

## FRAGMENTOS DEL LIBRO “EL MILAGRO DE ESTAR DESPIERTO” DE THICH NHAT HANH

### **Tener mucho más tiempo**

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

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

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

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

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

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

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

Hace treinta años, cuando yo era todavía un novicio en la Pagoda de Tu Hieu, fregar los platos era una tarea poco agradable. Durante la estación de Retiro, cuando todos los monjes volvían al Monasterio, dos novicios tenían que hacer la comida y fregar a veces para más de cien monjes. No había jabón. Sólo teníamos cenizas, cascarillas de arroz y cáscaras de coco, eso era todo. Lavar tan enorme pila de tazas era una tarea ingrata, especialmente en invierno cuando el agua estaba helada. Entonces tenías que calentar un gran balde

de agua antes de poder restregarlos. Hoy en día, se tiene una cocina equipada con jabón líquido, estropajos especiales e incluso agua corriente caliente que lo hacen todo más agradable. Hoy es más fácil disfrutar fregando. Cualquiera puede hacerlo a toda velocidad para sentarse luego a disfrutar una taza de té. [...]

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

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

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

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

Cuando un trabajador anda por el sendero de tierra roja que conduce a un pueblo, puede practicar atención mental. Cuando anda por ese sendero rojo, rodeado de parcelas de hierba verde, si practica la atención mental, sabrá que está andando por ese camino, el camino que conduce al pueblo. Práctica manteniendo vivo esa sensación: “Estoy caminando por el sendero que lleva al pueblo”; si está lloviendo o hace sol, si el sendero está mojado o seco, él mantiene ese pensamiento. Pero no lo repite de forma maquinal una y otra vez; el pensamiento maquinal es lo contrario de la atención mental. Hay personas que recitan un mantra como una máquina mientras su mente se dispersa en mil direcciones distintas. Creo que repetir así un mantra es peor que no recitarlo de ninguna manera. Si realmente estamos inmersos en la atención mental mientras caminamos a lo largo del sendero que conduce al pueblo, consideraremos cada paso que damos como una maravilla infinita y la alegría se abrirá en nuestro corazón como una flor, permitiéndonos entrar al mundo de la realidad. A mi me gusta pasear solo por los caminos vecinales con arrozales y plantas salvajes a ambos lados, dando cada paso sobre la tierra con atención mental, sabiendo que camino sobre una tierra maravillosa. En tales momentos la existencia es una realidad milagrosa y maravillosa. La gente considera que

desplazarse por el agua o el aire es un milagro, pero yo pienso que el verdadero milagro no es desplazarse por el agua o el aire, sino andar por la tierra. Todos los días estamos inmersos en un milagro que ni siquiera reconocemos. Simplemente piensa, Quang: el cielo azul, las nubes blancas, las hojas verdes y los ojos negros y curiosos de tu hijita Hai Trieu Am. Tus dos ojos, Quang, son también un milagro, como ese cielo, esas nubes, esas hojas y sus ojos jóvenes. [...]

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

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

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

### **Llegada a la Atención Mental**

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

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

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

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

Experimentando la totalidad del cuerpo (respiración) expirare; así se entrena a si mismo. “Al calmar la actividad del cuerpo (respiración) inhalare”, así se entrena a si mismo. “Calmando la actividad del cuerpo (respiración), exhalare”; así se entrena a si mismo.

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

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

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

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

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

## **Cada Acto es Un Rito**

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

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

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

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

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

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

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

## **La Media Sonrisa**

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

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

Mientras todavía estés en la cama, comienza a observar tu propia respiración –respiraciones lentas, largas y conscientes-. Luego levántate lentamente de tu cama (en lugar de dar un salto, como de costumbre) y alimenta la atención mental con cada movimiento. Una vez arriba, cepíllate los dientes, álbate la cara y realiza todas tus actividades matutinas de una forma tranquila y relajada, cada movimiento realizado con atención mental. Sigue tu respiración, susténtala y no dejes que tus pensamientos se dispersen. Cada

movimiento debe ser hecho relajadamente; mide tus pasos con respiraciones largas y tranquilas. Mantén una media sonrisa.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **El Guijarro**

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

Sé que entre nuestros trabajadores hay muchos que pueden sentarse en la posición del loto, pié izquierdo colocado sobre el muslo derecho y el pié derecho colocado sobre el muslo izquierdo. Otros pueden sentarse en medio loto: el pié izquierdo colocado sobre el muslo derecho o el pié derecho colocado sobre el muslo izquierdo. En nuestra clase de meditación en París, hay gente que no se siente cómoda en ninguna de las dos posiciones y les he enseñado a colocarse a la manera japonesa, con las dos rodillas dobladas y descansando sobre las dos piernas. Si se coloca un almohadón bajo los pies, es posible permanecer sentado así durante más de una hora y media. Sin embargo, cualquiera puede aprender a sentarse en la posición de medio loto, aunque al principio resulte algo doloroso; pero tras algunas semanas de prácticas, gradualmente la postura se irá haciendo más cómoda. Durante el periodo inicial, cuando el dolor puede ser molesto, se puede alternar la posición de las piernas o cambiar a otra posición sedente. Si uno se sienta en la posición del loto o del medio loto se debe utilizar un cojín para que ambas rodillas toquen el suelo. Los tres puntos de contacto con el suelo creados por esta posición proporcionan una gran estabilidad.

