



Amemos, Amemos

Que mañana no sabemos

Felipe Escoto



Amemos, amemos...que mañana no sabemos!

Derechos de autor © 2015-2016 La Sangha Publicaciones.

V 0.1-dev

Para su libre distribución

“En el espíritu de *dāna*, generosidad ofrecida libremente, la cual ha sido mantenida a lo largo de la tradición budista por más de 2.500 años”.

Esta edición digital puede ser copiada y distribuida libremente en forma electrónica o impresa, en tanto sus contenidos (incluido este acuerdo) no sean alterados de ninguna manera y su distribución no tenga costo para quien la recibe.

Es posible hacer versiones impresas para uso personal o para ser distribuidas a terceros, en tanto cumplan con las condiciones anteriormente establecidas.

Está prohibida cualquier impresión o reproducción, ya sea parcial o total, con el fin de lucrar, ser vendida o recibir cualquier otra ganancia material.

Puede obtener una copia de esta obra en: www.lasangha.org

Contribuciones a esta obra

Este libro sigue la filosofía de «trabajo en progreso». Si usted desea contribuir, solo envíenos un mensaje.

Contenidos

Información y créditos adicionales.....	5	Veamos que pasa.....	71
Acerca de esta obra.....	6	Ropa limpia.....	73
Amemos, amemos.....	7	Rituales e impurezas.....	75
Meditación y cocina.....	10	El Refugio de la Mente.....	77
El camino es la meta.....	13	Balance y ecuanimidad.....	78
El camino es ver.....	19	La isla.....	79
Agua y sensualidad.....	20	Las flores y sus colores.....	81
Todos respondemos igual.....	22	La fragancia más dulce.....	82
Descuido y muerte.....	24	Dos tipos de pensamientos.....	83
Nutriendo la vida.....	26	El balance está en nosotros.....	85
La intención de la práctica.....	28	Como un sapo.....	87
Iniciemos aquí.....	29	Antes de hablar, mejor no hablar.....	88
La constancia.....	31	Uno cubre al otro.....	90
¿Y si me distraigo?.....	33	Como una hoja en el bosque.....	92
Abrirse ante la situación.....	35	Los placeres y los mundano.....	93
Caminando.....	37	Yo y este momento.....	95
Ira o entendimiento.....	38	El ego duele.....	96
Hacer el Bien, Hacer el Mal,		Sed y <i>dukkha</i>	98
Arrepentimiento y Regocijo.....	39	¿Cómo se siente hoy?.....	100
Cambiemos con un click.....	41	Un momento aquí.....	102
Buena salud.....	43	Mi refugio.....	104
La compasión es la motivación.....	44	Las buenas palabras.....	106
Tiempo de aprender.....	46	Las malas compañías pueden ser buenas	
Apreciar o huir del sufrimiento.....	48	108
Una mente hacia el futuro.....	50	Las etiquetas son para la ropa.....	110
A lo que presta atención la mente.....	52	¿Para qué es «El Ahora»?.....	112
Aprendiendo a utilizar las herramientas.....	54	Hoy no es el ayer.....	114
Ver con atención.....	55	Un vaso roto.....	115
¿Dar o recibir?.....	57	La belleza del cuerpo.....	116
No es cuanto demos.....	59	Aprendiendo a dejar ir.....	118
Despertar.....	61	Vivir sin odio.....	119
¿Es la mente nuestro peor enemigo?..	63	Así respira la mente.....	120
Una mente calma.....	65	Libre de ataduras.....	122
Rituales y la mente.....	67	El amor es un mejor aliado.....	123
La Mente y las Flechas.....	69	Ley de atracción y el kamma.....	125

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

Las aventuras del nuevo año.....	127	La compasión es la motivación.....	143
Diga que no.....	129	¿Quién es su maestro?.....	145
No más mal, no más manchas.....	130	Las flores del bien.....	148
Llegando más allá.....	131	¿Dónde está la paz verdadera?.....	149
Sin miedo de ser feliz.....	132	¿Ver pero no tocar?.....	150
Refuerce lo positivo.....	134	Las costumbres.....	152
Es de sabios aprender (y perdonar)...	136	Libres de toda pena.....	153
Dejemos el pasado ir.....	138	El espejo que nos controla.....	155
Curando con amor.....	139	El amor lo cubre todo.....	157
La mente cambia, el mundo también	141		

Información y créditos adicionales

- Foto de portada: Pixabay.org
- Tipografía de portada: Kabala
- Portada diseñada con Inkscape
- Este libro es posible gracias a la comunidad de Software Libre y a la generosa entrega de proyectos tales como:
 - Linux / Linux Mint / Debian Linux
 - LibreOffice.org
 - Wikipedia.org
 - Amaravati Publications
 - Buddhanet.com
 - SuttaCentral.net + discourse.SuttaCentral.net
 - BosqueTheravada.org
 - Pixabay.org
 - Inkscape

Acerca de esta obra

Esta obra es la recopilación de textos previamente publicados por medio del blog de La Sangha, agrupados con el fin de que sean presentados de una manera más ordenada para el lector.

El dhamma (enseñanza) budista es muy amplio y sus beneficios se pueden percibir fácil y efectivamente en la vida diaria. En esta publicación busco explorar casos en los cuales se puede analizar las experiencias de vida desde dicha perspectiva, todo esto con el fin de brindar una mirada nueva a las diversas alternativas que tenemos a cada momento.

¡Namo Tassa Bhagavato
Arahato Samma Sambuddhassa!
¡Reverencia a Él, al Glorioso,
el Pleno de Dignidad, el Iluminado!

Amemos, amemos....

Muchas veces escucho a la gente decir que este mundo está cada vez peor, que vamos en decadencia y que los valores se han venido perdiendo poco a poco. Es una visión bastante tétrica, muy depresiva a decir verdad. Es fácil comprender estos puntos de vista, especialmente cuando se toman unos momentos para prestar atención a las noticias, las cuales usualmente se enfocan en aspectos digamos que negativos de la sociedad.

Pero el asunto es el siguiente, si hacemos una pausa y abrimos un poco más la mirada, tan solo un poco más allá de esta primer impresión que nos dan los medios de prensa e inclusive otras personas que nos rodean, es posible apreciar un panorama bastante distinto. Primero que todo, es fácil también ver como hay mucha bondad en el mundo, no se debe indagar mucho para descubrir a muchas personas buscando hacer el bien por otros seres, ya sean estos otros seres humanos o no, este simple hecho es en si maravilloso, el que existan personas que tengan la capacidad de abrir su mente como para ayudar a otros seres indistintamente de recibir beneficios inmediatos, muchas veces inclusive yendo en contra de las normas sociales y otros problemas asociados a dichos actos.

Por otro lado, al hacer este ejercicio de mirar más allá de las primeras impresiones, podemos ir más atrás en el tiempo y comparar, ¿Será cierto que vamos en decadencia? ¿Estamos en una de las peores épocas de la sociedad?

La respuesta a estas preguntas está en cada persona. Yo en lo personal pienso que no. Que siempre han habido personas con mucha bondad en su corazón y muchas personas con mucho dolor, el cual no les permite ver la bondad que está dentro de ellas.

El concepto de bien y de mal. De santo y de demonio. De cielo y de

infierno es algo que existe dentro de cada persona. Son percepciones que se manifiestan de acuerdo a nuestro propio estado mental. Lo que existen son acciones, lo demás son interpretaciones.

La verdad es que existe una capacidad -y una necesidad- innata de todas las personas tanto de amar como de ser amado. De sentir compasión y de esperar recibir compasión. Y estas necesidades no están limitadas a otros seres de nuestra misma especie, lejos de esto, es un sentimiento, una emoción que abarca todas las esferas de nuestras vidas y que llega a todo ser sintiente, ni siquiera es necesario que estos seres estén vivos. Haga la prueba y piense en personas que han vivido antes de nuestra era y que han pasado por grandes necesidades, personas que han sufrido. Esta imagen es suficiente para que nuestro corazón salte y se despierten todos los sentimientos y deseos positivos hacia estas personas. De igual manera sucede con aquellos que no han nacido, por esta misma razón es que nos preocupamos por cuidar el ambiente, por mejorar las condiciones de vida para las futuras generaciones, indistintamente de si estas nuevas generaciones tienen alguna relación de parentesco familiar con nosotros.

Es importante hacer esta pausa y recapacitar respecto a como nos sentimos en este mundo. ¿Estamos felices con su estado actual? ¿Será que estamos decepcionados? ¿A tal punto que preferimos que todo se acabe? O ¿A un punto en el cual nos gustaría ver un cambio? ¿Podemos hacer nosotros ese cambio?

Haga esta pausa, formule las preguntas y busque una respuesta. De esto depende en gran medida la forma en que nos desenvolvemos por el mundo. No es lo mismo caminar por la calle

De esto depende como nos relacionamos con otras personas, con nuestros jefes, colegas, compañeros de estudio, vecinos, dirigentes, familiares. Esta forma de percibir el mundo en que vivimos crea un cristal por medio del cual miramos todos los acontecimientos.

Si por ejemplo vamos por la calle y una persona se nos cruza en el camino, existe la posibilidad de que se genere un altercado con dicha persona. El resultado de esta interacción depende en gran medida de este

cristal que estamos tratando de identificar. Si estamos desilusionados con el mundo y pensamos que no hay escapatoria a su estado actual, que todo debería mejor acabar, probablemente sea fácil recurrir a la ira e iniciar una riña con la persona que se nos cruzó. Pensemos ahora un panorama distinto. Vemos al mundo como un lugar hermoso, con grandes esperanzas donde hay personas que no la están pasando tan bien, al haber paz en nuestro corazón es fácil poder ver la compasión por los demás. En este segundo escenario la posibilidad de iniciar un altercado con esta persona es muy remota, es inclusive difícil pensar en llegar a tener un problema con nuestra propia mente. Un acontecimiento como el descrito en este ejemplo no tiene ni siquiera la capacidad de alterar nuestros pensamientos, porque estamos en paz y llenos de amor por este mundo.

Independientemente de sus respuestas a las preguntas anteriormente planteadas, todos tenemos la misma capacidad y necesidad de compasión y amor. El único obstáculo que se interpone entre nuestra condición actual -sea cual sea- y un estado de perfecta paz tanto con nosotros como con el mundo, es nuestro propio sufrimiento. Limpiemos ese cristal con el cual vemos el mundo, es posible, y es más fácil de lo que imaginamos. Solo hay que dar un primer paso y los demás vendrán por su propia cuenta.

Todo lo que se requiere es hacer un cambio, esto puede sonar complicado y, quizá lo sea, pero no es imposible.

Meditación y cocina

En uno de sus discursos El Buda¹ compara el proceso de meditación con las habilidades de un Chef que es atento y experimentado es su arte, el Buda era muy bueno para tomar referencias de la vida diaria para dar sus discursos y hacer llegar sus enseñanzas de forma clara a la gente, es un arte que todos los maestros dominan y que es de suma utilidad cuando se trata con una gran diversidad de personas.

Cocinar no consiste únicamente en conocer fielmente las recetas, las innumerables combinaciones posibles de productos y condimentos, incluyendo todos esos trucos de cocina que finalmente permiten obtener los mejores y más sin iguales sabores y ojalá en el menor tiempo posible. El mejor chef, aún con todas estas características no estaría en capacidad de convertir un restaurante en el más famoso, el más visitado, ni tan siquiera el más conocido, ya que el secreto no se encuentra en el conocimiento de aspectos teóricos, esto es tan solo uno de muchos otros aspectos que se requieren, un aspecto que inclusive resulta en muchas ocasiones bastante transcendental y sin mayores beneficios.

La capacidad de prestar atención a su público (o bien, sus comensales) es de superior importancia a todo este conocimiento teórico. Día a día debe estar perfectamente atento a cada una de las preferencias de las personas que atienden su restaurante, inclusive a los patrones que se puedan ir presentando. Quizá los lunes haya una predilección por el picante, los martes por lo dulce, fines de semana es especial para brindar platos más completos, ya que todos tienen más tiempo para disfrutarlos.

Todos estos pequeños detalles se van acumulando y cambian constantemente, he aquí donde radica el verdadero secreto, tanto es así que aplica no solo para un chef, si no para cualquier otro arte, profesión o inclusive para cualquier otra tarea a la cual dediquemos algo de tiempo. La teoría y los conocimientos generales son un excelente apoyo, nos brindan una

¹ Suda Sutta (El Chef) <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn47/sn47.008.than.html>

base a la cual retornar cuando nos vemos en medio de dificultades o situaciones nuevas y ante las cuales no sabemos como responder. Pero la capacidad de utilizar este conocimiento heredado es donde yace verdaderamente este arte que hace la diferencia entre un buen maestro y uno que no tiene tanta capacidad de enseñar a sus alumnos.

Esta situación no es ajena a un meditador, en este caso la herramienta que debe aprender a controlar es su propia mente, a esta es a quien debe prestar su completa atención, a la cual debe domar y conocer completamente. La mente cambia momento a momento, está en un eterno movimiento y en ocasiones puede ser impredecible. Puede que se encuentre distraída, o bien, podría estar molesta, otras veces simplemente cansada al punto de quedarse dormida. En todos estos momentos el contar con un conocimiento profundo de las enseñanzas y contar con un simple conocimiento teórico de los trucos disponibles no resulta muy provechoso, estos factores no sirven de nada si no se cuenta con una atención plena de los estados de la mente, de sus cambios, sus movimientos e inflexiones.

De que sirve saber que la respiración es quien nos trae de vuelta al presente, si ni siquiera nos hemos percatado de que no estamos en el presente, que llevamos horas y horas divagando en penas del pasado, o haciendo planes que nunca se llegaran a cumplir. Aprender a conocer la mente, a prestarle atención nos da la posibilidad ya sea de responder acorde al conocimiento teórico que ya contamos, o bien, a jugar con este.

Un chef experto no se confía nunca si no que prueba la comida mientras la está preparando, de esta manera puede enterarse de su sabor, textura, puede percatarse si falta algún ingrediente, o si por el contrario sobra, un chef está atento a su cocina, no se aleja y entabla conversaciones con sus clientes mientras el fuego se encarga de llevar a término los alimentos. Con cada prueba evalúa y determina si es necesario aplicar sus conocimientos para llevar a cabo correcciones, ajustes o mejoras, sabe si es necesario recurrir a su caja de trucos o si inclusive tiene que inventar uno nuevo. De igual manera un meditador debe estar constantemente atento a su mente, debe prestarle atención y ver si está distraída, triste, alegre, divagando en el pasado, perdida en fantasías del futuro. A cada momento es preciso evaluar y determinar si

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

igual que el chef, es necesario aplicar correcciones, volver al presente, dejar ir las emociones negativas.

Les recomiendo que inicien un recetario para la mente, una caja de trucos a los cuales puedan recurrir en los casos que la mente se distraiga y tengan problemas para volver a la paz. Esto lo pueden hacer recordando episodios anteriores, sean de enfado o frustraciones, cualquier estado negativo. Recordamos que hicimos en esos casos para salir de dicho estado y podemos crear así un gran recurso para trabajar en cada situación.

El camino es la meta

El odio nunca es aplacado con odio en este mundo. Solo mediante el no-odio es aplacado el odio. Esta es una verdad eterna.

Dhammapada 5

Maquiavelo, un clásico de la literatura y del pensamiento contemporáneo, propone que existe forma de justificar los actos por medio de los resultados que se pueden obtener de estos. Bajo esta propuesta es posible justificar cosas tan sencillas como un simple enojo, un grito, o también se pueden llegar a justificar otros actos más severos tales como un golpe, o inclusive llegar a tomar la vida de otro ser.

Este tipo de pensamiento ha permeado muchas culturas al punto que nuestra civilización está llena de este tipo de ideologías, inclusive existen religiones en las cuales hay manera de perdonar todo acto que uno pueda llegar a cometer. Esto no siempre es un proceso sencillo, pero eventualmente, es posible.

Lo interesante es pensar en que significa la palabra 'justificar', ¿Es una eliminación de las consecuencias? ¿Es acaso que se borran completamente los hechos sucedidos? Si le gritamos a un ser querido, y este acto es 'justificado', entonces en algún momento nuestro ser querido olvida nuestros gritos y ¿Todo sigue como si nunca hubiera pasado? O simplemente al estar justificado nuestro acto ¿Esta otra persona no tiene derecho para tomar medidas al respecto?, tales como dejar de hablarnos o tener sentimientos negativos.

Contrario a las propuestas Maquiavélicas, el Budismo no nos presenta con este tipo de opciones para salirnos tan fácilmente de las consecuencias de nuestros actos, para bien o para mal no se cuenta con un juez o un jurado decidiendo en estos temas, eliminando repercusiones o agravando las penas.

En la ley del kamma cada persona ha de cargar con los resultados de todos y cada uno de sus actos.

Quizá una de las repercusiones más importantes que se han generado al tener este tipo de pensamiento 'justificadorio' para nuestras acciones es que a lo largo de la historia humana se ha desarrollado una tendencia a creer que es posible eliminar las causas del sufrimiento y la desventura por medio de la violencia. Hoy en día más que nunca es posible seguir en tiempo real la forma en que algunas naciones se han avocado a tratar de detener las guerras mediante más guerras, creando armas más poderosas, amenazando de forma directa y ejerciendo presión absoluta sobre aquellos que se presentan como sus enemigos.

A una escala menor, muchas personas consideran justificado gritarle a un niño para que 'entienda' el punto que están tratando de hacer. Elevar la voz tiene todo el sentido ya que 'yo' necesito que me escuchen, ya que 'mi' punto es más válido que el de los demás. Una persona considera que amenazar a un dependiente tiene perfecta validez ya que sus intereses no se están viendo atendidos.

A primera vista, en estos escenarios existe siempre una persona (o nación) agresora, y una persona (o grupo de personas) agredidas. Uno de ellos se encuentra en una posición de poder y el otro ha de sufrir por los agravios de este. Sin embargo, si estudiamos la situación un poco más detalladamente, veremos que esto no es así, en todos estos escenarios siempre hay al menos dos personas (o grupos de personas) que se encuentran en la situación de desventaja, a quienes se les está agrediendo y que están pasando por un momento de sumo sufrimiento. Un grito, una amenaza, un acto de violencia nunca vienen de un lugar de paz y amor, siempre vienen del sufrimiento. Un corazón lleno de compasión no tiene la capacidad de agredir.

A lo largo del tiempo han existido muchas guerras, conflictos tanto armados como no armados, se han dado peleas entre naciones, la historia está llena de altercados de todo tipo, se han dado todas las justificaciones imaginables para llevar a cabo estos encuentros, unos han sido relativamente cortos, otros más largos. Algunos los recordamos en los libros de historia,

algunos otros han sido prácticamente olvidados. Pero todos tienen un factor en común. Ninguno de ellos terminó en una situación de más amor y compasión entre las partes.

En las guerras gana el más fuerte, el más hábil, el que logra hacer más daño a su enemigo. El resultado de este tipo de encuentros, además de los que se puedan mencionar respecto a las justificaciones iniciales para llevarlos a cabo, es una parte que controla a la otra, uno de los dos lados logró la sumisión, la rendición de la otra parte. En este tipo de relaciones no existe el amor, cuesta creer que el perdón sea parte de la ecuación, por el contrario, los sentimientos de venganza quizá sean los que predominan en dicho momento.

Algo tan aparentemente inocente como un deporte tiene este mismo principio, el objetivo es siempre el derrocar a un contrincante. Siempre tiene que haber (al menos) un perdedor para que haya un ganador. Es triste en realidad pensar que hayan tantos torneos de forma constante en los cuales todo lo que se está tratando de hacer es eso, derrocar a un oponente. Rara vez se ven juegos en que gana aquel que más ayudó, o más extraño aún, donde ganan todos los participantes sin importar lo que suceda! Todos con medalla de oro, todos son igual de valiosos y triunfadores.

Los periodos existentes entre las temporadas violentas de la historia se han caracterizado por ser tiempos durante los cuales cada parte se dedica a prepararse para el siguiente encuentro bélico, desarrollando mejores armas, investigación para la guerra, prácticas y demás aspectos necesarios para estar mejor preparados la próxima vez, porque eso es algo muy seguro, habrá una próxima vez. En este mismo momento es fácil observar y ver como todas las naciones llevan este tipo de actividades de forma constante, y esto lo hacen individualmente, no es una actividad que se lleve en conjunto con sus 'pasados' contrincantes, quizá en un ambiente de más amor ya que su último encuentro logró resolver todas sus diferencias y creo lazos de amor y compasión duraderos.

Haga la prueba, es sencillo. Preste atención durante la siguiente vez que alguien o inclusive algo desate un sentimiento negativo en usted, puede ser un insulto, un agravio cualquiera, o simplemente alguien que haga algo que

usted no encuentra aceptable, cualquier cosa. Estudie su mente, preste mucha atención y observe si generando sentimientos negativos, agresivos, llega a perdonar completamente a esta persona o cosa, si mediante este tipo de actos siente usted que va a llegar a desarrollar un lazo de compasión único hacia este ser, o si por el contrario, siente que se dirige en otra dirección. Ahora bien, para que no sea un ejercicio tan tétrico, haga otra prueba. La siguiente vez que vea a un ser amado o inclusive a un objeto que sea de su agrado, observe igualmente su mente, preste mucha atención a lo que pasa por ella. Probablemente sean pensamientos muy agradables, de amor, de atracción. Pregúntese si estos pensamientos llevarán eventualmente a que usted odie o sienta algún tipo de rechazo por esta persona u objeto amado. ¿Será posible este tipo de desenlace?

Un ejercicio sencillo como este permite de forma efectiva llevar a cabo este tipo de análisis a nuestras vidas privadas, es fácil observar como mediante la violencia nunca alcanzaremos la paz, el odio nunca creará amor, lo único que puede surgir de el odio es más odio. La compasión (karuna) y el amor compasivo (metta) son los únicos medios capaces de generar más compasión y amor compasivo, son su ingrediente principal y tienen la capacidad de multiplicarse sin límite.

Si afrontamos los problemas personales generando resentimiento, ya sea hacia nosotros mismos o bien, hacia otras personas, situaciones u objetos, el único resultado que podemos esperar es el de llegar a tener más resentimiento, más enojo, más emociones negativas. Las emociones se componen de si mismas. El amor no está lleno de odio, el perdón no está lleno de rencores.

Si un problema se detiene por medio de la violencia, el residuo será violencia, dolor, rencor. El problema no está resuelto realmente, solo está detenido y queda latente mientras alguna nueva situación lo hace resurgir nuevamente. Las razones por las cuales el problema se generó no han sido resueltas, siguen existiendo y solo están siendo aplacadas por la amenaza de un problema aun mayor. Las guerras generalmente se resuelven porque uno de los bandos eliminó al otro, o demostró tener en sus manos un arma de mucha superioridad, o alguna otra situación que hace ver que ya no

escapatoria, es un juego de poder, no de amor. Me rindo dice uno, mientras el otro canta victoria.

¿Es acaso culpa nuestra? Desde muy temprana edad nos han hecho creer en varias premisas:

- Si me enojo lo suficiente nunca más haré estas cosas!
- Si me enojo lo suficiente nunca más me sentiré triste!
- Si me enojo lo suficiente nunca más olvidaré que no debo hacer esto!

¿Cuántas veces hemos estado en una situación como esta? y ¿Cuántas veces ha funcionado?

Al igual que en una guerra entre dos países, podemos luchar contra nosotros mismos y hacer parecer que hemos ganado, que hemos eliminado el problema que se nos ha hecho creer que tenemos. Utilizamos el enojo como una forma violenta para aplacar estos actos, pero lo que generamos es simplemente opresión hacia nosotros mismos, nos convertimos en nuestro peor enemigo. Es un precio muy alto el que se paga y es un precio lleno de odio, resentimiento, ira, angustia.

El odio nunca será capaz de erradicar el odio, solo el amor tiene este poder. Esta sencilla, pero sabia enseñanza nos brinda la posibilidad de llevar a cambio un cambio sumamente sencillo, pero significativo en nuestras vidas.

