




Practicar en una sangha

Inspirado en las sanghas en la tradición del maestro
Thich Naht Hanh

Título original: *Sangha practice*, Jack Lawlor, ISBN 1-888375-20-5
Parallax Press – www.parallax.org
© 2000, Jack Lawlor



Introducción.....	3
Las tres joyas	4
Crear una sangha.....	4
Practicar en una sangha.....	6
Respiración consciente	6
Meditación sentada	7
Meditación caminando	7
Recitar los cinco entrenamientos de la plena consciencia	8
Compartir el Dharma	9
Estructura de las reuniones semanales de la sangha	10
Otras prácticas	10
Días de plena consciencia y retiros	12
Diferentes tipos de sanghas.....	12
Sanghas de práctica no confesionales	13
Práctica en familia	13
Práctica en el centro de trabajo	14
La práctica de la sangha como práctica comprometida	14
Preservar la práctica de la sangha.....	16
ANEXOS	18
Ceremonia del té	18
La práctica del segundo cuerpo.....	20
Hacer brillar la luz.....	21



Introducción

Cuando asistimos a un retiro de plena consciencia, nos ponemos en contacto directo con una parte maravillosa de nosotros mismos: nuestra capacidad de calma, visión profunda y amor. Este es el efecto que tiene en nosotros el hecho de practicar la respiración consciente, la meditación sentada y la meditación caminando con el apoyo de otras personas. Sin embargo, al regresar a nuestro hogar reaparecen numerosas distracciones y nos resulta difícil encontrar un tiempo para la meditación sentada, caminando o para contemplar el cielo azul. Nos preguntamos si es posible practicar en nuestra vida diaria con la misma profundidad con la que lo hicimos durante el retiro. Y pese a todo lo intentamos porque sabemos que estas simples prácticas de plena consciencia nos permiten estar plenamente presentes, comprendiendo y amándonos unos a otros. También nos ayudan a seguir comprometiéndonos con las penas y alegrías de este mundo.

Gracias a los muchos libros que se han escrito recientemente sobre budismo y meditación, algunos confían frecuentemente en la palabra escrita como apoyo de su práctica. Si bien los libros son de gran ayuda, puede ser difícil practicar solo sin caer en el desánimo. Otra vía de prolongar lo experimentado durante el retiro, un camino que nos permita entrar en contacto con personas que tengan nuestras mismas aspiraciones, es practicar con regularidad con buenos amigos en una sangha.

Thich Nhat Hanh, o Thây (maestro) como cariñosamente le llaman, dice en su libro *“Vivir el budismo o la práctica de la atención plena”*:

“Si practicamos sin una sangha, es muy difícil perseverar. El cuerpo de la sangha es nuestra fuente de inspiración, consuelo y refugio. Cuando nos sentimos desanimados y cansados, nuestro cuerpo de sangha nos traerá nueva fuerza, porque siempre habrá en él alguien que practique con diligencia, visión profunda, compasión y frescura. En Vietnam decimos que un monástico que abandona su comunidad de práctica es como un tigre que abandona su montaña. Si el tigre abandona la montaña y se va a la llanura, los hombres lo cazarán y matarán. Es muy fácil que un practicante abandone la práctica si no tiene una sangha.”

Una sangha es un grupo de personas que tienen la voluntad de aprender maneras de integrar el Dharma, las enseñanzas de Buda, en la vida diaria. Al practicar con la sangha descubriremos con sorpresa que es



relativamente fácil permanecer en contacto con nuestra naturaleza de Buda: nuestra capacidad de calma, comprensión y amor. Quizá descubramos también que lo experimentado durante el retiro no desaparece y que el Dharma parece brotar de las páginas para resonar en nuestro interior.

Las tres joyas

A lo largo de los 2.500 años de tradición budista, la práctica de la sangha ha demostrado tener tal valor que la Sangha, junto con el Buda y el Dharma, es considerada una de las *Tres joyas*. Aunque pudiéramos tener una imagen del Buda como una figura solitaria bajo el árbol de la Bodhi, él en realidad pasó la mayor parte de su vida espiritual en comunidades espirituales. Su experiencia en la sangha le permitió observar, escuchar y aprender de otros. Poco tiempo después de su iluminación empezó a construir una sangha, y durante el resto de su vida vivió y enseñó en el contexto de una comunidad espiritual.

A pesar de que las Tres joyas siempre se han compuesto del Buda, el Dharma y la Sangha, en occidente la sangha es, de las tres, la que ha recibido menor atención hasta hace poco. Thich Nhat Hanh enseña que la sangha, en la acepción más amplia de la palabra, se refiere a todo aquello que nos hace seguir vivos: la Tierra, el aire, la luz del sol, la lluvia, los animales, las plantas, los minerales y la gente. En este sentido, nunca estamos separados de nuestra sangha. El Buda, el Dharma y la Sangha están presentes en todos los rincones del universo, así como en cada persona y en todas las especies.

Nuestra sangha es también la comunidad de practicantes laicos y monásticos que practica según la vía de la comprensión, el amor y la compasión, guiada por los entrenamientos de la plena consciencia. Practicar con esta comunidad afianza nuestra confianza en nuestra habilidad para estar despiertos y ayuda a desarrollar en nosotros la comprensión y el amor. Es maravilloso tener la oportunidad de participar en la construcción de una comunidad como esta.

