control". Y en verdad, **una de las grandes ayudas para la concentración es la relajación**. La concentración no es forzar tu mente sobre tu respiración, o sobre el dolor, o sobre la sensación de placer, o sobre el pensamiento. Es mucho más una sensación de apertura, de ablandamiento, de recepción. Eso es lo que le permite a la mente asentarse, asentarse en la respiración, en la sensación, en el sonido. Significa nuestro aprendizaje de cómo no controlar tanto.

¿Han notado, para muchas personas, cuando comienzan a trabajar con la respiración, hay esta tendencia a apurarse, o a moverla, o a cambiarla, cómo lleva un poco de tiempo? Lleva algo de entrenamiento sistemático trabajar con la respiración, donde finalmente ella se respira sola.

Recuerdo a este amigo mío, un viejo monje tibetano que conocí en el monasterio del bosque. Él era en realidad húngaro, pero se había ordenado con el **Dalai Lama** hacía unos años. Me dijo que el **Dalai Lama** le había permitido ir a las montañas y visitar a quienes vivían en las ermitas, que no veían a casi nadie. Fue con uno de los maestros del **Dalai Lama, Ling Rimpoché**. Él los visitaba. Mi amigo era bastante neófito por aquel tiempo, recién aprendiendo. Esas personas habían pasado 20, 30 o 40 años en sus cuevas o en sus cabañitas. Él dijo: "Bien, ¿qué técnica usan?" Ellos dijeron: "¿Técnica?" Él dijo: "Sí. ¿Usan un mantra, siguen su respiración?" Me contó que la primera vez que preguntó al respecto, uno de los monjes sólo reía y reía. Él dijo: "La respiración, respira sola". Eso fue todo lo que dijo. **La respiración se respira sola**.

Este es el dejar ir, ver que el mundo tiene un orden natural que funciona solo. Intentamos tan fuertemente controlarlo. Tomen un descanso, saben; levanten los pies por un rato. No manejan su corazón o su hígado, y ellos funcionan realmente bien sin ustedes, ¿no? "Ah".

Está el conteo y el estar allí. Está el espacio intermedio y la relación con el espacio, y el punto de contacto. Y luego está el aprender a dejar ir y a relajarse un poco, y comenzar a sentir el orden natural en vez de controlarlo. La respiración es el vehículo para ver, como cualquier otra cosa. Puedes comenzar a ver de un modo más refinado, comienzas a ver el comienzo y el medio y el fin de la respiración

entrando, o el comienzo, el medio y el final de la respiración saliendo. Es algo asombroso. La mayoría de las personas no ha visto jamás el comienzo de una respiración en toda su vida. ¿Por qué es valioso? ¿A quién le importa? Entonces si puedes ver el comienzo de la respiración, ¿cuál es el propósito? ¿Alguien tiene una idea?

EL PÚBLICO: Ves que viene y que va, que las cosas vienen y van.

JACK: Eso es muy lindo. Que mientras comienzas a escuchar, si realmente te concentras, ves que cualquier cosa que seas está naciendo y muriendo; que cada respiración es un nacimiento y una muerte; cada movimiento, cada sensación, cada sonido, cada visión. Comienzas a relacionarte con una cosa que quizás debas aprender – además del amor - y que es el nacimiento y la muerte; esto es, el surgir y el pasar de las cosas.

Aquí la respiración está enseñándote sobre lo que todos quieren saber: ¿qué sucede cuando mueres? ¡Muchas personas quieren saberlo! Para algunas personas es la última cosa que quieren saber. "No me digas, no quiero escuchar". Pero mucha gente quiere saber. Si quieres saber, mira tu respiración, el comienzo, el medio y el final, así comienzas a verla más claramente.

Hay un sutra hermoso sobre la atención a la respiración, y aquí el **Buddha** le dice a algún monje: **"Vayan, ustedes, y encuentren alguna raíz cómoda bajo un árbol allí afuera, crucen sus piernas y siéntense y cierren sus ojos, y vean si pueden descubrir la naturaleza completa del mundo desde su respiración. Eso produce un gran fruto, cultívenlo regularmente, llévenlo a la perfección. Primero, inhalando largamente, sé que estoy inhalando largo. Inhalando corto, sé que es una respiración corta. Experimenten la respiración con la totalidad de su cuerpo. Calmen el cuerpo con la respiración. Observen la respiración a medida que surge y pasa, calmando la mente por medio de la respiración"**. Existe esta serie completa de instrucciones, hace dos mil, tres mil años, diciendo: Okay, si quieren comprender la vida y la muerte, muy, muy simple, aquí tienen, tomen esto y trabajen con la respiración. Siéntense en algún lugar tranquilo y comenzarán a descubrirlo.

El paso siguiente es el refinamiento – ver el comienzo, el medio y el final, qué respiraciones con cortas, cuáles son largas, cuando se sostiene, cuándo se libera. Luego más refinamiento, que trataré: los cuatro elementos, el cuerpo y la mente. Me referiré a ellos en un momento. Así que comienzan a refinarlo. Verán: "Oh, aquí está el nacimiento y la muerte; aquí está el comienzo y el fin de las cosas". Luego el siguiente nivel es lo que llamo **"Entrenar al cachorro"**. Es como "Okay, quédate quieto", y el cachorro se levanta. "Quédate", y

se levanta y comienza a correr. "Quédate" y lo haces millones de veces, y como la mascota interior es mucho más recalcitrante que la mascota externa, finalmente comienza a aprender. ¿Qué involucra entrenar a un cachorro? ¿Alguien ha entrenado a una mascota alguna vez, externamente? Primero, requiere un poco de paciencia, ¿no? Okay. Y debes tener la voluntad de permitirle que haga sus necesidades por todos lados algún tiempo si quieres que aprenda a sentarse o a hacerlo en su lugar.

Lo mismo es verdad con la mente. A medida que comienzas a concentrarte, encontrarás una pared o un mar de resistencia. Se llama **kilesa** en sánscrito o pali, que significa "**obstáculo**" o "**corrupción**". Realmente significa "**incendio en la mente**". Por ejemplo, si intentas hacerte el 'macho', y tensas los músculos en tu camino a la concentración, lo que puedes hacer si quieres, puedes experimentar con eso. Di: "Sólo voy a concentrarme en la respiración y no permitiré que mi mente se mueva" – inténtalo durante una hora, y verás lo que quiero decir con fuego, porque para la mente es muy difícil calmarse. Tiene su propio impulso como un avioncito. Tu mente irrumpirá y descartará cualquier razón para detenerse. Habrá viejos enojos, nuevos deseos, dolores en el cuerpo, sonidos, razones para moverse, y cada cosa posible menos sentir la respiración. Es un experimento interesante de hacer, sólo intentarlo, no porque sea realmente el modo de aprender a concentrarse, lo dejarás por ti mismo. Hay un modo de hacer eso, pero es muy, muy difícil. ¿Por qué no hacerlo un poco más fácil? Realmente no lleva tanto tiempo en tanto y en cuanto perseveres, pero puedes hacerlo. Y lo que descubres, aun cuando lo hagas más suave, es que medida que comienzas a coleccionar la mente, aparecen todas las resistencias: **temor, deseo, ira, distracción, planes, o recuerdos.**

Parte de lo que significa concentrar la mente es purificarla. No uso esta palabra tan frecuentemente, pero es importante para este aprendizaje de cómo profundizar la meditación. **Purificación significa que están todas esas fuerzas del deseo, el temor o la ira, o lo que sea, que siguen tironeándonos hacia todas las direcciones, y coleccionar la mente o equilibrarla no significa que nos liberemos de ellas, sino que de alguna manera aprendemos a permitirles que vengan.** Y como casi todo fuego que llega y se quema, no nos aferramos, dejamos que venga y dejamos que se vaya.

Observando la respiración, si comienzas a trabajar regularmente con la respiración, quizás lo haces la mitad de cada sentada, o alguna parte de tu práctica, luego todas las cosas que podemos llamar por el momento **kilesas o fuego, u obstáculos**, todos ellos se te revelarán. La purificación es honrarlos, darles un besito cuando surgen, dejarlos ir suavemente, verlos, y luego regresar a la respiración. Y ellos son

poderosos. Son la fuerza que de algún modo hace que la mente se mueva en círculos.

Lo primero al entrenar al cachorro es que llegas a tu resistencia y aprendes lo que significa trabajar con la resistencia. Si luchas contra ella, se hace el doble de difícil, y si lo haces suavemente y dices: "Oh, allí está, allí está el deseo o la ira esperando para llevarme nuevamente" lo dejas ir, y vuelve. Puedes aprender realmente cómo entrenar el cachorro o cómo entrenar el corazón.

Una vez que has pasado por la resistencia, entonces lo que sucede después en el entrenamiento del cachorro es un sentido de interés. Entonces se confirma más plenamente esto. Hay dos modos de expresarlo. El primero es que mientras para a través de la resistencia, incluso observar la resistencia es realmente muy interesante. ¿Alguien ha visto alguna vez cómo es cuando intentan poner la mente en algo, o qué hace? Es como un pez fuera del agua por un momento, ¡Mírenlo! Es interesante ver qué es lo que nos mantiene fuera del momento.

Después de un rato, mientras lo haces, y sigues trayéndola de vuelta una y otra vez, la respiración comienza a tener su propio interés, que es como leer a **Agatha Christie**. Al comienzo la historia puede ser interesante o no, pero mientras sigues y llegas al complot y tienes toda la intriga, realmente comienzas a imaginar quién lo hizo y qué está sucediendo. Lo mismo con la respiración. Al principio es difícil, pero si trabajas con ella un tiempo, realmente comienza a volverse interesante. Y así como cuando lees a Agatha Christie cerca del final y alguien entra en la habitación, ni siquiera lo oyes porque estás tan interesado en saber "quién lo hizo".

Cuando finalmente pasas a través de algo de la resistencia y realmente comienzas a concentrarte en la respiración, se hace interesante, y todas las otras cosas que te habían perturbado pasan mucho más fácilmente, y realmente lo disfrutas y ves qué está haciendo.

Ahora, la clase de interés que uno necesita a veces para pasar a través es la historia Zen de un muchacho yendo a ver a su maestro que tiene un monasterio en un arroyo, y le dice: "Por favor, enséñeme". Y el maestro dice: "No eres realmente sincero". "¿Qué significa que no soy sincero? Quiero aprender". El maestro le dice: "Vete". Y el muchacho vuelve una y otra vez. Finalmente este muchacho viene y dice: "Realmente quiero aprender". El maestro le dice: "No, no quieres", y lo toma del brazo y lo arroja al agua, y le hunde la cabeza en el agua. El muchacho está pataleando y gritando. Finalmente lo deja salir cuando está por quedarse sin respiración y casi azul. El muchacho pregunta: "¿Por qué hizo eso?" El maestro

dice: "Cuando quieras aprender lo que tengo para enseñarte como querías esa respiración, entonces puedes venir y te enseñaré". Eso realmente llega solo.

El interés es algo que también puede ser cultivado, nutrido, desarrollado. Si trabajas a través de estas cosas que llegan, y te quedas con ellas, hay un interés que llega por sí mismo. Es uno de los factores de la iluminación; comienza a llegar por sí mismo.

Así que entrenas al cachorro, trabajas a través de la resistencia, tienes el interés que surge, y luego llegas a lo que **Suzuki Roshi** llama "Quemarse completamente". Él dice:

Para no dejar huellas con tu pensamiento, cuando haces algo, hazlo completamente con tu cuerpo y mente enteros. Como una buena hoguera, no deberías ser un fuego humeante, sino aprender a quemarte completamente. Arrójate completamente a ti mismo en cualquier cosa que hagas.

Eso es un arte, es un don, amar a una persona, dar un paseo en la playa, pintar, bailar, pagar tus impuestos, pero hacerlo completamente y no hacer otra cosa al mismo tiempo. Si ahorrarás un poco más de dinero al prestar atención de ese modo, no lo sé. Pero haz las cosas completamente. Allí está el entrenamiento del cachorro, pasar a través de la resistencia, y descubrir que la respiración tiene realmente mucho para enseñarte, que es interesante. Luego lo siguiente es llegar a descascar. Cuando finalmente lo has hecho, y comienzas a volverte interesado, y lo has hecho durante un tiempo, llegas a descansar sobre la respiración. Es como lo que dice Don Juan: "Detener el diálogo interno" de intentar planear, y recordar o ir hacia el pasado o hacia el futuro y preocuparte, todas esas cosas. Ninguna huella de pensamiento, volviendo finalmente adonde hay menos deseo, en vez de intentar mantenerte llevando la mente atrás. Al comienzo, es como una montaña, y escalas hacia la cima y haces equilibrio y te quedas en tu respiración, y luego caes en el adormecimiento o la inquietud, y luego luchas, y allí estás con la respiración o en el momento, y caes, y después de un momento se vuelve como un valle. Lo haces nuevamente y nuevamente y nuevamente. Finalmente, realmente comienzas a asentarte en la respiración. Es como si la mente llegara a descansar en el cuerpo. Saldrá hacia el sueño o la inquietud, o el deseo, pero luego se desliza nuevamente hacia abajo y llegas a descansar en el momento. Y es delicioso, llegar a descansar!

Del llegar a descansar, vienen luego los Factores de la Iluminación. Allí llega la ligereza y el gozo y una tremenda sensación de relajación; y el cuerpo, una vez que comienza a concentrarse, cambia completamente. Aunque quieras deprimirte, no puedes. La energía se

abre, la respiración se abre, y simplemente te sientas erguido. Puedes sentarte erguido durante horas cuando la respiración se abre y estás concentrado. Sucede todo por sí solo. Tampoco necesitas tanto sueño. Eso es bueno cuando tienes bebés y cosas así. Sucede todo por sí solo.

Y luego llega algo más – la luz. Cuando realmente te concentras en la respiración, o lo que sea, sucede esta cosa muy peculiar. Con tus ojos cerrados, llega la luz a la mente. Algunas personas la ven como nubes, algunas la ven como faroles apuntando hacia ellos; algunos la ven como un cielo brillante o como sol; algunos la ven inicialmente como color verde o azul, pero más tarde se vuelve luz blanca. **No sé por qué, pero cuando la mente está concentrada, se llena de luz. No está tan lejos. Es realmente accesible para mucha gente.**

Esta tarde estaba leyendo estos ensayos de **Lewis Thomas**. En uno de ellos decía:

Sabes, tenemos tanto temor de Dios en este país, en este siglo, en esta mente científica que tenemos. Aunque hablemos de la creación del universo –los científicos lo llaman “la gran explosión”- no hay explosión. Para el sonido, que es un nivel muy grosero de energía, necesitas aire para que las ondas sonoras viajen. No había aire, era espacio vacío oscuro. No había oídos para escucharla. No había sonido. Lo que había realmente, en lugar de una gran explosión, era la gran luz.

Esa es una descripción mucho más acertada, sea verdad o no, de lo que fue la primera explosión cósmica, o como quieran llamarlo. Da un poco de miedo llamarla **“La Gran Luz”**, es un poco demasiado espiritual. Así que lo llamamos **“La Gran Explosión”**. Es algo parecido a un tanque o algo así, y los científicos pueden relacionarlo con eso de alguna manera. ¿Entonces qué sucede? Llegas a descansar y llegas a esta sensación de paz y luego espontáneamente llega luz a la mente. Es esta cosa fantástica. Esto es parte de la razón por la cual todas las tradiciones yóguicas y las demás tradiciones también trabajan con la concentración, porque abre la mente y el corazón para permitir que brille nuestra luz natural. **Y literalmente es luz.** Quiero decir, puedes sentarte en la oscuridad y parece que estuvieran brillando luces sobre ti, muchas, muchas clases de luz. La mente se vuelve estable y gozosa, y el raptó llega cuando la mente está en paz.

¿Por qué hay gozo cuando la mente está concentrada? ¿Alguien tiene una idea?

EL PÚBLICO: Libertad de ti mismo.

JACK: esa es una buena. Liberarse de uno mismo es siempre un placer. ¿Por qué más?

PÚBLICO: Es un estado natural.

JACK: Es un estado natural, así que hay descanso. Es otra razón simple.

PÚBLICO: Ya no quieres nada más.

JACK: No hay nada más que quieras, lo que es decir, cuando estás realmente concentrado, el cheque del alquiler, tu novia, tus dificultades con tus padres o con tus hijos, los planes de viaje del año próximo, todos se han ido porque no hay pensamiento. El pasado y el futuro han desaparecido, y cuando se han ido se hace fabuloso. Se hace realmente tranquilo y muy feliz porque no hay preocupación y no hay temor. El temor es siempre sobre algo que no ha llegado, entonces hay preocupación, hay deseo.

Esta es la clase de anatomía de lo que el momento presente puede tener para ti de alguna manera. Llegas a este nivel de gozo, liviandad. Ahora, la habilidad de la mente es otra cosa que sucede. Si entrenas la concentración, llegas a un punto donde ocurre esto asombroso, donde decides: "quiero que mi mente esté aquí, escuchar el sonido". La pones allí donde está entrenada en la concentración, y se queda simplemente allí, y escuchas como si hubieras encendido la radio en una emisora en particular, y sólo se queda allí. No hay pensamiento o inquietud e interrupción; sólo se queda ahí. O dices: "Quiero enfocarme en esto" – pequeño o grande- y la mente se vuelve maleable, modelable, móvil. Es lo más delicioso; es fantástico. Y puedes hacerlo.

Esas clases de educación no son parte de nuestro sistema escolar, pero son realmente nuestro derecho de nacimiento. Es el entrenamiento de nuestra propia mente y corazón para que se vuelvan gozosos y luminosos; pacíficos y maleables o flexibles. ¿Entonces qué sucede? ¡Adivina! ¿Estás listo?

PÚBLICO: Intentas aferrarte.

JACK: Te apegas, exacto. Es llamado "las corrupciones de la intuición que surge", **la corrupción del Materialismo Espiritual en su forma refinada.** Dices: "esto es fantástico, quiero más". Es como cualquier otra droga. Y te apegas a la luz, o a la ligereza, o al gozo, o a lapa, a lo que surja, y luego te das cuenta de que estás atascado allí. Así que debes descubrir incluso en ese momento que hay algún nivel más profundo de libertad. Aun estás trabajando con la respiración y llegan todos esos estados e intentas aferrarlos. Sólo

deja que vengan y se vayan. Ellos tampoco son libertad; simplemente son estados muy fantásticos de la mente. Son muy placenteros, son iluminadores, son luz y son apacibles, **pero son temporales**. ¿Alguien ha tenido un estado mental que se quede? Alguien gritó la semana pasada "**ignorancia**". En general, no es el caso. ¿Saben lo que quiero decir?