- El primer paso es aceptar y comprender nuestros actos con compasión.
- El segundo paso es olvidar el concepto de perfección que se nos ha enseñado desde pequeños, un concepto de por si absurdo e inalcanzable.
- El tercer paso es desarrollar el amor y la compasión tanto hacia nosotros mismos, como hacia otros seres.
- El cuarto paso es decidir si existe algo que sea necesario cambiar para dejar de sufrir, no en miras de alcanzar este falso ideal de perfección, si no, con el fin de dejar atrás todo aquello que no nos permita ver la paz interior que ya tenemos.

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

No hay tiempos límites para llevar a cabo estos pasos, no hay prisa, no hay forma de hacerlo mal. Solo hay que hacerlo.

Lo más importante es enfocarnos siempre en el progreso del cambio, es fácil mantener la vista dirigida hacia el error, es quizá nuestra naturaleza, esto solo nos hará retroceder y hacer más grande lo negativo.

El camino es la meta, si ponemos de camino el amor, ya llegamos a nuestro destino! Si ponemos de camino el odio y el resentimiento, ¿Quién quiere llegar a ese lugar?

El camino es ver

El camino no es ser un santo, sino llegar a ver las cosas tal como son.

La santidad es un concepto generalmente ilusorio, dependiendo de la tradición que se tome como referencia este puede ser simplemente inalcanzable, además, dicho concepto en si mismo no tiene mucho valor.

Se puede ser un santo al no matar otros seres, sin embargo, esto puede ser meramente circunstancial, quizá la oportunidad nunca surgió. Se puede ser un santo al no mentir, de igual manera, puede ser no intencional, simplemente nunca se tuvo la necesidad.

Vivir una vida sin cometer 'faltas', sin quebrantar preceptos, mandamientos u otros estándares sociales no es en si lo que es meritorio, lo que nos libraría del sufrimiento o inclusive lo que es capaz de ayudar a otros seres vivos, por supuesto que es preferible a la alternativa, el simple hecho de no cometer transgresiones hacia otros seres es en si un gran logro, pero no es esto lo que nos libera del sufrimiento.

El ver las cosas tal como son por medio de un correcto entendimiento es el camino que si tiene el potencial de alcanzar este fin.

Al comprender correctamente nos liberamos de la necesidad de matar, mentir, herir, engañar y demás faltas que pueden herir a otros y a uno mismo, hay libertad respecto al sufrimiento propio y de otros.

La intención es la generadora de todo, la mente precede todo, es sobre ella que se debe trabajar para lograr cambios que perduren y que tengan validez, al cambiar la forma en que la mente trabaja todo lo demás le seguirá.

Cuando cometemos alguna falta no es necesario llevar a cabo penitencias para 'purificar' la misma, es irrelevante el realizar actos si los mismos no provienen del corazón, por lo cual, con el simple hecho de modificar el estado mental, es más que suficiente, lo hecho cometido no cambiará o se eliminará, el cambio es a futuro, es posible evitar repetir los mismos errores.

Agua y sensualidad²

El Buda compara la sensualidad con el intento de hacer fuego utilizando dos palos húmedos en medio de un terreno lleno de agua. Es generalmente poco comprendido la insistencia en la tradición budista de evitar el deseo sensual, se le confunde con un intento de eliminar todo aquello que es placentero con el simple fin de sufrir, de tener una vida casi miserable.

El tema de la sensualidad tiene un trasfondo muy importante, es parte de los 5 grandes "Limitantes", esta afecta tanto para la meditación como para alcanzar una vida plena, una vida sin sufrimiento y claro, la iluminación.

Independientemente de que creamos en el nibbana, o que nos interese alcanzar la iluminación perfecta, es importante entender la razón por la cual se le da tanta relevancia a evitar el deseo sensual. Primero es importante aclarar que no es un deseo únicamente sexual, también involucra cualquier tipo de estímulo por medio de los sentidos, sea una caricia, un sabor, un sonido, ver una serie de imágenes impactantes o inclusive pasar un día entero oliendo las rosas.

En si, disfrutar de estos placeres no está mal, no terminaremos en un purgatorio eterno por apreciar las maravillas de la vida mundana, para nada, la razón por la cual se insiste en vigilar nuestro deseo por estos estímulos es la misma que la mencionada en el símil, es como intentar hacer fuego con leña mojada. Los deseos son como el agua, que en este caso hacen de la tarea algo imposible. Hasta que el agua no desaparezca, no vendrá el fuego y, si en algún momento vuelve el agua, nuevamente se perderá el fuego.

Buscar estímulos externos nos distrae, nos impide estar atentos a la mente, por esto son tan atractivos. Quién quiere pasar el día completo vigilando si estoy triste, enojado o eufórico, cuando puedo mejor disfrutar de los placeres de la música o nadar en el mar y disfrutar de las olas. Nos asusta nuestra propia mente, nos da miedo pensar qué podemos encontrar, qué

2 <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.036.than.html>

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

podemos aprender.

Y la verdad es que no hay que tener miedo, la mente es algo maravilloso y podemos estar bien con ella, con todo lo que venga y lo que ahí podemos encontrar.

Haga una pausa y analice si la búsqueda de placeres y estímulos es con el fin de huir de algo, de ocultarse. De ser así respire y haga el intento, solo por un momento, vea su mente, ¿Qué pasa por ella?, no le tenga miedo! Es maravillosa!

Todos respondemos igual

Todos tiemblan ante el castigo. Todos temen la muerte. Si comparamos a los otros con uno mismo, ni mataremos ni provocaremos muerte.

Todos temen el castigo; todos aman la vida. Comparándose con los demás, uno no debe matar ni provocar la muerte.

Dhammapada 129-130

Es fácil perder de vista la realidad, el contacto con otros seres, ¿Será acaso un instinto de protección? o ¿Quizá negación ante la realidad? ¿Culpa de la sociedad?

Podemos buscar una y mil razones para justificar esta pérdida de contacto y ya sea aumentarla o bien perpetuarla.

Para el Budismo, todo siempre se resume a 'Sufrimiento' o *dukkha*, que es el término en Pāli, existen muchas traducciones, todas con sus problemas y sus ventajas, sin entrar mucho en debates filológicos, lo que importa de este tema es que para el Budismo, todos estos actos negligentes y de separación se pueden localizar en el hecho de que estamos disconformes y buscamos formas para resolver dicha situación.

En otras ocasiones se ha hablado de cómo el ego nos hace sufrir, de cómo el concentrarnos únicamente en nuestros propios sentimientos nos puede llevar a lugares oscuros y de dolor.

Este es un perfecto ejemplo de cómo esto funciona, cuando olvidamos que todos los seres responden de la misma manera, que nosotros podemos cometer actos de forma inconsciente, actos de los cuales nos arrepentimos luego de que los analizamos.

Así como todos los seres sufren y temen a los castigos de la misma manera, todos los seres también aman y son felices de la misma manera.

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

Quizá no con las mismas cosas y experiencias, pero la experiencia si es la misma. A todos nos salta el corazón cuando vemos a la persona amada, a todos se nos encoge el estómago cuando tenemos angustia, a todos 'se nos sube un mono en la espalda' cuando el estrés es mucho.

Manteniendo una mente activa respecto a esta realidad nos puede ayudar a desarrollar la compasión, a tratar a todos los seres de una forma que no los hiera y por el contrario, que les ayude a desarrollarse a ellos mismos en el mismo camino de amor y unión que deseamos para nosotros mismos.

Herir a otro ser nunca es justificado, el odio, la ira y los actos negativos nunca tienen razón de existir.

No es racional esperar que todos cambiemos de la noche a la mañana, pero si es posible esperar que todos hagamos el esfuerzo, por pequeño e insignificante que parezca, de la noche a la mañana. La intención es lo primero, los actos le seguirán de fijo, eso es inevitable.

Haga una pausa, analice su mente, contemple a los seres que tiene a su alrededor. Sienta lo que ellos sienten, perciba sus reacciones y experimente su vida por solo un momento.

Un respiro es todo lo que se requiere para iniciar, todo lo demás surge a partir de ahí.

Descuido y muerte

La atención es el camino a la no-muerte. Descuido es el camino a la muerte. El atento nunca muere. El descuidado es como si estuviera muerto.

Dhammapada 21

La muerte es un tema que asusta a muchos, la muerte propia, la muerte de un ser querido, la muerte del planeta entero, cualquier tema relacionado con la palabra muerte es suficiente para que casi cualquiera salte y se asuste, haga la prueba, diga 'muerte' en su cabeza y vea su propia reacción, no fue suficiente, diga 'voy a morir mañana!', ahora si?

A nadie le gusta pensar que algún día morirá, si existiera una maquina capaz de predecir el momento exacto de la muerte quizá no tendría mucho uso, o a lo sumo nadie le prestaría atención buscando de alguna manera rechazar lo inevitable.

La razón que impulsa este miedo a la muerte es elusiva para la mayoría de las personas, puede ser debido a que no se cuenta con una definición concreta respecto a la misma, al menos no se cuenta con una en la que todos estemos de acuerdo, se explica con facilidad desde el punto de vista físico, pero no se llega más allá. Quizá es debido a un apego a lo conocido, incrementado por un temor a lo desconocido, aún cuando no se esté bien en el lugar actual, es generalmente preferible permanecer ahí antes que explorar nuevas opciones.

Y es que existen muchas formas de muerte, sin embargo, nos concentramos en la clásica, la corporal, la que es más tangible y que se explota generalmente en las películas e historias en los libros.

Pero esta no es la única muerte y de hecho, es quizá la que debería preocuparnos menos, esto que percibimos como el 'fin' es simplemente un

cambio de estado, un paso más en la eterna secuencia de reencarnaciones a la que estamos sujetos en tanto haya karma.

Por otro lado, el no 'estar presentes' mientras tenemos esta forma física es el otro tipo de muerte al que se refiere el texto, esa muerte es la más perturbadora ya que estamos atados a ella, estamos presentes mientras sucede, cuando el cuerpo deja de funcionar en la forma clásica de muerte la conciencia se libera y el cuerpo se transforma, hay movimiento, cambio, algo está ocurriendo, podemos observarlo y de alguna manera sentir que algo sucede y que quizá algo cambie, hay esperanza. Sin embargo, el estar aquí con plena capacidad del uso del cuerpo, del cerebro y demás facultades, pero por simple descuido no sacar provecho de las mismos es simplemente ridículo, es la peor forma de muerte.

Cada reencarnación en forma humana es una excelente oportunidad no solo para buscar la liberación propia, es además la forma idónea para practicar la compasión y ayudar a otros en su camino. Ya sea la muerte propia, o bien la de un ser querido, ya no es necesario acudir al sufrimiento ya que ahora se comprende que es simplemente una transformación no el fin absoluto.

Dígalo nuevamente 'mañana moriré', ¿Cómo se siente ahora?

Nutriendo la vida

Al no haber vivido la noble vida,
al no haber adquirido tal riqueza en su juventud,
tales hombres desfallecen
como viejas garzas en un estanque sin peces.
Dhammapada 155

La vida es corta, pasamos gran parte de ella tan solo tratando de identificar el sentido de la misma, de comprender la razón por la cual estamos aquí y de encontrar opciones respecto a lo que podemos hacer mientras nos encontremos en este estado. Muchas veces inclusive se percibe como una situación de arresto, como si estuviéramos de una u otra manera atrapados en una situación sobre la cual no tenemos control ni mayor injerencia.

El concentrarnos en buscar este sentido de vida, si bien es cierto, puede ser de mucho beneficio para encontrar paz interior, para ser quizá más felices, no debe ser un impedimento para actuar en este momento, para hacer todo aquello que esté a nuestro alcance para progresar como personas y estar mejor, independientemente de si sabemos exactamente hacia donde vamos, o lo que va a suceder en un futuro.

En Budismo así como en otras religiones, se hace mucho énfasis en la moral y las buenas acciones como parte de un desarrollo interior e integral de la persona. Es una guía que nos permite darle algo de sentido a esta existencia, aun cuando no tenemos claro todo el panorama, ni mucho menos tener idea de lo que viene una vez que esta etapa termina. La moral no es solo una herramienta para sentirnos mejor, para hacer crecer nuestro ego o para recibir retribuciones a futuro. Si desarrollamos apropiadamente esta característica de nuestra vida, los beneficios no solo son de efecto inmediato, si no que son duraderos y nos abren las posibilidades de estar bien en todo momento, de ser felices. Además eliminan en gran medida las causas de

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

futuros sufrimientos, ya que al actuar siempre acorde a una conducta moral apropiada, no hay repercusiones negativas a futuro ni existen fuentes de arrepentimiento.

Muchas veces pensamos que tenemos que ser una especie de mártires para llevar una vida moralmente aceptable, o participar de muchos grupos de acción social y similares, desprendernos de todo aquello que nos hace felices y muchas otras imágenes que en si pueden resultar inalcanzables, inclusive aburridas o fuera del sentido común. La moral no es eso, la moral es mucho más sencilla, en un primer paso es simplemente no hacer daño, vivir sin buscar agredir ni perjudicar a otros, eso es algo que podemos hacer en cualquier momento y es mucho más fácil que la alternativa. Luego, pasada esta etapa, cada quien puede encontrar hasta donde llegan sus capacidades para ayudar y ser de bien para otros seres.

Si no lo ha hecho ya, inicie en este momento, deje de lado el odio, la ira, el rencor que tan solo le están haciendo daño a usted mismo. Respire y sea feliz!

La intención de la práctica

"Este entrenamiento es un laboratorio viviente para la investigación y la contemplación de las formas en que los resultados afectan nuestras vidas, las vidas de otros y el mundo como un todo"
Passano Bhikkhu - "Don't hold back"

Esta razón siempre ha de ser el beneficio general de todas las personas, de todos los seres.

Hay que iniciar por algún lugar, por esto es que empezamos con nuestra propia vida, con nuestra propia mente, una vez que hacemos esto, podemos entonces enfocarnos en otros seres, sin embargo, con solo mejorar nuestro estado personal, ya estamos mejorando para todos!

Piense en esos momentos cuando llevamos a cabo alguna acción y que posteriormente nos arrepentimos, lo que viene a la mente es el deseo de ser mejores, de cambiar para no volver a herir a otra persona, este es el sentimiento que hay que mantener en mente, esta es la intención con la cual se debe buscar siempre ser mejores, dejar atrás las penas propias, para poder estar presentes para otros seres.

Mantenga una intención en todo momento, un enfoque que le ayude a continuar con la práctica, que ayude a su corazón y su mente a mantener el enfoque.

Cada vez que pensamos en mejorar nuestra vida, ya sea procurando enojarnos menos, ser más felices, o simplemente ser mejores en cualquier sentido de la palabra, es bueno mantener en mente la razón por la cual hacemos esto.

Iniciemos aquí

Si partimos de la idea de alcanzar algo nos quedaremos estancados en esa imagen elusiva del futuro, en ese punto a lo lejos que quizá algún día llegaremos a encontrar. Pensando en una meta distante nos estamos imponiendo el primer obstáculo de la práctica, uno que quizá no podremos nunca llegar a superar. La verdad es que cualquier lugar, en cualquier momento, es perfecto para iniciar.

Este punto en el cual nos encontramos tiene todo lo necesario para estar bien, no le hace falta nada, por el contrario, le sobra. Y ¿Qué es lo que sobra? Sobra todo aquello que genera cargas, ese peso adicional que nos aleja de la paz, de estar bien. Podemos iniciar por darnos cuenta de esto, de observar y encontrar todos los elementos adicionales que nos generan problemas en la vida diaria.

No se trata de iniciar partiendo de un ideal de perfección, de un lugar allá a lo lejos donde obtendremos la paz y la tranquilidad. Esta imagen en si ya es imperfecta ya que incluye nuevos elementos, parte de la idea de que se necesita algo 'más' para estar bien. La perfección es una idea que en si es imposible ya que depende de perspectivas, y estas cambian respecto al lugar donde estemos, es igual que el arcoiris, para verlo debemos estar lejos de él.

Si hacemos una breve pausa y respiramos podemos ver lo completo que es este momento, justo aquí y ahora, podemos observar como ya tenemos todo aquello que es necesario para estar en paz, y más importante, podemos comprender como estamos alterando estos elementos, comprender que la paz no se alcanza, la paz se pierde cuando interferimos con ella. Es centrar el enfoque en el balance, no en el exceso, no en la búsqueda de ese 'más', de eso que siempre hará falta cuando establecemos la práctica basada en llegar a otro lado distinto del que estamos. Todo surge desde adentro, todo se modifica desde la mente, nunca desde afuera.

Tome un momento para cerrar los ojos y estar aquí, justo en el ahora, ese

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

lugar elusivo en el cual rara vez estamos presentes. Observando como el futuro nunca llega y el pasado nunca se queda, comprendiendo donde está el balance en el cual existe la paz.

La constancia

Cada vez que damos inicio a una nueva práctica o una nueva tarea en la vida esperamos ver resultados de forma casi inmediata, buscamos en las instrucciones el tiempo estimado que debemos esperar antes de ver cambios en nuestra vida, un mapa tan detallado como sea posible de todas las cosas que tienen que ir sucediendo a la largo del tiempo y la forma en que cada uno de ellos deben de irse dando. La forma en que nos aproximamos a un nuevo evento o a un nueva nueva incursión es siempre esperando algo a cambio, hemos perdido la virtud de la paciencia, una virtud que es sin duda de gran ayuda para tener una vida de mayor paz.

La felicidad no es algo que podamos programar, no es un estado mental que podamos ir desarrollando conforme a un mapa genérico que cualquiera puede ir siguiendo sin importar su bagaje o características específicas de personalidad, entorno social y otros requisitos. La felicidad si es algo que todos podemos alcanzar, es un derecho que nadie nos puede negar, pero no es algo a lo que podemos aspirar siguiendo instrucciones predefinidas. Los ejercicios de meditación al igual que otros ejercicios desarrollados para alcanzar tanto la felicidad como la paz mental han de ser seguidos y desarrollados teniendo este punto muy en mente, no es simplemente leer las instrucciones y repetirlas sin dar mayor cabeza a lo que estamos haciendo, por el contrario, deben de ser comprendidas e interiorizadas por cada quien de manera que se puedan adaptar a nuestras necesidades y posibilidades, siguiéndolas o adaptándolas según sea necesario. Nos convertimos en nuestro propio médico y sabemos como variar la dosis o combinar medicamentos según corresponda, es un mundo realmente maravilloso donde las posibilidades son interminables, un mundo donde le resultado siempre es un lugar mejor, de paz, de felicidad.

Los invito a que lean las instrucciones y las comprendan, que jueguen con ellas, investiguen y las modifiquen para comprender a fondo como funcionan estas en sus vidas, como les pueden ayudar de la mejor manera y

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

así, sin presiones, con paciencia, encaminarse hacia la felicidad.

¿Y si me distraigo?

Toda distracción profunda entreabre ciertas puertas, y cómo hay que distraerse si no se es capaz de concentrarse – Julio Cortázar

Es común pensar que el ejercicio de meditación consiste en dejar la mente en blanco, en alcanzar un estado casi de anihilación en el cual nada existe, es como desaparecer en el vacío. Pero esto no es así, es casi lo contrario en realidad. El ejercicio de meditación consiste en crear un alto nivel de concentración para luego estudiar la realidad de las cosas, consiste en una presencia absoluta de todo aquello que ocurre, a este fenómeno lo conocemos como 'Conciencia Plena', es estar aquí y ahora presentes en todo lo que hay.

Las distracciones son un elemento normal durante la meditación, es imposible pensar que la mente no va a divagar eventualmente, después de todo, esa es su tarea, si no estuviera pensando no tendría razón de existir, así como los pulmones respiran y los oídos escuchan, la mente dedica su tiempo a pensar, a recordar, imaginar, crear posibilidades que nunca llegarán, recrear momentos y hacer variaciones que nunca sucedieron. Estas son las distracciones normales que suceden tanto durante la meditación como durante el día normal, en cualquier momento podemos contar con este tipo de pensamientos.

El problema radica cuando negamos esta realidad, cuando pensamos que es posible simplemente apagar la mente y encontrar ya sea la paz o la felicidad en un estado de desaparición de la existencia. Las distracciones son una poderosa y sumamente valiosa herramienta de meditación, las distracciones nos brindan la oportunidad de comprender acerca de la naturaleza de las cosas, ya sea por medio de dolores en el cuerpo, pensamientos negativos, alegrías, ira o cualquier otra forma que tomen en ese momento las llamadas distracciones. Todo proceso mental es una oportunidad

para aprender un poco, y eventualmente llegar a aprender mucho.

Ahora bien, no consiste en llegar al otro extremo y perseguir activamente cada una de las distracciones mentales, no es precisamente irnos de paseo cada vez que esta divaga, el proceso de meditación consiste en observar de forma plena y pura estos momentos, no participar del paseo, simplemente observar y comprender, sin juzgar, sin vernos afectados por el nuevo estado mental, es un momento de plena claridad y entendimiento. Esto es lo que verdaderamente nos puede llevar de vuelta a un estado de paz y felicidad genuino, el comprender y estar bien en cada momento. Observe su mente, vea las distracciones, preste atención como se pasa de un estado al siguiente, como la alegría nos lleva a la nostalgia, como la ira lleva al rencor y a su vez el rencor nos puede llevar al agotamiento, a la tristeza, es un recorrido de nunca acabar, solo observe y esté bien en cada uno de los momentos de ese recorrido, usted no es parte de el, solo un espectador que tiene la posibilidad de ser feliz.

Abrirse ante la situación

'No fue placentero, pero tuve paz, porque pude abrirme ante la situación'

- Thiradhammo

Este monje nos brinda una gran cantidad de sabiduría en una simple oración, con palabras claras nos da mucho en que pensar y para trabajar.

En una de sus charlas nos cuenta cómo es distinto el concepto de placer y paz, lo cual también nos lleva al concepto de felicidad. Generalmente se asocian juntos al placer y la felicidad, además se les considera como los dos fines últimos en la vida, se ha puesto cada vez más de moda el uso del concepto clásico de 'hedonismo', relacionándolo principal, y en ocasiones de forma exclusiva, con la búsqueda de placer por medio de estímulos físicos, sensoriales y placeres mundanos. Y es fácil caer en este engaño, una recompensa inmediata es muy atractiva y hace un excelente argumento a su favor, sin embargo, no es más que eso, un simple engaño que eventualmente se gasta y pierde su efecto.

El budismo plantea otro camino, una alternativa que trabaja en el largo plazo, que no cuenta con ese elemento seductor y abrumador que acompaña a un estímulo fuerte de placer, pero que si cuenta con la posibilidad de perdurar en el largo plazo.

Muchas veces se pierde de vista que la felicidad tiene la misma naturaleza de insatisfacción que la tristeza, Ajahn Chah lo explica comparando la tristeza o dolor con la cabeza de una culebra y la felicidad con la cola de la misma. No importa de cual extremo se le toque, siempre existe la posibilidad de que la misma lo pique, el resultado es siempre el mismo.

Entonces, si la felicidad y la tristeza son ambos de la misma naturaleza y ambos llevan eventualmente al sufrimiento y ninguno de estos caminos tiene

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

el potencial de satisfacernos como deseamos ¿Qué alternativa existe? ¿Qué opción tenemos? El camino a seguir es mucho más sencillo, estamos más cerca de el de lo que nos imaginamos, es 'Vivir en Paz'. Si logramos ver que existe la posibilidad de llevar la mente a un estado de tranquilidad, un estado de liberación de todo, dejar ir tanto las penas como las alegrías, tanto el dolor como el placer, la tristeza y la felicidad, dejar ir todo y vivir sin apegos hasta encontrar un estado de paz donde no hay nada que perder ni nada que ganar y por tanto nada por lo cual sufrir.

Esto es lo que significa 'abrirse ante la situación', es aceptar lo que venga tal como es, sin anteponer nuestras ideas de como debe ser, sin esperar resultados ilusorios y por tanto, sin decepcionarse cuando nada de esto suceda. Existe otra opción y es mucho más sencilla, mucho más duradera y mucho más efectiva. Paz.

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

Caminando

Ira o entendimiento

La ira no es una buena herramienta para eliminar el sufrimiento. La impaciencia, el resentimiento, o cualquier otro pensamiento negativo son incapaces de alcanzar esta meta, por el contrario, agravan lo situación, la complican y nublan la capacidad de juicio.

