

NO MUERTE, NO TEMOR

Por

Thich Nhat Hanh

Traducido al español

Por

Rev. Yin Zhi Shakya



Sabiduría de Consuelo para la Vida

**No Muerte – No Temor
Por Thich Nhat Hanh**



Tabla de Contenido

PREFACIO.....	8
Por Pritam Singh	8
Traducido al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY	8
CAPÍTULO UNO.....	11
¿De Dónde Venimos? ¿Adónde Vamos?	11
Deviniendo Nada.....	12
Encontrando Nuestros Seres Queridos Que Perdimos	12
Nada Nace, Nada Muere	13
Nada Arriba, Nada Abajo.....	14
Atrapados Por Una Noción	15
Ni Venir, Ni Ir.....	16
La Tristeza Descansa en la Ignorancia	17
Respetando Nuestras Manifestaciones.....	18
No Hay Nada Como La Experiencia.....	18
CAPÍTULO DOS.....	21
El Temor Verdadero	21
Quemando Nuestra Nociones.....	22
¿Dónde Está El Nirvana?	22
Las Dimensiones Histórica y Última	23
Las Olas Son Agua	23
¿Dónde Estaban Ustedes Antes De Nacer?	25
¿Soy Yo Él Que Era Ayer?	26
Girasoles En Abril.....	27
Ser No Es Lo Opuesto A La Aniquilación.....	28
La Respuesta Descansa En El Interior	28
La Creación	29
Encontrando Ayuda.....	29
Las Causas	30
No Causa Pura	31
CAPÍTULO TRES.....	33
La Práctica del Mirar Profundo	33
La Impermanencia	33
La Impermanencia Hace Que Todo Sea Posible.....	34
Practicando la Impermanencia	34



Viendo las Emociones a Través de los Ojos de la Impermanencia	35
Dejemos que la Impermanencia Nutra el Amor.....	37
No Yo	37
¿Quiénes Somos Nosotros?	39
Clones: Un Yo No-Permanente	39
El Nirvana	40
La Extinción del Concepto	41
Terminando las Nociones de Felicidad	42
CAPÍTULO CUATRO.....	45
Transformando la Aflicción y el Temor.....	45
La Transformación	46
No Temor	47
Manifestando y Escondiendo.....	48
Tomando Formas Nuevas.....	48
La Historia del Río y las Nubes.....	49
¿El Mismo Cuerpo?.....	51
Las Condiciones	52
Manifestándose de Algo	53
¿De Dónde Viene la Llama?	53
Las Impresiones	54
San Francisco y el Almendro	56
Tathatā - Lo Absoluto.....	58
Traten de Hacer Nada de Algo.....	61
Nada Se Pierde	62
Ustedes Siempre Han Estado Ahí	63
No Creación	63
CAPÍTULO CINCO	66
Nuevos Comienzos.....	66
‘Morir’ No Significa ‘Irse’	67
Re-manifestándonos a Nosotros Mismos.....	69
El Único Momento que Podemos Estar Vivos.....	70
El Verdadero Hogar.....	71
¿Qué Están Esperando?.....	71
Apreciando la Tierra.....	72
El Sutra del Corazón	73



CAPÍTULO SEIS	74
La Dirección de la Felicidad	74
Habitar en la Esencia	74
Liberar/Renunciar al Sufrimiento	75
La Energía-Hábito de Correr/Buscar	76
Renunciando a Nuestra Carga	78
¿Detrás de Qué Estamos Corriendo?	80
Nuevos Comienzos	81
CAPÍTULO SIETE	82
Las Manifestaciones Continuas	82
La Tres Dimensiones	83
Dando Calor y Luz	84
Viviendo A Través del Nacimiento y la Muerte	85
Fuegos Artificiales	87
CAPÍTULO OCHO	91
EL TEMOR, LA ACEPTACIÓN, EL PERDÓN: LA PRÁCTICA DE TOCAR LA TIERRA	91
Tocando Ambas Dimensiones	92
Tocando la Tierra: La Dimensión Histórica	92
Las Semillas y los Árboles	93
La Aceptación	94
Tocando el Futuro	96
Tratando de Separarse	96
Concentración Correcta	97
Meditación Sobre la Dimensión Histórica	98
EJERCICIO PARA AYUDARNOS A MIRAR PROFUNDAMENTE Y A SANAR NUESTRO TEMOR	100
Tocando la Tierra: el Espacio	101
Ángeles en Todas Partes	102
Llegando a Ser un Pirata	105
No Se Hundan en Desesperación	107
Beneficiando a Todos	107
Guiándonos a Nosotros Mismos	108
Mirando Profundo al No Nacimiento y No Muerte	109
Yo No Soy Mi Cuerpo	111
No Separación	112



**No Muerte – No Temor
Por Thich Nhat Hanh**

Apéndice de la traducción al español	114
Los Cuatro Inmensurables.....	114
CAPÍTULO NUEVE	115
ACOMPañANDO AL MORIBUNDO	115
Un Nuevo Relato Sobre la Muerte.....	125
Reseña del Venerable Thich Nhat Hanh.....	129



Dedicatoria



Esta traducción al español está dedicada al autor del libro, Venerable Maestro **Thich Nhat Hanh**, que tan maravillosamente nos ha ayudado a comprender la enseñanza de la manifestación de todas las cosas: las cosas o los dharmas se manifiestan cuando las condiciones son suficientes.

Con todo mis respetos,
Rev. Yin Zhi Shakya, OHY

Dedicación de los Méritos acumulados por esta traducción

Dedicamos los méritos obtenidos por esta traducción a todos los seres del Universo, para que vivan en paz, sean felices y alcancen la iluminación perfecta e insuperable.

Terminado de traducir: de 2007

Correctores: José Luis Siguero Zurdo desde Granada, España [Prefacio]
Guillermo Stilstein [Ken Taku Ya Fu] desde la Sangha Budista 'Viento del Sur', Buenos Aires, Argentina.

Sólo para la distribución gratuita

Nota: Este documento está traducido al español solamente para la lectura y estudio de los discípulos de habla española de la Rev. Yin Zhi Shakya, OHY. No se puede cambiar, ni modificar, ni vender o comprar, ni publicar con intención de hacer ganancia o utilidad monetaria o material de ninguna clase. Todos los derechos pertenecen a su autor: Thich Nhat Hanh. Está traducido con el único propósito de beneficiar espiritualmente a la humanidad, y por lo tanto su diseminación es completamente gratuita.



PREFACIO

Por Pritam Singh
Traducido al español por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY



Un día, a la hora de almorzar, mi padre me dijo:

- La última vez que vi a mi padre, estaba en un ataúd en la sala de casa.

Estábamos sentados, él y yo, en el área exterior de un restaurante mejicano en Key West, Florida. Él levantó la vista del plato de arroz con frijoles, y continuó:

- Mi padre era un hombre de trabajo. Era un panadero/pastelero; trabajaba en una cooperativa en el centro de la ciudad de Fitchburg en la calle Leominster.

Entonces le dije: - háblame acerca de la muerte de tu padre.

- No sé nada, replicó.

- ¿Qué dijeron las personas?

- Nadie nunca dijo nada. Y yo nunca pregunté.

Entonces regresó el silencio y lo comprendí todo muy bien.

La iglesia del Sagrado Corazón está a dos cuadras de la casa que se encuentra en la calle Sanborn en el Oeste de Fitchburg en Massachussets, donde mi padre le dio el adiós a mi abuelo que nunca conocí. Este fue el centro espiritual de mi familia cuando yo crecía. Fue el refugio del trabajo diario pesado de la factoría, del argumento con los esposos/as, de las deudas no pagadas y de los excesos de alcohol. Allí fue donde me bautizaron y me enviaron para mi educación espiritual. Cada lunes por la tarde, después de un día completo en la escuela pública, renuentemente



caminé con trabajo calle arriba – la calle Water – hasta ese edificio, para tomar dos horas de catecismo.

Todavía recuerdo el primer día, sentado al lado de mi prima Patty, con nuestro libro nuevo de catecismo en mano. Mientras que dos monjas estaban paradas frente a la clase, se nos dijo que abriéramos nuestros libros en la página uno y que memorizáramos tres preguntas con sus respuestas:

¿Quién me creó? Dios me creó.

¿Por qué Dios me creó? Para amarlo y servirlo.

¿Qué pasa cuando muero? Vivirás para siempre con Dios en los cielos.

Para los sacerdotes/padres de la iglesia no había duda: mi alma es eterna y viviré para siempre.

Un domingo, leyendo el diario 'Boston Globe', me quedé detenido en un artículo acerca de una mujer que se enfrentaba con la posibilidad de un cáncer terminal. La historia comenzaba, "Una Vida Nueva Interrumpida... Adriana Jenkins duda que Dios exista. O el destino". "Cuando nosotros muramos – decía ella – "terminamos, 'polvo al polvo, cenizas a las cenizas'." Pero ella frecuentemente imagina la muerte – el dolor, flotando hacia arriba, mirando hacia abajo a los que quedan llorando cerca de la cama del hospital, una luz oscilando y finalmente nada: como apagar un interruptor de luz." Ésta ha llegado a ser la alternativa principal para aquellos que la duda misma ha devenido una fe; cuando morimos nos vamos, no somos nada.

El primer funeral al que asistí en mi vida fue en 1968. Era él del padre de mi madre, mi abuelo materno, Sam Rameau. Desde entonces, más de dos docenas de veces me ha parado a la orilla de una tumba recientemente cavada, confuso, perdido y deseando saber qué pensar y que sentir acerca de la muerte. ¿Verdaderamente hay sólo dos opiniones a considerar, la creencia en el alma eterna o la aniquilación?

Dudando en la creencia en el alma eterna y temiendo la idea del olvido, he vivido a través de toda mi vida con un temor nebuloso, una clase de trasfondo cósmico ruidoso. ¿Cuál es la verdad, permanecer para siempre como 'yo', o la nada? ¿Hay un alma eterna y, si la hay, iré al cielo o al infierno? ¿Aburrido para siempre en esa bienaventuranza? ¿Solo o con Dios?

Durante la vida de Buda, los eruditos y los teólogos le preguntaron muchas veces acerca de las filosofías opuestas del eternalismo y el



nihilismo. Cuando se le preguntó si había un alma eterna, el Buda replicó que no hay un 'yo' permanente. Cuando se le preguntó si con la muerte nos extinguiríamos en el olvido, el Buda dijo que nosotros no somos aniquilados. Él rehusó ambas ideas.

Yo tengo un querido amigo que es un famoso biólogo marino. Como muchas otras personas, él cree que cuando nosotros morimos nos extinguimos para siempre. Él cree esto no por pérdida de fe o por desesperación sino por su confianza en la ciencia. Su fe está en el mundo natural, en la belleza del universo revelado a su alrededor y en la habilidad de los humanos para entender y adquirir conocimiento de ese universo.

Thich Nhat Hanh también tiene una fe perdurable en la habilidad de los humanos para adquirir entendimiento. Pero su meta es más que la acumulación de conocimiento científico; es el logro de la liberación y la sabiduría personal profunda basada en la investigación e indagación pura. Escrito en estas páginas de su propia experiencia, Thich Nhat Hanh propone una alternativa, sorprendente y magnífica, a las filosofías opuestas de un alma eterna y el nihilismo. Él nos dice:

- Desde antes del tiempo ustedes han sido libres. El nacimiento y la muerte son solamente puertas a través de las cuales nosotros pasamos, umbrales sagrados en vuestro tránsito. El nacimiento y la muerte son un juego a 'los escondidos'. Ustedes nunca han nacido y nunca podrán morir; y, Nuestro dolor mayor es causado por nuestras nociones de 'venir' e 'ir'.

Una y otra vez, él nos invita a practicar 'el mirar profundamente' de forma que podamos conocer por nosotros mismos la libertad y la felicidad del camino medio entre un 'yo' permanente y el olvido. Como poeta, él explora las paradojas de la vida y levanta gentilmente el velo de la ilusión, permitiéndonos, quizás por primera vez en nuestras vidas, ver que nuestro temor de morir es causado por nuestras propias percepciones equivocadas y malos entendimientos.

Sus discernimientos de la vida y la muerte son sutiles y elegantes, y, como todas las cosas sutiles, mucho mejores cuando se aprecian lentamente y en quietud contemplativa. De lo profundo del manantial humano y compasivo de Thich Nhat Hanh llega el bálsamo para sanar nuestros corazones.

Pritam Singh



CAPÍTULO UNO ¿De Dónde Venimos? ¿Adónde Vamos?



En mi ermita en Francia hay un arbusto del Japón llamado Membrillo Japonés. El arbusto usualmente florece en la primavera, pero en un invierno que había estado bastante calentito, los capullos de flores brotaron tempranamente. Durante la noche un período corto de frío llegó y con él trajo una helada con escarcha. Al próximo día, mientras caminaba en meditación, noté que todos los capullos en el arbusto habían muerto. Reconocí esto y pensé: 'Este Año Nuevo no tendremos flores suficientes para decorar al altar de Buda'.

Unas semanas después la temperatura volvió a subir y de nuevo había calorcito. Mientras caminaba en mi jardín vi unos cuantos capullos del membrillo japonés manifestando otra generación de flores. Le pregunté a las flores: "¿Son ustedes las mismas flores que murieron en la helada o son otras diferentes?" Las flores me dijeron: "**Thay**¹, nosotros no somos las mismas ni tampoco somos otras diferentes. Cuando las condiciones son suficientes nos manifestamos, cuando no son suficientes, nos escondemos. Tan simple como eso.

Esto es lo que Buda enseñó. Cuando las condiciones son suficientes, las cosas se manifiestan. Cuando las condiciones ya no son suficientes las cosas se retiran. Ellas esperan hasta que llegue el momento correcto para manifestarse de nuevo.

Antes de que naciera, mi madre estaba preñada con otro bebe. Ella lo perdió en un mal embarazo, y la persona no nació. Cuando yo era un adolescente le solía preguntar a mi mamá lo siguiente: ¿era ese bebe mi hermano o era yo? ¿Quién estaba tratando de manifestarse en ese momento? Si un bebe que se ha perdido significa que las condiciones no eran suficientes para que él se manifestara y el muchacho decidió retirarse y así esperar por condiciones mejores. "Yo mejor me hubiera retirado; regresaré otra vez pronto, queridos". Nosotros tenemos que

¹ **Thay**, así le llaman a Thich Nhat Hanh.

respetar su decisión. Si tú ves el mundo con esos ojos, sufrirás mucho menos. ¿Fue mi hermano lo que mi madre perdió? O quizás yo era él que iba a venir pero en su lugar dije, “no es mi tiempo, de manera que me retiro”.

Deviniendo Nada

Nuestro gran temor es que cuando morimos devenimos nada. Muchos de nosotros creemos que nuestra existencia completa es solamente una vida, comenzando en el momento en que nacimos o concebidos y terminados en el momento en que morimos. Creemos que nacemos de la nada y que cuando morimos devenimos nada. Y así estamos llenos del temor de la aniquilación.

El Buda tiene un entendimiento diferente sobre nuestra existencia. Es el entendimiento de que el nacimiento y la muerte son nociones. Ellas no son reales. El hecho de que pensamos que son verdaderas hace a la ilusión poderosa y causa nuestro sufrimiento. El Buda enseñó que no hay nacimiento ni muerte; no hay venida ni ida; ni lo mismo ni lo diferente; ni el yo permanente ni la aniquilación. Sólo pensamos que lo hay. Cuando entendemos que no podemos ser destruidos, nos liberamos del temor. Es un gran alivio. Podemos disfrutar la vida y apreciarla en una nueva forma.

Encontrando Nuestros Seres Queridos Que Perdimos

La misma cosa sucede cuando perdemos cualquiera de nuestros seres queridos. Cuando perdí a mi madre sufrí mucho. Cuando solamente tenemos siete u ocho años de edad es difícil pensar que un día perderemos nuestra madre. Eventualmente crecemos y todos la perdemos, pero si ustedes conocen cómo practicar cuando ese tiempo de separación llega, no sufrirán mucho. Rápidamente comprenderán que vuestra madre está siempre viva dentro de ustedes.

El día que mi madre murió, yo escribí en mi diario: “Una gran desgracia ha llegado a mi vida”. Sufrí por más de un año después que mi madre murió. Pero una noche, en las tierras altas de Vietnam, cuando estaba durmiendo en una choza en mi ermita y soñé con mi madre. Me vi sentado con ella y teniendo una maravillosa conversación. Ella lucía joven y bella, su pelo caía suavemente. Fue tan placentero estar sentado allí hablando con ella como si nunca hubiera muerto. Cuando me desperté eran las dos de la mañana, y me sentí completamente convencido de que nunca había perdido mi madre. La impresión de que mi madre todavía estaba conmigo era muy clara. Entendí entonces la idea de que haber



perdido a mi madre era solamente una idea. En ese momento me fue obvio que mi madre siempre estuvo viva en mí.

Abrí la puerta y salí afuera. El cerro completo estaba bañado con la luz de la luna. Era un cerro cubierto con plantas de té, y mi choza estaba sentada detrás del templo a la mitad del camino. Caminando despacio a la luz de la luna a través de las filas de plantas de té, noté que mi madre todavía estaba conmigo. ¡Ella era la luz de la luna, acariciándome, como siempre lo ha hecho tan frecuentemente, tierna, dulce... y maravillosamente! Cada vez que mis pies tocaban la tierra yo sabía que mi madre estaba ahí conmigo. Sabía que este cuerpo no era mío solamente sino una continuación viviente de mi madre, mi padre, mis abuelos y mis bisabuelos; de todos mis ancestros. Estos pies que ahora veo como "mis" pies, fueron verdaderamente nuestros pies. Juntos, mi madre y yo, estábamos dejando las huellas en la tierra mojada

Desde ese momento en adelante, la idea de que había perdido a mi madre, ya no existía más. Todo lo que tuve que hacer fue mirar la palma de mi mano, sentir la brisa sobre mi cara o la tierra bajo mis pies, para recordar que mi madre está siempre conmigo, disponible todo el tiempo.

Cuando ustedes pierden un ser querido, sufren. Pero si saben como mirar profundamente, tendrán la oportunidad de comprender y realizar que su naturaleza es verdaderamente la naturaleza de no-nacimiento y no-muerte. Hay una manifestación, y hay una cesación de la manifestación para que pueda haber otra manifestación. Ustedes tienen que estar muy agudos y alertas para reconocer la nueva manifestación de una simple persona. Pero con la práctica y con el esfuerzo lo pueden hacer.

Así que, tomando la mano de alguien que conoce la práctica, juntos pueden meditar caminando. Ponga atención a todas las hojas, las flores, las aves y al rocío. Si pueden detenerse y mirar profundamente, serán capaces de reconocer sus seres queridos manifestándose de nuevo una y otra vez en muchas formas. Entonces, abrazarán de nuevo el gozo de la vida.

Nada Nace, Nada Muere

Un científico francés llamado **Lavoisier** declaró: "**Rien ne se crée, rien ne se perd**". "Nada nace, nada muere". Aunque él no practicó como un budista sino como un científico, él encontró la misma verdad que Buda descubrió.



Nuestra naturaleza verdadera es la naturaleza de no-nacimiento y no-muerte. Solamente cuando estamos en contacto con nuestra verdadera naturaleza es que podemos trascender el temor de no-ser, el temor de la aniquilación.

El Buda dijo que cuando las condiciones son suficientes, algo se manifiesta y podemos decir que eso existe. Cuando una o dos condiciones fracasan y la cosa no se manifiesta en la misma forma, entonces decimos que eso no existe. De acuerdo a Buda, calificar algo como existente o no-existente es un error. Verdaderamente, no hay tal cosa como totalmente existente o totalmente no-existente.

Nosotros podemos observar esto fácilmente con la televisión y el radio. Podemos estar en una habitación que no tiene televisión o radio, y mientras estamos en ella, podemos pensar que los programas de televisión o radio no existen en esa habitación. Pero todos nosotros sabemos que el espacio en la habitación está lleno de señales. Las señales de esos programas llenan el aire en todas partes. Necesitamos solamente una condición más, un aparato de radio o televisión, y entonces, muchas formas, colores y sonidos aparecerán. Habría sido erróneo decir que las señales no existen porque nosotros no tenemos un aparato de radio o televisión para recibirlas y manifestarlas. Ellas [las señales] solamente parecen no existir porque las causas y condiciones no eran suficientes para hacer que los programas de televisión se manifestaran. Así, que en ese momento, en esa habitación, decimos que no existen. Sólo porque no percibimos algo, no es correcto decir que no existe. Es solamente nuestra noción de ser y no-ser la que nos hace pensar que algo existe o no existe. Las nociones de ser y no-ser no pueden ser aplicadas a la realidad.

Nada Arriba, Nada Abajo

Esto es como la noción de arriba y abajo. Decir que ellas existen es también erróneo. Lo que para nosotros está abajo para otros en otros lugares, está arriba. Nosotros estamos sentados aquí y decimos que arriba es la dirección sobre nuestras cabezas y pensamos que la dirección opuesta es abajo.

Las personas que están practicando meditación sentada en el otro lado del mundo no estarían de acuerdo que lo que nosotros llamamos arriba es arriba, porque para ellos es abajo. Ellos no están sentados en sus cabezas. Las ideas de arriba y abajo significan siempre estar arriba de algo o debajo de algo, y las ideas de abajo y arriba no pueden ser aplicadas a la realidad del cosmos. Estos son sólo conceptos que nos dan un punto de



referencia, pero ellos no son reales. La realidad es libre de todos los conceptos e ideas.

Atrapados Por Una Noción

El Buda nos ofreció una parábola muy interesante con referencia a las ideas y nociones. Un joven artesano llegó a su casa y vio que unos bandidos la habían robado y quemado. Justo afuera de lo que quedaba de la casa había un pequeño cuerpo carbonizado. Él pensó que el cuerpo pertenecía a su hijo pequeño, pues no sabía que su hijo todavía estaba vivo, ni que después de haber quemado la casa los bandidos se habían llevado al pequeño con ellos. En este estado de confusión, el artesano creyó que el cuerpo que había visto era él de su hijo. Así que lloró, se pegó en el pecho y se tiró los pelos de dolor. Entonces, comenzó la ceremonia de incineración.

Este hombre amaba mucho a su hijo; su hijo era la razón de ser de su vida. Él suspiraba tanto por su pequeño hijo que no podría abandonar sus cenizas, incluso por un momento. Así que hizo una bolsa de terciopelo y las guardó dentro, llevando la bolsa con él, día y noche a todas partes, ya fuera en el trabajo o en el descanso. Una noche, su hijo escapó de sus captores y se dirigió a la nueva casa que su padre había construido y tocó la puerta animadamente a las dos de la mañana. Su padre respondió tristemente, sosteniendo la bolsa en sus manos:

-¿Quién está ahí?

- ¡Soy yo, tu hijo! - respondió el niño a través de la puerta.

- Usted es una persona traviesa, usted no es mi hijo. Mi hijo murió hace tres meses, y tengo sus cenizas aquí conmigo.

El niño llorando y llorando, continuó tocando la puerta y suplicando una y otra vez que le abrieran, pero su padre continuó rehusando el dejarlo entrar. Él hombre se mantuvo firme en la noción de que su pequeño hijo estaba ya muerto y que ese niño que tocaba la puerta era un muchacho sin corazón que había venido a atormentarlo. Finalmente, el muchacho se fue y el padre perdió a su hijo para siempre.

El Buda dijo que si ustedes se aferraban a una idea y la consideraban ser 'la verdad', entonces, habían perdido la oportunidad de conocer 'la verdad'. Incluso si la verdad viene en persona y toca a vuestra puerta, ustedes rehusarían abrir su mente. Así que si están encomendados y comprometidos a una idea acerca de la verdad, o a una idea acerca de las condiciones necesarias para su felicidad, sean precavidos y tenga cuidado.



El primer Entrenamiento de la Atención Plena es acerca de la libertad de puntos de vista:

Conscientes del sufrimiento creado por el fanatismo y la intolerancia, estamos determinados a no idolatrar o a limitarnos a alguna doctrina, teoría, teología o ideología, incluso las budistas. Las enseñanzas budistas son medios que nos guían para ayudarnos en el aprendizaje de la observación profunda y el desarrollo de nuestro entendimiento y compasión. Ellas no son doctrinas para pelear, matar o morir por ellas.

Esta es una práctica para ayudar a liberarnos de la tendencia a ser dogmáticos. Nuestro mundo sufre mucho por las actitudes dogmáticas. El primer entrenamiento de la atención plena es importante para ayudarnos a permanecer personas libres. La libertad es sobre todo, la libertad de nuestras propias acciones y conceptos. Si nos quedamos atrapados en nuestras nociones y conceptos, podemos sufrir y también hacer sufrir aquellos que queremos.

Ni Venir, Ni Ir

Para muchos de nosotros, nuestro mayor dolor es causado por nuestras nociones de 'venir' e 'ir'. Pensamos que la persona que amamos viene a nosotros de algún lugar y ahora tiene que irse a no sabemos donde. Pero nuestra verdadera naturaleza es la naturaleza de no-venir y no-ir. No hemos venido de ninguna parte, ni iremos a ninguna otra. Cuando las condiciones son suficientes, no nos manifestamos más. Eso no significa que no existimos. Al igual que las ondas de radio, sin un aparato de radio, no nos manifestamos.

No solamente las nociones de ir y venir no expresan la realidad, sino también las nociones de ser y no-ser. Nosotros oímos las siguientes palabras en el Sutra del Prajnaparamita:

- Escucha Shariputra, todos los dharmas [fenómenos] están marcados por la vacuidad, ellos ni son producidos ni destruidos, ni aumentan ni disminuyen.

El significado de vacuidad aquí es muy importante; significa primero que todo que está vacío de un 'yo' separado. Nada tiene un 'yo' separado, y nada existe por sí mismo. Si examinamos las cosas cuidadosamente veremos que todos los fenómenos, incluyendo nosotros mismos, son



compuestos. Estamos hechos de otras partes. Estamos hechos de nuestra madre y padre, nuestras abuelas y abuelos, nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestras percepciones, nuestras formaciones mentales, la tierra, el sol e innumerables 'no-yo' elementos. Todas esas partes dependen en causas y condiciones. Nosotros vemos que todas ellas tienen existencia, el existir o el que existirán, es interconectado e interdependiente. Todo lo que vemos se ha manifestado solamente porque es parte de algo más, de otras condiciones que hacen posible su manifestación. Todos los fenómenos ni son producidos ni destruidos, porque ellos están en un proceso constante de manifestación.

Puede que seamos suficientemente inteligentes para entender esto, pero entenderlo intelectualmente no es suficiente. El entender esto verdaderamente es estar libre de temor. Es devenir iluminado. Es vivir en la '**interrelación del ser**'.

Nosotros tenemos que practicar el mirar profundamente de esa manera para nutrir y alentar el despertar de nuestro entendimiento del no-nacimiento y no-muerte en nuestras vidas diarias. En esta forma podemos comprender y realizar el regalo maravilloso del no-temor.

Si solamente hablamos de '**interrelación del ser**' como una teoría, no nos ayudará. Nosotros debemos preguntar: "¿pedazo de papel, de dónde vienes? ¿Adónde vas?". Debemos preguntarle a la llama: "¿Llama de dónde vienes y a dónde vas?" Y escuchen atentamente la respuesta. La llama y el pedazo de papel están respondiendo a través de su presencia. Solamente tenemos que mirar profundo y oír su respuesta. La llama está diciendo: "No vengo de ninguna parte".

Esa sería también la respuesta de las flores del membrillo japonés. Ellos no son lo mismo ni diferente. Ellos no vienen de ninguna parte y no van a ninguna parte. Si hay un feto que se ha perdido, no debemos estar tristes. Eso es porque no hay causas ni condiciones suficientes para que llegue en este momento. Eso vendrá otra vez.

La Tristeza Descansa en la Ignorancia

El Gran Ser Avalokiteshvara fue un discípulo de Buda. Un día, cuando estaba concentrado en el curso de una meditación profunda, repentinamente vio que todo es sin un 'yo' separado. Viendo esto, él venció la ignorancia, que significa que venció todo su sufrimiento.



Mirando profundamente, debemos mirar también que no hay nacimiento y que no hay muerte; que no hay venir ni hay ir; que no hay ser ni no-ser; que no hay lo mismo ni lo diferente.

Si no aprendemos esta práctica, es una pérdida terrible. Podemos aprender muchas prácticas para aminorar nuestra tristeza y nuestro sufrimiento, pero 'la crema' de la sabiduría iluminada es el discernimiento del no-nacimiento y la no-muerte. Cuando tenemos este discernimiento ya no tendremos más temor. Entonces podemos disfrutar la herencia inmensa que nos han dejado nuestros ancestros. Debemos hacer tiempo para practicar estas enseñanzas profundas y maravillosas en nuestras vidas diarias.

Respetando Nuestras Manifestaciones

Si ustedes miran a un amigo con los ojos de un meditador, verán en él o ella todas las generaciones de sus ancestros. Ustedes tendrán que ser muy respetuosos con ellos y con vuestros propios cuerpos, porque ustedes verán sus cuerpos y los vuestros como la casa sagrada de todos nuestros ancestros.

También verán que vuestros cuerpos son la causa de todas las generaciones futuras. Entonces no dañaremos nuestros cuerpos, porque eso no sería una gentileza para con nuestros descendientes. Nosotros no usamos drogas y no comemos o bebemos eso que tiene toxinas o que pueda dañar nuestros cuerpos. Esto es porque nuestro discernimiento de la manifestación nos ayuda a vivir en una forma saludable, con claridad y responsabilidad.

Las ideas de 'dentro' y 'fuera' son también como esto. Si decimos que el Buda está en nosotros, que nuestros padres están en nosotros, que nuestros padres están fuera de nosotros, o que el Buda está fuera de nosotros, esas ideas de dentro y fuera no son aplicables. Nos quedamos atrapados en las ideas de venir e ir y de ser y no-ser. Sólo cuando nos desprendemos de todas esas ideas, la realidad aparece, la realidad del nirvana. Cuando todas las ideas de es y no-es hayan sido extinguidas, entonces la realidad se manifestará por sí misma.

No Hay Nada Como La Experiencia

Nosotros podemos usar un ejemplo que es fácil de entender, el de una tangerina o el del fruto del árbol **durian** [*Durio zibethinus*]. Si hay una persona que nunca haya comido una tangerina o un fruto durian, por



**No Muerte – No Temor
Por Thich Nhat Hanh**

muchas imágenes o metáforas que se le hayan dado de ellos, no podría describir la realidad de esas frutas. Ustedes solamente pueden hacer una cosa: **darle a la persona la experiencia directa**. Ustedes no pueden decir: “Bien, el durian es parecido a la papaya o a la guanábana.” Ustedes no pueden decir nada que describa la experiencia de un fruto durian. El fruto durian va más allá de las ideas y nociones, e igualmente es con la tangerina. Si nunca han comido una de ellas, por mucho que otras personas quieran ayudarlos a entender como sabe la tangerina, ellas nunca triunfarían en describirla. La Realidad de la tangerina va más allá de las ideas. Con el nirvana es lo mismo; es la realidad lo que va más allá de las ideas. Es porque tenemos ideas acerca del nirvana que nosotros sufrimos. La experiencia directa es la única forma.



**No Muerte – No Temor
Por Thich Nhat Hanh**



CAPÍTULO DOS El Temor Verdadero



Nosotros le tememos a la muerte, le tememos a la separación, y le tememos a la nada. En el Occidente, las personas le tienen mucho miedo a la nada. Cuando ellos oyen acerca de la vacuidad, también le tienen mucho miedo, pero el vacío solo significa la extinción de las ideas. El vacío no es lo opuesto de la existencia. No es la nada o la aniquilación. La idea de la existencia tiene que ser removida como también la idea de la no-existencia. El vacío es un recurso para ayudarnos.

La realidad no tiene nada que ver con la existencia o la no-existencia. Cuando **Shakespeare** dijo:

- Ser, o no-ser – ese es el dilema.

El Buda respondió:

- Ser y no-ser no es el dilema.

Ser o no-ser son solamente dos ideas opuestas. Pero ellas no son la realidad y no la describen en absoluto.

No sólo el despertar del discernimiento remueve la noción de la permanencia, sino que también remueve la noción de la impermanencia. Con la noción del vacío pasa lo mismo. El vacío es un instrumento, y si están atrapados en la noción de la vacuidad, están perdidos. El Buda dijo en el **Sūtra Ratnakuta**²:

- Si están atrapados en la noción de ser y no-ser, entonces la noción del vacío puede ayudar a liberarlos. Pero, si están atrapados por la noción del vacío, no hay esperanza. La enseñanza sobre el vacío es un instrumento que los ayuda a obtener el discernimiento verdadero del vacío, pero si

² Sūtra Ratnakuta: Un Sūtra Mahāyāna. Uno de los sutras más antiguos, que pertenece al grupo de Vaipulya que tiene 49 sūtras independientes. – Sumario: Está desarrollada la filosofía del camino medio, que más tarde deviene el fundamento de la enseñanza Madhyamaka de Najarjuna. Contiene sūtras acerca de la sabiduría trascendental (el Sūtra Prajnaparamita) y el Sūtra Amitaba en su versión larga.

ustedes consideran el instrumento como el discernimiento, simplemente quedan atrapados en una idea.