Crear una sangha

Hoy en día la sociedad no ofrece apoyo ni estímulo para desarrollar sencillas prácticas contemplativas. La importancia de formar parte de una comunidad que apoye nuestra vida espiritual es inestimable. ¿Qué es lo que un buen amigo espiritual hace? Él está realmente presente para los demás y escucha con mente y corazón abiertos, libre de prejuicios o dura crítica. Mira en profundidad para descubrir lo que hay de bueno en los demás y alienta su



desarrollo. Intenta comprender las debilidades que puedan estar manifestándose y, con habilidad, hace todo lo que puede para regar las “buenas semillas”, las virtudes y fortalezas inherentes a la otra persona. Emplea el habla correcta, el habla que está libre de intolerancia y sarcasmo, lo que es vital para crear un ambiente de amistad y familiaridad. Thich Nhat Hanh lo describe de este modo en su libro *“Sintiendo la paz: el arte de vivir conscientemente”*:

“Nos llamamos unos a otros hermanos, hermanas en el Dharma...Un centro de práctica debería poseer ese calor, esa fraternidad familiar que siga alimentándonos. En el contexto de una familia espiritual tenemos una verdadera segunda oportunidad de enraizarnos. Los miembros de la sangha son conscientes de que buscamos amor y nos tratan de manera que tengamos la mejor oportunidad de echar raíces en esta segunda familia.”

La gente pregunta a menudo cómo puede crear una sangha. La mayoría de nosotros no nos sentimos capacitados para crear una sangha. A fin de cuentas, no somos monjes, ni monjas, ni famosos maestros del Dharma. Pero si nuestra aspiración al iniciar la sangha es hacer que el Dharma y la práctica del Dharma sean accesibles para nosotros mismos y para los demás de manera atenta, cariñosa, en un espíritu de participación, de crecimiento y aprendizaje mutuo, tendremos la posibilidad de lograrlo.

No es necesario hacer publicidad o lanzar una campaña de propaganda para iniciar una sangha. Podemos empezar invitando a dos o tres amigos que tengan interés en la meditación a venir a nuestra casa para compartir las prácticas básicas: meditación sentada, meditación caminando, cantos y recitaciones. Si en tu pequeña sangha la práctica colectiva de la plena consciencia crea una atmósfera sosegada y alegre, en poco tiempo cada amigo invitará a otro y pronto tendrás una sangha creciente, feliz. Cuando aumenten las necesidades de la sangha, los monásticos y maestros del Dharma que estén disponibles ayudarán con nuevas prácticas y aclararán aspectos del Dharma que puedan ser más confusos para nosotros.

No acometas la creación de una sangha de forma demasiado seria, sin sentido del humor y con exceso de celo; si lo haces así, es poco probable que acuda alguien. Ya hay muchas cosas en nuestras vidas que son demasiado serias, carentes de humor y fuera de nuestro control. Se puede construir una sangha empleando un toque de ligereza y cariño, con sentido del humor.

Por muchos años que lleve reuniéndose la sangha, intenta verla siempre con una mirada fresca, de principiante. De hecho, es muy útil seguir observando a la sangha a través de los ojos de los recién llegados, que a menudo tienen una impresión muy clara de la sangha. Pueden percibir si la sangha es demasiado seria, demasiado jerárquica, demasiado formal o incluso



demasiado informal. Construir una sangha es un arte que requiere que estemos siempre frescos y atentos. Thây dice en *“Sintiendo la paz: el arte de vivir conscientemente”*:

“Creo que construir una sangha es el arte más importante que debemos aprender. Aunque seamos meditadores expertos y profundos conocedores de los sutras, si no sabemos cómo construir una sangha no sabremos cómo ayudar a los demás. Hemos de construir una sangha que sea feliz, donde la comunicación fluya. Hemos de cuidar de cada persona... cada uno de nosotros necesita una sangha. Si aún no tenemos una buena sangha, deberíamos dedicar nuestro tiempo y energía a construir una.”

Practicar en una sangha

La sangha incluye gente de todas las profesiones y condiciones sociales, de contextos religiosos y culturales diversos. Algunos integrantes de la sangha pueden haberse distanciado completamente de la tradición religiosa familiar, mientras otros quizá estén experimentando la incómoda sensación de que su implicación en la práctica de la plena consciencia constituye una deslealtad hacia la tradición familiar. Sin embargo, lo que todos comparten es el interés por practicar la plena consciencia empleando las prácticas que se describen someramente a continuación (para una descripción más detallada de estas prácticas, consulta los libros de Thây mencionados en las notas de pie de página).

Respiración consciente ¹

La práctica de seguir nuestra respiración, cómodamente sentados, animándonos a sonreír, es un acto revolucionario. La calma, la tranquilidad y la relajación que pueden aparecer mientras realizamos esta sencilla práctica nos permite observar profundamente la impermanencia y la interrelación entre las sensaciones que surgen en nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestra mente y el mundo que nos rodea.

La sencilla práctica de la respiración consciente es la principal puerta del Dharma al milagro de unir cuerpo y mente. Después de tan solo unas pocas respiraciones conscientes, mucha gente ya se siente aliviada. Pensamientos y sensaciones brotan sin ser reprimidos. Al contrario, los sonreímos, los llamamos por su nombre, inspiramos y espiramos; los observamos mientras surgen, cambian y desaparecen. Tal y como se describe

¹ Thich Nhat Hanh, *Las enseñanzas del Buda. Los tres sutras fundamentales*. Ediciones Oniro, 2009.



en el texto chino del *Sutra de los cuatro fundamentos de la consciencia* ², la alegría a menudo brota espontáneamente de la sencilla práctica de seguir la respiración sin intervención alguna, de la misma forma en la que un riachuelo brota en primavera desde una colina y alimenta la tierra con su agua, fresca y fría.