Así que hacen esto, y llegan adonde la mente se vuelve estable y más clara, y así en más, y están con la respiración y se vuelve tan bueno. Es como las hojas más pequeñas o el mínimo movimiento. Es casi como que el cuerpo respira en vez de que la respiración respire, o como si el aire de la primavera llegara y los respirara. Es maravilloso. Y el estado de la mente es muy apacible y lo detienen aferrándolo.

Entonces llegan a lo que se llama "**Concentración de acceso**". "Acceso" significa que les da acceso a todos los reinos y a todos esos textos espirituales extraños y cosas sobre las que leyeron, porque en este punto hay muy pocos pensamientos. Descansan en el momento presente. La mente es muy clara, y tranquila, maleable, alerta y espontáneamente atenta, sin lucha. Hay una clase de visión clara. Entonces las cosas comienzan a revelársete a sí mismas desde este estado de "**Concentración de Acceso**". Es casi como si la mente o el lente estuvieran limpios, como una copa de cristal, y puedes ver profundamente con un microscopio o un telescopio hacia el espacio.

¿Alguien ha escuchado sobre el biólogo llamado **Agassiz**? En Harvard hay un gran museo de flores de cristal. Él fue uno de los más grandes biólogos cerca del cambio del siglo y antes. Un estudiante suyo fue a comenzar su entrenamiento como biólogo en los 1880, y **Agassiz** lo tomó y le dijo: "¿Quieres ser un botánico o un biólogo? Aquí, toma este pez". Y él tomó esta especie de pez muerto y lo puso sobre un pedazo de cristal frente al estudiante y le dijo: "Estúdialo, obsérvalo, y dime qué ves sobre él". Entonces se fue. Dejó al estudiante allí a la mañana y se fue durante todo el maldito día. El estudiante se quedó allí durante un tiempo. Miró. Había un tonto pez muerto, ¿no? Realmente se aburrió y se irritó al ver que su maestro y mentor no regresaba. "¿Qué quería? Seguro que es un pez, tiene aletas, tiene ojos, tiene escamas, tiene seis aletas, es un pez de seis aletas, y tiene algo amarillo aquí cerca de las branquias, o algo así". No había nada especialmente interesante sobre el pez. Era como muchos que él había visto antes – escamas, boca, ojos, sí, una cola. En una hora creyó que había visto todo lo que había para ver. El tiempo pasó y el maestro no volvía durante mucho tiempo. El estudiante se estaba irritando y enojando cada vez más. Finalmente, después de regresar de su almuerzo, estaba muy desalentado. Él deseaba que el viejo tonto le hubiera dado algo más interesante. Luego, para matar el tiempo, se sentó con un trozo de papel y comenzó a dibujar el pez. "Muy bien, lo dibujaré". Al dibujarlo, comenzó a notar cosas.

Descubrió, por ejemplo, el modo en que superponían las escamas, y luego mientras dibujaba los ojos comenzó a ver que el pez no tenía ningún párpado. Luego comenzó a ver la textura de los nervios en las escamas. Siguió mirando y dibujando, y se volvió algo interesante para él, y dibujó toda la tarde hasta la noche.

Agassis llegó y lo vio dibujando y dijo: "Ni siquiera has comenzado a mirar este pez". El estudiante estaba descorazonado. El maestro dijo: "Regresaré en un par de días. Hazme saber qué ves realmente en el pez". El joven dedicó dos días más dibujando diferentes aspectos y lados del pez. Y dijo que esos tres días ese entrenamiento en particular, fueron la base de todo su trabajo como graduado y de la totalidad de su carrera como botánico.

No se nos enseña tanto así en nuestra cultura. Pero aquí estamos con la respiración ahora. Llegamos al nivel de la Concentración de Acceso. Mientras te sientas y te quedas tranquilo, llegas al nivel donde estás en el momento presente, no tan distraído por otras cosas, y realmente con la respiración, ¿qué puedes llegar a ver? Ves los cuatro elementos básicos que forman en mundo físico, que Platón llamó "Tierra, Aire, Fuego y Agua", y tal vez los egipcios y los indios agregaron metal también. No sé por qué. Más o menos el mismo sistema. No son una teoría -tierra, aire fuego y agua- son una descripción de cómo percibes realmente la materia física.

Pongan su mano sobre el suelo un momento. ¿Qué sienten? Díganme qué sienten.

PÚBLICO: Dureza.

PÚBLICO: Suavidad.

JACK: ¿Dureza o suavidad? ¿Qué más sienten?

PÚBLICO: Fresco.

JACK: Temperatura. ¿Qué más?

PÚBLICO: Aspereza.

JACK. Aspereza, okay, entonces hay algo de textura. ¿Qué es la aspereza? Vayan hacia ello con su atención. ¿Cómo se siente realmente la aspereza?

PÚBLICO: Altos y bajos.

JACK: Ok, entonces es forma, pero también es áreas diferentes. Presten atención. Veán si no hay áreas diferentes donde es duro aquí

y suave allí; sólo dureza y suavidad alternándose. ¿Qué más sienten? Así que hay temperatura, y luego áreas diferentes de dureza y suavidad. ¿Algo más?

PÚBLICO: Sequedad.

JACK: Así que sienten si está húmedo o seco.

PÚBLICO: Flexibilidad.

JACK: Entonces hay movimiento, la solidez o la falta de movimiento. ¿Algo más?

PÚBLICO: Espacio.

JACK: ¿Qué es el espacio? Yo no siento espacio.

PÚBLICO: Entre la dureza.

JACK: Entonces sienten los puntos de dureza y su falta. Okay. ¿Qué más? Una cosa más para buscar especialmente. Está quieto, no se mueve. ¿Pueden sentirlo? Okay. ¿Sienten "suelo"? ¿Alguien siente "suelo", o "alfombra"? No hay tal cosa para sus manos, pero hay esta dureza y suavidad.

Lo mismo con la respiración, si la observan, en vez de haber allí una inhalación o una exhalación, o un surgir y desaparecer, si la miran muy de cerca como el joven mirando el pescado, ¿qué ven? Ven lo que se llama el Elemento Fuego o el elemento temperatura. A veces parte de él es cálido o frío. Ven la temperatura o experimentan la temperatura. Ven el Elemento Tierra, que es realmente el elemento de dureza y suavidad, y a veces hay presión, que es más dureza, y a veces no hay mucha presión en él y es suave, o hay pocos puntos de presión y espacio en el medio donde hay menos presión. Así que ven la dureza y la suavidad en la respiración, experimentan el frío y el calor, experimentan la fluidez, el Elemento Agua. Y el Elemento Aire es realmente el elemento de movimiento o vibración, así que lo experimentan cuando está quieta o cuando se está moviendo o vibrando más.

¿Alguien ha experimentado algo más por medio de sus sentidos físicos? Temperatura, presión, dureza y suavidad, movimiento, solidez, vibración. ¿Entonces qué pasa cuando observan así esta simple cosa de la respiración y su mente está concentrada? Jueguen con eso en su sentada. No debe estar tan concentrada, sólo tienen que estar un poco aquí. Pueden comenzar a ver que lo que creían que era respiración, o suelo, o pared, por medio de sus sentidos físicos es realmente este juego de los elementos básicos. Pueden encontrar

todo lo que han visto Platón, y los filósofos chinos, y todas esas personas que eran médicos. ¿De qué está hecha la percepción sensorial básica simplemente en la respiración? No hay respiración. Hay frescura, hay una presión pequeñita, muy ligera; hay vibración y movimiento; eso es todo. Ustedes saben que en el vientre hay expansión, que es una forma diferente de esa misma presión, y dureza y suavidad. ¡Eso es! Y todo el mundo, en vez de ser sólido, comienza a revelar cuál es su naturaleza, cuál es el juego de los elementos físicos.

Entonces comienzan a ver la mente, los Elementos Mentales. Esto es llamado **nama** y **rupa**. *Rupa* es los Elementos Físicos que perciben, y cuando los miran de cerca todos ellos son una danza, todos están cambiando. No hay suelo, no hay pared, sólo hay sensaciones cambiantes. Esto es usar la mente como un microscopio. Cuando comienzan a mirar de cerca y a experimentarlo, parece sólido a este nivel, que lo es, y pueden usar su mente del mismo modo en que alguien usa un microscopio. Miran hacia abajo en el agua del estanque y ven que está viva con cosas. Y si miran cualquier cosa cercanamente con su atención y su concentración, eso se disuelve en una danza cambiante de sensaciones. Y luego los Elementos Mentales, que son sensaciones y reacciones y la conciencia que las conoce. No me voy a extender en eso esta noche, pero comienzan a ver el juego de estas dos cosas, de los eventos **Físicos** y **Mentales**. Eso es todo lo que hay, esta danza de luz y sombra y la percepción de ella. Ven más profundamente el surgir y el desaparecer de las cosas entonces, así que tienes un nivel más profundo de nacimiento y muerte, y ves que no sólo cada respiración, sino cada puerta de los sentidos, cada sonido, cada visión, se vuelve vibración. Todo lo que ves de esta cualidad refinada de la respiración comienza a enseñarte **el movimiento de la vida; la Impermanencia; La Danza**.

Puedes aprender tanto sólo observando tu tonta respiración, realmente, y hay mucho para ver allí. Y a veces hay que reconocer que es aburrido. Aprendes sobre el aburrimiento cuando es aburrido.

Y finalmente, lo último para decir sobre esto esta noche, sólo para avanzar un poco más en esto, es que en ese punto uno también tiene la posibilidad, además de descubrir la intuición, de ver que realmente es cambio, surgir y pasar de los estado físicos y mentales, vacío de cualquier persona, sin separación en absoluto. Todas las clases de sabiduría sobre las que uno lee están disponibles simplemente observando la respiración.

Uno también puede ingresar en todos los reinos que se denominan **jhanas** o estados elevados de concentración. Cuando la mente se vuelve tan asentada en la respiración, entonces surge el gozo, el raptó, la tranquilidad y la concentración, y la concentración es

aplicada y se queda allí; es sostenida. Puedes volver tu mente hacia el espacio y simplemente experimentar cómo es estar con el espacio sin ningún vagabundeo de la mente, los **jhanas** sin forma. Puedes volver tu mente hacia un color, azul o verde, y desarrollarlo hasta que toda la mente se vuelve llena de un color particular y de la energía de ese color. Luego, cuando haces esto, y lo cultivas realmente bien, tienes la **Concentración de Acceso**. Si alguien está interesado en el asunto de este nivel, la mayoría del cual no he hecho – he jugado con ello un poco, no con las partes del poder - en este libro **“El Camino de Purificación”** hay capítulos sobre cómo desarrollar la concentración, y luego los capítulos con todos los poderes psíquicos, porque todos los poderes de la mente vienen del poder de la concentración; cómo leer la mente de los demás o cómo caminar sobre el agua, o cómo hacer todo eso. No sé si realmente pueden hacerlo. No he visto que se hagan muchos de ellos, excepto quizás leer la mente. Pero se dice que todos ellos vienen a través de este tremendo poder de concentración.

El modo de caminar sobre el agua aparentemente, si quieren saberlo, es desarrollar la concentración hasta este grado muy alto donde la mente está totalmente estable sobre el elemento Tierra hasta que te vuelves como la misma tierra, y luego te enfocas en el agua y caminas sobre ella. Uno de los maestros donde yo estudié en el **Monasterio Sun Lun** decía:

En estos días, aunque la concentración de la mente y algunas de las intuiciones y aperturas son muy posibles, mucha, mucha gente puede hacerlo, el nivel de concentración para los poderes sobrenaturales es difícil de adquirir.

Digamos que uno practica el ejercicio del Elemento Tierra y consigue dominarlo. Para hacer el asunto del poder psíquico, no sólo debes ser capaz de lograr estos niveles muy altos de estabilidad mental, sino que debes dominarlos de modo que puedas entrar y salir de los diferentes estados en un momento. Supongamos que los has dominado, y conozco algunas pocas personas en Asia que han dominado estas cosas hasta algún punto.

Digamos que tal yogi entonces va a una laguna y sentándose cerca, surge en él la meditación del elemento Tierra. Entonces mirando sobre las aguas de la laguna, él consigue convertirlas en tierra, de modo que puede caminar a través de ella. Se dará cuenta en estos días de que como máximo el agua se engrosará hasta ser una tierra de poca monta sobre la cual no puede realmente sostener sus pies cuando intente caminar sobre ella.

Quizás yogis de otros países lo han hecho mejor que yo, pero creo que los tiempos no son tan oportunos como solían ser.

Este tipo está furioso.

Leeré un poema de **Kabir** para terminar, y tal vez lo hayan oído antes. Este es **Kabir**, un poeta indio maravilloso. Está hablando de una jarra de cerámica, que significa el propio cuerpo de uno, o una jarra de cerámica, eso no importa, son lo mismo. Dice:

Dentro de esta jarra de cerámica hay cañones y montañas de pino,

Y el creador de los cañones y las montañas de pino.

Todos los siete océanos están adentro, y cientos

De millones de estrellas.

El ácido que prueba al oro está allí,

Y el que juzga los tesoros,

Y la música de las cuerdas que nadie toca,

Y la fuente de todas las aguas.

Si quieres la verdad,

Te diré la verdad,

Amigo; escucha:

El Dios a quien amo está allí dentro.

¿Cómo puedes ver que en tu cuerpo o en una taza, cualquier taza que quieras, están todos los siete océanos y los millones de estrellas? Puedes, por medio de tu visión interior, por medio del ojo de la concentración, el nacimiento y la muerte y todos los reinos de la existencia son posibles a través de esta recolección y concentración y enfoque de la energía mental. Como un láser, como un telescopio, como un microscopio. No estoy sugiriendo que hagan todo este asunto yógico. Es divertido pero lleva años y vidas hacer algo de este asunto. Es bueno, es lindo de hacer. Sin embargo, de un modo mucho más práctico, puedes trabajar con la respiración. Puedes tomar la mitad de tu meditación de cada día, quince minutos o media hora. Puedes trabajar con eso cuando estés corriendo o trotando. Puedes trabajar con eso cuando estés en una reunión, cómo calmarte. Cuando estás realmente tranquilo, y tomas un poco del tiempo para meditar una parte del día o cuando te sientas, entonces puedes comenzar a estudiarla como si fuera ese pez o una flor. Y en eso puedes aprender mucho sobre el nacimiento y la muerte, sobre todas las resistencias y los temores y los fuegos, y cómo es dejar que se vayan, y descansar en el momento presente. Puedes aprender mucho sobre los elementos que forman lo que somos, los elementos físicos, los elementos mentales, la misma conciencia. Todo eso puede ser revelado en la simple cosa de observar la respiración.

Les doy esto esta noche como algo de qué hablar, para darles un sentido y quizás una pequeña inspiración, que incluso en este ejercicio básico y simple hay mundos por descubrir. Así como si pudieran tomar una flor y levantarla y mirar realmente en ella y comprenderla, podrían comprenderlo todo en una flor.

CAPÍTULO 8: CONCIENCIA CORRECTA

A veces creo que la traducción de “**atención plena**⁵” es incorrecta en dos sentidos. Atención Correcta es un paso del Óctuplo Sendero y es el punto central de la práctica Buddhista. Primero, no es una buena traducción porque “atención plena” es una clase de expresión insípida. “**Estar atento**” ¿qué significa? No tiene la clase de cualidad inspiradora de espaciosidad, de coraje, o de vivir plenamente. Quizás si lo pronuncias diferente y dices, atención plena, eso sería una mejor comprensión de la palabra y su poder. Pero una dificultad más fundamental incluso en hablar de la atención plena, cualquier cosa que signifique para nosotros, **es que la mente y el corazón son la misma palabra en sánscrito o pali**. Así que tal vez una palabra mejor sería “**plenitud del corazón**” – vivir de corazón. Olvidemos todo este asunto de la mente. Podrías hacerlo sin mucho de ello, si no lo notaste.

El Buddha decía muy frecuentemente que la atención plena era el corazón o la esencia de su práctica – ser cuidadoso o conciente - que era el camino hacia la liberación y hacia la inmortalidad, a la liberación incluso de nacimiento y muerte; esto es, libertad de ser atrapado en la naturaleza cíclica de las cosas, salirse del ciclo de las cosas.

¿Qué significa “atención plena” para nosotros, sentándonos aquí como grupo? Nos sentamos durante una hora esta tarde o un poco menos, pero para aquellos de ustedes que han asistido regularmente, nos hemos sentado aquí durante un año haciendo algo supuestamente relacionado con el prestar atención y con ser concientes. ¿Qué significa esto? ¿Cuáles son las cualidades de esto, qué estamos haciendo aquí? Nos sentamos, prestamos atención a la respiración, a nuestras sensaciones corporales, o a los sonidos, o a la gente que pasa, o a las varias imágenes y pensamientos en nuestra mente.

Estar atentos significa simplemente venir al presente – escuchar con nuestros sentidos, con nuestro corazón, con nuestro cuerpo físico, con nuestros oídos, con nuestros ojos, a lo que está realmente aquí en el presente; el cuerpo, el corazón y la mente. Es de lo que he estado hablando muchas veces antes, el cartel en los casinos de Las Vegas, “**Debes estar presente para ganar**”. En Las Vegas, en la meditación, es todo lo mismo. Para despertar o para usar nuestra vida de un modo útil, **la primera tarea es estar aquí**, comenzar a vivir en el momento presente, lo que significa no vivir tanto en nuestras fantasías, en el futuro, no vivir tanto en el pasado, en

⁵ La palabra en inglés es “mindfulness”.

nuestras imágenes y nuestros recuerdos, y **no revivir las cosas que ya se han ido.**

Lo primero es aprender a vivir en el presente, o que en sí mismo es algo muy maravilloso, porque **"aquí" y "ahora" y "en el presente"** son los únicos lugares donde podemos apreciar la vida para comenzar. De otro modo, es una especie de segunda mano, lo que sucedió hace unos años – es un recuerdo lindo- o aquello sobre lo que fantaseamos. **¿Dónde podemos apreciar realmente esta vida que se nos ha dado? Sólo en el presente.**

También, hay algo más que le interesa a muchas personas y sólo puede ser encontrado en el presente, y es el amor. Si quieren amar a una persona o si quieren ser amados – alguno de ustedes quizás lo sabe de todos modos, ¿verdad?- ¿dónde tiene lugar el amor? O "cuándo" es una pregunta mejor. Nuevamente, es un lindo recuerdo. "Mmm, una o dos veces estuve enamorado", o más en el caso de alguno de ustedes. Fue muy lindo. Evoca algo lindo para recordar. O es en el futuro. "Oh, si sólo pudiera conocer a esa persona maravillosa correcta", o "esta persona con la que vivo", o "esta familia", o lo que sea, "si ellos cambiaran para que se volvieran más adecuados, entonces podría enamorarme nuevamente de ellos o ser feliz con ellos". **El único lugar donde puedes amar a una persona o puedes ser amado, es en el presente. No hay otra posibilidad para eso. Todo lo demás es fantasía.**

También en el presente llega la posibilidad de tocar nuestra intuición, la posibilidad de creatividad, de claridad; todas clase de cosas. Así que el primer aspecto de la conciencia es simplemente aprender de algún modo a vivir más plenamente aquí en nuestra realidad presente. Si no aprendes nada más que eso de la práctica de la meditación, vale tu dinero – especialmente ya que es gratis.