La ira proviene de nuestro sistema básico animal, en otra época era muy importante para protegernos en un ambiente que era típicamente hostil, para proteger a la familia y otros seres a nuestro cargo. Sin embargo, los tiempos han cambiado, las necesidades son distintas y ahora tenemos otros recursos a nuestra disposición.

Lo que es necesario ya no es la ira o el enfado, es la comprensión del sufrimiento de la persona cometiendo la agresión, tenemos una gran inteligencia a nuestra disposición y la desperdiciamos en actitudes absurdas. Ya sea que se busque delegar nuestra responsabilidad a otros o hacernos ver como las víctimas de una vida injusta.

Cuando alguien no respeta una señal de tránsito, cuando por simple imprudencia no cumplen con el protocolo de manejo la primer y más simple reacción es culpar a otros por nuestro malestar, si bien es cierto en este tipo de situaciones se presenta un riesgo para la integridad física de otras personas o inclusive las vidas de éstas, no es tampoco válido girar la situación en torno a 'mi', a mi problema personal en esta situación.

Si mantenemos una mente calma, libre de ira, es posible ver la situación desde otra perspectiva, comprender que no todo gira en torno a 'mi', por medio de la compasión podemos mantener la mente abierta, ver como surge el sufrimiento y el como eliminarlo, podemos ver claramente la situación y decidir con una mente en calma la forma de actuar en la misma.

Hacer el Bien, Hacer el Mal, Arrepentimiento y Regocijo

Quien actúa con maldad pena aquí y en el más allá, pena en ambos mundos. Se lamenta y es afligido, recolectando sus actos impuros. Quien actúa con bondad se regocija aquí y en el más allá, se regocija en ambos mundos. Se regocija y exalta, recolectando sus actos puros.

Quien actúa con maldad sufre aquí y en el más allá, sufre en ambos mundos. El pensamiento 'El mal que he hecho' le atormenta, y sufre aún más cuando a reinos de miseria se ha ido.

Quien actúa con bondad se deleita aquí y en el más allá, se deleita en ambos mundos. El pensamiento 'El bien que he hecho' le deleita, y se deleita aún más cuando a reinos de placer se ha ido.

Dhammapada 15-18

En estos 4 versos el Dhammapada brinda una razón más para mantener conciencia plena de la mente en todo momento, esto que hoy día es conocido como 'Mindfulness'. La Virtud es un aspecto de suma importancia en budismo, es una de las divisiones del Camino Óctuple y se presenta en repetidas ocasiones en las enseñanzas. Una definición que se da de este elemento es la 'posibilidad de vivir sin arrepentimientos de los actos y los pensamientos propios'. La única forma de alcanzar este objetivo es prestar atención a la mente en todo momento, estar vigilante de la práctica tanto en lo que se dice, se piensa y se hace.

Y es que no solo es posible ver los resultados de dichos actos en las consecuencias kármicas, también como vemos ahora, el recordarlos nos traerá una nueva fuente ya sea de sufrimiento o alegría y regocijo. Es aquello que llaman 'cosechar lo que se siembra', es crear una bola de nieve. Si en todo momento dedicamos nuestras acciones a ser de bien para otros a tener un

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

contenido puro y honesto, cada momento siguiente será posible continuar con esta tendencia apoyándonos en el acto anterior, se creará una costumbre y además se hará cada vez más sencillo.

En Budismo la historia no se acaba con la muerte, existen otros planos de existencia y el recorrido continua hasta que uno por cuenta propia cambie las acciones y se libere del apego, por esta razón es especialmente importante considerar estos versos y practicarlos, no hay ningún responsable más que uno mismo, no hay redentores ni súper héroes a quienes recurrir, no hay ceremonias de limpieza, pociones mágicas ni mucho menos.

Esto se puede ver como algo negativo o por el contrario, algo sumamente positivo ya que todo depende de uno y nadie puede afectar esto, se puede iniciar en cualquier momento, no hay que esperar a ningún ser supremo o caprichoso, no hay que buscar elementos externos como uñas de gato o plantas que crecen en lugares remotos de la tierra, todo está en la voluntad propia, en la mente.

De el primer paso, tome conciencia de sus actos en este momento y disfrute de sus beneficios al siguiente, es gratis :)

Cambiamos con un click

La era moderna nos ha brindado muchas ventajas y comodidades en prácticamente todos los aspectos de la vida diaria, desde facilidades de transporte, comidas rápidas, comunicaciones instantáneas y muchas otras cosas que antes tardarían horas, días o meses en completarse.

Escuchaba en una entrevista a una actriz decir que la gente ya no pide autógrafos, ahora piden fotos que se toman con los teléfonos celulares, y lo que le sorprendía a ella no era tanto este hecho, si no que la gente ahora revisa inmediatamente el resultado y si éste no es de su agrado piden volver a tomar la foto, así hasta que estén satisfechos con la misma. Esto ha sido llamado por algunos psicólogos como la era del 'click', recibimos una respuesta de forma inmediata con el simple hecho de hacer 'click', desde una foto, hasta una respuesta a las preguntas que tengamos. Es igual que cuando vemos televisión, escuchamos música, leemos un libro o cualquier otra actividad en la cual tenemos la opción de cambiar de escoger y cambiar de forma rápida lo que estamos viendo.

Estas situaciones en si no son un problema, es maravilloso todo lo que hemos avanzado tecnológicamente y lo mucho que hemos logrado simplificar nuestras vidas. Uno de los subproductos de este cambio es el que generalmente nos causa problemas, y es que al poder obtener resultados de forma expedita muchas veces damos rienda suelta a nuestra mente para perseguir nuevos estímulos, pensando que en algún momento encontraremos esa respuesta que buscamos, repetimos este acto de una forma que es muchas veces involuntaria, es algo automático y sin prestar real atención a los resultados que estamos obteniendo. Buscando la solución generalmente agravamos el problema.

¿Qué sucedería si en medio de esta era moderna nos tomáramos el tiempo de vivir sin estas recompensas inmediatas? ¿Cómo cambiaría nuestra vida si buscamos vivir en un punto medio, no en los extremos? Muchas veces

cuando pensamos en la alternativa a este mundo del 'click' nos imaginamos viviendo en una caverna o en un bosque, lejos de las comodidades modernas, sin embargo, esto quizá no sea tampoco la solución, suena muy tentador alejarse del estrés y las demandas modernas, pero la respuesta no necesariamente se encuentra en el extremo opuesto, existen los puntos intermedios.

Cada uno de nosotros sabemos hasta donde nos afecta ese mundo lleno de recompensas inmediatas, para unos será un problema mayor o menor, otros quizá no estamos ni enterados de que esto nos está generando un problema. El día hoy los invito a que hagan la prueba, a buscar cuales son nuestras recompensas inmediatas, puede ser revisar los mensajes del teléfono o del correo repetidamente, puede ser estar pendientes de las redes sociales, las noticias u otros similares. Investigue si esto le representa un problema o no, haga la prueba buscando dejar de lado estas recompensas, estudie su mente y vea que sucede. Lo hay escalas para determinar si hay un problema, no hay puntos de comparación, cada uno de nosotros tenemos nuestro propio mundo y en estos las cosas funcionan distinto. Haga sus pruebas y determine si hay necesidad de cambio, de ser así, hágalo, ya sabe como hacerlo.

Buena salud

Felices vivimos con buena salud entre los que están enfermos.
Entre los que están enfermos, vivamos con buena salud.

Dhammapada 198

Conocer el Dhamma es comparable a tener buena salud, al menos, es comparable a buscar tener buena salud, a buscar estar mejor en la vida, dejando de lado las dolencias, el sufrimiento, los malestares mentales, es tener buena salud de la mente.

Conforme pasa el tiempo uno se puede volver más sensible y percibir más fácilmente como otras personas no gozan de esta buena salud, inclusive se puede ver como van en detrimento, los sentidos se vuelven más agudos y es posible inclusive llegar a tener algún tipo de malestar por estas otras personas, culpa inclusive.

Este pasaje nos dice que el tener buena salud es algo por lo cual debemos vivir felices, aun sabiendo que hay otras personas que no solo no gozan de esta buena salud, si no que inclusive están enfermos, esto no significa que vamos a alegrarnos por la condición de estas personas, esto significa que vamos a estar felices por nuestra condición, del hecho de que estamos bien y que vamos por buen camino, eventualmente esto nos permitirá llegar a ayudar a estos otros seres que no gozan de la misma condición.

Vivamos felices! Mejoremos la salud y ayudemos cuando el momento sea apropiado.

Estudie su vida, encuentre aquellos aspectos en los cuales usted goza de buena salud y sea feliz, busque otros aspectos en los cuales puede mejorar y trabaje en ellos también, de esta manera estará preparado para ayudar a otros seres en el momento apropiado.

La compasión es la motivación

La compasión es el deseo de que otros seres estén bien y libres de sufrimiento, es la cualidad más importante a desarrollar si queremos estar libres de sufrimiento, tanto nosotros mismos como todos los seres.

Y es que muchas veces perdemos de vista esta cualidad, es fácil olvidar la situación en la que se encuentran otras personas, especialmente si nuestra situación es cómoda o tranquila, si estamos libres de presiones y causas de sufrimiento. Y está bien disfrutar de los frutos de nuestro Kamma, no hay nada de malo en ser felices y gozar de esta situación. Pero ¿Qué pasa cuando por tanto placer olvidamos el sufrimiento de otros? ¿Qué consecuencias negativas puede haber en el placer?

Vivir solamente enfocados en las cosas buenas de la vida nos puede conducir a olvidar la gran oportunidad que tenemos al estar vivos y haber reencarnado como humanos, el Buda decía que las posibilidades de este tipo de reencarnación son iguales a ser una tortuga ciega que vive en el mar y, saliendo a tomar aire cada 100 años, lograra colocar su cabeza en una yunta que es movida por el viento en la superficie del agua. ¿Es bastante poco probable cierto?

Considerando esta situación podemos colocar en perspectiva la gran oportunidad que tenemos de hacer el bien, de mejorar aún más nuestras condiciones y de hacerlo por el bien de todos los seres. Siempre es posible examinar la vida y encontrar aspectos positivos, sin importar que tan mal pensemos que la estamos pasando, si nos enfocamos en lo bueno, algo surgirá, y si nos enfocamos lo suficiente, estos aspectos positivos se pueden convertir en una fuente asombrosa de motivación que crecerá con cada nuevo momento.

La compasión nos permite ver las experiencias de otros seres y motivarnos a estar mejor nosotros mismos sin caer en el sufrimiento de estos seres, llena nuestro corazón y mente de una fuente inagotable de energía y motivación tiene además como consecuencia invariable el hacernos estar

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

mejor, ¿Cómo no vamos a estar mejor sabiendo que podemos ayudar a otros?

Respire y observe tan solo un elemento positivo de su vida, llévelo a su mente, únalo a sus pensamientos y concéntrese en él. Por difícil que parezca siempre es posible encontrar algo. Haga que este pensamiento sea su fuente de motivación para el día y, unido al deseo de ayudar a otros, de la compasión, esté mejor usted mismo, sea feliz, encuentre la motivación de estar bien en el bienestar de todos los seres, en todos los mundos!

Tiempo de aprender

“Los años enseñan muchas cosas que los días jamás llegan a conocer.”

Ralph Waldo Emerson

Conforme crecemos los días y los años pasan más rápido, o al menos eso es lo que la mente nos hace creer. Existen teorías que buscan explicar este fenómeno y hacernos comprender la importancia de prestar más atención a cada momento que pasa, a 'saborear' el ahora. Y es cierto, cada momento es precioso y único, cada instante es lo único que existe y por tanto es el único lugar en el que podemos estar. Pero no por esto vamos a perder de vista otro momento que también es muy importante, este momento es el pasar del tiempo. Rasph Waldo Emerson nos dice que en los años se encuentra una enseñanza que en los días no podemos lograr y esta realidad es sumamente importante y vale la pena tenerla siempre a la mano.

Muchas veces no queremos que pasen los días, deseáramos más bien como que el tiempo volviera hacia atrás, como si de alguna manera pudiéramos recuperarlo, volver en nuestros pasos y repetir aquellas cosas que nos hicieron felices, evitar las que nos provocaron algún dolor y eliminar los errores. Pero esto es una falsa ilusión que nos inventamos con la esperanza de evitar el sufrimiento que nos provocamos al rechazar la vida tal como es.

La única manera que tenemos de aprender es con el paso del tiempo, cada momento se acumula y la sumatoria de ellos se convierte en aquello que llamamos 'sabiduría', pero la sabiduría depende de que estemos siempre conscientes de lo que sucede, no tan solo de que vayamos por la vida saltando y deseando cambiar todo.

Vivir el presente, como se le conoce hoy en día, es la herramienta que tenemos a mano para estar bien en todo momento, vivir los años es la

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

herramienta que servirá como fuente del conocimiento para la vida. Es la sumatoria de todos esos momentos a los cuales prestamos atención plena en todo momento.

Haga un recuento de todos los momentos que gasta pensando en las alternativas que nunca sucedieron, haga un recuento de todos los instantes que gasta pensando en las posibles alternativas a las que si tiene acceso ya que se dan en el futuro, pero que tampoco ocurren porque está muy ocupado pensando en otras alternativas.

Las alternativas del pasado nunca existieron, las alternativas del futuro nunca vendrán. Solo en el presente podemos actuar, y eso es aquí y ahora.

Solo toma un momento estar en el presente, un respiro es todo lo que existe.

Apreciar o huir del sufrimiento

Recientemente leía un texto de Upasika Kee Nanayon respecto al tema de los padecimientos mientras se está meditando.

Un principio básico de la vida es el que en Budismo *Theravada* se conoce como '*Becoming*' o 'Convertirse', el término como muchos otros es bastante confuso gracias a las dificultades de traducción, en *Pali* el término es *Tanha*. En este caso el término de 'Convertirse' se refiere al constante esfuerzo que llevamos a cabo para cambiar nuestra interacción con el resto del mundo. Cuando percibimos un sentimiento negativo, ya sea en el cuerpo o la mente, inmediatamente buscamos eliminarlo, que desaparezca lo antes posible, por otro lado, cuando percibimos un sentimiento positivo, buscamos aumentarlo, maximizarlo, no queremos que desaparezca, finalmente, cuando el sentimiento es neutro, queremos simplemente que el mismo se quede el mayor tiempo posible.

Vivimos en mundo de engaño pensando que esta batalla tiene algún fin satisfactorio, que algún día vamos a eliminar todos los sentimientos negativos o que vamos a vivir en un estado eterno de placer o al menos de indiferencia.

Esto es lo que nos enseña Upasika Kee Nanayon en su texto, el aprovechar los momentos de enfermedad y pena para comprender que todo es pasajero y que nada tiene forma en si mismo. Ambos son conceptos usualmente difíciles de comprender gracias a su increíble simplicidad y a que únicamente la práctica nos permite comprenderlos. Lo importante a rescatar es la posibilidad de tomar estos momentos como una oportunidad maravillosa para comprender lo que está sucediendo y aún más importante, lo posibilidad de evitar el sufrimiento.

Es imposible eliminar los sentimientos, ni los positivos, ni los negativos, ellos seguirán apareciendo, lo que si podemos hacer es no reaccionar ante los mismos, practicar el principio de ecuanimidad y no dejarnos alterar por los estímulos externos. Ni nuestra felicidad ni nuestra paz dependen de nada

externo, todo se encuentra en la mente, en la forma en que percibimos e interaccionamos con el mundo y todo aquello que percibimos.

Un ejercicio común durante la meditación es llevar la atención hacia el sentimiento con el fin de desenmascararlo, cuando se huye de ellos en lugar de apaciguarlos, los mismos se incrementan, el dolor es más fuerte, el sufrimiento es mayor, por el contrario, cuando los afrontamos logramos ver su naturaleza vacía, se desvanecen, conforme más se haga esto, menos aparecerán y más fácil será convivir con ellos.

El ejercicio es muy sencillo y se puede llevar a cabo en la vida diaria, no es necesario esperar hasta la siguiente sesión de meditación. Cuando se presente algún sentimiento negativo tal como un dolor en la rodilla, estómago o inclusive tristeza o melancolía, haga las siguientes preguntas:

- ¿Dónde está el dolor/sentimiento?
- ¿Qué forma tiene?
- ¿Crece? ¿Disminuye?
- ¿Quién siente este dolor?

Entréguese por completo al sentimiento, no huya, no lo rechace, no lo busque, simplemente obsérvelo cuidadosamente, puede utilizar otras preguntas en tanto sean de investigación, no cuestione, simplemente observe.

Siéntase afortunado con cada oportunidad para explorar la realidad.

Una mente hacia el futuro

Si al renunciar a una pequeña felicidad
se vislumbra una felicidad mayor,
entonces que el hombre sabio renuncie
a la felicidad más pequeña
en vista de la felicidad mayor.

Dhammapada 290

El cambio es generalmente algo difícil de aceptar, las incertidumbres y todo aquello que se presente como nuevo.

No tiene que ser necesariamente así, sin embargo, el ambiente en el que nos desarrollamos nos enseña a temer a todas estas situaciones, además de esto, el cerebro tiene una tendencia a recordar con más fuerza las experiencias negativas que las positivas, esto tiene una función de protección de la vida, tiene mucho sentido, sin embargo, en ocasiones puede llevar consigo algunas implicaciones negativas que no tenemos planeadas.

Afortunadamente, nuestra mente es más poderosa, con paciencia y esfuerzo tenemos la posibilidad de trabajar con ella en lugar de estar sujetos a sus mecanismos automáticos.

Un ejercicio sencillo que podemos practicar constantemente es el de mantener una mente abierta, mantener la conciencia no solo en lo que está ocurriendo en el momento, si no también a las posibilidades, esto puede ser algo contradictorio a lo que siempre se está predicando respecto a 'Estar en el ahora', sin embargo, no lo es, por el contrario, es una ampliación de este concepto, una aplicación para la vida diaria.

Estar en el ahora significa que el momento presente es lo único a lo que tenemos acceso, pero el futuro es una realidad, las cosas cambian constantemente. Si mantenemos la mente en el momento actual, pero con una

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

conciencia plena de que todo está en constante movimiento podemos mantener un flujo de experiencias positivas y de paz.

El futuro es incierto, pero insistimos en predecirlo negativamente, de forma pesimista, aferrándonos a las experiencias dolorosas.

Explore este momento, mantenga una mente abierta al futuro y no se atormenta con las experiencias negativas, déjelas ir, se sorprenderá de lo rápido que huyen!

A lo que presta atención la mente

'Aquello a lo que se le presta atención, usualmente crece'

Ajahan bhram - Los Jhanas

Dicen que hay que tener cuidado con donde se apunta, ya que se puede dar en el blanco.

De igual manera trabaja la mente, esta define la realidad en la que vivimos. Cuando prestamos atención plena a un objeto o a una idea, estos crecen, se convierten en todo lo que existe y toman formas nuevas.

Un claro ejemplo es cuando se presenta una situación tal como perder el trabajo, perder un curso en la universidad, o terminar una relación sentimental. Cuando estas situaciones se presentan en la vida, inmediatamente todas las posibles repercusiones, especialmente las negativas, que se pueden llegar a dar como consecuencia de este cambio se convierten en la lupa con la cual vemos todo, se convierte casi en imposible ver con optimismo el día de mañana ya que la mente está agitada, triste, agobiada.

Y esto sucede así ya que la mente define el mundo en el que vivimos, define como se siente, como huele, como se escucha, como se percibe, puede ser un mundo bello o puede ser un mundo lleno de dolor.

Recuerde: "**A aquello a lo cual prestemos atención, eso crecerá, eso se convertirá en el todo de la vida**". Cuando prestamos atención solo al problema, como perder el trabajo, es claro que todo lo demás que hay en la vida también parecerá un problema, pero cuando logramos pasar ese punto y recordar las cosas bellas que siguen existiendo, es posible nuevamente ver los aspectos positivos que están ahí; como recordar que hay gente que nos apoya y que existen otras opciones. Cuando abrimos la mente y recordamos todo esto, podemos cambiar la forma de percibirlo todo, volver a sonreír, volver a

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

la paz!

Es posible cambiar la forma en que se ven las cosas, esto por lo general suena imposible hasta que se hace la prueba, hasta que se pierde el miedo a dejar de sufrir.

Sin temor tenemos la capacidad de percibir lo bello de la vida!

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

Aprendiendo a utilizar las herramientas

Ver con atención

La práctica de Vipassana, la cual es uno de los 2 aspectos de la meditación Budista Satipatthana, busca brindarnos la habilidad de ver las cosas con claridad, tal como son en si mismas, eliminando los adornos, los juicios de valor, las críticas, incluso dejando de lado los gustos, las preferencias, permitiendo percibir las cosas y eventos tal como realmente ocurren, lo que se persigue el quitar nuestra mente del camino.

La primer pregunta que viene a la mente es ¿Para qué? ¿Qué sentido tiene eliminar esta serie de adornos?

En caso de ser situaciones negativas es quizá fácil ver los beneficios de una práctica como ésta, sin embargo, ¿Por qué querría yo quitar mi percepción de belleza? Después de todo, ¿Qué tiene de malo disfrutar un atardecer, una caricia, unas palabras de aliento?

La realidad es distinta de la verdad, las cosas nunca son tal como las percibimos, o como creemos que las percibimos. Es una práctica normal el evaluar todo aquello que percibimos por los sentidos, cada pensamiento, cada sensación, cada recuerdo es primero adornado con otra serie de recuerdos y experiencias, lo decoramos con gustos y preferencias, lo catalogamos, etiquetamos y modificamos a tal grado, que si fuera posible compararlo con otras personas, nos sorprenderíamos de la manera tan distinta en que se perciben todas las experiencias, o bien, eso que llamamos la 'verdad'.

El Budismo considera al placer y al dolor como dos caras de la misma moneda, ambos conducen al sufrimiento, uno de forma directa, el otro de forma indirecta. Cuando nos vemos frente a una situación que consideramos negativa, inmediatamente sufrimos, pero cuando experimentamos una situación placentera sufrimos cuando la misma termina, cuando nos vemos separados de ella.

Ajhan Chah compara la felicidad y la tristeza (o el dolor en general) con una culebra, la tristeza es la cabeza y la felicidad es la cola. Cuando tomamos

la culebra por la cabeza ésta nos muerde inmediatamente, pero cuando la tomamos por la cola, puede tardar un poco más en hacer lo mismo, pero siempre lo hará.

Cuando miramos con atención, las cosas nunca son lo que parecen, las experiencias nunca son tal como las recordamos, ni siquiera sabemos como fueron originalmente en realidad, los recuerdos se distorsionan más y más con el paso del tiempo y cada vez a una taza más acelerada.

Cuando alguien nos grita en la calle, cuando perdemos un bien preciado, cuando ganamos un título de distinción, todas estas situaciones vienen acompañadas de todos los adornos y juicios que se mencionaron anteriormente, en estas modificaciones es justamente donde viene el sufrimiento, entonces, ¿Para qué traerlas?

Durante la meditación podemos hacer este ejercicio fácilmente, cuando viene un dolor o una disconformidad, con llevar la atención hacia esta experiencia, al observarla claramente, vemos como la misma cambia, se torna elusiva y eventualmente desaparece. De igual manera lo podemos hacer cuando la experiencia es placentera, tal como un bello recuerdo o un sentimiento en el cuerpo.

Es fácil aferrarse a los placeres, a las experiencias que consideramos positivas, pero no hay que dejarse engañar, hay algo más allá, algo mucho más duradero y que no tiene los problemas asociados que hemos visto.

Esto es lo que se busca mediante la meditación, encontrar esta alternativa, este 'Vipassana', el 'Sati' o Atención Plena como usualmente se le traduce.

En la siguiente sesión de meditación preste mucha atención a este sentimiento de paz, de tranquilidad plena que es característico de un estado en el que se ha dejado ir todo completamente, en el que hemos comprendido que nunca tuvimos nada en primer lugar.

¿Dar o recibir?

