

1. Instrucciones básicas de meditación (según en la tradición de Thich Nhat Hanh)

Meditación sentado(a)

Siéntate hacia el borde de una silla, con la planta de los pies firmes sobre el suelo, o sobre un cojín con las piernas cruzadas. Trata de mantener la espalda recta y los hombros caídos. Las manos pueden estar sobre las rodillas. Mantén la cabeza ligeramente inclinada, con la mirada desenfocada dirigida a unos dos metros adelante en el piso, o con los ojos cerrados. La postura debe ser serena, “con dignidad”, pero cómoda. Si surge un dolor muy grande, préstale la atención plena de tu mente –sin negarlo ni resignarte a sufrir– y cambia suavemente de posición prestando atención plena al movimiento.

Fija tu atención en la respiración, sin forzarla a que sea de ninguna forma en particular. La respiración es un ancla muy buena para que cuerpo y mente estén en el mismo lugar, en cada momento. Puedes prestar atención al abdomen, cómo sale el aire al inhalar y entra al exhalar. Al mismo tiempo puedes decir mentalmente: “inhalo”, al inhalar, y “exhalo”, al exhalar. O puedes contar mentalmente las respiraciones, en grupos de 10. Si te distraes, comienzas de nuevo. Si sólo llegas a “uno”, está bien. No se cuenta para batir ningún récord personal sino, justamente, para detectar cuándo te distraes. En el grupo también hacemos *meditaciones guiadas*, en las que se dicen ciertas frases sincronizadas con la respiración.

Cuando la mente se distraiga –lo que va a ocurrir con seguridad – y te des cuenta, toma nota de “adonde se fue”, sin negarlo ni aferrarse. Etiqueta ese pensamiento y déjalo ir, regresando suavemente a la respiración. Si esto ocurre mil veces durante una meditación, no estás “fallando” sino que, por el contrario, estás desarrollando el hábito de detectar cuándo tu mente se va –a editar un pasado que ya no existe o planear un futuro que todavía no es– y regresar al presente, tu verdadero hogar, el único lugar donde puedes estar.

Meditación caminando

Camina con la dignidad de un rey o de un león, sincronizando los pasos y la respiración. Pie derecho: inhalo, pie izquierdo: exhalo. Cuando te distraigas, toma nota de donde se fue la mente y regresa a caminar y a la respiración, igual que con la meditación sentado. También puedes decir mentalmente, con cada paso, “inhalo/exhalo” o “toco a la Tierra/la Tierra

me toca a mí/sano a la Tierra/la Tierra me sana a mí/soy la Tierra/la Tierra es mí”. Puedes imaginarte estar dándole un masaje a la Tierra con tus pies. Lo importante es estar en el presente, regresar a “tu verdadero hogar”. Camina sin intentar llegar a ningún lado. Con cada paso ya has llegado. Thich Nhat Hanh dice: “El milagro no es caminar sobre el agua, sino hacerlo sobre esta Tierra”.

Al meditar caminando afuera del salón de meditación –en tu casa, yendo al banco, etc. – sincronizas más de un paso con cada inhalación y cada exhalación. Deja que tu cuerpo elija cuántos pasos quiere, por inhalación y por exhalación, sobre la base de tu cansancio, grado de tranquilidad, pendiente del camino, etc. Lo más importante es notar cuando y adonde se pierde la mente y regresar al presente.

Meditación informal

Cada momento, cada actividad de tu vida es una oportunidad de meditación. Cuando lavas un plato, si en vez de estar pensando en lo que vas a hacer después –o en cualquier otra cosa– *te concentras totalmente* en lavar ese plato, en ese momento estás trabajando para tu libertad. Lo mismo puedes hacer cuando abres una puerta, cuando te vistes, cuando vas al baño, cuando enciendes tu auto, cuando estás con otra persona, cuando miras en sus ojos y percibes la maravillosa matriz de interdependencia, cuando le sonríes y descubres que ambos corazones laten al unísono.

Esta meditación es la más difícil de las tres, porque estamos acostumbrados a perdernos en la dimensión del hacer sin parar, o a perdernos en el sopor de desconectarnos de nosotros mismos, durmiendo de más o hipnotizados un televisor. Una forma de ayudarnos a mantener la atención plena es utilizar “campanas de atención” como los semáforos, el teléfono, el horno de microondas, las sirenas de ambulancias o de la policía, etc. Por ejemplo, generalmente cuando manejamos un auto estamos con la mente en el futuro: el lugar donde pensamos llegar. Un semáforo en rojo es visto como un “enemigo”, algo que nos aparta de donde está la mente...

Dejar ir

Nuestros malestares y sufrimientos son casi siempre causados por aferrarnos a resentimientos del pasado o a fantasías del futuro. Al cultivar el hábito de liberar nuestros pensamientos, avanzamos hacia nuestra propia libertad.