Si tienen una noción acerca del nirvana, esa noción debe ser removida. El nirvana es vacío de todas las nociones, incluyendo la noción del nirvana. Si están atrapados en la noción del nirvana, no están todavía en contacto con él. Ese descubrimiento y discernimiento profundo de Buda, lo llevó a Él más allá del temor, más allá de la ansiedad y sufrimiento y más allá del nacimiento y la muerte.

Quemando Nuestra Nociones

Cuando ustedes tienen una cerilla o un fósforo, ustedes tienen la condición de hacer un fuego. Si la llama que hacen con una cerilla dura lo suficiente, también quemará la cerilla. La cerilla hace surgir el fuego, pero el fuego mismo quema la cerilla; con la enseñanza de la impermanencia es lo mismo. Ella nos ayuda a obtener el despertar del entendimiento de la impermanencia, y el discernimiento de la impermanencia es lo que quemará nuestra idea de la impermanencia.

Nosotros tenemos que ir más allá de la idea de la permanencia, pero también tenemos que ir más allá de la idea de la impermanencia. Entonces, podemos estar en contacto con el nirvana. Lo mismo es verdadero con el no-yo. El no-yo es la cerilla; él ayuda a hacer surgir el fuego del discernimiento del no-yo. Es el despertar del entendimiento del no-yo él que quemará la cerilla del no-yo.

Practicar no es almacenar cantidades de ideas del no-yo, la impermanencia, el nirvana o cualquier cosa más; esto es justamente el trabajo de un **casete registrador**. Hablar y distribuir ideas no es estudiar o practicar budismo. Nosotros podemos ir a una universidad a estudiar budismo, pero sólo aprenderemos teorías e ideas. Nosotros queremos ir más allá de las ideas para tener el discernimiento verdadero, que quemará todas nuestras ideas y nos ayudará a liberarnos.

¿Dónde Está El Nirvana?

Miren una moneda de veinticinco centavos americanos [una peseta americana]. Una cara de ella se le denomina 'cabezas', la otra cara se le denomina 'rabos'. Ellas no pueden existir una sin la otra. El metal del que está hecho contiene ambas caras. Sin el metal las dos caras no existirían. Los tres elementos, las cabezas, los rabos y el metal están



interrelacionados o son interrelacionados o son **inter-ser**³. Podemos describir como si fuese el nirvana, y las cabezas y los rabos como si fuesen la manifestación de la impermanencia y el no-yo. A través de la apariencia, ya sea de los rabos o las cabezas, ustedes pueden tocar o estar en contacto y reconocer la presencia del metal. Similarmente, mirando profundamente en la naturaleza de la impermanencia y el no-yo, ustedes también pueden tocar la naturaleza del nirvana.

La dimensión última del nirvana no puede ser separada de la dimensión histórica. Cuando ustedes tocan profundamente la dimensión histórica, ustedes también tocan la dimensión última. La dimensión última está siempre en ustedes. Para un practicante es muy importante tocar su naturaleza de la impermanencia y el no-yo. Si él tiene éxito, tocará la naturaleza del nirvana y logrará el no-temor. Entonces, podrá cabalgar sobre las olas del nacimiento y la muerte sonriendo serenamente.

Las Dimensiones Histórica y Última

Nosotros miramos la realidad en nuestras vidas a través de la dimensión histórica, pero también podemos mirar la misma realidad en la dimensión última. La realidad se puede manifestar en la dimensión histórica, o puede ser manifestada en la dimensión última. Nosotros somos similares a eso. Nosotros tenemos nuestras incumbencias o intereses diarios e históricos, pero cada uno de nosotros tenemos también nuestros intereses últimos.

Cuando buscamos por Dios o el nirvana o la gentileza profunda de la paz, estamos preocupados acerca de lo último. Nosotros no solamente estamos preocupados con los hechos de la vida diaria – la fama, la ganancia, o nuestra posición y proyectos en la sociedad – sino que también estamos preocupados acerca de nuestra naturaleza verdadera. Meditar profundamente es comenzar a realizar o ejecutar nuestra preocupación última.

Las Olas Son Agua

Cuando ustedes miran a la superficie del océano, pueden ver las olas subiendo y bajando. Ustedes pueden describirlas en términos de altas y bajas, grandes o pequeñas, más vigorosas o menos vigorosas, más bellas o menos bella. También pueden describirlas en términos de comenzar y terminar, nacimiento y muerte. Eso puede ser comparado con la dimensión histórica. En la dimensión histórica nosotros nos preocupamos

³ **Inter-ser**: palabra inventada por Thich Nhat Hanh y que significa 'interrelación del ser' con todo.



o inquietamos con el nacimiento y la muerte, más poderosos menos poderosos, más bellos, menos bellos, como el comienzo y el final y así sucesivamente.

Observando profundamente, podemos también ver que la olas son también al mismo tiempo, agua. Una ola puede igualmente buscar su naturaleza propia. La ola puede sufrir de miedo y de complejos. Una ola puede decir: "no soy tan grande como las demás olas", "estoy oprimida", "no soy tan hermosa como las otras", "he nacido y he de morir". La ola puede sufrir de esas cosas, de esas ideas. Pero si la ola se inclina hacia abajo y toca su naturaleza verdadera ella comprenderá que es agua. Entonces su temor y sus complejos desaparecerán.

El agua es libre del nacimiento y la muerte de una ola. El agua es libre de ser alta y o baja, más hermosa o menos hermosa. Ustedes pueden hablar en términos de más bella o menos bella, alta o baja, 'solamente en términos de olas'. En cuanto al agua se refiere, todos esos conceptos son inválidos.

Nuestra naturaleza verdadera es la naturaleza de no-nacimiento y no-muerte. Nosotros no tenemos que ir a ninguna parte para tocar nuestra naturaleza verdadera. La ola no tiene que buscar el agua porque ella es agua. Nosotros no tenemos que buscar a Dios, no tenemos que buscar por nuestra dimensión última o nirvana, porque nosotros somos nirvana, nosotros somos Dios.

Ustedes son lo que están buscando. Ustedes ya son lo que quieren llegar a ser. Ustedes pueden decirle a la ola: "mi ola querida, tú eres agua. No tienes que ir a buscarla. Tu naturaleza es la naturaleza de la no-discriminación, del no-nacimiento, de la no-muerte, del no-ser y del no no-ser."

Practiquen como una ola. Tomen su tiempo, busquen profundamente en ustedes mismos y reconozcan que vuestra naturaleza es la naturaleza del no-nacimiento y no-muerte. Ustedes pueden descubrir la libertad, la confianza y el equilibrio en esta forma. Este método de práctica los ayudará a vivir sin temor, y a morir pacíficamente sin pena ni desasosiego.

Si cargan con ustedes la tristeza profunda, si han perdido a un ser querido, si están habitados por el temor a la muerte, al olvido y a la aniquilación, por favor, tomen esta enseñanza y comiencen a practicarla. Si la practican bien, serán capaces de mirar la nube, la rosa, la piedrecilla, o vuestro hijo, con la clase de ojos que el Buda nos ha transmitido. Tocarán la naturaleza



de la realidad del no-nacimiento, no-muerte, no-venir y no-ir. Esto puede liberarlos de vuestro temor, de vuestra ansiedad y de vuestro sufrimiento. Entonces pueden tener verdaderamente la clase de paz que los hará fuertes y estables, sonriendo mientras las cosas pasan. Vivir de esta forma los capacitará a ayudar a muchas personas a vuestro alrededor.

¿Dónde Estaban Ustedes Antes De Nacer?

Algunas personas preguntan: “¿Cuándo es tu cumpleaños?” Pero ustedes pueden preguntarse a sí mismos una pregunta mucho más interesante: “Antes del día en que nacimos, ¿dónde estaba yo?”

Si ustedes le preguntan a una nube: “¿Cuánto tiempo tienes? ¿Me puedes dar la fecha de tu nacimiento?” Y pueden escuchar profundamente, oír una respuesta, e imaginar que la nube hubo nacido; antes de nacer ella era el agua de la superficie del océano; o estaba en el río y entonces devino vapor. El viento está ahí también ayudando al agua a devenir en nube. La nube no viene de la nada: ha habido solamente un cambio en la forma. No es un comienzo de algo nacido de la nada.

Tarde o temprano la nube cambiara en lluvia o nieve o hielo. Si ustedes miran y buscan profundamente en la lluvia, pueden ver la nube. La nube no se ha perdido; se ha transformado en lluvia, y la lluvia se transforma en hierba y la hierba en vacas y entonces en leche y después en el helado que comes. Hoy, si comes un helado, concédete el tiempo de mirarlo y decir: “¡Hola nube! Te reconozco.” Haciendo esto, ustedes tienen el discernimiento y entendimiento dentro de la naturaleza verdadera del helado y la nube. También pueden mirar el océano, el río, el calor, el sol, la hierba y la vaca en el helado.

Mirando profundamente, ustedes no observarán una fecha verdadera del nacimiento y la muerte de la nube. Todo lo que pasa es que la nube se transforma en lluvia o nieve. No hay una muerte real o verdadera porque siempre hay una continuación. Una nube continúa o prolonga el océano, el río y el calor del sol, y la lluvia continúa o prolonga la nube.

Antes de que naciera, la nube ya estaba allí, así que hoy, cuando tomen un vaso de leche o una taza de té o un helado, por favor, pónganle atención a su respiración – mediten. Miren profundamente en el té o en el helado y saluden a la nube.

El Buda dedicó su tiempo a mirar profundamente y por lo tanto nosotros también podemos hacerlo. El Buda no era un Dios; él era un ser humano



como nosotros. Él sufrió, pero practicó, y por eso venció su sufrimiento. Él tenía entendimiento profundo, sabiduría y compasión. Es por eso que decimos que es nuestro maestro y nuestro hermano.

Si nosotros le tememos a la muerte es porque no hemos entendido verdaderamente que las cosas realmente no mueren. Las personas dicen que el Buda está muerto, pero no es verdad. El Buda vive todavía. Si nosotros miramos a nuestro entorno podemos ver el Buda en muchas formas. El Buda está en ustedes porque han sido capaces de observar profundamente y ver que las cosas realmente no nacen ni mueren. Podemos decir que ustedes son una nueva forma del Buda, una continuación del Buda. No se subestimen. Observen un poco vuestro entorno y verán las continuaciones del Buda en todas partes.

¿Soy Yo Él Que Era Ayer?

Yo tengo una fotografía que me tomaron cuando era un adolescente de dieciséis años. ¿Soy yo el que aparece en esa fotografía? No estoy seguro. ¿Quién es el muchacho en la fotografía? ¿Es la misma persona que yo o es otra persona? Busquen/observen profundamente antes de responder.

Hay muchas personas que dicen que el muchacho en la foto y yo son el mismo. Si el muchacho es el mismo que yo, ¿por qué luce tan diferente? Algunas personas miran a la fotografía y piensan que el joven que está ahí ya no existe.

Una persona se crea de cuerpo, sentimientos, percepciones, formaciones mentales y consciencia, y todos esos han cambiado en mí desde que la fotografía fue tomada. El cuerpo del muchacho en la foto no es el mismo que mi cuerpo, ahora yo voy por los setenta años. Los sentimientos son diferentes, y las percepciones muy diferentes. Es igual que si fuera una persona completamente diferente de ese muchacho, pero si el muchacho en la foto no existió, entonces tampoco yo existiría. Yo soy una continuación al igual que la lluvia es la continuación de la nube. Cuando ustedes observan profundamente la fotografía, me pueden ver ya como un hombre viejo; no tienen que esperar cincuenta y cinco años. Cuando el árbol del limón florece, ustedes no pueden ver las frutas, pero si miran profundamente, podrán ver que las frutas están ya ahí. Sólo necesitan una condición más para hacer surgir los limones: el tiempo. Los limones ya están ahí en el árbol del limón. Mirando al árbol solamente ven las ramas, las hojas y las flores. Pero si al árbol del limón se le da tiempo él se expresará a sí mismo en limones.



Girasoles En Abril



Si ustedes vienen a Francia en abril no verán ningún girasol. Pero en julio, en el área de Villa Ciruela [**Plum Village**] hay muchos. ¿Dónde están los girasoles en abril? Si ustedes visitan Villa Ciruela en abril y observan profundamente, verán los girasoles. Los campesinos han arado la tierra y sembrado las semillas, y las flores están simplemente esperando por una condición más para manifestarse a si mismas. Ellas están

esperando por el calor de mayo y junio. Los girasoles están ahí, pero ellos no se han manifestado completamente.

Miren profundamente a una caja de cerillas. ¿Ven la llama en ella? Si la ven, ya están iluminados. Cuando miramos profundamente a una caja de cerillas, vemos que la llama está ahí. Sólo necesita el movimiento del dedo de alguien para manifestarse. Nosotros decimos: "Llama querida, sé que estás ahí. Ahora te ayudaré a expresarte".

La llama ha estado siempre en la caja de cerillas y también en el aire. Si no hubiera oxígeno, la llama no se podría expresar. Si ustedes encienden una vela y entonces cubren la llama con algo, la llama se apagaría por falta de oxígeno. La supervivencia de la llama depende del oxígeno. Nosotros no podemos decir que la llama está dentro de la caja de cerillas o que la llama está afuera de la caja de cerillas. La llama está en todas partes en el espacio, tiempo y consciencia. La llama está en todas partes, esperando a manifestarse, y nosotros somos una de las condiciones que la ayudará a manifestarse. Sin embargo, si soplamos sobre la llama, esa es una condición que detiene la manifestación de la llama en su forma de llama.

Podemos encender con una cerilla dos velas y entonces soplar la llama de la cerilla. ¿Piensan que la llama de la cerilla ha muerto? La llama no es de la naturaleza de nacer o morir. La pregunta es, ¿es la llama de las dos velas la misma llama o dos diferentes? No es la misma y no es diferente. Ahora otra pregunta: ¿está muerta la llama de la cerilla? Es ambos, muerta y no-muerta. Su naturaleza es no morir y no nacer. Si dejamos la vela encendida por una hora, ¿permanecerá la llama igual o devendrá otra llama? El pabilo, la cera y el oxígeno están siempre cambiando. La parte del pabilo y la cera que está quemándose está siempre transformándose.



Si estas cosas se transforman, la llama debe cambiar también. Así que la llama no es la misma, pero también no es diferente.

Ser No Es Lo Opuesto A La Aniquilación

Nosotros tenemos una idea de que 'ser' es lo opuesto a no-ser. Esas ideas no son más sólidas que las ideas de izquierda y derecha. Miremos a una estilográfica. ¿Podemos nosotros remover su parte derecha? Si nosotros usamos un cuchillo y cortamos la estilográfica por la mitad, botando una de las partes, la parte que permanece todavía tiene una parte derecha. Los partidos políticos de la derecha y la izquierda son inmortales – ellos no se pueden remover. Mientras haya una derecha, habrá una izquierda.

Por lo tanto, aquellos en la izquierda del espectro político desean la presencia eterna de aquellos en la derecha. Si nosotros removemos la derecha, tenemos que remover la izquierda al mismo tiempo. El Buda dijo: "Esto es porque eso es". Esto se manifiesta porque eso se ha manifestado". Esta es la enseñanza de Buda concerniente a la creación del mundo; se le denomina la enseñanza acerca del **co-surgimiento**⁴. La llama está ahí, porque las cerillas están ahí. Si las cerillas no estuvieran, la llama no estaría.

La Respuesta Descansa En El Interior

¿De dónde viene la llama? ¿Cuál es su origen? Nosotros debemos mirar profundamente a esta pregunta. ¿Necesitan sentarse en la posición de loto para encontrar la respuesta? Estoy seguro que la respuesta está ya en vuestro interior. El Buda dijo que todo y cada uno tienen la naturaleza búdica en su interior. La naturaleza búdica es la habilidad de entender y tocar nuestra verdadera naturaleza. La respuesta ya está en ustedes. Un/a maestro/a no puede darles la respuesta. Un/a maestro/a puede ayudarlos a contactar en vuestro interior la naturaleza despierta, el gran entendimiento y la compasión. El Buda los invita a estar en contacto con la sabiduría que ya está en ustedes.

Muchos de nosotros nos hemos preguntado: "¿Dónde vamos cuando morimos? ¿Qué pasa cuando morimos?" Nosotros tenemos amigos que han perdido a alguien que han querido y ellos preguntan: "¿Dónde está mi amado/a ahora? ¿Dónde ha ido? Los filósofos preguntan: "¿De dónde viene el hombre? ¿De dónde surge el cosmos o el mundo?"

⁴ El prefijo 'co' significa 'compañía' y generalmente va acompañado de un guión.



Cuando miramos profundamente, vemos que cuando todas las condiciones son suficientes algo se manifestará. Lo que se manifiesta no viene de ninguna parte. Y cuando una manifestación cesa, no va a ninguna parte.

La Creación

“Crear” parece significar que de la nada, ustedes repentinamente tienen algo. Yo prefiero usar la expresión “manifestación” que la palabra “creación”. Miren profundamente, y podrán entender la creación en términos de manifestación. Al igual que podemos entender una nube como una manifestación de algo que siempre ha estado ahí, y la lluvia como el final de la manifestación de la nube, nosotros podemos entender los seres humanos, e incluso todo en nuestro entorno, como una manifestación que viene de **algo** y no irá a ninguna parte. Manifestación no es el opuesto de destrucción. Es simplemente una forma que cambia. Entender nuestras vidas y el cosmos como una manifestación puede traernos una paz inmensa. Si ustedes están sufriendo por la pérdida de un ser querido, esta es una invitación a mirar en lo profundo y sanar su dolor.

Hay teólogos que han dicho que Dios es la base del ser, pero, ¿cuál ser? No es el ‘ser’ que es opuesto al ‘no-ser’. Si es la noción del ser como opuesto al no-ser, entonces eso no es Dios. Dios trasciende todas las nociones, incluyendo las nociones de la creación y la destrucción. Si miran profundamente en la noción de creación con el discernimiento de la manifestación en mente, descubrirán la profundidad de la enseñanza sobre la creación. Descubrirán que nada nace y nada muere. Sólo hay manifestación.

Encontrando Ayuda

Nosotros llegamos a la práctica espiritual, a la iglesia, a la sinagoga, a la mezquita o al centro de meditación, para encontrar ayuda al dolor y al sufrimiento. Pero, la gran ayuda puede solamente ser obtenida cuando somos capaces de tocar la última dimensión. En el judaísmo y el cristianismo se le puede denominar la dimensión de Dios. Dios es nuestra verdadera naturaleza, la verdadera naturaleza de no-nacimiento y no-muerte. Esa es la razón de que conocemos o sabemos cómo confiar en Dios, o sea, confiar en nuestra verdadera naturaleza, perderemos el temor y el sufrimiento.

Al principio ustedes pueden pensar de Dios como una persona, pero una persona es lo opuesto de una no-persona. Si ustedes piensan de Dios en términos de nociones y conceptos, no han descubierto todavía la realidad



de Dios. Dios trasciende todas las nociones. Dios ni es una persona ni es una no-persona. Una ola en su ignorancia está sujeta al temor del nacimiento, la muerte, lo alto, lo bajo, la belleza más o menos, y los celos de las demás. Pero si la ola es capaz de tocar su verdadera naturaleza, la naturaleza del agua, y saber que ella es agua, entonces todo su temor y celos se desvanecerán. El agua no pasa por el nacimiento y la muerte, lo alto y lo bajo.

Las Causas

Cuando miramos las cosas como por ejemplo una flor, una mesa, una casa, pensamos que una casa ha sido hecha por alguien y que una mesa tiene que ser hecha por alguien para que esté allí. Nuestra tendencia es mirar por una causa que ha hecho surgir [nacer] la casa y una causa que ha hecho surgir la mesa. Llegamos a la conclusión que la causa de la casa debe de ser el constructor de la casa: la casa o el carpintero. ¿Cuál es la causa de la mesa? ¿Quién creó la mesa? Un carpintero. ¿Quién es el creador de la flor? ¿Es la tierra o el campesino o el jardinero?

En nuestras mentes pensamos simplemente en términos de causa. Pensamos que una causa es suficiente para hacer surgir lo que está ahí. Con la práctica de mirar profundamente encontramos que una causa nunca puede ser suficiente para hacer surgir un efecto. El carpintero no es la única causa de la mesa. Si el carpintero no tiene cosas como clavos, serrucho, madera, tiempo y espacio, comida para comer, un padre y una madre que lo trajeron a la vida y una multitud de condiciones, él no sería capaz de hacer surgir la mesa. Las causas son simplemente infinitas.

Nosotros miramos a la flor y vemos la misma cosa. El jardinero es sólo una de las causas. Tiene que estar la tierra, la luz del sol, la nube, los nutrientes o fertilizantes, la semilla y muchas, muchas otras cosas. Si ustedes miran profundamente, verán que el cosmos completo se ha unido para ayudar a la flor a manifestarse. Si miran profundamente a un pedazo de zanahoria que hayan comido en el almuerzo, verán que el cosmos completo se ha unido para ayudar a manifestar ese pedazo de zanahoria.

Si continuamos mirando profundamente, vemos que una causa es al mismo tiempo un efecto. El jardinero es una de las causas que ha ayudado a manifestar la flor, pero el jardinero es también un efecto. El jardinero se ha manifestado porque las otras causas: los ancestros, el padre, la madre, la maestra, el trabajo, la sociedad, la comida, la medicina y el albergue. Como el carpintero, no es solamente una causa, él también es un efecto.



Mirando profundamente encontramos que cada causa es al mismo tiempo un efecto. No puede haber algo que llamemos "causa pura". Hay muchas cosas que podemos descubrir con la práctica del mirar profundo, y si no nos limitamos por cualquier dogma o concepto, seremos libres de hacer nuestros descubrimientos.

No Causa Pura

Cuando al Buda se le preguntaba: "¿cuál es la causa de cada cosa?", él respondía con unas simples palabras. Él decía: "Esto es, porque eso es". Eso significa que todo descansa en todo lo demás para manifestarse. Si miran profundamente en la flor, pueden reconocer los elementos no-flor. Mirando a la flor, ustedes pueden reconocer el elemento de la luz del sol; ese es un elemento no-flor. Sin la luz del sol la flor no puede manifestarse. Mirando a la flor, ustedes reconocen el elemento nube; ese es un elemento no-flor. Sin nubes, la flor no puede manifestarse. Otros elementos son esenciales, tales como los minerales, la tierra, el campesino y así sucesivamente; una multitud de elementos no-flor se han unido para ayudar a la flor a manifestarse.

Esta es la razón por la que prefiero la expresión "manifestación" a la palabra "creación". Esto no significa que no debemos usar la palabra "creación". Por supuesto podemos hacerlo, pero debemos entender que "creación" no significa hacer algo de la nada. A mi me gusta mucho el término "El Devenir Maravilloso". Es el más cercano al significado verdadero de creación.



**No Muerte – No Temor
Por Thich Nhat Hanh**



CAPÍTULO TRES La Práctica del Mirar Profundo



Todas las prácticas genuinas de Buda llevan en sí mismas tres enseñanzas esenciales llamadas los Sellos del Dharma. Estas tres enseñanzas del Buda son **la impermanencia, el no-yo⁵ y el nirvana**. Al igual que todos los documentos legales importantes tienen la marca o firma de un testigo, todas las prácticas genuinas de Buda llevan la marca de esas tres enseñanzas.

Si miramos dentro del primer Sello del Dharma, la impermanencia, vemos que no significa únicamente que todo cambia. A través de mirar en la naturaleza de las cosas, podemos ver que nada permanece lo mismo o igual, incluso por dos momentos consecutivos. Porque nada permanece fijo de un momento a otro, es por lo tanto que no hay una identidad fija o un yo permanente. Así que, en la enseñanza de la impermanencia siempre vemos la carencia de un yo fijo o incambiable. Llamamos a esto "no yo". Es porque las cosas están siempre transformándose y no tienen un 'yo' o una identidad fija, que la libertad es posible.

El tercer Sello del Dharma es el nirvana. Esto significa solidez y liberación, liberación de todas las ideas y nociones. La palabra "nirvana" literalmente significa "la extinción de todos los conceptos". El mirar profundamente en la impermanencia guía al descubrimiento del no-yo. El descubrimiento del no-yo guía al nirvana. El nirvana es el Reino de Dios.

La Impermanencia

La práctica y entendimiento de la impermanencia no es simplemente otra descripción de la realidad. Es un instrumento o expediente que nos ayuda en nuestra transformación, curación y emancipación.

La impermanencia significa que todo cambia y que nada permanece igual o lo mismo en cualquier momento consecutivo. Y aunque las cosas cambian cada momento, ellas todavía no pueden ser descritas

⁵ N. de la T. al español: 'No-yo': carencia de un yo fijo o incambiable.

exactamente como lo mismo o como diferente de lo que eran un momento atrás.

Cuándo hoy nos bañamos en el río, ese en él que nos bañamos ayer, ¿es el mismo río? **Heráclito** dijo que nosotros no podíamos entrar en el mismo río dos veces. Él estaba en lo correcto. El agua en el río hoy es completamente diferente al agua del río en la que nos bañamos ayer. Sin embargo, es el mismo río. Cuando Confucio estaba de pie sobre el banco de un río mirando su fluir, él dijo: "Oh, él fluye como el día y la noche, nunca termina."

El discernimiento de la impermanencia nos ayuda a ir más allá de todos los conceptos. Nos ayuda a ir más allá de la igualdad y la diferencia y del venir e ir. Nos ayuda a ver que el río no es el mismo río pero tampoco es diferente. Eso nos demuestra que la llama que encendemos en la vela de nuestra mesa de noche antes de ir a dormir no es la misma que la que encendemos la próxima mañana. La llama de la vela sobre la mesa por la noche y la de la mañana no son dos llamas, pero tampoco no es una llama.

La Impermanencia Hace Que Todo Sea Posible

Cuando las cosas cambian, frecuentemente estamos tristes y sufrimos mucho, pero el cambio y la impermanencia tienen un lado positivo. Gracias a la impermanencia, todo es posible. La vida misma es posible. Si un grano de maíz no fuera impermanente, él nunca podría ser una espiga de maíz. Si la espiga no fuera impermanente, nunca podría proveernos con las mazorcas que comemos. Si vuestra hija no fuera impermanente, no podría crecer y llegar a ser una mujer. Entonces vuestros nietos nunca se manifestarían. Así que en lugar de protestar por la impermanencia debemos decir: "Bienvenida impermanencia, que tengas una larga vida". Deberíamos estar felices. Cuando podamos ver el milagro de la impermanencia, nuestra tristeza y sufrimiento pasarán.

La impermanencia debe también entenderse a la luz del **inter-ser**. Porque todas las cosas interactúan, son inter-actuales, ellas están constantemente influenciándose unas a las otras. Se dice que las alas de una mariposa que se baten en un lado del planeta puede afectar el tiempo o estado atmosférico en el otro lado. Las cosas no pueden permanecer igual porque ellas son influenciadas por todo lo demás, todo lo que no es ella misma.

Practicando la Impermanencia



Todos nosotros podemos entender la impermanencia con nuestro intelecto, pero eso no es todavía el entendimiento verdadero. Nuestro intelecto solamente no nos guiará a la liberación. Él no nos guiará a la iluminación. Cuando nosotros estamos bien sólidos o fundamentados y concentrados podemos practicar el **mirar profundo**. Y cuando miramos profundamente y vemos la naturaleza de la impermanencia, podemos entonces concentrarnos en el discernimiento profundo. Así es cómo el discernimiento de la impermanencia deviene parte de nuestro ser. Él llega a ser nuestra experiencia diaria. Nosotros tenemos que mantener el discernimiento de la impermanencia para ser capaces de ver y vivir la impermanencia todo el tiempo. Si podemos usar la impermanencia como un objeto de nuestra meditación, alimentaremos el entendimiento de ella [la impermanencia] en tal forma que vivirá en nosotros cada día. Con esta práctica, la impermanencia llega a ser una llave que abre la puerta de la realidad.

Nosotros también no podemos develar el discernimiento en la impermanencia por sólo un momento y entonces cubrirlo y ver todo de nuevo como permanente. La mayoría de las veces nosotros actuamos con nuestros niños/hijos como si ellos fueran a estar para siempre en el hogar con nosotros. Nunca pensamos que en tres o cuatro años de tiempo nos dejarán para casarse y tener sus propias familias. Por lo tanto, no valoramos los momentos que nuestros hijos están con nosotros.

Conozco muchos padres cuyos hijos, cuando tienen dieciocho o diecinueve años de edad, dejan el hogar y viven por sí mismos. Los padres pierden sus hijos y se sienten apenados. Sin embargo, los padres no valoraron los momentos que habían estado con sus hijos. Lo mismo pasa con los esposos y esposas. Ustedes piensan que su esposo/a estará allí por toda vuestra vida, pero, ¿cómo pueden estar seguros? Verdaderamente no tenemos idea dónde nuestros padres estarán de aquí a veinte o treinta años o inclusive mañana mismo. Es muy importante recordar cada día la práctica de la impermanencia.

Viendo las Emociones a Través de los Ojos de la Impermanencia

Cuando alguien dice algo que los hace sentir enojados y ustedes desean que esa persona desaparezca, por favor, piensen profundamente con los ojos de la impermanencia. Si él o ella se fuera, ¿qué sentirían realmente? ¿Estarían felices o se lamentarían? Practicar este discernimiento es muy útil. Hay un **gatha** o un poema, que podemos usar para ayudarnos:



Enojado en la última dimensión
Cierro mis ojos y miro profundamente.
Dentro de trescientos años
¿Dónde estarás tú y dónde estaré yo?

Cuando estamos enojados ¿qué hacemos normalmente? Gritamos, chillamos y tratamos de culpar a alguien por nuestros problemas. Pero, mirando al enojo con los ojos de la impermanencia, podemos detenernos y respirar. Enojados uno con el otro en la dimensión última, cerramos nuestros ojos y miramos profundamente. Tratamos de mirar trescientos años en el futuro. ¿Cómo serás tú? ¿Cómo seré yo? ¿Dónde estarás? ¿Dónde estaré? Nosotros sólo necesitamos respirar, y mirar nuestro futuro y al de la otra persona. No necesitamos ir tan lejos como trescientos años. Puede ser cincuenta años solamente cuando ambos nos hayamos muertos.

Mirando al futuro vemos que la otra persona nos es de gran valor. Cuando sabemos que podemos perderla en cualquier momento, dejamos de estar enojados. Queremos abrazarla y decirle: "Que maravilloso que todavía estás viva. Estoy tan feliz. ¿Cómo puedo estar enojado/a contigo? Ambos tenemos que morir un día, y mientras estamos vivos y juntos, es tonto estar enojados uno con el otro."

La razón de que somos suficientemente tontos para sufrir y hacer que la otra persona sufra es que olvidamos que nosotros y la otra persona somos impermanentes. Algún día cuando hayamos muerto, perderemos nuestras posiciones, nuestro poder, nuestra familia, todo. Nuestra libertad, paz y felicidad en el momento presente es la cosa más importante que tenemos. Pero sin un despertar del entendimiento de la impermanencia, no es posible ser feliz.

Algunas gentes ni siquiera quieren mirar a una persona cuando ella está viva, pero cuando la persona muere ellas escriben obituarios elocuentes y hacen ofrendas de flores. En ese momento la persona ya ha muerto y no puede realmente disfrutar más la fragancia de las flores. Si realmente entendemos y recordamos que la vida es impermanente, haríamos todo lo posible para que la otra persona fuera feliz aquí mismo y ahora. Si pasamos veinticuatro horas enojados con nuestro amado, es porque ignoramos la impermanencia.

"Enojado en la última dimensión/ Cierro mis ojos". Cierro mis ojos para practicar la visualización de mi amado de aquí a trescientos años. Cuando se visualizan a ustedes mismos y a sus amados de aquí a



trescientos años en tiempo, se sienten muy felices de que están vivos hoy y que sus queridos están también vivos hoy. Ustedes abren sus ojos y todo su enojo se ha ido. Abren sus brazos para abrazar la otra persona y practican: **“Inhalando estoy vivo, exhalando soy feliz.”** Cuando cierran sus ojos para visualizarse a ustedes mismos y a la otra persona de aquí a trescientos años en tiempo, están practicando la meditación sobre la impermanencia. En la dimensión última, el enojo no existe.

El odio es también impermanente. Aunque podamos estar consumidos por el odio en este momento, si sabemos que el odio es impermanente, podemos hacer algo para cambiarlo. Un practicante puede tener resentimiento y odio y ayudarlo a desaparecer. Igualmente con el enojo, cerramos nuestros ojos y pensamos: **¿Dónde estaremos de aquí a trescientos años?** Con el entendimiento del odio en la dimensión última, éste [el odio] se puede evaporar en un instante.