Segundo, la atención plena o el corazón pleno significan ver claramente. Significa no aferrarse, no codiciar, no ira, significa no empujar, y significa no irse a dormir, sino ver lo que está presente para nosotros. La atención desnuda, recordar, estar en el presente, sin intentar cambiarlo de ninguna manera, lo que es difícil de aprender porque generalmente estamos planeando sobre *algo* que vamos a hacer después. ¿Pero luego qué sucede? Terminamos haciendo eso todo el tiempo y perdiéndonos todos los '*algunos*' que están aquí, siempre esperando el siguiente.

La atención es realmente un modo de aprender a ver lo que está aquí de un modo muy claro. La gente habla sobre aprender cosas místicas en la meditación o en la vida espiritual. No hay nada más místico, o sorprendente, o bizarro, o increíble, que lo que está justo frente a nosotros. En mi época hice muchas cosas extrañas. He estado en

muchos países diferentes de este planeta, y he observado a los **sadhus** sobre camas de clavos en la India, y he visto animales extraños en otras partes del mundo, y en mis días de juventud tomé una cantidad de las varias clases de psicodélicos y drogas que uno podía tomar, y he tenido todas las clases de reinos y experiencias extrañas, y toda clase de cosas en la meditación. Nunca encontré un reino tan peculiar, o bizarro, o tan interesante como este.

Alguien dijo:⁶

***El misterio de la vida no es un problema para resolver,
O algo que puedas encontrar en algún otro lugar;
Sino una realidad para experimentar aquí.***

Vamos al zoológico con el bebé el domingo. Si aterrizaras en algún planeta extraño, y luego vieras hipopótamos pigmeos o avestruces de 150 kilos y elefantes realmente arrugados -¿has visto alguna vez la piel de un elefante? ¡Simplemente increíble! O el tipo de serpientes que hay allí, o perezosos colgando patas para arriba, dirías que has llegado en tu nave espacial a un planeta muy extraño. Y aun así lo olvidamos. Comenzamos a dar por sentado todo eso. Todo se vuelve muy común, y no lo es. Si asistes a un nacimiento, es algo increíble ver un bebé naciendo de un cuerpo humano. ¿Cómo sucede eso? ¿Cómo entra allí? Ya sé que ustedes saben cómo entra allí. Pero quiero decir, ¿cómo entra realmente allí? Como el barco en la botella. Algo increíble sucede allí adentro, el bebé saliendo de una mujer. Y lo damos por sentado.

Así que prestamos atención para tener de algún modo una visión más nueva o más fresca, para ver claramente. Significa detener nuestro juicio y nuestro planear y simplemente ver lo que hay aquí, que es parte de lo que hacemos en la meditación; detener y no juzgar ni una sola cosa; dejar que sea exactamente como es. Permitir que Dios se haga cargo y lleve adelante el espectáculo durante un rato en lugar de nuestra mente, que se cansa mucho, y está muy llena de todos modos, y necesita un descanso.

Alguien dijo:

***La pregunta clásica es: si prestas atención
Y no juzgas, ¿entonces cómo vives en el mundo?
¿Qué parte de atención o conciencia es esa?***

Esto se llama **sampajana**. *Sati* es atención, *sampajana* significa comprensión clara o correcta. Significa no sólo que prestas atención a lo que hay aquí, sino que luego cuando actúas en tu vida también

⁶ Esta es una frase que ha dicho alguna vez el Dalai Lama.

puedes ver el contexto, la conveniencia o la intención de eso; lo que está presente. Cuando actúas, primero debes ver lo que hay aquí, y luego surge algo de intuición, o de inspiración, o de pensamiento: "haré esto o aquello". Es prestar atención a dónde está tu corazón, qué te motiva, cuál es la intención y el propósito de tu acción, de modo que prestas atención pero también notas el contexto.

La manera en que Joseph, mi colega y amigo, responde a la pregunta cuando la gente dice: "Cuando sólo prestas atención y notas 'levantando, moviendo, colocando' al caminar, o la inhalación y la exhalación de la respiración, ¿cómo puedes vivir?" Él decía: "Bueno, yo estaba haciendo mi levantar, mover, colocar, un día en un camino en la India, cerca del monasterio birmano donde vivía, sólo moviendo mis pies y prestando atención, y súbitamente escuché 'clang, clang' de unas campanas, y las reconocí. Sabía lo que eran esas campanas. Miré hacia arriba y muy seguro el elefante que vivía en la ciudad estaba viniendo camino abajo justo hacia mí. Yo noté 'escuchando, escuchando' y 'viendo, viendo', entonces noté que surgía la intención de moverme lejos del camino, y entonces me aparté del camino".

Entonces hay **dos** partes. La primera es ver lo que hay aquí, vivir en la realidad del presente, y luego responder a ella sabiamente, siendo concientes de la situación en la que nos encontramos.

Algunas veces este año he hablado en esta clase sobre otro aspecto de la conciencia que creo que es muy importante recordar en nuestra vida, la pregunta muy interesante de por qué no prestamos atención; ¿por qué nos vamos a dormir, por qué manejamos en piloto automático, por qué comemos tres veces al día, dos tercios o tres cuartos o el noventa por ciento de ello en piloto automático? ¿Por qué vivimos tanto no aquí? Es una pregunta bastante interesante, quizás más interesante aun que decir: "uno debería prestar atención o vivir en el presente". ¿Cómo llegamos a no hacerlo?

Hay una historia:

Cuando Krushev pronunció su famosa denuncia contra Stalin, se cuenta que alguien del Congreso soviético dijo: "¿Y dónde estaba usted, Camarada Krushev, cuando toda esa pobre gente inocente era masacrada?" Krushev hizo una pausa, miró alrededor del salón, y dijo: "¿Sería tan amable en ponerse de pie el hombre que dijo eso?" El salón se llenó de tensión. Nadie se movió. Finalmente Krushev dijo: "Bien, quienquiera que sea, ahora tiene la respuesta. Yo estaba entonces exactamente en la misma posición en la que está usted ahora".

¿Por qué es que no prestamos atención? Una razón es el temor, de que si realmente venimos al presente, hay ciertas cosas con las que tenemos que manejarnos, con las que no hemos tenido que hacerlo antes en nuestra vida. Para algunas personas es aburrimiento. Realmente tenemos miedo de aburrirnos. Para algunos es la soledad. Para algunos es la pena, algo que no está terminado en su corazón. Así que es mejor distraerte, ver muchas películas, hablar con la gente, mantenerte ocupado, hablar por teléfono, y seguir trabajando, **así no tienes que sentir ciertas cosas.**

Otra razón por la que no permanecemos despiertos es el hábito. Podrías estar muy apacible, no tener nada de qué quejarte, y estar cómodo en soledad, y demás, pero es como si hubiera un gran trompo adentro. Y allí estás. Es un día tranquilo, simplemente estás sentado en el parque, y repentinamente, de la nada, comienzas a pensar sobre lo que harás la semana próxima o el año próximo, haciendo planes, y recordando cosas, porque está este hábito poderoso de pensar. **Lleva entrenamiento soltar el acelerador y aminorar un poco la marcha. Eso es, en parte, de lo que se trata la meditación.**

También el dolor es otra razón, porque si vives en la realidad del momento presente, ¿qué experimentas? Arriba y abajo, luz y oscuridad, y placer y gozo. Y si no te gusta el dolor, que a muchas personas no les gusta – es comprensible – entonces lo que debes hacer es manufacturar algo de fantasía, vivir en un montón de pensamiento y ocupación así no lo sientes. Sin embargo, te robas algo muy, muy importante cuando lo haces, que es que le robas a tu vida el vivir, el vivir de corazón, con plenitud, con vitalidad, tu existencia.

Vivir en el presente significa que debes enfrentar tu aburrimiento y tu soledad cuando llegan. No están allí todo el tiempo, y no son malos realmente cuando llegas a un acuerdo con ellos. Dan un poquito de miedo pero no son tan terribles. Y debes enfrentar el hecho de que es este hábito de la codicia, y el odio, y la fantasía, una especie de máquina que genera pensamientos por el hábito de hacerlo. Así que debes tener la voluntad de ser consciente del dolor tanto como del placer. Pero si lo eres, las recompensas son fantásticas, porque entonces realmente puedes experimentar el estar con otra persona, caminar por la playa, dar un paseo por el parque, salir a caminar y mirar las estrellas.

Es realmente muy interesante comenzar a prestar atención al momento en que ponemos piloto automático. Si fueras a mirar algo en tu meditación, en vez de intentar estar conciente, intenta estar atento de cuándo es que te vas a dormir, de qué cosas es difícil que estés conciente. Eso es algo bastante interesante de aprender. Úsalo

como una señal. "No he estado muy atento hoy. Me pregunto qué está pasando. No he estado muy atento esta semana. ¿Por qué? ¿Qué está sucediendo? Oh, estoy triste. Es difícil estar triste, así que debo mantenerme ocupado". O "Esto que está llegando que es difícil de tratar, así que pienso mucho y hago planes, en vez de sólo notar que es realmente difícil". Aprendemos de algún modo a encontrar el centro en el momento en vez de empujarlo hacia adelante o hacia el pasado.

Si te permites hacerlo, entonces todo se detiene. Y una de las cosas más maravillosas sobre la conciencia o la plenitud del corazón, o la atención plena, es que nos permite llegar a descansar, porque realmente sólo hay un lugar para descansar, **y es en el presente**.

Nosotros somos personas que viven en familia, no somos monjes ni monjas. Y la pregunta que se hace frecuentemente es: ¿significa que para estar atento debemos hablar lentamente y sentarnos muchas horas por día e ir a algún ashram o monasterio? ¿Cómo podemos llevar la atención o el vivir de corazón a nuestra vida? ¿Cómo lo haces? Bien, por supuesto, como dije las semanas anteriores, a veces debes mirar tu vida y ver si quieres aminorarla un poquito, si es enloquecida, si está realmente ocupada. Como nuestra cultura es un poco loca en ese sentido, podrías necesitar echar un vistazo y ver: "Mmm, ¿es momento de dejar de hacer algunas cosas, de hacer un poco más de espacio, de bajar un poco la velocidad?"

Fundamentalmente, "atención plena" significa aprender a ser conscientes de dónde estamos. Si no es aquí, ¿en qué otra parte? Si no es ahora, ¿cuándo? Atención plena es lo opuesto de "**si sólo**", es el opuesto de la esperanza, de la expectativa. Contiene cierto tipo de contento, no que uno no pueda elegir cambiar el mundo, sino una clase de aceptación de que esto es lo que realmente tenemos, estas visiones, estos sonidos, estos olores, estos sabores, estas percepciones. ¡Es esto! Luego en otro momento, habrá otro "esto". No es otra cosa. "**Yo sé que esto es todo lo que es, pero es esto**". Cuando uno lo acepta, entonces uno puede llegar a descansar.

La atención es de algún modo es el opuesto del deseo, o del apego, o de la identificación. Y puede ir muy, muy profundo cuando nos permitimos, porque lo que comenzamos a ver – si aminoramos la velocidad un poco y prestamos atención – es cómo es un fenómeno condicionado, como una máquina, la mente despliega este asunto de un modo muy ordenado por hábito – pensamientos, fantasías y recuerdos. El mundo funciona en ciertos patrones condicionados, y esa es su naturaleza, **y todo eso es impermanente y bastante inasible**. ¿Dónde está ayer? ¿Qué le sucedió a tu fin de semana? ¿Dónde está? ¿Qué le ocurrió a 1984, a tus veinte, o la edad que haya sido? – tal vez tengas 20 ahora. Para algunos de ustedes, sus

20, 30, 40, y 50 años, ¿dónde se han ido? Todos ellos desaparecieron, se fueron. ¿No es esto algo increíble?

Es algo muy profundo comenzar a estar conscientes de la vida llegando de la nada, y desapareciendo en la nada. Un día aparece por un momento, y luego se ha ido. No puede ser agarrado y aferrado, es como un pájaro en vuelo. No puedes agarrar/aferrar al tiempo y fundamentalmente no puedes aferrarte a ti mismo.

Así que el espíritu de la atención plena es aprender a vivir de un modo despierto. Como dijo el **Buddha**: **"No soy un hombre, no soy un dios. No soy ninguna de esas cosas. Soy un despierto"**. ¿Cómo puedo transmitir el espíritu de esto? Hay canciones de los monjes y monjas que vivieron después de la muerte del **Buddha** que están en estos poemas. Si leen **Therigatha**, las canciones de las hermanas, hay muchas iluminaciones que tuvieron lugar mientras ellos estaban caminando por el bosque. Una monja está en el bosque hablando de lo feliz que es por no tener que hacer más el trabajo de la casa, y se le cae una taza o algo así al suelo, quizás se rompe, y súbitamente ella se ilumina. Dice: "Oh, así es como es". Las cosas surgen durante un momento y luego pasan. Si pueden aceptar y ver que - cada día, cada momento, con cada persona, experimentar lo que hay allí - y luego dejarlo y pasar a lo siguiente, pueden vivir de un modo profundamente libre. Así que eso tiene realmente el espíritu de vitalidad hacia eso.

En el monasterio era hermoso. Teníamos todas esas reglas, 227 preceptos principales y luego algunos cientos de preceptos menores, y entonces ellos te decían cómo doblar tu manto, qué lado del cuenco debías poner hacia abajo, y cómo debías lavarlo apropiadamente. Incluso como orinar. Hay un modo particular en que se supone que deben orinar los monjes. Se supone que debes acuclillarte, no puedes estar de pie, y no puedes orinar en agua donde obviamente hay seres vivos o sobre plantas porque podrías dañarlos, y cosas así. Al comienzo cuando leí esto dije: "Bien, ¿cuál es la diferencia si me acuclillo? Nadie me está mirando, primero. Estas reglas son tontas". Pero después de un tiempo de vivirlas, en este hermoso monasterio del bosque, donde no había nada más que hacer además de meditar y seguir las reglas, lo que podía volverte loco inicialmente, lo que comienzas a ver es que de alguna manera te llevaban a ver que todo era precioso, que todo era digno de cuidado; que importaba dónde orinabas, que podías orinar sobre el suelo y no sobre el bosque, y no dañarlo; o que importaba cómo cuidabas tu cuenco, que era una de tus pocas posesiones. Era un regalo de las personas que decían: "Queremos apoyarte porque creemos que los monasterios y lo que ustedes están haciendo es valioso en el mundo y nos recuerda a todos nosotros de algo precioso. Así que te daremos un cuenco".

Cuidas tu cuenco, cuidas tu manto, cuidas tu auto, cuidas tu casa, cuidas tu ropa, porque ser concientes significa de algún modo recordar la preciosidad de la vida y comenzar a cuidar de la tierra y de todas las criaturas y cosas sobre ella. Es estar concientes de nuestro cuerpo y de nosotros mismos, de nuestras acciones, ser concientes políticamente, ser concientes económicamente, ser concientes socialmente también.

Imagina si te dijeran que tienes alguna enfermedad, digamos SIDA porque hay mucho de eso que está sucediendo, y es al mismo tiempo atemorizante para la gente y muy inmediato y presente, y realmente importante de ver. Que alguien dijera: "Bien, como máximo tienes cuatro años, tal vez tienes un año por delante". ¿Cómo comenzarías a vivir ese año? Las cosas cambiarían para ti, te lo aseguro. Tu vida se volvería mucho más vital y preciosa para ti. O imagina que has estado en prisión durante mucho tiempo, como está la gente en muchos, muchos países del mundo. Amnesty International dice que 55 países tienen presos políticos que son encarcelados y a veces torturados por sus creencias religiosas. La mayoría de los grandes países de la tierra encarcela a las personas por lo que piensan. Es realmente doloroso. Y que luego te dejaran salir después de un largo tiempo en prisión, ¿cómo sería simplemente a caminar por la calle en San Anselmo? ¿Cómo se verían los árboles? Sólo la experiencia de ser libre, mirar los autos, poder ir a cualquier confitería y ordenar cualquier clase de dulce que quieras, o simplemente ver el cielo y sentir el aire y poder decidir si vas a ir por la cuadra hacia la derecha o hacia la izquierda. **Es ese espíritu de vivir de corazón, de atención, el que llega.** No es tanto que se suponga que seas tedioso hacia todo eso, sino que es de algún modo mucho más el espíritu de apreciación de la vida y de verla de un modo claro.

Recuerdo cuando tenía siete años y pasé todo un verano en cama. Tenía esta clase de infección y no podía salir de la casa. Y entonces cuando terminó y finalmente pude salir, me dieron algo como un dólar, que parecía mucho dinero en ese momento, y fui a comprar una pelota y un poco de goma de mascar, y fui a ese gran parque cerca de mi casa. Era como haber salido de prisión para un niño que estuvo todo el verano en la casa. Estaba tan feliz. Hasta el día de hoy recuerdo que el sol estaba brillando, podía hacer mis globos y hacer girar las ruedas de los autitos, y arrojar mi pelota, y hacer lo que me gustara. Era tan maravilloso. De alguna manera, esa es parte del espíritu de llevar conciencia a nuestra vida. También significa, como dije, que **debemos tener la voluntad de enfrentarnos a lo que es difícil**, de abrirnos a lo que Zorba llama "la catástrofe total", y de apreciarlo de algún modo. Realmente es bastante como un viaje.

Así que primero significa tener cuidado con la tierra, aprender que la conciencia significa recibir, ver la preciosidad de las cosas. Segundo,

luego eso le permite a nuestro mundo enseñarnos, dejar que te enseñe verdades muy simples que son lo más importante. Por ejemplo, un monje fue a ver a su maestro después de un largo tiempo de entrenamiento y le rogó al maestro que le diera la iluminación. El maestro lo llevó a un bosque de bambú. Dijo: "¿Ves ese bambú allí, qué alto es? ¿Ves ese otro allá, ves qué corto es?" Y el monje se iluminó.

Las cosas nos enseñarán cuando las veamos frescas, cuando las veamos nuevas. Las vemos durante un minuto, vemos la inestabilidad e impenetrabilidad de cualquier cosa, de nuestro propio cuerpo – cambia- de nuestros pensamientos, nuestras sensaciones, por no hablar de las personas y las cosas a nuestro alrededor – cambiantes, incomprensibles. Y lo que hacen. A veces son grandes y a veces pequeñas. Ese es el modo en que son las cosas. Eso nos enseña la preciosidad de la vida. Cuando prestamos atención podemos aprender. Podemos aprender de nuestra familia. Podemos aprender cuándo nuestro corazón está cerrado y cuándo está abierto. Podemos aprender lo que significa estar apegados, lo que significa dejar ir y ser más libres.