Hay momentos en que surge una emoción muy fuerte: enojo, miedo, ansiedad, depresión. En este caso puede ser muy difícil meditar en la forma descrita. Lo que sí se puede hacer es *intentar* la meditación

caminando, alejándonos física y mentalmente de lo que ayudó a que –por ejemplo – el enojo se manifestara. El poner la atención en la respiración ayuda a calmarse, que es una condición previa para dominar esa emoción tan fuerte. Ya tranquilos, podemos hacer una meditación sentados en la que observamos con profundidad todas las condiciones y circunstancias que posibilitaron que se manifestara la emoción. Las siete actitudes mencionadas más arriba pueden ser utilizadas en esta práctica. No juzgamos a la emoción como “mala”, no nos impacientamos por eliminarla, tratamos de verla con frescura para descubrir su verdadera naturaleza, tenemos confianza en que –como todo– eventualmente dejará de manifestarse, no forzamos a que pase nada, tan sólo observamos, aceptamos que esta emoción es parte nuestra aunque nosotros no somos la emoción y finalmente la dejamos ir en paz, utilizando su magnífica energía en alimentar la atención plena, la llave a la felicidad y libertad.

En esta tradición le damos una importancia particular a los *Cinco Entrenamientos de la Atención Plena*, que son guías de estudio y de práctica, direcciones en las que intentamos desarrollarnos –aunque nunca lo logremos completamente– con la finalidad de vivir con integridad. Estas cinco direcciones de trabajo son: respeto a la vida, generosidad, responsabilidad sexual, escuchar con profundidad y hablar con amor, y cultivar una dieta para una sociedad con atención

Esa luz puede ser una excelente amiga que nos recuerda regresar al presente, a concentrarnos en la respiración, a lograr que mente y cuerpo estén en el mismo lugar. Otro ejemplo sencillo es el del teléfono. Cuando suena generalmente damos un salto mental –y a veces también físico– y contestamos inmediatamente, ¡mientras seguimos en lo que estábamos al sonar el aparato! A diferencia del semáforo, el hecho de que suene el teléfono es inesperado, como lo son muchos de los eventos de nuestra vida. Cuando suena, podemos tranquilamente reconocer su presencia mientras hacemos tres respiraciones con calma. Al contestar luego de que suene tres veces, ponemos toda nuestra atención en hablar por teléfono.

2. Los cinco entrenamientos de la atención plena

1. Consciente del sufrimiento que causa la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y a aprender formas de proteger la vida de personas, animales, plantas y minerales. Estoy decidido a no matar, a no permitir que los demás maten y a no apoyar, con mis

pensamientos y en mi forma de vida, ningún acto que provoque la muerte en el mundo.

2. Consciente del sufrimiento que causa la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a cultivar el amor compasivo y a aprender formas de trabajar por el bienestar de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Prometo practicar la generosidad compartiendo mi tiempo, mi energía y mis recursos materiales con los que realmente los necesiten. Estoy decidido a no robar y a no poseer nada que debería pertenecer a los demás. Respetaré la propiedad ajena, pero no voy a permitir que nadie saque provecho del sufrimiento humano o del sufrimiento de las otras especies de la Tierra.
3. Consciente del sufrimiento que causa la conducta sexual incorrecta, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender formas de proteger la seguridad e integridad de las personas, las parejas, las familias y la sociedad. Estoy decidido a no involucrarme en relaciones sexuales sin amor y sin un compromiso a largo plazo. Para preservar mi propia felicidad y la de los demás, estoy decidido a respetar mis propios compromisos y los compromisos ajenos. Haré todo lo posible para proteger a los niños del abuso sexual y para evitar que las parejas y las familias se separen por una conducta sexual incorrecta.
4. Consciente del sufrimiento que causan el hablar irreflexivamente y la incapacidad de escuchar a los demás, me comprometo a hablar con amor y a escuchar con atención para aportar alegría y felicidad a los demás y aliviar su sufrimiento. Sabiendo que las palabras tienen el poder de provocar felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar con veracidad, pronunciando palabras que inspiren la confianza en sí mismo, alegría y esperanza. No difundiré noticias de las que no esté seguro ni criticaré o condenaré nada de lo que no tenga certidumbre. Me abstendré de pronunciar palabras que puedan causar división o discordia, o que sean susceptibles de provocar la separación de la familia o la comunidad. Haré todo lo posible por reconciliar a las personas y resolver todo tipo de conflictos, por pequeños que sean.
5. Consciente del sufrimiento que causa el consumo indiscriminado, me comprometo a conservar en buen estado la salud, tanto física como mental, la mía propia, la de mi familia y la de mi sociedad, mediante la práctica del comer, beber y consumir de forma consciente. Prometo consumir únicamente productos que mantengan la paz, el bienestar y la alegría en mi cuerpo, en mi conciencia, y en el cuerpo y conciencia colectivos de mi familia y de la sociedad. Estoy decidido a no consumir alcohol ni ninguna otra sustancia intoxicante, ni a ingerir alimentos u otros productos que contengan toxinas, como algunos programas de televisión, revistas, libros, películas o conversaciones. Estoy consciente de que dañar mi cuerpo o mi conciencia con estos venenos es traicionar a mis antepasados, mis padres, mi sociedad y las futuras generaciones.

Trabajaré para transformar la violencia, el miedo, la ira y la confusión en mí mismo y en la sociedad, observando el régimen adecuado para mí y para mi sociedad. Comprendo que una dieta adecuada es primordial para la transformación de uno mismo y de la sociedad.