Dejemos que la Impermanencia Nutra el Amor

Porque somos ignorantes y nos olvidamos de la impermanencia, no nutrimos nuestro amor propiamente. Cuando principiamos nuestro matrimonio, nuestro amor era grande. Pensábamos que si no nos teníamos el uno al otro no seríamos capaces de vivir un día más. Porque no sabíamos cómo practicar la impermanencia, después de uno o dos años nuestro amor cambió a enojo y frustración. Ahora nos preguntamos cómo podemos sobrevivir un día más si tenemos que permanecer con la persona que una vez amamos tanto. Decidimos que no había alternativa: queríamos el divorcio. Si vivimos con el entendimiento de la impermanencia, cultivaremos y nutriremos nuestro amor. Sólo entonces perdurará. Ustedes tienen que nutrir y cuidar vuestro amor para que crezca.

No Yo

La impermanencia es mirar a la realidad desde el punto de vista del tiempo. El no-yo es mirar a la realidad desde el punto de vista del espacio. Ellos son dos lados de la realidad. El no-yo es la manifestación de la impermanencia, y la impermanencia es la manifestación del no-yo. Si las cosas son impermanentes, ellas no tienen un yo separado. Si las cosas no tienen un yo separado, ellas son impermanentes. La impermanencia significa ser transformado a cada momento. Esta es la realidad. Y dado que no hay nada incambiable o fijo, ¿cómo puede haber un yo permanente, un yo separado? Cuando decimos “yo”, significamos algo que siempre es lo mismo, sin cambiar, o sea, fijo o incambiable día tras día.



Pero nada es como eso. Nuestro cuerpo es impermanente, nuestras emociones son impermanentes y nuestras percepciones son impermanentes. Nuestro enojo, nuestra tristeza, nuestro amor, nuestro odio y nuestra consciencia son también impermanentes. Por lo tanto, ¿qué cosa permanente hay que podamos llamar 'yo'? La pieza de papel sobre la cual estas palabras están escritas no tienen un yo separado. Ella solamente puede estar presente cuando las nubes, los bosques, el sol, la tierra, las personas y las máquinas que hacen el papel están presentes. Si esas cosas no están presentes, el papel no puede estar presente; y si quemamos el papel, ¿dónde está el 'yo'⁶ del papel?

Nada puede existir solo por si mismo. Todo tiene que depender en cada una de las cosas. A eso se le llama **inter-ser**. Que quiere decir la interacción y dependencia de todo y todos. El papel **inter-es** con el sol y con el bosque. El 'inter-ser' o diríamos la interrelación del papel es con el sol y con el bosque. La flor no puede existir sólo por sí misma; ella tiene que inter-ser con la tierra, la lluvia, la maleza y los insectos. No hay 'ser'; sólo hay inter-ser.

Mirando profundamente a una flor, vemos que ella está hecha de elementos no-flor. Podemos describirla como que está hecha o completa o se compone de todo. No hay nada en la flor que no esté presente. Nosotros vemos en ella la luz del sol, la lluvia, las nubes, la tierra, y también vemos el tiempo y el espacio. Una flor, como todo lo demás, está hecha enteramente de elementos no-flor. El cosmos completo se ha reunido para ayudar a la flor a manifestarse. La flor está llena de todo excepto de una cosa: un 'yo' separado, una entidad separada.

La flor no puede 'ser' sólo por ella misma. Ella tiene que **inter-ser** con la luz del sol, la nube y todo en el cosmos. Si entendemos 'ser' en términos de inter-ser, entonces estamos mucho más cerca de la verdad. Inter-ser no es 'ser' y no es 'no-ser'. Inter-ser significa ser/estar vacío de una entidad separada, ser/estar vacío de un 'yo' separado.

'No-yo' también significa vacuidad, un término técnico en el budismo que significa ausencia de un 'yo' separado. Nosotros somos de la naturaleza del 'no-yo', pero eso no significa que no estamos aquí. Eso no significa que nada existe. Un vaso puede estar vacío o lleno de té, pero para que esté vacío o lleno, el vaso tiene que estar ahí. Así que vacuidad no significa 'no-ser', y tampoco significa 'ser'. Ella trasciende todos los conceptos. Si ustedes tocan/alcanzan en su profundidad la naturaleza de

⁶ N. de la T.: Se podría decir también: ¿Dónde está la sustancia permanente del papel?

la impermanencia, el no-ser y el inter-ser, ustedes alcanzarán la dimensión última, la naturaleza del nirvana.

¿Quiénes Somos Nosotros?

Nosotros pensamos de nuestro cuerpo como nuestro 'yo' o que nos pertenece. Pensamos de nuestro cuerpo como 'yo' o 'lo mío'. Pero si miran profundamente, verán que su cuerpo es también el cuerpo de vuestros ancestros, de vuestros padres, de vuestros hijos y de los hijos de sus hijos. Así que no es 'yo' ni 'lo mío'. Vuestro cuerpo está lleno/compuesto de todo lo demás – elementos ilimitados del no-cuerpo – excepto de una cosa: una existencia separada.

La impermanencia tiene que observarse a la luz de la vacuidad, del inter-ser y el no-yo. Estas cosas no son negativas. La vacuidad es maravillosa. **Nagarjuna**, el famoso maestro budista del siglo II, dijo: "Gracias a la vacuidad, todo es posible".

Ustedes pueden ver el no-yo en la impermanencia, y la impermanencia en el no-yo. Ustedes pueden decir que la impermanencia es el no-yo visto desde el ángulo del tiempo, y el no-yo es la impermanencia vista desde el ángulo del espacio. Ellos son la misma cosa. Eso es porque la impermanencia inter-es con el no-yo. Si ustedes no ven la impermanencia en el no-yo, eso no es no-yo. Si ustedes no ven el no-yo en la impermanencia, eso no es verdaderamente la impermanencia. Pero eso no es todo. Ustedes tienen que ver el nirvana en la impermanencia y tienen que ver el nirvana en el no-yo. Si dibujo una línea, en un lado de ella estará la impermanencia y el no-yo, en el otro lado estará el nirvana. Esa línea puede ser de gran ayuda, aunque también puede conducir a conclusiones erróneas. El nirvana significa ir más allá de todos los conceptos, incluso los conceptos del no-yo y la impermanencia. Si nosotros tenemos el nirvana en el no-yo y en la impermanencia eso significa que no estamos atrapados en el no-yo y la impermanencia como ideas.

Clones: Un Yo No-Permanente

Si ustedes toman tres células de mi cuerpo para hacer clones y hacen tres niños de esas tres células⁷, todos ellos tendrán la herencia genética sanguínea de mi familia y la mía.

⁷ Una copia genética.



Pero, todos nosotros tenemos una herencia más. El cuerpo que hemos heredado de nuestra familia es la naturaleza. También tenemos la herencia de nuestro medio ambiente. Ese es nutrido. Así que imagínense que hemos puestos estos tres clones en tres diferentes ambientes. Si uno de los muchachos es puesto en un ambiente de drogas y casa de juegos, probablemente él llegará a ser una persona que disfruta las drogas y el juego. Él no será un monje budista como yo soy ahora. Si ustedes ponen al otro muchacho clonado en un ambiente de negocios y lo envían a una escuela de negocios, probablemente devendrá un negociante. Esto ocurriría incluso, aunque los clones tuvieran la misma herencia genética que yo. Pero yo he sido penetrado por el dharma de Buda. Las enseñanzas del Buda y la práctica no se diluirán por la escuela de negocios. Las semillas de vender, comprar y negociar sí se diluirán. Ese clon puede llegar a ser un hombre de negocio. Aunque los ojos, nariz y orejas luzcan como las mías, ese clon no será nada parecido a mí.

Digamos que nosotros le permitimos al tercer clon llegar a ser un monje. Lo ponemos en el Monasterio del Parque de los Venados para que crezca y se eduque con los monjes y las monjas. Cada día él escuchará los sutras y hará meditación caminando. Ese muchacho será más parecido al monje que yo soy hoy en día.

El nutrimento es extremadamente importante. Si ustedes hacen tres clones o tres mil clones, la manifestación particular del clon depende de las condiciones que nutren al clon; el pensamiento, el amor, el odio, el estudio y el trabajo que le rodea. Imagínense, que haya algunas personas que teman que me vaya [muera] y ellos digan: "Por favor, danos una célula para clonarte." Si yo estuviera de acuerdo, yo también tendría que decir: "Bien, por favor, dejen que ese clon esté en un monasterio como el del Parque de los Venados en **California**, o en el Monasterio de la Foresta de los Arces en **Vermont**; de otra forma él sufrirá.

El Nirvana

La impermanencia y el no-yo, no son reglas a seguir dada por el Buda. Ellas son llaves para abrir la puerta de la realidad. La idea de permanencia es errónea, así que la enseñanza sobre la impermanencia nos ayuda a corregir nuestros puntos de vista de la permanencia. Si nosotros nos quedamos atrapados en la idea de la impermanencia, no hemos comprendido el nirvana. La idea del 'yo' es errónea, así que usamos la idea del no-yo para curarla. Si nos quedamos atrapados en la idea del no-yo, entonces eso no es bueno tampoco para nosotros. La impermanencia



y el no-yo son llaves para la práctica. Ellas no son verdades absolutas. Nosotros no morimos ni matamos por ellas.

En el budismo no hay ideas o prejuicios por los que matamos. Nosotros no matamos a las personas simplemente porque ellas no aceptan nuestra religión. Las enseñanzas de Buda son medios o expedientes diestros; ellas no son verdades absolutas. Así que tenemos que decir, que la impermanencia y el no-yo son recursos o medios diestros para ayudarnos a ir hacia la verdad. El Buda dijo: "Mis enseñanzas son un dedo apuntando a la luna. No se queden atrapados en pensar que el dedo es la luna. Es por el dedo que ustedes pueden ver la luna."

El no-yo y la impermanencia son medios para entender la verdad; ellos no son la verdad misma. Ellos son instrumentos; ellos no son la verdad última. La impermanencia no es una doctrina que ustedes sientan que tienen que morir por ella. Ustedes no pondrían a alguien en prisión porque les contradigan. Nunca usen un concepto en contra de otro concepto. Estos recursos o instrumentos son para guiarnos a la verdad última. El budismo es un camino diestro para ayudarnos; no es camino de fanáticos. Los budistas no pueden nunca ir a la guerra, derramar sangre y matar a miles de personas **en nombre de la religión**.

Porque la impermanencia contiene en sí misma la naturaleza del nirvana, ustedes están a salvo de quedarse atrapados en una idea. Cuando estudian y practican esta enseñanza, están libres de nociones y conceptos, incluyendo los conceptos de permanencia e impermanencia. En esta forma llegamos a la liberación del sufrimiento y el temor. Este es el nirvana, el reino de Dios.

La Extinción del Concepto

Nosotros tememos porque tenemos las nociones de nacimiento y muerte, aumento y disminución, ser y no-ser. El nirvana significa la extinción de todas las nociones e ideas. Si nosotros podemos liberarnos de esas nociones, podemos alcanzar la paz de nuestra naturaleza verdadera.

Hay ocho conceptos básicos que sirven para facilitar nuestro temor. Ellos son las nociones de nacimiento y muerte, venir e ir, lo mismo y lo diferente, ser y no-ser. Estas nociones nos mantienen alejados de la felicidad. La enseñanza dada para contrarrestar estas nociones se llama "los no-ochos", que son, no-nacimiento, no-muerte, no-venir, no-ir, no-lo mismo, no-lo diferente, no ser, no no-ser.



Terminando las Nociones de Felicidad

Cada uno de nosotros tiene una noción de cómo podemos ser felices. Nos ayudaría mucho si tomáramos el tiempo para reconsiderar nuestras nociones de felicidad. Podemos hacer una lista de lo que pensamos necesitamos para ser felices: "Solamente podré ser feliz si...". Escribir las cosas que quieren y las que no quieren. ¿De dónde estas ideas llegaron? ¿Son ellas la realidad, o sólo son vuestras nociones? Si están comprometidos con una noción de felicidad en particular, no tienen muchas oportunidades de ser felices.

La felicidad llega desde muchas direcciones. Si tienen una noción de que viene solamente de una dirección, perderán todas esas otras oportunidades, porque quieren que la felicidad venga sólo de la dirección que desean. Ustedes dicen, "prefiero morir que casarme con alguien que no sea él/ella. Prefiero morir que perder mi trabajo o mi reputación. No puedo ser feliz si no obtengo ese título/grado o esa promoción o esa casa." Ustedes han puesto muchas condiciones para su felicidad. Y entonces, incluso, si las tienen todas, todavía no son felices. Ustedes continúan creando condiciones nuevas para vuestra felicidad. Todavía quieren un grado mayor, mejor trabajo y una casa más bella.

Un gobierno también puede creer que ellos conocen la forma única de hacer que una nación prospere y sea feliz. Ese gobierno y nación puede que se comprometan a esa ideología por cien años o más. Durante ese tiempo sus ciudadanos pueden sufrir mucho. Cualquiera que esté en desacuerdo o se atreva a hablar en contra de las ideas del gobierno será encarcelado. Ellos pueden inclusive considerarlo loco o perturbado. Ustedes pueden transformar su nación en una prisión por comprometerse a una ideología.

Por favor, recuerden que sus nociones de felicidad pueden ser muy peligrosas. El Buda dijo que la felicidad puede **sólo** ser posible en el aquí y ahora. Así que, retrocedan en su pensamiento y examinen profundamente sus nociones e ideas de felicidad. Puede que reconozcan que las condiciones de felicidad que están ya ahí en vuestra vida son suficientes. Entonces, la felicidad puede ser instantáneamente vuestra.



**No Muerte – No Temor
Por Thich Nhat Hanh**



**No Muerte – No Temor
Por Thich Nhat Hanh**



CAPÍTULO CUATRO Transformando la Aflicción y el Temor



LA NUBE

Como persona libre siempre puedo ir y venir,
sin estar atrapado en las ideas de es y no-es.
No atrapados en ideas de ser y no-ser
dejen que vuestros pasos sean pausados.
Creciendo o menguando, la luna es siempre la luna
Y el viento todavía va de un lado a otro. Amado mío, ¿puedes sentirlo
trayendo la lluvia desde lejos para nutrir la nube cercana?
Gotas de luz de sol caen de lo alto a lo bajo en la tierra
y el regazo de la tierra toca la bóveda del cielo.

THICH NHAT HANH

Cuando en un día bello y soleado, ustedes miran al cielo y ven una nube delicada y abultadita flotando a través del espacio, puede que admiren su forma, la manera que la luz cae sobre ella y sobre sus muchos contornos, y la sombra que ella proyecta en el prado verde. Se enamoran de ella y quieren que permanezca con ustedes y los haga felices. Pero entonces, su forma y color cambian. Más nubes se unen a ella, el cielo deviene oscuro, y comienza a llover. La nube ya no se les hace más aparente; ha devenido en lluvia. Ustedes comienzan a llorar por el regreso de vuestra nube amada.

Ustedes no llorarían si supieran que a través de mirar profundamente la lluvia, ustedes verían todavía a la nube.

En el budismo tenemos la enseñanza de lo que no tiene **indicio** o del **no-indicio o del sin-indicio (animitta)**. "Indicio" significa la forma exterior o apariencia de las cosas. La práctica del **no-indicio** es la práctica de no dejarse engañar por la forma exterior o las apariencias de las cosas. Cuando nosotros entendemos **animitta**, entendemos que la apariencia no pertenece toda a la realidad.



Cuando una nube se transforma en lluvia ustedes pueden mirar profundamente en la lluvia y ver que la nube todavía está ahí sonriéndoles. Esto los hace felices, y ustedes son capaces de no llorar más porque ya no están apegados a la apariencia de la nube. Si se deprimen por su dolor y continúan llorando por un largo tiempo, es porque se han quedado atrás, atrapados en forma o apariencia o **indicio** de la nube. Ustedes están atrapados en la apariencia del pasado y no son capaces de ver la forma nueva. No han sido capaces de seguir la nube a medida que se ha transformado en lluvia o nieve.

Si han perdido a alguien y por lo tanto han llorado mucho, por favor, acepten la invitación de Buda. Miren profundamente y reconozcan que la naturaleza de su ser amado es la naturaleza de no-nacimiento, no-muerte, no-ir y no-venir. Esta es la enseñanza de Buda concerniente a nuestra verdadera naturaleza.

La Transformación

Echemos un vistazo dentro del nacimiento de una nube. Ustedes pueden visualizar el calor, ver el vapor, y ver la transformación de la nube en el cielo. Ustedes saben de dónde ha venido la nube. Podemos entender las condiciones que han ayudado a la nube a manifestarse en el cielo. Nuestra observación y nuestra práctica de mirar profundo puede ayudar. La ciencia nos informa también sobre una nube, su viaje y su aventura.

Si ustedes fueran a amar a una de ellas, con este discernimiento sabrían que la nube es impermanente. Si ustedes aman a un ser humano, pueden también saber que él o ella es impermanente. Si ustedes fuesen a devenir apegados a esa nube, tendrían que ser muy cuidadosos. Ustedes saben que, de acuerdo a la ley de la impermanencia, muy pronto la nube devendrá algo diferente. Puede que llegue a ser lluvia.

Ustedes pueden decirle a la nube: “Querida nube, sé que estás ahí y también sé que algún día morirás. Yo también debo morir. Tú devendrás algo diferente, una cosa diferente. Sé que continuarás tu viaje, así que tengo que mirar profundamente para reconocer tu continuidad y así no sufrir mucho.”

Si ustedes olvidan la enseñanza sobre **la impermanencia** y se apegan a la nube, cuando llegue el tiempo para la transformación de ella en lluvia, llorarán, “Oh mi querida nube, ya no estás más ahí. ¿Cómo podré sobrevivir sin ti?”



Pero si practican el mirar profundo, pueden ver la nube en formas nuevas como el rocío o la lluvia. La lluvia sonríe, canta y cae llena de vida y belleza. Sin embargo, por vuestro olvido, ustedes no son capaces de reconocer la presencia de la nube en esta nueva manifestación. Están atrapados en el sufrimiento. Continúan llorando y llorando y mientras tanto la lluvia los está llamando, “¡Querido, querido, estoy aquí, reconóceme!”. Pero ustedes ignoran la lluvia mientras que todo el tiempo la lluvia es la continuación de la nube. De hecho, la lluvia es la nube misma.

Cuando ustedes miran a la nube, quizás quieran ser como ella, libre y flotando en el cielo. ¡Qué maravilloso sería ser una nube flotando en el cielo! Ustedes tendrían ese sentimiento de liberación. Cuando miran la lluvia cayendo, cantando y musicalizando, pueden también anhelar ser la lluvia. La lluvia nutre toda la vegetación y las vidas de innumerables seres. ¡Qué maravilloso es ser la lluvia!

¿Piensan que la lluvia y la nube son las mismas o diferentes? La nieve sobre el pico de la montaña es muy blanca, muy inmaculada, muy bella. Es tan encantadora que quizás a ustedes les pueda gustar verse como ella. Algunas veces cuando ustedes miran el agua fluyendo en el arroyo, ven la corriente tan cristalina, pura y bella, que les pudiera gustar ser como el agua, siempre fluyendo. La nube, la lluvia, la nieve y el agua, ¿son ellas cuatro diferentes cosas? ¿O son ellas verdaderamente la misma realidad compartiendo el mismo fundamento o base del ser?

No Temor

En química nosotros llamaríamos el fundamento o base del ser del agua **H₂O**: dos átomos de hidrogeno y un átomo de oxígeno. Desde esta base del ser, una molécula, muchas cosas pueden manifestarse: nube, lluvia, nieve, agua. Es maravilloso ser una nube, pero también es maravilloso ser la lluvia. Es maravilloso ser la nieve o el agua. Si la nube recuerda esto, entonces cuando la nube está a punto de transformarse y continuar en la forma de lluvia, ella no tendrá temor. Ella recordará que ser una nube es maravilloso, pero ser la lluvia cayendo, es también maravilloso.

Cuando la nube no se queda atrapada en la idea de nacimiento y muerte, o de ser o no-ser, no hay temor. Si aprendemos de la nube, podemos nutrir nuestro no-temor. **No-temor** es la base de la verdadera felicidad y bienaventuranza. Mientras el temor habite en nosotros, la felicidad no puede ser perfecta.



Cuando ustedes practican el mirar profundo, ustedes ven su naturaleza verdadera de no-nacimiento, no-muerte; no ser, no no-ser; no-venir, no ir; no igual, no diferente. Cuando ven esto, están libres del temor. Libres de anhelos y libres de celos. No-temor es la felicidad última. Cuando tienen el discernimiento del no-miedo, están liberados. **Y como los grandes seres**, cabalgan serenamente sobre las olas del nacimiento y muerte.

Manifestando y Escondiendo

La naturaleza verdadera de todas las cosas es la de no-nacer, no-morir, no-llegar y no-partir. Mi naturaleza verdadera es la naturaleza de no-venir y no-ir. Cuando hay condiciones suficientes, me manifiesto, y cuando las condiciones ya no son suficientes, me escondo. Yo no voy a ninguna parte. ¿Dónde podría ir? Simplemente me escondo.

Si vuestro ser querido ha muerto, puede que ustedes pasen un tiempo difícil venciendo vuestra pérdida. Puede que lloren todo el tiempo. Pero miren profundamente. Hay una medicina divina para ayudarlos a vencer vuestro dolor, para ayudarlos a ver que su ser querido no nace y no muere, no viene y no va.

Es sólo por nuestro mal-entendimiento que pensamos que la persona que amamos ya no existe más después de su muerte. **Esto es porque estamos apegados a una de las formas, una de las muchas manifestaciones de esa persona.** Cuando esa forma o manifestación se ha ido, sufrimos y nos sentimos tristes.

La persona que amamos todavía está ahí. Ella está a nuestro alrededor y dentro de nosotros sonriéndonos. En por nuestro error o engaño que no podamos reconocerla, y decimos: "Ya no existe." Nos preguntamos una y otra vez, "¿Dónde estas? ¿Por qué me has dejado solo/a? nuestro dolor es grande por nuestro malentendido. Pero la nube no se ha perdido. Nuestro ser amado no está perdido. La nube se manifiesta en una forma diferente. Nuestro ser amado se manifiesta en una forma diferente. Si podemos entender esto, entonces sufriremos mucho menos.

Tomando Formas Nuevas

Cuando perdemos a alguien que queremos, debemos recordar que la persona no ha devenido nada. "Algo" no puede devenir "nada", y "nada" no puede devenir "algo". La ciencia puede ayudarnos a entender esto, porque la materia no puede ser destruida – ella puede llegar a ser energía.



Y la energía puede llegar a ser materia, pero no puede ser destruida. En la misma forma, nuestra persona amada no fue destruida; ella simplemente ha tomado otra forma. La forma puede ser una nube, un niño o una brisa. Nosotros podemos ver nuestra persona amada en todo; y sonriendo podemos decir: "Querida persona, sé que estás ahí muy cerca de mí. Que tu naturaleza es la naturaleza de no-nacimiento y no-muerte. Sé que no te he perdido; siempre estás conmigo."

Si miran profundamente en cada momento de vuestra vida diaria, verán a esa persona. Practicando de esta manera, serán capaces de vencer vuestra tristeza y dolor. Lo mismo es cierto con vuestra madre y vuestro padre. Su verdadera naturaleza es la naturaleza del no-nacer, no-morir, no-llegar y no-partir. En realidad, ustedes no han perdido a nadie que ha muerto.

La Historia del Río y las Nubes

Hay una historia, que me gusta contar, acerca de un río que siguió las nubes. Hay un pequeño riachuelo que viene del manantial de una montaña. Es muy joven y pequeño y quiere alcanzar el océano tan pronto como sea posible. Él no sabe como vivir pacíficamente en el momento presente. Está apurado porque es muy joven. Él no ha comprendido la práctica de "estoy en el hogar y ya he llegado", así que fluye bajando la montaña, alcanza las llanuras y deviene un río.

Como río, tiene que ir más lentamente. Esto es irritante porque él teme que nunca llegará al océano. Pero dado que está forzado a ir más lentamente, sus aguas devienen más tranquilas. Su superficie comienza a reflejar las nubes en el cielo – nubes rosadas, plateadas y blancas. Hay tantas siluetas maravillosas. Todo el día el río continúa siguiendo las nubes. Él deviene apegado a las nubes maravillosas. Así que el río sufre porque las nubes son impermanentes. Ellas se están siempre moviendo con el viento, dejando el río y dirigiéndose a alguna otra parte. ¡Cómo sufre el río! El río trata una y otra vez de aferrarse a las nubes. Es triste que las nubes no estén con él y se queden estáticas.

Un día un viento de tormenta aventó todas las nubes empujándolas lejos. La bóveda del cielo estaba clara, azul y vacía. Qué desesperación tenía el río. Él ya no tenía más la nube para poderla seguir. No había una nube en el cielo. La expansión vasta y azul le trajo desesperación al corazón del río. "¿Que había ahí para vivir si las nubes no estaban? ¿Qué había ahí para vivir sin mi persona amada?" El río quería morir, pero ¿cómo el río podía matarse él mismo? Toda la noche estuvo llorando y lamentándose.



Esa noche el río tuvo la oportunidad de escucharse a sí mismo llorando. El sonido de su llanto fue el sonido de sus propias olas sobreponiéndose al litoral. Cuando fue capaz de regresar a sí mismo y oír su propio llanto, él tuvo un discernimiento maravilloso. Comprendió, realizó que su propia naturaleza era también la naturaleza de la nube. Él era la nube. La nube descansaba en las profundidades de su propio ser. Al igual que el río, la nube estaba fundamentada en el agua. La nube estaba hecha de agua. Así que, ¿por qué - pensó el río - necesito correr detrás de la nube? Sólo necesitaría seguir la nube si yo no fuese ella.

Esa noche de soledad total y depresión ayudó al río a despertar y ver que también era la nube. Esa mañana, el vacío azul del cielo, que había hecho sentir al río tan solo, era ahora algo nuevo, maravilloso, claro y brillante. El azul del cielo se reflejaba en la liberación fundamental e inocencia del río. Él supo que la bóveda del cielo era el hogar de todas las nubes y ninguna de ellas podría existir fuera de esa bóveda celestial. El río comprendió que la naturaleza de la nube ni llegaba ni se iba, así que, ¿por qué tenía que llorar? ¿Por qué debería sollozar como si hubiera sido apartado de la nube?

Esa mañana el río tenía otro discernimiento. Él había visto la naturaleza del no-nacimiento y no-muerte del cielo. Eso hizo que el río se quietara y pacificara. Él comenzó a darle la bienvenida y reflejar el cielo. Antes que eso, él no lo había reflejado, sólo había reflejado las nubes. Ahora el cielo siempre estaba allí para el río, día y noche. Antes el río no había querido tener contacto con la naturaleza verdadera de las cosas. Sólo quería tener contacto con el cambio, con el nacimiento y la muerte. Ahora que había estado en contacto con la bóveda del cielo, devino pacífico y calmado. Nunca había sentido tanta paz.

Esa tarde cuando las nubes regresaron, el río ya no estaba apegado a ninguna de ellas. No había ninguna que él sintiera particularmente suya. Sonrió a cada una de ellas a medida que pasaban. Les dio la bienvenida y las amó a todas.

Ahora el río sintió el goce especial de la ecuanimidad. No era parcial ni se había apegado a ninguna de ellas. Él las amó a todas. Podía disfrutar estar con cada una y reflejar todas las que pasaban a través del cielo. Cuando una nube lo dejaba, el río decía, "Adiós, te veré pronto", y se sentía satisfecho. Él sabía que la nube regresaría a él después que deviniera lluvia o nieve.



El río era libre. Ya no sentía incluso la necesidad de correr hacia el océano. Esa noche, la luna llena se alzó en la bóveda celeste y brilló en las profundidades del río. La luna, el río y el agua practicaron juntos meditación. El río disfrutó el momento presente en libertad. Se había liberado del sufrimiento.

Cuando perseguimos un objeto tratando de agarrarlo, nosotros sufrimos. Y cuando no hay objeto para su persecución, también sufrimos. Si ustedes han sido un río, si han perseguido las nubes, han sufrido, llorado y sentido la soledad, por favor, sostengan la mano de un amigo. Mirando juntos profundamente, podrán observar, que lo que estaban buscando siempre ha estado ahí. De hecho eres tú mismo, son ustedes mismos.

Ustedes son lo que quieren devenir. ¿Por qué seguir buscando? Ustedes son “una manifestación maravillosa”. El universo completo se ha unido para hacer posible vuestra existencia. **No hay nada que no seas ‘tú’**. El reino de Dios, la Tierra Pura, el nirvana, la felicidad y la liberación son ustedes.

¿El Mismo Cuerpo?

Supongamos que practicamos el clonar, y con cada célula de nuestro cuerpo se construya uno nuevo. ¿Significa eso que el alma de uno puede llegar a ser ‘muchas almas’? ¿Una persona puede llegar a ser muchas personas? ¿Son todas esas personas nuevas la misma o diferentes?

La ciencia ya ha avanzado hasta el punto donde ella puede ejecutar la clonación de los animales. Es posible que esto se pueda hacer también con humanos. Si por ejemplo, tomamos tres células de mi cuerpo y hacemos tres clones, ¿esos tres clones más yo mismo harán cuatro personas o una? Cuando los clones se hacen, puede que yo esté bastante viejo y los tres clones serían muy jóvenes. Así que, ¿soy yo y esas tres personas él mismo o diferentes?

Si practicamos meditación, podemos mirar profundamente, con el poder de la atención plena, la energía de la concentración y la del discernimiento. Entonces somos capaces de ver las cosas mucho más clara y profundamente. El Buda es alguien que practicó de esa forma, y compartió su discernimiento con nosotros. Nosotros también practicamos como el Buda, y con un poco de esfuerzo tendremos el discernimiento como él que tuvo el Buda.



Primero debemos mirar profundamente en la idea de 'el mismo' y 'diferente'. Cuando le preguntamos a Buda: "¿Es este cuerpo y los otros tres clones el mismo o diferente? El Buda diría: "Ellos no son el mismo y ellos no son diferentes".

La impermanencia significa algo que siempre está cambiando. Nosotros pensamos que nuestro cuerpo es permanente. De hecho, el nacimiento y la muerte toman lugar en nuestro cuerpo todo el tiempo. En cada momento muchas células se están muriendo y muchas están naciendo.

Nosotros tenemos la ilusión de que nuestros cuerpos son siempre nuestros cuerpos. Ustedes nacieron bebés. Vuestra madre les tomó una foto cuando eran pequeños, y ahora han crecido como hombres o mujeres. ¿Piensan ustedes que son la misma persona que ese bebé pequeño o son diferentes?

Pensamos a los cinco años de edad que ese es nuestro cuerpo, y a los cincuenta, que ese es nuestro cuerpo. Pero es erróneo pensar que es el mismo cuerpo. Si ustedes tienen una foto de vuestra familia, por favor mírenla y observarán como lucían cuando tenían seis años y como lucen ahora a los sesenta. Verán que esas dos personas lucen muy diferentes. Ellas son diferentes. Pero en otro sentido ellas no son diferentes. Si no estuviera el de seis años, no estaría el de sesenta. Ellos no son el mismo y ellos no son diferentes. La impermanencia es la explicación para este acertijo.

Después de una inhalación y exhalación ya hemos devenido una persona diferente. Desde que comenzamos a leer este libro hasta este momento, ha habido muchos cambios en nuestros cuerpos y nuestras consciencias. Muchas células han muerto; muchas células nuevas han nacido. Lo mismo es cierto con nuestra consciencia. Los pensamientos llegan y se van, los sentimientos nacen y mueren. La manifestación y la cesación de la manifestación están tomando lugar constantemente. Nosotros no permanecemos los mismos durante dos minutos consecutivos. Lo mismo es cierto con el río, la llama, la nube y el girasol.

Las Condiciones

Mirando profundo en una caja de cerillas, ustedes pueden ver la llama. Esta llama no se ha manifestado, pero como meditadores ustedes pueden verla. Todas las condiciones son suficientes para que la llama se manifieste. Está la madera, el sulfuro, una superficie áspera y mi mano.



Así que cuando golpeo la cerilla y la llama aparece, yo no le llamaría a eso el nacimiento de la llama. Le llamaría una manifestación de la llama.

El Buda dijo que cuando las condiciones son suficientes ustedes se manifiestan por sí mismos. Cuando las condiciones ya no son más suficientes, ustedes detienen la manifestación para manifestarse en otras formas, con otras condiciones.

Manifestándose de Algo

¿Qué piensan ustedes que es el nacimiento? La mayoría de nosotros piensa que nacer significa que algo comienza a existir donde algo no existía antes. En nuestra mente nosotros tenemos el concepto de que el nacimiento significa que de nada repentinamente devienen algo. La mayoría de nosotros define el nacimiento de esa forma. Mirando profundo, vemos que esta definición no es válida. De nada ustedes no pueden devenir algo. De nadie, ustedes nunca devendrán alguien.

Antes de vuestro 'llamado' nacimiento, ustedes estaban ahí, en vuestra madre. Así que ese momento del nacimiento del niño es sólo un momento de continuación. Observen y vean si pueden encontrar el momento que ustedes devinieron algo de nada. ¿Fue en el momento de la concepción en la matriz de vuestra madre? Eso tampoco es correcto, porque antes que eso, ha habido algo más, quizás la mitad en vuestro padre, y la mitad en vuestra madre; quizás un tercio en vuestro padre, un tercio en vuestra madre y un tercio en el cosmos. Hubo muchas "cosas" que ya estaban ahí. Si algo existió ya, eso no necesita nacer. El tiempo en que una madre está en el proceso de parto y entonces "da a luz", no es verdaderamente el momento del nacimiento; es simplemente un momento de la llegada al mundo desde la matriz.