Generalmente pensamos en términos de lo que vamos a recibir, no en lo que podemos dar. Cuánta felicidad podemos obtener si meditamos, si vamos de paseo, si dejamos ir aquello que nos hace sufrir. Pensamos en los beneficios de estudiar y obtener un título, en lo bien que nos vamos a sentir si ayudamos a otros. Mejorar nuestra calidad de vida está bien y es siempre el primer paso que debemos tomar, después de todo, no es posible hacer mucho si no estamos bien a nivel personal. Sin embargo, existe un poder maravilloso en dar y en compartir que rara vez llegamos a conocer.

La meditación en el amor compasivo es un buen punto para iniciar con la práctica de dar y dejar de enfocarse en el recibir, durante este tipo de meditación podemos practicar la entrega total al amor compasivo, a dar a otros un poco de lo que tenemos sin presiones externas, lo único que importa es lo que está en nuestra mente y aquello que podemos dar en un momento determinado sin la presión de tener que hacer más de lo que tenemos en ese momento. Con la práctica y paciencia se irá incrementando de forma natural lo que podemos llegar a hacer.

Existen otras prácticas de meditación similares, sin embargo, el amor compasivo a probado a lo largo del tiempo su capacidad para enseñarnos a vivir con mayor entrega, a resultado ser una excelente herramienta para curar heridas que podamos tener y que ni siquiera sabíamos, o inclusive, curar aquellas heridas de las cuales si estamos conscientes, pero que no considerábamos posible llegar a resolver.

Iniciar es sencillo, cierre los ojos y piense en la persona que usted más ame, puede ser un familiar, un conocido o inclusive uno mismo, lo que importa es que sea alguien que nos resulte fácil amar. Tome conciencia de como se siente este amor y dirija la atención hacia la otra persona, no hacia este sentimiento personal. Luego de unos momentos lleve a la mente la siguiente persona que tenga en la lista, alguien que también le resulte fácil

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

amar y repita el ejercicio, continúe haciendo esto hasta que se le agoten las personas con las que se siente bien. Luego de hacer esto por varios días puede incluir en la lista a aquellas personas por las cuales no tiene un sentimiento positivo, pero que tampoco tiene un sentimiento negativo, y después de algún tiempo también puede incluir a personas con las cuales tiene algún tipo de rencilla, no las juzgue, simplemente tráigalas a la mente y conserve este amor compasivo, pleno y puro. Con solo repetir este ejercicio usted mismo verá como cambian las cosas y podrá decidir si vale la pena continuar con el, si es un cambio positivo para su vida.

No es cuanto damos

Dar es una hermosa práctica que nos permite apreciar mejor lo que tenemos y así mismo ayudar a otras personas, a otros seres. Cuando damos es posible observar mejor aquello que estamos dando, nos tomamos el tiempo de apreciar y comprender, especialmente si aquello que damos es de valor para nosotros mismos. Cuando damos algo que nos sobra, algo por lo cual ya no tenemos interés, estamos muy conscientes de esto, sabemos que lo estamos entregando porque ya no nos es de utilidad, por otro lado, cuando damos algo por lo cual aun tenemos interés, el panorama cambia bastante, el acto de dar toma un giro radical y así mismo, los efectos de este acto son radicalmente distintos.

Cuando damos no se trata en realidad de la cantidad, si no de aquello que estamos dando, puede ser un objeto por el cual ya no tenemos interés, puede ser una mirada, un momento de atención plena, un consejo, una enseñanza. Todos tenemos distintas cosas que dar dependiendo de nuestras capacidades y posibilidades en un momento dado. Si damos solo aquello que nos sobra no estamos realmente dando, estamos desechando, casi utilizando a otros como depositarios de aquello que nos estorba. Cuando damos pensando en las necesidades de otros, tomando en consideración nuestras posibilidades, el acto de dar es muy distinto y es una entrega real. No es necesario llegar a sacrificar el bienestar propio para llevar a cabo un acto de valor, simplemente es necesario considerar a aquella persona o ser que recibe al hacer este acto.

Al considerar a quien damos también es importante contemplar las consecuencias de lo que estamos entregando, si estamos dando con el fin de crear guerras o herir a otros los resultados serán igualmente negativos, más que dar, estamos quizá generando dolor y sufrimiento, estamos siendo parte de un acto mayor de agresión. El fin último de dar es purificar nuestra mente y nuestros actos de manera que también tendremos la posibilidad de ayudar a otros seres, pero esta segunda parte está fuera de nuestras manos ya que aquel que recibe siempre puede negarse a recibir por la razón que sea.

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

No siempre podemos dar mucho, pero siempre podemos dar algo, durante la meditación podemos practicar dando amor compasivo, desarrollando las 4 virtudes sublimes, la sesión de meditación puede ser un espacio para entregar nuestro tiempo a estar mejor con el fin de que todos los seres estén mejor. Encontrando un gesto de entrega que esté dentro de nuestras posibilidades puede ser el primer paso que nos lleve a un cambio de vida mayor, a un nuevo estilo de vida de mayor entrega con el fin de mejorar nuestro propio bienestar y el de los demás.

Despertar

¡Despertaos!

Nunca seáis negligentes.

Seguid la ley de la virtud.

El que practica la virtud vive felizmente en este mundo y en el próximo.

Dhammapada 168

La felicidad es un elemento que se torna elusivo con el paso del tiempo, mantener una mente clara en todo momento y recordar las razones por las cuales la buscamos se puede convertir en una tarea bastante ardua. Nos enredamos en conversaciones mentales sin fin y sin sentido que nos distraen de la meta, traemos elementos que simplemente no nos permiten ver el camino, mucho menos recorrerlo.

La negligencia es olvidar nuestra meta de ser felices y dejar atrás toda práctica que no conduzca a una mejor vida. El despertar es mantenernos atentos en todo momento y no caer en los hábitos destructivos que nos roban la paz.

La virtud es el camino para la paz y por tanto para la felicidad, solo una mente que no tenga arrepentimientos puede estar en paz y, solo una mente que esté en paz puede ver la felicidad que yace ahí.

Manteniendo una mente despierta se nos presenta la oportunidad de practicar en cada momento este camino, cada paso que damos es una nueva oportunidad para tomar las decisiones correctas respecto a nuestra propia felicidad.

Generalmente nos engañamos pensando que por estar en una mala situación es sumamente imposible salir de ella, que la condición actual nos sujeta y nos impide rotundamente cambiar, es como un ancla que está

directamente unida a nuestros huesos eliminando toda posibilidad de modificar el estado actual.

Despertar es darnos cuenta que esto no es así. Que cada momento es una nueva oportunidad y que se compone de dos elementos, uno es el resultado del momento anterior, pero el otro es nuestra libertad de actuar de forma distinta, es la posibilidad de cambiar. Estando tristes podemos abrir los ojos y ser felices. Dejar atrás las ataduras que nos arrastran por el camino del sufrimiento. No está mal ser felices, no está mal estar en paz aun cuando haya elementos que perturben la vida.

Seguid el sendero de la virtud y no el del mal.

El que practica la virtud vive felizmente en este mundo y en el próximo

Dhammapada 169

Uno de los engaños más frecuentes es pensar que debemos actuar acorde a las condiciones que nos rodean. Nos perdemos pensando que debemos enojarnos cuando se nos insulta, que debemos estar tristes cuando algo malo sucede o inclusive que debemos estar felices cuando algo positivo ocurre. La verdad del caso es que estas reacciones son enteramente nuestra prerrogativa y, nuestra reacción no va a cambiar los hechos que ya se han generado, lo único que cambia, es nuestro propio estado mental.

El día de hoy tome la oportunidad de despertar en cada momento, no se deje engañar por las condiciones y despierte! Una y otra vez, tantas veces como sea necesario hasta que vea la felicidad que es parte de usted y que merece disfrutar siempre.

¿Es la mente nuestro peor enemigo?

Cuanto daño pueda hacer un enemigo a otro, u odio pueda infringir una persona a otra, una mente mal dirigida nos puede ejercer aun más daño.

-Dhammapada 42

Los grandes viajeros de la era moderna son recordados por sus recorridos alrededor del mundo, el descubrimiento de lo que se consideraba tierras desconocidas, nuevas culturas, la forma en que narran sus encuentros y las maravillas que se iban revelando nos brindan una nueva perspectiva de la vida.

Los grandes conquistadores tienen reconocimientos similares por los enemigos que derrotaron, por defender a la sociedad de amenazas externas que hubieran infringido grandes sufrimientos de no ser detenidos.

Sin embargo, la investigación de la mente es el mayor logro que cualquier persona puede obtener, ir a lo más profundo de este fenómeno y comprenderlo, y aún más aceptarlo, es un reto sin comparación y el que es capaz de brindar los mejores beneficio para la vida.

Una vez leí un refrán que decía: Si tratáramos a nuestros amigos como nos tratamos a nosotros mismos, no tendríamos amigos.

Esta frase rescata un hecho muy importante y es el descuido que generalmente tenemos de nuestra mente, ¿Cómo llegamos a dejarla divagar y actuar de esta manera? Es costumbre dedicar la vida a cuidarnos del ataque externo, de fuerzas nuevas y desconocidas que nos acechan, es casi una paranoia en la cual generalmente se llega a vivir buscando las causas de nuestra infelicidad en factores externos.

La mente es nuestro mayor recurso y no lo comprendemos, lo descuidamos a tal punto que se convierte en nuestro mayor enemigo, la

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

mayor fuente de frustraciones y sufrimiento. La meditación es nuestro principal aliado para corregir este gran error en el cual recaemos. La meditación es el camino de exploración última para ese viaje del que no querrá regresar.

No existen tierras lejanas ni culturas ajenas con tanta riqueza como lo que nos aguarda en los rincones de nuestra propia mente, ahí está todo lo que ocupamos para ser felices, para comprender el mundo que nos rodea y hasta para vivir en paz no solo con aquellos que nos rodean, si no más importante, con nosotros mismos.

Si aprendemos a comprender la mente, a vivir nuevamente en paz con ella y a tratarnos a nosotros mismos como el mayor amigo que tenemos la vida cambiará por completo.

¿Acepta el reto? Descubra lo que su mente le quiere decir.

Una mente calma

'Esa respuesta que se busca nunca viene cuando la mente está ocupada, solo viene cuando la mente está en calma'

No estoy seguro de la fuente de este refrán, lo he visto en repetidas ocasiones, sin embargo, es perfecto para ejemplificar el uso de *Samatha* en la meditación.

Hay dos formas de ver lo que le sucede a una mente alterada, por un lado se puede decir que esta pierde su enfoque y dirección, o por otro lado, se puede pensar que estos mismos elementos toman vida propia y se centran en el elemento que la está alterando.

Por ejemplo, si estamos sujetos a un problema con una persona y esto logra hacer a la mente perder su estado de calma, toda su atención será dirigida hacia esta situación, todo se pintará de su color y es difícil obtener respuestas claras.

Samatha es la capacidad de estar en calma y de brindar atención a un objeto a voluntad propia, no a discreción de la mente.

La concentración es además una de las tres divisiones del camino óctuple, por lo cual se puede ver su importancia para la práctica diaria, no solo para la meditación formal, es de utilidad para todo momento del día y para la vida.

Las imágenes del Buda son utilizadas con el propósito de recordarnos entre otras cosas la importancia de este elemento, sus ojos en reposo y su rostro impávido son capaces de traernos de vuelta al momento y apaciguar nuestra propia mente. Tener imágenes (no precisamente del Buda) u objetos capaces de ayudarnos a lograr este objetivo es de suma ayuda para la práctica diaria.

Hágase las siguientes preguntas:

¿Qué forma tiene la calma?

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

¿Cómo se siente?

¿Está presente en este preciso momento?

Tome un momento para respirar, ver como este simple ejercicio le brinda calma y quietud a la mente, cierre los ojos, lleve la atención a la respiración, sin controlarla, simplemente observándola, deje las preocupaciones del momento ir, ni siquiera se despida de ellas, solo observe como solas se alejan con el simple hecho de llevar su atención a la respiración. Después de unos momentos es posible percibir con una nueva mente todo lo que percibimos como realidad.

Haga ahora estas preguntas:

¿Cómo está la mente?

¿Se siente igual que hace unos momentos?

Tome unos minutos de su día y haga este ejercicio, compruebe por si mismo.

Cambie su mente y su vida cambiará.

Rituales y la mente

Por mucho que recite los textos sagrados, si no actúa acorde, ese hombre descuidado es como un vaquero que solo cuenta el ganado de otros, no toma parte de las bendiciones de una vida sagrada. Aún cuando recite poco los textos sagrados, si pone las Enseñanzas en práctica, abandonando el deseo, el odio y la ilusión, con sabiduría verdadera y una mente emancipada, sin aferrarse a nada ni de este ni de otros mundos, es posible tomar parte de los beneficios de la vida sagrada.

Dhammapada 19, 20

La mente es la predecesora de todo, es la principal fuente de las condiciones en las que vivimos y es la promotora de prácticamente todo lo que sucede en la vida. Tener una práctica vacía o contraria a las enseñanzas no conducirá nunca al fin del sufrimiento.

El Karma es generado de tres maneras: Pensamientos, actos y palabras.

De estos tres es la mente la que más poder tiene sobre la generación de nuevo Karma.

Muchas veces pensamos que con solo sentarnos un rato al día o inclusive a la semana y recitar algún texto, mantra o escuchar una charla será suficiente para eliminar las consecuencias de nuestros actos, hemos desarrollado toda una cultura donde se puede inclusive pagar con dinero por nuestra liberación personal y la de nuestras familias. Esto no es exclusivo de ninguna religión o forma de pensamiento, es inherente al ser humano y por tanto lo lleva consigo a cualquier lugar que vaya.

Olvide los textos, los cantos, las estatuas y los inciensos, son grandes ayudas, pero no son el camino, tener un altar en el cuarto no nos hará inmunes a la tristeza o el estrés, lo único que tiene efecto es la práctica

constante, la interiorización de la misma como parte integral de nuestra vida.

Tal como dice el texto: 'Abandonar el deseo, el odio y la ilusión', esto es un esfuerzo activo de cambio en la vida, es decidir seguir adelante libres de estos tres factores que lo único que traen consigo son sufrimiento.

En mi práctica personal cada mañana hago el esfuerzo consciente de tomar los 5 preceptos y tomar refugio, es lo primero que hago cada mañana para colocar mi mente en un estado activo de práctica, evito hacerlo como ritual por lo que espero hasta que mi mente este suficiente despierta como para que sea real, no solo el balbuceo de palabras, en ocasiones utilizo un audio de Thanissaro Bhikkhu y sigo sus cantos si siento que esto me puede ayudar ese día. Hago esto con el fin de recordar lo que tengo que hacer durante el día y eso es lo que tiene validez para mi.

El simple hecho de no agredir a un ser vivo no tiene mucho mérito, es mucho más importante tener la intención de no hacerlo, lo demás es meramente circunstancial. Por esta razón para mi práctica personal el tomar el primer precepto es solo el inicio, es mi recordatorio personal y procuro mantenerlo tan presente como me sea posible en mi mente durante mis actividades diarias, si bien es cierto yo soy vegano, esto no implica que no haya seres vivos sufriendo gracias a mi dieta, pero el escoger activamente consumir solo arroz en lugar de una pechuga de pollo tiene un resultado positivo en mi mente, me siento feliz de saber que estoy procurando evitar que un ser vivo sufra a cuenta de mi necesidad de alimentación.

Busque el balance entre los rituales y las actividades diarias, ponga su mente, sus actos y sus palabras en sintonía.

La Mente y las Flechas

Tal como un archero endereza su flecha, de igual manera un hombre con discernimiento endereza su mente, tan inestable y voluble, tan difícil de cuidar.

Dhammapada 33

La mente controla todo, es la fuente de todo, es la base de todo. Esto se menciona repetidamente en los textos budistas de una y mil maneras por una razón muy importante y es que la mente es la base de todo, controla todo, es la fuente de todo!

Hay quienes argumentan que su mente no fue la generadora de que los despidieran, o bien de que estuvieran en un accidente automotriz u otras situaciones apremiantes similares. Esto es cierto, la mente no es la creadora de todos los hechos físicos, de aquello que es posible percibir con los sentidos, estos son hechos que suceden por otros motivos.

La mente es la generadora de los estados mentales, del sufrimiento, de la alegría, de la paz, de la tristeza, es la generadora de la realidad en la que vivimos independientemente de todos estos hechos externos que puedan ocurrir.

Imagine que estos hechos que ocurren en la vida cotidiana son un cuadro en blanco, en si, ellos existen, eso no está en duda aquí, suceden fuera de nosotros y simplemente somos capaces de percibirlos, tal como este cuadro en blanco.

La mente tiene la capacidad de decidir que pintar en este cuadro, puede ser una obra maestra de gran belleza por sus colores y matices, o bien puede ser una obra maestra por sus imágenes perturbadoras y sombras oscuras.

Una mente recta y con discernimiento tiene la capacidad de tomar los hechos que ocurren en la vida y analizarlos con entendimiento, sin imponer

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

ideas preconcebidas respecto a como deber ser las cosas, al contar con la capacidad de dirigir los pensamientos con la estabilidad que un arquero dirige las flechas es posible tener una percepción correcta de la vida, entendiendo que las cosas simplemente suceden, que no nos suceden a nosotros y que además son pasajeras.

Usted es el pintor, el cuadro es la vida y la mente es la brocha. Afortunadamente estamos en la era digital, no estamos trabajando con un cincel y piedra de manera que es posible modificar los contenidos del cuadro cuando así lo decidamos.

Trabaje constantemente en afinar la mente, es mantenerla estable y recta, de esta manera siempre pintará cuadros que quiera volver a ver y sentirse feliz.

Veamos que pasa

Cada día nos despertamos y sin percatarnos nos hacemos la pregunta más importante del día, esto sucede inclusive antes de siquiera comenzar a pensar de forma consciente, es un reflejo automático y la respuesta a esta pregunta es la que establece el tono del resto del día. No todos nos hacemos la misma pregunta de la misma manera, no todos la recibimos la misma respuesta, no todos los días hacemos la pregunta de la misma manera y no todos los días recibimos la misma respuesta, muchas veces ni siquiera existe dicha respuesta.

La pregunta que nos hacemos es referente a que va a pasar hoy, que va a suceder, cada día nos despertamos y comenzamos una serie de actividades, pero muchas veces no estamos claros respecto a la motivación de estos actos, ¿Para qué los hacemos? ¿Cuál es su finalidad? Y quizá más importante ¿Qué pasaría si cambiamos nuestra rutina? Día a día vamos acumulando experiencias y expectativas que posteriormente, cada nuevo día, vamos tratando de modificar o bien, de trabajar sobre la base de estas previas experiencias. En ocasiones son muy positivas, en otras no tanto, o inclusive, negativas. Esto va poco a poco creando un tipo de círculo vicioso en el cual tomamos los eventos pasados y construimos una nueva realidad a partir de esto.

Por otro lado tenemos una nueva manera de hacer las cosas mediante la práctica de meditación, esta nos enseña un camino distinto y sumamente interesante, es inclusive opuesta al camino que usualmente estamos acostumbrados a utilizar en el día a día, esta propuesta consiste en dejar ir en lugar de buscar cambiar, adquirir o alterar, consiste en contemplar y llegar a simplemente observar como las cosas suceden por si mismas, sin que interfiramos con ellas. Seguir este nuevo camino implica que sin darnos cuenta vamos a llegar a tener mucha paz, mucha libertad y aceptación por todo aquello que suceda en todo momento.

Al principio puede llegar a ser difícil este cambio de paradigma, rara vez alguien nos dice que la mejor manera de resolver las cosas es aprendiendo a dejar ir, permitiendo que sigan su propio ritmo, su propio destino. Por todo lado que veamos se nos enseñan mecanismos, caminos, sistemas y formas de alterar la situación en la que nos encontramos, la mente, el cuerpo, cualquier cosa con tal de tener la falsa ilusión de que podemos afectar algo que está fuera de nosotros. La realidad es que lo único que podemos cambiar es nuestra propia forma de ver las cosas, la manera en que reaccionamos, que nos comportamos en un momento dado, lo demás está completamente fuera de nuestro alcance. No quiere decir esto que no podamos combinar algunos sistemas para eventualmente también modificar situaciones externas, pero estas son tan solo ayudas, no la solución final. Por ejemplo, si nos encontramos en una relación de pareja conflictiva, no solo debemos cambiar nuestra perspectiva respecto a la razón por la cual permanecemos en dicha relación, si no que también es necesario alejarnos de la misma, es un cambio completo e integral. Cambiar los factores externos pueden facilitar enormemente el cambio interno, que es el que en realidad hará la diferencia. Siguiendo el ejemplo anterior, aún si nos alejamos de esta supuesta relación problemática, podríamos continuar cargándola en nuestra mente y entonces, de nada serviría solo tomar esta medida, de nuevo, el cambio que realmente importa es el interno.

Tómelo un paso a la vez, haga los cambios externos que sean necesarios, pero no deje de lado los cambios internos que se requieran y más importante, déjelo ir!

Ropa limpia

Es natural que cuando nuestra ropa y cuerpo están sucios, que nuestra mente también se sienta sucia.

Ajahn Chah explica el porque es importante llevar a cabo y mantener una vida virtuosa, con principios morales y estar siempre atentos a nuestros actos, palabras y pensamientos.

La ropa ha sido diseñada no solo para generar una impresión sobre aquellos que la visten, si no también hacia quienes la ven, no es lo mismo ver a un monje budista vestido con su clásica ropa anaranjada que verlo de traje entero, gel en el cabello y anteojos oscuros.

Las modas tienen mucho por lo cual se les puede criticar, eso no está en tela de duda, sin embargo, más allá de simples estándares sociales, aquello que nos colocamos nos ayuda establecer un estado mental. Como lo dice Ajahn Chah, tanto la ropa como el estado del cuerpo tienen este potencial.

Cuantas veces no queremos hacer algo porque nos sentimos sucios, quizá algo tan simple y común como el sudor, o tal vez algo menos frecuente como el barro. Estas situaciones crean barreras no solo físicas al ser imposible quizá comer con las manos llenas de alguna sustancia peligrosa, si no también afectan la mente, cambian completamente el estado de animo y la capacidad de actuar.

En la tradición budista se sigue de manera muy atenta una serie de principios que están orientados hacia la virtud, a mantener una vida libre de arrepentimientos. Si bien es cierto dicha práctica ayuda a evitar el Karma negativo y por supuesto es en si un gran beneficio ya que no se está haciendo daño a otros seres vivos, no es el fin último de la misma, es parte del camino.

Estos actos son para la mente tan importantes como la ropa y el estado de nuestro cuerpo, no es posible sentarse a meditar con la mente intranquila, no

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

es posible ayudar de forma plena a otros seres y practicar la compasión con un pesar colgando en nuestra conciencia.

Preste atención en todo momento al estado de la mente, cada momento cuenta, mantenga atención plena a la práctica, a diferencia de la ropa todas las manchas de la vida son posibles de quitar, no hay nada que la mente no pueda superar.

Rituales e impurezas

Por uno mismo se hace el mal y uno mismo se contamina. Por uno mismo se deja de hacer el mal y uno mismo se purifica. La pureza y la impureza dependen de uno mismo. Nadie puede purificar a otro.

Dhammapadda

Cada persona es responsable de sus propios actos, esto significa que tanto los resultados negativos como los positivos son responsabilidad de cada persona.

Es tan importante el cuidar la mente, las palabras y los actos de involucrarse en obras negativas, como es importante el promover actos de beneficio para todos los seres.

Es fácil caer en la tentación de los rituales, ceremonias y otras actividades con el fin de redimir los actos personales.

Recientemente una amiga me preguntaba si existe alguna ceremonia conocida como 'limpia', algo para ayudarla a cambiar su situación actual en la vida. Mi primera respuesta fue que no. Después de una breve conversación comprendí mejor sus intenciones. Para ella, este tipo de actividades son ayudas a su estado mental, factores externos que promueven un cambio interno en ella y que le permiten actuar de forma más positiva.

Después de pensarlo un poco llegué a la conclusión de que esto es exactamente lo que hacemos con cualquier ceremonia, ya sea budista o no. Buscamos cambiar el estado mental a futuro, es cierto que en muchas ocasiones se comete el error de pensar que también cambiaremos el pasado, esto es natural.