3. Contactando con la tierra. (*Las seis postraciones*)

Comenzar sentado con los pies cruzados. Al escuchar tres campanadas, pararse en posición de plegaria. Con el siguiente sonido de la campana, arrodillarse lentamente, descansando el cuerpo en los tobillos, con la frente en el piso y las manos frente a ella.

1. Hago una reverencia en agradecimiento a todas las generaciones de antepasados de mi familia de sangre. Veo a mi padre y a mi madre, cuya sangre, carne y vitalidad están circulando en mis venas y nutriendo cada una de mis células. A través de ellos veo a mis cuatro abuelos. Sus expectativas, experiencias y sabiduría han sido transmitidas desde tantas generaciones de antepasados. Llevo en mí la vida, sangre, experiencia, sabiduría, felicidad y tristeza de todas las generaciones. Estoy haciendo la práctica de transformar el sufrimiento y todos los elementos que necesitan ser cambiados. Abro mi corazón, carne y huesos para recibir la energía de comprensión, amor y experiencia que me es transmitida a través de todos mis antepasados. Veo mis raíces en mi padre, madre, abuelo, abuela y todos los antepasados. Sé que sólo soy la continuación de este linaje ancestral. Por favor, denme su apoyo y protección y transmítanme su energía. Sé que dondequiera que hay hijos y nietos también hay antepasados. Sé que los padres siempre aman y apoyan a sus hijos y nietos aunque no siempre sean capaces de expresarlo con habilidad debido a las dificultades que encuentran. Sé que mis antepasados trataron de construir una forma de vida basada en la gratitud, alegría, confianza, respeto y amor compasivo. Como una continuación de mis antepasados, me inclino profundamente y permito que su energía me penetre. Le pido a mis antepasados su apoyo, protección y fuerza.
2. Hago una reverencia en agradecimiento a todas las generaciones de antepasados de mi familia espiritual. Veo en mí a mi maestro, quien me enseña el camino del amor y el entendimiento, la forma de respirar, sonreír, perdonar y vivir con profundidad en el momento presente. A través de mi maestro, veo a todos los maestros de muchas

generaciones, todos los bodhisattvas y al Buda Sakyamuni, el que comenzó mi familia espiritual hace 2600 años. Veo al Buda como mi maestro y también como mi antepasado espiritual. Veo que la energía del Buda y la de muchas generaciones de maestros me ha penetrado y está creando paz, alegría, entendimiento y amor compasivo en mí. Sé que la energía del Buda ha transformado profundamente al mundo. Sin el Buda y sin todos esos antepasados espirituales, no sabría el camino a la práctica para traer paz y felicidad a mi vida y a las vidas de mi familia y la sociedad. Abro mi corazón y mi cuerpo para recibir la energía del entendimiento, amor compasivo y protección del Buda, el Dharma y la shanga. Le pido a estos antepasados espirituales que me transmitan su fuente infinita de energía, paz, estabilidad, entendimiento y amor. Me comprometo a practicar la transformación del sufrimiento en mí y en el mundo y a transmitir su energía a las generaciones futuras de practicantes.

3. Hago una reverencia en agradecimiento a esta tierra y a los antepasados que la hicieron posible. Veo que estoy íntegro, protegido y nutrido por esta tierra y por todos los seres vivos que han estado aquí y, con todos sus esfuerzos han hecho la vida fácil y posible para mí. Veo a Netzahualcóyotl, sor Juana, Benito Juárez, Emiliano Zapata, Juan Rulfo, Rosario Castellanos y todos los demás conocidos o desconocidos. Veo a todos aquellos que han hecho de este país un refugio para la gente de tantos orígenes y razas, con su talento, perseverancia y amor, aquellos que han trabajado duro para construir escuelas, hospitales, puentes y caminos, para proteger los derechos humanos, para desarrollar la ciencia y la tecnología y para luchar por la libertad y la justicia social. Me veo contactando mis antepasados indígenas, Kumiai, Pai Pai, Kiliwa y otros, que han vivido en esta tierra durante tanto tiempo y conocen las formas de vivir en paz y armonía con la naturaleza, protegiendo las montañas, bosques, animales, vegetación y minerales de esta tierra. Siento la energía de esta tierra penetrando mi cuerpo y alma, apoyándome y aceptándome. Me comprometo a cultivar y mantener esta energía y transmitirla a las futuras generaciones. Me comprometo a contribuir en la transformación la violencia, el odio y las falsas ilusiones que todavía yacen profundas en la conciencia colectiva de la sociedad, de manera que futuras generaciones tengan más seguridad, alegría y paz. Le pido a esta tierra su protección y apoyo.
4. En agradecimiento y compasión, hago una reverencia y le transmito mi energía a aquellos que amo. Toda la energía que he recibido quiero ahora transmitírsela a mi padre, madre, a todos los que amo, a todos los que han sufrido y se han preocupado por mí y por mi bien. Sé que no he estado suficientemente atento en mi vida diaria. También sé que aquellos que me aman han tenido sus propias dificultades. Han sufrido

por no tener la suerte de contar con un medio ambiente que los impulsara a desarrollarse completamente. Transmito mi energía a mi madre, mi padre, mis hermanos, mis hermanas, mis seres amados, mi esposo, mi esposa, mi hija y mi hijo de manera que se alivie su dolor, para que puedan sonreír y sentir el placer de estar vivos. Deseo que todos ellos gocen de buena salud y estén alegres. Sé que cuando estén felices, yo también estaré feliz. Ya no tengo resentimientos con ninguno de ellos. Ruego que todos mis antepasados en mis familias de sangre y espiritual enfoquen su energía hacia cada uno de ellos, para protegerlos y apoyarlos. Sé que no estoy separado de ellos. Soy uno con los que amo.