Podemos aprender sobre todas las fuerzas de la mente. Podemos aprender sobre la duda y el temor y la ira, por medio de la conciencia. Podemos aprender sobre el amor y la amabilidad por medio de la atención. Es realmente universal. Podemos aprender a jugar al tenis mejor.

Entrenarnos para estar conscientes es el regalo del Buddha. Él dijo: "Aquí, les daré un regalo que puede hacer que la vida se vuelva vital para ustedes, que puede traer tanto felicidad como libertad. Y es algo muy simple. Aprender a entrenarse ustedes mismos para vivir más en el presente. Hagan lo que deban hacer en su vida". ¿Cómo podemos hacerlo? Aquí estamos nosotros, gente de familia, correcto; no parece que tengamos todo el día para sentarnos y caminar en algún monasterio.

Algunas sugerencias quizás. Primero, como he dicho en tardes previas, una de las más hermosas expresiones de conciencia viene del **Maestro Zen Thich Nhat Hahn** donde dice: "Fíjate si puedes lavar los platos para lavar los platos". Normalmente lavamos los platos para que los platos estén limpios, correcto, y luego podemos continuar y hacer otra cosa, o hablar con alguien. ¿Alguna vez han hecho algo así, donde sólo lo hacen para hacerlo? Quizás nos permitimos eso cuando estamos de vacaciones. Van a hacer una caminata a las sierras, y si no están demasiado condicionados – "puedo ir a ese campamento por esta hora" o algo así - y dejan ir eso un poquito, simplemente caminan por las montañas para caminar, todo se vuelve lo que es. Es hermoso.

Esa es la primera sugerencia, comenzar a tomar algunas cosas de nuestra vida y hacerlas por su propio motivo. ¿Tiene algún sentido para ustedes? Otra forma es escuchar un poco más con tu corazón, intentar prestar atención a cómo es cuando estás con la gente, y ver si puedes dejar que tus palabras provengan del corazón, para decir lo que realmente tienes dentro, lo que te importa, y escuchar con tu corazón antes que con tu mente. Esa es una muy buena forma de despertar; especialmente con las personas con las que vives, tus hijos, tu esposa, tu familia y cosas así.

La gente dice: "¿Cómo puedes estar atento en el trabajo? Yo soy un escritor". O "soy un matemático". Estas son algunas de las preguntas que recibo en los retiros. "¿Cómo puedes hacer matemáticas con atención plena? Debes pensar y rumiar". O ¿cómo escribes con atención plena, o miras una película? A lo mejor que he podido llegar en esto es que cuando escribes, sólo escribe; cuando miras una película, sólo mira la película; cuando lees, sólo lee. No escribir y también estar pensando cómo lo verá la gente cuando termines de escribir, y planear, y ver cuántos minutos más te quedan para escribir, y así en más. Sólo está presente para el escribir. No significa estar o pensar de algún modo especial. Sólo haz lo que haces. No tan complicado. Cuando haces matemáticas, sólo matemáticas.

Por supuesto, a veces se hace un poco más complicado que esto, y en los retiros a veces he contado la historia del Maestro Zen Seung Sahn, quien generalmente enseña sus grandes enseñanzas Zen: "Cuando caminas, camina; cuando tienes hambre, come; cuando estás sentado, sólo siéntate". Así que allí estaba él desayunando y leyendo el periódico. Los estudiantes que lo vieron estaban muy enojados. "Sabe, usted es el Maestro Zen. Usted nos dijo 'cuando comen, sólo coman', y aquí está usted comiendo y leyendo. ¿Cómo nos explica esto?" Él dijo: "Muy simple. Cuando comes y lees, sólo come y lee".

El espíritu de esto no es tan complicado. No es hacer algo realmente falso o diferente sobre eso. Creo que esto viene de Yoda, de la Guerra de las Galaxias. Otra cosa es recordar el poder del acto de llegar al presente.

Hace algunas semanas conté la historia de Robert Aitken Roshi que quería ir a Japón a estudiar Zen durante la guerra de Corea. Se consideraba una zona de guerra y no se le permitía ir a nadie. Cuando él fue a ver al cónsul o embajador, que era un hombre japonés muy instruido y noble, se le dijo: "Lo lamento, simplemente no podemos tener visitantes; es tiempo de guerra. El gobierno norteamericano no lo quiere y el gobierno japonés está siguiéndolo". El embajador le ofreció té. Era muy amable. Dijo: "¿Por qué quiere

hacer esto? Quiero decir, está esta guerra que debemos detener". Aitken tomó su taza de té, la levantó, y la bebió muy cuidadosa y silenciosamente, y luego miró al embajador y le dijo: "Tomando una taza de té detuve la guerra". Con eso el embajador fue sabio y comprendió, y le consiguió una visa para que vaya a estudiar a Japón.

Lo que hacemos, si lo hacemos con todo nuestro corazón y todo nuestro ser, es un modo de devolver el equilibrio al mundo. Todo lo que tienen que hacer es mirar las noticias o leer Time o Newsweek; es una locura. Y es una locura porque todo es mente y pensamiento y moverse en círculos y no está conectado con el corazón y la tierra. Dando una caminata detienes la guerra, tomando una taza de té, sentándote un poco cada día, detienes la carrera nuclear porque te permites estar tranquilo y sentir la tierra y el aire, y luego tus acciones y tus vibraciones y el efecto que tienes sobre los demás, y quizás incluso las preocupaciones que tienes políticamente, todo viene de esa conexión contigo mismo y con la tierra que te rodea.

Tengo un buen amigo que es abogado en la Harvard Law School, un muy buen abogado. Tiene muchas reuniones. Dijo que realmente aprendió a trabajar con su respiración. La comunicación es bastante redundante. Probablemente te sintonizas en una de cada diez oraciones y tienes la mayoría del significado de las cosas. Él está realmente enamorado. Dice: "Amo mi respiración. Es mucho mejor que lo que sucede en las reuniones". Así que puedes usar tu meditación en las tiendas de comestibles mientras haces la fila esperando pagar, o en los atascos de tránsito. Momentos maravillosos para meditar.

Recuerdo sentándome en la cabaña de mi maestro. Él se sentaba en una especie de silla, y la gente se sentaba a su alrededor y él recibía a las visitas. Yo estaba sentado allí y esperaba por él. Era un día realmente caluroso. Normalmente ellos toman café helado un día de mucho calor en el trópico. El café helado es tan bueno, primero porque es tan fresco y delicioso; y el café Thai es dulce. Y segundo, como no comes nada más que una comida por la mañana, tomar una gran taza de café negro helado lleno de azúcar es como tres o cuatro horas de cafeína y estímulo de glucosa antes de que se desgaste. Es una gran sentada. Era una droga genial para sentarse, no hay duda al respecto. Era como una especie de calma ecuatorial. "He barrido mi cabaña, ahora iré, me sentaré y esperaré". Y en días calurosos como ese, si el maestro ve a un montón de gente sentada alrededor, dice: "Okay, pueden traer café helado para estos pobre monjes hambrientos", o algo así. Entonces no sentábamos. Yo seguía pensando cómo iba a volver y meditar. Llegaba a mi cabaña, y después de haber bebido el café, durante dos o tres horas estaba muy alerta y despierto, y estoy ahí sentado transpirando y con calor, y un poco deprimido y sólo esperando, esperando, esperando. Él

debe haberlo sabido, y yo estoy esperando y esperando. Pasan las horas y se acercan otras personas y yo espero y espero. Pienso: "Dios, ¿cuándo voy a tomar ese café delicioso para que me levante el ánimo y pueda meditar realmente?" Espera, espera. Nunca llegó. Finalmente, se hizo realmente claro después de muchas horas de espera; espera para meditar. Yo estaba sentado ahí sin hacer nada. ¿Cuándo vamos a meditar? "Lo haré cuando vaya a la sentada, entonces meditaré". O "lo haré mañana". De alguna manera es para recordarnos que es aquí en el presente de lo que estamos hablando.

De algún modo, atención plena significa regresar a nuestro verdadero hogar, llegar a descansar en el presente. Ese es nuestro verdadero hogar. Y nuestro verdadero hogar no está conectado con el aferrarse, con nuestras sensaciones, nuestros cuerpos, nuestros pensamientos, nuestras imágenes o todas las cosas que están cambiando – sino que es la tranquilidad que podemos hallar en ser con los arriba y abajo, la luz y la oscuridad, y oda esta dualidad que está cambiando. Con un corazón abierto, con el vivir de corazón, estar con eso así como es, luego decidiendo y recibiendo, si queremos, qué cosas elegir para responder a eso de un modo sabio o compasivo.

Esto es Don Juan hablando a Carlos Castaneda:

Para mí el mundo es increíble porque es misterioso, asombroso, estupendo, insondable. Mi interés ha sido convencerte de que debes aprender a hacer que cada acto cuente en este mundo maravilloso, en este momento maravilloso, he intentado convencerte. Debes comprender que vas a estar aquí durante apenas un breve tiempo. De hecho, demasiado corto para atestiguar todas sus maravillas. Quise convencerte de que debes aprender a hacer que cada acto cuente.

El espíritu de conciencia o de atención plena significa realmente llegar a nuestra vida, a los sentidos físicos, a las sensaciones, al movimiento de la mente, y al corazón, y vivir cada día desde nuestro corazón. ¿Qué nos importa? Tomar un interés y un cuidado por la preciosidad de la tierra. Al final lo que uno descubre es que atención plena y amor son lo mismo. Ser consciente, sin aferrarse ni resistirse ni intentar cambiar –recibir lo que está aquí- es amarlo; que esas cosas no están separadas, que el corazón y la mente van juntos. O como decía uno de mis maestros: la mente crea el abismo y el corazón lo cruza. **La mente crea distinciones, y venir al presente, al corazón, resuelve todo eso.**

La charla es un recordatorio de algún modo. Permítanme hacerles algunas preguntas para finalizar. Primero, ¿qué les impide, qué nos impide a cada uno de nosotros, prestar realmente atención en

nuestra vida, vivir más plenamente? Sólo piensen sobre esto mientras pregunto. ¿Qué temor o dificultad de su vida las impide vivir aquí en el presente? ¿Qué ilusión o comprensión errónea de su vida les impide vivir aquí en el presente? ¿Qué tendrían que hacer para lograr que su vida se apoye realmente en el vivir con atención plena? ¿Qué tendrían que cambiar en su vida para permitirse amar más plenamente? Y la última pregunta es que se pregunten en su corazón si deberían hacer esos cambios. Vean qué dice. Generalmente es una buena respuesta.

Ni siquiera la atención plena, sin embargo, puede ser agarrada/aferrada. Hay días en los que van a estar más atentos y días en los que lo estarán menos. Y eso también, como todas las cosas, viene y va. Lo que pueden hacer es nutrir y encontrar el modo. Eso es lo que hacemos aquí, juntos. Nos sentamos juntos, a veces tenemos comentarios y preguntas, a veces me hablo a mí mismo en voz alta y ustedes participan, una especie de escuchar ese diálogo. Es un modo de recordarnos **que hay algo realmente precioso**. La vida espiritual es bastante simple. **No es fácil pero es bastante simple**.

CAPÍTULO 9: OBSTÁCULOS DE LA VIDA DE HOGAR

He preguntado a los estudiantes antiguos, gente que se ha sentado en meditación durante bastante tiempo, con qué clase de cosa estaban trabajando después de cinco, diez o quince años de práctica. Dicen: "Estoy trabajando con el temor", o "estoy trabajando con el hábito y los deseos que surgen una y otra vez", o "estoy trabajando con la pereza", o "con la irritación", o la ira; clases comunes de energía. Lo que escucho incluso de las personas que se han sentado en meditación durante largo tiempo es la misma lista de los cinco obstáculos básicos que son comentados el segundo día de cada retiro. Parece que se quedan dando vueltas un tiempo. Así que me gustaría verlos en el contexto de gente que ha estado practicando un tiempo y viviendo su vida, y ver cómo podemos seguir trabajando con ellos ya que parecen ser parte de nuestra vida de familia, por así decirlo, o de la familia interna de todos modos.

¿Cómo podemos comprender los obstáculos o las dificultades tradicionales en la meditación en nuestra vida diaria? Primero, es importante comprender, mientras caminas en el sendero de la práctica espiritual, que frecuentemente las debilidades o dificultades que encontramos son los lugares que más nos despiertan. Los lugares donde parecemos más exitosos y las mejores cosas son también frecuentemente los lugares que son la parte más fuerte de nuestra auto imagen o "ego" en alguna clase de sentido oriental de la palabra. Y son los lugares que constituyen nuestras verdaderas dificultades o vulnerabilidades los que frecuentemente nos permiten crecer de un modo más genuino cuando los miramos, cuando trabajamos con ellos.

Había un trabajo maravilloso que fue escrito hace unos años por **Seymour y Silvia Boorstein** para el Journal of Transpersonal Psychology, y se llamaba "**Los Cinco Obstáculos del Matrimonio**". Hablaba sobre las dificultades que el Buddha describe en la meditación – **deseo, inquietud, pereza o sueño, duda** - y describe los procesos del matrimonio mientras se encuentran exactamente esas mismas fuerzas. El deseo por algo nuevo o mejor. La irritación o la ira, especialmente cuando descubres que esa persona no está comportándose del modo que esperabas y planeabas que lo hiciera, y toda la irritación y frustración que viene de eso. El tercer obstáculo de la pereza o el sueño, **descubriendo después de un tiempo que uno puede volverse complaciente en una relación**. O el opuesto, la inquietud, la tradicional "picazón del séptimo año"; después de un cierto tiempo en una relación, uno se vuelve inquieto por algo nuevo o algo diferente. Y la duda "¿es esta la persona correcta?", o "¿es este el modo de vivir?" y las mismas fuerzas que surgen cuando uno se sienta en meditación e intenta abrir sus ojos internamente, y el

corazón y la mente parecen surgir con relación a la gente que es más cercana a nosotros, y todos los demás a distancia.

¿Pueden reconocer eso? ¿Pueden ver que hay un paralelo entre sentarse y todo lo demás alrededor? Hay toda clase de historias que construimos sobre esos estados. "Él lo hizo", y "ella lo hizo", y "lo haré", y "ella debería", y demás. Es útil ver que esas historias están basadas en clases de mitos que construimos sobre nosotros mismos y sobre el mundo, identidades que son creadas principalmente por el pensamiento, y de hecho, las cosas son mucho más simples que eso. Esto es de **Achaan Chaa**:

Tradicionalmente el Óctuplo Sendero es enseñado con ocho pasos tales como la Comprensión Correcta, Habla Correcta, Concentración Correcta, y demás. Pero el verdadero Sendero Óctuplo está dentro de nosotros: dos ojos, dos orejas, dos fosas nasales, una lengua y el cuerpo. Estas ocho puertas son la totalidad de nuestro Camino y la mente es quien camina el Sendero. Si conocen sólo estas cosas, y los estados que surgen con ellas, todo el Dharma está frente a ustedes.

Todos nosotros tenemos estas historias sobre las experiencias, pero realmente nuestras experiencias, si queremos vivir más en el momento, son mucho más simples que eso, mucho más simples que nuestras historias.

Hablemos un poco de los cinco obstáculos y quizás reflexionemos de algún modo sobre cómo surgen, no sólo mientras estamos sentados, sino todo el resto del tiempo, que es para lo que está la práctica. Te sientas y practicas para luego vivirlo. Esa es la razón por la que se llama "**práctica**".

El deseo es el más jugoso de ellos. Como dijo **Oscar Wilde**: "Puedo resistir cualquier cosa menos la tentación". Es el obstáculo en el que quedamos atrapados de diferentes modos. Es increíble, querer es un hábito muy poderoso. Podemos querer cualquier cosa, y eso cambia de una cosa a otra. Deseamos una cosa y después deseamos otra. En los retiros, ya saben, están los fenómenos de cosas como el "**Romance Vipassana**", donde las personas están en silencio y no se miran entre sí, y sólo prestan atención, y notan alguna forma interesante o algo allí fuera, y luego sólo se sientan, y súbitamente viene toda la idea, cómo sería conocer a esa persona, y hablar con ella, quizás después del retiro salir y meditar juntos, o alguna otra actividad así. Y eso sigue, ya saben – matrimonio, hijos. En California normalmente incluye también el divorcio, si realmente juegan todo el juego. Y sin tener contacto visual con esa persona, la mente despliega esta fantasía de cosas que la llenarán mejor que cualquier

experiencia que haya aquí, con la respiración, o el cuerpo, **o lo que sea que esté realmente aquí.**

Ese mismo movimiento puede ser observado, si miran, todo el tiempo en nuestra vida. Se lo llama "la Mente de `sólo si..,'"". Es la mente que surge en el momento de la experiencia y dice: "**si yo sólo tuviera otra cosa**", "si sólo tuviera una pareja diferente", o "si sólo se comportara de otro modo", o "si sólo tuviera otro trabajo", o "si sólo tuviera más tiempo libre", o más dinero, o una casa más en el campo, o una casa más en la ciudad, o "si fuera más joven", o más viejo, o lo que sea. Es siempre el mismo estado. Lo observé cuando era monje, y todo lo que tenía eran unos pocos libros, un cuenco y un manto. Las posesiones eran realmente mínimas. Aun así, me encontraba pensando: "si sólo tuviera un manto más lindo". No tiene nada que ver con lo que nos rodea. **Es este movimiento dentro, de sentir como que lo que hay aquí no es suficiente.** ¿Saben de lo que estoy hablando?

Nasrudin dice:

Nunca le des a nadie algo que te pidan hasta que haya pasado al menos un día. Alguien le dijo: "¿por qué no?" Porque la experiencia muestra que ellos sólo aprecian algo cuando tienen la oportunidad de dudar si lo tendrán o no.

Una de las cosas interesantes cuando empiezas a observar y a trabajar con el obstáculo del deseo, es ver que lo que lo alivia, lo que finalmente lo hace feliz a uno acerca de él, no es tanto lo que tienes, o la persona, o la experiencia que tienes al final – esto es importante, así que escuchen - **es realmente el hecho de que el estado del deseo ha terminado.** Les daré un ejemplo simple. Supongan que tienen un deseo por alguna comida que realmente quieren comer. Puede ser pizza o helado o canelones, ustedes nómbrenlo, cualquier cosa que pueda ser. Van y lo consiguen. Hacen todas las cosas. Suben al auto, van, finalmente lo consiguen, lo tienen en su mano, y comen el primer trozo de lo que sea. Y normalmente el momento en que lo prueban, hay esta gran sensación de deleite y alivio, y demás, y parte de ello puede ser porque sabe bien y es placentero, si es parte de su fantasía – pero lo principal es que, en ese momento, finalmente el deseo se detiene. ¿Comprenden? Y que una buena parte del gozo de complacer los deseos no es tanto el tener la cosa, porque la tienen durante un momentito y luego quieren la siguiente – es infinito - **sino más bien que hay un momento en que el deseo en sí mismo se detiene.** Si miran de cerca en ustedes mismos, si se permiten mirar, encuentran que el mismo proceso de querer es doloroso; que el mismo estado de no estar completo o contento o presente con lo que hay aquí es de lo que se trata el dolor.