En el Zen a nosotros nos gusta hacer la siguiente pregunta: "¿Cómo lucía tu cara antes que tu abuela naciera? Pregúntense a sí mismo eso, y comenzarán a ver vuestra propia continuación. Verán que ustedes siempre han estado ahí. El momento de vuestra concepción es un momento de continuación, de manifestación en otra forma. Si continúan mirando verán que en lugar de nacimiento y muerte, hay solamente continuidad y transformación.

¿De Dónde Viene la Llama?



Le puedo decir a la llama: “Querida llama, por favor manifiéstate”. A medida que golpeo la cerilla, la llama obedece. Pero también me gustaría preguntarle: “¿De dónde vienes?”

La llama diría esto: “Querido Thay, llegué de ninguna parte, y no voy a ninguna parte. Cuando las condiciones son suficientes, me manifiesto.” Esa es la verdad de la naturaleza del no-venir y no-ir.

Practiquemos mirando profundamente en la naturaleza de la llama de una vela. ¿Es ella la misma llama que la de la cerilla que encendí, o es una diferente? Si mantenemos esta llama por una hora, ella se irá quemando lentamente en la vela. Puede parecer que sea la misma llama, pero eso es sólo una percepción. De hecho, hay multitudes de llamas siguiendo una a la otra a cada instante. Ellas dan la impresión de que siempre es la misma llama, pero no es así. El combustible es diferente, el oxígeno es diferente. La habitación ha cambiado, y también las condiciones son diferentes. Por lo tanto la llama no es exactamente la misma.

No le toma mucho tiempo a la llama para cambiar porque en un segundo ella se nutre de la cera y el oxígeno en la primera parte de la vela. Al momento próximo, de que el oxígeno y la cera se hayan quemado, un nuevo combustible, una nueva cera y nuevo oxígeno se siguen quemando. No es el mismo combustible, así que no es la misma llama. Cuando la vela se achica, ustedes ven que ella ha consumido tanto de cera y tanto de oxígeno, así que saben que la llama está cambiando todo el tiempo. Al igual que nosotros, la llama no permanece la misma en dos momentos consecutivos.

Mirando sólo a una llama, ustedes pueden ver ya la naturaleza de ser ‘ni lo uno ni lo otro’, o sea, ni igual ni diferente. Bajo de la impresión de ser la misma, está la naturaleza de la impermanencia. Nada puede permanecer igual o lo mismo durante dos momentos consecutivos. Esto se aplica a un ser humano, una nube, en fin, a todo. Si ustedes dicen que la llama que quemó la vela hace diez minutos es la misma que la llama que ven ahora, esto no es correcto. Si dicen que hay mil llamas diferentes siguiendo una a la otra, esto tampoco es correcto. La naturaleza verdadera de la llama es la naturaleza de ‘ni igual ni diferente’. Si nos podemos mover a través de la ilusión de lo mismo/igual y diferente, podemos cambiar una gran cantidad de sufrimiento en alegría.

Las Impresiones



En los sutras hay un ejemplo excelente. En la oscuridad una persona sostiene una antorcha y dibuja en el aire un círculo de fuego con ella. Otra persona, de pie y un poco apartada de la primera, tiene la impresión que hay un círculo de fuego. Pero no hay tal círculo, sólo hay puntos de fuego que se siguen uno al otro y da la impresión de un círculo de fuego. Esto es como la ilusión de una identidad fija y la ilusión de permanencia. El círculo de fuego es una idea. Esa idea no puede ser aplicada a la realidad, y no puede describir la realidad verdadera. Si analizan el círculo de fuego verán que hay millones de representaciones moviéndose en una sucesión rápida que da la impresión de que hay un círculo de fuego.

Cuando nosotros filmamos a alguien danzando, estamos tomando muchas fotos de la persona danzando. Tomamos muchas fotos y entonces, cuando proyectamos esa armazón o estructura una detrás de la otra, tenemos la impresión de que hay un movimiento fluido. Pero de hecho, esas son solamente innumerables fotos inmóviles, una sucediendo a la otra.

Cuando miramos a alguien, tenemos la impresión que hay un 'yo' o entidad permanente. Pensamos que esta mañana reconocimos esta identidad y esta tarde, cuando miramos, reconoceremos la misma entidad. Si viajo a alguna parte y regreso diez años después, también reconoceré la misma entidad. **Esto es una ilusión.**

En los sutras hay un relato muy cómico. Una mujer le dejó a su vecina una cacerola de leche, diciendo: "Por favor, guárdamela; vendré en dos o tres días". No había refrigeración, así que la leche se cortó y devino más o menos una clase de queso. Cuando la mujer regresó ella dijo: "¿Dónde está mi leche? Yo dejé aquí mi leche, no un queso, así que mi leche no está aquí." El Buda dijo que esa persona no había entendido la impermanencia. Si dejas la leche por varios días, ella devendrá yogur o queso. La persona quería solamente la leche de cinco días atrás y rehusó tomar el queso. ¿Piensan ustedes que la leche y el queso es lo mismo o algo diferente? Ellos ni son la misma cosa ni tampoco son diferentes, sino que toma varios días para que la leche llegue a ser queso. Con el discernimiento de la impermanencia podemos ver la verdad acerca del universo y todos los fenómenos, la naturaleza verdadera de ser "ni lo mismo ni diferente".

Nosotros presumimos que las cosas permanecen igual para siempre, pero en realidad nada permanece igual inclusive en dos momentos consecutivos. Es por eso que la noción de una identidad fija es también una ilusión, una idea que no puede ser aplicada a la realidad. Hay una corriente de manifestación, sí, y ustedes pueden asignarle a eso un



nombre, como el **Río Mississippi**. Aunque el nombre no cambia, la realidad si cambia. Ustedes tienen la impresión de que el río siempre está ahí para ustedes, pero el agua en él no es la misma incluso después de un simple momento. Los filósofos han dicho que ustedes nunca pueden bañarse dos veces en el mismo río. Esta es la naturaleza de la impermanencia confirmada, no sólo por el Buda, sino por Confucio, Heráclito, y muchas otras personas sabias que conocían o sabían cómo mirar profundamente en la naturaleza de la realidad.

San Francisco y el Almendro

Un día durante un invierno, mientras estaba caminando en meditación en su jardín, **San Francisco de Asís** vio un árbol de almendro pelado. Él se acercó al almendro y mientras practicaba inhalando y exhalando, le pidió que le hablara de Dios. Repentinamente las ramas del almendro se llenaron de capullos. Creo que la historia es verdadera porque tal contemplación puede verse en la profundidad de la realidad. Él no necesitó tener una tibia primavera para comprender que los capullos del almendro estaban ya ahí.





Almendro en Flor 1

Yo los invito a ustedes a mirar una caja de cerillas con los ojos de San Francisco, los ojos de Buda. Ustedes tienen esos ojos. ¿Pueden mirar la llama que ya está en la caja de cerillas? Ella no se ha manifestado pero está ahí en alguna parte. Mirando profundamente, ustedes pueden ver ya la llama. Todas las condiciones están ahí para que la llama se manifieste, excepto una – un movimiento de vuestros dedos. Ustedes pueden suministrar esa última condición y ver la llama manifestarse.

Cuando ustedes golpeen una cerilla, por favor háganlo muy atentamente [con atención plena]. Observen todas las condiciones. Pregúntenle a la llama, “¿querida llama, de dónde has venido?” Cuando la extingan, pregúntenle, “¿Dónde te has ido?” Nosotros pensamos que la llama que había nacido hace un momento, ahora moriría. ¿Hay algún lugar en el espacio, separado de nosotros, donde la llama ha ido? No lo creo.

El Buda dijo que no hay llegada y que no hay ida. Estas son interrogaciones que los filósofos han examinado muchas veces y han usado mucho papel, tinta y saliva tratando de responderlas. Mirando

profundo con los ojos de vuestro Buda, ustedes pueden encontrar la respuesta.

Tathatā - Lo Absoluto⁸

La realidad, como es, es llamada Absoluto. Absoluto significa, “eso es así”. Ustedes no pueden describirla en términos de nociones, especialmente nociones de nacimiento y muerte, ser y no-ser, llegar e ir. Ninguna palabra, ninguna idea, ninguna noción pueden describir la realidad: la realidad de una mesa, la realidad de una flor, la realidad de una casa, la realidad de un ser viviente.

Algunas veces ustedes están enojados con vuestros padres y dicen: “¡No quiero tener nada que ver con él!” ¡Qué declaración! Ustedes no conocen/saben que ustedes y vuestro padre pertenecen a la misma realidad; ustedes son sus continuaciones, ustedes son ellos. Miren profundamente si son los mismos que vuestros padres o diferentes de ellos. Nuestra naturaleza verdadera es la naturaleza de “ni lo mismo ni diferente”. Ustedes y vuestros padres no son los mismos, y no son diferentes.

Cuando ustedes ayuden a la llama a manifestarse a través de golpear la cerilla, miren profundo y vean que ella viene o llega de ninguna parte, y que tampoco va a ninguna otra. Usen la llama de la cerilla para encender una vela. ¿Es la llama de la vela la misma de la cerilla o es diferente? Si tienen una segunda vela y la encienden también, pueden preguntar si la tercera llama es la misma o es diferente.

Mirando a la llama de una vela, podemos ver en esta misma llama que la idea de “ni lo mismo ni diferente” se aplica no sólo a las llamas de las dos diferentes velas sino también a la llama que encendió a ambas. Esta llama no es la misma y no es diferente porque en cada momento ella es única. El momento que llega después o que le sigue es un momento en que la llama se manifiesta en una forma diferente.

La manifestación de algo o alguien no descansa solamente en una condición; sino que descansa en muchas condiciones. Así que la idea de que una causa puede hacer surgir el efecto no es correcta. Una causa nunca es suficiente para ayudar a algo a manifestarse.

⁸ **Tathatā:** 'Absoluto', que designa a la naturaleza permanente de todas las cosas cualesquiera se trate (**bhāva**). El único pasaje en el Canon donde la palabra ocurre en este sentido se encuentra en la Guía de Kath Pág. 186. El término Mahayana Tathagata se encuentra en el Despertar de la Fe de Suzuki, Pág. 53.



Mientras estuvimos contemplando la llama nosotros no observamos suficientemente en lo profundo para ver todas las condiciones. Sabemos que la llama se nutre de la cerilla, de la madera y del combustible. Es verdad que nada puede sobrevivir sin combustible, pero el combustible es solamente un elemento, una condición. La llama puede manifestarse solamente cuando todos los elementos están ahí. Si no hay oxígeno en el aire la llama no puede aparecer por mucho tiempo. La llama descansa en la madera, en la cera y en el oxígeno. La llama ya está ahí en la caja de cerillas. Ella no necesita nacer, sólo necesita manifestarse cuando las condiciones son correctas.

Puede que seamos solamente un niño o una niña de doce años de edad y no tengamos hijos de nosotros mismos; pero, en nuestra persona, todas las causas y condiciones para la manifestación de hijos y nietos están ahí. Es solamente cuestión de tiempo y condiciones.

UNA HOJA DE PAPEL

No venir, no ir,
No después, no antes.
Te sostengo junto a mí,
Te dejo ir libremente;
Estoy en ti
Y tú estas en mí.

No venir, no ir, es la naturaleza verdadera de la realidad. Ustedes no han llegado de ninguna parte; ustedes no irán a ninguna parte. La rosa, la nube, las montañas, las estrellas, el planeta Tierra – todo es así. Su naturaleza es la naturaleza de no venir, no ir. Morir no significa que de algo ustedes devienen nada. Nacer no significa que de nadie ustedes repentinamente devienen alguien. Hay solamente manifestación basada en las condiciones suficientes, y la cesación de la manifestación, basada en la carencia de condiciones apropiadas.

La hoja de papel sobre la cual estas palabras están escritas tiene una historia. Esta página del libro que ustedes ahora sostienen en vuestras manos tomó su forma en un solo momento. Eso no significa que fue el momento de su nacimiento. Ya estaba allí como la luz del sol, el tronco del árbol, la nube y la tierra. El momento en que terminó de salir de la máquina en la factoría fue solamente su momento de manifestación.



Nosotros debemos preguntar, “¿Querida pequeña hoja de papel, estabas tú ahí antes de nacer?” La hoja de papel respondería, “Sí, en la forma de un árbol, en la forma de los rayos de sol, en la forma de una nube y la lluvia, en la forma de minerales y la tierra. El momento que devine una hoja de papel fue un momento de continuación. No he venido de nada. He venido del cosmos. He sido un árbol, una nube, la luz brillante del sol, la tierra y así sucesivamente.”

Mirando profundo en una hoja de papel, todavía pueden ver los árboles, la nube, y el sol brillante. Ustedes no tienen que ir al pasado. Esa es la ventaja de ser un meditador; el meditador no tiene que viajar. Ustedes simplemente se sientan ahí y miran profundamente, y pueden ver y reconocerlo todo. La hoja de papel contiene toda la información acerca del cosmos, incluyendo información concerniente a la nube, la brillantez del sol, los árboles y la tierra. Si ustedes regresan uno de esos elementos a su origen, la hoja de papel ya no estará más allí. Si regresan los rayos de sol al sol, no habría bosque y tampoco papel. Ese es el por qué los rayos de sol están en el papel. Cuando tocan la hoja de papel, están tocando los rayos del sol, la nube, la lluvia, la tierra y el cosmos completo. Una manifestación lo contiene todo.

Si pasan sus dedos sobre el papel, sentirán la nube en él. Sin la lluvia, que llega de la nube, no habría papel. Cuando con sus dedos tocan un pedazo de papel, están tocando con vuestros dedos los árboles del bosque. Con nuestros dedos podemos tocar el sol y todos los minerales de la tierra en el papel. Todas esas condiciones radican en el papel. Cuando, con nuestro entendimiento despierto, podemos estar en contacto con el papel, estamos en contacto con la existencia completa.

Cuando practicamos mirar profundamente en la hoja de papel, podemos ver el bosque. Sin el bosque no habría árboles, y sin los árboles no podemos hacer papel. Así que esa hoja de papel no ha venido de la nada; sino que ha venido de algo como los árboles. Pero los árboles no son suficientes para hacer la hoja de papel. Los rayos de sol nutren los árboles, y las nubes los riegan; la tierra, los minerales y una multitud de otros fenómenos ayudan a la hoja de papel a manifestarse. Y entonces está el leñador que ha cortado el árbol; el trabajador del supermercado que ha hecho el emparedado para el almuerzo del leñador; y las personas que formaron la compañía que le paga al leñador por su trabajo. Estas cosas no existen fuera de la hoja de papel. Ellas son una con el papel.



Ustedes pueden pensar, *¿cómo puedo identificar esta hoja de papel con el bosque? El bosque está fuera del papel.* Si ustedes remueven el bosque o la nube de la hoja de papel, la hoja de papel se desintegraría. Si no hubiera nubes ni la lluvia de ellas, ¿cómo podrían crecer los árboles? ¿Cómo podríamos hacer pasta de papel para producir una hoja o lámina de papel?

La hoja de papel no tiene cumpleaños, y ustedes tampoco. Ustedes estaban allí antes de que nacieran. La próxima vez que celebren vuestro cumpleaños, puede que les guste cambiar la letra de la canción a “Feliz Día de Continuación”. Si es cierto que el cumpleaños es un día de continuación, entonces a lo que ustedes le llaman el día de la muerte es también un día de continuación. Si vuestra práctica es fuerte, en el momento de morir ustedes cantarán una canción de feliz continuación.

Traten de Hacer Nada de Algo

Ustedes pueden tratar de convertir una hoja de papel en nada. ¿Es posible? Golpeen una cerilla y quémela para ver si llega ser ‘nada’, o si deviene algo diferente. Esto no es simplemente una teoría – es algo que podemos probar. Mientras encienden la cerilla inhalen y exhalen [mediten]. Sean testigos de la transformación de una hoja de papel. A medida que encienden la cerilla, estén conscientes/alertas que la llama no necesita nacer. Con las condiciones correctas, ella sólo tiene que manifestarse para que nosotros la veamos. A medida que queman el papel, vean el humo. El calor es suficiente para que queme vuestros dedos. ¿Dónde está el papel ahora?

Cuando ustedes queman una hoja de papel, ella ya no está más en la forma de papel. Si la siguen con vuestra atención o consciencia plena⁹ verán que la hoja de papel continúa en otras formas. Una de sus formas será el humo. El humo del pedazo de papel sube y se unirá con una o dos de las nubes ya existentes en el cielo. Ahora él está participando en la nube, y nosotros podemos decirle adiós a ella. Adiós pedazo de papel, pronto te veré de nuevo. Mañana, el próximo mes, lloverá y una gota de agua caerá sobre vuestra frente. La gota de agua es vuestra hoja de papel.

Otra forma que el papel toma es la de las cenizas. Ustedes pueden echar las cenizas a la tierra. Cuando las cenizas retornan a la tierra, la tierra deviene una continuación de la hoja de papel. Quizás el año próximo,

⁹ Thich Nhat Hanh dijo: “La Atención Correcta o la Consciencia Plena es el corazón del Budismo”. Meditar es estar consciente de lo que está pasando en el momento presente. Las percepciones erróneas son las bases de nuestro sufrimiento.



ustedes podrán ver la continuación del papel en una florcilla o una hoja de hierba. Esa es la manifestación “después de la vida” de una hoja de papel.

Durante el proceso de quema, la pieza de papel devino también ‘calor’. El calor penetra en nuestros cuerpos, incluso aunque no estén muy cerca de la llama. Ahora pueden llevar con ustedes la hoja de papel. El calor penetra profundamente en el cosmos. Si alguno de ustedes es un científico y tiene instrumentos muy sofisticados, podrá medir los efectos de ese calor, incluso en los planetas y estrellas distantes. Entonces ellos devienen una manifestación, una continuación de la pequeña hoja de papel. Nosotros no podemos saber que distante la hoja de papel irá.

Los científicos dicen que si ustedes dan una palmada, ella puede que tenga un impacto en una estrella distante. Lo que pasa con nosotros puede afectar a una galaxia distante. Y la galaxia distante puede afectarnos a nosotros. Todo está bajo la influencia de todo lo demás.

Nada Se Pierde

Meditar significa el ser invitado a un viaje de mirar profundamente para tocar nuestra naturaleza verdadera y reconocer que nada se pierde. Por esto es que podemos vencer el temor. El no-temor es el regalo supremo de la meditación. Con él podemos vencer nuestra pena y sufrimiento.

Solamente nada puede llegar de la nada. Algo no puede llegar de nada y nada no puede llegar de algo. Si algo está ya ahí, no necesita nacer. El momento de nacer es sólo un momento de continuación. Ustedes pueden ser percibidos como ‘un bebe’ el día de vuestro llamado nacimiento y todos pensarán de ustedes como que ahora están existiendo. Pero ustedes ya han existido antes de ese día.

Morir en nuestra noción de la muerte significa que de algo ustedes repentinamente devienen nada. De ser alguien ustedes repentinamente devienen nadie – esa es una idea horrible y sin sentido. Si algo no ha nacido, ¿ese algo tendrá que morir en algún momento? ¿Pueden ustedes reducir la hoja de papel en no-ser, o nada?

Yo puedo testificar que una hoja de papel nunca ha nacido, porque nacer significa que de nada ustedes repentinamente llegan a ser algo, de nadie ustedes repentinamente llegan a ser alguien. Esa idea no es compatible con la realidad. Vuestra naturaleza verdadera es la naturaleza de no-nacimiento; la naturaleza de la hoja de papel es también la naturaleza de



no-nacimiento. Ustedes nunca han nacido; ustedes han estado ahí por mucho, mucho tiempo.

Ustedes Siempre Han Estado Ahí

Cuando ustedes eran niños puede que les haya gustado jugar con un calidoscopio. Con cada movimiento de vuestros dedos creaban un patrón maravilloso de colores. Si movían el calidoscopio un poco, entonces lo que estaban mirando cambiaba. Esa vista también era hermosa, pero era diferente. Ustedes podrían decir que los patrones diferentes en el calidoscopio habían nacido o muerto, pero como niños, ustedes no lamentaban esa clase de nacimiento y muerte. En su lugar, ustedes continuaron deleitándose en ver las diferentes formas y colores.

Si nosotros somos capaces de tocar nuestro fundamento de no-nacimiento y no-muerte, no tendremos temor. Esa es la base de nuestra felicidad verdadera. Mientras que el temor todavía esté en ustedes, vuestra felicidad no puede ser perfecta. El bodhisattva Avalokiteshvara nos ha ofrecido el Sutra del Corazón. En ese sutra nosotros aprendemos que la realidad es como es, no condicionada por nacimiento, muerte, venir, ir, ser, no-ser, aumento, disminución, ser corrupto o ser inmaculado. Nosotros estamos llenos de todas esas nociones, y sufrimos porque estamos atrapados en ellas. Nuestra liberación verdadera es la liberación de las nociones.

Cuando ustedes llegan a un centro de práctica, esperan aliviar algunos de vuestros sufrimientos. Esperan por algún alivio, pero el alivio supremo de todo se puede obtener solamente tocando vuestra naturaleza verdadera, la naturaleza de no-nacimiento y no-muerte. Esa es la enseñanza 'más profunda' que el Buda nos ofreció.

No Creación

Miremos al girasol creciendo en el jardín. El girasol descansa en muchos elementos para manifestarse. Dentro de la flor hay una nube porque si no hubiera nube no habría lluvia, y ningún girasol podría crecer. Dentro de la flor están los rayos del sol. Nosotros sabemos que sin los rayos del sol nada puede crecer; no habría ningún girasol. Nosotros vemos en ella, la tierra, los minerales, el labrador, el jardinero, el tiempo, el espacio, las ideas, la disposición para crecer, y muchos otros elementos. Así que los girasoles dependen en muchas condiciones para manifestarse, no solamente una.



A mí me gusta usar la palabra “manifestación” en lugar de “nacimiento”, y también me gusta usarla en lugar de la palabra “creación”. En nuestras mentes “crear” también significa que de nada surge algo. El labrador que creció los girasoles no los creó. Si ustedes miran profundamente, verán que el labrador es solamente una de las condiciones que puede hacer que los girasoles sean. Están las semillas de girasoles almacenadas en el granero, están los campos al aire libre donde se pueden plantar los girasoles, están las nubes en el cielo para derramar la lluvia sobre ellos, los fertilizantes, y los rayos del sol para ayudarlas a crecer. **Ustedes los labradores**, no son verdaderamente los creadores de los girasoles. Ustedes son solamente una de las condiciones. Sin ustedes, los labradores, las flores no podían manifestarse. Pero lo mismo es cierto de las otras condiciones. Todas son igualmente importantes para la manifestación del girasol.

Cuando ustedes llegan a Villa Ciruela [Plum Village] en el mes de julio, verán muchos girasoles en las colinas de los alrededores. Cientos de miles de girasoles todos girando hacia el este, brillantes y sonriendo. Si ustedes llegan en el mes de mayo o abril, las colinas están desnudas; pero cuando los labradores caminan a través de sus campos, ellos pueden ya ver los girasoles. Ellos saben que los girasoles han sido plantados, y que cada condición es suficiente. Los labradores han plantado las semillas; la tierra ha sido preparada. Solamente una condición falta – el calor que vendrá en junio y julio.

No es que porque algo se manifieste, que ustedes pueden describirlo como ‘ser’. Ni es porque algo no se manifieste o haya cesado su manifestación, que ustedes pueden llamarlo ‘no-ser’. ‘Ser’ y ‘no-ser’ no pueden ser aplicados a la realidad. A través de mirar profundamente, ustedes comprenden que la realidad no está sujeta al nacimiento y a la muerte, al ser y al no-ser.

Cuando Paul Tillich¹⁰ dijo, “Dios es el fundamento del ser”, ese ‘ser’ no debe confundirse con el ‘ser’ que es el opuesto al ‘no-ser’. Estimados lectores, les invitamos a mirar profundamente en la noción de ‘ser’ para poder ser libre de ella.

¹⁰ Paul Tillich (1886-1965)

**No Muerte – No Temor
Por Thich Nhat Hanh**



CAPÍTULO CINCO Nuevos Comienzos



¿Dónde estaba Jesús antes de nacer? Por muchos años les he hecho esta pregunta a muchos de mis amigos cristianos. Si nosotros queremos mirar en lo profundo de esta pregunta, debemos explorar la vida y muerte de Jesús en términos de manifestación. Jesucristo no era nadie antes de su nacimiento. No fue en Belem que Jesús llegó a ser. Este evento de la natividad fue sólo una ocasión de manifestación; Jesús existió antes del momento llamado nacimiento o natividad. Eso fue realmente una manifestación. A través de mirar con el discernimiento de la manifestación, tenemos la oportunidad de ver profundamente en la persona de Jesús. Podemos descubrir la verdad de su inmortalidad; y podemos descubrir la verdad de nuestra propia naturaleza de no-nacimiento y no-muerte.

Los cristianos dicen que Dios envió su único hijo, Jesús, a la tierra. Dado que Dios estaba ahí, y Jesús era parte de Dios, y Jesús es el Hijo de Dios, Jesús ya estaba ahí. El día del nacimiento de Cristo, la Natividad [las **Christmas** en inglés], es un día de manifestación, no un día de natividad. Ese día fue sólo el tiempo o momento en que la manifestación tomó lugar.

Jesucristo está todavía manifestándose en muchas miles de formas. El se manifiesta a sí mismo a vuestro alrededor. Nosotros necesitamos estar alertas/prestos para reconocer sus manifestaciones. Si no están atentos lo perderán, porque perderán su manifestación. En la mañana, cuando practican meditación caminando, pueden reconocer su manifestación en una flor, en una gota de agua, en el trinar de un ave, o en el jugar de un niño sobre el césped. Tenemos que ser muy cuidadosos para no perder esas cosas.

Según el entendimiento y enseñanza de Buda, todos nosotros compartimos la naturaleza de no-nacimiento y no-muerte. No solamente los humanos, sino que también los animales, las plantas y los minerales comparten la naturaleza de no-nacimiento y no-muerte. Una hoja y una flor comparten el mismo fundamento de no-nacimiento y no-muerte. Está la manifestación de la flor o la hoja o la nube. Durante el invierno

nosotros no vemos girasoles o **libélulas**¹¹, y no escuchamos trinar del **cuclillo**¹². Parece que ellos no existen en el invierno, pero nosotros sabemos que esa idea es equivocada. Al principio de la primavera, todos esos seres se manifestarán de nuevo. Ellos simplemente han estado en otra parte en el invierno, en otra manifestación, esperando hasta que las condiciones sean favorables para manifestarse de nuevo. Calificarlos de no-existentes en el invierno es una percepción errónea.



Figure 1 - Libélula



Figure 2 - Cuclillo

'Morir' No Significa 'Irse'

Nosotros debemos preguntar también: "¿Si Jesús no nació, entonces, cómo pudo morir? Aunque él fue crucificado, ¿cesó él de existir? ¿Necesitó Jesús resucitar?

¿Es posible que su crucifixión no hubiera sido una muerte? ¿Es posible que eso estuviera escondido? Su verdadera naturaleza es la naturaleza de no-nacimiento y no-muerte. Esto es cierto no sólo para Jesús. En este sentido, una nube es igual, un girasol es igual, y ustedes y yo somos iguales.

¹¹ **Libélula:** Ver foto en esta página.

¹² **Cuclillo:** Ver foto en esta página.

Nosotros no nacemos y no morimos. Y dado que Jesucristo no es afectado por el nacimiento y la muerte, nosotros lo llamamos el Cristo Viviente.

Es la sabiduría verdadera y profunda aprender a mirar las cosas en términos de manifestación. Si alguien cercano a ustedes ha muerto y ustedes le o la definen como no-existente, están cometiendo un error. De la nada no puede nacer algo. De nadie no puede nacer alguien. De algo no se puede llegar a ser nada. De alguien ustedes no pueden devenir nadie. Esa es la verdad. **Si la persona cercana a ustedes no se manifiesta en la forma que ustedes la veían o percibían, eso no significa que ella sea no-existente.** Eso no significa que ella no está ya más ahí. Si miran profundamente, tocarán su presencia en otras formas de manifestación.

Un día le tome la mano a un joven padre que acababa de enterrar a su hijo pequeño. Lo invité a caminar conmigo para que descubriera su hijo en otras formas.

Su hijo había llegado a Villa Ciruela [**Plum Village**] cuando era muy pequeño y aprendió a disfrutar la comida vegetariana. Un día, el niño me entregó el dinero de la mesada¹³ que sus padres le asignaban, para que le comprara y plantara un árbol de ciruela. Él quería participar en el trabajo de ayuda a los niños hambrientos en el mundo a través de plantar un árbol frutal en Villa Ciruela. Sabía que un árbol de ciruela daba muchos frutos. Sabía que podía vender los frutos y enviar ese dinero a los niños hambrientos en el tercer mundo. Él había aprendido a meditar caminando y practicaba muy bien el dharma. Cuando estuvo enfermo, yo fui a la ciudad de **Bordeaux** a visitarlo en el hospital. Él me dijo: "Abuelo Monje, yo meditaré caminando para usted". Aunque estaba bastante débil, se levantó de la cama y caminó bellamente para mí. Un poco después de mi visita, murió. El día de su cremación, le rocié agua consagrada y le entoné el **Sutra del Corazón**¹⁴. Una semana después, le cogí la mano a su padre durante una meditación de caminata y le mostré las muchas otras manifestaciones de su pequeño hijo. Juntos visitamos el árbol de ciruela que planté para su hijo, y sentados bajo la luz vespertina observamos a su niño diciéndonos adiós desde cada rama y cada capullo.

Mirando profundamente en la realidad, ustedes pueden descubrir muchas cosas. Pueden superar tanto sufrimiento y oponerse a tantas percepciones erróneas. Si podemos habitar pacíficamente en la dimensión última, no

¹³ Mensualidad que los padres le asignan a los hijos para sus gastos particulares.

¹⁴ Leer al final de este capítulo el Sutra del Corazón.



nos ahogaremos en el océano de sufrimiento, dolor, temor y desesperación.

Re-manifestándonos a Nosotros Mismos

En la última dimensión, nunca hemos nacido y nunca moriremos. En la dimensión histórica, vivimos en el olvido y casi nunca estamos vivos verdaderamente. Vivimos como personas muertas.

En la novela 'El Extraño' de **Albert Camus**, el personaje principal, por la desesperación y la cólera, disparó y mató a alguien. Él recibió la sentencia de muerte por su crimen. Un día, mientras estaba acostado en la cama de su celda en la prisión, miró hacia arriba a la claraboya cuadrada que estaba sobre él. Repentinamente devino consciente y profundamente en contacto con el cielo azul en lo alto. Nunca antes había visto el cielo en esa forma. **Camus** le llamó a esto un momento de consciencia, que es un momento de alerta/vigilancia o atención plena. Para el hombre condenado, esta fue la primera vez en su vida que realmente había estado en contacto con el cielo y comprendió que eso era un milagro.

Desde ese momento, él quiso mantener esa clase de alerta brillante porque intuyó que esa era la única clase de energía que podía mantenerlo vivo. Le quedaban solamente tres días antes de su ejecución; así que practicó completamente solo en la prisión el mantener esa alerta y su atención plena viva. Prometió vivir cada minuto de los tres días que le quedaban, completamente en atención plena. En su día final un sacerdote vino a visitarlo para ejecutarle los últimos ritos. El hombre condenado no quería perder su tiempo de atención plena en recibir los sacramentos. Al principio resistió, pero finalmente dejó que el sacerdote pasara. Cuando el sacerdote se retiró, el prisionero se dijo a sí mismo que el clérigo vivía como una persona muerta. No había visto ninguna cualidad de alerta o atención plena en él.

Si ustedes viven carentes de atención plena es lo mismo que estar muerto. Ustedes no pueden llamar a esa clase de existencia 'estar vivo'. Muchos de nosotros viven como personas muertas porque vivimos sin atención. Cargamos nuestros cuerpos muertos con nosotros y circulamos a través del mundo. Nos empujamos hacia el pasado o hacia el futuro o nos quedamos atrapados por nuestros proyectos o nuestra desesperación y cólera. No estamos completamente vivos; no estamos morando o habitando a través de la vigilancia y atención plena del milagro de estar vivos. Albert Camus nunca estudió budismo, pero en la novela él habla



acerca de la práctica central del él [el budismo], el "**momento de consciencia**", el momento de alerta profunda o despertar.

La práctica de resurrección o re-manifestación, es posible para todos nosotros. Nuestra práctica es siempre resucitarnos a nosotros mismos, regresando **constantemente** a la mente y al cuerpo con la ayuda de la respiración atenta y el caminar atento. Esto producirá nuestra presencia verdadera aquí y ahora. Entonces podremos llegar a vivir de nuevo. Seremos como muertos renacidos. Libres del pasado, libres del futuro y capaces de establecernos en el aquí y ahora. Llenos del presente en el aquí y ahora, y vivos verdaderamente. Ese es el fundamento de la práctica del Budismo. Ya sea que estén comiendo o bebiendo o respirando o caminando o sentados, ustedes pueden practicar la resurrección. Permítanse siempre establecerse en el aquí y ahora – completamente presentes, completamente vivos. Esta es la práctica verdadera de la resurrección.