5. En comprensión y compasión, hago una reverencia para reconciliarme con aquellos que me han hecho sufrir. Abro mi corazón y envío toda mi energía y comprensión a cada uno de los que me han hecho sufrir, a aquellos que han destruido gran parte de mi vida y de la vida de los que amo. Ahora sé que estas personas han, por su parte, experimentado mucho sufrimiento y que sus corazones están recargados de dolor, enojo y odio. Sé que alguien que sufre tanto hará sufrir a los que están cerca. Sé que pueden haber tenido poca suerte, sin haber tenido nunca la oportunidad de ser cuidados y amados. La vida y la sociedad les han dado tantas dificultades. Han sido agraviados y abusados. No han sido guiados por el camino de la vida consciente. Han acumulado percepciones equivocadas sobre la vida, sobre mí y sobre nosotros. Nos han agraviado a nosotros y a las personas que amo. Ruego a todos mis antepasados en mis familias de sangre y espiritual que canalicen su energía de amor y protección a él, a ella, a estas personas que nos han hecho sufrir, de manera que sus corazones sean capaces de recibir el néctar de amor y reflorar. Ruego que esa persona pueda ser transformada de manera que él o ella pueda experimentar la alegría de vivir, de manera que ella o él no sigan causándose sufrimiento y haciendo sufrir a los demás. Veo su sufrimiento y no deseo que continúe más. No quiero mantener ningún sentimiento de odio o enojo en mí hacia esa persona o personas. No deseo que sufran. Canalizo mi energía de amor y comprensión hacia él, ella o ellos y le pido a mis antepasados que le ayuden a él, ella o ellos.
6. En agradecimiento y compasión, hago una reverencia a mis viejas raíces espirituales. Me veo como un niño, en la iglesia o la sinagoga, listo para el sermón o la ceremonia –Yom Kippur, la Santa Comunión...– Veo al cura, al pastor, ministro, rabino y a la gente de la congregación. Recuerdo qué difícil fue estar allí y hacer cosas que no entendía o quería hacer. Sé que la comunicación era difícil y que no recibí mucha alegría y nutrición de esas ceremonias. Me sentía ansioso e impaciente. Debido a la falta de comunicación y entendimiento entre

mi familia espiritual y yo, dejé a mi rabino, mi pastor, mi sinagoga, mi iglesia. Perdí el contacto con mis antepasados espirituales y quedé desconectado de ellos. Ahora sé que hay joyas en mi tradición espiritual, y que la vida espiritual de mi tradición ha tenido una contribución importante a la estabilidad, alegría y paz de mis antepasados de muchas generaciones. Sé que aquellos que practican mi tradición espiritual no tuvieron éxito en transmitírmela, en transferirla a nosotros. Quiero regresar con ellos para redescubrir los grandes valores espirituales que hay en mi tradición, para mi propia nutrición y la de mis hijos y sus hijos. Quiero conectarme otra vez con mis antepasados espirituales y lograr que su energía espiritual fluya otra vez libremente en mí. Veo a Moisés, a Jesús y a muchos otros como mis antepasados espirituales. Veo a maestros de muchas generaciones en estas tradiciones como mis antepasados espirituales y en este momento hago una reverencia a todos ellos.

4. Versos para vivir con atención

Al despertarse

Despertándome con una sonrisa,
sé que tengo 24 horas nuevas para mí.
Prometo vivirlas con plenitud,
y ver a todos con los ojos de la compasión.

Al escuchar la campana

Escucho, escucho.
Este sonido maravilloso me regresa
a mi verdadero hogar.

Preparando las comidas

En estos alimentos frescos
veo un sol verde.
Todos los dharmas se juntan
para hacer posible la vida.

Mirando el plato vacío

Mi plato, ahora vacío,
pronto será llenado
con comida preciosa.

Contemplando la comida

Este plato de comida,
tan aromático y apetitoso,
también contiene mucho sufrimiento.

Sirviendo la comida

En esta comida
veo claramente la presencia
de todo el universo
manteniendo mi existencia.

Empezando a comer

Con el primer bocado, prometo ofrecer alegría.
Con el segundo, prometo ayudar a aliviar el sufrimiento de los demás.
Con el tercero, prometo ver el gozo ajeno en el mío propio.
Con el cuarto, prometo aprender el camino de desapego y ecuanimidad

Terminando mi comida

El plato está vacío.
Mi hambre satisfecha.
Prometo vivir por el beneficio de todos los seres.

Lavando los platos

Lavar los platos,
es como bañar un Buda bebé.
Lo profano es lo sacro.
La mente diaria es la mente del Buda.

Tomando té

Esta taza de té en mis dos manos
¡la atención se mantiene en posición vertical!
Mi mente y cuerpo moran en el aquí y el ahora.

Manejando

Antes de arrancar el auto, sé adónde voy.
El auto y yo somos uno.
Si el auto va rápido, voy rápido.
Si el auto va lento, voy lento.