Meditación sentada

Si bien casi todo el mundo reconoce el valor de la meditación sentada para su salud física y mental, mucha gente encuentra difícil el sentarse con regularidad a solas en casa. Sin embargo, cuando nos sentamos con una sangha esta misma práctica se hace fácil. Ya no nos parece imposible sentarnos en sesiones de veinte minutos de meditación sentada. De pronto, no nos cuesta ningún esfuerzo acudir a un día de plena consciencia o a un retiro. Esta facilidad nace del apoyo que recibimos de los demás por su mera presencia.

Aprendemos observando a otros practicantes en la sangha. Por ejemplo: aprendemos de personas que puedan tener, como nosotros, dificultades con las diferentes posturas de meditación sentada y que experimentan con las diferentes posiciones. Su habilidad para concentrarse durante la meditación nos inspira y en poco tiempo, nosotros mismos empezamos también a experimentar una sensación de calma, concentración y visión profunda cuando meditamos.

Meditación caminando ³

Al igual que la respiración consciente, la meditación caminando es un acto revolucionario. A menudo nos movemos torpemente, sin saber qué es lo que estamos haciendo, arrastrados por una energía nerviosa, el estrés o incluso la ira. Al practicar la meditación caminando practicamos el *detenernos*: caminamos en calma, sostenidos por la respiración y la tierra bajo nuestros pies. Así, somos capaces de transformar ese mismo nerviosismo, estrés e ira en calma, paz y visión profunda.

Buda recomienda tanto la meditación caminando como la meditación sentada en el *Sutra de la Plena Consciencia de la Respiración* ⁴ y en el *Sutra de los cuatro fundamentos de la consciencia*. Es una oportunidad maravillosa de practicar la plena consciencia y la consciencia de la respiración mientras nos movemos. Disfrutamos de una nueva respiración con cada paso y damos un masaje a la tierra con nuestros pies, uniendo cuerpo y espíritu.

Mucha gente opina que después de un largo día de trabajo es difícil practicar meditación sentada al regresar a casa. A veces parece que nuestra vida transcurre en espacios cerrados y puede no apertecernos el sentarnos a

² Thich Nhat Hanh, *Transformación y sanación: el sutra de los cuatro fundamentos de la consciencia*. Ediciones Oniro, 1999.

³ Thich Nhat Hanh, *El Largo Camino lleva a la alegría*, Ediciones Oniro, 2004.

⁴ Thich Nhat Hanh, *Las enseñanzas del Buda. Los tres sutras fundamentales*. Ediciones Oniro, 2009.



meditar. En ese momento quizá prefiramos practicar meditación caminando dentro o fuera de casa. Después de haber disfrutado de la meditación caminando, podemos practicar la meditación sentada.

Sin embargo, puede ser difícil integrar esta bella práctica en nuestra vida diaria. Leemos acerca de ella pero no nos tomamos el tiempo necesario para practicarla. Muchas sanghas organizan días de plena consciencia y retiros en el campo, cerca de parques o de ríos. Esta es una forma fácil de hacer que el sol, las flores, los pájaros, los árboles y el paisaje se integren en las reuniones de la sangha. Si un rayo de sol, un arbusto en flor, un bello tronco de árbol o el canto de un pájaro requieren nuestra atención, podemos detenernos, inspirar, espirar y dedicarles toda nuestra plena y amorosa presencia. Practicar con una sangha es un apoyo inestimable que nos ofrece regularmente la oportunidad de entrar en contacto con la alegría, la sabiduría y la cordura de la sencilla práctica de la respiración consciente mientras caminamos.

Recitar los cinco entrenamientos de la plena consciencia ⁵

En su poética biografía de Buda titulada *Camino viejo, nubes blancas. Tras las huellas de Buda* ⁶, Thich Nhat Hanh cuenta que en una ocasión, un comerciante laico invitó a Buda y a su sangha monástica a compartir una comida en su casa. Este laico se quedó muy impresionado al ver la manera consciente y digna en la que los monásticos comían. Así que preguntó de qué forma un laico, con responsabilidades familiares y laborales, podía preservar una vida espiritual a pesar de todo. Como respuesta, Buda enunció los que se conocen como los Cinco preceptos: no matar, no tomar lo que no nos es dado, no mentir, no mantener relaciones sexuales inapropiadas y abstenerse de ingerir alcohol o cualquier tóxico que nuble nuestra mente. Con el objetivo de hacer estos preceptos más accesibles para los laicos del mundo actual y basándose en que en pali el término que significa ‘precepto’ también significa ‘entrenamiento’, Thich Nhat Hanh hace ahora referencia a los Cinco preceptos como los Cinco entrenamientos de la plena consciencia. También los ha ampliado para hacerlos más pertinentes para los practicantes laicos contemporáneos.

Las sanghas locales incluyen la recitación de los Cinco entrenamientos de la plena consciencia en sus reuniones periódicas. Escuchar esta enseñanza es bello e inspirador, especialmente en el contexto de un grupo de personas que comparten la aspiración de profundizar su práctica e integrar los entrenamientos en su vida diaria.

Los Cinco entrenamientos de la plena consciencia son fáciles de entender desde un punto de vista intelectual. Sin embargo, integrarlos en nuestra vida puede ser tarea más ardua. La práctica de la meditación y la

⁵ Thich Nhat Hanh, *Vivir el budismo o la práctica de la atención plena*. Editorial Kairos, 2010.