El Único Momento que Podemos Estar Vivos

He llegado, estoy en el hogar
En el 'aquí y ahora'
Yo soy puro, verdadero y libre,
Habito en la esencia.

Nosotros no podemos disfrutar la vida si pasamos mucho tiempo preocupándonos acerca de lo que pasó ayer y lo que pasará mañana. Nos preocupamos acerca del mañana porque tememos. Si tememos todo el tiempo, no podemos apreciar que estamos vivos y que podemos ser felices ahora.

En nuestras vidas diarias, tenemos la tendencia a creer que la felicidad es sólo posible en el futuro. Siempre estamos buscando por cosas mejores, las condiciones correctas que nos hagan felices. Nos apartamos de lo que está pasando frente a nosotros. Tratamos de encontrar las cosas que nos hacen sentir más seguros, estables y fuertes. Pero, tememos todo el tiempo de lo que nos traerá el futuro. Tememos de perder nuestros trabajos, nuestras posesiones, y las personas que nos rodean las cuales amamos. Así que, esperamos por el momento mágico – algún tiempo en el futuro – cuando todo sea como nos gusta y queremos.



Pero la vida sólo es disponible en el momento presente. El Buda dijo, “Es posible vivir feliz en el momento presente. Ese es el único momento que tenemos”.

Cuando regresen al aquí y ahora, reconocerán las muchas condiciones de felicidad que ya existen. La práctica de la atención plena es la práctica de regresar al ‘aquí y ahora’ para estar en contacto profundo con nosotros mismos y con la vida. Tenemos que entrenarnos para hacer esto. Incluso si somos inteligentes y lo entendemos enseguida, todavía tenemos que entrenarnos para vivir en esta forma. Tenemos que entrenarnos a reconocer que las condiciones para la felicidad están ya aquí.

El Verdadero Hogar

Nuestro verdadero hogar está en el aquí y ahora. El pasado ya se ha ido y el futuro todavía no ha llegado. “He llegado, estoy en el hogar en el aquí y ahora”. Esa es nuestra práctica.

Ustedes pueden recitar este ***gatha***, o poema durante vuestra meditación caminando o sentada. Pueden practicar este poema cuando conducen hacia vuestra oficina. Puede que no hayan llegado a la oficina, pero incluso mientras conducen ya han llegado a vuestro verdadero hogar, el momento presente. Y cuando lleguen a vuestra oficina, esto es también vuestro hogar. Cuando están allí – en vuestra oficina – están también en el ‘aquí y ahora’.

Simplemente practicar la primera línea del poema: “He llegado, estoy en el hogar”, puede hacerlos muy felices. Ya sea si están sentados o caminando, regando las plantas en el jardín, o si están alimentando a vuestros hijos, siempre es posible practicar: “He llegado, estoy en el hogar”. Ya no estoy más corriendo/buscando/escapando; he corrido/buscado/escapado toda mi vida; ahora estoy determinado/a a detenerme y realmente vivir mi vida.

¿Qué Están Esperando?

Los franceses tiene una canción llamada: “***Qu’est-ce qu’on Attend Pour Etre Heureux?***” [¿Qué estás esperando para ser feliz?] Cuando yo practico ‘inhalando’ y digo: “he llegado”, eso es un logro. Ahora estoy completamente presente, cien por ciento vivo. El momento presente ha devenido mi verdadero hogar.



Cuando yo exhalo, digo: “estoy en el hogar”. Si ustedes no sienten que están en el hogar, continuarán corriendo. Y continuarán con el temor. Pero si sienten que ya están en él, entonces no hay necesidad de correr más. Este es el secreto de la práctica. Cuando vivimos en el momento presente es posible vivir en la felicidad verdadera.

Apreciando la Tierra

Por muchos años he contado el siguiente relato. Supongamos que dos astronautas van a la luna. Cuando ellos llegan, tienen un accidente y se dan cuenta que solamente tienen oxígeno para dos días. No hay esperanza que alguien llegue de la Tierra para rescatarlos. Ellos solamente tienen dos días para vivir. Si les preguntáramos en ese momento, “¿cuál es vuestro deseo más profundo? Ellos responderían, “regresar al hogar y caminar sobre el bello planeta Tierra”. Eso sería suficiente para ellos; no querrían nada más. Ellos no querrían ser el presidente de una gran corporación, o el presidente de los Estados Unidos, o una estrella de cine. No querrían nada más, excepto regresar a la Tierra – para así caminar sobre Ella, disfrutando cada paso, escuchando los sonidos de la naturaleza y sosteniendo la mano de sus seres queridos mientras contemplan la luna.

Nosotros debemos vivir cada día como personas que han sido acabadas de rescatar de la luna. Estamos ahora sobre la Tierra, y necesitamos disfrutar caminando sobre este bello y precioso planeta. El Maestro Zen Lin Chi dijo: “El milagro no es caminar sobre las aguas sino caminar sobre la Tierra”. Yo valoro esa enseñanza. Yo disfruto simplemente caminar, incluso en los lugares con mucho tráfico como los aeropuertos y las estaciones de trenes. Caminado así, con cada paso dado suavemente sobre nuestra Madre Tierra, podemos inspirar a otras personas a hacer lo mismo. Podemos disfrutar cada minuto de nuestras vidas.



El Sutra del Corazón

EL BODHISATTVA AVALOKITESVARA, MIENTRAS SE MOVÍA EN EL PROFUNDO CURSO DEL ENTENDIMIENTO PERFECTO, TRAJÓ A LA LUZ LOS CINCO SKANDHAS Y LOS ENCONTRÓ IGUALMENTE VACÍOS. DESPUÉS DE ESTA PENETRACIÓN, ÉL SALIÓ VICTORIOSO DE TODO DOLOR.

ESCUCHA SHARIPUTRA, LA FORMA ES VACÍO, EL VACÍO ES LA FORMA, LA FORMA NO DIFIERE DEL VACÍO, EL VACÍO NO DIFIERE DE LA FORMA. LO MISMO ES VERDAD CON: LOS SENTIMIENTOS, LAS PERCEPCIONES, LAS FORMACIONES MENTALES Y LA CONSCIENCIA"

"OYE, SHARIPUTRA, TODOS LOS DHARMAS ESTÁN MARCADOS CON VACÍO; ELLOS NO SON PRODUCIDOS NI DESTRUIDOS, TAMPOCO MANCHADOS O INMACULADOS, NI ALARGADOS NI ACORTADOS. POR LO TANTO, EN EL VACÍO NO HAY FORMA, NI SENTIMIENTO, NI PERCEPCIÓN NI FORMACIONES MENTALES, NI CONSCIENCIA; NO HAY OJOS, U OÍDOS, O NARIZ, O LENGUA, O CUERPO, O MENTE; NO FORMA, NO-SONIDO, NO-OLOR, NO-SABOR, NO-TACTO, NO OBJETO DE LA MENTE; O REINO DE LOS ELEMENTOS (DE LOS OJOS A LA CONSCIENCIA MENTAL); NO-INTERDEPENDENCIA, NO HAY EXTINCIÓN DE ELLOS (DESDE LA IGNORANCIA A LA MUERTE Y DECADENCIA); NO HAY SUFRIMIENTO, NI ORIGEN DE SUFRIMIENTO, NO-EXTINCIÓN DEL SUFRIMIENTO, NO-CAMINO, NO-ENTENDIMIENTO, NO-LOGROS."

"PORQUE NO HAY ALCANCES, LOS BODHISATTVAS, BASÁNDOSE EN EL PERFECTO ENTENDIMIENTO, NO ENCUENTRAN BARRERAS PARA SUS MENTES, NO TENIENDO BARRERAS, ELLOS VENCEN EL TEMOR, LIBERÁNDOSE PARA SIEMPRE DE ILUSIONES, REALIZANDO EL PERFECTO NIRVANA.

TODOS LOS BUDDHAS EN EL PASADO, PRESENTE Y FUTURO, GRACIAS A ESTE PERFECTO ENTENDIMIENTO, LLEGARON A LA COMPLETA, Y CORRECTA ILUMINACIÓN UNIVERSAL"

"POR LO TANTO, UNO DEBE SABER QUE EL PERFECTO ENTENDIMIENTO ES UN GRAN MANTRA, ES EL MANTRA MAYOR, ES EL MANTRA INIGUALABLE DE LA VERDAD INCORRUPTIBLE, EL DESTRUCTOR DE TODO SUFRIMIENTO. EL MANTRA DE PRAJNAPARAMITA, POR LO TANTO DEBE SER PROCLAMADO".

ESTE ES EL MANTRA:

GATE, GATE, PARAGATE, PARASAMGATE, BODHI SVAHA

[VAMOS, VAMOS, VAMOS MÁS ALLÁ, VAMOS A LA OTRA ORILLA, ¡ILUMINACIÓN! ¡GOZO!]



CAPÍTULO SEIS La Dirección de la Felicidad



Si desean conocer donde Dios, los Budas y todos los grandes seres viven, yo les puedo decir. Aquí va su dirección: **en el aquí y ahora**. Esa dirección tiene todo lo que necesitan, incluyendo el código postal.

Si ustedes pueden inhalar y exhalar, y caminar en el espíritu de “he llegado, estoy en el hogar, en el aquí y ahora”, entonces notarán que inmediatamente, están deviniendo más fuertes y libres. Han establecido el momento presente como vuestra dirección verdadera. Ya nada más puede empujarlos a correr o a temer. Están libres de preocupaciones sobre el pasado. Ya no están más fijados en el pensamiento acerca de lo que no ha pasado todavía y lo que no pueden controlar. Están libres de culpa acerca del pasado y libres de preocupaciones acerca del futuro.

Solamente una persona libre puede ser una persona feliz. La cantidad de felicidad que poseen depende de la cantidad de libertad que tienen en vuestro corazón. La libertad aquí no es una libertad política. La libertad aquí es la ‘libertad del arrepentimiento, del temor, de la ansiedad y del sufrimiento’. “He llegado, estoy en el hogar, en el aquí y ahora”.

“Yo soy puro, verdadero, fuerte y libre”. Esto es lo que sienten, lo que devienen, cuando llegan al aquí y ahora. Ustedes no se están diciendo esto simplemente – ustedes lo verán; lo sentirán. Y cuando esto pase, estarán en paz. Experimentarán el nirvana, o el reino de Dios, o como les guste llamarlo. Inclusive si no están atrapados por muchas preocupaciones, ¿si no son fuertes y libres cómo pueden ser felices? Cultivar la fortaleza y la libertad en el momento presente es el ‘gran’ regalo que nos podemos dar.

Habitar en la Esencia

“Habito en la Esencia”. La esencia es el fundamento de nuestro ser, la base del ser. La esencia, o Dios, o lo divino, no está separada de nosotros.



Nosotros estamos en ella todo el tiempo. No es que esté en algún lugar allá arriba en el cielo. Sino que tenemos que vivir en nuestro verdadero hogar para poder habitar en la esencia, para poder vivir en el fundamento.

Esto es como la ola y el agua. Si miramos a la ola, vemos que ella puede tener comienzo y fin. Una ola puede ser alta o baja; puede ser como las otras olas, o puede ser diferente. Pero la ola siempre está hecha de agua. El agua es el fundamento de la ola. Una ola es una ola, pero también es agua. La ola puede tener un comienzo y un final, puede ser grande o pequeña, pero el agua no tiene comienzo ni fin, ni es alta ni baja, ni esto ni lo otro. Cuando la ola comprende y entiende esto, es libre del temor del comienzo y el final, de lo alto y lo bajo, de lo grande y pequeño, de esto y aquello.

En la dimensión histórica, nosotros tenemos tiempo y espacio, y pares de opuestos: correcto e incorrecto, joven y viejo, llegar e ir, pureza e impureza. Esperamos el comienzo y le tememos al final. Pero la dimensión última, la esencia última, no tiene ninguna de estas cosas. No hay comienzo ni final, ni antes ni después. La esencia es la base que hace posible la dimensión histórica. Es la causa original y continua del ser. Es el nirvana. Es el reino de Dios.

Nuestro fundamento/esencia es el nirvana, la realidad última. Ustedes pueden llamarla Dios o el reino de Dios. Es el agua en que vivimos. Ustedes son las olas, pero al mismo tiempo son también el agua. Ustedes tienen una dimensión histórica y también una dimensión última. Si entendemos que nuestra naturaleza verdadera es la de no-nacimiento, no-muerte, no-venir, no-ir, entonces nuestro temor se irá y nuestro dolor y sufrimiento se desvanecerán.

Una ola no tiene que morir para llegar a ser agua. Ella es agua aquí y ahora. Nosotros tampoco tenemos que morir para entrar en el reino de Dios. El reino de Dios es nuestra esencia o fundamento mismo, aquí y ahora. Nuestra práctica profunda es ver y tocar en nosotros cada día la dimensión última, la realidad de no-nacimiento y no-muerte. Solamente con esta práctica podemos remover completamente nuestro temor y sufrimiento. En lugar de decir, "Habito en la esencia", puede que mejor les guste decir, "Habito en el reino de Dios" o "Habito en la tierra de Buda".

Liberar/Renunciar al Sufrimiento

Supongamos que alguien es capaz de transportarlos en un jet al reino de Dios o a la Tierra Pura de Buda. Cuando lleguen, ¿cómo caminarían? En



ese lugar tan bello, ¿caminarían con estrés, corriendo ansiosos como lo hacemos la mayor parte del tiempo? ¿O disfrutarían cada momento de estar en el paraíso? En el reino de Dios, o en La Tierra Pura, las personas son libres y disfrutan cada momento. Así que, ellos no caminan como nosotros.

La Tierra Pura no está en otra parte; ella está aquí y ahora en el presente. Está en cada célula de nuestros cuerpos. Cuando en una carrera precipitada nos evadimos del presente, destruimos el reino de Dios. Pero si sabemos cómo liberarnos de nuestra energía-hábito de correr en pos de lo que nos parece traerá felicidad y complacencia, entonces tendremos paz y libertad y todos nosotros caminaremos como el Buda en el paraíso.

Lo que llevamos con nosotros determina la dimensión en que vivimos. Si llevan una gran cantidad de pena, temor y anhelos con ustedes, entonces dondequiera que vayan, siempre andarán en el mundo de sufrimiento e infierno. Si lo que llevan con ustedes es compasión, entendimiento y libertad, entonces dondequiera que vayan, andarán en la dimensión última, el reino de Dios.

Dondequiera que el practicante va, él conoce que está tocando el reino de Dios con sus pies. No hay un día que yo no camine en el reino de Dios. Porque yo practico la libertad y la compasión dondequiera que voy, mis pies tocan el reino de Dios, la dimensión última en todas partes. Si nosotros cultivamos esta clase de andar/contacto, entonces los elementos importantes de la fortaleza y la libertad estarán a nuestra disposición las veinticuatro horas del día.

“He llegado, estoy en el hogar”. El hogar de la ola es el agua. Aquí mismo. Ella no tiene que viajar miles de millas para llegar a su verdadero hogar. ¡Eso es tan simple y tan poderoso! Me gustaría invitarlos a memorizar este pequeño poema y a practicarlo y recordarlo muchas veces al día. De esta forma tocarán la dimensión última y siempre recordaran vuestro verdadero hogar.

La Energía-Hábito de Correr/Buscar

Nosotros corremos detrás de las cosas durante el día y corremos detrás de las cosas mientras dormimos. No sabemos como detenernos. Nuestra práctica es, primero que todo, el detenernos, y entonces relajarnos, calmarnos y concentrarnos. Cuando podemos hacer esto, entonces estamos en el 'aquí y ahora'. Entonces devenimos fuertes. Y cuando ya somos fuertes, podemos mirar a nuestro alrededor. Podemos mirar



profundamente en nuestra naturaleza verdadera y descubrir la dimensión última. A través del mirar profundo podemos ver que aunque somos olas, también somos agua. Pero si no nos hemos detenido, si no hemos aprendido a concentrarnos, entonces no podemos mirar profundo. No nos liberaremos del temor porque no seremos lo suficientemente fuertes o estables para ver la realidad de no-venir y no-ir.

Es muy difícil pelear en contra de los hábitos que hemos desarrollado. El **Dr. Ambedkar**, miembro del parlamento Indio, venía de la casta de los Intocables. Él peleó por los derechos de ellos [los Intocables o Parias]. Él se sentía seguro porque su esperanza por la dignidad y seguridad estaba en el Budismo. **El Buda no creía en el sistema de castas**. Así que un día, en la ciudad de Bombay, quinientos mil Intocables, se reunieron, y el Dr. Ambedkar les predicó Los Tres Refugios y Los Cinco Entrenamientos de la Atención Plena de Buda. Yo fui a la India a ofrecer mi ayuda y asistencia a esta comunidad de Intocables. Predicamos el dharma y mantuvimos días de consciencia plena.

Imagínense que ustedes hubieran nacido Intocables/Parias. Imagínense que todos a vuestro alrededor los trataran mal e hicieran que ustedes tuvieran temor por vuestras vidas. Imagínense que tuvieran que agradar a aquellos de castas superiores para estar a salvo. ¿Cómo vivirían? ¿Podrían estar relajados y en el momento presente? ¿O en constante preocupación acerca del futuro? La energía-hábito de la ansiedad sería muy fuerte.

El amigo que organizó mi viaje procedía de la comunidad de los Intocables. Él vivía en Nueva Delhi con su esposa y tres hijos. Él quería que mi viaje fuera muy placentero y exitoso. Una mañana, estábamos los dos sentados en un autobús viajando a otra comunidad. Yo estaba disfrutando el paisaje de la India desde la ventana de mi asiento. Cuando viré la cara para mirar a mi amigo, noté que estaba muy tensito. Entonces le dije, "Querido amigo, sé que quieres hacerme el viaje muy placentero y feliz, y debes saber iqué en este momento soy muy feliz! ¡Por favor, no te preocupes, siéntate y descansa!" El dijo, "¡Sí!". Así que se serenó un poco, de manera que yo de nuevo viré mi cara hacia la ventana y practiqué el inhalar y exhalar. Así disfruté la vista de las palmas [los árboles de palma] en la mañana soleada.

Pensé acerca de las hojas de palma sobre las cuales las escrituras de Buda han sido escritas desde los tiempos antiguos. Las hojas son largas y finas. Una punta afilada se usó para inscribir la enseñanza de Buda sobre las hojas. Ellas pueden ser preservadas por miles de años o más. Recordé que algunos textos budistas de mil quinientos años de existencia han sido



descubiertos en Nepal, fueron escritos en estas hojas. Entonces mi mente regresó a mi amigo. Esto tomó quizás dos minutos. Me viré hacia él y observé que de nuevo estaba tenso y estresado. Era difícil para él relajarse por unos minutos.

Como Intocable, él había luchado toda su vida. Ahora, incluso aunque tenía un buen apartamento en Nueva Delhi y un buen trabajo, la energía-hábito en él de luchar todo el tiempo, todavía era muy fuerte. A través de muchas generaciones, los Intocables/Parias han estado luchando mucho, día y noche, para sobrevivir. Esa clase de energía-hábito le ha sido transmitida desde muchas generaciones. Sería difícil para cualquiera transformarla rápidamente. Él necesitaba algún tiempo y entrenamiento. Con la ayuda de amigos en la práctica, en unos pocos meses o años él podía transformar su energía de lucha y tensión. Es posible para cualquiera hacerlo. Ustedes solamente permítanse relajarse y ser libres.

Si quieren transformar su energía-hábito de la carrera y la lucha, tienen que reconocerla cada vez que muestra su cabeza. Inhalando, exhalando y sonriendo, digan, "¡Oh mi pequeña energía-hábito, sé que estás ahí!" En ese momento, ya están libres. Ustedes pueden recordarlo, practicándolo. Ustedes pueden auto-enseñarse a hacerlo. Ustedes no tienen consigo un amigo espiritual las veinticuatro hora del día para recordárselo. Se lo recordé a mi amigo una vez y trabajó sólo por dos minutos. **Todos tenemos que hacerlo por nosotros mismos.** Ustedes pueden llegar a ser vuestro amigo espiritual y vivir en un ambiente que los ayude.

La energía-hábito de correr es muy fuerte en nosotros. Puede que se nos haya transmitido a través de muchas generaciones. Pero ustedes no necesitan pasar ese hábito más adelante. Deben ser capaces de decirles a vuestros hijos que ustedes han caminado en el reino de Dios. Quizás gusten decirles, como yo lo he dicho a mis amigos, que no hay un día cuando yo no camino en el reino de Dios. Si pueden hacer esto, vuestra vida devendrá una inspiración para muchas personas. Quizás ustedes y vuestros hijos caminarán en la Tierra Pura todo el tiempo.

Renunciando a Nuestra Carga

Si queremos caminar en la Tierra Pura todo el tiempo, nos ayuda el renunciar a las cosas que nos mantienen apartados del presente. Nos ayuda también aprender a dejar ir lo que nos preocupa, para ponernos en cero. Cuando pensamos de cero pensamos de él como la nada. Lo vemos como algo negativo. **Pero puede ser muy positivo.** Si tienen una deuda



que pagar, eso es negativo. Cuando la pagan, vuestro balance regresa a cero. Eso es maravilloso porque entonces están libres.

En el tiempo de Buda, había un monje llamado **Baddhiya**. Antes de llegar a ser un monje, él había sido gobernador de una provincia en el reino de Sakka, donde nació el Buda. Después de su iluminación, el buda regresó al reino de su nacimiento para visitar a su familia. Cuando muchos jóvenes vieron la gran felicidad y libertad de Buda, ellos quisieron seguirlo. Ellos querían ser libres.

Entre ellos estaba **Baddhiya**. Durante los primeros tres meses de su vida monástica, él practicó con tanta diligencia, que pudo ver muchas cosas profundamente. Una noche, mientras practicaba meditación en el bosque, abrió su boca y dijo, "¡Oh mi felicidad! ¡Oh mi felicidad!"

Como gobernador, **Baddhiya** había dormido en habitaciones hermosas, y había estado resguardado por muchos soldados. Había comido cosas muy caras y tenido muchos sirvientes. Ahora, estaba sentado al pie de un árbol, con sólo una escudilla de mendigante y un hábito de monje.

Un monje que estaba sentado cerca de **Baddhiya** escuchó su exclamación. Pensó que **Baddhiya** se había arrepentido de perder su vida anterior como gobernador. En la mañana temprano del próximo día, el monje se dirigió a Buda y le dijo lo que había oído. El Buda llamó a Baddhiya, y en la presencia de la comunidad entera de monjes, le dijo, "Hermano Baddhiya, ¿es cierto que anoche durante la meditación sentada, abriste tu boca y pronunciaste las palabras: '¡Oh mi felicidad! ¡Oh mi felicidad!'" Baddhiya replicó, "Sí, es cierto, Señor Buda".

El Buda preguntó, "¿Por qué? ¿Te arrepientes de algo?"

Baddhiya respondió, "Durante la meditación sentada, recordé el tiempo en que era gobernador, asistido por muchos sirvientes y protegido por muchos guardias. Siempre tenía temor. Temía que las personas me robaran mi riqueza. Tenía miedo de ser asesinado. Ahora, sentado al pie de un árbol y meditando, me siento tan libre. Ahora no tengo nada que perder. Disfruto profundamente cada momento, nunca he sido tan feliz como lo soy ahora. Esa es la razón por la que dije, '¡Oh mi felicidad! ¡Oh mi felicidad!' Noble Maestro, si he perturbado a mis hermanos, les pido disculpa". Sólo entonces, cada uno en la Sangha entendió que las palabras de Baddhiya eran una expresión de la felicidad verdadera.



Por favor, tomen un bolígrafo y una hoja de papel. Diríjense al pie de un árbol o a vuestro escritorio, y hagan una lista de las cosas que pueden hacerlos felices ahora mismo: las nubes en el cielo, las flores en el jardín, los niños jugando, el hecho de que han encontrado la práctica de la consciencia o atención plena, vuestros seres queridos sentados en la habitación contigua, vuestros dos ojos en buenas condiciones. La lista es interminable. Ustedes tienen ya suficiente para ser felices ahora. Tienen suficiente para ser libres de venir e ir, de las subidas y las bajadas, y del nacimiento y la muerte. Nútranse cada día en el momento presente. Caminen en el reino de Dios.

¿Detrás de Qué Estamos Corriendo?

Si no estamos completamente presentes y vivos, ya sea para nuestros seres queridos o para nosotros mismos, ¿dónde estamos? Estamos corriendo, corriendo, corriendo, incluso cuando estamos durmiendo. Corremos porque nuestro temor a perderlo todo nos persigue. La práctica de la resurrección puede ayudarnos.

Cuando ustedes regresan a la consciencia y atención plenas, cuando la energía de la atención está presente en ustedes, la energía del Espíritu Santo está presente en ustedes. El Espíritu Santo hace la vida posible. Estar habitado por el Espíritu Santo es nuestra práctica. Vivir cada momento en la presencia del Espíritu Santo no es algo abstracto. Puede hacerse cuando estén bebiendo su jugo o su té. Beban en tal forma que el Espíritu Santo esté presente en ustedes. Cuando coman algún cereal, arroz o tofu, coman en tal forma que el Espíritu Santo esté presente en ustedes. Cuando caminen deben permitir que el Espíritu Santo camine 'en' ustedes.

Por favor, no practique solamente por el bien de la forma. Cada sesión de caminata meditativa es una nueva sesión de meditación caminando. Caminen de tal manera, que se nutran con cada paso que den. Cada comida debe ser una nueva comida donde puedan nutrirse con la energía del Espíritu Santo, la energía de la atención plena. Cada sesión de meditación sentada debe ser una nueva.

Siéntense de tal manera que le permita a vuestro nuevo ser manifestarse. Practiquemos con los amigos. La sangha es suficientemente inteligente y hábil, para no caer en la trampa de hacer la práctica como una rutina y no como algo creativo. Debemos usar nuestra inteligencia y creatividad para mantener la práctica viva, renovándola constantemente. Es perfectamente posible practicar esta clase de meditación budista aunque sean cristianos,



musulmanes, hinduistas o judíos. No importa la religión que practiquen, o incluso si no practican ninguna.

Practicar no significa imitar la forma. Practicar significa usar nuestra inteligencia y nuestras habilidades para hacer posible la nutrición y la transformación en nosotros y en las personas que nos rodean.

Nuevos Comienzos

Cuando ustedes coman el pan o croissant en la mañana, coman de tal forma que el pan devenga vida. Celebren la Eucaristía cada mañana mientras corten el pan o muerdan vuestro croissant. Siéntanse vivos; sientan que están en contacto con el cosmos entero. Si el pedazo de pan es el cuerpo de Jesús, es también el cuerpo del cosmos. Podemos decir, “Este pedazo de pan es el cuerpo del cosmos”. Comer con consciencia plena les permite reconocer el pedazo de pan como el cuerpo del cosmos. Cuando comen así, ustedes son unas personas nuevas. Permítanle al nuevo ser que se manifieste en ustedes. Ustedes pueden hacer esta práctica. También pueden practicar esto con otros para ayudar a vuestros hermanos y hermanas a renovarse en cada momento de sus prácticas diarias.

Cuando comenzamos la práctica, nosotros tenemos el regalo de la mente del principiante. La mente del principiante es una mente hermosa. Ustedes están motivados por el deseo de practicar, para vuestra auto-transformación, y para obtener la paz y la felicidad que llegan a ser contagiosas. Permítanse ser l-una antorcha, y dejen que la llama de ella encienda las llamas de otras muchas. Practicando así, pueden ayudar a que la paz y la felicidad crezcan en el mundo entero.

La práctica de la resurrección debe ser sostenida por cada uno de nosotros. Cuando la practicamos exitosamente, ayudaremos a las personas que están a nuestro alrededor. Esta es la verdadera práctica de estar vivos. Cualquier cosa que hagamos en nuestra práctica diaria – caminar, sentarnos, comer o barrer el piso – el propósito de todas estas cosas es ayudar a llegar a estar vivos de nuevo. Estén vivos en cada momento, y a través de despertarse a ustedes mismos, despertarán al mundo.

El despertar es la naturaleza misma de la enseñanza y de la práctica. ‘**Budh**’ significa despertar. Nosotros llamamos al que está despierto un ‘Buda’ [**buddha** en inglés]. El Buda es alguien que dispensa la enseñanza y la práctica del despertar. Cada uno de nosotros puede transformarse en una lámpara, que pueda ayudar al mundo entero a despertar.



CAPÍTULO SIETE Las Manifestaciones Continuas



El Buda nos ha aconsejado que no debemos aceptar ninguna enseñanza como verdadera, sólo porque un maestro famoso la enseñe o porque se encuentre en las sagradas escrituras. Esto también incluye el canon budista. Sólo podemos aceptar la enseñanza que hayamos puesto en práctica con nuestro propio entendimiento despierto y que con nuestra propia experiencia podamos ver como verídica.

Si ustedes prenden una vela y la llama continua quemándose hasta que la vela termine, ¿está la vela todavía ahí o no? El Buda dice que no hay aniquilación. Nosotros hemos visto que eso es cierto. Y también hemos visto que el concepto de permanencia no se aplica a las cosas tales como ellas son. Así que la verdad descansa en algún lugar en el medio. Aquí, debemos mirar profundamente con toda nuestra concentración.

¿Piensan que la llama de la vela disminuye solamente en dirección vertical? Si piensan eso, están siguiendo la llama en tiempo. Pueden pensar también en esta forma acerca del lapso o dimensión máxima transversal de vuestras vidas: esa que va en una dirección lineal y que un día terminará. Ustedes pueden pensar que nacieron en un punto sobre una línea vertical, un punto que pueden llamarlo 1960. Pueden pensar que morirán en un punto más adelante, en alguna parte de la línea, que le pueden llamar 2040. Todo lo que pueden ver es a ustedes mismos moviéndose en el tiempo como la vela. Pero, ustedes no se mueven simplemente en una dirección lineal.

Ustedes pueden pensar que la llama simplemente va reduciéndose. Pueden pensar que la vela morirá. De hecho, la llama se extingue en muchas otras direcciones. Ella ilumina alrededor de sí misma, hacia el norte, sur, este y oeste. Si ustedes poseen un instrumento científico que pueda marcarlo, serán capaces de medir el calor y la luz que la vela envía al universo. La vela se dirige hacia vuestro interior como una imagen, como luz y calor.



Ustedes son como una vela. Imagínense que están enviando luz a vuestro alrededor. Todas vuestras palabras, pensamientos y acciones van en muchas direcciones. Si ustedes dicen algo agradable, sus palabras agradables van en muchas direcciones, y con ellas van ustedes.

Nosotros estamos transformándonos y continuándonos en diferentes formas a cada momento. Esta mañana les dijeron algo desagradable a vuestros hijos. Con esas palabras desagradables ustedes entraron en sus corazones. Ahora se arrepienten de lo que dijeron. Eso no significa que no puedan transformar lo que dijeron, a través de admitir la equivocación a vuestros hijos; pero, si fracasan en hacerlo, esas palabras desagradables pueden permanecer con ellos por mucho tiempo.

La Tres Dimensiones

En estos momentos estoy escribiendo un libro sobre el dharma. Está compuesto de mi entendimiento y mi práctica. Cuando escribo sobre el dharma, no lo hago en una dirección lineal. Me dirijo a ustedes, y renazco en ustedes en formas diferentes. En el budismo nosotros hablamos sobre las tres acciones, las tres dimensiones – la dimensión del cuerpo, del habla y la mente – en cada momento de nuestras vidas. Traten de ver esto y entender esta verdad; ustedes no necesitan esperar hasta que vuestro cuerpo se desintegre para proceder con el viaje del renacimiento – para renacer.

En este mismo momento estamos naciendo y muriendo. Estamos renaciendo no sólo en una simple forma sino en muchas. Me gustaría que imaginaran un 'cohete' de los que se usan en la pirotecnia. Cuando lo prenden no va hacia abajo en dirección vertical, sino que viaja en muchas dimensiones, y las chispas van en todas las direcciones. Así que no piensen que ustedes solamente van en una dirección. Ustedes son como los fuegos artificiales; van hacia el interior de vuestros hijos, de vuestros amigos, de vuestra sociedad y del mundo entero.

En la mañana cuando me siento en meditación, a mi derecha e izquierda hay monjes. Yo he renacido en ellos a través de sentarme con ellos. Si miran cuidadosamente, me verán en ellos. Yo no espero renacer después que muera. He renacido en este momento, y quiero renacer en una dirección buena. Quiero extenderles a mis amigos laicos y monacales las cosas más hermosas y felices de mi vida de forma que ellos puedan tener un buen renacimiento para mí y para ellos mismos.



Nuestra ignorancia, irritación y desesperación no debe renacer. Cuando ellos renacen, traen más oscuridad y sufrimiento al mundo. Cuanto más felicidad y amor pueda renacer es mucho mejor, porque hará que este mundo sea más hermoso y gentil. Por lo tanto, ustedes y yo debemos vivir nuestras semanas, días y horas para renacer constantemente como 'felicidad', 'amor' y 'gentileza'.