Si enfocamos la mente en los cambios posibles a futuro, hasta asistir a un concierto puede llegar a tener un efecto positivo sobre la práctica. En tanto las actividades realizadas no violen los principios básicos y que no sea

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

simplemente perder la conciencia del momento en un acto frenético, existen muchos caminos. No todos están preparados para llevar a cabo 2 horas de cánticos todas las mañanas.

Tome conciencia de cuáles son sus ceremonias y aproveche para trabajar de mejor manera en sus esfuerzos a futuro, cada momento cuenta para tomar conciencia de la mente y los actos, con cada acción podemos caminar hacia un lugar con más compasión.

El Refugio de la Mente

Una mente que no tiene entrenamiento no tiene refugio del sufrimiento, se encuentra en una carrera constante con los cambios de ánimo, los deseos y las pasiones. Sin embargo, la mente que se encuentra en un proceso de entrenamiento constante, y que tiene plena capacidad, conoce la felicidad.

Cada vez que nos encontramos en una situación que nos genere sufrimiento, estrés, dolor o cualquier otro sentimiento negativo es bueno tener algo a lo cual recurrir, un refugio, una forma de evitar que esta situación se salga de control.

El no tener este refugio puede incrementar mucho el dolor, se convierte en un círculo vicioso ya que hay dolor y no hay forma de salir de él, lo cual a su vez, genera más dolor y continuamos en este círculo indefinidamente.

La ignorancia es la principal causa del sufrimiento, el no saber que existe un refugio, una forma de salir del círculo vicioso de dolor y pena solo hará que continuemos ahí; es posible salir del círculo, si entrenamos la mente mediante la meditación es posible comprender la naturaleza de las cosas, el Dhamma, y es posible salir del sufrimiento y claro está, no volver a él.

La meditación es el camino, la felicidad es el resultado!

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

Balance y ecuanimidad

La isla

Por medio de iniciativa, cuidado, restricción y auto-control, el hombre sabio hace una isla capaz de resistir cualquier inundación.

Dhammapada 25

En todo momento la vida nos presenta situaciones con el potencial de hacernos perder la paz interior, en muchas ocasiones las mismas vienen sobrecargadas de memorias personales que incrementan el tamaño original de dichas situaciones.

Esto es parte de la vida diaria y como tal es necesario mantener una mente atenta ante las mismas, el desarrollo de la misma en todo momento nos permite tomar el tiempo que sea necesario para responder de forma apropiada ante dichas situaciones.

La iniciativa es base ya que esto es un proceso que debe surgir desde adentro, no puede ser forzado o impuesto, si el esfuerzo no es honesto, no se llegará muy lejos, los resultados obtenidos, si es que hay alguno, se pueden perder rápidamente.

El cuidado se refiere a la forma que debe tener la práctica para que la misma tenga los resultados buscados, en todo momento se debe estar atento al estado de la mente, la práctica es la suma de muchos momentos y todos ellos cuentan por igual.

El término restricción puede no ser el más apropiado por razones de contexto. Quizá se pueda utilizar a su lado la palabra cautela, ya que esta ayuda a ejemplificar a lo que este punto se refiere. Es importante trabajar únicamente en aquellos aspectos para los cuales estemos listos, sin acaparar de lo que sea posible en un momento dado.

Finalmente, el auto-control es el componente que permite llevar a cabo la práctica de forma apropiada, este elemento es el encargado de que los otros

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

tres se cumplan, tanto cuando por alguna razón nos desviemos y se deban llevar a cabo correcciones como para mantenernos siempre en la práctica, sin abandonarla.

Las flores y sus colores

Como una bella flor llena de colores, pero sin fragancia, igualmente, sin fruto son las palabras justas de aquel que no las practica.

Dhammapada 51

La práctica se encuentra en la vida diaria, no en un cuarto silencioso con velas y altares, hablar de la práctica no es lo mismo que ejercer la misma.

Cada vez que nos sentamos a meditar, en cada ocasión que se nos presenta para dar unas palabras de aliento a otra persona hay una oportunidad para generar mérito, para avanzar en la práctica.

Sin embargo, no es para engañarnos pensando que esto es todo lo que se requiere para obtener paz, estos dos son elementos muy importantes y de suma utilidad, pero los mismos tienen su valor únicamente en tanto nuestro corazón resuena con lo que estamos haciendo.

Es de mayor valor un momento de buenas intenciones con una comprensión honesta del sufrimiento de otros que mil horas de postraciones vacías. Cuando la mente y el corazón se unen de forma honesta la paz surge de forma plena.

Las acciones generosas pueden ser vacías en el fondo, inclusive pueden estar llenas de dolor y de odio, sin embargo, una intención honesta impulsada por el amor y la compasión no pueden tener como manifestación una acción vacía ni mucho menos negativa hacia otros seres.

Este tema aparece una y otra vez en las enseñanzas del Dhamma y tiene una razón de ser muy sencilla, no importan todas las escrituras, no importa toda la teoría, recordar listas, nombres, lugares y análisis complejos, lo único que se requiere es llenar el corazón de compasión y entregarse a este sentimiento, todo lo demás llega por añadidura, la paz de otros seres y la paz interna. Es tan sencillo, que vale la pena intentarlo.

La fragancia más dulce

De todas las fragancias - sándalo, tagara, lotus azul y jazmín - la fragancia de la virtud es la más dulce.

- *Dhammapada* 55

Una vida virtuosa, sin arrepentimientos, libre de preocupaciones nos permite desarrollar la práctica de una mejor manera, nos libera, quita bloqueos mentales y abre el camino de forma perfecta.

Mara nunca encuentra el camino de los virtuosos verdaderos, aquel que se mantenga su mente atenta y que se encuentre libre por conocimiento perfecto.

- *Dhammapada* 57

En la cosmología Budista, Mara representa impulsos negativos, la muerte de la vida espiritual y las prácticas no productivas. Es un fenómeno que proviene de adentro de cada persona, no es un ser externo que nos habla al oído en busca de que estemos mal o cometamos actos no apropiados.

Mantener una vida virtuosa tiene muchas más ventajas de las que se le da.

crédito en muchas ocasiones, no quiere decir esto que sea la más sencilla, pero tampoco que sea la más difícil. En todo momento es necesario evaluar nuestras metas y objetivos en la vida con el fin de decidir cual camino deseamos tomar. El camino corto generalmente tiene muchas recompensas inmediatas, sin embargo, no siempre son apropiadas para el largo plazo.

Este es el verdadero significado de vivir el presente, el momento, el ahora, cualquier nombre que quiera utilizar, lo que importa es que cada instante cuenta y conduce al siguiente.

Dos tipos de pensamientos

Podemos separar los pensamientos en dos clases, aquellos que son positivos, que traen paz, amor, tranquilidad, y aquellos que por el contrario son negativos, que traen odio, resentimiento y perturban la mente. Estos dos tipos de pensamientos están presentes en todo momento, son parte de nuestra vida desde muy temprana edad y llegan a ser tan comunes que olvidamos que existen, sus características se entremezclan y se confunden.

Sin embargo, son dos tipos de pensamiento muy distintos y cada uno de ellos tiene consecuencias igualmente distintas en la vida. En cada momento tenemos la posibilidad de escoger tan solo uno de estos pensamientos y por tanto, podemos escoger tan solo una de las consecuencias de dicho pensamiento, uno solo de los estados de ánimo, ya sean positivos o negativos. Esto quiere decir que en cada momento solo podemos estar bien o mal, no los dos; pero esto también quiere decir que en cada momento tenemos la posibilidad de escoger e inclusive cambiar el estado de ánimo.

Cada momento lleva al siguiente y de igual manera, cada pensamiento lleva al siguiente, cada emoción conduce a una nueva y cada sentimiento también es la fuente de los que vienen. Si acostumbramos la mente a tener pensamiento negativos, así se comportará ella, por el contrario, si acostumbramos la mente a tener pensamientos positivos, así también se comportará. Es como una bola de nieve que crece, al inicio es pequeña, pero con esfuerzo, pronto será muy grande y cada vez crecerá más rápido. Depende de cada uno de nosotros decidir de que estará rellena esta bola de nieve.

Uno puede preguntarse la importancia de controlar los pensamientos, después de todo, así somos, son parte de la mente y en muchas ocasiones parece muy necesario tener emociones fuertes, y esto es cierto, desde el punto de vista de supervivencia cada una de las 7 emociones universales tiene su razón de existir, ya sea para relacionarnos con otras personas o bien, para

protegernos. Lo más importante es aprender a regular la intensidad de cada una de estas emociones, aprender a no ser presa de ellas si no más bien, aprender a utilizarlas de forma correcta, a hacerlas crecer o decrecer según convenga para cada momento de la vida. No somos los esclavos de los pensamientos, somos sus amos.

“Aquello a lo que llevemos la mente, en esto se convierte a lo que la mente se inclina”

- Buda

La pregunta entonces es ¿Cómo eliminarlos? ¿Cómo nos deshacemos de los pensamientos negativos? Y ¿Cómo incrementamos los pensamientos positivos? ¿Cómo alcanzar el balance?

La respuesta es muy sencilla y se puede dividir en dos aspectos, primeramente, con respecto a los pensamientos negativos, lo único que hay que hacer es dejarlos ir de la misma manera en que lo hacemos durante la meditación, simplemente los observamos y los dejamos ir; comprendemos que tienen un propósito en nuestra vida, pero también comprendemos que ese propósito ya ha sido cumplido y que por su propia cuenta han de irse a menos que nos aferremos a ellos. Nada permanece en nuestra mente si no lo sujetamos.

Lo cual nos lleva a los pensamientos positivos, con estos tenemos una relación distinta ya que usualmente queremos que crezcan, que estén siempre en nuestra mente y que llenen toda nuestra vida. La buena noticia es que si aprendemos a controlar las emociones y pensamientos negativos, todo lo que queda es espacio para los positivos, esto sucederá de forma natural.

Haga una pausa el día de hoy y reflexione acerca de su relación con respecto a sus pensamientos, cuáles tiende a desarrollar y cuáles son los más comunes. No se juzgue, simplemente observe y luego tome una decisión, ¿Es necesario hacer algún cambio? De ser así, hágalo y sea feliz!

El balance está en nosotros

En Budismo tenemos algo llamado el camino medio, esta forma de vida fue propuesta por el Buda para ayudarnos a evitar sufrimientos innecesarios y recaer en extremos. La analogía que utilizó el buda originalmente compara nuestra práctica diaria con afinar un instrumento de cuerda, para traer esta comparación a la era moderna podemos utilizar una guitarra, en este caso sabemos que las cuerdas deben estar tensas para que tengan su sonido, pero no pueden estar ni muy tensas ni muy flojas, debe ser un punto medio de tensión. Esta analogía la podemos llevar a cualquier cosa que hagamos en la vida, por ejemplo cuando estudiamos para un examen, si dedicamos demasiado tiempo podemos inclusive quedar exhaustos y no comprender la materia, olvidarla o cometer errores; si por otro lado no estudiamos lo suficiente llegaremos al mismo resultado, pero por otro camino. Cualquier persona que haya llevado acabo estudios ya sea en la escuela, colegio o universidad sabe que lo mejor es estudiar la materia con tiempo, poco a poco y sin exceder las posibilidades de nuestro cerebro.

El problema con esta propuesta es que no siempre podemos hacer esto, en ocasiones simplemente hay demasiado que hacer en muy poco tiempo, sean estudios, trabajo o responsabilidades de la vida diaria. En estas ocasiones ¿Qué opción hay? No podemos simplemente dejar todo abandonado y justificarlo con el camino medio, después de todo, tenemos una responsabilidad que cumplir. La respuesta a esta interrogante está en comprender un poco mejor el como aplicar el camino medio, en conocer otras formas de aplicarlo que sean de uso para nuestras vidas que no siempre se pueden detener o bien, en las cuales no tenemos mucho espacio para hacer cambios que nos permitan ir más despacio.

La alternativa que tenemos para poder aplicar el camino medio en nuestras vidas es verlo como algo más mental que físico, el vivir en un punto intermedio en el cual no seamos presa de las presiones mundanas no tiene que ser siempre mediante un cambio en la cantidad de cosas que hacemos o

depender de la profesión que hayamos elegido. La mente es una herramienta sumamente poderosa y es capaz de sobrepasar los aspectos físicos de la vida. En cada momento del día podemos cambiar nuestra percepción de las cosas, la forma en que las vemos y el como nos aproximamos a ellas, aun si no podemos cambiar los aspectos externos de aquello que estamos haciendo.

Volviendo al ejemplo de los estudios, cuando viene la semana de exámenes finales generalmente viene también una gran cantidad adicional de estrés, poco dormir y mucho correr, sin embargo, esto no significa que también tenemos que 'correr' mentalmente. En cada momento, aun durante este periodo especial de estudios, podemos continuar con una mente atenta, relajada, conscientes de la imagen completa de la vida que va más allá del siguiente examen o el siguiente trabajo que debemos entregar. Aun cuando en un momento dado nuestra vida parece consistir casi exclusivamente de ese siguiente examen, la verdad es que esto no es así, todos los demás aspectos de la vida continúan y también debemos atenderlos en todo momento.

Busquemos ese punto medio donde podemos fluir junto con la vida, sin sucumbir ante el estrés o las preocupaciones temporales.

Como un sapo

Ajahn Chah compara la práctica con un sapo atrapado en hoyo, sin posibilidad de moverse, sin opciones de escapatoria, si alguien llega con una cuerda, le resultaría muy fácil atraparlo.

El hoyo en esta analogía es la vida, todo lo que sucede en ella y el tamaño del hoyo las posibilidades que tenemos para lidiar con dichos acontecimientos.

La práctica constante nos permite incrementar el tamaño de la boca del hoyo y eventualmente salir de él, nos brinda opciones, alternativas para responder ante la vida a voluntad, no solo a reaccionar arbitraria y ciegamente.

En cada momento que tengamos la posibilidad de encontrar un momento de paz en la mente, es un excelente momento para practicar, sin embargo, estos momentos no son únicamente cuando hay silencio y no hay presiones externas, estos momentos se encuentran todo el tiempo a nuestra disposición.

Los hijos, los bienes materiales, el trabajo, dinero, todos estos son obstáculos o factores que forman parte del hoyo, pero a su vez, son las oportunidades que tenemos para practicar.

Cada vez que uno de estos elementos se presenten en la vida como un potencial factor de estrés, o que sintamos el deseo de sufrir por ellos ya que podemos perderlos o simplemente, que no están actuando como queremos que lo hagan, estos son todos momentos que se presentan como una oportunidad para llevar a cabo la práctica.

Manteniendo siempre la mente atenta es posible salir del hoyo y no sucumbir ante la inevitable experiencia de la vida.

Antes de hablar, mejor no hablar

En Budismo se hace mucho énfasis a los hábitos del habla de las personas, tanto en lo referente a la forma de hablar, los contenidos de aquello que se dice, el momento de hacerlo, la intención, entre otros. El valor de esta enseñanza es sumamente grande, tanto así que a primera vista usualmente se pierde o es al menos difícil de captar. Hemos crecido en una sociedad donde se da mucho valor a hablar, comentar, tener opiniones, comentarios, respuestas interesantes y oportunas, etc... Veamos la cantidad de programas en la televisión, la radio y medios escritos dedicados simplemente a 'opinión'. Después de una actividad deportiva hay opinión respecto a la misma, durante una transmisión de un partido hay comentaristas de aquello que estamos viendo; así podemos continuar enumerando las distintas formas en que esta cultura se ha dedicado enormemente a fomentar la opinión y el hablar, pero pocas veces se hace énfasis a los otros aspectos de esta maravillosa actividad.

Existe un refrán atribuido al Buda que dice: “Antes de hablar siempre verifica si lo que vas a decir es verdad, necesario y amable.” (O alguna variación de esta frase)

Estas palabras son indudablemente bellas, pero no es del todo cierto que el Buda las dijo exactamente así, de hecho, faltan algunos elementos: momento correcto, es dicho con la verdad, con afecto, por un beneficio, con una mente de buena intención. Existen otros elementos que se mencionan a lo largo de las enseñanzas del Buda, pero este creo que explica claramente los elementos que se deben considerar para hablar, o debería decir, para comunicarnos, ya que hoy día los medios son mucho más amplios y diversos.

Este énfasis en la forma de hablar tiene dos fundamentos básicos principalmente a mi forma de verlo, el primero puede resultar obvio con solo las líneas ya expuestas y es el fin de no hacer daño a ningún ser, no solo no es necesario herir si no que además no se solucionada nada con este acto, no se aporta mayor beneficio a la interacción social ni a la otra persona y, por el

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

contrario, termina agravando la situación. En caso de que veamos que alguien lleve a cabo una acción que consideramos incorrecta, si es que realmente deseamos ayudar a esta persona, el incurrir en palabras hirientes nunca será la opción propicia.

La segunda razón es que al estar callados tenemos tiempo de meditar, de concentrarnos en nuestro propio crecimiento como personas, acallando el discurso interno, especialmente el de la crítica y las evaluaciones vacías, podemos ver un rápido cambio en nuestra mente, es asombroso como el simple hecho de perder el gusto por evaluar todo aquello que vemos nos trae una mente mucho más positiva, más tranquila y llena de amor por todos los seres.

Hoy los invito a que hagan la prueba, solo por unos minutos, simplemente experimenten la mente no discursiva, la mente que no evalúa, que no juzga, que no se pierde en temas que no le atañen. Esto lo podemos hacer en cualquier momento, en cualquier lugar, a cualquier hora. Lo único que hay que hacer es no hacer nada! La siguiente vez que crea necesario hacer un comentario, hacer inclusive una evaluación mental, haga la pausa y vea que sucede si no lo hace.

Que estén bien y sean felices :)

Uno cubre al otro

El placer oculta el dolor y el dolor oculta el placer de nuestra vista. Los errores cubren las buenas acciones, las buenas acciones cubren los errores. El conocimiento es incompleto si solo se ve a uno de los dos lados.

Ajhan Chah

Al estar sumidos en un sentimiento es fácil olvidar como se siente el mundo de otra manera, las emociones negativas tales como el dolor o la angustia son capaces de opacar todo lo positivo que esté ocurriendo en la vida, todo el amor que podemos sentir por el mundo, la compasión y la felicidad.

De igual manera, cuando la felicidad y el placer inundan la vida, todo lo negativo se ve opacado, se oculta detrás y no logra afectar nuestra percepción de la realidad.

Ambos lados funcionan de igual manera, ambos ocultan, pero ninguno resuelve, ninguno brinda una solución permanente ni mucho menos verdadera.

Cuando hay dolor buscamos el placer, huimos de él rápidamente queriendo estar tan lejos como sea posible, olvidando resolver la razón para el dolor. Cuando la negatividad surge en la mente olvidamos todo lo positivo que existe en la vida, perdiendo de vista que lo bueno no se acaba ni se perdió, simplemente no tenemos la capacidad de verlo por unos momentos.

Mantener una mente clara en todo momento es la clave para evitar sucumbir ante los extremos del placer y del sufrimiento, esto es a lo que se refiere la 'Atención Plena', a contemplar la mente en todo momento, a observar y dejar pasar los estados alterados, no creer la historia que nos cuentan, no sucumbir ante la ilusión.

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

El placer y el dolor son simplemente dos lados de una misma realidad y cualquiera de los dos por si solo es incompleto y no nos brinda la información que necesitamos para tener paz, para que la mente esté calma. Es importante siempre observar ambos lados con calma.

Respire profundo, nunca se deje engañar por un momento de debilidad, sin sucumbir a la felicidad y el placer puro, sin dejarse ahogar en el dolor y el sufrimiento. Tome un tiempo y respire, deje las cosas fluir y vea como todo fluye, todo sigue su camino dejando tras de si solamente paz!

Como una hoja en el bosque³

La mente por naturaleza está en calma, como una que descansa en el suelo del bosque, apacible, sin necesidad de buscar nada fuera de ella ni moverse de donde está, así se comporta la mente, así es su estado natural.

Una mente entrenada tiene la opción de mantenerse en calma ante un estado alterado, ante un pensamiento, una emoción, un sentimiento. Una mente bien entrenada y con los conocimientos apropiados tiene libertad de escoger ante dichas situaciones, no es presa de reacciones sin control y por esto vive en un estado de paz absoluta.

Mediante la meditación y el estudio constante la mente puede llegar a alcanzar estos estados y permanecer en ellos en perfecta paz.

Cuando vienen pensamientos o estados alterados la mente reacciona ante ellos y se comporta de la misma manera que dichos estados, igual que la hoja del bosque se agita con el viento o con el paso de algún animal.

3 Inspirado por una charla de Ajahn Chah

Los placeres y los mundano

Por qué tengo tanto miedo de ese placer que no tiene nada que ver con los cinco sentidos ni con cuestiones mundanas?

No tendré miedo del placer del Jhana! MN(36)

Una amiga me comentaba que la meditación la asusta, teme dejar de disfrutar de las cosas que actualmente la hacen feliz tales como la música o las películas.

Esto es un sentimiento bastante común, tal como podemos ver, desde los tiempos del Buda ya se hacía mención de dicha situación, a la gente le asusta los placeres que no sean causados por los 5 sentidos, a los que estamos acostumbrados y conocemos bien.

El estado de Jhana es un momento de abstracción de estos sentidos, de la percepción tal como la conocemos, es un momento de paz profunda en el cual no hay estímulos, se le puede ver como placer, o se le puede ver como calma, al menos yo prefiero esta segunda forma, me parece más permanente, más confiable; carece de la desventaja de los placeres basados en el estímulo, donde, al desaparecer este, también se acaba el beneficio, sin estímulo, no hay placer, no hay felicidad, en Jhana, solo hay paz, no se depende de nada.

Otra gran ventaja que cuenta dicho estado de calma es que no tiene las consecuencias negativas que se presentan cuando se termina el estímulo, no solo se pierde la alegría que el mismo nos daba, si no que también hay un sentimiento asociado de carencia. Por lo general esto se percibe de forma dolorosa, ese sentimiento cuando termina el concierto, cuando sabemos que ya no hay más.

Entonces, tenemos dos mundos, dos alternativas en las cuales vivir. Uno lleno de estímulos percibidos por los sentidos, dependiente de estos y con consecuencias negativas. Con muchos riesgos y donde aun estamos sujetos a

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

todas las aflicciones de la vida mundana.

Pero también existe otro mundo que se basa en la paz, en la calma de una mente libre, sin ataduras, sin dependencias y sin consecuencias negativas, está en nuestro poder elegir y es tan sencillo como perder el miedo, perder el temor a un mundo nuevo.

No hay razón para temer a Jhana, a una mente libre llena de paz!

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

Yo y este momento

El ego duele

Vamos caminando por la calle y alguien nos grita, nos insulta, inmediatamente reaccionamos, probablemente nos sentimos ofendidos, el enojo surge y hasta la frustración, gran cantidad de pensamientos nos invaden, la cara se pone roja, la cabeza duele.

Imaginemos otro escenario, alguien construye una casa al lado de nuestra propiedad, es una edificación bastante fea, grande, no tiene relación con nuestra casa, de hecho, afecta nuestra paz con lo fea que es, sin mencionar que ahora no tenemos la misma vista que antes, justamente la vista por la cual compramos ese terreno, ahora todo está arruinado. Las mismas reacciones de antes se hacen presentes, el enojo, la frustración, la angustia.

Un último escenario que podemos contemplar es no obtener un trabajo, uno por el que nos habíamos esforzado enormemente, preparándonos, practicando la entrevista, es el trabajo que habíamos estado esperando, completamente seguros que somos los indicados para el. Y grande es la sorpresa cuando no solo no lo obtenemos, si no que esa persona, que estamos seguros que no está capacitada, lo obtiene. Esas reacciones que ya conocemos bien se hacen presentes, ese dolor de cabeza y el zumbido que caracterizan ese estado mental de furia y frustración.

Estas situaciones quizá no sean todas de la vida diaria, pero si son reales y con solo leer de ellas probablemente podamos familiarizarnos y concordar con el hecho de que son bastante frustrantes. Lo que quizá no sea tan común es el analizar la razón por la cual este resultado surge con tanta facilidad y frecuencia.

