

RETIRO DE 21 DÍAS 2009-PLUM VILLAGE

7 de junio de 2009

MIEDO ORIGINAL, DESEO ORIGINAL

Solo tenemos el texto en inglés, intentaremos tenerlo en francés, alemán y otros idiomas. Y quizás haya amigos que quieran ayudar a traducirlos. Tres tipos de enfoques sobre la cuestión de la ética. El primero es el punto de vista de la religión, las tradiciones teístas. El segundo es el llamado planteamiento científico y el tercero es el planteamiento budista.

El primero es el de las tradiciones teístas, el judaísmo y el cristianismo. El judaísmo y el cristianismo enseñan que el mundo fue creado por un Dios amoroso y omnipotente para darnos un hogar. Nosotros fuimos criados a su semejanza para ser sus hijos. Así, el mundo no está desprovisto de sentido y propósito. Es el lugar donde se realizan los planes y propósitos de Dios. Por tanto, qué puede ser más natural que pensar que la moralidad es parte de la visión religiosa del mundo, mientras que el mundo ateo no tiene un lugar para valores. En las principales tradiciones teístas, que incluyen el judaísmo, el cristianismo y el islam, Dios es concebido como un legislador que ha establecido normas que debemos obedecer. Él no nos obliga a acatarlas, fuimos creados como seres libres, así que podemos elegir si aceptar o rechazar sus mandamientos. Pero si hemos de vivir tal y como deberíamos, debemos acatar la Ley de Dios. Algunos teólogos expresan este concepto como una teoría sobre lo correcto y lo incorrecto conocida como “Teoría del Mandamiento Divino”. Esta teoría dice que lo “moralmente correcto” depende de que haya sido mandado por Dios, y lo “moralmente incorrecto” de que haya sido prohibido por Dios. Este es el planteamiento teísta.

Luego tenemos el enfoque científico de Bertrand Russell. Esto fue escrito en 1902, hace más de cien años, en su libro *El credo del hombre libre*: “Que el hombre es el producto de causas totalmente ajenas al fin al que conducían; que su origen, su crecimiento, sus esperanzas y sus temores, sus amores y sus creencias, no son sino el resultado de ciertas fortuitas disposiciones de los átomos; que ningún entusiasmo o heroísmo, ningún esfuerzo del pensamiento o del sentimiento pueden preservar a la vida individual más allá de la tumba; que todos los afanes seculares, toda la devoción e inspiración, toda la brillantez del genio humano están destinadas a la extinción con la muerte del sistema solar, y que todo el templo de las realizaciones humanas será enterrado bajo los escombros de un universo en ruinas; todas estas cosas, aun cuando no absolutamente incontrovertibles, son, sin embargo, casi tan ciertas, que ninguna filosofía que las rechace puede tener esperanzas de mantenerse en pie. Solo dentro del armazón de estas verdades, sobre los firmes cimientos de una inquebrantable desesperación, podrá construirse en lo sucesivo la morada segura del alma”.

Por tanto, según Russell, casualidad y aniquilación del ser humano tras su aparición, es lo opuesto a la visión religiosa. Porque según la visión religiosa el alma es inmortal, permanente. Una es la visión de la permanencia, la inmortalidad, y la otra es la visión de la aniquilación. Son visiones opuestas. Una es la visión de que hay un propósito, un plan, un proyecto, y la otra visión es que hay azar, disposición de los átomos. Somos el producto de la casualidad. Por tanto, visiones opuestas.

Hay otra visión científica más reciente, que dice: “El universo tiene unos mil millones de años, ese es el tiempo transcurrido desde el big bang, y la misma Tierra se formó hace 4.600 millones de años. La evolución de la vida en el planeta fue un proceso lento, dirigido sobre todo por la selección natural. Los primeros humanos aparecieron recientemente. La extinción de los dinosaurios hace 65 millones de años dejó espacio ecológico para la evolución de los pocos pequeños mamíferos que había, y tras 63 o 64 millones de años, una línea en esa evolución nos produjo a nosotros. En tiempo geológico acabamos de llegar, pero tan pronto como nuestros ancestros llegaron, empezaron a pensar que eran la cosa más importante de toda la creación, algunos incluso imaginaron que todo el universo había sido creado para su beneficio. Cuando desarrollaron teorías sobre lo correcto y lo incorrecto mantuvieron que la protección de sus intereses particulares tenía un valor objetivo y supremo. El resto de la creación, pensaron, estaba ahí para su uso. Ahora sabemos más. Sabemos que existimos por un accidente evolutivo, como una especie entre muchas, en un insignificante planeta en una esquina del universo. Anualmente se modifican detalles según los descubrimientos, pero las líneas generales están bien establecidas”. Así que la idea de la casualidad permanece en la llamada visión científica. Creo que hay algunos científicos que no están de acuerdo con esa casualidad.