Invitando a la campana

Cuerpo, habla y mente en perfecta unidad.
Envío mi corazón junto con la campana.
Que quienes la escuchan despierten del olvido

y trasciendan todas las ansiedades y tristezas.

Yendo al baño

Contaminado o inmaculado,
aumentando o disminuyendo.
Estos conceptos sólo existen en nuestras mentes.
La realidad de interser no es superada.

Abriendo la llave del agua

El agua fluye desde fuentes en lo alto de la montaña.
El agua corre profunda dentro de la tierra.
Maravillosamente, llega a mí.
Sus beneficios me tocan con profundidad.

Las cinco contemplaciones para toda actividad

Esta acción es el regalo de todo el universo
de la Tierra, el cielo y de mucho trabajo.
Que hagamos todo con atención a manera de ser dignos de recibir sus
resultados.
Que transformemos nuestros estados mentales poco hábiles y que
aprendamos a actuar en toda ocasión con moderación.
Que sólo tomemos del universo los elementos que nos nutran
y que prevengan el sufrimiento y el dolor.
Aceptamos esta realidad tal y como es para llevar a cabo
el camino del entendimiento y el amor.

5. El tratado de paz

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

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

1. Evitar decir o hacer cualquier cosa que pueda provocar más daño o que recrudezca el enojo.
2. No reprimir el enojo.
3. Hacer la práctica de respirar con atención y tomar refugio en la isla de mí mismo.

4. Con toda serenidad y en el plazo de 24 horas, comunicar a la persona que me ha hecho enojar y sufrir, ya sea verbalmente o presentando una Nota de paz, que estoy enojado.
5. Pedirle que nos veamos a finales de la semana (por ejemplo, el viernes por la noche) para discutir este problema más a fondo, ya sea verbalmente o por medio de una nota.
6. No decir: “No estoy enojado. No importa. No estoy sufriendo. No hay por qué enojarse, al menos esto no es suficiente para hacerme enojar”.
7. Hacer la práctica de respirar con atención y observar mi vida cotidiana profundamente –mientras estoy sentado, acostado, de pie o caminando– para ver lo siguiente:
 - a) De qué forma, a veces, he manifestado mi falta de tacto.
 - b) Cómo he herido a la otra persona por la energía de mis propios hábitos.
 - c) Que la vigorosa semilla del enojo en mí es la causa fundamental de mi enojo.
 - d) Que el sufrimiento de la otra persona, que riega la semilla de mi enojo, es la causa secundaria.
 - e) Que la otra persona sólo desea aliviar su sufrimiento.
 - f) Que mientras la otra persona sufra, yo no podré ser feliz.
8. Pedirle perdón inmediatamente, sin esperar el viernes por la noche para hacerlo, tan pronto me haya dado cuenta de mi falta de tacto y atención.
9. Aplazar la cita del viernes si no me siento lo suficientemente sereno para encontrarme con la otra persona.

Yo, la persona que he hecho enojar a la otra, estoy de acuerdo en:

1. Respetar los sentimientos de la otra persona, no ridiculizarla y darle tiempo suficiente para que se serene.
2. No presionarla para discutir el problema de inmediato.
3. Confirmar su petición para vernos, ya sea verbalmente o por medio de una nota, y hacerle saber que estaré allí.
4. Hacer la práctica de respirar con atención y tomar refugio en la isla de mí mismo para ver:
 - a) Que tengo semillas de crueldad y de enojo, y también la costumbre de hacer infeliz a la otra persona.
 - b) Que me había equivocado al pensar que haciendo sufrir a la otra persona aliviaría mi propio sufrimiento.
 - c) Que al hacer sufrir a la otra persona, provoqué mi propio sufrimiento.
5. Pedirle perdón tan pronto me haya dado cuenta de mi falta de tacto y atención, sin intentar justificarme y sin esperar hasta el viernes por la noche para hacerlo.

Prometemos, poniendo a Buda por testigo y bajo la presencia atenta de la sangha, seguir estos artículos y llevarlos a la práctica de todo corazón. Invocamos a las Tres Joyas para que nos protejan y nos otorguen claridad y confianza.

Firmado el día ___ de _____ del año _____ en
_____.

Gracias,

6. Mensaje sobre el siglo XXI

Thich Nhat Hanh
Templo de Tù Híêu y Villa Ciruelo
(Plum Village, Francia),
7 de diciembre de 1999

A todos los venerables monjes, monjas, laicos y laicas de la sangha en el linaje Tù Híêu, dentro y fuera de Vietnam

Queridos Amigos:

El siglo XX ha sido arruinado por la violencia masiva y el enorme derramamiento de sangre. Con el desarrollo tecnológico, la humanidad ahora tiene el poder para “conquistar” la naturaleza. Hemos incluso empezado a intervenir en la química de la vida, adaptándola a nuestros propósitos. Al mismo tiempo, a pesar de formas nuevas y rápidas de comunicación, estamos más solos. Muchos carecen de creencias espirituales. Sin una base espiritual, vivimos sólo con el deseo de satisfacer nuestros placeres personales.