El factor común de estos escenarios es la presencia de 'yo', aún más, 'yo' fui el efecto directo de todos estos acontecimientos, es casi como si todo el universo y todas las personas se reunieran a planear cómo hacerme sufrir!

Es fácil perder de vista el hecho de que existen otros actores en esta experiencia que llamamos vida, no todo gira en torno a nosotros, así como

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

'Yo' perdí mi vista, otra persona obtuvo su hogar, así como 'yo' perdí el trabajo que esperaba, otro obtuvo el trabajo que también esperaba y así como 'yo' fui insultado, quizá esa persona venía con mucha ira o depresión y solo ocupaba liberar algo de presión, sin tener mayor reparo de a quien le dirigía sus insultos.

El ego es una fuente inagotable de problemas, de sufrimiento, frustraciones, angustias y problemas sociales entre otros, en tanto centremos el análisis de las cosas hacia mí, estos resultados son inevitables.

Por el contrario, si hacemos una pausa para tomar el tiempo de analizar las cosas desde una nueva perspectiva, encontraremos nuevas formas de ver las cosas. comprenderemos que no somos los únicos jugadores de esta experiencia y que nada está aquí con el único propósito de hacernos felices o miserables, esto recae únicamente en nosotros.

Haga una pausa, respire, reconéctese con su mente y no sufra por ignorancia, o quizá, por vagancia.

Sed y *dukkha*

Muchas veces se percibe al Budismo como una práctica que busca restringir todo tipo de placer, un lugar donde todo lo que se habla es respecto al sufrimiento y pesimismo. Y es fácil ver como alguien puede percibirlo de esta manera a simple vista.

El deseo es la madre del *dukkha*

En la fenomenología Budista existen varios planos de existencia, uno de ellos corresponde al de los 'Demonios Hambrientos', a este lugar llegan las personas que viven siempre sedientos de más, nunca satisfechos y que nunca hicieron mucho por otras personas.

Solo el nombre de este plano es bastante descriptivo, salta a simple vista una imagen muy clara de como debe ser habitar en dicho lugar.

La práctica no busca restringir el placer, ni separarnos de los seres queridos ni de aquellas cosas que disfrutamos, la práctica busca hacernos ver la diferencia entre la felicidad mundana y la felicidad genuina, tiene la capacidad de hacernos comprender el rol que juega el apego en la generación de sufrimiento.

Cuando se comprende el Dhamma se deja de buscar, uno logra discernir lo que se puede hacer y aquello que no, logrando vivir en paz, sin ataduras. Al ver claramente el apego por lo que es, se libera de restricciones y se puede tener calma.

Cuando sucumbimos a los placeres y nos comportamos como los 'Demonios Hambrientos' viene el sufrimiento, nunca satisfechos con nada, siempre buscando el eterno 'más' que nunca llega y la sed se incrementa con cada trago, el hambre se multiplica con cada bocado.

La meditación es la herramienta, vipassana es la forma, samatha es el apoyo para este fin.

Haga una pausa en el camino, respire, vuelva a conectarse con el

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

presente y abra la mente a la realidad, deje ir las ataduras, el deseo, el apego y perciba la paz, la calma, la liberación.

¿Cómo se siente hoy?

"Si quiere saber porque se siente hoy así, piense en lo que hizo ayer, si quiere saber como se sentirá mañana piense en lo que está haciendo hoy"

La Atención Plena es una gran herramienta, nos permite el estar presentes en todo momento, apreciar cada suceso en plenitud, libera la mente, la relaja y es capaz de evitar el estrés, y la lista continúa de forma casi infinita.

Al concentrarnos continuamente en el presente, en la mente se crea un flujo, una continuidad perfecta de momentos, es como un pintor que planea cada una de sus pinceladas, si cada acción es plena, es de esperar que la obra final sea igual de perfecta.

En todo momento podemos hacer una pausa adicional y prestar atención al estado de las emociones, es natural tenerlas, son parte de la experiencia humana, algunas son placenteras, otras no tanto, algunas no representan mayor cosa en la vida, pero siempre están ahí y muchas veces no sabemos de donde vienen, nos avocamos a sentirlas, a incrementarlas o a luchar contra ellas en una batalla casi perdida antes de iniciar.

El concepto de Atención Plena pierde mucho sentido si el prestar atención al presente significa estar inmerso en una emoción que no queremos tener, no suena muy llamativo vivir.

La respuesta está en la misma práctica, al mantener siempre una conciencia de lo que se está haciendo, lo que se está pensando, lo que se está diciendo, al mantener siempre un cuidado especial en los estados de la mente somos como el pintor que planea cada una de sus pinceladas, estamos trazando las bases y decorando la obra que llamamos 'nuestra vida', esto se logra mediante la atención constante, la vigilancia de todos y cada uno de los pensamientos, lo que se siembre se ha de cosechar siempre, no tenemos la opción de abandonar la finca y que alguien más se encargue de nuestras acciones.

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

Es maravilloso poder hacer esto, le da toda una nueva perspectiva a la práctica y un potencial absoluto.

Empiece ahora mismo, preste atención a su mente, siembre ahora el siguiente instante, usted decide cómo quiere que sea.

Cuando coseche emociones que no le gusten, córtelas de raíz, déjelas ir, las semillas no viven por mucho tiempo y pronto dejarán de nacer.

Un momento aquí

El énfasis que hace la tradición budista a prestar atención al momento presente no es única ni propia de esta tradición, sin embargo, las razones que la misma expone para vivir de esta manera si lo son. En épocas recientes he prestado atención especial a como la sociedad ha adoptado este mantra de vivir el presente, este resumen de filosofía de vida y he prestado atención a como este varía respecto al planteamiento budista.

En nuestros tiempos se hace énfasis en 'vivir' el momento, en saborear, sacar el máximo provecho de cada instante con el fin último de exactamente eso, vivir al máximo, saborear todo y crear una especie de base de datos interminable que quizá siquiera llegaremos a consultar, especialmente por el hecho de que no tendremos el tiempo ni los mecanismos para hacerlo.

Cuando hablamos en budismo de vivir este momento presente se hace con una intención muy distinta a la de simplemente coleccionar recuerdos o maximizar experiencias, la propuesta budista se basa simplemente en la observación objetiva de que no es posible realmente vivir en otro momento, el pasado es solo una memoria maleable en la mente, el futuro es un deseo ansioso de la misma. Ninguna de estas dos creaciones tienen posibilidad de afectar el presente a menos que nosotros de forma consciente decidamos cambiar el momento actual basados en lo que pensemos de ellos. Somos nosotros los que apoyados en nuestra propia percepción del qué fue y el qué será quienes alteramos este eterno instante de la existencia.

Cuando llevamos a cabo la meditación, ya sea en un espacio privado dedicado exclusivamente a este fin, o bien, en la vida cotidiana sea simplemente prestando atención a nuestra respiración, prestando atención plena a la forma en que caminamos, en que hablamos, a cada uno de nuestros pensamientos, a cada cosa que hacemos, en ese momento estamos viviendo el momento presente, estamos manteniendo una recolección plena de todo lo que ocurre, pero no hacemos esto tan solo con los aspectos de la vida que nos

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

parecen placenteros o positivos, lo hacemos con todo aquello que sucede, para bien o para mal. Llevando a cabo este ejercicio de forma apropiada podemos contemplar la transitoriedad de las cosas, podemos observar de forma plena como todo es pasajero, todo lo que es creado llegará a desaparecer, y con esto a su vez logramos la libertad de estar bien en cada momento, no estamos atados a una felicidad que proviene de estímulos externos y tampoco somos presa de un sufrimiento a causa de una situación que sabremos llegará a pasar en algún momento.

Lleve su atención justo en este momento a lo que está haciendo, a la lectura de estas palabras y hágalo de forma plena, deje ir los otros pensamientos que haya en su mente, apague la música o los videos que tenga, deje de jugar con lo que tenga en la mano, deje ir las otras distracciones y dedique un momento pleno a una sola cosa, esté bien justo aquí y ahora, no mañana ni ayer, ahí nunca será posible.

Mi refugio

La vida nos ofrece un sin fin de alternativas para rellenar el tiempo, desde juegos, libros, trabajo, sumado a nuevas alternativas que aparecen constantemente. Utilizamos estos recursos como refugios para protegernos y huir de nuestra propia mente, de los pensamientos que la llenan de forma constante. Nos protegemos del miedo que tenemos de ver y estar un rato con estos pensamientos, por lo tanto, nos refugiamos en lo exterior, en lo transitorio.

Durante la meditación nos protegemos en el interior, aprendemos a estar bien con nosotros mismos, con nuestra mente, nuestros pensamientos y entendemos que no somos aquello que estamos pensando, ni aquello que pasa por nuestra mente, que estas cosas también son temporales y que no cambian en nada nuestra realidad, al menos no más allá de la forma en que podamos percibirla.

Aprendiendo a observar y comprender esta característica de los procesos y de las cosas creadas, esta impermanencia, podemos aprender a estar bien en todo momento y a tomar refugio en nosotros mismos, en lugar de hacerlo en aspectos externos. Al tomar refugio en el interior, nos protegemos, evitando depender de factores externos o de otros elementos sobre los cuales no tenemos control. La sabiduría es precisamente saber esta realidad, esta posibilidad de estar bien en todo momento no solo sin depender de nada, sino además de forma completamente libre, sin ataduras y sin restricciones.

Para poder aprovechar este refugio interno solo se requiere estar vigilante, atento en cada momento. Esto es lo que llamamos atención plena, que es la capacidad de prestar atención a la mente en cada situación, aprender a reconocer hacia dónde se dirige y en qué lugar se encuentra en todo momento, sea algo positivo o negativo. Siempre podemos observar la mente y saber cómo se encuentra. Esto a su vez nos permite tomar decisiones respecto a nuestra vida, decisiones sobre las cuales si tenemos control.

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

Recordemos que siempre podemos cambiar la forma en que percibimos el entorno, la forma en que nos relacionamos con el, pero nunca es posible cambiar realmente aquello que sucede fuera de nuestra mente.

Las buenas palabras

Los deseos de un hombre negligente crecen como la enredadera maluva.

El corre de aquí para allá (de una a otra vida) como un mono en el bosque buscando la fruta.

Dhammapada 334

La teoría y la práctica deben estar en balance para que haya paz en la mente. En ocasiones una persona se puede avocar a solo uno de estos dos factores, olvidando la importancia de desarrollar el otro y mantener un equilibrio entre ambos.

La teoría nos brinda los elementos necesarios para saber cómo debemos actuar en las distintas situaciones que afrontamos en la vida. La práctica por su lado es el momento durante el cual llevamos a cabo lo aprendido. De nada sirve la teoría si no la llevamos a cabo, saber que hacer, conocer la diferencia entre el bien y el mal en si no nos convierte en buenas personas, es únicamente cuando nos vemos frente a una situación en la cual hay que decidir, y tomamos el camino del bien, que realmente cuenta el conocer esta diferencia.

Esta historia se refiere precisamente a este balance que debe existir entre lo que se dice y lo que se hace. Entre aquello que aprendemos en los libros y las charlas, y lo que efectivamente llevamos a cabo en nuestro día a día.

La práctica es una actividad individual, podemos pasar horas leyendo la teoría, convenciéndonos de que somos expertos y hasta llegando a creer que hemos avanzado mucho, que hemos dejado atrás las malas prácticas, que hemos desarrollado un gran nivel de compasión por otros seres, que nuestra autoestima está completamente recuperada y que la tristeza es una cosa del pasado. Desafortunadamente esto rara vez es un cambio que se puede llevar a

cabo con solo estudiar la teoría, es un excelente primer paso, pero es solo eso, un primer paso.

Cuando no ponemos en práctica la teoría sucede tal como menciona el verso, donde pasamos saltando de un lugar a otro como un mono en las ramas. Donde quiera que estemos pensamos que hay un lugar mejor, que la solución está en otro lado. Aún más, pensamos que lo que quiera que estemos haciendo está mal hecho, que no somos suficiente o que algún error irreparable hemos cometido. Esto es lo que se cataloga como 'ignorancia', ya que estamos olvidando poner en práctica lo aprendido en los libros y en las horas de meditación.

Llevando un balance a la vida diaria, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos es como podemos evitar el sufrimiento y ver la paz que existe en la mente, en el corazón.

Haga una pausa y observe lo que está haciendo justo en este momento. ¿Dónde está su mente? ¿Qué está pensando? ¿Qué está haciendo? ¿Está actuando acorde con lo que sabe que debería estar haciendo? o ¿Está actuando en desacuerdo a lo que sabe que debería hacer?

Cada momento es una nueva oportunidad para retomar el camino y volver al estado de paz que usted merece, ahora y en todo momento.

Tome esta oportunidad, sea feliz!

Las malas compañías pueden ser buenas

Si uno encuentra un hombre sabio, quien como un descubridor de tesoros te señala tus defectos y te llama la atención sobre los mismos, debe asociarse con tal persona. Uno irá bien y no mal en la compañía de esta persona.

Dhammapada 76

No siempre resulta cómodo o placentero estar en la compañía de personas que nos señalan nuestros defectos, ya sea que lo hagan de forma voluntaria o simplemente que con sus actitudes nos hagan a nosotros mismos ver estos problemas.

El crecimiento personal es algo muy privado usualmente, no resulta fácil ni natural abrirse con cualquiera, especialmente en temas de moral, pero también en cualquier otro aspecto de la vida ya sea carácter, educación, trabajo u otros.

Los maestros vienen a nuestra vida de muchas formas, de muchas maneras, por muchos caminos. No siempre son obvios, no siempre son cómodos, no siempre son placenteros.

Dejadle que os aconseje y exhorte y os disuada del error. Esta persona es valiosa para los nobles, pero desagradable para los mezquinos.

Dhammapada 77

El problema no está en el maestro, está en nuestra actitud hacia el crecimiento personal, nos engañamos pensando que somos los únicos con problemas, los únicos que tenemos faltas y que todos a nuestro alrededor son perfectos o cerca de esta condición.

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

Aprovechar a los maestros en todas las formas que se presenten es maravilloso y tiene un potencial cuyo valor es imposible de calcular, el único obstáculo es nuestra propia necesidad y rechazo a aceptar las oportunidades.

Estudie su vida, encuentre sus maestros, ¿Quién le enseña paciencia? ¿Quién le enseña humildad? ¿Quién le enseña amor compasivo?

Encuentre a sus maestros y no los deje ir!

Las etiquetas son para la ropa

Recientemente me encontré esta imagen, no se quién la creó, una de las desventajas de la anonimato de internet, sin embargo, esto no le resta validez al mensaje.

Catalogar y clasificar las cosas es una actividad humana tan común como cualquier otra, su uso es de gran utilidad ya que nos permite comunicarnos y comprender las cosas, sin embargo, muchas veces perdemos de vista su razón de ser, llegamos a extremos y esta práctica se vuelve en nuestra contra.

Cuando clasificar se vuelve juzgar, cuando utilizamos lo que inicialmente era una simple descripción para separarnos de otros seres, cuando pensamos que algunos rasgos superficiales o funcionales significan que somos distintos y aún más, superiores a otros, esta herramienta tan útil se vuelve en nuestra contra.

La opresión de grupos llamados minorías se ha fundamentado en este principio durante mucho tiempo, sean grupos étnicos, geográficos, por edad, genero, preferencia sexual o cualquier otro.

Es fácil señalar y reprimir cuando se considera que se tiene el derecho a hacerlo, cuando se piensa que hay una ventaja que nos justifica para tal fin, y es quizá igual de fácil odiar a aquellos que nos han reprimido o hecho daño.

Existe un principio fundamental en el *Dhamma* que nos enseña a no juzgar, a no clasificar, a no perseguir ciegamente las cosas, este principio nos explica la inutilidad de andar por la vida clasificando y señalando, y es que no se llega a nada con esto, solo se crea más sufrimiento, esto es *Tanha*, es sed, es deseo.

Cuando exploramos las razones por las cuales nos sentimos en la necesidad de clasificar al presidente por un nuevo mandato, a la estrella de cine por unas palabras que dijo en una entrevista, por llamar de cierta manera al vecino por tener la música a un volumen alto domingo por la mañana

cuando todo lo que uno quiere es dormir, todos estos momentos son apego, apego una idea de bienestar, son nuestro propio sufrimiento expresándose.

Quizá no resulte fácil ver como es lo mismo clasificar al presidente por un nuevo mandato y a un grupo religioso por un acto de violencia, pero cuando meditamos con calma y exploramos nuestras emociones esta relación surge a la luz claramente, es el ego el que habla, es nuestra propia forma de ver las cosas y nos impide ver el sufrimiento de la otra persona, del otro ser, nos perdemos en nuestras propias ideas e imposiciones ante la vida, la sabiduría nos enseña a tomar acción cuando es necesario, sin sufrir por esto. Cuando un mandatario lleva una acción que perjudica al pueblo o cuando un grupo extremista lleva a cabo un acto violento es necesario actuar, es necesario reaccionar por el bien común, pero esto no significa que tenemos que reaccionar inconscientemente, no es necesario sufrir por esto.

Me gusta, no me gusta, me duele, me da placer, tengo frío, tengo calor, estoy feliz, estoy triste... todas estas son formas de juzgar.

La atención plena del momento o Sati tal como lo practicamos durante la meditación no busca crear una mente en blanco, o un ser autómatas que pasa por la vida, por el contrario, busca brindarnos la libertad de ver las cosas tal como son sin caer en el juego eterno de perseguir una fantasía inalcanzable.

No es necesario reaccionar.

Existe sufrimiento en aquel que señala y existe sufrimiento de aquel que fue señalado, cada vez que alguien lleva a cabo un acto que consideramos injusto es una oportunidad más para practicar la compasión yendo más allá del ego y del sufrimiento personal, manteniendo conciencia plena en el momento, observando la mente y todo lo que en ella ocurre.

¿Para qué es «El Ahora»?

“Todos los fenómenos condicionados son impermanentes”. Cuando uno ve esto con sabiduría, entonces siente hastío del sufrimiento. Éste es el sendero de la purificación.

Dhammapada 277

“Todos los fenómenos condicionados son insatisfactorios”. Cuando uno ve esto con sabiduría, entonces siente hastío del sufrimiento. Éste es el sendero de la purificación.

Dhammapada 278

“Todos los estados son impersonales”. Cuando uno ve esto con sabiduría, entonces siente hastío del sufrimiento. Éste es el sendero de la purificación.

Dhammapada 279

En 3 versos el Dhammapada nos brinda un vistazo respecto a las 3 condiciones de la existencia: Impermanencia, insatisfactoriedad e impersonalidad. Mucho se dice de estos temas, pero rara vez se explica el porque de la importancia de conocerlos y comprenderlos. Se presentan de forma elusiva, casi mágica, se les asocia con prácticas sagradas y por lo general, se pierde de vista el trasfondo de este principio de las cosas.

Actualmente es común ver el termino 'Insight', que se puede traducir al español como 'sabiduría'. También se le da mucho énfasis a 'Vivir el ahora', 'Vivir el momento' y otras variaciones de este concepto. Se le da mucho énfasis a sus beneficios para la salud, para ser más productivos, para no preocuparnos por los errores del ayer ni la incertidumbre del mañana.

Esto está muy bien, después de todo, se está trayendo un gran beneficio al mundo al promover estas prácticas. Sin embargo, es importante no perder de vista el panorama mayor, la verdadera razón de mantener la mente en el presente es para comprender estos tres puntos expuestos por el Buda. Solo al

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

mantener la atención plenamente en el momento presente es posible llegar a observar y comprender plenamente dichas verdades.

Y ¿Cuál es el fin de comprender dichas verdades? Eliminar el sufrimiento. Salir de el eterno ir y venir que es el Samsara.

Hoy no es el ayer

El presente es el resultado en parte de acciones pasadas, pero es también influenciado por los actos de hoy.

De igual forma el mañana es el resultado de los actos de hoy.

No sacrifique su futuro por los actos del pasado, aproveche este día para preparar el mañana, cambie su estado mental, suba su autoestima, haga lo que sea necesario con tal de asegurar un mejor amanecer.

No juzgue este día por el hoy, piense en lo que está haciendo para mañana.

Un vaso roto

Ajhan Chah nos dice que contemplemos un vaso como si estuviera ya roto, debido a que este es potencial natural.

Thích Nhất Hạnh nos dice que contemplemos la llama que se esconde en el fósforo ya que este es su potencial, su futuro.

Esta practica puede ser contradictoria con las enseñanzas que promueven el mantener la conciencia en el momento presente, sin embargo ambas practicas se encuentran íntimamente relacionadas.

El contemplar el estado futuro de un objeto permite recordar la naturaleza cambiante de las cosas, nos quita la venda que nos engaña y nos hace creer que las cosas son para siempre.

Esto es lo que se conoce como correcto ver, un concepto con un gran potencial en si mismo, potencial de darnos libertad de este engaño. Las cosas se quiebran, se pierden, el cuerpo se enferma, pero a si mismo las cosas se construyen, se encuentran y el cuerpo se recupera.

Si el vaso ya esta roto podemos apreciarlo mejor ahora que esta intacto, si el cuerpo esta enfermo es posible no sentirse triste ya que volverá a estar saludable.

Al tener siempre presente que toda situación, que todo aquello que es construido cambiará y eventualmente llegará a dejar de existir, es posible liberarse completamente de la ilusión en que vivimos y tener paz absoluta.

La belleza del cuerpo

Contemplad este bello cuerpo,
masa de dolores, montón de grumos,
trastornado, en el que nada dura,
nada persiste.

Dhammapada Vejez 147

Este verso es recitado en el Dhammapada como recordatorio de la transitoriedad de las cosas, especialmente del cuerpo. La historia, como muchas otras en estos cuentos, es bastante gráfica y nos recuerda como el cuerpo de una bella persona puede decaer en poco tiempo después de su muerte, convirtiéndose en algo que nadie desea.

Muchas veces nos resulta doloroso pensar en estos hechos, en que algún día moriremos, en que vamos a estar enfermos, en que tendremos canas y arrugas; sin embargo no hay escapatoria a estos hechos, son parte natural de la condición de vida.

¿Qué alternativas tenemos? La más obvia es "El camino medio", este es el mejor recurso con que contamos en estos casos, este mecanismo nos enseña a no caer en los extremos, a actuar siempre con la medida suficiente solo para lograr el objetivo sin recaer en excesos, es el camino de la moderación. Por ejemplo, si nos apegamos mucho a la idea de que la muerte es sufrimiento no lograremos estar en paz, si por el contrario, nos olvidamos por completo de la idea podemos llegar a perder el aprecio por los seres queridos y hasta por la vida misma.

Utilizando "El camino medio" podemos aprender a observar en perspectiva tanto el cuerpo como otras situaciones; de esta manera evitamos caer en el sufrimiento al saber que todas las cosas dejarán de existir, o inclusive que van a cambiar, pero también nos permite disfrutar del momento

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

actual, de lo que sucede en el ahora.

~Todo aquello que es creado está sujeto al cambio y a dejar de existir~

Es un sutil balance que nos libera del peso de lo eterno, cambiando la mente, cambiando la forma en que vemos el mundo es posible volver al estado de felicidad que perdemos cuando no vemos las cosas con claridad.

Vuelva a ser feliz! Deje ir la presión de lo eterno!

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

Aprendiendo a dejar ir

Vivir sin odio

Verdaderamente felices vivimos sin odio entre los que odian.
Entre seres que odian, vivamos sin odio.

Dhammapada 197

Dejarse ir por la fuerza del odio es fácil, es muy seductor, la tentación de perderse en ese mar de sentimientos es poderosa. Explotar y dejarse ir puede suceder en un instante, en tan solo un abrir y cerrar de ojos nos consumimos.

Tomar el tiempo de respirar, de reconocer ese momento en el que estamos a punto de perdernos nos puede brindar la paz que requerimos para actuar de forma virtuosa, sin arrepentimientos, sin herir a otros seres.

Vivir sin odio y aprender a reconocer el sufrimiento de los demás, esa es la verdadera tarea de la meditación, dejar ir, calmar la mente, no seguir el camino de la pasión, por el contrario, tener siempre pleno control de nuestra mente.