⁶ Thich Nhat Hanh, *Camino viejo, nubes blancas. Tras las huellas de Buda*. Ediciones Dharma, 2009.



práctica de los entrenamientos se complementan. Después de practicar juntos durante una hora la meditación sentada y caminando, la calma y la visión profunda que nos aporta la meditación nos ayudan a mirar profundamente en la esencia de cada entrenamiento. Los miembros de la sangha enriquecen su comprensión de los entrenamientos mediante discusiones en grupos pequeños acerca de la forma en la que pueden integrar los entrenamientos en la vida diaria.

Cuando hacemos que la práctica y los entrenamientos se manifiesten en cada momento de nuestra vida, nuestra práctica se convierte en práctica comprometida: nuestra plena consciencia está en contacto directo con los múltiples retos a los que nos enfrentamos en nuestras vidas.

Compartir el Dharma

Las reuniones de la sangha finalizan a menudo con un compartir del Dharma. Después de disfrutar juntos de la meditación sentada y caminando, es agradable compartir nuestras percepciones sobre la práctica de la plena consciencia y sobre lo que nos aporta en nuestra vida. En el compartir el Dharma pueden tratarse muchos asuntos: la práctica en la familia, la plena consciencia en nuestro lugar de trabajo, el habla correcta, la escucha profunda, las energías de hábito, etc. Nos valemos de la sabiduría contenida en los sutras, en los entrenamientos, en los muchos libros de Thây o en la propia experiencia vital de los miembros de la sangha.

En cualquier sangha local se acumula una gran cantidad de experiencia y sabiduría; sería una pena no compartirlas. Compartir el Dharma es una manera de compartir la sabiduría de la sangha. Exponemos el resultado de nuestra práctica sin orgullo ni pretensiones, inspirados por el deseo de ofrecernos apoyo mutuo. Solo hablamos de nuestra experiencia personal a fin de no inducir a error a nuestros compañeros. Quizá descubramos que hemos llegado a una comprensión práctica de un asunto y que el exponerlo, sin academicismos ni tecnicismos, puede ser de ayuda para los demás. También descubriremos que los demás han vivido experiencias que nos ayudan y nos inspiran.

Estructura de las reuniones semanales de la sangha

Las reuniones semanales de la sangha deberían estructurarse de forma que haya un tiempo para compartir nuestras experiencias y conocernos mutuamente. Cada sangha puede desarrollar su propio programa, aquel que concuerde con sus necesidades. Muchas sanghas se reúnen cada semana o cada dos semanas siguiendo este esquema:

- Una hora de meditación sentada y caminando dividida en tres sesiones de veinte minutos: meditación sentada, meditación caminando y una sesión final de meditación sentada.



- Recitación de los Cinco entrenamientos de la plena consciencia, de un breve sutra o de un texto extraído de uno de los libros de Thây. Previamente se puede hacer una sesión de estiramientos en silencio.
- Breve pausa para charlar un poco o ir al baño.
- Compartir el Dharma.

Es importante no subestimar la importancia que tiene para la felicidad de los demás nuestra mera presencia en sesiones regulares y programadas de meditación sentada y caminando y de compartir el Dharma. Puede que no seas consciente de ello, pero en muchas ocasiones tu mera presencia, tu forma de ser, de sonreír, de moverte, es una fuente de fortaleza para los demás practicantes. Del mismo modo, la plena consciencia de otros practicantes será una fuente de fortaleza para ti cuando te sientas débil.

A través de la calma y la visión profunda producida por nuestra práctica de la meditación, seremos capaces de practicar el habla amorosa y la escucha profunda. Con la práctica de la respiración consciente, observamos con atención cómo surgen y desaparecen nuestras formaciones mentales. Así, poco a poco nos hacemos más receptivos hacia aquellos que nos rodean, en vez de simplemente reaccionar ante ellos. Comenzamos a ver, a comprender las necesidades de los demás; vemos que ellos, al igual que nosotros, aspiran al bienestar, a la seguridad y a la felicidad.

Otras prácticas

En budismo, el llamado triple entrenamiento consiste en el desarrollo de la concentración (*samadhi*), la visión profunda (*prajña*) y la moralidad (*sila*). Estas tres interactúan, se informan, alimentan y se apoyan mutuamente. Una sangha local ofrece elementos esenciales de estos tres entrenamientos cuando incluye la programación de sesiones regulares de meditación sentada, caminando, compartir el Dharma y recitación de los Cinco entrenamientos y de los sutras.

Existen otras prácticas que podemos experimentar durante los retiros más largos con Thich Nhat Hanh y que podemos alimentar en nuestras vidas gracias a su práctica en la sangha. Estas incluyen:

- Ceremonia del té (ver anexos): disfrutamos juntos de tomar un té y algo de comer (pastas o fruta) en un silencio consciente; luego compartimos nuestras intuiciones, canciones o poemas con los demás. Gracias a la práctica de la respiración consciente nos abrimos a disfrutar de la mera presencia de los demás. Comiendo y bebiendo en plena consciencia tocamos profundamente la fragante naturaleza de nuestro té, y comemos la pasta o la fruta con la alegría que experimentábamos de niños.