Este es un obstáculo familiar. Hablemos de algunos de los otros, y luego hablemos de los modos en que uno podría trabajar con ellos en su vida. Por supuesto, la primera parte es sólo comenzar a comprender cómo operan en nuestra vida.

Los cuatro siguientes son bastante interesantes. **Ira, sueño, inquietud y duda** –incluso el deseo está involucrado en algún sentido- tiendo a verlos a todos como estados de anulación. Son realmente estados que surgen para que podamos evitar algo, algún aspecto de lo que es verdadero en nuestra experiencia. Quizás pueda explicarlo mientras seguimos.

La ira, que incluye la irritación, el juicio y el aburrimiento, no querer lo que está presente, el temor – todo esto es el movimiento de la ira. Es un estado muy doloroso, en su mayor parte, si lo miran. El cuerpo tiene mucha tensión, hay calor, hay una quemazón si están enojados. Incluso la irritación tiene en sí mucha tensión. Y aun así lo hacemos nuevamente en parte por hábito. Otra razón por la que lo hacemos es que nos hace sentir correctos de alguna manera. Saben lo que quiero decir sobre ser correctos. Es el sentimiento favorito de muchas personas porque es el sentimiento que más autentifica el sentido de ti mismo.

Hace dos semanas cuando estábamos hablando sobre el Perdón alguien se puso de pie o levantó su mano y dijo algo que fue realmente poderoso. Dijo: **"Aquí estamos, hirviendo y furiosos y enojados sobre algo que ha hecho otro, y muy a menudo esa persona está afuera yendo a sus propios asuntos y disfrutando de si mismos"**. ¿Y quién está sufriendo? Somos nosotros porque no fue de ese modo, y estamos tan enojados, y debería haber sido, y demás. ¿Y quién está soportando en ese momento? No estoy diciendo que no deberían enojarse – pueden estar enojados o guardar rencor; eres bienvenido a hacer cualquier cosa. **Sólo estamos viendo las leyes y cómo operan.**

Recuerdo que estaba sentado en este monasterio, meditando durante mucho tiempo, y tuve un ataque de ira sobre algo, que regularmente tengo, y fui a ver al maestro y le dije lo enojado que estaba sobre algo. Era en la estación cálida y él llevaba unas sandalias tipo chancletas. Se levantó y fue hacia la mesa donde estábamos sentados y pateó la pata de la mesa. Parecía que se hubiera lastimado. Luego sostuvo su pie y anduvo un momento cojeando. Luego volvió a sentarse y masajéó su pie. Luego me miró y sacudió la cabeza. Esa fue su respuesta a mi enojo. Simplemente actuó lo que hacemos. Así como el deseo, donde podemos desear cualquier cosa, y no importa lo que sea, la fuerza está allí, y tenemos nuestra comida, o nuestra relación, o nuestro auto, o nuestra vacación, o nuestro tiempo libre, lo que sea, y luego buscamos lo siguiente porque eso es

tan poderoso. Lo mismo con la ira. Podemos enojarnos con cualquier cosa, incluyendo las cosas que ya pasaron y sobre las que nada puede hacerse. Y aun más, podemos imaginar algo que alguien va a hacer, y sentarnos allí y enojarnos realmente con lo que podrían hacer. ¿Se han visto alguna vez haciendo esto?

Proyectamos nuestra rectitud sobre los demás de alguna manera. Proyectamos nuestro dolor, de eso se trata realmente; de que estamos en alguna clase de dolor, y lo hacemos la culpa de otra persona. También hay tanto dolor en el mundo como el que experimentamos algunas veces, y no queremos tomarlo porque es tan difícil para nuestros corazones, y nuestra cultura es una cultura que no entrena muy bien el corazón humano para tratar con la medida de dolor que es parte de la vida.

Hoy estuve bastante enojado. De hecho, realmente le estuve gritando a alguien. No quiero hablar tanto de los detalles. Me sentí tan indignado y tan correcto que fue muy difícil no enojarme. Es interesante de observar. No es como si la ira fuera algo terrible, o que no surgirá, o que todos esos otros estados no surgirán, o que ni siquiera podría haber una ocasión en que fueran apropiados. Hay algunas ocasiones para eso, especialmente si puedes permitir que se muevan a través de ti en vez de almacenarlos como resentimiento y toda clase de otras cosas, o si los usas de un modo que realmente no esté intencionado a lastimar a los demás. Esa es otra charla completa sobre la ira.

Pero aquí estamos, viviendo en un mundo bastante complicado y ajetreado, y vemos este estado de estar enojados, o de estar irritados, o de juzgar, surgiendo con mucha frecuencia, y aun así somos víctimas de eso. Somos nosotros quienes sufren por eso. La pregunta, cuando llega, es **¿cómo podemos relacionarnos con eso?** De lo que estamos hablando realmente es del dolor. Si podemos mirarlo, entonces podemos tocar el mundo y curarlo un poco. Es muy difícil hacerlo sin curar nuestro propio dolor.

Hablemos sobre la pereza, y lo demás. Dije que todas estas cosas **son estados de anulación**. Muy a menudo la ira es realmente una forma de no sentir el dolor de otro o de lo que es nuestra experiencia. El juicio y el temor son lo mismo. El adormecimiento es lo mismo. Adormecerse, el hábito de andar inconsciente. ¿Cuándo surge el adormecimiento? Hay tres causas básicas para esto. **Llega cuando estamos cansados**. Esa es la primera. Y es una buena señal. Te sientas en meditación o te encuentras en otros momentos teniendo sueño, surge por ti; entonces mira y ve cuáles son las causas. Ahora, si es simplemente que has estado trabajando bastante duro y estás cansado, eso es una cosa. Entonces respetas a tu cuerpo y quizás tomas un descanso.

Pero como estamos en California en los 80', en una cultura occidental, ¿cuánta gente cuando se siente cansada o con sueño está viviendo de un modo en que eso sea realmente una señal? ¿Cómo estás viviendo tu vida, cuán ocupada está, cuán llena; dónde estamos yendo que la llenamos tanto? ¿Tiene sentido para alguno de ustedes? Entonces es una señal. Es una señal incluso aunque sea simple cansancio. Veamos a qué paso vamos, o veamos cuánto llenamos nuestra vida, y qué podríamos estar evitando de algún modo al hacerlo.

Una parte de la somnolencia es simplemente que estamos cansados. La segunda es **que no estamos acostumbrados a la quietud**, que nuestra cultura se mueve tan rápido y vamos a ese ritmo. Entonces cuando es tiempo de detenerse, y te sientas a meditar o caminas por afuera, o vas a tu casa y te quitas los zapatos, comienzas a pensar: "Quizás podría meditar. No, estoy demasiado cansado para eso". La forma en que lo expreso en los retiros es: cuando comenzamos a tranquilizarnos, hay una vocecita allí que dice: "Oh, está tranquilo, debe ser hora de ir a dormir", porque es uno de los pocos momentos en que paramos. Es una respuesta en nosotros, cuando comenzamos a quedarnos tranquilos o quietos o concentrados. Y a veces llega el temor: Oh, esto está demasiado tranquilo, ¿que haré con esto? Está demasiado vacío, no hay actividad suficiente para saber quién soy", porque nos definimos a nosotros mismos por nuestras actividades.

La tercera razón por la que surge la somnolencia es **que es una especie de resistencia**. Notarán que se vuelven perezosos o somnolientos en ciertos momentos de su vida espiritual no porque estén demasiado cansados o no porque están demasiado tranquilos. Y ese es un estado poco familiar con el que necesitan trabajar, aprender a abrirse nuevamente como un niño; pero como hay algún dolor, tristeza, pena, dificultad o conflicto, es un poco difícil de sentir, es más fácil simplemente estar somnoliento sobre eso. ¿Alguien ha notado que eso sucede en su vida, o con qué frecuencia ocurre?

Nuestra cultura es increíble. No sólo nuestra cultura, es mundial. Hay diez millones de drogadictos, 20 millones de alcohólicos, y 50 millones de personas que están cerca de esos drogadictos o alcohólicos – y sus familias o sistemas, que están tocados realmente de forma penosa por eso; profundamente así. Y más de la mitad de los accidentes de auto en los que mueren personas y el 80 o 90 por ciento de los abusos sexuales de menores, y la gran mayoría de los incendios domésticos, y todas esas cosas, están relacionadas con las drogas o el alcohol. Y el nivel de dolor, si comienzas a trabajar con la gente alrededor de los sistemas familiares de alcohol y drogas, y demás, es extraordinario. Y aun así, el propósito de todo eso, en su mayor parte, **es tapar el dolor**. Un amigo mío que trabajó durante muchos años en un programa de drogas decía que, hablando en

general, la cantidad de drogas y alcohol usado es igual a la cantidad de dolor de una persona, por no ser demasiado simplistas sobre el tema. Así que eso es lo que quiero decir con anulación; que hay estados que surgen para nosotros que nos impiden sentir.

La inquietud es diferente. La vibración, el movimiento, el hábito de nuestra cultura es ser rápidos. La TV, las compras, los viajes, el teléfono, todas esas cosas, donde nos mantenemos ocupados porque no sabemos qué hacer. No se nos enseñó mientras crecíamos cómo nutrirnos en la quietud, cómo prestar más atención a la brisa, a las nubes, a los árboles, a los niños o a la gente que nos rodea, o cómo sentarnos simplemente en nuestro porche y balancearnos un poco en nuestra hamaca y ver pasar las cosas, como solía hacer la gente, en vez de estar ocupados constantemente con las cosas. Debo confesar que soy uno de esos en ese aspecto. Gente de Europa que escuchó mis charlas Dharma quiso sentarse en un retiro largo y vino a uno de tres meses. Decían que estaban bastante desilusionados conmigo porque yo tiendo a moverme bastante rápidamente, y ellos decían que yo parecía más un vendedor de zapatos italiano que un maestro calmo de meditación. Y es verdad.

Alguien que ha hecho mucha práctica de **Vipassana** y ha trabajado con desórdenes alimentarios, ha titulado uno de sus libros "**Alimentando al corazón hambriento**". Mucha de nuestra ocupación de debe a que estamos buscando algo que nos llene. Así que comemos, o vamos de compras, o viajamos, o hablamos por teléfono, o encendemos la TV de un modo realmente compulsivo a veces, porque hay algo que queremos, y eso no nos llena realmente. Esa es la clase de inquietud. La habilidad de sólo detenerse y ser; como cuando estás en un atasco de tránsito donde dices: "Hey, aquí estoy, en el Puente Golden Gate, podría también sentir la vibración del puente y mirar un poco lo que hacen los barcos, en vez de pensar sobre dónde podría estar o sentirme frustrado". Es estar con lo que es.

Ha habido una cantidad de películas de Australia. Recuerdo una llamada "La Última Ola", con imágenes de los aborígenes. Una de las cosas que más me tocó sobre ellos era cuando los aborígenes se sentaban, ellos se sentaban. Era como que se sentaban y podrían haber estado sobre una roca, **Ayers Rock** o algo así, y simplemente se sentaban allí, y podrían haberse sentado todo el día, toda la noche y toda la semana. Pero no se ve esto en nuestra cultura; lo que se ve es esta sensación de movimiento, casi hasta el punto en donde la gente no puede sentarse quieta, no puede hacer una pausa, no pueden detenerse a causa de lo que sentirían.

Alguien le preguntó a **Nijinsky** sobre su danza, cómo podía bailar de un modo tan maravilloso, y él dijo que debía haber una cierta calma en eso. Dijo: Es bastante simple. Meramente salto y hago una pausa.

Qué descripción, “simplemente salto y pausa”. ¿Podemos aprender a detenernos un poquito? Quizás eso es de lo que se trata la meditación, sólo detenerse.

Luego el último obstáculo es la **duda**, la confusión, la tensión, una especie de imaginar, “¿cuál debería ser mi trabajo, cómo debería marchar mi vida espiritual, estoy en la relación correcta, estoy en el lugar correcto, estoy en la parte correcta del país?” Nosotros los norteamericanos tenemos la maldición de elegir. No es algo trivial. Eso vitaliza y enriquece la cultura y nuestras vidas, pero es algo muy difícil y no es así para la mayoría de las culturas. Y normalmente cuando surge la duda fuertemente, lo hace porque nuestra cabeza, nuestro aparato pensador, no está conectado con nuestro corazón.

Si miran el momento donde hay mucha confusión o duda, es porque hay demasiado pensamiento y no hay mucha conexión con el corazón, hacia lo que podríamos hacer basados en nuestros valores más profundos.

Otra forma de decirlo es: cuando hay mucha duda, frecuentemente conectada con ello hay una falta de amor a nosotros mismos o hacia los demás, hacia el mundo que nos rodea. Si estamos en contacto con ese amor, nuestros caminos se hacen bastante claros. Recuerdan la pregunta que hice la noche de la charla sobre el perdón que provenía de la tumba de **Gandhi** a orillas del río **Yamuna** en **Delhi**, donde la pregunta estaba escrita en piedra:

Piensen en la persona más pobre que hayan conocido, y luego antes de actuar pregúntense si o cómo este acto será beneficioso para esa persona.

La confusión generalmente viene cuando no estamos en contacto con lo que valoramos realmente en la vida. Y nuevamente, eso requiere un detenerse, una apertura, una escucha interna.

Estos son los obstáculos. ¿Son familiares? Ciertamente lo son. Son nuestros compañeros de viaje. Los vemos una y otra vez en nuestras sentadas, los vemos una y otra vez en el mundo exterior, en la causa de la guerra. Cuando estaba enojado había un impulso muy fuerte en mí para llamar y registrar una queja e intentar resolver algo. Y luego siendo encontrado por la agresión era muy fácil ver si alguien elegía ser mi adversario, qué fácil es tomar la bandera y decir: “Muy bien, yo lo haré. Yo soy el hombre. ¿Por qué no?”, o lo que fuera. Este es uno de los problemas, sí. Pero es mundial – el prejuicio, la codicia, el

temor y el deseo- estas mismas fuerzas que crean la guerra o que crean los depósitos de cereal llenos de comida en un lugar y gente hambrienta en otro.

La pregunta es: ¿se puede trabajar con ellos? ¿Puede uno trabajar con estas fuerzas? El **Lama Yeshe** en un fragmento que he leído sobre su tiempo en el hospital y pasando a través de toda la gran dificultad con su ataque cardiaco, dijo:

¿Puedes aprender el precepto básico de transformar tu sufrimiento no deseado en el camino de la práctica?

Si pueden aprender ese precepto, les servirá en cualquier circunstancia. ¿Pueden aprender a hacer eso? ¿Puede hacerlo cualquiera de nosotros? ¿Qué requiere? Algo clave que requiere es fe. Es tan importante – la fe en el corazón humano, fe en el poder del despertar. Se le preguntó al Dalai Lama qué era lo más importante que uno puede hacer como maestro del Dharma, qué es lo más importante que puedes comunicar, y él dijo: “Fe”. No fe en el Buddha, o fe en algo que viene de India o de algún sistema antiguo, sino realmente fe en nuestra propia verdadera naturaleza. Comprender hasta el fondo esto, no sólo con palabras sino porque sabes que es verdad que los seres humanos tienen la capacidad de tratar con las tristezas del mundo y con la adversidad, y que el corazón es más grande que todo eso, y que el poder del despertar es tal que podemos crecer de cualquiera de ellas. Eso es lo que debemos descubrir, en nosotros, en nuestra meditación, en nuestra familia, en nuestra vida. Fe, no tanto en el hacer sino en el detenernos, en escuchar, en no hacer tanto, y permitirnos dejar de evitar las cosas que son difíciles, no quedar tan atrapados por las historias de lo que queremos o lo que no queremos. Todo eso es la mente. La mente hace eso, es algo así como su trabajo, le pagas un poquito y ella simplemente piensa todo el tiempo.

Rilke habla sobre esto muy bellamente en un poema que él llama “**Tengo Fe en las Noches**”:

***Tú, oscuridad de la que provengo,
De la que provienen todas las cosas,
Te amo más que a todos los fuegos
Que cercan en el mundo,
Porque el fuego hace un círculo de luz para cada uno,
Y entonces nadie de afuera aprende de ti.
Pero la oscuridad empuja en todo,
Las formas y los fuegos, los animales y a mí mismo.
Con qué facilidad ella reúne
A los poderes con la gente.***

***Es posible que una gran energía se esté moviendo a nuestro alrededor.
Tengo fe en la noche.***

Increíble poema, la oscuridad de la que proviene todo.

¿Podemos parar – en nuestra práctica, en nuestra vida con nuestra familia- y comenzar a escuchar, y permitirnos estar un poco más vacíos, un poco más silenciosos, más en contacto con los espacios entre las palabras, entre los deseos o entre las frustraciones? Hay algo realmente misterioso que se revela a sí mismo tan pronto como nos detenemos. No lleva mucho tiempo, y quizás hay cierto dolor por el que uno debe pasar al poner los frenos, si saben a qué me refiero – cada vez, una y otra vez, también- pero cuando lo haces, entonces las cosas se vuelven misteriosas nuevamente como es con todos los niños.

Walt Withman dijo:

***En cuanto a mí, no conozco nada más que milagros
Cuando estás lo suficientemente quieto.***

La fuente de nuestra felicidad no es a través del hacer, es realmente mucho más a través de detenerse. ¿Cómo podemos trabajar con nuestros obstáculos muy específicamente? Primero, si identificas a los más populares de tu propio repertorio personal, eso ayuda mucho. Si vas a ir al teatro, también podrías saber qué obra dan. He hablado algunas noches sobre la tipología de la personalidad Budhista, que está basada en nuestras respuestas que vienen del sentido de separatividad en sí mismo; y las tres raíces en la psicología Budhista son el tipo **codicioso**, el tipo con **aversión**, y el tipo con **ilusión**.

Sólo para recordárselos de un modo simple, todos nosotros los tenemos a los tres. Yo soy un gran ejemplo del tipo codicioso. La respuesta general es ir a una nueva situación y ver qué nos gusta de ella, y ver cómo podríamos tener más de ella, qué es lo agradable de ella o qué apreciamos. Olviden el resto. Ahora, el tipo de aversión – mi esposa está más en esta categoría - es alguien que va a una situación y ve qué es lo malo de ella, lo que es una respuesta muy diferente, lo que está mal pintado, los colores están mal, y la gente se está comportando mal, y así en adelante. Y luego el tipo ilusionado cuya tendencia es ir a una situación nueva y no saber qué hacer de ella, no saber cuál es su lugar.