Así respira la mente

Si cerramos los ojos por un momento y prestamos atención a la mente, podemos descubrir cosas interesantes, nos podemos percatar de ciertas sutilezas que solo cuando hacemos una pausa nos damos la oportunidad de observar. El cuerpo es distinto, los dolores físicos no se hacen esperar, tienen una manera muy peculiar de recordarnos que están presentes y de esta manera hacerse notar. Por esta razón es que usualmente no nos percatamos del estado de la mente a menos que haya algún dolor fuerte, por ejemplo de cabeza, pero este no es el estado al que me refiero en esta ocasión, va más allá del estado físico del cerebro o de la cabeza, me refiero al estado de la mente. ¿Suenan extrañas verdades?

Para comprender esto mejor es necesario hacer el ejercicio de cerrar los ojos y llevar la atención a la mente, respirar algunas veces y dejar ir las distracciones, dedicarle unos momentos a la mente, de forma plena, tal como se lo merece. ¿Cómo está la mente? Si hacemos el ejercicio apropiadamente podemos ver que hay un estado que es distinto a dolores físicos, como los que usualmente llamamos dolor de cabeza, también va más allá de un estado de no dolor, o satisfacción inclusive. Es el estado de la mente propiamente y trasciende lo material.

Diariamente descuidamos prestar atención a este factor, si hay dolores tomamos algún medicamento, si hay bulla buscamos un lugar más silencioso, si hay muchos pensamientos buscamos distracciones como una película, música, un libro, trabajo, estudio, existen muchas maneras mediante las cuales evitamos hacer esa pausa y realmente prestar atención al estado de la mente.

¿Ya lo hizo? ¿Cerró los ojos, respiró y observó de forma consciente la mente?

¿Cómo está la mente?

Este es uno de los grandes retos que afrontamos durante la meditación,

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

no caer en las distracciones a las cuales estamos tan acostumbrados, los pensamientos del mañana, del ayer, los quizá, los ojalá no hubiera, los temores, las aflicciones, las esperanzas, todos estos son mecanismos que hemos ido perfeccionando para evitar percatarnos del estado verdadero de la mente.

Tome unos momentos cada día para llevar a cabo este ejercicio, puede ser en la mañana, en la tarde, antes de dormir, o mejor aún, en todos esos momentos. No es posible que por este medio explique mejor a que me refiero con el estado de la mente, tampoco es posible que de mayores indicaciones con respecto a que hacer dependiendo de cada uno de los posibles estados, para esto solo queda hacer el ejercicio de forma individual, las respuestas vienen por si solas. Habrá preguntas que surjan, esas si se pueden responder, pero para llegar a estas preguntas, primero tenemos que hacer una pausa y observar la mente, cada quien debe recorrer su camino y encontrar su propia paz.

Respire y este mejor!

Libre de ataduras

Para aquellos cuyo viaje está concluido,
libres de dolor, plenamente liberados de todo
y que han puesto fin a todas las ataduras,
se extinguió el fuego (de las pasiones).

Dhammapada 90

El apego es la raíz del sufrimiento, así lo revelan las 4 nobles verdades, muchas veces esto se confunde con el deseo, se piensa que es necesario abandonar el deseo para abandonar el sufrimiento, pensando en vivir como un autómatas, sin control sobre las acciones, sin una ruta definida.

El verdadero camino para alcanzar la paz, o bien, eliminar el sufrimiento, es el de abandonar las ataduras, tal como lo dice el texto, abandonar todo aquello que nos mantiene unidos al sufrimiento, y esto es simplemente el apego.

Está bien tener intenciones, tener objetivos y deseos, lo que crea problemas, lo que nos hace llegar al sufrimiento es el apego a estas intenciones.

Al llevar a cabo la práctica de meditación y seguir el Dhamma llegamos a un punto de libertad de las pasiones, de este fuego que menciona el texto, se concluye el viaje, se alcanza el destino.

Tome el tiempo que sea necesario para reconocer estas ataduras, preste mucha atención al momento en que surge el sufrimiento y vea como se comporta, encuentre las ataduras y córtelas!

Llegue a su destino.

El amor es un mejor aliado

Cada día nos afrontamos a una serie de situaciones que nos ponen a prueba, estas situaciones se manifiestan de muchas maneras, pueden ser simplemente una decisión respecto a que ropa utilizaremos, o decisiones que tendrán mayores repercusiones en el largo plazo, tal como es el escoger una carrera universitaria.

Pero también existen otras situaciones que no nacen necesariamente dentro de nosotros, como es la interacción con otras personas. Estas interacciones suponen un reto distinto y en ocasiones mayor. Puede ser que la persona no nos agrade, que tengamos algún resentimiento hacia ella, o bien, que estemos en desacuerdo con lo que esta persona dice o hace.

Muchas veces no tenemos mayores problemas, podemos escoger algo para desayunar, ropa para el día, no hay mayor problema con decidir las palabras para saludar a quienes encontramos en el camino. Pero también existen los momentos donde estas situaciones pueden convertirse en una carga mayor, sea porque son muchas, porque hay algo más sucediendo en nuestras vidas, o simplemente porque estamos de mal humor y no sabemos como lidiar con el acontecer del día.

Es posible sentir la negatividad apoderarse de la mente, puede ser en forma de ira, tristeza, apatía, o muchas otras formas. Esto es a lo que llamamos Mara, a ese sentimiento bastante poco agradable y que generalmente no conlleva a nada positivo. Eventualmente aprendemos a lidiar con la vida de esta manera, de forma negativa. No es realmente que funcione bien, simplemente que es la única manera en que aprendemos a responder. Cuando sentimos que la vida nos trata mal, respondemos igual, y por supuesto, no queda de otra para la vida más que respondernos de la misma manera. Es un círculo vicioso que inadvertidamente estamos prolongando e inclusive agravando.

Y entonces, ¿Qué opciones tenemos? Nos podemos quedar repitiendo el

mismo comportamiento y demandando que la vida cambie, que ya se deje de resentimientos y que nos comience a tratar bien, como pensamos que merecemos. Pero la vida no funciona así, esto es a lo que llamamos kamma, es una simple reacción a nuestros actos. Si nos comportamos de forma negativa, el kamma generado será negativo, no podemos pretender recibir una respuesta positiva de un comportamiento negativo más de lo que podemos esperar recibir un refresco de limón exprimiendo naranjas.

Y entonces, ¿Qué opciones tenemos? También podemos comprender que el cambio está en nuestro poder, que a cada instante podemos romper este círculo vicioso que hemos generado y que no es tarea de la vida o del kamma dar este paso. Ya que somos los únicos responsables de nuestros actos. Nadie más lo es. Nada más lo es.

El camino para romper con dicho círculo vicioso es el amor compasivo, lo que llamamos Metta. Es una cualidad que se desarrolla en cada uno de nosotros y que implica una aceptación completa ante las situaciones de la vida, requiere del entendimiento de que tenemos la opción de cambiar nuestras respuestas y comprender que existen factores ajenos a nosotros los cuales no podemos controlar. Todas estas situaciones ante las cuales nos encontramos cada día, a cada momento, están fuera de nuestro control, lo único que podemos controlar es nuestra reacción ante ellas. Vigilar la mente, vigilar las palabras, vigilar los actos en cada momento. La paciencia, la humildad, la gentileza, la amabilidad son las herramientas con las cuales podemos desarrollar el amor compasivo.

Vigile su mente en cada momento, aprenda a separar aquello sobre lo cual tiene control y aquello que está fuera de su alcance. Recuerde siempre que el amor compasivo es el mejor camino, es el único capaz de romper el círculo vicioso y llevar a la felicidad genuina!

Ley de atracción y el kamma

La corriente conocida como el 'New Age' nos trae con sigo una ley que se ha llamado 'Ley de la atracción', para algunas personas esta ley es equivalente o al menos similar a lo que en budismo se conoce como 'Ley del Kamma', tanto ha permeado esta corriente de pensamiento que inclusive Bhante Sujato hace referencia a esta relación como parte de una serie de charlas respecto a mitos referentes al kamma.

La ley de atracción dice a grandes rasgos que tenemos la capacidad de atraer situaciones, eventos y resultados con el poder de la voluntad, hasta aquí es fácil ver como se puede confundir con el kamma, ya esta ley también nos dice que este tipo de resultados son posibles gracias a nuestras acciones actuales. Sin embargo, igual que como dice Bhante Sujato, esto es una sobre simplificación de la ley del kamma y, es aquí donde radica el problema de confundir estas dos leyes. El kamma es algo mucho más complejo e involucra muchos otros factores, no solo las acciones presentes, pero más allá de esta diferencia técnica, lo más importante a rescatar es que el kamma no es sinónimo de un pozo de los deseos, es una ley que explica todo aquello que sucede en nuestras vidas y que es la base también para eliminar el sufrimiento desde la perspectiva budista.

El peligro de quedarnos con la versión simplificada del kamma, en la cual simplemente pedimos y se nos concede es que perdemos mucha información y herramientas para la vida. El kamma nos explica el porque suceden las cosas en el presente y además nos explica los posibles resultados a futuro, nos brinda las herramientas para salir de los resultados actuales de los actos pasados, nos ayuda a comprender las razones por las cuales es mejor evitar algunos actos y el porque es mejor procurar otros tipos de actos. No se limita a prometer resultados, por el contrario, es un marco completo de acción para la vida que involucra tanto pensamientos, actos e intenciones. Esta ley se convierte en algo así como un consejero, no un verdugo ni un genio de la botellita que otorga deseos.

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

Tomando conciencia de este entorno en el cual nos desenvolvemos también tomamos de nuevo control de nuestra vida, aceptando tanto los resultados de actos pasados como conociendo nuestras opciones a futuro, es la fuente y la razón de la libertad para todo aquello que hagamos y las decisiones respecto a nuestra vida. Comprendiendo estas opciones no hay forma de ser presa del momento, estamos en libertad de ser libres!

Las aventuras del nuevo año⁴

Cada inicio es una oportunidad para crear nuevas aventuras en la mente, para inventar nuevas formas por medio de las cuales llegaremos a ser felices, o bien, por las cuales no lo somos en este momento. Cada vez que sucede algo como un cambio de año, un nuevo día, semana, mes, cualquier tipo de nuevo inicio, tenemos esta tendencia a pensar que existe un cambio también en el interior nuestro. También lo vemos como una aventura, ese algo desconocido que está lleno de misterio y posibilidades.

Es lo mismo que hacemos cuando nos vamos de paseo, de viaje a lugares desconocidos, depositamos en estas experiencias las nuevas y verdaderas causas de nuestra propia felicidad. Es bastante excitante pensar que finalmente encontraremos algo que nos va a hacer estar bien.

Y es que la trivialidad de nuestras vidas nos parece generalmente absurda, sin sentido, de poco valor. Pero la verdad del caso es que esta trivialidad es lo mejor que nos puede suceder, es uno de nuestros bienes más preciados y ahí yace un gran tesoro con infinitas posibilidades. Si aprendemos a estar bien con esta trivialidad y a observar en ella la paz que existe, a observar y comprender todo aquello que se oculta en simplemente estar ahí, sin buscar nada afuera, nada nuevo, sin necesidad del cambio, es como cuando las ondas de un lago finalmente encuentran la calma, dejan de navegar por su superficie. Si dejamos que las cosas sigan su propio camino y no interferimos, dejando de provocar por nuestra propia cuenta estas nuevas situaciones, podemos apreciar esta calma, esta paz y felicidad que solo se encuentran en estar aquí y ahora, bien con todo lo que haya.

En este nuevo año, o nuevo mes, hora, día, como quiera verlo, pruebe haciendo un nuevo tipo de promesa, un nuevo tipo de intensión. En lugar de buscar tener algo nuevo, algo 'más', pruebe simplemente haciendo el esfuerzo de estar aquí, ahora, en este mismo lugar y momento, sin buscar cambiar

⁴ Este tema fue inspirado por una charla de Ajahn Sundara

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

nada, simplemente observando y comprendiendo. Esto no significa que no habrá cambios, mejoras, no significa que no haya cosas que mejorar. Solo significa que no nos engañaremos pensando que en estos cambios está nuestra felicidad, la felicidad está aquí y ahora.

Diga que no

La felicidad implica decir que no a las cosas que nos duelen, a la gente que nos hieren y a todas las situaciones que nos resultan apremiantes.

Si se quiere llegar a sentir la felicidad plenamente no hay cabida para contratiempos, ellos únicamente entorpecen la vista.

Diga que no a todo aquello que no incrementa su paz, pronto ni siquiera tendrá que tomarse el tiempo de cerrarles la puerta, las penas se aburren y no vienen más.

Si no me cree lo invito a que haga la prueba, nada tiene que perder!

No más mal, no más manchas

Si un hombre obra mal,
que no lo haga una y otra vez,
que no se recree en ello.
Dolorosa es la acumulación del mal.

Dhammapada 117

Es fácil cometer errores, obrar de forma ofensiva y herir a otros seres, es parte de la condición en la cual existimos. Sin embargo, es también fácil reconocer estos errores, con práctica inclusive es fácil llegar a percatarnos de dichas acciones en el momento en que las cometemos, no solo en retrospectiva.

El problema radica en repetir dichos actos, en que se conviertan en algo común, pensando que por haberlos cometido una vez ya estamos perdidos, o que una vez más no cuenta.

Con la práctica de meditación podemos aprender a tener el tiempo de reconocer estas actitudes y tomar las decisiones apropiadas para no llevarlas a cabo y para no recaer en ellas nuevamente. Además buscamos liberarnos de la mentira de que existen manchas en la vida que no se pueden eliminar.

Un acto indebido solo puede llevar al sufrimiento, tanto en esta vida, como en las siguientes, tanto en el momento presente, como en los venideros.

Entrene su mente para obtener la capacidad de actuar con libertad, de tomar las decisiones apropiadas para alcanzar su paz y la de todos los seres!

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

Llegando más allá

Sin miedo de ser feliz

Por qué tengo tanto miedo de esos placeres que no tienen nada que ver con los cinco sentidos? No tendré miedo de ese placer (de Jhana)
- MN 36

Los cinco sentidos son nuestra puerta al mundo, al menos a la parte terrenal del mismo; son la única fuente que conocemos de estímulos, de placer, de dolor, de sentimientos.

Cada uno de estos cinco sentidos es capaz de brindarnos emociones muy fuertes y en un muy corto plazo, desde placeres abundantes hasta angustias y sufrimiento. Como es de esperar, desde muy corta edad aprendemos a evitar a toda costa los sentimientos negativos y a buscar incansablemente las fuentes de placer.

Esta situación conlleva a que no solo no conozcamos otras fuentes de estímulo, si no a que perdamos la paciencia y la capacidad para alcanzar dichos estímulos por otros medios; olvidamos lo que es estar simplemente en paz, en un estado de tranquilidad absoluta, nos desarrollamos en uno de dos estados: placer o dolor.

Se denomina 'Felicidad Genuina' a la felicidad que no proviene de los 5 sentidos, del estímulo físico sea por medio del olfato, el oído, tacto, gusto o la vista; es un estado de felicidad pura, no dependiente de ningún tipo de estímulo externo, es la paz más pura y duradera.

Lo que sucede es que muchas veces llegamos a tener miedo a este tipo de felicidad, no sabemos de lo que es capaz, pensamos que nos puede llegar a cambiar, a modificar el quien somos, como pensamos, como vemos el mundo; sin olvidar la falta de paciencia con que vivimos normalmente.

Pierda el miedo, tenga paciencia, existen otras fuentes de felicidad que están al alcance de todos, en cualquier momento. Lo mejor de esta situación

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

es que la práctica no consiste en hacer nada en realidad, por el contrario, consiste en dejar de hacer cosas, dejar el apego, dejar las ideas preconcebidas, dejar de buscar las respuestas donde no están. Es retornar a la paz, al estado original al cual pertenecemos.

¿Qué dejó usted hoy? ¿Hasta dónde está dispuesto a estar en paz?

Refuerce lo positivo

"Verdaderamente, quien permanece en compañía de necios se atribula durante mucho tiempo. La asociación con necios es incluso tan penosa como con un enemigo. Feliz es la compañía con un sabio, incluso tanto como el encuentro con un pariente."

Dhammapada 207

Dice el refrán que 'uno es lo que come'. Esto aplica para todo, la comida no es solo para el estómago, también es para la mente, para los sentimientos, los estados de animo.

Tener gente que nos ayude a mantener un camino apropiado para liberarse del apego, del sufrimiento es muy importante ya que esta situación sirve no solo de recordatorio del camino que estamos siguiendo, si no que también nos nutren con las herramientas necesarias para llegar a un lugar de paz.

Si cometemos el error de mantener compañías que refuercen estados de animo negativos, no podemos esperar llegar a un buen lugar, o si?

Muchas personas dicen 'Quiero librarme de sufrimiento' o 'Quiero dejar mis apegos negativos' y otras cosas similares. Lo primero que se debe hacer es reevaluar el grupo de personas y de actividades en las cuales vivimos. Es el primer paso y es uno muy importante.

Solo eliminando las influencias negativas y reforzando las positivas podemos esperar llegar a alcanzar la paz, a librarnos del sufrimiento.

El día de hoy tómese un momento y evalúe esta situación en su vida, haga un recuento de todas las amistades, las personas que le influyen tanto negativamente como positivamente, esto incluye programas de televisión, música y otros pasatiempos, todo cuenta, todo es parte de este 'alimento' que estamos ingiriendo.

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

Elimine lo negativo, refuerce lo positivo.

Es de sabios aprender (y perdonar)

Todo el mundo comete errores. Los sabios no son personas que nunca cometen errores, sino aquellos que se perdonan y aprenden de sus errores.

Ajahn Brahm

El Buda insistió mucho en que la compasión no solo forma parte del camino del budismo si no que es en sí misma el camino hacia el fin del sufrimiento. La importancia y el potencial de esta virtud es muchas veces pasada por alto al pensar que es quizá inalcanzable o bien, que nos puede tomar mucho tiempo el llegar a desarrollarla. Otras veces pensamos que la compasión es algo que debemos trabajar hacia otras personas y seres que nos rodean, para lo cual hacemos meditaciones y acciones como caridad y perdón, pero siempre orientados hacia afuera, hacia otros. Toda esta concepción errónea respecto a la compasión ha hecho que olvidemos a la persona más importante de la práctica, a esa persona que usualmente nos referimos como 'yo'!

Y no solo cometemos este error con la compasión, si no con todos los otros aspectos de la práctica, lo hacemos con el amor compasivo, el perdón, la paciencia, etc... Cuando finalmente decidimos tomar el tiempo de desarrollar las virtudes y de ser buenas personas es común olvidar a la persona que está siempre más cerca, a la persona con la cual debemos convivir todo el tiempo y quien va a recorrer el camino con nosotros.

Ajahn Brahm hoy nos dice que es de sabios perdonar los errores, aprender de ellos. ¿Cuántas veces hacemos esto muy fácilmente con otras personas, pero no con nosotros mismos? Es fácil ser muy críticos de nuestros errores y muy comprensibles respecto a los actos de otras personas. Cuando hacemos la meditación de amor compasivo muchas veces empezamos por aquellas personas a quienes más amamos, a los más cercanos, esto puede ser

nuestra madre o padre, un hermano o hermana, quizá otro familiar cercano, luego lo vamos extendiendo y seguimos con otras personas con quienes cada vez tenemos menos relación hasta que en ocasiones, inclusive llegamos a hacer la práctica con respecto a aquellos con quienes tenemos serios problemas o por quienes sentimos un gran odio. Pero ¿Cuántas veces recordamos empezar por nosotros mismos? Quizá inclusive solo quedarnos ahí, pasar 15 o 20 minutos practicando perdón y amor absoluto por todos nuestros actos, errores y transgresiones. Es algo muchas veces difícil de pensar.

Es bueno hacer una pausa de vez en cuando y tomar conciencia de este hecho, de cuantas veces nos culpamos y somos nuestro peor verdugo, cuantas veces nos perdonamos y nos tratamos con el respeto que merecemos. Después de todo, somos la persona más importante, la persona con la que nos levantamos, nos acostamos, comemos y hacemos todo, todo el día!

Seamos sabios el día de hoy, cada día podemos hacer esto, cada momento, seamos sabios y perdonemos todas nuestras trasgresiones, errores y problemas. Seamos cada día más sabios y lleguemos al punto en el que no haya necesidad tan siquiera de perdonar, aceptando plenamente que en ocasiones cometemos errores, que es parte del camino y de nuestra condición de seres humanos, es parte de aprender.

Dejemos el pasado ir

Para llevar a cabo una práctica correcta de meditación es necesario tener una mente en paz, y esto aplica también con respecto a todas las acciones que hemos llevado a cabo en la vida y claro está, las acciones que vamos a llevar a cabo en un futuro. Si llegamos a la práctica de meditación con una mente llena de arrepentimientos, no será posible llegar a desarrollar un estado de tranquilidad suficiente que nos permita llevar a cabo la práctica apropiadamente, esto es así tanto para durante una sesión formal bien durante nuestro día a día. Y aun más, el tener una mente que constantemente está aferrada a los errores y que se cuestiona cada momento todo aquello que hemos hecho, no permitirá tener una vida libre de penas, y es que las que ya existen se incrementarán y nuevas dolencias se crearán todo el tiempo. Durante la sesión de meditación podemos utilizar nuestras propias virtudes como elemento de meditación, haciendo énfasis en aquello de lo que nos sentimos orgullosos y de lo que estamos contentos, dejando de lado aquello de lo que nos arrepentimos y que quisiéramos olvidar. Esto no tiene como fin agrandar el ego ni mucho menos, simplemente aprender a estar bien siempre, a recordar que hay muchos aspectos positivos en nuestras vidas.

La herramienta principal a la cual se puede acudir en estos casos es el concepto de arrepentimiento, no es el mismo al que quizá podamos estar acostumbrados en nuestra cultura, en este caso el termino se refiere simplemente a comprender que todo aquello que hayamos hecho ya pasó y es parte del pasado, pero quizá más importante que eso, es saber que yo soy mejor que eso, que no estoy obligado a repetir una y otra vez estas acciones, el futuro está abierto para cambiar. Y es que recordar (especialmente de forma obsesiva) es tanto como repetir el acto. Podemos dejar ir, comprender con compasión que también nos equivocamos en ocasiones y que merecemos seguir adelante y ser felices.

Curando con amor

Los sentimientos negativos tales como el odio tales como la ira, la tristeza y los celos, son muy notorios en cuanto aparecen, muchas veces es fácil ignorarlos pensando que son normales, o que pasarán pronto, sin embargo, esto no elimina los resultados invariables de vivir con este tipo de sentimientos.

Por ejemplo, en cuanto aparece un pensamiento de resentimiento hacia otra persona todos los demás sentidos se apagan, la mente se concentra únicamente en este sentimiento y cualquier otro pensamiento se ve opacado y modificado por el resentimiento, la persona hacia la cual está dirigida la emoción se transforma ante nuestros ojos, hasta su rostro puede llegar a cambiar cuando todo lo que vemos es el resentimiento. La paz mental se ve opacada, resulta inaccesible y llegamos a olvidar que existe. Aún más, perseguimos este pensamiento y lo cultivamos, crece y crece con cada nuevo pensamiento hasta que olvidamos que existe otra forma de pensar, otra forma de sentir.

Haciendo una pausa en el camino y examinando nuestra mente es posible ver más allá de la nube que hemos creado en la mente, solo se requiere retornar a la respiración, concentrarse en el presente, dejar ir el apego por este nuevo sentimiento. La paz mental está ahí, opacada por las emociones, esperando a que decidamos volver a disfrutar de ella.

Cuando la mente se llena de este tipo de emociones y sentimientos, que son indudablemente fuertes, es posible olvidar completamente que la paz siempre está ahí, simplemente esperando a que volvamos a ella, a que tengamos el tiempo de respirar y dejar ir todo lo que nos consume e impide estar bien.

El amor es una herramienta poderosa para lograr esto, el amor a diferencia del odio, los celos y cualquier otra emoción negativa, está compuesto de entendimiento, aceptación y un fluir perfecto. Por esto esta

razón no posee los mismos inconvenientes que llegan a opacar la mente, por el contrario, funciona como un perfecto conductor, un catalizador para una vida plena, potencia nuestras capacidades, la felicidad sin llegar a dejar residuos en la mente que la interrumpan, es el limpiador perfecto de toda impureza. El amor es libre, no tiene apegos, es puro en si mismo en el sentido de que no impone ideas ni presume resultados, es aceptación perfecta.