- Meditaciones guiadas: empleando los textos propuestos por Thây en su libro *El florecer del loto*, practicamos meditaciones guiadas para profundizar nuestra comprensión y concentración.
- Gathas⁷: a fin de practicar la plena consciencia durante nuestras actividades cotidianas, centramos nuestra mente en un gatha o pequeño poema para profundizar en lo que experimentamos al realizar esos actos cotidianos que hacemos sin darnos cuenta. Los libros de Thây pueden ser fuente de inspiración; también puedes crear tus propios gathas.
- Canciones, movimientos conscientes: otras formas de practicar juntos la plena consciencia son las canciones, recitaciones y los movimientos conscientes que se practican en Plum Village.
- Empezar de nuevo⁸: empezar de nuevo es mirar profunda y sinceramente en nuestro interior, mirar nuestras acciones pasadas, las palabras dichas, los pensamientos que hemos tenido, y darnos una oportunidad de empezar de nuevo en nuestra relación con nosotros mismos y con los demás. Practicamos el empezar de nuevo para clarificar nuestra mente y hacer que nuestra práctica siga fresca.
- Para reforzar la práctica de nuestra sangha podemos ofrecernos una sesión de *regar las flores* y de *arrepentimiento benéfico*, de manera informal en nuestra vida cotidiana, antes de recitar los cinco entrenamientos o en las reuniones regulares de la sangha.

Días de plena consciencia y retiros

Las sanghas locales organizan regularmente días de plena consciencia y retiros a fin de proporcionar a sus miembros una ocasión adicional de integrar las prácticas de la plena consciencia en sus vidas. Son también una oportunidad de experimentar conscientemente nuevas prácticas. Buda dijo que hay ochenta y cuatro mil puertas del Dharma, y Thây anota que nuestra tarea es inventar nuevas puertas del Dharma que se adecuen a las necesidades del mundo de hoy.

Si no sabes cómo organizar un día de plena consciencia o un retiro, no dudes en pedir ayuda a quien haya organizado esas actividades según la tradición de Thây. Puedes dirigirte a cualquier miembro de la Orden del Interser, la comunidad de monásticos y laicos que se han comprometido a vivir según los Catorce entrenamientos de la plena consciencia⁹. También puedes dirigirte a alguno de los maestros del Dharma en la tradición de Thich Nhat Hanh para guiar retiros, charlas del Dharma y transmitir a los

⁷ Thich Nhat Hanh *La paz está en tu interior: prácticas diarias de mindfulness*. Ediciones Oniro, 2012

⁸ Thich Nhat Hanh *Enseñanzas sobre el amor: una guía para alcanzar la plenitud en las relaciones humanas*. Ediciones Oniro, 2008.

⁹ Thich Nhat Hanh *Hacia la paz interior*, Ediciones Debolsillo, 2010.



practicantes los Cinco entrenamientos de la plena consciencia y los Tres refugios (tomar refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha).

Diferentes tipos de sanghas

Existen diferentes sanghas en la tradición de Thich Nhat Hanh. Existe una comunidad de monjes y monjas en Plum Village, un centro de práctica en el suroeste de Francia. También existen otros centros monásticos en Estados Unidos y Europa.

Durante los últimos años, practicantes laicos de todo el mundo han creado sanghas que se reúnen una vez a la semana o al mes para compartir la meditación sentada y caminando, charlas del Dharma, estudiar los sutras y recitar juntos los cinco entrenamientos. Hay también centros de práctica regionales y pequeñas comunidades de práctica de cinco o seis personas que viven y practican juntas. En regiones donde se concentren varios miembros de la Orden del Interser, estos se reúnen periódicamente junto a los aspirantes para hacer retiros y días de plena consciencia, formando una sangha de la Orden del Interser.

Algunos laicos han creado Centros de práctica de la plena consciencia que ofrecen prácticas y enseñanzas en las que no se emplea un lenguaje específicamente budista. También hay sanghas de práctica en familia y sanghas en centros de trabajo donde la gente disfruta de la respiración consciente, de escuchar la campana y de la práctica del empezar de nuevo.

En algunos lugares las sanghas locales han desarrollado poco a poco una red regional basada en la amistad y el cariño. También han organizado retiros y días de plena consciencia regionales a los que han acudido practicantes de diversas ciudades. Con el tiempo se establece una red de *kalyanamitra* (buenos amigos en el Dharma) que ayudará de forma natural a alimentar las enseñanzas en regiones cada vez más amplias.

Sanghas de práctica no confesionales

Si vives en un área rural puede que no encuentres a tu alrededor a nadie interesado en la práctica de la plena consciencia. Incluso en una ciudad puede que no conozcamos a nadie a quien invitar a practicar con nosotros según las formas budistas. O quizá veamos que la gente del lugar donde vivimos está tan entregada a alguna forma de práctica religiosa que puede sentirse incómoda al intentar realizar formas de práctica religiosa basadas en la meditación.

Thây nos invita a ser creativos en el arte de crear sanghas si nos encontramos en alguna de esas situaciones:



“Creo que puedes llegar a crear una sangha dondequiera que estés. Todo el mundo necesita estabilidad, calma y plena consciencia. Puede que el obstáculo sea que queramos emplear términos budistas...”

Escucha profundamente y emplea el habla amorosa. Así harás amigos... Creo que si eres capaz de emplear este lenguaje, muy pronto serás capaz de crear una sangha. Sé que puedes hacerlo. Cualquiera de nosotros puede crear una sangha allá donde esté.”

Puede que optemos por crear un grupo de práctica de la plena consciencia, cinco o seis personas que practican en la tradición de Thich Nhat Hanh sin emplear términos específicamente budistas o estatuas de Buda. Este grupo puede más tarde crear un centro de práctica y unirse a otros. En Estados Unidos existe la Asociación de Centros de Práctica de la Plena Consciencia, con sede en Vermont.

Práctica en familia

La práctica en familia o en nuestro centro de trabajo puede ser muy beneficiosa para nosotros y para nuestra sociedad. En el seno de nuestra familia, nuestra práctica primordial consiste en personificar la plena consciencia, la comprensión y la compasión en nuestra relación con los miembros de la familia. Adicionalmente, podemos facilitar un tiempo para la práctica del comer conscientemente, caminar en la naturaleza o hablar sobre los cinco entrenamientos. También podemos practicar el empezar de nuevo.