¿Tiene sentido para ustedes? ¿Comprenden estos tipos ya sea de querer, o de ser críticos o de no saber cuál es su lugar? Hay mucho más. Están las familias Budhistas, **Ratna, Padma, Vajra**, todos estos estilos de los que podría hablar un poquito más. Lo que es

interesante es que cada uno de ellos tiene también un lado positivo, que trataremos después, cosas que pueden ser transformadas en nosotros. El punto sobre esto es que comienza a volverse útil si queremos trabajar con los obstáculos en la vida diaria para empezar a ver cuáles son nuestros modelos. ¿Es nuestra tendencia irritarnos todo el tiempo, o ir a dormir todo el tiempo, o comer para evitar, usar el deseo de ese modo, o hay alguna otra tendencia?

Mi maestro **Achaan Chaa** acostumbraba a ser muy directo en esto. Era parte de su estilo de enseñanza. Él les daba una especie de sobrenombre a una cantidad de sus monjes y la gente a su alrededor. Era un poco como **Los Siete Enanitos, Sleepy⁷, Dopey**, y cosas así. "Este es un monje que está siempre comiendo. Oh, aquí está mi monje, ¿por qué no lo conocen? Este es Sleepy, siempre que lo visito, siempre que voy a su cabaña, está durmiendo" y así en más. Lo hacía con mucho humor.

Deben comenzar a mirar cuál es su modo particular de no estar presentes. La cosa es que no son malos. No deben decir: "Bien, soy una mala persona", **porque esto es simplemente la naturaleza de haber nacido con una auto estructura o de haberla desarrollado en la primera infancia**. Lo que es importante es ver que realmente está muy viva, y que si puedes comenzar a trabajar con ella, es interesante. ¿No estás interesado en ti mismo? ¡Ánimo! ¡Vamos! ¿Por qué no mirar los modelos que estamos usando al relacionarnos con las cosas? Es realmente jugoso y puede ser transformado.

Lo **primero** es ver cuáles son los modelos populares en uno mismo. Así que les pregunto esto para ustedes mismos: ¿cuáles son los que usan? Luego lo **segundo**, después de reconocer eso, que los ayuda a mantenerse viendo esos modelos, es comenzar a identificar cuidadosamente el estado o la experiencia mientras surge en el momento, o tan cerca del momento como puedan – el deseo o el temor o la duda. Y un poquito después dicen: "Oh, aquí estoy en eso", y lo identifican por medio de reconocerlo. Es muy útil usar una etiqueta, "temor, temor", o "deseo" o "querer" - sólo darle su nombre de un modo neutral. Realmente ven la fuerza como una oportunidad de aprender. "Bien, he tenido 29 años, o 48 años de esto siendo principalmente mi modelo. Déjenme verlo realmente. ¿Cuán frecuentemente viene? ¿Qué situaciones lo hacen surgir? ¿Cómo se siente en el cuerpo? ¿Qué me está sucediendo en ese momento? ¿Cómo es la experiencia?"

Así que lo **segundo** es identificarlos, lo mejor que puedan, sin juzgar. Es difícil porque tendemos a decir esto es malo, es malo estar irritado,

⁷ En inglés: dormilón.

tener temor, o estar enojado, o es malo estar queriendo y deseando. Si queremos aprender de ellos, la clave es estar atentos, es decir, verlos y observarlos como si estuvieran estudiando a otra persona. Digan: "Mmm, esto es una fuerza interesante. ¿Cómo está operando?" También es importante ver que se los puede trabajar. Cuando los identifican o los etiquetan, cambia de ser abrumador a "Oh, esto es sólo la noche del alma". Es difícil, pero saben cómo llamarlo. O en sus relaciones, en lugar de decir, "Oh, esto no está marchando bien, debería buscar otra pareja", podría ser "Oh, esto es sólo el estado de duda o inquietud. Veamos si puedo verlo en mí mismo".

Luego la **tercera** parte es hacernos amigos de eso, recibirlo realmente con tu corazón así como con tu atención, porque si te disgusta, aun de un modo sutil en tu corazón, cuando dices "deseo, deseo, deseo", o "aversión" o lo que sea, no se va ir ni va a cambiar. Ni siquiera vas a aprender mucho de ello porque aun estás en combate con eso. Cuando más luches con los dolores o las experiencias, verdaderamente se vuelven más reales por dentro.

Lo **cuarto** es observar cómo cambia – cuanto más cuidadosamente, mejor. Quizás deberías estudiar uno por semana. Elige uno y observa cómo se siente en el cuerpo. ¿Cuánto dura una vez que lo etiquetas? ¿Cuántas etiquetas dura? ¿Qué lo activa para que surja? ¿Qué estado lo sigue normalmente? ¿Cómo es cuando estás trabajando con el deseo y notas "deseo, deseo", o cualquier cosa que pueda ser? ¿En qué momento se detiene? Sigo pensando en ese chiste que estaba en la revista Mad: Alfred E. Newman estaba frente al pizarrón, escribiendo, iba por la centésima vez, y decía: "Cesación del deseo, cesación del deseo, cesación del deseo". Era su asignatura de ese día. Miren y vean si están examinando el temor, el deseo o lo que sea, vean cómo se siente, y vean si pueden notar el momento en que cambia. Momento muy interesante, porque en ese momento comienzan a comprender no sólo su impermanencia, sino también que es muy impersonal, llega según cierta historia de fuerzas. No dura mucho a menos que sigamos contando la historia una y otra vez.

Pueden practicar con los pequeños obstáculos. Puedes practicar con el fastidio con tu esposa o tu pareja. Practica observando cuando te sientes correcto. Sólo practica observar ese pequeño impulso que dice "soy correcto". Es uno muy interesante. O practica cuidadosamente con ciertos deseos que surgen y que conoces, esos son de los que te gustaría aprender, y ve cómo es cuando surgen.

Primero es mirar los modelos clave y reconocer el territorio por ti mismo. Lo segundo es identificar la experiencia en el momento. Lo tercero es tocarlo con tu corazón así como verlo y etiquetarlo, realmente dejarlo y no condenarlo tanto. Lo cuarto es notar cómo

cambia, notar su proceso, comienzo y fin, lo que viene antes y después. Toma pequeñas cosas para trabajar; practica con las fáciles.

Lo siguiente – y esta es la clave realmente- es ver si puedes descubrir u observar de qué te esconde, de qué te distrae, qué es lo que tapa, cuál es el temor. Cuando dije que estas son formas de anulación, si te permites sentir el deseo, o el temor, el aburrimiento, la duda, la inquietud, y los observas, ve si puedes escuchar dentro de ti un poco más profundamente, o incluso a un nivel celular de alguna manera, y ve qué es de lo que te estás retirando, de lo que te escapas. Algo de esto es escaparse de “simplemente demasiado”, como dice **Achaan Chaa**: **“Siempre estamos en guerra intentando hacer de la vida más de lo que es, hacerla más grande, o más enorme, o más feliz, o más triste, o más larga, o más corta, o más luminosa o más oscura”**.

Nos escapamos del hambre, de la soledad, de la pena, de los asuntos inconclusos, del dolor en nuestro corazón, o del hecho de que no hemos estado siendo íntimos en nuestras relaciones por momentos, y de que es difícil de reconocer, así que nos distraemos, o nos escapamos de los dolores que están inconclusos en el pasado donde no hemos perdonado, de la insensatez, o nos escapamos del temor de que las cosas están sin control. ¡Lo están! O nos escapamos del espacio; se aquieta y todo el sentido de uno mismo que está formado por la ocupación comienza a irse, y eso da miedo, así que nos distraemos.

No es sólo observar el obstáculo o el estado, sino también escuchar más profundamente y ver qué experimentarías si te permitieras estar simplemente allí. ¿Qué podrías estar evitando? Es un poquito como pasar a través de una capa de hielo, que es doloroso, si quieres ir al agua y explorar sus profundidades. Hay toda clase de cosas increíbles. Pero debes dejar de patinar, y entonces hay un momento donde dices: “Op, creo que voy a romper el hielo”, y lo haces. Está bien parar y sentir lo que está realmente presente. Esta es una gran parte de la práctica, abrir tu cuerpo, usar tu respiración, tu atención, y tu corazón, y sentir qué hay aquí, y dejar de moverte; llegar a descansar en el momento. Aquí es donde se hace muy delicado. Se llama **“Observar el Movimiento de la Mente”**.

Nuevamente cerraré con algo de **Achaan Chaa**. Habla sobre el Camino Medio:

Por una parte es como si fueras pateado en un costado por el deseo, y el otro es la aversión, izquierda y derecha. Alguien que sigue el Camino Medio dice: “No seré atrapado por el dolor o el placer. Los dejaré irse a medida que surgen, aceptando un momento tras otro. Pero es difícil. Es como si

fuéramos pateados por ambos lados, como el cencerro de una vaca o como un péndulo golpeados atrás y adelante. Estamos siempre asediados por el placer y el dolor, y entonces seguimos por respuesta, "no me gusta. Me gusta".

Si observas esto, usa como guía a tu corazón. Verás que cuando el corazón está en su estado natural, está desapegado, está aceptando. Cuando se agita fuera de lo normal es a causa de los varios pensamientos e ideas, el proceso de construcción, de imágenes. Esto es la ilusión.

Aprende a ver este proceso claramente. Cuando la mente está agitada fuera de su estado normal, se desvía de este momento hacia el pasado, hacia el futuro, hacia correcto e incorrecto, hacia indulgencia y aversión, creando más ilusión, más movimiento.

Bueno y malo surgen sólo en la mente. Si te mantienes observando esto, estudiando este tópico toda tu vida, te garantizo que nunca te aburrirás.

En otra parte dice:

Sólo toma asiento en el medio de la habitación y no te levantes, y mira las cosas según vienen y van.

Entonces trabajar con estos estados en la práctica de la sentada de uno, conduciendo en un atasco de tránsito, en el supermercado, en su matrimonio, o en sus relaciones íntimas, en el lugar de trabajo – son las mismas fuerzas. Comienza a trabajar identificándolos, comienza a ver cuáles son tus modelos comunes, quizás echa un vistazo y mira lo que estás evitando, teniéndolos allí, y ve si puedes llevar tu corazón a ellos también, porque en su mayor parte surgen de algún lugar de dolor. Si podemos abrirnos y suavizarnos hacia ellos, en cierto modo ablandarnos, hay un lugar mucho más profundo de bienestar que es nuestra naturaleza de Buddha, ese es nuestro derecho de nacimiento, y está allí para cualquiera que se detenga.

Esto es de ***Emily Dickinson***:

***Cuando mucho, en los bosques como una muchachita,
Se me dijo que la serpiente me mordería,
Que podría cortar una flor venenosa,
O un hongo, o que los duendes me secuestrarían.
Pero avancé y no encontré nada más que ángeles.***

Creo que la segunda mitad esperará hasta otra noche. Tenemos algunos momentos de pensamientos, preguntas, comentarios. Y en la

segunda mitad tomaré más tiempo porque me gustaría escuchar de ustedes sobre obstáculos comunes que descubren en su vida cotidiana y cómo han aprendido a verlos o a trabajar con ellos.

PÚBLICO: Una pregunta sobre la depresión. He leído que la depresión puede ser manifestada como ira vuelta hacia adentro. ¿Algún comentario sobre eso, considerando a la ira como uno de los obstáculos?

JACK: ¿Esto es particularmente para ti?

PÚBLICO: Sí.

JACK: ¿Entonces a veces experimentas depresión y te preguntas cómo se relaciona con la ira? ¿Es eso?

PÚBLICO: ¿Qué está pasando?

JACK: Es el caso frecuentemente, aunque no siempre, que la depresión es una cubierta para la ira; que uno ha tenido alguna circunstancia en la vida que primero trajo mucho dolor, y luego la respuesta a ese dolor es la ira. Si eso no es expresado por la gente, la energía que mantiene sepultada a esa ira es tan fuerte como la misma ira, y eso encierra una gran cantidad de energía, y luego uno puede sentirse atemorizado, deprimido, careciente de cualquier sentido de fuerza personal. Así que frecuentemente, aunque no siempre, al trabajar con la depresión, podrías mirar para ver dónde te has separado realmente de tus verdaderos sentimientos o de tu verdadera relación interna con las cosas que te rodean. Eso no es sólo la causa de la depresión, y es importante ver que el proceso que estamos comentando es un muy personal; que no hay alguna fórmula universal. Para otros podría ser la pérdida y podría haber un poco de ira, pero podría haber algún otro sentido de pérdida o pena, posiblemente también otras razones. Así que es más una indagación. Lo que podrías hacer es ver en qué momento del día se hace más fuerte, o en qué circunstancias, y entonces detenerte y sentarte. Di: "Muy bien, voy a sentir esto", y ve qué imágenes vienen, dónde lo sientes en el cuerpo, qué imágenes podrían surgir.

¿Cuando estás deprimido lo sientes en el cuerpo?

PÚBLICO: Sí. Luego se vuelve somnolencia.

JACK: Así que te adormeces. Entonces esa es una función. ¿Lo sientes en algún lugar en particular?

PÚBLICO: En todas partes.

JACK: Así que entonces podrías sentarte con eso y sentir la somnolencia y ver qué hay debajo, qué aparecería si no estuvieras somnoliento. Sólo presta cuidadosa atención. Si realmente quieres ir más allá, fíjate si puedes sentir la sensación más fuerte en tu cuerpo, y luego deja que surja una imagen, cualquier imagen que quiera surgir, de eso que puede mostrarte un cuadro de lo que es realmente el conflicto interno.

Es una buena pregunta.

PÚBLICO: Lo que sería una discusión interesante una de estas noches es hablar de cuando estamos felices. Parece que esto nos apartara del trabajo interno. Quiero decir, a mí.

JACK: ¿Qué te aparta?

PÚBLICO: La felicidad. Cuando me siento muy feliz y las cosas están yendo bien, algunas cosas están yendo bien, es como: "Bien, podría no tener tiempo para ir a la meditación".

JACK: Me encantaría hablar sobre la felicidad una noche de estas. Lo veo más amplio que eso. Es un muy buen punto, que a veces la felicidad puede llevarnos a una especie de complacencia. Sin embargo, hay otras clases de felicidad que son muy genuinas y realmente nutritivas para nuestra vida espiritual, que tratar sobre ellas nos daría la fuerza para sobrellevar las dificultades. Así que es un espectro completo, y puede haber grandes gozos que vienen de nuestra práctica espiritual también. Viendo la capa de cosas que hemos evitado, hay un nivel muy profundo de gozo que puede venir. Es un buen tópico para hablar.

PÚBLICO: Una de las cosas que me hacen mal, ustedes enumérenlas, yo las conozco a todas, es que es como si estuviera prestando atención.

JACK: La gente las tiene a todas. Todas ellas son fuerzas comunes que operan en cada uno de nosotros. Puede haber algunas que tendemos a tener más que otras, pero todas ellas son los elementos que conforman la mente humana normal. Así que no es tanto una pregunta sobre cuál tenemos o no tenemos. Algunas personas las tienen todas al mismo tiempo, lo que se llama "**Ataque de Obstáculos Múltiples**". Lo que es importante en meditación no es cuál sea la experiencia, sino cuál es nuestra relación con ella mientras surge. Entonces cuando vamos a ver cuáles son nuestras diez canciones favoritas, y las populares para nosotros, luego también podemos comenzar a ver si podemos desarrollar una relación atenta, hábil o apasionada que nos lleve a la libertad con relación a eso. Puede ser que todos nosotros tengamos que trabajar desde debajo de

la lista o desde arriba, dependiendo de donde quieras comenzar. Creo que es verdad.

Hemos comenzado a ver lo que los Buddhistas llaman tradicionalmente **"obstáculos" o energía difíciles** que surgen en la mente y en la vida de uno como parte de la práctica de meditación, particularmente como personas que viven en familia, y cómo podríamos verlos, tratar con ellos, y trabajar con ellos.

Quiero leer un pasaje de un artículo de una mujer llamada **Portia Nelson**. Se llama **"Autobiografía en Cinco Capítulos"**.

Capítulo Uno:

Camino por la calle. Hay un hoyo profundo en la vereda. Caigo en él. Estoy perdida. Estoy desesperada. No es mi culpa. Lleva una eternidad encontrar una salida.

Capítulo Dos:

Camino por la misma calle. Hay un hoyo profundo en la vereda. Finjo que no lo veo. Caigo nuevamente. No puedo creer estar en el mismo lugar, pero no es mi culpa. Aun tomaré un largo tiempo salir.

Capítulo Tres:

Camino por la misma calle. Hay un hoyo profundo en la vereda. Veo que está allí. Caigo en él. Es un hábito. Pero mis ojos Están abiertos. Sé dónde estoy. Es mi culpa y salgo inmediatamente.

Capítulo Cuatro:

Camino por la misma calle. Hay un hoyo profundo en la vereda. Lo rodeo.

Capítulo Cinco:

Intento caminar por una calle distinta.

De algún modo habla muy directamente a nuestra experiencia humana que no es que uno ve y aprende inmediatamente, sino que en algún sentido nuestra práctica espiritual y nuestra vida de crecimiento en general es un proceso de cometer errores y de confrontar a nuestros demonios, y frecuentemente ver los mismos modelos y dificultades. Esas son las fuerzas que el **Gran Padre del Desierto cristiano, Maestro Evagrio**, describió atacando a las personas que iban al desierto de Egipto a meditar en el siglo II de la era cristiana. Allí hablaban sobre ellos en forma de demonios. Eran asaltados por los demonios del deseo, queriendo regresar a **Alejandro** a comer pizza, o lo que fuera que sirvieran en Alejandro en esa época, o queriendo una cama mullida, o por los demonios de

la aversión y la frustración porque hacía demasiado calor o demasiado frío, o por lo que hoy llamamos el demonio del mediodía, que es el demonio de la somnolencia que irrumpe a la mitad del día, para llevarlos a la inconciencia. O si te liberas de todos ellos, el demonio del orgullo que vendría recién después de que tuvieras éxito en derrotar a los otros demonios, a decir "¿ves qué bueno soy? Me liberé del deseo, la frustración y la ira, y realmente soy un buen meditador".

Por supuesto, lo que uno descubre es que lo que estaba disponible y de hecho era parte de la meditación en el siglo II en Egipto, o en la antigua India, o en China, son exactamente las mismas fuerzas, los mismos demonios que uno encuentra aquí, en nuestra vida, en nuestro trabajo, en nuestra familia. Como mencioné, había un escrito que articulaba esto muy bien, que describe los obstáculos tradicionales del deseo, la ira, el juicio, la inquietud, la somnolencia, la pereza y la duda en términos del matrimonio. De hecho, relacionándolos con cualquier cosa, ya sea nuestra meditación, nuestro trabajo, nuestra vida financiera, los mismos estados de la mente tendrán la tendencia de surgir.