Un día al despertar, recordé las palabras de una canción popular: "Mi padre y mi madre me han dado mucho mérito". Sus méritos son mi generosidad, el amor, el perdón y la capacidad para ofrecer felicidad y gozo a los demás. Ellos me han dado esta preciosa herencia. Nuestros hijos son nuestra continuación. Nosotros somos nuestros hijos y nuestros hijos somos nosotros. Si ustedes tienen uno o más hijos, ya han renacido en ellos. Pueden ver vuestro cuerpo de continuación en vuestros hijos e hijas, pero también tienen muchos más cuerpos de continuación. Ellos están en cada uno que ustedes han 'tocado'. Ustedes no se pueden imaginar cómo vuestras palabras, acciones y pensamientos han penetrado en ellos.

Dando Calor y Luz

Cuando la llama de la vela ha emitido su luz y calor a su alrededor, esa luz y calor son la continuación de la vela. La luz y el calor se emiten en un plano horizontal. Para dar la luz y el calor en un plano horizontal, también debe quemarse en una dirección vertical. Sin la dimensión horizontal, no puede haber una dirección vertical. Y sin la dirección vertical, no puede haber una dirección horizontal.

Pregúntense, "¿Dónde iré después de esto?" Nuestras acciones y nuestras palabras que se producen en este momento, nos llevan en una dirección linear; pero también nos llevan en una dirección lateral a medida que fluyen e influyen el mundo a nuestro alrededor. Ellas pueden hacer el mundo más bello y brillante. Esa belleza y brillantez puede ir en el futuro. No debemos buscar por nuestros 'yos' verdaderos, sólo en una dirección vertical.

Cuando preparo un recipiente de té 'oolong', coloco las hojas de té en la tetera y derramo agua hirviendo sobre ellas. Cinco minutos después el té está listo para beber. Cuando lo bebo, el té va hacia mi interior. Si echo un poco más de agua caliente, para hacer una segunda tetera, el té de esas hojas continúa entrando en mí. Después que la tetera se ha vaciado, lo que queda en ella son las hojas de té que había colocado al principio.



Las hojas que permanecen son sólo una pequeña parte del té. El té que ha entrado en mí es la parte mayor. Es la parte más sustanciosa.

Con nosotros pasa lo mismo; nuestra esencia ha ido dentro de nuestros hijos, nuestros amigos y el universo entero. Nosotros tenemos que encontrarnos a nosotros mismos en esas direcciones y no en las hojas restantes del té que ya hemos consumido. Los invito a observarse, renacidos en las formas que ustedes dicen que no son. Ustedes tienen que ver vuestros cuerpos en los que no son los vuestros. Esto se llama 'vuestro cuerpo fuera de vuestro cuerpo'.

No tienen que esperar hasta que la llama se haya ido para renacer. Yo renazco muchas veces cada día. Cada momento es un momento de renacimiento. Mi práctica es renacer de tal manera, que mis nuevas formas de manifestación traigan la luz, la libertad y la felicidad al mundo. Mi práctica es no permitir que las acciones erróneas renazcan. Si tengo un pensamiento cruel o si mis palabras cargan el odio, entonces esos pensamientos y palabras renacerán. Será muy difícil agarrarlos y traerlos de vuelta. Ellos son como un caballo huyendo a galope. Debemos tratar de no permitirles a nuestras acciones de cuerpo, habla y mente que nos lleven en dirección de la acción errónea, el habla errónea y el pensamiento erróneo.

Viviendo A Través del Nacimiento y la Muerte

Si no hubiera nacimiento y muerte en cada momento, no podríamos continuar viviendo. En cada momento, muchas células en vuestro cuerpo tienen que morir para que puedan continuar viviendo. No solamente las células de vuestro cuerpo, sino todos los sentimientos, percepciones y formaciones mentales en el río de la consciencia en el cual ustedes nacen y mueren a cada momento.

Recuerdo un día que un amigo trajo las cenizas de su padre que había cremado, a la cima de la aldea de Villa Ciruela [Plum Village]. Nos pidió que le dejáramos esparcirlas en el camino de una caminata meditativa, y nosotros estuvimos de acuerdo. Él pudo haber pensado que la única cosa que su padre había dejado atrás en la caminata meditativa eran sus cenizas. Pero cuando su padre estaba vivo, había caminado sobre ese camino/pasaje donde sus cenizas ahora se habían esparcido. Nosotros ejecutamos la ceremonia del esparcimiento de las cenizas. Al finalizar, me dirigí al grupo y dije, "Cada uno de nosotros hemos dejado nuestro cuerpo sobre este camino sobre el cual hemos meditado, no sólo esta persona que ha muerto, sino cada uno de nosotros. Cada vez que practicamos la



meditación caminando en este lugar, dejamos atrás células de nuestro cuerpo”.

Cada vez que se rascan, miles de células epidérmicas caen al suelo. Cuando caminan meditando, no sólo dejan detrás las células cutáneas de vuestro cuerpo, sino que también dejan vuestros sentimientos, percepciones y formaciones mentales. Ya sean si pasan una hora o una semana en Villa Ciruela [**Plum Village**], después que se han ido, han dejado atrás muchas huellas. Las células que dejan detrás sobre el camino, devienen en hierbas y flores silvestres. Vuestros cuerpos de continuación todavía están en Villa Ciruela. Están también en vuestros hijos y nietos. Están en cada parte del mundo. Cuando la llama de la vela llega al final del pabito y se extingue, todavía está ahí. Ustedes no pueden encontrarla a través de mirar sólo en una dirección lineal. Tienen que hallarla también en la dirección horizontal.

En la tradición tibetana, cada vez que un lama superior muere, los monjes compañeros esperan unos años y entonces se dan a la tarea de buscar por el cuerpo de continuación de esa persona. La continuación se llama en tibetano *tulku*. El lama superior puede haber dejado un poema al final de su vida, que se piensa contiene indicios acerca de donde su cuerpo de continuación puede ser encontrado. Usando este poema, sus discípulos buscan por un niño pequeño que podría ser un candidato apropiado. Ellos van a la casa de ese niño, trayendo con ellos algunos instrumentos, tales como una campana, un rosario y una taza de té que el maestro ha usado. Ellos los mezclan con objetos similares los cuales el maestro no ha usado. El niño tiene que seleccionar de todos los instrumentos, los del lama superior ya fallecido. Si hace esto, entonces, después de pasar otros exámenes, se le proclama como la continuación del difunto maestro. Los discípulos monásticos del lama superior ya fallecido, les piden a los padres del niño permiso para llevarlo al monasterio y de esa forma, que pueda continuar siendo su maestro en la nueva generación.

Hay una cosa muy conmovedora acerca de esta tradición. Los discípulos tienen tanto amor y respeto por su maestro que quieren mantenerlo con ellos después que ha muerto. Frecuentemente les he dicho a mis amigos en Plum Village que ellos no deberían esperar a mi muerte para buscar por mi cuerpo de continuación. Ellos tienen que buscar por mí ahora, porque yo ya he renacido en muchos niños. Si ustedes estuvieran de pie ante mí ahora, ¿verían mis hijos espirituales a mi lado? Ellos todos son mi continuación. Tengo cientos de miles de continuaciones en personas jóvenes que continúan la práctica de la atención plena. Si miran con vuestros ojos dramáticos, me verán renacido en muchas formas.



Aunque mis libros y mis charlas dramáticas no se permiten publicarse en Vietnam, yo estoy ahí. Mis enseñanzas todavía circulan ampliamente, aunque ellas permitidas legalmente. La policía de la seguridad del estado confisca mis libros y los lee secretamente. Otras personas los imprimen y publican clandestinamente. Así que yo continúo en Vietnam. Hay monjes y monjas jóvenes en Vietnam que practican las puertas del dharma que yo enseño. Si van a Vietnam, me verán allí. El cuerpo que ustedes ven aquí es sólo una de mis manifestaciones. Mi presencia en Vietnam influencia la vida espiritual, la cultura y los jóvenes de Vietnam. Él que diga que yo no estoy en Vietnam no tiene los ojos del dharma.

He enseñado en prisiones y mis libros han sido distribuidos en los correccionales a través de los Estados Unidos. Muchos prisioneros los han leído y disfrutado. Una vez pude visitar una prisión de máxima seguridad en **Maryland**. Era tan estricta que incluso una hormiga no podía encontrar la forma de entrar sin que la detuvieran. Les enseñé a los prisioneros el tema de ser libres dondequiera que uno está. Esta enseñanza ha sido transcrita y publicada como un libro¹⁵. Muchas copias se les han facilitado a las prisiones para que los presidiarios puedan practicar, sonreír y sufrir menos. Ellos se las arreglan para encontrar la felicidad verdadera incluso en la vida de la prisión, así que sé que ahora estoy en la prisión. Aquellos prisioneros que practican ayudan a los demás. Todos los prisioneros que están en contacto con mis enseñanzas son mi cuerpo de continuación. Cuando ustedes me busquen, no busquen este cuerpo. Busquen fuera de él.

Fuegos Artificiales

Si ustedes aprenden a verse a sí mismos cada día proyectándose en una dimensión lateral y renaciendo en cada momento, serán capaces de encontrarse en el futuro a través de mirar en una dimensión lateral. Ustedes son como los fuegos artificiales que se apagan en cada momento. Ellos difunden su belleza a su alrededor. Con vuestros pensamientos, palabras y acciones ustedes pueden esparcir vuestra belleza. Esa belleza y bondad se dirige al interior de vuestros amigos, sus hijos y nietos, y del mundo. Eso no se pierde, y de esa forma ustedes van al futuro.

Si se miran así, serán capaces de ver vuestra continuación en el futuro. No estarán atrapados en la idea de que serán aniquilados. No estarán

¹⁵ 'Sé Libre Dondequiera que Estés' por Thich Nhat Hanh, publicado por Parallax Press.



atrapados en la noción de que ya no existirán más cuando mueran. La verdad es que ustedes no son permanentes, pero tampoco son aniquilados.

¿Pueden verse a sí mismos renaciendo en cada momento del pasado? Todos vuestros ancestros continúan en ustedes, y cuando ustedes transforman vuestra energía-hábito que ellos les han transmitido, ustedes han renacido del pasado. Por ejemplo, quizás vuestros ancestros tenían el hábito de correr siempre, necesitando trabajar o hacer algo para sobrevivir. Ellos no tenían el tiempo para detenerse, respirar y estar en contacto con las cosas maravillosas que la vida ofrece. Ustedes, también eran así, pero ahora han encontrado la práctica. Ahora, por vuestros ancestros, pueden detenerse, respirar y estar en contacto con las cosas maravillosas de la vida. Quizás la espiritualidad o genética de vuestros ancestros tenía características maravillosas que vuestros padres o los maestros espirituales que han conocido durante vuestra vida han fracasado en manifestar completamente. Ahora ustedes pueden redescubrir esas cosas en ustedes mismos, y pueden revivir lo que parecía que se había perdido. Eso también ha sido renacido del pasado.

Conocí a un veterano americano de la guerra de Vietnam. Las guerrillas le habían matado a sus compañeros, y él estaba determinado a vengarse de las personas de la villa donde sus compañeros habían muerto. Él hizo emparedados de pan con explosivos, y los dejó en la entrada de la villa. Algunos niños los encontraron y comenzaron a comérselos. Pronto, ellos comenzaron a gritar de dolor. Sus padres corrieron al lugar de los hechos, pero ya era muy tarde. Era un área remota, sin ambulancias ni equipo médico, y no pudieron llevarse los niños al hospital lo suficientemente rápido. Todos los cinco murieron.

Después que el soldado regresó a los Estados Unidos, no pudo vencer su culpabilidad. Su madre trató de confortarlo. Ella dijo, "Hijo, esas cosas pasaron en la guerra. No hay nada porque sentirse mal." Pero todavía él sufrió mucho. Cada vez que él se encuentra en un recinto con niños, no puede resistirlo. Tiene que irse.

Durante uno de mis viajes a los Estados Unidos, se organizó un retiro para veteranos. Les enseñé cómo caminar y respirar para transformar su temor, culpabilidad y sufrimiento. Le dije a este veterano, "Tú has matado a cinco niños; eso es cierto. Pero puedes salvar las vidas de cientos de ellos. ¿Sabes que cada día decenas de miles de niños mueren por no tener comida o medicina? Tú puedes proporcionarles comida y medicina a algunos de ellos." Él practicó como le aconsejé, y esa persona que, veinte



**No Muerte – No Temor
Por Thich Nhat Hanh**

años atrás, había matado a cinco niños, había renacido inmediatamente del pasado como alguien que salvó las vidas de veinte niños.

Aprendan a mirar así profundamente, y vuestros arrepentimientos y faltas de confianza se transformarán. Tendrán una energía nueva que no solamente centelleará en el pasado, sino que también brillará en el presente y el futuro.



**No Muerte – No Temor
Por Thich Nhat Hanh**



CAPÍTULO OCHO EL TEMOR, LA ACEPTACIÓN, EL PERDÓN: LA PRÁCTICA DE TOCAR LA TIERRA



Muchos de nosotros pasamos gran cantidad de tiempo haciéndonos la siguiente pregunta: “¿Por qué tengo que morir?” La pregunta más importante que nos debemos hacer es, “¿qué pasa antes que muera?” Deben dirigirse a vuestros seres queridos y preguntarles, “¿querido, quién eres? ¿Eres la misma persona con la que me casé hace unos años atrás, o eres diferente? ¿Por qué has venido aquí? ¿Dónde irás? ¿Por qué tendré que llorar el día que te mueras? Estas son unas preguntas muy importantes que no pueden ser respondidas solamente por nuestro intelecto. Necesitamos algo más profundo y completo.

La Práctica de Tocar la Tierra puede ayudarnos a tocar nuestra naturaleza verdadera de no-nacimiento y no-muerte. Si practicamos Tocar la Tierra como lo practicó el Buda, puede ayudarnos al alcanzar el discernimiento real y verdadero.



Está escrito en los sutras que el día antes que el Príncipe Siddharta llegara a ser el Buda, ‘el Iluminado’, él tenía una pequeña duda acerca de su habilidad para llegar a despertarse completamente. Él estaba bastante confiado, pero entonces algo le hizo preguntarse eso. Así que practicó Tocar la Tierra. Él usó sus manos para tocar la tierra y así transformar esa duda. El próximo día, el Príncipe Siddharta devino Buda.

En los templos budistas a través de Asia, ustedes pueden ver estatuas de Buda tocando la Tierra con su mano. Tocar la Tierra es una práctica muy profunda que puede ayudarnos a transformar nuestros temores, dudas, prejuicios y enfados.

Tocando Ambas Dimensiones

La dimensión histórica y la dimensión última de la realidad se relacionan una a la otra. Si pueden tocar profundamente una, pueden tocar la otra. Podemos referirnos a Jesucristo como ambos, el Hijo del Hombre y el Hijo de Dios. Como el Hijo de Hombre, él pertenece a la dimensión histórica. Como Hijo de Dios, él pertenece a la dimensión última.

Hay un Buda histórico, pero también hay un Buda que no está limitado al espacio y el tiempo. Todos nosotros somos así. Tenemos una dimensión histórica, que vive cada día, pero también tenemos una dimensión última, que tratamos de vivir usando nuestra práctica espiritual. Si pudiéramos vivir en la dimensión última mientras vivimos en la histórica, no tendríamos más temor. Cuando ya no hay más temor, ahí está la verdadera felicidad. Una ola tiene el derecho de vivir su vida como ola, pero ella debe también aprender a vivir su vida como agua, porque ella no sólo es una ola. Ella también es agua. Y el agua vive sin el temor que tiene la ola.

Tocar la Tierra es una forma fácil y efectiva de tocar nuestra dimensión última. Si ustedes la practican, un día tocarán vuestra naturaleza verdadera de no-nacimiento y no-muerte. En ese momento se liberarán del temor. Pueden llegar a ser alguien que monta majestuosamente sobre las olas del nacimiento y muerte, porque ya no se agitan más por el temor y la cólera.

Tocando la Tierra: La Dimensión Histórica

Imagínense la dimensión del tiempo como una línea vertical. Sitúense de pie en el presente sobre esa línea, con el pasado arriba de ustedes y el futuro debajo. Establézcanse en el tiempo. Vean todos vuestros ancestros que han llegado antes que ustedes. La generación más joven de vuestros ancestros es vuestros padres. Todos ellos están arriba de ustedes sobre la línea del tiempo. Entonces, debajo, vean todos vuestros descendientes, vuestros hijos, nietos y todas vuestras generaciones futuras. Si no tienen hijos, vuestros descendientes son las personas que han tocado en vuestras vidas, y todas las personas que de una forma u otra han influenciado.

En ustedes están ambos, vuestros ancestros consanguíneos y vuestros ancestros espirituales. Ustedes tocan la presencia de vuestros padres y madres, en cada célula de vuestro cuerpo. Ellos están verdaderamente presentes en ustedes, junto con vuestros abuelos y bisabuelos. Haciendo



esto, ustedes comprenden que son sus continuaciones. Ustedes pueden pensar que vuestros ancestros ya no existen, pero incluso los científicos les dirán, que ellos están presentes en ustedes, en vuestra herencia genética, que se encuentra en cada célula de vuestro cuerpo.

Lo mismo es cierto para vuestros descendientes. Ustedes estarán presentes en cada célula de sus cuerpos. Y ustedes están presentes en la consciencia de cada uno que han tocado/conocido. Esto es una verdad y no una imaginación.

Este es el primer toque de la tierra.

Las Semillas y los Árboles

Observemos a un árbol de ciruela. En cada ciruela de ese árbol hay una semilla. Esa semilla contiene el árbol de ciruela y todas las previas generaciones del árbol. La semilla de ciruela contiene una eternidad de árboles de ciruelas. Dentro de la semilla está una inteligencia y sabiduría que sabe cómo devenir un árbol de ciruela, cómo producir las ramas, las hojas, las flores y las ciruelas. Ella no puede hacer esto por sí misma. Sólo lo puede hacer porque ha recibido la herencia y experiencia de muchas generaciones de ancestros. Con ustedes es lo mismo. Ustedes poseen/disponen la sabiduría e inteligencia de cómo devenir un ser humano completo, porque han heredado una eternidad de sabiduría no solamente de la sangre vuestros ancestros sino también de vuestros ancestros espirituales.

Vuestros ancestros espirituales están en ustedes porque lo que ustedes son por naturaleza y lo que son por educación no puede separarse. La educación transforma vuestra naturaleza inherente. Vuestra espiritualidad y vuestra práctica, que son parte de vuestra vida diaria, están también en cada célula de vuestro cuerpo. Así que vuestros ancestros espirituales están en cada célula de vuestro cuerpo. Ustedes no pueden negar su presencia.

Ustedes tienen ancestros que admiran y de los cuales están orgullosos. También tienen ancestros que tuvieron muchas características negativas y de los cuales ustedes no están orgullosos, pero ellos todavía son vuestros ancestros. Algunos de nosotros tenemos padres maravillosos; otros tienen padres que han sufrido mucho y hecho sufrir a sus cónyuges e hijos. O pueden haber tenido ancestros espirituales que no les ayudaron a apreciar la práctica religiosa de vuestra familia y vuestra comunidad. Puede que ustedes ahora no les respeten, pero todavía ellos son vuestros ancestros.



La Aceptación

Necesitamos regresar y comprender nuestros ancestros consanguíneos y espirituales. Nosotros no podemos librarnos de ellos. Ellos son un hecho y están ahí. Ellos son parte de nuestros cuerpos y nuestra esencia.

Cuando ustedes tocan la tierra la primera vez, practican la aceptación de vuestros ancestros justamente como ellos son. **Esto es muy importante.** 'La aceptación incondicional' es el primer paso para abrir la puerta al milagro del perdón. Jesús dijo, "Perdónanos nuestras deudas así como nosotros perdonamos a nuestros deudores." Él entendió que el primer paso del perdón es aceptar a los demás justamente como ellos son, incluso si ellos nos han ofendido o hecho daño.

Para aceptar a otros como son, debemos comenzar con nosotros mismos. Si no podemos aceptarnos a nosotros como somos, nunca seremos capaces de aceptar a los demás [o a otros]. Cuando yo me miro, veo cosas positivas, admirables e incluso extraordinarias, pero también sé que hay en mí partes negativas. Por lo tanto, primero me reconozco y acepto a mí mismo.

Dondequiera que estén para hacer la práctica de Tocar la Tierra – ante una piedra, o una montaña, o una flor, o un altar en vuestra casa – practiquen la respiración consciente. Inhalen, exhalen, visualicen vuestros ancestros, y vean todos sus puntos positivos y negativos. Estén resueltos a aceptarlos a todos sin ninguna duda como vuestros ancestros. Después de eso, se postran, tocan la tierra con vuestras rodillas, vuestras manos y vuestras frentes. Manténganse en esa posición mientras continúen las visualizaciones:

Queridos ancestros, yo soy ustedes, con todas vuestras fortalezas y vuestras debilidades. Veo vuestras semillas positivas y negativas. Entiendo que han sido afortunados y que las semillas buenas de la gentileza, compasión y valor les han sido regadas. También entiendo que si no hubieran sido afortunados y las semillas negativas de la avaricia, los celos, y el temor hubieran sido regadas en ustedes, entonces las positivas no tuvieron la oportunidad de crecer".

Si las semillas positivas son regadas en la vida de una persona, es parcialmente por el destino y parcialmente por el esfuerzo. Las circunstancias de nuestras vidas pueden ayudarnos a regar las semillas de la paciencia, la generosidad, la compasión y el amor. Las personas a



nuestro alrededor pueden ayudarnos a regar esas semillas, y así también la práctica de la atención o consciencia plena.

Pero si una persona crece en tiempo de guerra, o en una familia o comunidad que sufre mucho, entonces, ella puede estar llena de desesperación y temor. Si esas personas tienen padres que han sufrido mucho y temerosos del mundo y de los demás, entonces esos padres transmitirían este temor a sus hijos. Si crecieron rodeados de seguridad y amor, las buenas semillas que se alimentaron en ellas crecerían, y esas semillas maravillosas se transmitirían.

Si ustedes pueden mirar así a vuestros ancestros, entenderán que ellos son seres humanos que han sufrido y tratado de hacer lo mejor posible. Ese entendimiento removerá todo el rechazo y el enojo. Es muy importante ser capaz de aceptar todos vuestros ancestros con sus fortalezas y sus debilidades. Eso los ayudará a llegar a ser más pacíficos y menos temerosos.

También pueden ver a vuestros hermanos y hermanas mayores como vuestros 'ancestros jóvenes', porque ellos han nacido antes que ustedes. Ellos también tienen debilidades así como talentos, que ustedes tienen que aceptar porque comprenden que ustedes también los tienen. Esta clase de aceptación es la que realizan a medida que tocan la tierra. Si lo necesitan, pueden mantenerse postrados por cinco o diez minutos para mirar profundamente y comprender esta aceptación.

El primer Toque de la Tierra puede tener que repetirse muchas veces antes que ustedes lleguen a reconciliarse con vuestros padres y ancestros. Esto requiere mucha práctica, pero es importante hacerlo porque, dado que vuestros padres y ancestros están en ustedes, reconciliarse con ellos es reconciliarse con ustedes mismos. Negar vuestros ancestros es negarse a ustedes mismos. Si pueden ver que ustedes no están separados de ellos, eso es un gran progreso. Yo estoy seguro que pueden tener éxito después de unos días o semanas de esta práctica.

Ustedes pueden hacer esta práctica de Tocar la Tierra en cualquier parte; ante el altar de vuestros ancestros, ante un árbol, una nube, una montaña o cualquier otra parte que hayan escogido. De pie ante una piedra o una nube o un árbol o una flor en vuestro altar, visualicen la presencia de todos vuestros ancestros en ustedes. No es difícil, porque de hecho, ustedes son ellos. Ustedes son sus continuaciones. Por favor, practiquen con el cien por cien de vuestro ser.



Tocando el Futuro

El próximo paso en la práctica de Tocar la Tierra es mirar a vuestros descendientes – vuestros hijos, nietos y sobrinos. Si tienen dificultades con ellos deben visualizar en la forma siguiente:

“Yo no soy una entidad separada de mis hijos, porque yo continúo en ellos. Ellos me llevan al futuro. Mi hijo, hija, amigo o discípulo, soy yo”.

En los obituarios siempre se escribe: “El Señor X ha muerto y sobreviven sus hijos e hijas”. La idea aquí es que los hijos continúan viviendo por el padre. Mis discípulos son ‘yo’, y yo vivo cada día de tal manera, que pueda ser capaz de transmitirles lo mejor de mí, ya que ellos son los que me llevarán al futuro. Yo les he dicho que deben mirar ‘por me’¹⁶ en el amanecer, y mirar por ellos mismos, con sus propios ojos, el atardecer y las estrellas. Yo soy inmortal por mis discípulos.

Al igual que ustedes se miran a sí mismo en vuestros padres y ancestros, así se pueden ver en vuestros hijos e hijas. Gracias a vuestros padres ustedes tienen acceso a vuestro origen en todos vuestros ancestros. Mis discípulos tienen acceso a Buda y a los maestros ancestrales a través de mí. Gracias a vuestros hijos ustedes tienen acceso al futuro. El hijo necesita su padre para tener acceso a su origen, y el padre necesita al hijo para tener acceso al futuro y al infinito.

Esta es una práctica muy concreta que ustedes pueden hacer solos o con uno o dos amigos para ayudarse mutuamente. Al principio, alguien puede ayudarlos guiándolos en la práctica mientras la hacen. Después la pueden hacer por sí mismos.

Tratando de Separarse

Si tienen dificultades con vuestros hijos o hijas, pueden tener la tendencia de decir: “No eres mi hija. Mi hija no se comportaría de esa manera”, o “No eres mi hijo. Mi hijo no se comportaría de esa manera”. Si se miran profundamente, verán también esas semillas negativas en ustedes. Cuando ustedes eran jóvenes cometieron equivocaciones y aprendieron sufriendo. Cuando vuestro hijo comete equivocaciones, ustedes necesitan ayudarlo a entender para que él no las cometa de nuevo. Cuando ustedes pueden ver vuestras propias debilidades, pueden decir: “¿Quién soy yo para no aceptar a mi hijo?” Vuestros hijos son ustedes. Con este

¹⁶ N. de la T. al español: Porque ellos son ‘yo’ es que pueden mirar ‘por mí’.



discernimiento en la no-dualidad, ustedes pueden reconciliarse con vuestros hijos. La práctica de Tocar la Tierra es un camino a la reconciliación.

Concentración Correcta

El Noble Camino Óctuplo, el pasaje de las ocho prácticas correctas enseñado por el Buda, tiene como su componente ultimo la Concentración Correcta. La concentración sobre el no-yo, la impermanencia y la interconexión es lo que comprendemos cuando tocamos la tierra. Sin esta concentración no habrá discernimiento. Si se pueden ver a ustedes mismos, a vuestros padres y a vuestros hijos en la luz de la impermanencia, el no-yo y la interconexión, entonces la reconciliación llegará naturalmente.

Hagan tiempo y practiquen una vez o incluso dos veces al día. Pueden usar las siguientes palabras para guiar vuestra visualización: "Tocando la Tierra, me conecto con mis ancestros y todos los dependientes de mis familias sanguínea y espiritual". (*Visualice esto, por un corto período de tiempo, de pie frente a su objeto favorito, y entonces toque la tierra*).

Mis ancestros espirituales incluyen el Buda, los Bodhisattvas y los discípulos de Buda. Ellos incluyen mis propios maestros espirituales, aquellos que todavía viven y los que han muerto ya. Ellos están presentes en mí porque me han transmitido las semillas de paz, sabiduría, amor y felicidad. Ellos han despertado en mí, mis propios recursos de entendimiento y compasión. Cuando miro a mis ancestros espirituales, veo aquellos que son perfectos en la práctica de los entrenamientos de la atención plena, entendimiento y compasión, y aquellos que son imperfectos. Los acepto a todos porque veo dentro de mí también los defectos y las debilidades.

Consciente de que mi práctica de entrenamiento de atención plena no es siempre perfecta, y que no soy siempre compasivo y comprensivo, abro mi corazón y acepto todos mis descendientes espirituales. Algunos de ellos viven en tal forma, que invitan a mi confianza y respeto, pero también están aquellos que tienen muchas dificultades y están sujetos a altas y bajas en su práctica. Abro mi corazón para incluirlos a todos igualmente.

En la misma forma acepto a todos mis ancestros de la parte de la familia de mi madre y la de mi padre. Acepto todas sus buenas cualidades, todas las cosas virtuosas que han hecho, y también acepto todas sus



debilidades. Abro mi corazón y acepto a todos mis descendientes consanguíneos con sus cualidades buenas, sus talentos y también con sus debilidades.

Cualquier tradición que vuestras raíces espirituales tengan, ustedes pueden incluir los maestros de esas tradiciones. Si tienen raíces cristianas, vuestros ancestros espirituales incluyen a Cristo, los discípulos de Cristo, los santos y los maestros cristianos que han tocado vuestras vidas. Si tienen raíces judías, puede que quieran incluir los patriarcas, las matriarcas y los grandes rabinos.

Mis ancestros espirituales, mis ancestros consanguíneos, mis descendientes espirituales y mis descendientes consanguíneos, todos ellos son partes mías. Yo no tengo un 'yo' separado. Todos existimos como partes de una corriente de vida maravillosa.

Meditación Sobre la Dimensión Histórica

La dimensión histórica es la dimensión del venir e ir, el nacimiento y la muerte. Cuando comenzamos a tocar la dimensión histórica, frecuentemente podemos llegar a estar temerosos. Tememos porque todavía no entendemos que el nacimiento y la muerte no son reales. El Buda dijo, "Cualquier cosa que nace debe morir". Si hay nacimiento, entonces también hay muerte. Si la derecha está ahí, la izquierda también debe estar. Si hay principio, entonces debe haber también final. Esa es la forma en que las cosas aparecen ser en la dimensión histórica. Los monjes, las monjas y las personas laicas en el tiempo de Buda practicaban reconociendo el nacimiento y la muerte como realidades.

Una ayuda para enfrentar nuestros temores es estabilizar la mente un poco a través de la meditación y la contemplación. Al principio es fácil practicarlos cuando tenemos una guía. La respiración es el vehículo que lleva a la concentración. Ella dirige vuestras mentes al objeto de vuestra meditación. Comenzamos a través de la atención sobre la respiración, de manera que después, cuando necesitamos contemplar, seremos capaces de dirigir la mente.

Tratamos de dirigir la mente hacia la realidad reconocible. Este es un mantra que se recita diariamente en los monasterios budistas:

- Inhalando y exhalando estoy consciente del hecho de que mi naturaleza es mortal; no puedo escapar de la muerte. De que mi naturaleza es



decadente; no puedo escapar de la vejez. De que mi naturaleza es vulnerable a la enfermedad. Porque tengo un cuerpo, no puedo evitar la enfermedad. Cada cosa a la que hoy aprecio, atesoro y me apego, tendré que abandonarla un día. La única cosa que puedo llevar conmigo es el fruto de mi acción. No puedo llevar conmigo ninguna otra cosa excepto el fruto de mis acciones en términos de pensamientos, palabras y acciones corporales.

Tenemos que reconocer esta realidad y sonreír. Esta es la práctica de enfrentarnos a nuestros temores. El temor está siempre ahí con nosotros – el temor de envejecer, el temor de enfermar, el temor de morir, el temor de ser abandonados por nuestros seres queridos. Es muy humano tener temor y preocuparse acerca de eso.

El Buda no nos aconsejó que suprimiéramos esos temores. El Buda nos aconsejó a invitarlos al nivel superior de nuestra consciencia, reconocerlos y sonreírles. Hacer eso, era la práctica diaria de los monjes y monjas en el tiempo de Buda como lo es ahora para ellos igualmente. Cada vez que invitan vuestro temor a ese nivel superior, cada vez que lo reconocen y les sonríen, vuestro temor perderá algo de su fortaleza. Cuando él regrese a la profundidad de vuestra consciencia, regresa como una semilla más pequeña. Esa es la razón por la cual la práctica debe hacerse cada día, especialmente cuando se sienten mental y físicamente fuertes.

Cuando ustedes tratan de practicar, vuestra mente puede que corra detrás de muchos pensamientos. Pero, simplemente regresen a la atención de vuestra respiración, cuando inhalan y cuando exhalan. Simplemente estén atentos a eso – no necesitan hacer que vuestra respiración sea más profunda o más larga. No necesitan cambiar nada. Permitan que vuestra respiración sea justo como ella quiere ser. Mantengan vuestra mente en atención con la respiración. Después de practicar así, la calidad de vuestra respiración traerá la calma.

Cuando sientan suficiente calma, usen las palabras de la meditación guiada que sigue, para ayudarlos a concentrarse. La primera vez, quizás les gustará oírlas o pronunciarlas ustedes mismos. A medida que continúan, pueden memorizar algunas palabras claves. No necesitan hacer un gran esfuerzo. Simplemente relájense y dejen que vuestra respiración y palabras sean vuestra ayuda.