Finalmente tenemos la visión budista, en unas pocas líneas, que hemos utilizado durante el pasado retiro de invierno: “Ambos, sujeto y objeto de la percepción, se manifiestan desde la conciencia siguiendo el principio del interser. El ser humano está presente en todo y todo está presente en él. A nivel fenomenológico, parece existir nacimiento, muerte, ser y no ser, pero ontológicamente estas nociones no pueden ser aplicadas a la realidad. La conciencia dinámica se llama energía del karma. Todo evoluciona según el principio de interdependencia, pero existe el libre albedrío y la posibilidad de transformación, existe la probabilidad, lo uno afecta al todo, el todo afecta al uno. Interser también significa impermanencia, no yo, vacío, karma e incontables sistemas terrestres. La visión correcta nos permite la acción correcta, que lleva a la reducción del sufrimiento y al aumento de la felicidad. Felicidad y sufrimiento interson. La realidad última trasciende las nociones de bien y mal, correcto e incorrecto”. Son tan solo 7 u 8 líneas.



Buenos días, querida sangha. Hoy es domingo, 7 de junio del año 2009 y estamos en la sala de meditación Asamblea de Estrellas, Lower Hamlet, durante el retiro de 21 días.

Ayer empezamos con la visión correcta. Hemos escuchado que la visión correcta es la ausencia de toda visión. Mientras estés atrapado por una visión, no posees la visión correcta. Para nosotros es posible examinar todo tipo de ideas, y trascenderlas todas. Y en el contexto, en el Noble Sendero de la visión correcta y del pensamiento correcto. El pensamiento correcto lleva la connotación de intención correcta. Cuando piensas, expresas también, de algún modo, tu intención. Luego tenemos el habla correcta, la acción correcta; la acción correcta significa correcta acción física, acción corporal. Porque el pensamiento es también un tipo de acción. El habla es también un tipo de acción. Acción correcta aquí significa acción física, corporal, correcta. Correcto Por favor ¡Ayudadme! Correcto sustento, diligencia Y luego correcta atención, correcta concentración y correcta visión. Una, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho. Completo.

Sabemos que pensamiento, habla y acción es lo que hacemos todos los días, en todos los momentos de la vida. El valor de nuestra vida depende del valor de nuestro pensamiento, de nuestra habla, y de nuestra acción. En el budismo, esto se llama la triple acción. Como el pensamiento es el primer tipo de acción, el pensamiento puede afectar al mundo. Si piensas de modo incorrecto el mundo será destruido, el mundo sufrirá, así que tú sufrirás. Por esto debemos practicar el pensamiento correcto. Cuando produces un pensamiento conforme al pensamiento correcto, ese pensamiento no contiene discriminación. Ese pensamiento es conforme con la no discriminación, que es conforme con el interser, la comprensión, el perdón, la compasión. Ese pensamiento tendrá un efecto inmediato en ti mismo, en tu salud, en tu mente y en todo el mundo. Y esto es cierto. Producir pensamiento correcto puede curar tu cuerpo y tu mente. Si piensas de modo incorrecto, eso destruye tu cuerpo, destruye tu mente. Es muy importante aprender cómo producir un pensamiento de compasión, un pensamiento de perdón, un pensamiento de comprensión. Un pensamiento de no discriminación. Eso es pensamiento correcto. El pensamiento correcto puede curarte a ti y al mundo. Los buenos practicantes son capaces de producir pensamientos correctos en todo momento. Como tenemos visión correcta, es muy sencillo, muy natural, y nuestro pensamiento será correcto.