Lo que es importante de comprender es que esos mismos estados son el lugar de la práctica. La duda, el temor, la dificultad, la ira, que surgen en nuestra vida, son lo que hace jugosa a la práctica. Si pudieran sólo sentarse y estar apacibles y levantarse, su meditación no los llevaría muy lejos en términos de abrir el corazón a la compasión muy profunda, o en términos de algunos centramientos internos, una capacidad de relacionarse con el nacimiento y la muerte - y todos los cambios que son inevitables en la vida - con sabiduría, con profunda comprensión.

En la tradición **Budhista** hay una cantidad de estrategias diferentes para tratar con estos obstáculos o dificultades. Una imagen que es empleada es la de estos obstáculos o dificultades como si fueran un árbol venenoso. Una estrategia es que ustedes vayan y encuentren el árbol venenoso y lo derriben; lo cortan e intentan liberarse de él. Hablaremos sobre el trabajo con esta estrategia. Una segunda estrategia es simplemente poner un cartel cerca del árbol que diga "Este es un árbol venenoso. No coma sus frutos ni sus hojas", y en vez de matarlo, tomar sombra bajo el árbol, y disfrutarlo por los valores que tiene, tener alguna relación amistosa con él en vez de una relación basada en el temor. La tercera estrategia, y la más interesante, es la persona que avanza y dice "Oh, un árbol venenoso de esta clase, justo que había estado buscando. Estos frutos hacen la mejor medicina para curar una cantidad de enfermedades, incluyendo la enfermedad de la codicia, el temor, el deseo, la ira y la duda".

Es la persona que toma las mismas energías que son difíciles y aprende a trabajar con ellas o a destilarlas en su propio cuerpo y corazón hasta que llega algo más valioso. La frase que usaba **Chogyam Trungpa Rinpoche** era: "Estas dificultades son el abono para **Bodhi**, abono para la iluminación o el despertar". La más famosa biógrafa de **Sigmund Freud, Lou Andre Salome**, en una parte de la introducción escribió una afirmación – esto es una paráfrasis, no la tenía para buscarla, pero básicamente la recuerdo -. Cuando vemos la vida de una gran persona, más que condenar sus faltas y debilidades, ¿no deberíamos estar agradecidos y pasmados de que semejante luz pudiera brillar a través de ella a su pesar?

Mientras hablábamos antes sobre los obstáculos y las dificultades encontramos que principalmente a medida surgen están basadas en historias nos contamos a nosotros mismos – él hizo, ella hizo, yo deseo, si sólo - y a medida que miramos la naturaleza de la mente, podemos ver cuán narradores de historias somos. Quiero decir, soy un narrador profesional. En parte, eso es lo que hago. Pero no creo que yo sea el único narrador en esta sala. Eso sigue una y otra vez allí dentro.

Las historias hacen un par de cosas. Nos hacen correctos, nos hacen sentir mejor, justifican, nos hacen sentir más cómodos, y también nos ayudan a evitar sentir cosas que no queremos sentir, o a enfrentar cosas que están justo aquí frente a nosotros. Estos **obstáculos**, en un sentido, son una anulación de lo que está presente en la realidad del momento. Un filósofo escribió:

Millones de personas que no saben qué hacer consigo mismas una tarde lluviosa de domingo desean la inmortalidad.

Está bien tener visiones de paz eterna o de lo que pueda ser el fin de la práctica espiritual de uno, pero de hecho, **realmente se trata más de enfrentar nuestra vida cada día, cada hora, y cada momento.**

¿Cómo podemos relacionarnos cuando estas diferentes fuerzas surgen durante el día? Aquí hay una cantidad de estrategias con las que uno puede trabajar en la meditación y en su vida diaria. El primer y principal modo de relacionarnos en términos de habilidad es identificarnos con el presente y volvernos atentos hacia él, ya se trate de miedo, juicio, ira o deseo. Si quieren, pueden trabajar con etiquetas o notas mentales. "temor, temor, juicio, juicio, ira, ira, irritado, irritado", no sólo cuando estén sentados en un almohadón, sino inténtenlo si están discutiendo con alguien, o si están frustrados con algo, o si se sienten muy confundidos una mañana, noten "okay, veré esto y lo etiquetaré 'confuso, confuso'" y vean cómo es la experiencia. Prestar atención a eso significa que se permitan

experimentar lo que surge en el cuerpo, en las sensaciones, y en la mente, en todos ellos. La confusión podría surgir y habrá una sensación física con ella. Surgirá y habrá cierta sensación, un estado de ser confuso. Habrá una cualidad de placentero o desagradable. En la mayoría de los casos probablemente será desagradable. Podría haber también una aversión o juicio, "no debería estar confundido, desearía que esto se fuera". Si intentan hacer que se vaya, ¿qué pasa? ¿Alguien lo intentó? Generalmente se hace peor, ya que además le agregas más juicio, "no debería estar confundido, no debería estar juzgando, realmente no lo estoy haciendo bien, si sólo esto se fuera", y súbitamente tienes cuatro juicios más sobre el primero.

Había una persona en un retiro que vino a verme porque notó en su mente que en la mayoría de las cosas que hacía ella había una voz de juicio. Así que le pregunté de un modo simple, psicoterapia de 15 segundos, cuáles eran los nombres de sus padres. Resulta ser esta persona y aquella. ¿Le recordaba esa voz en su mente a alguna de estas personas? Podría haber sido otra persona, pero en este caso sucedió que era su madre. Ella había crecido en una familia italiana. Le dije: "Muy bien, cada vez que oigas esa voz diciendo que no estás haciéndolo bien o que deberías hacer más, o lo que sea, primero, cuenta los juicios durante un momento para verlos". Ella intentó eso y aun estaba luchando con ellos. Le dije: "Okay, di 'gracias Ma', en cuanto esa voz aparezca, deberías hacer más, deberías hacerlo mejor, 'gracias Ma'". Ella dijo: "Eso no es realmente correcto porque yo la hubiera llamado 'Mama', y le hubiera hablado en italiano. Es más como 'grazie Mama'".

Ella escribió esta nota después de un par de días de intentarlo:

Querido Jack:

El proceso de juicio y decir 'Grazie Mama' fue muy útil e incluso se hizo divertido. En un punto el proceso de juicio de la mente parecía ser una red gigante de juicios interconectados. Una vez que comenzaba a contarlos, había tantos. Conté durante dos sentadas alrededor de 220. Muchos de ellos eran repeticiones. Pero llegó a ser divertido un rato después.

Ella también tenía dificultad con la meditación caminando. Se aburría o se frustraba. Así que le dije: "En vez caminar un poco, da una larga caminata. Toma una hora y media o dos horas y simplemente camina hacia delante y hacia atrás y muere. Cualquier cosa que aparezca, sólo sigue caminando".

También hice la caminata de una hora y media esta mañana. Fue precedida por una sentada de una hora en espantosa anticipación, frustración, ira hacia ti, e irritación hacia la caminata que vendría. La caminata en sí misma fue como

todas las cosas, buena y horrible. Los primeros 15 o 20 minutos realmente entré en ella y pensé, "esto no está tan mal". Luego vino mucha aversión, mayormente impaciencia, luego furia, luego calma, luego una especie de cosas naturales psicodélicas, luego orgullo, montones y montones y montones de orgullo, una y otra vez, el plan de lo que te escribiría en esta carta, luego más orgullo, lo hice tan bien, luego de regreso a mis piernas y pies, y a las sensaciones, luego irritación, luego "Grazie Mama" nuevamente. Luego comenzó todo una vez más.

Noté que la mayoría de mi inconsciencia ocurría durante el tiempo entre sentarme y caminar, así que comprendí que es el lugar para mí donde enfocarme la próxima vez en mi práctica.

De todos modos, después de diez años de vipassana esporádico, toco por un momento la mente del principiante.

Grazie.

El primer espíritu de esto, cualquiera sea la cosa con la que estés tratando, ya sea el temor, el juicio, la ira, la duda o la confusión, es simplemente comenzar a nombrarlo e identificarlo. Podrías encontrar que eso se ajusta a tu tendencia natural, como la tendencia natural de algunas personas de salirse del presente por medio del deseo todo el tiempo; otros tienen una tendencia por medio del juicio o la aversión o el disgusto; para otros podría ser a través de la confusión. Es útil simplemente comenzar a ser consciente de cuál es tu hábito, cuál es tu estrategia. Básicamente, es una estrategia para tratar con lo que es incómodo. Para ciertas personas cuando es incómodo vendrá el deseo, para otras será la aversión, para algunos habrá espacio en blanco y confusión. Comenzar a ser consciente de eso y notar simplemente lo que hay allí.

Mientras comienzas a ver, como nuestra amiga aquí, ves cuán sorprendentemente frecuente es, cuántos momentos mentales gastamos deseando, juzgando, irritados, somnolientos o dudando. Realmente es mucho. ¿Alguien lo ha notado? Entonces dices: "Oh, Dios, esto es una tarea imposible. ¿Un poco de atención para vencer todo eso?" Pero es realmente universal. Fue verdad en Egipto hace 2000 años, y fue verdad en India hace 2500 años con el Buddha, y es verdad en los monasterios del Monte Athos, es verdad en los templos Zen de Japón, y es verdad en Fairfax, San Raphael, Sausalito, Berkeley. Es lo mismo. Es realmente universal y es sólo parte de lo que hace la mente.

Hay un libro que he leído sobre los tres años de edad, que se llama "Tres años de edad, ¿amigo o enemigo?". Está escrito por un

psicólogo muy conocido, sobre esta etapa en particular. Los niños de tres años tienen mucha agresión y mucho probar los límites, y muchos periodos en los cuales retroceden y se vuelven muy necesitados, y pasan por todas estas cosas. Lo veo en mi caso con mi hija, no es sólo que ella hace eso, sino que ella actúa allí todas estas cosas que encuentro en mí mismo. Hay momentos en los que me encuentro totalmente frustrado con ella y simplemente quiero arrojarla por la ventana.

Recuerdo que estaba enseñando en **Esalen** y había un grupo completo de nosotros en una sala grande. Había alguna conversación sobre la vida espiritual. Una de las personas allí tenía a su hijo. Era uno de dos o tres años que estaba llorando y haciendo mucho ruido, muy difícil en ese momento en particular, y finalmente comenzó a gemir y gritar. La madre lo levantó y lo sacó de la sala, y hubo esta especie de "ahh", un alivio de todos en la sala. Una mujer entre las varias que tenían hijos, dijo exactamente eso. Dijo: "¿Recuerdan la época cuando realmente sólo querían levantarlos y tirarlos por la ventana, y nos les importaba cuán abajo estaba la calle?" Todos los que tenían hijos en la sala rieron porque todos recordaban ese momento. No es que lo hicieras, imagina, sino que eso viene simplemente con todo lo demás que surge.

Lo que necesitas hacer es ver que eso es humano y comenzar a verlo directamente de todos modos, etiquetarlo, reconocerlo. "Bien, allí está, allí está la aversión, allí está el juicio, allí está la irritación, allí está la confusión", o "allí está el temor". Realmente, cuando lo vemos verdaderamente, el momento en que podemos nombrarlo, es como si nos volviéramos y lo enfrentáramos en vez de ser atrapados o de escapar. Decimos: "Oh, yo te conozco". Quizás es la noche oscura en lugar de la psicosis, o tal vez es simplemente aburrimiento después de estar unos años con una persona. En lugar de decir, "oh, tengo la relación incorrecta", o el matrimonio incorrecto, cuando no lo enfrentas, parece más grande y peor, pero cuando giras y realmente lo ves, no es tan malo como parecía.

Ese es el primer paso. Las cosas se vuelven laborables, cuando simplemente reconoces qué es esa energía que ha surgido en ese momento en tu vida, en tu práctica. Para trabajar con esas fuerzas, además de nombrarlas y ser conciente de ellas, realmente debes permitirte tocarlas con tu corazón. No es sólo nombrarlas, sino de algún modo es dejarlas entrar, permitirte estar conectado con ellas desde un lugar de ternura o cariño, hacerte amigo de alguna manera o al menos no enojarte o juzgar, sea lo que sea.

Si encuentras que allí hay ira, o temor, o deseo, quizás es tu deseo de comer, y comes una y otra vez, y dices: "Oh, desearía no hacerlo", o quizás es el modo en que tratas a tu cuerpo de alguna otra forma,

quizás es la relación con alguien en tu vida, la ves y dices: "Ug, la odio". Fíjate si puedes reconocer qué es ese estado. Es juicio, es aversión, es disgusto, es temor, y luego reconociéndolo, envía algo de amabilidad amorosa, envía algo de *metta* a eso o abrázalo. Permite que tu corazón se conecte con eso como si fuera un pobre perro abandonado o algo así, que generalmente cuando llega lo pateas, y en cambio hoy vas a ser bueno hacia él y lo vas a tocar de alguna manera con mas ternura. Si no podemos dejar que las cosas entren a nuestro corazón, realmente no nos permitimos crecer y hay aun más sensación de aversión o intento de terminar eso o de liberarnos de eso.

Míralos e identificalos, permítete ser tocado por eso sin empujarlo hacia fuera, y mientras te abres, nota su naturaleza y luego estúdialo como si fueras un botánico o un biólogo. Es parte de la naturaleza de la mente. Es lo que la mente hace. Toda mente duda, toda mente se inquieta, toda mente se confunde, toda mente juzga. ¿Hay alguien que no tenga todas esas cosas? Ni una sola persona allí atrás.

Así que vean su naturaleza. ¿Cuándo comienza? ¿Cuál es el medio? ¿Cuán intenso es? ¿Cómo es su fin? ¿Hay algo de lo que quieras aprender? ¿Cuál es el punto más poderoso de eso? ¿Cómo son las sensaciones del cuerpo, si quieres aprender a tratar con esta energía particular? ¿Qué la despierta, cuál es el pensamiento o la imagen que generalmente llega antes? ¿Cuál es la historia que sigue junto a ella? Allí estás conduciendo y estás molesto por un conductor que hizo algo por enésima vez. ¿Cuál es la historia que pasa por tu mente? "Los conductores de California son..." o "la gente que conduce en la ruta debería...", ¿cuál es? Simplemente mira no sólo lo que es el evento sino cuál es la cosa interna que lo despierta. Mira cuál es la historia. Sólo mírala, y luego hazte otra pregunta. ¿Quién está haciendo la historia? Pregunta muy útil en ese momento. Es realmente comenzar a observar el movimiento o la danza de la mente.

Esto es llamado "La Danza Cósmica" o en otras tradiciones, "La Danza de Shiva" o la Danza de Maya. Las aguas agitadas del lago aparecen para hacer la danza de la luna.

Es nuestro propio narrador de historias quien hace que las cosas se muevan. Presta atención y observa su comienzo, su fin, su naturaleza, cómo se siente en el cuerpo, si es doloroso, si es placentero. Si quieres aprender, si tienes algún obstáculo o dificultad en tu vida del que quieres aprender, estudia particularmente el momento en que simplemente termina. Supongamos que es el deseo. Tomaremos uno simple. Tienes un deseo de algo que quieres comer. Quizás tienes un deseo de chocolate, y decides salir y comprar una extraordinaria torta de chocolate suizo, o lo que sea, y fantaseas e imaginas, y finalmente llegas a ese lugar que se especializa en la comida para la gente como

tu. Ellos saben que estás llegando y ponen todos los extras sobre el mostrador, y allí está. En vez de simplemente ir por la torta, esta vez vas a mirar. Sientes en deseo en el cuerpo, observas la salivación en la boca, imaginas las formas y la satisfacción. Realmente te permites mirarlo y sentirlo. Es tenso. En ese mismo deseo, hay cierta cantidad de tensión y dolor. Está bien, vas a tener la satisfacción. Subes a tu auto, vas a la mejor pastelería y compras eso. Ni siquiera la llevas a tu auto. Te sientas a la mesa, comes tu primer bocado, y luego súbitamente está este cambio total que ocurre en tu cuerpo. Desde este lugar de tensión, todo eso simplemente se relaja y se suaviza. Ese chocolate toca tu lengua y se derrite un poco en tu boca, sabe delicioso, es realmente bueno. En ese punto, casi no importa si comes algo más que eso. Probablemente eso es justo lo suficiente. Si observas, el deseo se mueve hasta ese momento y luego cesa. ¿Por qué es esto? ¿Alguien tiene una respuesta? Porque la gran felicidad no es sólo el placer, aunque haya placer y venga de la sensación de deleite, una cierta felicidad, pero la gran felicidad viene porque el deseo termina.

Si quieren aprender algo realmente muy poderoso sobre la mente o sobre las energías particulares que surgen en su vida, ya sea en relación con la comida, con la gente, con el amor, el trabajo, vean eso y descubran qué sucede en el momento en su mente cuando la ira, la confusión, y la duda terminan en ciertos momentos, es un lugar muy, muy interesante para estudiar. Allí es donde aprenden mucho sobre su naturaleza.

Eso no ocurre fácilmente. Lo que sea, requiere práctica. ¿Cuántas veces han surgido esos estados en su vida? Incontables, increíble cantidad de veces. Así que practiquen. Quizás comiencen con las pequeñas cosas. ¿Recuerdan esa cita de **William Blake**?

***Si uno va a hacer el bien,
Debe hacerse en las mínimas particularidades.
El bien general es la excusa del hipócrita,
El canalla y el lisonjero.***

Para hacer cualquier cosa bien, debe ser hecha aquí inmediatamente, en este momento, en lugar de hacerla con algún ideal – “me liberaré de esto”, o “cambiaré el mundo”. ¿Cómo lo relacionamos realmente con nuestra familia, con la gente próxima a nosotros, con nuestros compañeros de trabajo, con la gente que nos encontramos a lo largo del día, o con las circunstancias inmediatas de la vida? Me arrepiento de decir esto sobre el Sr. Blake, pero también tengo una cita de Catherine, su esposa, a quien se le preguntó por William, particularmente sobre la calidad de su compañía. Ella respondió:

Me arrepiento de decir que tengo muy poca compañía del Sr. Blake. Él está siempre ocupado en el paraíso.

Alguien que conozco, cuyo nombre no diré, decía:

Si realmente quieres saber sobre un maestro, un Maestro Zen u otro, habla con su esposa.