Podemos arreglar una esquina en una habitación o una habitación entera como “espacio para la respiración consciente” e invitar a nuestros hijos a que se unan a nosotros mientras practicamos la meditación sentada. También podemos animar a nuestros hijos a que inviten la campana de plena consciencia de vez en cuando para recordar a los adultos que se detengan y disfruten de su respiración. Tu familia también puede organizar una ceremonia del té con otros amigos y compartir canciones, poemas y experiencias.

Práctica en el centro de trabajo

Podemos crear una sangha en nuestro centro de trabajo practicando el amor y la comprensión con nuestros compañeros de trabajo, mirando a cada uno de ellos como a un amado hermano o hermana. Podemos hacer realidad la práctica de la plena consciencia en nuestra relación con ellos simplemente con la práctica en nuestras interacciones diarias del regar las flores, que forma parte del empezar de nuevo. Podemos practicar la meditación caminando cada vez que caminamos por un pasillo.

Si es posible, podemos sentarnos, caminar o comer en plena consciencia con un compañero durante los descansos. Algunas personas instalan en su ordenador un salvapantallas que les ayude a parar y volver a su



respiración. Otras han introducido en sus centros de trabajo la campana de la plena consciencia o la práctica del teléfono. Incluso han encontrado la forma de reservar un tiempo para llevar a cabo la práctica formal del empezar de nuevo en sus reuniones de trabajo.

La práctica de la sangha como práctica comprometida

Nuestra sociedad nos inunda de mensajes; muchos de ellos nos incitan a consumir más y a llevar una vida acelerada en búsqueda del placer. Todos hemos experimentado en alguna ocasión el total agotamiento al que nos conduce la búsqueda incesante de placer y recompensas para uno mismo. Este estado de aceleración constante nos lleva a ignorar la presencia, las necesidades de los demás, y nos priva de la felicidad de sabernos en presencia del ser amado.

La práctica de la plena consciencia nos invita a conocer la experiencia del detenerse, *samatha*. ¿Qué es lo que detenemos? Detenemos nuestra búsqueda incesante de recompensa y placer y elegimos permanecer en el momento presente. Prácticas tan sencillas como la meditación sentada o caminando nos invitan a reivindicar nuestro derecho fundamental a ser seres humanos con capacidad de estar conscientes, atentos. Cuando nos unimos en una sangha, acordamos compartir prácticas de *samatha*, a pesar de los mensajes en contra que nos envía el mercado con gran habilidad y capacidad de persuasión. Esta es la forma en la que lo dice Thây en su libro “*Sintiendo la paz: el arte de vivir conscientemente*”:

“Una sangha es una comunidad de resistentes que se oponen a la velocidad, la violencia y las formas malsanas de vida que prevalecen en nuestra sociedad. El objetivo de la plena consciencia es protegernos a nosotros mismos y a los demás. Una buena sangha puede guiarnos hacia la armonía y la atención plena. Lo más importante es la esencia de la práctica. Las formas pueden adaptarse.”

Desde este punto de vista, las sanghas locales son auténticos agentes de cambio de nuestro mundo actual. Nuestra práctica de la plena consciencia junto al estudio y lectura de los Cinco entrenamientos de la plena consciencia nos capacita para ofrecer una nueva visión sobre la forma en que nuestra sociedad puede vivir libre de la codicia, la ira y las falsas ilusiones. Quizá en ocasiones caigamos en la desesperación cuando miramos profundamente nuestro sufrimiento y el de la sociedad. ¿Dónde y cómo podemos empezar a ayudar? En muchos lugares, la práctica de la plena consciencia en las sanghas



locales se presenta bajo formas diversas de “plena consciencia en la sociedad”:

- ◆ Organizando meditaciones sentadas y caminando, compartir el Dharma y días de plena consciencia en prisiones.
- ◆ Patrocinando centros de práctica de la plena consciencia que ofrezcan un acercamiento no sectario a la práctica de la plena consciencia.
- ◆ Participando en iniciativas a favor de la paz, el desarme, la protección del medio ambiente y la salud donde más se necesite.
- ◆ Colaborando en la asistencia a las víctimas de inundaciones, hambre o guerras.
- ◆ Recaudando fondos para asociaciones locales de ayuda y colaborando como voluntarios en hospitales, hospicios y hogares de jubilados.

Preservar la práctica de la sangha

Si practicamos a lo largo de varios años con la sangha, nos nutrimos de la presencia de nuestros hermanos y hermanas de la sangha. Además de disfrutar de la meditación sentada y caminando y de compartir el Dharma, algunas sanghas han organizado otras actividades como invitar a miembros de la sangha a hacer presentaciones del Dharma, reunirse para contemplar la luna llena, excursiones, proyectos de jardinería, preparar y compartir comidas, grupos de estudio y otras actividades comunales que fomenten la paz y la alegría.

Para preservar y profundizar nuestras relaciones dentro de la sangha, algunas practican con regularidad el empezar de nuevo, las nueve oraciones (meditación sobre el amor), los cuatro mantras o el tratado de paz¹⁰. Una sangha laica residencial o no residencial también puede realizar de forma voluntaria las prácticas del *segundo cuerpo* o de *hacer brillar la luz* (ver anexos) que ha desarrollado la sangha de Plum Village.