La pregunta entonces es ¿Por qué perseguimos tanto las emociones negativas y nos resulta tan difícil vivir con amor? La respuesta se basa en el miedo, el temor de ser heridos, que es en si mismo un sentimiento negativo, esta lleno de ira y nubla la mente, nos hace creer que hiriendo primero a otros podemos de alguna manera protegernos, evitar que el sufrimiento entre y ser heridos. La realidad es que el sufrimiento nace en cada persona, no está afuera de cada uno acechando y esperando su oportunidad para entrar, es solo cuando la mente está distraída, cuando no existe atención plena de los pensamientos, que puede haber sufrimiento.

Una mente en paz, atenta, concentrada en el amor no tiene el riesgo de recaer en el sufrimiento, este no tiene cabida ya que no va a encontrar donde aferrarse. El amor es la herramienta perfecta para evitar el temor, el sufrimiento y cualquier otro sentimiento negativo.

¿Hay temor en su mente? Haga una pausa y hágase esta pregunta. El amor es parte de todos nosotros, está ahí simplemente esperando a que le demos una oportunidad de surgir. Respire y obsérvelo, permita que el amor crezca, siéntalo, familiarícese con el y acepte que llena su mente, su corazón y su vida!

La mente cambia, el mundo también

El dhammapada nos cuenta como todo lo que sucede inicia en la mente, incontable cantidad de escritores, poetas, pensadores e intelectuales nos recuerdan esta realidad, insisten en que las cosas que percibimos no son más que manifestaciones de nuestra mente, que de una u otra manera no estamos en capacidad de percibir la realidad más allá de nuestras propias ideas e interpretaciones.

Este concepto de la mente se repite de una u otra manera en las distintas culturas a lo largo de la historia humana, siempre ha estado presente y, sin embargo, sigue resultando tan difícil que la misma permee de forma completa en nuestra vida cotidiana. Nos resistimos a esta idea y nos avocamos a creer en la falsa ilusión de que hay algo más que es últimamente responsable de nuestra propia felicidad, de nuestra propia paz y bienestar. A mi este hecho me resulta bastante peculiar, el como nos hemos resistido a aceptar e incorporar esta realidad como parte de nuestras vidas, de nuestra forma de pensar.

La pregunta obvia es ¿Por qué?, ¿Que será eso que nos mueve a comportarnos de esta manera? Quizá es temor, quizá es simple vagancia, puede ser ignorancia o desconocimiento, puede ser una combinación de todos estos factores también. En teoría budista pura, la razón última de la causa del sufrimiento, y claro de todas nuestras penas, es la ignorancia respecto a las 4 nobles verdades, las cuales explican la causa y la extinción del sufrimiento; pero en la vida diaria existen otros factores que contribuyen al hecho de no comprender las causas del sufrimiento, tales como el estrés, la tristeza, la ira y muchos otros problemas mundanos.

Por esta razón es importante volver a nuestra mente, observando nuestros estados de ánimo y prestando siempre atención a todo lo que sucede en el momento en que sucede. Al estar atentos a este momento podemos saber qué sucederá en el siguiente momento. Cada instante es la construcción del

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

siguiente, es la base para aquello que viene. Nosotros tenemos pleno control sobre cada uno de estos instantes en tanto estemos atentos, en tanto tengamos atención plena estaremos en control de lo que viene. Cuando nos distraemos y nos alejamos de esta atención plena, perdemos de vista los resultados de los actos presentes y perdemos control sobre lo que vendrá a nuestra mente en el siguiente momento, ya sea felicidad o tristeza.

Empiece ahora, no hay nada que esperar, construya su futuro en este instante, sin importar dónde esté o qué esté haciendo, lo único que importa es el instante presente y lo que quiera para el siguiente instante. Aprovechando cada respiración, cada mirada, cada pensamiento, cada momento podemos construir la felicidad del siguiente. Comprender que la mente es la generadora de cada cosa es el primer paso y comprendiendo que cambiando la mente el resto del mundo también cambiará comenzamos a construir un mundo mejor no solo para nosotros, si no para todos los seres. De el paso!

La compasión es la motivación

La compasión es el deseo de que otros seres estén bien y libres de sufrimiento, es la cualidad más importante a desarrollar si queremos estar libres de sufrimiento, tanto nosotros mismos como todos los seres.

Y es que muchas veces perdemos de vista esta cualidad, es fácil olvidar la situación en la que se encuentran otras personas, especialmente si nuestra situación es cómoda o tranquila, si estamos libres de presiones y causas de sufrimiento. Y está bien disfrutar de los frutos de nuestro Kamma, no hay nada de malo en ser felices y gozar de esta situación. Pero ¿Qué pasa cuando por tanto placer olvidamos el sufrimiento de otros? ¿Qué consecuencias negativas puede haber en el placer?

Vivir solamente enfocados en las cosas buenas de la vida nos puede conducir a olvidar la gran oportunidad que tenemos al estar vivos y haber reencarnado como humanos, el Buda decía que las posibilidades de este tipo de reencarnación son iguales a ser una tortuga ciega que vive en el mar y, saliendo a tomar aire cada 100 años, lograra colocar su cabeza en una yunta que es movida por el viento en la superficie del agua. ¿Es bastante poco probable cierto?

Considerando esta situación podemos colocar en perspectiva la gran oportunidad que tenemos de hacer el bien, de mejorar aún más nuestras condiciones y de hacerlo por el bien de todos los seres. Siempre es posible examinar la vida y encontrar aspectos positivos, sin importar que tan mal pensemos que la estamos pasando, si nos enfocamos en lo bueno, algo surgirá, y si nos enfocamos lo suficiente, estos aspectos positivos se pueden convertir en una fuente asombrosa de motivación que crecerá con cada nuevo momento.

La compasión nos permite ver las experiencias de otros seres y motivarnos a estar mejor nosotros mismos sin caer en el sufrimiento de estos seres, llena nuestro corazón y mente de una fuente inagotable de energía y motivación tiene además como consecuencia invariable el hacernos estar

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

mejor, ¿Cómo no vamos a estar mejor sabiendo que podemos ayudar a otros?

Respire y observe tan solo un elemento positivo de su vida, llévelo a su mente, únalo a sus pensamientos y concéntrese en él. Por difícil que parezca siempre es posible encontrar algo. Haga que este pensamiento sea su fuente de motivación para el día y, unido al deseo de ayudar a otros, de la compasión, esté mejor usted mismo, sea feliz, encuentre la motivación de estar bien en el bienestar de todos los seres, en todos los mundos!

¿Quién es su maestro?

En el camino de cada persona es importante y recomendable tener una guía, ya sea algo o alguien que nos oriente en la dirección correcta y que nos ayude a retornar cuando nos extraviemos. Esa roca firme a la cual nos aferramos en momentos de duda, ese punto al cual podemos retornar cada vez que nos extraviemos.

Cada maestro es único, con sus propias particularidades y singularidades, cada uno tiene su propia forma de mostrarnos las verdades, recalcar nuestros errores, motivarnos, orientarnos y de hacernos comprender nuestro camino propio. No todos los maestros son apropiados para todos los alumnos, ni todos los alumnos son aptos para todos los maestros, existen muchas variables que toman un papel importante en este enlace. Cuando todo sale bien, esta unión llega a ser maravillosa, cuando no todo sale tan bien, tendemos a pensar que todo está mal.

La religión es uno de los primeros maestros que la mayoría de las personas reciben, se le considera una fuente de moral, de estructura y un lugar donde resolver todas las preguntas que la persona pueda llegar a tener en su vida. Sin embargo, este maestro es generalmente impuesto, por lo cual no siempre es el más apropiado para todos. Esta situación hace que existan muchas personas que en algún momento de su vida decidan cambiar de religión, buscar un maestro que sea más acorde al camino de cada quién.

Esto es maravilloso realmente, pero también es una lástima cuando en este cambio olvidamos las cosas positivas que se puedan rescatar de la experiencia anterior, y aún más, los aspectos negativos que se vivieron. Sin llegar a generar resentimiento ni rechazo por estos otros aspectos, es posible conservarlos y apreciarlos como un verdadero maestro, una fuente sumamente valiosa de enseñanzas.

Al igual que en el caso de la religión, un maestro al que consideremos malo, no siempre tiene que ser un mal maestro, si tomamos el tiempo de

observar detenidamente y abrimos nuestra mente, es posible acceder a todo un mundo nuevo de posibilidades y enseñanzas.

El apego al maestro es el causante de esta forma de ver las cosas, la falsa ilusión de que existe un maestro perfecto para mí, esa persona o libro que nos dará todas las respuestas perfectas, en el momento perfecto, para cada una de mis situaciones personales.

Cometemos el error de pensar que hay alguien que puede caminar por mí, hacer la práctica por mí, que de alguna manera por medio de este ser o entidad perfecta estaremos eximidos de hacer nuestra propia parte en dejar el sufrimiento, que después de todo, es nuestro sufrimiento personal, no el de estos maestros.

Es un instinto natural pensar de esta manera, es realmente hermoso y hasta poético imaginar a este ser salvador que se sacrificará por mis pesares, que me perdonará mágicamente y así mi camino será sencillo.

Desafortunadamente quizá esta no es la realidad en la que vivimos, no existe un maestro tan poderoso que sea capaz de hacer una tarea que es tan personal. El Buda dijo que inclusive el solo puede apuntar el camino, cada quien recorrerlo por su propia cuenta. Los maestros perecen, pero no las enseñanzas, ellas perduran y mejoran con el tiempo. Los grandes maestros están conscientes de esta realidad y son muy enfáticos en hacérsela ver.

¿Qué haríamos si nuestro maestro favorito resultara ser un fraude?
¿Serían todas sus enseñanzas falsas también?

¿Qué sucedería si nuestro maestro se equivoca? ¿No tienen ellos también derecho de seguir aprendiendo?

Si abrimos la mente al hecho de que no existe un maestro perfecto y eterno, tendremos acceso a todo un mundo nuevo de posibilidades, es muy fácil aprender de alguien con quien nos sentimos a gusto, a quien idolatramos y por quien sentimos fuertes sentimientos positivos. Pero si nos limitamos a este tipo de maestros estaremos perdiendo una fuente infinita de posibilidades, cada situación en la vida es una potencial fuente de enseñanza y de poner en práctica lo que aprendemos.

¿Cómo es posible practicar la paciencia con un maestro que no nos hace perderla? La paciencia se practica con ese compañero de trabajo que no toleramos.

¿Cuándo vamos a practicar la compasión si estamos rodeados únicamente de seres a quienes amamos y están bien? La compasión se practica con todos los seres, inclusive con aquellos que no consideramos valiosos.

¿Cómo desarrollar el perdón si nunca nos sentimos ofendidos? El perdón es una cualidad cuyo valor realmente lo apreciamos cuando podemos dirigirlo hacia las personas que realmente pensamos que nos han ofendido, hacia aquellos que realmente no queremos perdonar.

¿Soy realmente generoso si le doy solo a aquellos a quienes admiro? Es fácil desprendernos cuando es a un ser querido, de alguna manera, nunca nos desprendemos, sentimos que eso que dimos sigue siendo parte de nuestra vida. Es cuando damos de corazón y no recibimos nada a cambio que hubo desprendimiento real.

Abra su mente y haga el propósito de aprender algo nuevo de cada situación, de cada persona, cada pensamiento, cada emoción, no limite sus posibilidades de aprender, sea feliz!

Las flores del bien

De la misma manera que un montón de flores hacen muchas guirnaldas,
así muchos actos buenos deben ser efectuados
por aquel que nace como ser humano.

Dhammapada 53

Los buenos actos, las muestras de compasión, las buenas acciones son como las flores, hermosas y embellecen al mundo, pero si no se cuidan con el tiempo pierden su atractivo, se marchitan y no son de mayor utilidad.

Al igual que las flores, los actos deben ser cultivados y requieren mantenimiento. Por si mismos su valor no es mucho, pero cuando son parte de la vida diaria, sus frutos se pueden cosechar.

El nacer como ser humano es una gran oportunidad para desarrollar la compasión, para promover el bienestar de todos los seres, para alcanzar la paz.

Mediante una práctica constante de meditación desarrollamos la mente para poder llevar a cabo actos buenos, actos compasivos, creando en nuestra vida un ramo de flores hermoso que puede perdurar por siempre.

Cada momento es una oportunidad, cada momento es el correcto para cultivar nuestras flores para hacer el bien.

¿Dónde está la paz verdadera?

Buscamos llegar a ese lugar donde se encuentra la paz absoluta, donde el placer abunda y la penas son un concepto olvidado. En una carrera eterna nos aventuramos y nos perdemos en la búsqueda de ‘algo más’ que será aquello que finalmente nos traerá la paz, como si ésta se encontrara en un lugar distante, fuera de nosotros.

La paz, especialmente la paz verdadera, no es un objeto, no es un alcance, un logro o una meta. La paz verdadera es algo que ya está en cada persona, es una de las cualidades que poseemos y que no se nos puede arrebatar. Por el contrario, cada vez que obtenemos algo nuevo estamos enterrando más profundamente esta cualidad que ya está ahí, pero que muchas veces nos cuesta percibir. La paz verdadera proviene de la libertad absoluta, y es una libertad con respecto a todo, incluyendo los pensamientos, deseos, angustias e inclusive las metas. Es una libertad con respecto al apego que tenemos respecto a estos conceptos, consiste en dejar ir las ideas preconcebidas en nuestra mente. No consiste en no tener deseos, pensamientos, angustias, felicidades y demás actividades normales humanas. Esto sería imposible en tanto formemos parte de una sociedad. Se trata de dejar ir nuestro apego por estas actividades, aceptar cuando la realidad no se ajusta a lo que tenemos ideado en la mente. Cuando probamos la libertad de dejar ir, de entregarnos absolutamente a aceptar las cosas tal como son, comprometiéndonos enteramente al presente, a cada respiración, a cada emoción, ese es el momento de paz absoluta.

Cierre los ojos y aprecie la paz que ya está en usted, en cada instante, ahí está. Simplemente respire y deje ir toda carga adicional que le impide disfrutar de este estado innato que siempre ha estado ahí y que usted merece siempre tener a su alcance.

¿Ver pero no tocar?

La práctica es algo personal, si dedicamos muchas horas a leer, escuchar charlas, llevar talleres y aprender acerca de la meditación, de sus beneficios, de todas las maravillas que puede hacer por nuestra vida, pero nunca ponemos en práctica nada de lo aprendemos no habrá mayor beneficio de nuestro esfuerzo. Ajahn Chah lo compara con la cuchara que está dentro de la sopa, pero que nunca es capaz de percibir el sabor de la misma. Así será como viviremos, sabiendo mucho, pero nunca llegando a entender este conocimiento, pasaremos la vida sin saborear los beneficios de las enseñanzas.

La meditación se divide en dos momentos, el primero de estos momentos es cuando nos sentamos a meditar cerrando los ojos y evitando las distracciones mundanas, es el momento en el cual podemos controlar hasta cierto punto el ambiente en el cual nos encontramos y es por tanto relativamente más fácil llevar a cabo esta práctica. El segundo momento es cuando vemos realmente los beneficios y el resultado del esfuerzo de meditar, este momento sucede en la vida diaria, cuando estamos en la calle, cuando hablamos con otras personas, nos enteramos de noticias y todo aquello que sucede en nuestras vidas o las de aquellos que nos rodean. Este segundo momento es tanto o más importante que el primero ya que en este momento es donde sucede la vida. ¿De qué sirve estudiar si nunca llegamos a poner en práctica lo que aprendemos?

Meditar en un ambiente controlado es muy provechoso, pero resulta inclusive de mayor beneficio cuando suceden cosas inesperadas en este ambiente, como olvidar desconectar el teléfono y que alguien llame, o escuchar los ladridos de un perro a lo lejos, cosas inesperadas que podemos aprovechar en ese momento para profundizar la práctica. En lugar de enojarnos o frustrarnos por estos imprevistos, podemos aprovecharlos y practicar aun más.

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

Busque un lugar apacible, un lugar específico donde llevar a cabo la práctica y donde ocurra la menor cantidad de imprevistos, pero que no sea una cámara de silencio completamente aislada del mundo y poco a poco lleve a la práctica todo lo que vaya aprendiendo durante las sesiones de meditación. Saboree su esfuerzo.

Las costumbres

Uno debe refrenar
la mala conducta del cuerpo y controlarlo.
Abandonando la mala conducta del cuerpo,
uno debe adiestrarse en su buena conducta

Dhammapada 231

Toda costumbre crece con el uso, el tener un cierto carácter no es justificación para abandonar la esperanza, si cada vez que nos enojamos decimos 'así soy yo', ¿Cómo esperamos cambiar?

Reforzar las buena conducta, la felicidad, las buenas costumbres son el camino indicado para abandonar el sufrimiento, la tristeza, los malos hábitos.

Respire, deténgase y permita que los aspectos positivos de la vida le acompañen!

Libres de toda pena

Uno debe liberarse del odio. Uno debe abandonar el orgullo. Uno debe despojarse de todas las ataduras. El sufrimiento no toma al que controla la mente, el cuerpo y sus pasiones.

Dhammapada - 221

El camino del Budismo hace mucho énfasis en abandonar el odio, la ira, los resentimientos y todo tipo de emociones y pensamientos negativos. Sin embargo, pocas veces comprendemos el verdadero trasfondo que justifica la razón de llevar a cabo una tarea tan colosal. Aquí el Dhammapada dice que hay que abandonar el orgullo, ataduras y pasiones. Una y otra vez la teoría Budista nos recuerda e insiste en dejar ir todas estas cualidades, pero ¿Cuál es su razón?

La respuesta más clara creo que la podemos encontrar en el camino óctuple, son una serie de ocho pasos o aspectos indicados por el Buda, los cuales se deben practicar con el fin de eliminar el sufrimiento. A continuación indico (tan solo) cuatro de los puntos más importantes que nos pueden motivar a llevar a cabo esta práctica, pero estoy seguro que hay mucho más y que cada persona puede tener otros propios:

Abandonar estas prácticas es en si un logro!

Suena obvio, pero muchas veces lo perdemos de vista, que más razón para abandonar los estados negativos de la vida que precisamente eso, no tener cualidades que nos hagan sufrir, con solo este punto ya debería ser más que razón suficiente para dedicar el día completo a dejar ir todo aquello que controla la mente de forma perjudicial.

Sin arrepentimientos

Tener una mente libre de culpa es de suma importancia para poder llevar a cabo la práctica de forma adecuada, tanto para meditar apropiadamente

como para poder ayudar a otros seres con un corazón en paz. Es cierto que podemos ayudar aún cuando no estemos completamente bien, pero entre mejor estemos, más y mejor podremos ayudar.

Bienestar de todos los seres

Así como una mente en calma es un logro para cada quien, así mismo, una persona más en paz en este mundo es un logro para todos los seres. Cuando estamos bien, sin culpa, sin odio, sin ira, los otros seres viven en un mundo libre de estos sentimientos, libres de la amenaza de estas emociones. No existe el odio, no existe la agresión, existe la paz, existe el amor. Eso es lo que le estamos entregando a todos los seres, en todo momento.

No reforzar el sufrimiento, no hacerlo crecer

Abandonar los estados negativos es tan solo el punto de partida, poco a poco se convierte en una bola de nieve que se refuerza a si misma y crece cada vez más, entre menos ira, más amor; entre menos ataduras, más libertad. Esta libertad nos permite posteriormente desarrollar las emociones positivas, las cuales además crecerán de forma natural al no tener nada que las detenga.

Tome este momento y haga la prueba, es fácil. Cierre los ojos, respire y deje ir todo aquello que le genere un peso innecesario, no hace falta hacer nada más que dejarlos ir, todo se va por su propia cuenta cuando no lo reforzamos. Repita esto una y otra vez durante el día, al amanecer, al anochecer, antes de comer, mientras espera, todo momento es perfecto para estar mejor!

El espejo que nos controla

“Cuando tratamos de ejercer control sobre otra persona, no podemos evitar darle a esta persona el mismo control sobre nosotros.”

— Alan Watts

Todo tiene su inicio en la mente, el mundo se construye a partir de lo que está ahí presente, ya sea amor, odio, temor, venganza, compasión, o cualquier otro tipo de pensamiento; si nuestra mente está llena de angustias así será nuestra realidad, si por el contrario, la mente está llena de amor y esperanza, así también será nuestra realidad. Son los colores con los cuales la pintamos.

Así como los pensamientos son la base inicial para construir la vida, de igual manera participan nuestras acciones, que son el siguiente paso. En conjunto nuestros pensamientos y nuestras acciones crean algo así como un espejo cuyos contenidos son contruidos con los materiales de lo que la mente y los actos generan. Todo aquello que se encuentre en este espejo está hecho de alguna parte de nuestra vida, de nuestra mente y de nuestros deseos.

En tanto creamos en la realidad de este espejo, le estaremos otorgando voluntariamente el control sobre nuestras vidas y estaremos sujetos a él, le damos potestad para decidir respecto a nuestra felicidad, nuestras angustias, tristezas, logros y todo aquello que nos rodea.

Eventualmente tenemos que llegar a comprender que este es tan solo un espejo, y que es creado por nosotros mismos. Con esta nueva información tenemos la capacidad de cambiar nuestra mente, posteriormente nuestros actos y con esto cambiaremos la realidad en la que vivimos. Tendremos la libertad de dejar ir todo aquello que nos produce sufrimiento.

Inicie hoy mismo, dando un paso a la vez. Preste atención y observe su espejo, identifique uno a uno los materiales con los cuales lo está construyendo, y si detecta que alguno de estos materiales no debería estar ahí,

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

ya sea odio, vergüenza, angustia, o cualquier otro, simplemente deje de producirlo, eso es todo lo que se requiere. Poco a poco irá reemplazando los materiales con aquellos que se sienta mejor, como amor, compasión o comprensión; estos materiales irán reemplazando todo y verá una nueva realidad llena paz y felicidad.

El amor lo cubre todo

Estamos acostumbrados a creer que los objetos de alguna manera irradian amor, que lo generan y que él mismo habita en dichas cosas, en los actos, o bien, en las personas mismas.

Cuando vemos a nuestra pareja pensamos que ahí está la felicidad, que irradia de dicha persona, que el amor depende de una serie de condiciones en este ser, sean aspectos de la conducta, actitudes u otros elementos pertenecientes a la persona.

Pero el amor no es tan efímero, es mucho más que eso, el amor existe en cada uno de nosotros e independiente de nosotros, está en todas las cosas y no depende de condiciones, no está sujeto a fechas ni actos, el amor es una de las fuerzas más poderosas que inclusive sobrepasa la experiencia física que llamamos vida. El amor, o bien, amor compasivo como se le conoce en budismo, es uno de los 4 inconmesurables, los cuales son 4 de los aspectos más importantes en el Dhamma.

Ajahn Brahm dice que "El amor ha de cubrir las cosas, no ha de estar en las cosas". Cuando dice esto se refiere precisamente a este punto, cuando amamos no debemos depositar el sentimiento en un ser, en una imagen o una idea, tampoco en conceptos como pareja, madre, hijo o maestro, el amor es mucho más que eso.

Si el amor dependiera de estos conceptos, cuando una de las condiciones se pierde, el amor también se perdería, cuando una pareja deja de comportarse con respecto a las condiciones por las cuales nos sentimos atraídos inicialmente, ¿Es eso suficiente para dejar de amar? cuando una persona a la cual respetamos y hace algo con lo cual nos sentimos traicionados, ¿Se acabaron las razones para amar?

El verdadero amor trasciende todos estos factores, estas condiciones banales. El amor compasivo, el amor puro no tiene miramientos ante aspectos tan mundanos, por el contrario, el amor puro existe en estas condiciones, si

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

no, sería puro interés superficial.

Es fácil amar cuando va bien, la prueba real es en los momentos difíciles.

Por eso: amemos, amemos, que mañana no sabemos!

Amemos, amemos... que mañana, no sabemos!

Que todos los seres, en todos los mundos, sean felices!