Ya no creemos en una ideología o fe, y muchos proclaman que Dios ha muerto. Sin un ideal y una dirección para nuestras vidas, hemos sido arrancados de nuestras tradiciones espirituales, nuestros antepasados, nuestra familia y nuestra sociedad. Muchos de nosotros, particularmente

los jóvenes, nos encaminamos hacia una vida de consumismo y autodestrucción.

Las guerras ideológicas, el sida, el cáncer, las enfermedades mentales y la adicción al alcohol y las drogas han llegado a ser las cargas principales de este siglo. Al mismo tiempo, los progresos en el campo de la tecnología electrónica y biológica crean nuevos poderes para el género humano. En el siglo XXI, si los humanos no logran dominarse a sí mismos, estos nuevos poderes nos llevarán a nosotros y a otros seres vivos a la destrucción masiva.

Durante el siglo xx también han brotado muchas semillas de sabiduría. La ciencia, especialmente la física y la biología, ha descubierto la naturaleza de la interconexión, el interser y el no yo. Los campos de la psicología y la sociología han descubierto estas mismas verdades. Se sabe que esto es porque eso es, y que esto es como esto porque eso es como eso. Se sabe que viviremos juntos o moriremos juntos, y que sin entendimiento, el amor es imposible.

Se han estado haciendo recientemente muchos esfuerzos positivos, a partir de estos entendimientos. Muchos de nosotros hemos trabajado en encargarnos del medio ambiente, en cuidar de los animales en una forma compasiva, en reducir el consumo de carne, en dejar de fumar y de beber alcohol, en dar ayuda humanitaria a los países subdesarrollados, en hacer campañas por la paz y los derechos humanos, en promover la vida sencilla y el consumo de comida saludable, y en aprender la práctica budista como un arte de vivir, apuntando a la transformación y curación. Si somos capaces de reconocer estos desarrollos positivos de sabiduría y acción, entonces serán una antorcha clara de iluminación, para señalar al género humano el camino correcto a seguir en el siglo XXI. La ciencia y la tecnología podrán luego ser reorientadas para ayudar a construir una nueva forma de vida que se mueva rumbo a una comprensión viva, expresada en términos de la interconexión, el interser y el no yo.

Si el siglo xx fue el de los humanos conquistando la naturaleza, el siglo XXI debería ser uno en el cual conquistemos las causas fundamentales del sufrimiento en los seres humanos —nuestros miedos, ego, odio, apegos, etc. Si el siglo XX fue caracterizado por el individualismo y el consumismo, el siglo XXI puede ser caracterizado por el conocimiento del interser. En el siglo XXI, los humanos pueden vivir en una verdadera armonía entre ellos y con la naturaleza, como las abejas viven en su colmena o las células viven en un cuerpo, todos en un espíritu real de democracia e igualdad. La libertad ya no será la libertad para la autodestrucción, o para la destrucción del ambiente, sino el tipo de libertad que nos protege de ser abrumados y arrastrados por los apegos, el odio y el dolor.

El arte de la vida consciente expresado en términos concretos, tal como se encuentra en los Cinco Entrenamientos de la Atención, puede ser

el camino para todos nosotros. Los entrenamientos nos señalan la dirección correcta para el siglo XXI. Regresando a la raíz de la tradición espiritual de cada uno, podemos encontrar y restituir valores y conocimientos equivalentes. Ésta es una de las tareas más urgentes para todos nosotros.

Respetuosamente propongo a todos los venerables monjes, monjas y laicos de nuestro linaje de Tù Híêu, dentro y fuera de Vietnam, que reflexionen cuidadosamente sobre las siguientes recomendaciones y que contribuyan en alguna forma a ayudar a crear la dirección para el género humano en el Nuevo Siglo:

1. Debemos continuar estableciendo monasterios y centros de práctica. Estos centros pueden organizar retiros —de un día, tres días, siete días, 21 días, 90 días, etc.— para monásticos y laicos, orientados a desarrollar nuestra capacidad para la transformación y curación. Las actividades en estos centros deben cultivar el entendimiento y la compasión y deben enseñar el arte de construir sanghas. Los templos y los centros de práctica deben encarnar una vida espiritual verdadera y deben ser lugares donde la gente joven pueda ponerse en contacto con sus raíces espirituales. Deben ser centros donde pueda experimentarse la práctica del no apego a puntos de vista, de acuerdo a Los Catorce Entrenamientos de la Atención Plena. El cultivar la tolerancia según estos entrenamientos evitará que nuestro país y el género humano sean atrapados en ciclos futuros de guerras religiosas e ideológicas.
2. Debemos estudiar y practicar los Cinco Entrenamientos de la Atención Plena en el contexto de la familia, y establecer a nuestra familia como la unidad básica para una sangha mayor. Al practicar el escuchar con profundidad y el hablar con atención, crearemos armonía y felicidad, y nos sentiremos arraigados en nuestra propia familia. Cada familia debería establecer un altar para los antepasados espirituales y de sangre. En los días importantes, la familia entera debe juntarse para cultivar la conciencia y apreciación de su arraigo y orígenes, ahondando así su conciencia de los antepasados espirituales y de sangre. Al aceptar la corriente de antepasados dentro de nuestro propio ser, usamos sus fuerzas y reconocemos sus debilidades para transformar generaciones de sufrimiento. Cada familia debe reconocer la importancia de tener a un miembro que dedique su vida al aprendizaje y la práctica del Dharma, como monástico o laico. La familia debe invertir en este miembro, apoyarlo y alentarlo.