En nuestras sanghas laicas surgen cuestiones acerca de las formas, como por ejemplo si tener o no tener una estatua de Buda, la duración de las meditaciones sentadas, qué tipo de facilitación del compartir el Dharma queremos o qué textos recitar. También surgirán cuestiones de índole más práctico relacionadas con el local de reunión, la financiación o el tipo de

¹⁰ Thich Nhat Hanh *Enseñanzas sobre el amor: una guía para alcanzar la plenitud en las relaciones humanas*. Ediciones Oniro, 2008.



liderazgo. Las pequeñas sanghas principiantes pueden solventar estos asuntos de manera informal. Sin embargo, a medida que la sangha crezca aparecerá un grupo de personas encargadas que se reúnan periódicamente para ocuparse de algunas tareas. De vez en cuando será toda la comunidad de la sangha la que se reúna para reflexionar y hacer planes para la sangha.

En la práctica con la sangha puede que en algún momento nos sintamos desilusionados, insatisfechos o desmotivados. Puede parecernos que las únicas sanghas que merezcan la pena están a miles de kilómetros de distancia y que ninguna de las sanghas locales realiza una práctica que merezca la pena. Thây dio respuesta a este sentimiento de este modo:

“Claro que nuestras sanghas tienen defectos. Hay cosas a nuestro alrededor que deberían ser mejoradas. Pero el principal propósito de la sangha es practicar, practicar la plena consciencia, ser más tolerante, abierta y amorosa. Esta práctica nos traerá felicidad a nosotros mismos y a los que nos rodean. Para traer la paz, la alegría y la tolerancia a nuestras familias hemos de practicar la paz, la alegría y la tolerancia en nuestra sangha.”

¿Qué debemos hacer si sentimos que la sangha local está lejos de ser perfecta? Thây nos ofrece esta visión en su libro *“Sintiendo la paz: el arte de vivir conscientemente”*:

“Lo fundamental es organizarse de la forma más placentera para todo el mundo. Nunca encontrarás una sangha perfecta. Una sangha imperfecta es suficiente. En lugar de quejarte constantemente de tu sangha, dirige tu esfuerzo a convertirte en un buen elemento de la sangha. Acepta a la sangha y construye sobre ella.”





ANEXOS

Ceremonia del té

La ceremonia del té es una ocasión para estar con la sangha en un ambiente sereno y alegre. Basta con disfrutar de tomar el té juntos. A menudo en nuestra vida diaria, cuando tomamos el té con un amigo, no somos conscientes del té ni del amigo que está ahí con nosotros. Practicar la ceremonia del té es estar realmente presentes para el té y para ese amigo. Podemos establecernos de forma feliz en el momento presente a pesar de nuestros problemas y preocupaciones. Estamos juntos, relajados, sin tener nada que decir. Si queremos, podemos compartir una canción, una historia, una danza o llevar un instrumento musical. La ceremonia del té es una oportunidad de regar las semillas de la alegría, la comprensión y el amor en cada uno de nosotros. A continuación proponemos algunas pautas.

* * *

La ceremonia puede ser formal o informal. Antes de la ceremonia, el maestro del té, el maestro de la campana, el encargado de la ofrenda de incienso, el encargado de la ofrenda al Buda y otras personas encargadas del servicio preparan la habitación. Los cojines se colocan en círculo, con el altar en el centro o en un extremo de la habitación. Cerca de las dos personas que se encarguen de servir puede haber un termo de té y otro de agua caliente, una bandeja con vasos suficientes para todo el mundo y otra con pastas o galletas envueltas cada una en una servilleta doblada. Delante del servidor principal del té hay una bandeja con un pequeño Buda, una flor, una galleta sobre una servilleta y un vaso vacío. El miembro más joven de la sangha se encarga de la ofrenda a Buda y se sienta justo enfrente del maestro del té.

Cuando todo esté listo y el ambiente sea sereno, se invita a la sangha a entrar. Las personas que han preparado la habitación se colocan en dos filas en la puerta. Dan la bienvenida a cada uno y le indican dónde puede sentarse. Una vez que todos estén sentados, se invita la campana y nos ponemos en pie.

El maestro del té y quien ofrezca el incienso caminan en plena consciencia hasta el altar. En el altar, el maestro del té acepta el incienso encendido que le ofrece el oferente del incienso. El maestro de la campana invita la campana tres veces (no hay medio sonido inicial) y luego *detiene* la campana para que el maestro del té lea el poema de la ofrenda del incienso. El maestro de la campana invita la campana después de la lectura. El maestro



del té devuelve el incienso al que lo ofrece y este lo coloca en un recipiente con arena en el altar. El maestro de la campana invita la campana una vez.

El maestro del té se gira y da la bienvenida a todo el mundo: “Bienvenidos, futuros Budas”. Con un sonido de la campana todos se inclinan para saludarse y se sientan.

El servidor principal del té sirve un vaso de té, lo coloca en la bandeja del Buda y levanta la bandeja hasta la altura de la cabeza. Quien haga la ofrenda al Buda se inclina, se pone en pie y camina en plena consciencia hacia la bandeja; se inclina ante quien se la ofrece y la toma en sus manos. Quien le ofrece la bandeja sigue sentado. En ese momento se pone en pie el maestro del té. Quien hace la ofrenda al Buda camina en plena consciencia hacia el maestro del té, se inclina y le ofrece la bandeja. Entonces ambos se dirigen hacia el altar. Mientras el maestro del té deposita la bandeja en el altar, la otra persona permanece con las palmas juntas. El maestro de la campana la invita a sonar (sin medio sonido previo) y todo el mundo se inclina. El maestro del té y quien hace la ofrenda al Buda regresan caminando en plena consciencia a sus cojines.