Realmente, ella era una mujer. Ella dijo: **“habla con su esposa”**, pero hay una cantidad de maestras Zen. Allí es donde realmente aprendes de ti mismo, y donde también aprendes sobre lo que significa ser libre. No está en la teoría, **sino en el ir al grano**, en las pequeñas cosas. En el tránsito, como dije, cuando alguien se te cruza o hace alguna idiotez que sólo podría hacer un ser humano, y lo hacen, es el lugar donde aprendes. Tienes esa discusión con tu amante o tu pareja. Quizás llegas a casa y sabes que quieres discutir. ¿Has visto alguna vez a ese? Si ves eso, hay un deseo de hacer contacto, pero no muy cerca. Es una especie de modo seguro de hacer una conexión y aun mantener algo de distancia al mismo tiempo, o tal vez de descargar algo porque estás enojado con otra persona, o alguna otra razón. Estos son lugares muy interesantes para aprender sobre nuestra mente, para aprender cómo funcionan las cosas.

El deseo de estar en lo correcto, podrías simplemente escuchar esa voz. No sé si alguno de ustedes la tiene. A mí me encanta estar en lo correcto, se siente tan bien. ¿Saben a qué me refiero? Notan que llega esa voz, y sienten su cualidad, cómo es en el cuerpo, qué le hace en ese momento a la relación, y cuál es el sentido de yo que se construye alrededor de esa historia de que yo estoy en lo correcto y otra persona no lo está. Véanlo.

No es algo nuevo, ¿verdad? No hay nada nuevo en la charla de esta noche. Realmente son cosas viejas. Aquí está otra vez. Es la naturaleza de la mente, y estamos aprendiendo a relacionarnos con la mente de un modo amistoso, compasivo y sabio, no a golpearla o a liberarnos de ella. La necesitas para ciertas cosas, como planear algunas cosas aquí y allá, escritas de vez en cuando. Tiene su lugar.

Lo que es interesante es observar mientras comienzas a permitirte ver esas energías y no sólo actuarlas habitualmente. Podrías simplemente elegir una para la semana próxima o las dos próximas semanas. Elige un obstáculo o dificultad en tu vida y estúdiala. Quizás podamos tener un pequeño trabajo de laboratorio de botánica aquí. Al final de un par de semanas podríamos tener una reunión y compartiremos. Tendremos un tiempito y la gente puede compartir el obstáculo en particular que eligieron y qué aprendieron sobre eso mientras lo observaban.

Mientras miras también descubres que cada uno tiene un lado hermoso. ¿No es interesante, que cada uno tiene una energía creativa encerrada? Por ejemplo, los tibetanos hablan sobre esas fuerzas de la codicia, ira e ignorancia en términos de familias de **Buddha** o tipos de personalidad energética – arquetipos si quieren-. La energía **padma**, que es la de la codicia y la seducción, cuando aprende a trabajar con ella y no queda atrapado en ella tan personalmente, se convierte en cambio en una creatividad increíble y en un hermoso sentido de estética y belleza que no está orientado a la manipulación o al aferrarse, sino que puede ser parte de algo creativo y útil. O el tipo **vajra** de la mente, que en su aspecto negativo o difícil es descrito como frío, duro, sensato, y viendo lo que está mal con todo, cuando uno aprende a trabajar con esa energía, a abrirla, a no tener tanto miedo; y aprende cómo usarla hábilmente, se transforma en lo que se llama “sabiduría discriminativa”. En lugar de ser algo que está socavando, es la claridad de la mente para ver exactamente qué está pasando y para saber cómo relacionarse sabiamente con eso. Es descrita como la espada que corta toda ilusión y todo sinsentido. Del mismo modo, el tipo de familia de **Buddha** que está asociado con la ignorancia y con la separación, con el no estar tan presentes, evitando las cosas, cuando uno aprende a trabajar con esa energía y la acepta sin quedar atrapado en la historia, se mueve hacia un lugar de gran paz, de espaciosidad, de una especie de cualidad de espejo, que puede recibir todo del mundo sin luchar contra ello.

¿Qué pasa si estas cosas son fuertes, qué pasa si el deseo, el temor, la ira, el juicio y lo demás, son muy fuertes, y es realmente muy difícil prestar atención, cómo puedes trabajar con ellos? Hay cinco estrategias tradicionales que son enumeradas como formas para trabajar con ellos.

La primera estrategia es llamada, “**dejar ir**”. Eso surge, lo ves, y simplemente lo dejas ir. Es terrible si puedes hacerlo. El asunto es que no es tan fácil de hacer. También hay un peligro en este dejar ir el juicio, o el deseo, o el temor, o lo que sea, frecuentemente se da vuelta un poco en nuestra mente hasta que se vuelve “no veo la hora de dejar ir esto”, es decir, “no veo la hora de liberarme de esto”. Se convierte en una aversión. “No me gusta eso”. Una frase mejor para esto sería “**que así sea**”⁸, mejor que “dejar ir”, es más la cualidad de “que así sea”. Estar atentos y simplemente verlo, ver que “eso es mío” y dejarlo en el corazón antes que resistirlo.

⁸ En inglés “let it be”, que se ha traducido muchas veces erróneamente como “dejar ser”, pero cuyo sentido es “que así sea”. La frase en inglés juega con “let it”; alternando “let it go” con “let it be”.

Lo que es interesante si permites que las cosas sean, primero, es que ellas vienen y van por su cuenta. Es bastante terrible si las observas. Hacen todo por sí mismas. Segundo, si prestas atención y realmente permites que las cosas sean y permites que entren, lo que ves no es tanto la codicia, la ira, la ignorancia, el deseo o la inquietud. Incluso estas cosas, aunque son profundas, son más superficiales o están en un nivel medio, y debajo de lo que tocas cuando ellas surgen está el dolor, la vaciedad, la soledad, el temor, algo de pena o tristeza, o alguna clase de contracción. Todas esas cosas surgen como una estrategia para no sentir algo.

Cuando les permites ser, es no sólo permitir que ese estado exista, sino realmente abrirte a sentir lo que está presente, y a suavizar tu corazón lo suficiente de modo que puedas llegar al fondo de eso, cualquiera que sea la energía en particular, y eso es lo que comienza a curarte. Eso es lo que comienza a permitirte trabajar con eso de un modo diferente. Esa es la primera estrategia. Supongamos que no funciona, ¿cuáles otras se pueden usar?

Hay una segunda. La primera estrategia es como convertir el veneno en algo valioso, en intuición. Esa es la estrategia de convertirlo en una medicina útil. Una segunda estrategia es la del equilibrio. Por ejemplo, si hay una gran cantidad de deseo, puedes reflexionar en la brevedad de la vida, en la muerte y en la impermanencia, y pensar "¿esto es algo que quiero realmente?" o "¿Qué me importa realmente?" Si sólo tuviera un mes más o seis meses más de vida, ¿qué estaría queriendo hacer con mi cuerpo, mi corazón y mi mente? ¿Cómo querría vivir?". Muy a menudo esto pone en perspectiva al deseo. El equilibrio para la duda es la fe, buscar alguna inspiración. Si hay confusión y duda, leer algo o hablar con alguien, eso sólo te recuerda otra parte de ti que es un opuesto de eso, entonces llegas a un equilibrio suficiente para observarlo.

El equilibrio para la ira y el juicio – y este es difícil- es el perdón. No puedes hacerlo muy pronto, pero en algún momento cuando estés listo. Al comienzo puedes extenderlo quizás un poco, y luego tal vez un poco más, con perdón hacia ti y hacia otra persona. Puedes trabajar con el perdón cuando la ira es demasiado fuerte como para simplemente observar.

El equilibrio para la somnolencia o la pereza es hacer esas cosas que levantan la energía.

Esta serie de estrategias, si el sueño es demasiado fuerte, puedes de alguna manera suavizarlo un poco levantando la energía cuando te sientes muy somnoliento o perezoso, o trabajando con el perdón cuando la ira es demasiado fuerte para simplemente observarla.

La tercera estrategia es la supresión. Muy interesante que esto sea enumerado aquí. Generalmente se habla de ello como de algo malo. No quieres suprimir las cosas porque te enferman y simplemente salen de otro modo. Esto es como el viejo adagio de contar hasta diez cuando algo es difícil. Simplemente te detienes y cuentas hasta diez.

Les daré un ejemplo mejor. Supongan que son un cirujano y están en medio de una discusión con su pareja. Ustedes están de guardia ese día y su beeper suena. Ella hizo algo y tú estás bastante enojado. Es el momento de ir al hospital. Subes a tu auto y conduces directamente. Hay alguien acostado en la camilla que necesita una operación a corazón abierto. Te lavas, te colocas los guantes, y estás por hacer la operación. No es un muy buen lugar para mascullar y pensar sobre esa discusión e intentar terminarla. Es un lugar muy bueno para dejarla de lado y simplemente terminar tu tarea de cirugía y esperar hasta que haya un lugar apropiado, un lugar que sea el entorno adecuado, donde sea seguro, donde haya el apoyo o el tiempo para permitirte resolverlo. A veces es una estrategia hábil, cuando algo es muy fuerte, dejarlo de lado, especialmente si quieres decir "volveré a eso cuando surja una oportunidad mejor o más segura después de que termine esta circunstancia". Requiere paciencia.

Está el dejar ser a las cosas y el ser consciente de ellas, eso es lo primero. Traer algo de equilibrio es lo segundo. La tercera estrategia es suprimirlas si es necesario o dejarlas de lado por un tiempo. La cuarta es la sublimación, tomar la energía y transformarla en otra cosa.

El ejemplo tradicional, si estás muy enojado, es tomar eso y hacer con ello algo útil, ir a cortar la leña que necesitas para el hogar en invierno y dejar salir algo de eso de tu sistema, dejarlo ir y también hacer algo útil. Eso es externamente. Internamente puedes trabajar con eso del mismo modo. Por ejemplo, si hay mucha lujuria o deseo sexual que es realmente compulsivo, también puedes por medio de alguna práctica mover la energía en tu cuerpo y llevarla de ser algo sólo sexual hacia tu pecho y corazón en alguna forma que el deseo aun esté allí pero sea transformado más en el deseo de ser amado o de amar, o de conectarte de alguna manera. Es encontrar alguna otra salida que sea útil.

La última de estas categorías es la más interesante y peligrosa. Realmente se vuelven más peligrosas a medida que bajas en la lista, porque la supresión es peligrosa si no lo arreglas más tarde, y la sublimación es peligrosa también o puede serlo porque puede ser una anulación. La más peligrosa, pero también la más interesante, es la categoría donde lo exageras. Si no lo has aprendido, es "Okay, vamos a hacerlo; veámoslo". No quiero decir particularmente si va a ser algo

dañino para alguien. Hay dos maneras de hacerlo. Primero es simplemente poner en tu mente la Parte A, donde tomas el deseo o la ira, lo que sea, y te imaginas llevándolo a su extremo. ¿Qué harías? ¿Cuán lejos puedes imaginar que lo llevas? En vez de resistirlo, lo haces a la enésima potencia. El único modo en que esto sea una práctica espiritual es si lo haces y prestas atención. Si lo haces y no estás muy atento, entonces se estará reforzando y muy pronto irás tras eso inconscientemente. Puede hacerse muy hábilmente. Si tienes ese deseo o esa ira, imagina qué le harías a esa persona. Si tienes un deseo e imaginas teniéndolo cientos de veces tan elaborado como pueda ser – mira cómo es. Allí, has terminado la centésima vez, ¿y cómo se siente? Estás en el mismo lugar. ¿Surge nuevamente? ¿Puedes ver realmente que es interminable si sólo intentas complacerlo?

La segunda parte, Parte B, es realmente actuarlo, lo que hacemos todo el tiempo de todos modos. No es nada terrible decir que la mayoría del tiempo actuamos sobre nuestros deseos, y está bien. Aun para aquellos difíciles, sale y sé indulgente con eso, lo que sea, mira, pero sólo hazlo prestando atención también, y aprende de ello. No sólo automáticamente.

La historia que normalmente cuento es esta de **Munindra**, el maestro de **Joseph Goldstein en India**, que tenía este deseo increíble por los dulces indios, particularmente por el **gulabjaman**. Los gulabjaman son tan dulces, están en esa agua dulce y hacen que la baklava parezca tostadas secas. A él le encantaban. Después de cada comida iba y comía su gulabjaman. Finalmente, estaba cansado de este deseo, así que fue a la ciudad, llevó algo de dinero, y pidió algo así como 20 o 30 rupias de gulabjaman, un plato enorme lleno. Se sentó. No sé cuán lejos fue con eso, pero no creo que haya podido comer mucho antes de comenzar a sentirse enfermo, y ciertamente enfermo de gulabjaman. Después de eso él dijo que podía tomarlo o dejarlo, como diría uno.

Si vas a hacerlo, okay, presta atención. Al menos aprende de eso. Como dijo un maestro Zen:

La vida es una serie de errores. La verdadera práctica es un error continuo, uno tras otro de todos modos.

La única diferencia es que prestes atención así aprendes de eso. Espero que puedan escuchar pasando a través de estas estrategias de dejar ser, de observar, de sentir en el cuerpo, de notar que de donde salen los obstáculos es de la soledad, del temor, de la contracción; o de sublimarlos o transformarlos de algún modo, o incluso de actuarlos y observarlos, que si quieren hacerlo con la experiencia o el obstáculo particular en su vida, eso comience a hacer

bastante viva a la práctica. Allí es donde se vuelve jugosa, donde pueden aprender de ella. Eso libera una energía tremenda. En vez de escapar o actuar habitualmente, comienzan a evocar y permitir a esta energía interna que ha sido empaquetada en esos modelos, ser comprendida y volverse más una parte de su ser conciente.

En todo eso, en todos ellos, lo importante es aprender a observar el movimiento de la mente, la mente que quiere cerrarse o que teme, que quiere defenderse o evitar abrirse al hecho de cualquier cosa que haya aquí, al "simplemente mucho" del momento, a su espaciosidad o a su sinsentido en algunos momentos, o a su vaciedad, o a su nacimiento y su muerte, la pérdida, y a lo que sigue después.

La totalidad del proceso de trabajar con estos estados de la mente y con estas energías, es finalmente aprender a llegar a descansar, a abrirse a este momento, uno tras otro, como es, y encontrar una clase de calma que permite todo el ir y venir de los diez mil gozos y las diez mil penas, y trae alivio, una humanidad y compasión.

Cierro con la lectura de una carta. Es de uno de los estudiantes de Munindra, una mujer que estuvo en un campo de prisioneros de guerra en Europa durante la Segunda Guerra Mundial, y en ese momento se vio envuelta en cosas muy horribles y dolorosas que estaban sucediendo en los campos de concentración en Europa. Ella finalmente escapó siendo adolescente al fin de la guerra y se mudó a Australia. Le escribió a Munindra esta carta después de hacer varios años de meditación. Dice:

Hace unas pocas semanas estaba ordenando viejos archivos con notas e historias y pensamientos que yo había escrito a lo largo de los años.

Leyéndolos antes de destruirlos, estaba más sorprendida que nunca en mi vida sobre tanta miseria e infelicidad. ¿Cómo es posible que un ser humano pudiera vivir 55 años a través de tanto temor, desesperación, infelicidad, morbosidad, depresión, pena, sufrimiento, y no haya sido completamente destruido por eso? Debo haber sido más fuerte de lo que creía. Y cuando miro hacia atrás los cuatro años anteriores, desde la primera vez que fui a practicar a India, la vida se ha vuelto simple y tan serena que es increíble.

Ella es una yogi muy buena. Es una de las más grandes estudiantes de Munindra.

Después de alcanzar los primeros estados profundos en mi desarrollo mental, perdí mi depresión. Mis dolores de cabeza, mis pesadillas y temores se fueron, y después de hacer

práctica profunda durante otro año, durante mi segunda visita a usted, ya ni siquiera comprendo de qué se trataba todo ese alboroto, aquellos 55 años de mi vida.

Simplemente vivo la vida como es y como llega en una totalidad calma con alguna ecuanimidad y me encuentro contenta con cualquier cosa que surja. A veces medito, a veces no medito en absoluto, pero ves que mi vida se ha vuelto más una meditación porque intento vivir cada minuto del día en atención y apertura, y de algún modo nada parece ya poder tocarme del mismo modo. Es como vivir en dos niveles. El nivel externo para tener una conversación con la gente y decir lo correcto en el momento justo, pero bajo eso hay un segundo nivel donde hay un núcleo de calma intocada e intocable, de atención y paz tranquilas, porque de algún modo la vida es tan simple, no complicada, y todas esas viejas agitaciones eran después de todo realmente sólo de mi propia creación, ¿no? Sólo tienes agitación a través del modo en que reaccionas hacia las cosas, y una vez que reaccionas del modo correcto, el modo directo y simple, no quedan problemas, y de alguna manera el modo correcto de reaccionar es la mayor parte del tiempo no reaccionar en absoluto.

Espero que esto tenga algún sentido para usted. Le contaré una pequeña historia para mostrarle qué gran éxito es usted como maestro.

Creo que el éxito de ella fue que había sufrido tan profundamente de algún modo, que llevó esa fuerza y esa autenticidad que la habían hecho pasar por todo eso a su vida espiritual. Dice:

Hace unos pocos meses el hombre a quien amo más que a nada en el mundo, y que fue durante los pasados 17 años tan próximo a mí como ningún hombre ni mujer podrían serlo, murió más bien súbitamente. Si eso hubiera ocurrido antes de que usted comenzara a enseñarme, estoy segura de que eso me hubiera destruido completamente. Hubiera cometido un rápido suicidio para terminar con todo. Pero ahora, por supuesto, siento pena por perder al amor cercano de este hombre hacia mí y extraño su compañía, pero por lo demás, una piedra arrojada al agua hubiera causado más ondas que su muerte.

Acepté su muerte con una serenidad y un desapego asombrosos. Él simplemente finalizó su viaje por su vida y ya ha comenzado otro. No sé qué es, pero aparte de su pérdida personal y su compañía, no hay en mí la clase de enojo y

conflicto sobre la muerte a las que estaba acostumbrada. No tengo miedo como antes solía tener.

Aparentemente siempre he sido capaz de ver y comprender los problemas de los demás y de ayudarlos de alguna manera, pero en los viejos días las miserias de los demás desgarraban mi corazón y me provocaban úlceras en mi piedad y preocupación por ellos. Pero ahora cuando las personas vienen a verme con sus miserias, puedo escucharlas, a veces ayudarlas, y tengo una compasión mucho más profunda, pero cuando se van, se terminó y está hecho, y no me han desgarrado las tripas en el proceso.

He estado trabajando con alcohólicos el mes pasado, y por alguna extraña razón mi voluntad para escucharlos parece ayudarlos en su lucha por permanecer lejos del alcohol y volver a encontrar su verdadero espíritu.

Creo que usted puede estar orgulloso como maestro y contento conmigo como su discípula.

Hay algo realmente maravilloso y jubiloso sobre trabajar incluso con los dolores y las dificultades de la vida y de la mente de uno, por ese momento en que comprendes: **"Por esta cosita, no debo tomarlo tan seriamente. Realmente puedo ser libre de tocarlo". Eso hace maravillosa a la práctica.**

Final del Documento

Lunes, 04 de abril de 2005