3. Debemos dejar nuestras vidas de consumismo febril y transferir a la sangha todos los méritos de acción creados por los pensamientos, la palabra y el trabajo. Nuestra felicidad debe provenir de la comprensión, compasión y armonía, y no del consumismo. Debemos ver la felicidad de la sangha como nuestra propia felicidad.
4. Debemos invertir el tiempo y la energía de nuestra vida diaria en la noble tarea de construir sanghas. Debemos compartir las cosas materiales que pueden ser usadas colectivamente por la sangha, como casas, automóviles, televisores, computadoras, etc. Debemos dejar el alcohol, las drogas y el tabaco. Debemos aprender a vivir simplemente, a fin de que podemos tener más tiempo para vivir nuestra vida diaria profundamente y con libertad. Viviendo simplemente, podremos ser conmovidos por las maravillas de la vida, de la transformación y de la cura, y realizar nuestro ideal de compasión dentro de los dominios educativo, cultural, espiritual y social de nuestras vidas.

El siglo XXI es una bella colina verde, con un espacio inmenso, que tiene estrellas, lunas y todas las maravillas de la vida. Escalemos la colina del siglo próximo, no como individuos separados sino como una sangha.

Vayamos juntos, de la mano, con nuestros antepasados espirituales y de sangre, y con nuestros hijos. Disfrutemos juntos la subida con nuestras canciones y sonrisas, y dejemos que cada paso genere libertad, alegría y paz.

Deseando a ustedes y a su sangha un siglo maravilloso total de fe y felicidad,

7. Los 14 Entrenamientos de la Atención Plena de la Orden de Interseer

1. *Conscientes del sufrimiento causado por el fanatismo y la intolerancia, estamos decididos a no idolatrar o atarnos a ninguna doctrina, teoría o ideología, ni siquiera las budistas.* Las enseñanzas budistas son guías que nos ayudan en el aprendizaje de observar con profundidad y en el desarrollo del entendimiento y la compasión. No son doctrinas por las que haya que pelear, matar o morir.
2. *Conscientes del sufrimiento causado por el apego a puntos de vista y a percepciones equivocadas, estamos decididos a evitar tener una mente estrecha y a no aferrarnos a los puntos de vista actuales.* Aprenderemos

y practicaremos el desapego a puntos de vista para estar abiertos a los conocimientos y experiencias de los demás. Somos conscientes de que el conocimiento que poseemos actualmente no es inmutable ni una verdad absoluta. La verdad se encuentra en la vida y observaremos en cada momento la vida en nuestro interior y alrededor nuestro, preparados a aprender durante toda la vida.

3. *Conscientes del sufrimiento que causamos al imponer nuestros puntos de vista a los demás, nos comprometemos a no obligar a otros, ni siquiera a nuestros hijos, y por ningún método —como el uso de autoridad, amenazas, dinero, propaganda o adoctrinamiento— a adoptar nuestros puntos de vista.* Respetaremos el derecho de los demás a ser diferentes y a escoger qué creer y decidir. Sin embargo, ayudaremos a los demás a renunciar al fanatismo y a la estrechez mental a través del diálogo compasivo.
4. *Conscientes de que el observar con profundidad a la naturaleza de sufrimiento nos puede ayudar a desarrollar compasión y a encontrar salidas del sufrimiento, estamos decididos a no cerrar nuestros ojos al sufrimiento.* Nos comprometemos a encontrar formas, incluyendo el contacto personal, las imágenes y sonidos, para estar con los que sufren, a fin de compenetrarnos con su situación y ayudarles a transformar su sufrimiento en compasión, paz y alegría.
5. *Conscientes de que la verdadera felicidad está arraigada en la paz, entereza, libertad y compasión, y no en la riqueza o fama, estamos decididos a no tomar como meta de nuestras vidas la fama, lucro, riquezas o placeres sensuales, ni a acumular riqueza mientras millones están hambrientos y moribundos.* Nos comprometemos a vivir con sencillez, compartiendo nuestro tiempo, energía y recursos materiales con esos necesitados. Practicaremos el consumo atento, desechando el alcohol, las drogas o cualquier otro producto que introduzca toxinas en nuestro cuerpo y conciencia, así como en el cuerpo y conciencia colectivos.
6. *Conscientes de que el enojo bloquea la comunicación y crea sufrimiento, estamos decididos a controlar la energía del enojo cuando surja y a reconocer y transformar las semillas del enojo que yacen en lo profundo de nuestra conciencia.* Cuando surja el enojo, estamos decididos a no hacer o decir nada, sino a practicar la respiración atenta o el caminar atento y a reconocer, abrazar y observar profundamente nuestro enojo. Aprenderemos a mirar con los ojos de la compasión a aquellos que pensamos que son la causa de nuestro enojo.
7. *Conscientes de que la vida está disponible sólo en el momento presente y de que es posible vivir con felicidad en el aquí y el ahora, nos comprometemos a entrenarnos a vivir con profundidad cada momento de la vida diaria.* Intentaremos no perdernos en la dispersión o ser arrastrados por los remordimientos sobre el pasado, las preocupaciones

acerca del futuro, o los anhelos, enojos o celos del presente. Practicaremos la respiración atenta para regresar a lo que ocurre en el momento presente. Estamos decididos a aprender el arte del vivir con atención, haciendo contacto con los elementos maravillosos, refrescantes y curativos que están dentro y alrededor nuestro, y alimentando nuestras semillas de alegría, paz, amor y comprensión, facilitando así el trabajo de transformación y curación en nuestra conciencia.