**EJERCICIO PARA AYUDARNOS A MIRAR PROFUNDAMENTE Y A
SANAR NUESTRO TEMOR**

Inhalando, estoy consciente de mi inhalación	inhaland
Exhalando, estoy consciente de mi exhalación	exhalando
Inhalando, estoy consciente de mi envejecimiento	vejez
Exhalando, sé que no puedo escapar de la vejez	no escape
Inhalando, estoy consciente de mi naturaleza enfermiza	-enfermedad
Exhalando, sé que no puedo escapar a la enfermedad	no escape
Inhalando, sé que he de morir	muerte
Exhalando, no puedo escapar a la muerte	no escape
Inhalando, sé que un día tendré que abandonar todo lo que quiero y aprecio	abandono todo lo que quiero y aprecio
Exhalando, sé que no puedo escapar de abandonar todo lo que aprecio y admiro	no escape
Inhalando, Sé que mis acciones corporales, mentales y verbales son mis únicas pertenencias	-las acciones son mis únicas pertenencias
Exhalando, sé que no puedo escapar las consecuencias de mis acciones	no escape de las consecuencias
Inhalando, determino vivir mis días profundamente en atención	vivir en atención plena
Exhalando, veo el beneficio y felicidad de vivir en el momento presente	felicidad y beneficio
Inhalando, prometo ofrecer cada día felicidad A mis seres queridos	ofrecer felicidad
Exhalando, prometo aminorar el dolor De mis seres queridos	aminorar el dolor

La aceptación, el perdón y el hacerle frente al temor son los resultados profundos de Tocar la Tierra en la dimensión histórica. Usando la respiración de esta forma podemos comenzar a sanar. Entonces podemos continuar hacia el próximo Toque de Tierra.

Tocando la Tierra: el Espacio

En el primer Toque de Tierra, ustedes practican mientras visualizan de pie sobre una línea vertical de tiempo. Ahora, visualicemos una línea horizontal, que representa la dimensión del espacio. Esta línea representa el espacio que cruza la línea vertical que representa el tiempo, la dimensión histórica.

En el espacio vemos otros seres vivientes sobre el planeta Tierra: hombres, mujeres, niños, ancianos, animales de cada especie, árboles, plantas y minerales. Cuando miramos a un árbol podemos pensar que éste está fuera de nosotros. Pero si miramos profundamente veremos que el árbol está también en nosotros. Los árboles son vuestros pulmones porque sin ellos ustedes no podrían respirar. Los árboles crean el oxígeno, que ahora es parte de nuestro cuerpo, y nosotros creamos el dióxido de carbono, que ahora es parte del árbol. Nosotros tenemos pulmones en nuestro cuerpo, pero los árboles respiran por nosotros también y a ellos se les pueden llamar igualmente nuestros pulmones. Nuestros propios pulmones trabajan con los árboles para ayudarnos a respirar.

Los Relatos Jataka¹⁷ son historias acerca de las vidas de Buda antes de devenir iluminado. En esas historias o relatos, escuchamos como el Buda antes de que fuese humano, era un árbol, un ave, una tortuga, una piedra, una nube. Nosotros también, antes de manifestarnos en forma humana éramos árboles, seres unicelulares, animales grandes, nubes, bosques, piedras. Esto no es difícil verlo a la luz de la evolución científica. La materia ni se crea ni se destruye. Ella se transforma en energía, y la energía se transforma en materia, pero no se destruye. Nosotros hemos sido siempre una parte de todo, y todo siempre ha sido una parte de nosotros. Nosotros todos hemos sido árboles, rosas y animales. En este

¹⁷ **Relatos Jataka:** <http://www.pitt.edu/~dash/jataka.html> - Es una colección de 550 anécdotas y fábulas que son parte del canon sagrado de la Literatura Budista que ilustran las encarnaciones previas – algunas veces como animales y otras como humanos – del ser que devendría Siddharta Gautama, el Buda futuro. El nacimiento tradicional de Gautama es 563-483 a. C. los relatos Jataka están fechados entre el año 300 a. C. y el 400 d. C.



momento todavía somos árboles. Mírense profundamente y vean el árbol, la nube, la rosa y la ardilla en ustedes. Ustedes no pueden quitárselos. No pueden quitarse la nube de ustedes, porque en vuestra constitución hay setenta por ciento de agua. La continuación de la nube es lluvia. La continuación de la lluvia es el río. La continuación del río es el agua que toman para sobrevivir. Si quitan la continuación de la nube fuera de ustedes, ustedes no pueden continuar.

Ángeles en Todas Partes

Mirando profundamente en la dimensión del espacio, también veremos todos los seres iluminados. Todos los grandes seres, los bodhisattvas. Nosotros veremos a Dios. Miren con toda vuestra fuerza y verán los bodhisattvas en todas partes. Verán hombres y mujeres que tienen compasión y que hacen cualquier cosa que ellos puedan, para ayudar a proteger la humanidad. En Villa Ciruela practicamos evocando los nombres de los bodhisattvas tales como Avalokiteshvara, el bodhisattva de la atención profunda a través del oído; Samantabhadra, el bodhisattva de la gran acción; Manjushri, el bodhisattva del gran entendimiento; Kshitigarbha, el bodhisattva que siempre va a los lugares sombríos, donde el sufrimiento es insoportable, para ayudar a todas las personas.

Estos son los bodhisattvas que conocemos porque sus historias nos han sido relatadas. Hay también incontables bodhisattvas desconocidos en todas partes, cuyos trabajos expresan su amor, compasión y compromiso profundo al mundo. Sus corazones están llenos de amor, y no están interesados en consumir muchas cosas. Ellos quieren vivir simplemente y así tener tiempo y energía para ayudar a los demás. Ellos están en todas partes. Conozco un bodhisattva que vive en Holanda. Su nombre es Hebe. Durante la segunda guerra mundial él ayudó a veinte mil judíos a escapar del Holocausto. No sé cómo lo hizo. Mirándola, ustedes ven que ella es muy pequeña y sólo tiene dos manos. La conocí y trabajé con ella cuando ella estaba ayudando a los huérfanos vietnamitas de la guerra.

También hay bodhisattvas que no parecen ser muy activos, pero son muy calmados y gentiles y su presencia nos inspira amor, entendimiento y tolerancia.

Hay incontables bodhisattvas como esos en el mundo. Nosotros debemos vivir de manera que tengamos tiempo de reconocer y tocar su presencia. Los bodhisattvas no son dioses o figuras del pasado. Ellos viven a nuestro alrededor en carne y hueso. Ellos tienen mucha energía, entendimiento y compasión, y nosotros podemos beneficiarnos por estar cerca de ellos.



Los Grandes Seres y los bodhisattvas, no pueden ser reconocidos por su apariencia externa. Algunas veces son niños pequeños que nos traen mucha alegría. Nuestros propios hijos y nuestros amigos son bodhisattvas. Algunas veces ellos nos hacen sufrir, pero también nos ayudan a crecer en amor y entendimiento.

Los bodhisattvas nunca se preocupan del sufrimiento a su alrededor y nunca se dan por vencidos. Ellos son los que nos dan el valor para vivir. Kshitigarbha, que va a los lugares sombríos a ayudar a todos los seres, no es simplemente una persona. Él tiene muchas manifestaciones en todos los diferentes dominios del infierno, los cuales podemos encontrar aquí mismo en este mundo.

Sadaparibhuta, el bodhisattva que dijo, “Yo nunca osaría menospreciar a nadie”, está también en todas partes. Incluso si alguien no parece tener la habilidad del despertar, él ve que dentro de cada uno existe esa capacidad. **Sadaparibhuta** ayuda a todos a tener confianza-propia y a remover cualquier sentimiento de inferioridad. Esta clase de complejo paraliza a las personas. **Sadaparibhuta** se especializa en contactar y regar las semillas de la mente despierta o la mente del amor benigno en nosotros. Este bodhisattva no es simplemente una persona en el Sutra del Loto sino que puede encontrarse aquí mismo en nuestra sociedad en muchas formas o apariencias diferentes. Tenemos que reconocerlo, ya que está a nuestro alrededor en carne y hueso.

Manjushri es el bodhisattva que tiene el entendimiento – alguien que nos puede entender nos puede hacer infinitamente feliz. **Manjushri** es capaz de ver nuestros sufrimientos y dificultades y nunca nos culpa o castiga. Siempre está a nuestro lado alentándonos y proyectando luz sobre nosotros. **Manjushri** no es una figura legendaria sino que está presente a nuestro alrededor en muchas apariencias diferentes, algunas veces como una hermana o hermano menor, o como un sobrino o una sobrina.

Nosotros no veneramos figuras imaginarias o mitológicas. Los bodhisattvas no son figuras del pasado que viven en las nubes. Ellos son personas reales llenos de amor y determinación. Cuando podemos entender el sufrimiento de alguien y sentir amor por él/ella, estamos en contacto con el bodhisattva del gran entendimiento.

Avalokiteshvara, el bodhisattva de la atención profunda a través del oído, está también a nuestro alrededor. Los psicoterapeutas tienen que aprender el arte de escuchar profundamente al igual que el bodhisattva



Avalokiteshvara, el que busca profundamente con sus oídos. Cuando nosotros podemos escuchar profundamente a nuestros hijos y padres, **Avalokiteshvara** ya está en nuestros corazones.

Gadgashvara, el bodhisattva del sonido maravilloso, puede usar la música, la escritura y el sonido para despertar a las personas. Si ustedes son poetas, escritores o compositores, pueden ser ese bodhisattva. Vuestras creaciones artísticas no son simplemente para ayudar a las personas a olvidar sus dolores momentáneamente, sino para regar las semillas del despertar del entendimiento y la compasión en los demás. Entre nosotros hay muchos escritores, poetas y compositores que usan el océano maravilloso del sonido para servir el camino del entendimiento y amor, a través de hacer más asequibles las puertas del dharma que el Buda enseñó. Ese es el significado de una de las aspiraciones de Samantabhadra:

Aspiro a usar el Gran Océano del Sonido,
Haciendo surgir las palabras de efectos maravillosos,
Que alaban el océano y las virtudes de Buda,
En el pasado, el presente y el futuro.¹⁸

Cuando ustedes tocan la tierra se conectan con los grandes seres, porque ellos son parte de la tierra y de ustedes. Viviendo en el mundo de hoy en día, es fácil devenir una víctima de la desesperación. Ustedes deben protegerse. La mejor manera es mantenerse en contacto con los bodhisattvas que están activos en la compasión y el amor.

Debemos mantenernos en contacto con los Budas y los bodhisattvas aquí y hoy mismo, en el momento presente, y no simplemente encenderles incienso y rezarles. Cuando estamos en contacto con ellos verdaderamente, tenemos mucha energía a través de observar que ellos están en nosotros y que nosotros somos sus continuaciones, no solamente en tiempo sino también en espacio. Nosotros somos uno de los brazos de esos bodhisattvas. Nuestro brazo puede extenderse muy lejos, cientos de millas. Nuestros brazos pueden alcanzar los lugares más oscuros sobre la Tierra. Nosotros tenemos amigos en todas partes que son nuestros brazos, y nosotros podemos ser también sus brazos.

“El entendimiento despierto es la única carrera del practicante” es una declaración del sutra de los **Ocho Entendimientos de los Grandes**

¹⁸ Ibíd.: 288, o el último capítulo del Sutra Avatamsaka, traducción de Thomas Cleary.

Seres¹⁹. Todas las otras carreras, verdaderamente no valen la pena seguirlas. Ni el honor ni la fama pueden compararse con el entendimiento despierto que tenemos cuando practicamos el detenernos y mirar profundamente en la naturaleza de las cosas. Cuando a través del entendimiento le ponemos fin al enojo, ya estamos manifestando, desde nuestro interior, la semilla del gran entendimiento. Vivamos en tal forma que los bodhisattvas se puedan manifestar en nosotros.

Seamos bodhisattvas aquí y ahora mismo a través del camino de la palabra y la acción. No piensen que serán bodhisattvas un poco más tarde. Evoquen los nombres de los bodhisattvas del escuchar profundo, del gran entendimiento, de la gran acción y de la gran aspiración, y al estar en contacto con sus cualidades, ellos nos transmitirán y facilitarán la energía infinita que necesitamos para comprender a todos los seres que sufren en el mundo.

Llegando a Ser un Pirata

Tocando la Tierra, tocamos los grandes seres, y también tocamos a **todos los seres que sufren**. Debemos estar en contacto con ambos. Debemos recordar que hay seres atrapados en la forma más profunda de sufrimiento, **como la guerra, la opresión y la injusticia**. Ellos no tienen forma de expresar el sufrimiento y la injusticia que tienen que soportar. Hay piratas que violan a las jóvenes. Hay mercaderes adinerados que venden armas a las naciones pobres donde los niños no tienen comida ni escuelas. Hay dueños de fábricas que usan a los niños para su mano de obra. Hay personas que están muriendo en prisiones y en campos de rehabilitación. En leprocomios hay niños y adultos sin extremidades, analfabetos y sin esperanza. Estos dominios infernales necesitan bodhisattvas²⁰.

¹⁹ Ibíd.: 286

²⁰ **N. de la T.:** Muchos de nosotros, los latinoamericanos conocemos un programa de televisión llamado 'Laura en América'. Ese programa saca a relucir toda la miseria mental, espiritual y también material, que hay en nuestros pueblos y por supuesto en el mundo entero. Muchos de nosotros rehusamos ver la miseria, y por lo tanto ver ese programa, porque no queremos enfrentarnos con ella; pero si lo viéramos no con la intención de entretenernos ni criticar, sino con la intención de entender profundamente, de motivarnos; quizás podamos encontrar a través de él, **ya que no lo hacemos directamente**, la forma en que podemos auxiliar. No es fácil. Pero, haciendo surgir y cultivando en la mente y en el corazón el amor benigno, la compasión, el regocijo compasivo y la ecuanimidad [las condiciones que deben lograrse para que surja **Metta - ver los Cuatro Inconmensurables al final del capítulo, titulado Apéndice**] posiblemente podamos conectarnos y comprender a todos los seres sufrientes en el aquí y ahora.



Cuando nos paramos frente a una montaña o una flor y visualizamos justamente antes de tocar la tierra por segunda vez, vemos que no somos solamente bodhisattvas sino que también somos víctimas de la opresión, la discriminación y la injusticia. Con la energía de los bodhisattvas abrazamos las víctimas en todas partes. Nosotros somos el inhumano malhechor pirata que está a punto de violar a la joven y también somos la joven que está a punto de ser violada. Porque no tenemos 'yos' separados, estamos todos interconectados y estamos con todos ellos.

La forma en que vivimos nuestras vidas lo afecta todo. Así que debemos pensar, "*¿Cómo hemos vivido nuestras vidas de manera que ese joven en Tailandia ha sido capaz de devenir un violador?*" Sólo hemos observado nuestras necesidades materiales. La familia en la que ese joven nació ha estado atrapada en la pobreza miserable por muchas generaciones. Su padre era un pescador que solamente conoció una forma de olvidar sus problemas, la bebida. Él no sabía como ayudar a sus hijos a crecer y frecuentemente les pegaba. Su madre no sabía como educar a sus hijos. A los trece años tuvo que acompañar a su padre en el bote para aprender a ser un pescador. Cuando su padre murió él continuó en su lugar. Él no tenía recursos de entendimiento y amor. Estuvo tentado de llegar a ser un 'pirata' porque en un solo día, un bandido-pirata puede tener oro de verdad, que lo puede sacar de su estado miserable que temía no terminaría nunca. En el océano no había fuerza policíaca, así que, ¿por qué no seguir el ejemplo de los otros piratas y violar a las jóvenes del bote que saqueaban?

Si nosotros tuviéramos una pistola podríamos matar a ese joven, y él moriría, pero, ¿no hubiera sido mejor ayudarlo a entender y a amar? ¿Dónde estaban los políticos, los estadistas y los educadores para ayudarlo?

Ayer por la noche en las costas de Tailandia cientos de bebés nacieron en familias de pescadores. Si a esos niños no se les cuida, educan y desarrollan propiamente, algunos de ellos llegarán a ser piratas. ¿De quién es la culpa? Es nuestra: los estadistas, los políticos, el electorado que los elige y los educadores. Nosotros no podemos culpar solamente al joven. Si yo hubiera nacido un pobre niño que nunca se hubiera educado, que tuviera una madre y un padre analfabetos que toda su vida hubieran sido pobres y que no hubieran sabido como criarme y educarme, yo podría haber llegado a ser un pirata. Si ustedes me hubieran matado, ¿resolvería eso algo? ¿Quién es el pirata? Él puede ser yo, y la pequeña que él violó, puede también ser yo.



Todo el sufrimiento de los seres vivientes es nuestro propio sufrimiento. Tenemos que ver que nosotros somos ellos y que ellos somos nosotros. Cuando vemos su sufrimiento, una flecha de compasión y amor entra en nuestros corazones. Los podemos amar, comprenderlos y encontrar una forma de ayudarlos. Solamente entonces no estamos agobiados por la desesperación en su situación, o la nuestra.

No Se Hundan en Desesperación

Cuando ustedes están en contacto con el sufrimiento del mundo, es muy fácil que la desesperación los agobie. Pero nosotros no necesitamos ahogarnos en ella. A través de la guerra en Vietnam los jóvenes llegaron a ser fácilmente víctimas de la desesperación, porque la guerra continuó por tanto tiempo que parecía que nunca terminaría. Eso es lo mismo con la situación del Medio Oeste. La Juventud Israelita y Palestina siente que la atmósfera densa de la guerra nunca terminará. Tenemos que practicar para proteger a nuestros niños y a nosotros mismos de la desesperación. Los bodhisattvas pueden pararse y resistir la desesperación por su habilidad de entender, amar, escuchar y comprometerse profundamente. Mientras tocamos la Tierra por segunda vez estamos en contacto con los bodhisattvas grandes y pequeños en todas partes, y sentimos su energía.

Los animales, las plantas y los minerales también sufren por el egoísmo de los seres humanos. La tierra, el agua y el aire están sufriendo porque están contaminados. Los árboles sufren porque nosotros destruimos los bosques para nuestro propio beneficio. Algunas especies han llegado a extinguirse por la destrucción del ambiente natural. Los humanos se destruyen y abusan mutuamente. De acuerdo a las enseñanzas del budismo, todos los seres tienen la capacidad de la naturaleza del despertar. ¿Cómo podemos detenernos para no colapsar por la desesperación? Porque los Budas y los Bodhisattvas están presentes. Ellos no están en otra parte lejos en el paraíso. Ya sea si viven o han muerto, ellos están aquí con nosotros.

Beneficiando a Todos

Tocar la Tierra nos ayuda a purificar nuestros cuerpos y mentes. Nos ayuda a mantener el entendimiento despierto de la impermanencia, la interconexión y el no-yo. El Buda ha dicho que quienquiera que vea la interconexión o el inter-ser, ve al Buda. Así que mientras tocamos la tierra vemos los Budas en nosotros y nosotros nos vemos en ellos. A medida que nos mantenemos postrados, las limitaciones entre el 'yo' y los demás se remueven. Entonces sabemos lo que debemos y no debemos hacer en



nuestras vidas. Por este discernimiento, podemos hacer muchas cosas de gran beneficio.

¿Qué han hechos con vuestras vidas? ¿Lo que han hecho ha sido de gran beneficio para ustedes, vuestros seres queridos y todos los seres?

El compromiso profundo del bodhisattva es aliviar el sufrimiento. Es hacer una profesión o carrera de devenir un Iluminado, un Buda. Cuando hacemos la decisión de tener como nuestra profesión la de Bodhisattva, tenemos que renunciar a todas las cosas insignificantes que nos han atraído antes. Tenemos que renunciar a la fama, y a tener mucho dinero. Cuando hacemos la decisión, es fácil de desprenderse a esas cosas.

Los Budas están en nosotros; nosotros estamos en los Budas. Nosotros podemos llegar a ser Budas. Nosotros podemos devenir iluminados.

Guiándonos a Nosotros Mismos

Usen las siguientes palabras para guiarse al principio de vuestra práctica del segundo toque de la tierra:

“Tocando la tierra, me conecto con todas las personas y todas las especies que viven en este momento en el mundo conmigo”.

[Visualicen de pie frente a su objeto preferido, antes de tocar la tierra].

“Yo soy uno con el modelo maravilloso de la vida que irradia en todas direcciones. Veo la conexión cercana entre los demás y yo, y cómo nuestra felicidad y sufrimiento están interconectados. Yo soy uno con esos bodhisattvas y grandes seres que han vencido las ideas del nacimiento y la muerte y son capaces de mirar compasivamente y sin temor a las diferentes formas del nacimiento y la muerte. Soy uno con esos bodhisattvas que se encuentran en muchos lugares en este planeta. Ellos tienen paz mental, entendimiento y amor, y son capaces de contactarse y traer a otros lo que es maravilloso, nutre y sana. Ellos tienen la capacidad de abrazar al mundo con un corazón de amor y unos brazos atentos y cuidadosos. Yo también soy alguien que tiene suficiente paz, felicidad y libertad y soy capaz de ofrecer valentía y gozo a aquellos que están a mi alrededor. No me siento solo ni desesperado cuando siento el amor y la felicidad de los bodhisattvas vivos actualmente en esta tierra. **Observar su amor y el sufrimiento de todos los seres me ayuda a vivir en una forma significativa con paz y felicidad verdaderas.**



Fortalecido con el amor de los bodhisattvas, soy capaz de verme en todos los seres que sufren. Soy uno con esos que nacieron o han devenido deshabilitados por las guerras, los accidentes o las enfermedades. Soy uno con aquellos que están atrapados en una situación de guerra u opresión. Soy uno con aquellos que no encuentran felicidad en la vida familiar, que no tienen raíces o paz mental, que están hambrientos de abrazar y creer en algo bello e íntegro. Yo soy alguien que está a punto de morir, con mucho miedo, que no sabe que ha de pasar y teme ser destruido. Soy un niño que vive en un lugar donde hay pobreza miserable y enfermedades, que sus piernas y brazos son escuálidos, y que no tiene futuro. También soy el fabricante de bombas que las vende a los países pobres. Soy la rana que nada en el estanque, y la serpiente que necesita el cuerpo de la rana para alimentar el suyo propio. Soy el gusano o la hormiga que el pájaro busca para comer, pero también soy el pájaro que busca por el insecto. Soy el bosque que se ha talado; y los ríos que han sido contaminados; soy la persona que tala el bosque y contamina los ríos y el aire. Soy yo mismo en todos los seres y veo a todos los seres en mí.

Mirando Profundo al No Nacimiento y No Muerte

Cuando comenzamos a entender que estamos en todas las cosas, nuestro temor comienza a desaparecer. Hemos tocado profundamente las dimensiones del espacio y el tiempo. Pero, para ser libre verdaderamente del temor, debemos mirar profundamente en la dimensión última de no-nacimiento y no-muerte. Necesitamos liberarnos de esas ideas de que somos nuestro cuerpo y que morimos. Aquí es donde descubrimos el lugar de no-temor. Este es el tercer Toque de Tierra. En el próximo párrafo hay una meditación guiada que los ayudará a prepararse para él.

Inhalando, sé que yo soy Inhalar	Hacia el interior
Exhalando, sé que yo soy Exhalar	Hacia el exterior
Inhalando, estoy consciente de una ola Sobre el océano	Ola
Exhalando, sonrío a la ola sobre el océano	Sonrío
Inhalando, estoy consciente del agua en la ola	Agua en la ola



Exhalando, sonrío al agua en la ola	Sonrío
Inhalando, veo el nacimiento de la ola	Nacimiento de la ola
Exhalando, sonrío al nacimiento de la ola	Sonrío
Inhalando, veo la naturaleza de No-nacimiento de la ola	el agua, no nace
Exhalando, sonrío a la naturaleza de No-nacimiento de la ola	Sonrío
Inhalando, veo la naturaleza de No-muerte del agua	El agua no muere
Exhalando, sonrío a la naturaleza de No muerte del agua	Sonrío
Inhalando, veo el nacimiento de mi cuerpo	nacimiento de mi cuerpo
Exhalando, sonrío al nacimiento de mi cuerpo	Sonrío
Inhalando, veo la muerte de mi cuerpo	Mi cuerpo muere
Exhalando, sonrío a la muerte de mi cuerpo	Sonrío
Inhalando, veo la naturaleza de no-nacimiento de mi cuerpo	La naturaleza de no-nacimiento del cuerpo
Exhalando, sonrío a la naturaleza de No-nacimiento de mi cuerpo	Sonrío
Inhalando, veo la naturaleza de No-muerte de mi cuerpo	La naturaleza de no-muerte del cuerpo
Exhalando, sonrío a la naturaleza de No-muerte de mi cuerpo	Sonrío

Inhalando, veo la naturaleza de no-nacimiento
de mi consciencia La consciencia no nace

Exhalando, sonrío a la naturaleza de no-nacimiento
de la consciencia Sonrío

Inhalando, estoy consciente de mi inhalación Inhalando

Exhalando, estoy consciente de mi exhalación Exhalando

Yo No Soy Mi Cuerpo

Cuando yo era un novicio pensé que el negocio de ir más allá del nacimiento y la muerte era algo muy remoto. Pensé que nunca sería capaz de realizarlo en una sola vida. Pero el nacimiento y la muerte son solamente ideas. Todo lo que necesitamos hacer es vencer esas ideas. Cuando aprendí eso, pensé que tal proeza no era imposible. Esas dos ideas nos han aprisionado y esclavizado por muchas vidas.

Ahora vemos que somos más que nuestros cuerpos. Ahora vemos que no tenemos lapsos de vida. Nosotros no tenemos límites. Experimentamos eso en la meditación. Si hemos logrado el éxito en el primero y segundo Toque de la Tierra, este tercero es tan simple como un juego de niños.

El tercer Toque de la Tierra es como un círculo colocado alrededor de la línea vertical del tiempo en el primer toque y la línea horizontal del espacio en el segundo toque. En el primer toque nosotros abandonamos o nos liberamos el punto de vista de que estamos separados de nuestros ancestros y nuestros descendientes. Nos liberamos de la noción del tiempo. En el segundo toque abandonamos o nos liberamos del punto de vista de que estamos separados de los Budas, Bodhisattvas, los Grandes Seres, los seres que sufren, los animales, las plantas, todo. Nos liberamos de nuestra noción del espacio. Ahora, tocamos la tierra y abandonamos el punto de vista de que somos nuestro cuerpo, y que estamos sujetos al nacimiento y a la muerte.

Generalmente pensamos que somos nuestros cuerpos. Pensamos que cuando nuestros cuerpos se desintegran, nosotros nos desintegramos. El Buda enseñó claramente que nosotros no somos este cuerpo.

Frecuentemente le pregunto a mis amigos jóvenes, que todavía no tienen treinta años de edad, "¿Dónde estabas en 1966 cuando dejé Vietnam?"



Ellos no deberían responder que todavía no existían, ya que tendrían que ver que ellos estaban ahí en sus padres y sus abuelos.

Ustedes pueden usar las siguientes palabras para guiarse en vuestra práctica inicial del tercer toque: **“Tocando la Tierra, dejo ir la idea de que yo soy este cuerpo y de que el lapso de mi vida es limitado”**.

[Visualicen de pie frente a su objeto preferido, antes de tocar la tierra].

Veo verdaderamente que este cuerpo, hecho de los cuatro elementos, no soy yo, y yo no estoy limitado por este cuerpo. Soy parte de una corriente de vida de ancestros espirituales y consanguíneos que por miles de años han estado fluyendo hacia el presente, y por miles de años fluyen hacia el futuro. Soy uno con mis ancestros y uno con todas las personas y todos los seres, ya sea si son pacíficos y valientes o sufrientes y temerosos. En este momento estoy presente en todas partes de este planeta. También estoy presente en el pasado y el futuro. La desintegración de mi cuerpo no me toca, al igual que cuando el capullo de ciruela se desprende y cae, eso no significa el final del árbol de ciruela. Me veo como una ola en la superficie del océano. Mi naturaleza es el agua del océano. Me veo en todas las demás olas y veo todas las demás olas en mí. El aparecer y desaparecer de la forma de la ola no afecta el océano. Mi cuerpo dharmático y mi sabiduría de la vida no están sujetos al nacimiento y muerte. Veo mi presencia antes de que mi cuerpo se manifestara y después que mi cuerpo se haya desintegrado. Incluso en este momento, veo como yo existo en otra parte que no es este cuerpo. Setenta u ochenta años no es el lapso de mi vida. El lapso de mi vida, como el lapso de la vida de una hoja, o de un Buda es ilimitado. Yo he ido más allá de la idea de que soy un cuerpo que está separado en espacio y tiempo.

Aquellos de ustedes que han tocado las cosas profundamente en la dimensión del espacio y el tiempo serán capaces de tocar esta dimensión última. Después que hayan tocado la ola, aprenderán a tocar el agua.

No Separación

El Buda dijo que la naturaleza de vuestra realidad es la naturaleza de no nacimiento y no muerte; no venir, no ir; no ser, no no-ser; no igual, no diferente. Esta enseñanza suena como si contradijera la enseñanza de que todo lo que nace debe morir, la enseñanza de que no podemos escapar de la muerte, la enfermedad y la vejez. Al practicar el mirar profundo, ustedes comprenderán y realizarán que el nacimiento es una noción, la muerte es una noción, el venir es una noción, el ir es una noción, el ser es



una noción y el no-ser es también una noción. Nosotros tenemos que remover todas las nociones que conciernen a la realidad. Entonces tocamos la realidad última, o absoluto.

Absoluto es un término técnico. Significa que la realidad es como es. Ustedes no pueden decir nada acerca de ella; no pueden describirla. Ustedes pueden decir que Dios es la realidad última y cualquier cosa que pueda decirse acerca de Dios es incorrecta. Cualquier noción, cualquier idea acerca de Dios no puede describirlo. Con el nirvana es lo mismo. El nirvana es el remover de todas las nociones y conceptos de forma que la realidad se revele completamente por sí misma a ustedes. En la dimensión histórica, al observar una ola, podemos hablar acerca de su nacimiento y su muerte, de si es alta o baja, más o menos hermosa, esta ola y aquella ola, y así sucesivamente. Concerniente a la dimensión última, el agua, todos los adjetivos e ideas que usen para describir la ola, dejan de ser válidos. No hay nacimiento, no muerte; no esto, no lo otro; no alta, no baja; no más bella ni menos bella. La ola no tiene que morir para devenir agua. La ola es agua en este mismo momento.

Practiquen esto ahora de manera que no se sientan separados de vuestros amados cuando mueran. Si tienen un discernimiento profundo, no se sentirán abandonados. Cada día yo miro profundamente en cada cosa a mi alrededor: los árboles, las colinas, mis amigos. Me veo en todos ellos y sé que no moriré; continuaré en muchas otras formas. Cuando mis amigos me observan ellos deben verme en otras formas que no sea este cuerpo visible. Esta práctica diaria los ayudará a no llorar cuando llegue el momento en que mi presente manifestación desaparezca. Porque cuando esta manifestación desaparezca, dejará espacio para otras manifestaciones.



Apéndice de la traducción al español

Los Cuatro Inmensurables

¡Qué todos los seres posean la felicidad y las causas de ella!
¡Qué todos los seres estén libres del sufrimiento y sus causas!
¡Qué todos los seres se regocijen en el bienestar de los demás!
¡Qué todos los seres vivan en paz, libre del egoísmo y el odio!

Cada uno de estos cuatro versos corresponde a un estado mental: **amor compasivo**, **compasión**, **regocijo compasivo**, y **paz** o ecuanimidad. Ver la página Web [inglés] del [Metta Sutta](#)

Estado Mental	Definición	Enemigo Lejano	Enemigo Cercano	Comentarios
Amor benigno	Querer la felicidad de los demás	Odio, cólera	Amor condicional	Estado para evitar: el apego
Compasión	Querer que los demás estén libres del sufrimiento	Crueldad	Lástima	Estado para evitar: el sentimentalismo
Regocijo compasivo	Regocijarse en la Buena fortuna de los demás	Envidia	Admiración hipócrita	Bien en contra de la depresión
Ecuanimidad	Mirar cada ser sintiente como igual	Ansiedad, duda, preocupación	Indiferencia	Estado para evitar: apatía

En el Metta Sutta, el Buda discute las condiciones que deben lograrse para que metta surja y cómo cultivarlas en la mente y corazón de uno. Ver [Khema 1987](#) Capítulo 5, para una traducción alternativa y una buena discusión [inglés].

<http://www.ling.upenn.edu/~beatrice/buddhist-practice/metta-sutta.html#immeasurables>



CAPÍTULO NUEVE ACOMPAÑANDO AL MORIBUNDO



Anathapindika fue un discípulo muy querido de Buda. Él era del reino de **Koshala**, al norte del río Ganga, al pie de las Montañas de los Himalayas. **Anathapindika** era un mercader y negociante exitoso y respetado. Él era muy querido por sus compatriotas, por su corazón generoso. Su nombre verdadero era **Sudatta**, pero se le había dado el título honorario de **Anathapindika**, que significa, “ese que cuida al destituido”, por apreciación de sus esfuerzos incansables en ayudar a los pobres, los huérfanos y los vagabundos.