Es muy importante mantener la espalda erguida; el cuello y la cabeza deben estar alineados con la columna vertebral que debe estar derecha pero no rígida o amazotada. [...]

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

[...] Deja que se relajen todos los músculos de las manos, dedos, brazos, y piernas. Deja pasar todo, como las plantas acuáticas que ondean con la corriente, mientras bajo la superficie del agua el lecho del río permanece tranquilo. No te preocupes de nada excepto de la respiración.

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

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

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

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

Este tiempo es tu tiempo, este lugar en el que te sientas es tu lugar. [...] Practica esto durante unos meses y empezarás a comprender lo que es el deleite de la Meditación. El deleite de la Meditación (Dhyana) es la alegría que se experimenta cuando se está sentado en meditación. (Años atrás, cuando todavía teníamos Phuong Boi, Thaiy Thanh Tu construyó una cabaña de meditación sobre la cima de Phuong Boi y la llamó la “Cabaña de la Delicia de la Meditación”.

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

## **Reconocimiento**

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

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

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

Durante la meditación pueden surgir varios sentimientos y pensamientos. Si no practicamos la atención sobre la respiración, estos pensamientos pronto nos apartarán de la atención mental. [...] La respiración es el vehículo que une el cuerpo a la mente y abre las puertas de la sabiduría. Cuando surge un pensamiento o sentimiento, nuestra intención no debe ser ahuyentarlo, pues si continuamos concentrándonos



en la respiración el sentimiento o pensamiento se aleja naturalmente de la mente. Y si nuestro comportamiento no debe ser ahuyentar, odiar, preocuparse o asustarse, ¿qué es exactamente lo que debemos hacer al respecto? Sencillamente, acusar su presencia. Por ejemplo, si surge un sentimiento de tristeza reconocer inmediatamente: “Acaba de surgir en mí un sentimiento de tristeza”. Si ese sentimiento continúa, seguir reconociendo “todavía hay en mí un sentimiento de tristeza. Si, por ejemplo, surge un pensamiento tal como “es tarde pero los vecinos están haciendo mucho ruido”, admitir que el pensamiento de que es tarde y los vecinos están haciendo mucho ruido ha aparecido. Y si el pensamiento se mantiene, seguir reconociéndolo. Y reconocer de la misma manera cualquier sentimiento o pensamiento que pueda surgir. Lo esencial es no permitir que surja algún sentimiento o pensamiento sin reconocerlo con atención mental, como el guardián de un palacio que se da cuenta de cada cara que pasa por el corredor.

Si no hay ningún sentimiento ni pensamiento, reconocerlo así. Esta práctica significa estar atento a los propios pensamientos y sentimientos. Practicando de esta manera pronto llegarás a conocer tu mente. Se puede unir el método de la atención en la respiración con el de la atención en los sentimientos y pensamientos.

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

[...]

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

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

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

experimenta la atención de la mente en la mente. [...] Por tanto, la imagen del guardián y los visitantes entrando y saliendo por un corredor no es válida para ilustrar la observación atenta de la mente.

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

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

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

[...]

## **La Meditación Revela y cura**

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

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

Cuando estamos poseídos por la tristeza, la ansiedad, el odio o una u otra pasión, encontramos difícil de practicar el método de la meditación en un sólo objeto, utilizando nuestra mente como el sujeto de la meditación. Esta meditación revela y cura. La tristeza o la ansiedad, el odio o la pasión revelan su verdadera

naturaleza bajo la mirada de nuestra concentración y meditación. Esa revelación conduce naturalmente a la curación y la emancipación; la tristeza o cualquier otra cosa que haya sido la causa del dolor, puede ser utilizada como un medio para la liberación del tormento y del sufrimiento; podemos decir que es un clavo que saca a otro clavo. Debemos tratar a nuestra ansiedad, nuestra pena, nuestro odio o nuestra pasión cuidadosamente, con respeto, sin resistirnos, sino viviendo con ellos, haciendo las paces con ellos, y penetrando en su naturaleza [...]

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

[...]

### **Tres Maravillosas Respuestas**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

servidor el resto de mi vida y ordenaré a mis hijos y a mis nietos que hagan lo mismo. Por favor, Majestad, concédeme tu perdón.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Alkmaar, febrero 1975.

[...]