8. *Conscientes de que la falta de comunicación siempre trae desunión y sufrimiento, nos comprometemos a entrenarnos en la práctica de escuchar con compasión y hablar con amor.* Aprenderemos a escuchar profundamente sin juzgar o reaccionar y nos abstendremos de pronunciar palabras que puedan crear discordia o división en la comunidad. Haremos todo lo posible por mantener las comunicaciones abiertas, así como por reconciliar y solucionar todos los conflictos, por pequeños que sean.
9. *Conscientes de que las palabras pueden crear sufrimiento o felicidad, nos comprometemos a aprender a hablar veraz y constructivamente, usando sólo palabras que inspiren esperanza y confianza.* Estamos decididos a no decir falsedades por interés personal o para impresionar a la gente, ni a pronunciar palabras que puedan causar división u odio. No propagaremos noticias cuya certeza no nos conste ni criticaremos o condenaremos cosas de las que no estamos seguros. Haremos lo mejor que se puede para expresarnos públicamente acerca de situaciones de injusticia, aunque esto amenace nuestra seguridad.
10. *Conscientes de que la esencia y meta de una sangha son la práctica del entendimiento y de la compasión, estamos decididos a no usar a la comunidad budista para ganancia o lucro personal o a transformar a nuestra comunidad en un instrumento político.* Una comunidad espiritual, sin embargo, debe tomar una posición clara en contra de la opresión y la injusticia y debe esforzarse en cambiar la situación, sin tomar partido.
11. *Conscientes de la enorme violencia e injusticia a que han sido sometidos nuestro ambiente y sociedad, nos comprometemos a no vivir de una profesión dañina para humanos y naturaleza.* Haremos lo mejor que se puede para elegir una forma de sustento que nos ayude a realizar nuestro ideal de entendimiento y compasión. Conscientes de las realidades globales económicas, políticas y sociales, nos comportaremos responsablemente como consumidores y ciudadanos, no invirtiendo en compañías que privan a otros de su oportunidad de vivir.
12. *Conscientes de que mucho sufrimiento es causado por guerras y conflictos, estamos decididos a cultivar lo no violencia, el entendimiento y la compasión en nuestra vida diaria, a promover la educación sobre la paz, la mediación consciente y reconciliación dentro de las familias,*

comunidades, naciones y el mundo. Estamos decididos a no matar ni dejar que otros maten. Nos empeñaremos en observar con profundidad en nuestra sangha para descubrir formas mejores de proteger la vida y evitar la guerra.

13. *Conscientes del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, los robos y la opresión, nos comprometemos a cultivar el amor compasivo y a aprender formas para trabajar por el bienestar de gente, animales, plantas y minerales.* Practicaremos la generosidad compartiendo nuestro tiempo, energía y recursos materiales con los necesitados. Nos comprometemos a no robar ni poseer nada que pertenece a otros. Respetaremos la propiedad ajena, pero no permitiremos que nadie saque provecho del sufrimiento humano o del sufrimiento de otros seres.

14. (Para los laicos): *Conscientes de que las relaciones sexuales motivadas por el deseo no pueden disipar el sentimiento de soledad sino que crean más sufrimiento, frustración y aislamiento, estamos decididos a no involucrarnos en relaciones sexuales sin entendimiento mutuo, amor y un compromiso a largo plazo.* En las relaciones sexuales, debemos darnos cuenta del sufrimiento futuro que podamos causar. Sabemos que para preservar la felicidad nuestra y ajena, debemos respetar los derechos y compromisos de nosotros mismos y de los demás. Haremos todo lo posible para proteger a los niños del abuso sexual y proteger a las parejas y familias del rompimiento por la conducta sexual errónea. Trataremos a nuestros cuerpos con respeto y preservaremos nuestras energías vitales (sexual, de respiración y espiritual) para la realización de nuestro ideal de *bodhisattvas*. Estaremos conscientes de la responsabilidad de traer nuevas vidas al mundo y meditaremos sobre el mundo al cual traeremos nuevos seres.

(Para los miembros monásticos): *Conscientes de que la aspiración de un monje o una monja sólo puede realizarse cuando él o ella abandona totalmente los lazos del amor mundano, estamos comprometidos a practicar la castidad y a ayudar a los otros a que se protejan.* Estamos conscientes de que la soledad y el sufrimiento no pueden ser aliviados por la unión de dos cuerpos en una relación sexual, sino por la práctica del entendimiento verdadero y la compasión. Sabemos que una relación sexual destruirá nuestra vida de monje o monja, nos impedirá realizar nuestro ideal de servir a los seres vivos y dañará a otros. Estamos decididos a no reprimir o maltratar a nuestro cuerpo o usarlo sólo como un instrumento, sino a aprender a manejarlo con respeto. Estamos decididos a preservar nuestras energías vitales (sexual, de respiración y espiritual) para la realización de nuestro ideal de *bodhisattvas*.