Un día, cuando tenía treinta años de edad, hizo un viaje de negocio al reinado de **Magadha**, donde por casualidad el Buda estaba parando. Cuando llegó a **Magadha**, fue a visitar primero a su hermana menor y el esposo de ésta, que vivían allí por ese entonces. Él se sorprendió cuando no fue recibido con la ceremonia y atención acostumbradas. Cuando le preguntó a su hermana por qué no había dedicado un tiempo para él, ella replicó que la familia completa estaba ocupada preparando el recibimiento de un maestro maravilloso llamado Buda. Al oír el nombre de Buda, Anathapindika se sintió curioso. Él le preguntó a su hermana, “¿Quién es ése?” Y ella respondió hablando acerca de Buda tan respetuosamente, que le inspiró el querer ir a verlo y conocerlo lo más pronto posible.

Temprano en la mañana siguiente, Anathapindika se dirigió al Monasterio de del Bosquecillo de Bambú, donde el Buda estaba departiendo. Su charla lo conmovió profundamente. En reverencia, inclinándose hacia la Tierra, Anathapindika invitó a Buda a ir a su ciudad de origen para que compartiera la enseñanza y la práctica con sus amigos y familia.

Aunque este era solamente el tercer año del ministerio de Buda, él ya tenía más de mil doscientos discípulos monásticos. Entre los monjes que viajaban con el Buda se encontraba el Venerable Shariputra. Shariputra ya era un maestro espiritual muy conocido antes de llegar a ser un estudiante de Buda. Cuando Shariputra devino un discípulo de Buda, todos sus jóvenes hermanos en el dharma y estudiantes se le unieron.

El Buda aceptó la invitación de Anathapindika para ir a la ciudad de Shravasti, que era la ciudad capital del reino de Koshalá. Anathapindika se dirigió primero a preparar la visita de Buda; pero él necesitaba un monje que lo acompañara a su casa para que lo ayudara en la preparación. El Buda le pidió al Venerable Shariputra, que tenía un gran talento en fundar comunidades, que fuera con Anathapindika. Shariputra y Anathapindika, un monje y un laico, pronto llegaron a ser amigos íntimos.

Algunas personas piensan que sólo los monásticos pueden ser amigos íntimos de otros monásticos y que los laicos solamente pueden ser amigos de otros laicos. Pero esto no es así. Si ambos, monásticos o laicos están motivados por un deseo profundo de practicar el entrenamiento de la atención plena y el mirar profundo, ellos pueden ser amigos muy íntimos, compañeros de trabajo y co-practicantes. No hay discriminación. Un monje puede ser un buen monje, un laico puede ser un buen lego, y ellos también pueden ser amigos íntimos.

Anathapindika quería ofrecerle a Buda un pedazo de propiedad sobre la cual construir un monasterio en Koshalá. Después de buscar extensivamente, él sintió que sólo había un lugar suficiente bello. Éste era un parque bellísimo que pertenecía a la familia real de Koshalá, al Príncipe Jeta. Dado que Anathapindika era muy adinerado, pensó que podía convencer al príncipe para que vendiera su propiedad. El príncipe había plantado en la propiedad muchos árboles hermosos, así que era más que un pedazo de tierra – era como un paraíso. Cuando Anathapindika llegó a la presencia del príncipe para pedirle que le vendiera su propiedad, éste rehusó. Anathapindika le ofreció más dinero, y el príncipe continuó rehusando. Al final, Anathapindika dijo: “¿Cuánto usted quiere por el terreno? Estoy dispuesto a pagar cualquier cantidad.” El príncipe replicó, “Si puedes cubrir toda la tierra con hojas de oro, entonces te vendo la propiedad”. Cuando el príncipe dijo esto, verdaderamente estaba bromeando. Él nunca creyó que Anathapindika aceptaría su proposición, pero él la aceptó.

Anathapindika pronto trajo suficiente hojas de oro para cubrir el área completa de la propiedad. El príncipe todavía no quería venderla, pero sus consejeros le dijeron: “Debe vender la tierra. Usted es un príncipe de la familia real, y ha dado ya su palabra y por lo tanto, no puede arrepentirse”.

El príncipe Jeta encontró muy difícil entender que un maestro espiritual pudiera ser tan extraordinario y que Anathapindika lo respetara y amara tanto como para pagar una gran suma por la compra de un pedazo de



tierra para regalársela. Las personas le dijeron al príncipe que el Buda, que todavía era un maestro joven, estaba despierto completamente, y que sus enseñanzas y su compasión estaban más allá de la comparación. Observando la gran fe y admiración de Anathapindika, el príncipe Jeta detuvo a Anathapindika de continuar cubriendo toda la tierra y le dijo: "Ya me has dado mucho oro. Esto es suficiente. Quiero ofrecerle a Buda los árboles que he plantado en la tierra como mi regalo al Buda." Esa es la razón por la que el lugar se llama el Bosquecillo de Anathapindika-Jeta. Fue la compra y entrega de una tierra dada a Buda por Anathapindika, pero los árboles fueron el regalo del príncipe Jeta. El Buda amó mucho este parque y fue su lugar de retiro, en cada estación de lluvia, durante veinte años consecutivos. Ustedes pueden visitar todavía el parque y ver los restos arqueológicos de los antiguos monasterios budistas²¹.



Bosquecillo de Jeta hoy en día 1

²¹ Ver fotos del Bosquecillo de Jeta hoy en día en la siguiente Página de la Internet:
http://www.buddhistpilgrimage.info/sravasti_1.htm
<http://www.kalavinka.org/pilgrimage/srvpics/srvpics.htm>



Bosquecillo de Jeta hoy en día 2

Todos los años que siguieron a su reunión con el Buda, Anathapindika continuó su trabajo auxiliando a los pobres y ayudando al Buda, al dharma y a la sangha. Él fue un buen amigo de Buda como también lo fue del rey Koshala.

Anathapindika tenía una familia encantadora, su esposa y sus dos hijos también llegaron a ser estudiantes de Buda. La familia entera iba cada semana al Bosquecillo de Jeta a oír las conferencias sobre el dharma y a disfrutar la práctica de la atención plena. Frecuentemente Anathapindika traía a sus compañeros de negocio a conocer a Buda y a que recibieran sus enseñanzas. En una ocasión famosa, el trajo a más de quinientos hombres de negocio al Bosquecillo Jeta, donde el Buda departió el dharma sobre la práctica de la atención plena para los laicos. La mayoría de los amigos de Anathapindika aceptaron los cinco entrenamientos de la atención correcta. A través de su vida, Anathapindika, disfrutó el placer y la felicidad de ayudar a Buda, el dharma y la sangha.

Aunque a través de su vida él experimentó mucho éxito, tuvo también muchos momentos difíciles. Una vez perdió la fortuna completa, pero con la ayuda de sus empleados y amigos fue capaz de reconstruir su negocio y su capital.

Treinta y cinco años después de su primer encuentro con el Buda, él se sintió muy enfermo. Enterándose de su enfermedad, el Buda vino a visitarlo y le urgió que practicara la atención en la respiración mientras estaba en la cama. Entonces el Buda le encomendó al Venerable Shariputra el cuidado de su viejo amigo. El Buda le pidió a Shariputra que permaneciera en Koshala con Anathapindika para que lo ayudara a morir en paz.

Cuando Shariputra se enteró que Anathapindika estaba acercándose rápidamente a la muerte, le pidió a su hermano menor en el dharma, el Venerable Ananda que fuera con él a ver un viejo amigo. Ananda era el primo de Buda y había memorizado todas las conferencias dharmáticas de este último. Él es una de las principales razones por la que hoy en día tenemos las enseñanzas de Buda a nuestra disposición.

Después de finalizar su recorrido diario para pedir limosna, los dos fueron a la casa de Anathapindika. Cuando los dos monjes llegaron, Anathapindika, que tenía la necesidad de su presencia en esos momentos difíciles, se alegró mucho de verlos. Él trató de sentarse lo mejor posible para recibirlos de una manera propia, pero no pudo porque estaba muy débil.

Shariputra le dijo, "Mi querido amigo, no trates de sentarte; simplemente acuéstate y nosotros traeremos dos sillas para sentarnos cerca de ti." Entonces Shariputra preguntó, "Querido amigo, ¿cómo te sientes en tu cuerpo? ¿Sientes dolor? Si es así, ¿está aumentando o disminuyendo?"

Anathapindika respondió, "Querido amigo, no parece que el dolor en mi cuerpo está disminuyendo. Parece que está aumentando todo el tiempo."

Entonces Shariputra dijo, "En ese caso, sugiero que practiquemos una meditación guiada en las Tres Joyas." Él comenzó a ofrecer una meditación en el Buda, el dharma y la sangha, con la ayuda del Venerable Ananda que estaba sentado a su lado. Shariputra era considerado ser uno de los más brillantes discípulos de Buda. Él era como la mano derecha de Buda. Era el hermano mayor de miles de monjes y monjas. Él conocía que Anathapindika había tenido un gran placer en todos estos años en servir al Buda, al dharma y a la Sangha. También sabía que para Anathapindika esta meditación regaría las semillas de la felicidad en él en este momento difícil.

Él había compartido con Anathapindika la práctica de cosechar la naturaleza maravillosa del Buda, el dharma y la sangha. En sólo cinco a



seis minutos el dolor que Anathapindika sintió a través de su cuerpo disminuyó a medida que las semillas de la felicidad en él se regaban. Su balance estaba restaurado. Anathapindika sonrió.

Regar las semillas de la felicidad es una práctica muy importante para el enfermo o el moribundo. Todos nosotros tenemos semillas de felicidad en nuestro interior, y en momentos difíciles cuando estamos enfermos o muriendo, debe haber un amigo sentado a nuestro lado que nos ayude a tocar las semillas de felicidad en nosotros. De otra forma, las semillas del temor, el arrepentimiento o la desesperación pueden vencernos fácilmente.

Cuando Anathapindika fue capaz de sonreír, Shariputra supo que el balance en él, entre el gozo y el dolor, había sido restaurado. Entonces, invitó a Anathapindika a continuar la meditación guiada. Él dijo, "Querido amigo, por favor practica junto con Ananda y conmigo de la siguiente forma: Inhalando, veo que yo no soy este cuerpo. Exhalando, yo no estoy atrapado en este cuerpo. Yo soy la vida sin límites. Nunca he nacido y nunca he de morir."

Cuando ustedes están a punto de morir, puede que no estén muy conscientes de vuestro cuerpo. Pueden experimentar algún entumecimiento o adormecimiento, y sin embargo están atrapados en la idea que este cuerpo es vuestro. Están atrapados en la noción de que la desintegración de este cuerpo es vuestra propia desintegración. Esa es la razón por la que están temerosos. Ustedes temen de llegar a ser nada. La desintegración de su cuerpo no puede afectar a la naturaleza verdadera de la persona que está muriendo. Ustedes tienen que explicarle que él es la vida sin límites. Este cuerpo es simplemente una manifestación, como una nube. Cuando una nube deja de serlo, no se ha perdido. Ella no ha llegado a ser nada; ella se ha transformado; ha devenido en lluvia. Por lo tanto no debemos identificarnos con nuestro cuerpo. *Yo no soy este cuerpo. Yo no estoy atrapado en él. Yo soy la vida sin límites.*

De hecho, nosotros tenemos que comenzar esta práctica con nuestros ojos, nariz, orejas, lengua, cuerpo y mente: "Yo no soy estos ojos. No estoy atrapado en estos ojos. Yo soy la vida sin límites. Yo no soy estas orejas. No estoy atrapado en estas orejas. Yo soy la vida sin límites. Yo no soy esta nariz, No estoy atrapado en esta nariz. Yo soy la vida sin límites." Esta práctica nos ayuda a no identificarnos con nuestros ojos, orejas, nariz, lengua y cuerpo. Nosotros exploramos cada consciencia sensorial y cada órgano sensorial de forma que podemos ver que nosotros no somos ellos. Nosotros somos mucho más que la manifestación de nuestros órganos sensoriales. La cesación de la manifestación no nos afecta.



Entonces miramos y vemos que cualquier cosa que podamos pensar es nuestra identidad. Más allá del cuerpo y los sentidos están los cinco agregados de la forma, los sentimientos, las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia. Nosotros tenemos que mirar profundamente en cada una y decir, “Yo no soy esas cosas”. Las percepciones, los sentimientos, las ideas vienen y van. Yo no puedo ser ellos. La consciencia es igual que las percepciones, los sentimientos y las formaciones mentales, simplemente una manifestación. Cuando las condiciones son suficientes, esas manifestaciones ya no están más presentes. Presentes o no presentes, esas manifestaciones no son ‘yo’ o yo no soy esas manifestaciones.

Shariputra guió a Anathapindika a través de las consciencias sensoriales y de los cinco agregados, y Anathapindika observó que ellos no eran él. Así que, Shariputra comenzó la meditación guiada sobre los Cuatro Elementos. Él le dijo a Anathapindika, “Querido amigo, continuemos nuestra meditación. Yo no soy el elemento tierra en mí. [Aquí la tierra significa todo lo que es sólido: la carne, los huesos, los músculos y los órganos]. Yo no soy el elemento fuego o el calor que nos mantiene calientes y digiere la comida. Yo no estoy atrapado en el elemento fuego, o el calor está atrapado en mí. Yo no soy el elemento agua en mí. Hay agua en todas partes dentro de mí y a mi alrededor. Yo estoy libre del elemento agua. Yo no soy el elemento aire en mí porque yo soy la vida sin límites”. Shariputra continuó de esa manera.

Finalmente Anathapindika fue guiado en la meditación del Origen Interdependiente. “Querido amigo, miremos más profundamente. Cuando las condiciones son suficientes, mi cuerpo se manifiesta. Él no viene de ninguna parte y después de desintegrado tampoco va a ninguna parte”. Cuando las cosas se manifiestan, no podemos verdaderamente decir que ellas son. Cuando las cosas detienen su manifestación, no podemos verdaderamente decir que ellas no-son. Nosotros somos libres de las nociones de venir, ir, ser, no-ser, nacer, morir, igual y diferente. Esa fue exactamente la clase de práctica y enseñanza que entendemos cuando contemplamos una nube, una llama y un girasol.

Cuando Anathapindika hubo practicado hasta este punto, comenzó a llorar. Ananda se sorprendió. El Venerable Ananda era mucho más joven que Shariputra, y no era capaz de ver la transformación y la liberación que había tomado lugar en Anathapindika en esos momentos. Él pensó que Anathapindika estaba llorando porque se había arrepentido de algo o



porque no había tenido éxito en su meditación. Ananda preguntó, “Querido amigo, ¿por qué estás llorando? ¿Te arrepientes de algo?”

Anathapindika dijo, “No Venerable Ananda, la meditación fue muy productiva”.

Ananda preguntó, “¿Entonces, por qué lloras?”

Anathapindika respondió con lágrimas en los ojos, “Venerable Ananda, estoy llorando porque estoy conmovido. He servido a la sangha, al dharma y al Buda por treinta y nueve años y todavía nunca he recibido y practicado tales enseñanzas maravillosas como esas que el Venerable Shariputra me ha dado hoy. ¡Soy tan feliz! ¡Soy tan libre!”

Anathapindika sonrió y en su débil voz dijo calmadamente, “Querido y Venerable Ananda, por favor, regrese al monasterio y dígame al Señor Buda que entiendo que muchas personas laicas están tan ocupadas que no hacen tiempo para recibir la práctica de esta clase de enseñanza. Pero, hay muchos de nosotros que tienen el tiempo suficiente y están disponibles para recibir esta enseñanza y práctica. Por favor, pídale que distribuya también esta enseñanza y esta práctica a todos nosotros los laicos.”

Conociendo que este era la última voluntad de Anathapindika, el Venerable Ananda le respondió, “Por supuesto que lo haré como me lo ha pedido. Se lo diré al Señor Buda tan pronto regrese al Bosquecillo de Jeta.” En un corto tiempo, después de la visita de los dos monjes, Anathapindika murió pacíficamente y sin dolor.

Esta historia está documentada en un discurso llamado “La Enseñanza que Ha de Proporcionarse a los Moribundos”.²² Me gustaría aconsejarle a todos los que sean capaces, que por favor estudien el discurso y lo practiquen. Por favor practique el mirar profundamente ahora, para que toquen vuestra naturaleza de no-nacimiento, no muerte; no venir, no ir; no igual, no diferente. Si hacen esto, detendrán vuestra tristeza y sufrimiento. Si practican con diligencia y esfuerzo, nutrirán en ustedes el elemento de no-temor; y serán capaces de morir feliz y en paz.

Es muy posible vivir feliz y morir en paz. Hacemos esto a través de mirar la continuación de nuestra manifestación en otras formas. Es también posible ayudar a otros a morir en paz si tenemos los elementos de la

²² Ibid. 267

fortaleza y el no-temor en nosotros. Muchos de nosotros tememos el no-ser. Por este temor sufrimos mucho. Esta es la razón por la que se debe revelar al moribundo la realidad de que somos una manifestación y la continuación de muchas manifestaciones. Entonces no estaremos afectados por el temor del nacimiento y la muerte, porque entenderemos que esas son simplemente nociones. Este es un muy importante discernimiento que puede liberarnos del temor.

Yo he tomado las palabras del 'Sutra de las Enseñanzas que se les Deben Proporcionar al Moribundo' que se encuentra en el Anguttara Nikaya y las he convertido en una canción. Es una canción arrulladora que se le puede cantar a la persona que está cerca de su último suspiro:

*Yo no soy este cuerpo; yo no estoy atrapado en él,
Yo soy la vida sin límites,
Yo nunca he nacido y nunca he de morir.
Ahí el océano y el cielo con múltiples galaxias
Todas se manifiestan desde el fundamento de la consciencia.
Desde el tiempo sin principio he sido siempre libre.
El nacimiento y la muerte son sólo una puerta a través de la cual
entramos y salimos.
El nacimiento y la muerte son sólo un juego a los escondidos.
Así que sonrío y toma mi mano y mueve la tuya en señal de despedida.
Mañana nos encontraremos otra vez o incluso antes.
Siempre nos encontraremos de nuevo en el origen verdadero,
Siempre nos encontraremos otra vez en las miríadas de caminos de la
vida.*

La primera línea se puede repetir con: estos ojos... estas orejas... esta nariz... esta lengua... esta mente... estas formas... estos sonidos... etc. en lugar de 'este cuerpo' [diríamos, *Yo no soy estos ojos; yo no estoy atrapado en ellos...*]

Cantándole esta canción a la persona moribunda puede ayudarla a liberarse del pensamiento de que ella tiene una identidad permanente que está conectada con cualquier parte de su cuerpo o mente. Todas las cosas que están compuestas, se descomponen, pero nuestros 'yos' verdaderos no desaparecen en el olvido. Esta clase de meditación guiada nos ayuda a evitar el estar atrapados en la idea de que nosotros somos este cuerpo, somos este pensamiento, y somos esta emoción. **Verdaderamente nosotros no somos esas cosas.** Nosotros somos la vida sin límites, la



vida infinita. No estamos atrapados en el nacimiento, no estamos atrapados en la muerte, no estamos atrapados en el ser y no estamos atrapados en el no-ser. Esta es la verdad de la realidad.

Así que por favor no estén muy ocupados en vuestras vidas diarias. Por favor, tomen vuestro tiempo y practiquen. Aprendan cómo vivir hoy, aquí y ahora, feliz, pacífica y placenteramente. Por favor aprendan la práctica de mirar profundamente y entender la naturaleza verdadera del nacimiento y la muerte, para que puedan morir pacíficamente sin temor. Esto es algo que todos podemos hacer.

Si pueden practicar para no tener temor, cuando uno de vuestros amigos o seres queridos esté al borde de la muerte, ustedes serán capaces de ayudarlo. Tienen que saber lo que realmente necesitan hacer y lo que no necesitan. Ustedes son suficientemente inteligentes para ser capaces de usar vuestro tiempo diestramente. No necesitan perder el tiempo haciendo esas cosas que son innecesarias y triviales. Ustedes no tienen que ser ricos. No necesitan buscar la fama o el poder. Lo que necesitan es la liberación, la fortaleza, la paz y la bienaventuranza. Necesitan el tiempo y la energía para ser capaces de compartir esas cosas con los demás.

Nuestra felicidad no descansa en tener una gran cantidad de dinero o fama. Nuestra seguridad llega de la práctica y el entrenamiento de la atención plena. Inmediatamente que tenemos los entrenamientos de la atención plena, y el Buda, el dharma y la sangha cuidándonos, nosotros somos felices. Nuestros dos ojos brillan, nuestra sonrisa es fresca, y nuestros pasos están firmes en el camino de una vida libre. Nuestra felicidad se derrama sobre los que nos rodean. Nosotros no entregamos nuestro tiempo a las cosas que son superficiales; lo usamos para practicar de forma que la calidad de nuestras vidas sea mejor. Este es el regalo máspreciado que podemos dejarles a nuestros hijos o nuestros nietos. Es lo mejor que podemos compartir con nuestros amigos. **Necesitamos tiempo para recibir, practicar y aprender acerca de las enseñanzas maravillosas de Buda, como las enseñadas a Anathapindika a la hora de su muerte.**

Refugiándonos en nuestra familia, amigos y comunidad, en la sangha, cambiamos nuestra forma de vida. Tenemos que vivir con paz y bienaventuranza ahora mismo y no esperar para hacerlo en el futuro. Tenemos que estar bien aquí y ahora mismo, con paz y alegría en el momento presente. No hay camino hacia la felicidad – la felicidad es el camino.



La enseñanza dada por Shariputra debe dársele a todos, temprano en nuestras vidas. Anathapindika fue muy afortunado al recibirlas en sus últimos momentos. Las cosas son impermanentes y nosotros no sabemos con anterioridad cuando será nuestro último suspiro. Puede que no seamos tan afortunados como Anathapindika de tener unos buenos amigos espirituales a nuestro lado para guiarnos en meditación en el tiempo de nuestra muerte. Esta es la razón por la que no debemos dejarla para última hora. Debemos aprender la práctica ahora mismo de forma que seamos capaces de auto-guiarnos.

Un Nuevo Relato Sobre la Muerte

Al principio de los años 1,990 me encontraba en el camino al Instituto Omega en el norte del estado de Nueva York, para dirigir un retiro, al enterarme que un viejo amigo de nosotros se estaba muriendo en un hospital justo al norte de la ciudad de Nueva York. Su nombre era Alfred Hassler y había sido director de la Confraternidad de Conciliación. En 1,966 y 1,967, él y yo habíamos viajado juntos por muchos países, organizando esfuerzos para finalizar la guerra en Vietnam.

Más tarde, ya no me fue permitido regresar a Vietnam porque había hablado en el Occidente en contra de la violación de los derechos humanos por ambas partes en la guerra, el Norte y el Sur. Alfred fue a Vietnam en mi lugar para ayudar a coordinar allí el trabajo de paz. Él ayudó a nuestros amigos en preparar campos para recibir a los refugiados y víctimas de la guerra. Juntos patrocinamos más de ocho mil huérfanos. Cuando llegué a Estados Unidos en 1,966, fue la Confraternidad de Conciliación la que organizó mi primer recorrido de conferencias. En ese recorrido, yo urgí por el final de la guerra en Vietnam.

Cuando la Hermana Chan Khong y yo llegamos al hospital, Alfred estaba ya en coma. Dorothy, su esposa, y Laura, su hija, estaban con él. Laura Hassler había trabajado para nosotros, cuando era muy joven, como voluntaria en Paris en la Oficina de la Delegación Budista para la Paz en Vietnam.

Cuando Dorothy y Laura nos vieron, se llenaron de felicidad. Laura trató lo mejor que pudo de que su padre saliera del coma. "¡Papi, Papi, Thay está aquí! La Hermana Chan está aquí", dijo ella. Pero Alfred no reaccionó; estaba en un coma profundo. Le pedí a la Hermana Chan Khong que cantara la canción que comienza con "*Yo no soy este cuerpo; yo no estoy atrapado en él, yo soy la vida sin límites, yo nunca he nacido y nunca he*



de morir.” Ella la cantó por segunda y tercera vez. En el medio de la tercera vez, Alfred se despertó y abrió sus ojos.

¡Laura estaba muy feliz! Ella dijo, “Papi, ¿sabes que Thay está aquí? ¿Sabes que la Hermana Chan Khong está aquí?” Alfred no pudo decir nada. Mirando en sus ojos, sentí que él sabía que estábamos ahí. La Hermana Chan Khong comenzó a hablarle acerca de las experiencias que habíamos pasado/trabajado juntos por la paz en Vietnam: “Alfred, ¿recuerdas el tiempo que estabas en Saigón tratando de ver al monje Tri Quang? Los Estados Unidos habían decidido bombardear a Hanoi el día antes, y el Venerable Tri Quang estaba tan enojado que prometió no recibir a ningún Occidental, gavián o paloma.

“Cuando llegaste, él no te quiso abrir la puerta. Alfred, recuerdas que te sentaste allí y escribiste una nota que decía, “He llegado como amigo para ayudar a detener la guerra en vuestro país, y no como enemigo. ¡No comeré ni beberé nada hasta que usted me abra la puerta!” Y entonces pasaste la nota por debajo de la puerta. ¿Te acuerdas de eso? Dijiste, ‘Me sentaré aquí hasta que abra la puerta’. ¿Te acuerdas? Justo, quince minutos después él abrió la puerta. Sonrió con una amplia sonrisa y te invitó a pasar. ¿Alfred, recuerdas el tiempo que estabas en Roma, y había una vigilia conducida por trescientos sacerdotes católicos, cada uno llevando el nombre de un monje budista que había sido prisionero en Saigón por rehusar el reclutamiento? La Hermana Chan Khong continuó hablándole acerca de la felicidad que él había experimentado durante el tiempo que estábamos trabajando por la paz. Eso tuvo un gran efecto. Ella trató de hacer exactamente lo que Shariputra hizo por Anathapindika. Estaba regando las semillas de felicidad en él. La felicidad de Alfred estaba hecha de su intención de servir a la paz y a la terminación del sufrimiento de otros. Cuando esas semillas de felicidad fueron regadas, se restauró el balance entre el gozo y el dolor en él. Él sufrió mucho menos.

En ese momento yo estaba dándole masaje a sus pies. Estaba pensando que cuando una persona se está muriendo puede que no esté consciente de su cuerpo porque este de alguna forma está entorpecido/adormecido. Laura preguntó, “Papi, ¿sabes que Thay le está dando masajes a tus pies?” Él no dijo nada, pero mirando a sus ojos estábamos seguros que sabía que nosotros estábamos ahí. Repentinamente abrió su boca y dicho, “¡Maravilloso, maravilloso!” Después de eso se hundió en coma de nuevo y nunca regresó.

Esa noche, yo tenía que dar una charla de orientación a los participantes del retiro en Omega, así que nos despedimos y les dijimos a Dorothy y a



Laura, que ellas deberían hacer lo mismo que la Hermana Chan Khong y yo habíamos estado haciendo: hablándole y cantándole a Alfred. La mañana próxima recibí un mensaje de Dorothy diciéndonos que Alfred había muerto en calma unas pocas horas después que nos habíamos marchado del hospital.

Aquellos que están inconscientes tienen la forma de escucharnos si al estar sentados al lado de su cama, estamos verdaderamente presentes y en paz. Hace diez años un estudiante universitario que vivía en Bordeaux escuchó que su madre se estaba muriendo en California, y lloró inmensamente. Él no sabía si cuando él llegara a California su madre todavía estaría viva. La Hermana Chan Khong le dijo que volara a California inmediatamente y si su madre todavía estaba viva cuando él arribara, debería practicar como Shariputra había practicado con Anathapindika. Ella le dijo que él debería hablarle sobre las experiencias felices que madre e hijo habían compartido juntos. Él tenía que hacerle un recuento de los relatos e historias que su madre había vivido la su juventud y vida matrimonial. Él debería contárselos de nuevo porque esos relatos le traerían gozo, inclusive aunque no estuviera consciente.

Cuando él llegó al hospital ella ya estaba inconsciente. Aunque él no creía completamente que una persona inconsciente podía oír, de todas formas, hizo lo que la Hermana Chan Khong le había instruido hacer. Los doctores le dijeron que su madre había estado inconsciente por una semana y que ellos no tenían esperanza de que recobraría el conocimiento antes de morir. Después que él le hubo hablado a su ser querido por una hora y media, ella despertó.

Cuando ustedes se sientan al lado de una persona moribunda y están calmados y totalmente presentes en cuerpo, mente y alma, tendrán éxito en ayudar a esa persona a que muera en libertad.

Hace unos años, la Hermana Chan Khong tuvo que visitar a su hermana mayor en el hospital después de una complicación de un transplante de hígado. Después de dos años, su cuerpo estaba rehusando el hígado. Ella tenía un dolor terrible. Cuando la Hermana Chan Khong entró en el hospital, observó que todos en la familia habían perdido la esperanza de ser capaces de hacer algo por ella. Aunque su hermana estaba inconsciente, ella todavía se retorció, gemía y gritaba por el dolor intenso. Todos sus hijos, incluso su hija que era médica, se sentían impotentes.

La Hermana Chan Khong llegó al hospital con una grabadora y un casete, que contenía el cántico del bodhisattva Avalokiteshvara, el bodhisattva de



la Gran Compasión, que los monjes y monjas de Plum Village habían grabado. Aunque su hermana estaba inconsciente, Chan Khong puso la cinta en la grabadora y la situó próxima a la cama. Después de colocarle a su hermana los audífonos sobre las orejas, subió el volumen casi al máximo. Cinco o seis minutos después, algo asombroso sucedió. Su hermana descansaba completamente en calma. Ya no se retorció, ni gemía, ni gritaba. Se mantuvo así, en paz, hasta que murió cinco días después.

A través de esos cinco días, la hermana de Chan Khong continuó escuchando la recitación del nombre del bodhisattva. Ella había visitado los templos budistas muchas veces y había oído frecuentemente la recitación del nombre del bodhisattva de la compasión. Escucharla de nuevo en su lecho de muerte regó las semillas en ella de lo que fue lo máspreciado y gozoso mientras estaba viva. Ella tenía una dimensión espiritual en su vida y tenía fe. Ella había oído la recitación del sutra y escuchado las enseñanzas del dharma muchas veces. La cinta grabada con el cántico/recitación de los monjes y monjas había alcanzado aquellas semillas de felicidad. Ellas eran semillas que los doctores no sabían como tocar. Cualquiera pudo haber hecho lo que la Hermana Chan Khong hizo, pero nadie lo pensó.

Nuestra consciencia es como una televisión con muchos canales. Cuando nosotros tocamos el botón del control remoto, el canal que escogemos aparece. Cuando nos sentamos al lado de la cama de un moribundo, tenemos que saber que canal activar. Aquellos que están cerca del moribundo son los mejores candidatos para hacer esto. Si ustedes acompañan al alguien que se está muriendo, usen aquellos sonidos e imágenes felices de la vida de esa persona para regar las semillas de esa gloria que se encuentra en cada uno de nosotros. **En la consciencia de cada uno están las semillas de la Tierra Pura y del nirvana, del reino de Dios y del paraíso.**

Si sabemos cómo practicar y penetrar la realidad de no nacimiento y no muerte; si comprendemos que venir e ir son simplemente ideas, y si nuestra presencia es fuerte y pacífica, podemos ayudar al moribundo. Nosotros podemos ayudar a la persona a no tener temor y a no sufrir mucho; a morir pacíficamente. Nosotros podemos ayudarnos a nosotros mismos a entender que no hay muerte. Ver que no hay muerte y que no hay temor. Que sólo hay continuación.

Final del libro: No Muerte, No Temor – Escrito por Thich Nhat Hanh



Reseña del Venerable Thich Nhat Hanh

THICH NHAT HANH ha vivido una vida extraordinaria en un tiempo extraordinario. Desde la edad de dieciséis años él ha sido un monje budista, un activista de la paz y un buscador del camino. Ha sobrevivido a persecuciones, tres guerras, y más de treinta años en el exilio. Él es el Master en un templo en Vietnam, del cual el linaje viene desde dos mil años atrás, y definitivamente hasta el Buda mismo. Él es el autor de más de cien libros de poesía, ficción y filosofía. Thich Nhat Hanh ha fundado universidades y organizaciones de servicio social, y ha rescatado personas naufragadas. Él ha guiado la Delegación Budista Vietnamita en las Charlas de Paz en París; y fue nominado para el Premio Nóbel de la Paz por el Rev. Martin Luther King Jr. Él reside en Francia y en Vermont.

Sólo para la distribución gratuita

Nota: Este documento está traducido al español solamente para la lectura y estudio de los discípulos de habla española de la Rev. Yin Zhi Shakya, OHY. No se puede cambiar, ni modificar, ni vender o comprar, ni publicar con intención de hacer ganancia o utilidad monetaria o material de ninguna clase. Todos los derechos pertenecen a su autor: Thich Nhat Hanh. Está traducido con el único propósito de beneficiar espiritualmente a la humanidad, y por lo tanto su diseminación es completamente gratuita.

Terminado de traducir el martes, 31 de julio de 2007