Después de que ambos se hayan sentado, las personas que hacen el servicio se inclinan, cogen la bandeja con las galletas o las pastas y la ofrecen a la persona que está a su izquierda. Esta persona se inclina, toma una galleta y la deposita ante él o ella. Luego se inclina (es opcional), toma la bandeja y ofrece las galletas a la persona que le ha servido, quien se inclina y toma una galleta. La persona que sostiene la bandeja se gira luego hacia quien está a su izquierda; este se inclina, toma una galleta, la coloca ante él, toma la bandeja y se la presenta a la persona que está a su izquierda y así sucesivamente. Cuando se vacíe la bandeja, debe ser devuelta a quien hace el servicio.

Una vez que la bandeja se haya alejado tres o cuatro asientos, quien haga el servicio comienza a servir el té. Cuando los vasos estén llenos (no se deben poner demasiados vasos en la bandeja para evitar que esta pese mucho), ofrecerá la bandeja a la persona que esté a su izquierda. Sigue el mismo proceder que para las galletas.

Todos disfrutan de la respiración consciente hasta que todo el mundo haya recibido bebida y comida. En ese momento, quien hace el servicio levanta su vaso de té con ambas manos, lo que todos los demás imitan, y recita estos versos:

Esta taza de té en ambas manos
La plena consciencia se mantiene recta.
Mi mente y cuerpo moran
en el aquí y el ahora.



Todos disfrutan de su bebida y comida en silencio durante cinco o diez minutos. Entonces el maestro del té da la bienvenida a todo el mundo e indica que se sirva más té o galletas. Luego invita a todos a compartir canciones, historias o intuiciones. Quien quiera compartir algo lo indica juntando ambas palmas en forma de capullo de loto. Los niños son especialmente invitados a compartir. Si hay personas que no se conozcan, el maestro del té puede sugerir una ronda de presentaciones. Si hay silencio, se anima a todos a disfrutarlo mientras saborean su té o sus pastas hasta que alguien quiera compartir.

Diez o quince minutos antes de la hora prevista para finalizar, el maestro del té invita a quien quiera compartir, especialmente a aquellos que aún no lo hayan hecho. Después de una hora aproximadamente, el maestro del té cierra la ceremonia. Se pasa una bandeja para que todos depositen sus vasos y servilletas y se recoge la sala.

Al final puede haber una campana para estirarse, otra para ponerse en pie, otra para saludar o puede haber un final informal que incluya la meditación del abrazo.

La práctica del segundo cuerpo

La sangha monástica de Plum Village describe esta práctica de este modo:

Nuestro primer cuerpo somos nosotros mismos. El segundo cuerpo es otro miembro de la sangha al que cuidamos como si fuera una extensión de nuestro propio cuerpo. Si tú eres mi segundo cuerpo, yo soy el amigo que te cuida. Cada uno elige a otra persona para que sea su segundo cuerpo y esta persona elige a su vez a otra. Así se crea un círculo en el que todos están entrelazados. Debemos sentirnos muy conectados con nuestro segundo cuerpo, como si fuera una parte de nuestro propio cuerpo de la que queremos ocuparnos y cuidar. Si nuestro segundo cuerpo no se encuentra bien, encontraremos formas de ayudarlo. Si nos damos cuenta de que no es feliz, buscamos maneras de ayudarlo después de observar y escuchar. Si no vas a acudir a alguna reunión de la sangha, házselo saber al amigo que te cuida. Al cuidar del segundo cuerpo, cuidas a toda la sangha.



Hacer brillar la luz

Durante los últimos años, tanto las sanghas de residentes como las de no residentes han estado buscando formas de ofrecerse mutuamente consejo y guía. En las sanghas donde hay miembros que residen permanentemente se emplea la práctica de *hacer brillar la luz*.

La práctica de pedir a la sangha que haga brillar su luz sobre nosotros, sobre nuestras cualidades beneficiosas y sobre las no beneficiosas, para así recibir orientación de aquellos que practican con nosotros es una forma maravillosa de conocernos a nosotros mismos. Empezamos por pedir a la comunidad de todo corazón que nos ofrezca su orientación. Si no lo pedimos sinceramente, puede que nuestro orgullo se vea herido y los consejos que nos ofrezcan no ayuden a transformar nuestros obstáculos.

Se espera que todos los miembros de la comunidad expresen lo que han visto en nosotros siempre que se expresen desde el amor y el apoyo, no desde el resentimiento y la condena. Si alguien en la comunidad habla desde la ira y la condena, se le invita a expresar su opinión en un espíritu más amoroso. En tanto que parte de la comunidad, cada uno de nosotros tiene el deber de mencionar las características positivas y negativas de la persona que ha pedido una orientación amorosa y constructiva. Es posible que gran parte de lo que digamos tenga origen en una percepción errónea y subjetiva, pero, gracias a la sabiduría de la comunidad, lo que nosotros digamos puede complementar lo que otros hayan dicho. La práctica de hacer brillar la luz es una manera maravillosa de conocernos a nosotros mismos, tanto si somos la persona que recibe consejo como la que lo da.

Todos estamos condicionados por nuestras energías de hábito. A menudo estamos atrapados por nuestra ignorancia y engreimiento y somos incapaces de ver y aceptar nuestra torpeza y nuestras negativas energías de hábito. Tenemos una fuerte tendencia a ocultar todo aquello de nosotros que pensamos que no es bello. Llevamos una máscara que impide a los demás ver nuestro verdadero rostro. En la sangha tenemos la oportunidad de quitarnos esa máscara y dirigir una luz que revele nuestro auténtico rostro, nuestra naturaleza de Buda.