La visión correcta no contiene discriminación. La visión correcta es la visión profunda de la no dualidad, interser, no discriminación. Por eso el pensamiento correcto puede cambiar el mundo. Tenemos que aprender el arte del pensamiento correcto El habla también puede cambiar el mundo. Si somos capaces de decir algo o de escribir algo conforme a la compasión, a la comprensión, a la no discriminación, que lo abarque todo, nos sentimos muy bien en cuerpo y mente. Y ese tipo de habla correcta tendrá un efecto sanador. Si has sido capaz de decir algo amable, indulgente, compasivo, te sientes mucho mejor. Cuando escribes una carta así, llena de compasión y perdón, te sientes muy bien

contigo mismo. ¡Aunque la otra persona no la haya leído! No has enviado la carta, no has enviado el correo electrónico, pero te sientes liberado, te sientes ya maravillosamente. Así que el habla correcta puede curar, puede liberar y curarte a ti, liberarte a ti mismo, y ayudar a curar a otras personas y al mundo. Ese es el segundo tipo de acción.

Y el tercer tipo de acción es la acción del cuerpo. Si eres capaz de hacer algo para salvar, ayudar, proteger, consolar, rescatar, salvar, te sentirás maravillosamente contigo mismo. Y el efecto te llegará de manera inmediata. Esta es la triple acción, que incluye, que involucra el cuerpo, abarca la boca, el habla, abarca la mente, tu conciencia mental. A este tipo de acción la llamamos karma. Karma significa acción. Cuando es una acción se llama *karmabetu*, el karma-causa. Y cuando es su fruto, la llamamos *karmafala*, la consecuencia, el fruto de tu acción. Hay un filósofo francés llamado Jean Paul Sartre. Dijo que el hombre es la suma de sus actos: "L'homme est la somme de ses actes". Está muy cerca de esto. Si entendemos el acto, la acción como una triple acción: la manera en que pensamos, la manera en que hablamos y la manera en que hacemos las cosas.

Cuando observamos un naranjo vemos que el naranjo quiere fabricar bonitas hojas, bellas flores, bellas naranjas. Si el naranjo está sano puede producir este tipo de cosas, muy bellas hojas, muy bellas flores de azahar, deliciosas naranjas. Y nosotros, humanos, lo que podemos ofrecer es nuestro pensamiento, nuestra palabra, nuestra acción. Es posible ofrecer el mejor tipo de pensamiento, el mejor tipo de habla y el mejor tipo de acción. Porque esa es nuestra continuación. Cuando pensamos, cuando hablamos, cuando hacemos cosas, producimos. Ese es el fruto de nuestra existencia, esa es nuestra producción. Y no se perderá, continuará en el cosmos. El fruto de nuestro pensamiento, el fruto de nuestra habla, el fruto de nuestras acciones perdurará. Que nuestro cuerpo esté aún aquí o que se haya desintegrado, nuestra acción continúa. El karma continúa, el karma como energía, el karma-causa, el karma-efecto, continúan. Cuando produces un pensamiento ese pensamiento que has producido lleva tu firma. Eres tú quien ha producido ese pensamiento. Eres el responsable de ese pensamiento. Si cada día tienes un pensamiento de compasión, de perdón, de no discriminación, tendrás una continuación bella, lleva tu firma. Tú eres el autor de la acción. Cuando dices algo en la dirección del perdón, de la compasión, de la no discriminación, lo que dices lleva tu firma. No puedes decir: "No, yo no he dicho eso" ¡Lo has dicho! Lleva tu firma, no puedes negarlo. Y la acción es igual. Todas las cosas que has hecho llevan tu firma. Y se han ido hacia el universo. Siempre están allí.

Aunque este cuerpo no esté ya aquí, tú continúas. Así que decir que cuando este cuerpo se desintegra ya no estás aquí es una visión incorrecta. La visión llamada científica de que no queda nada después de la desintegración del cuerpo es una visión incorrecta. Según la sabiduría budista, la visión de inmortalidad, la permanencia, es una visión incorrecta. Ya que según nuestra observación todo es impermanente, todo cambia. Nada puede permanecer igual para siempre. Luego la permanencia no es la verdad. Pero decir que cuando morimos no queda nada es también una visión incorrecta. Ese es

también un par de opuestos. Permanencia, inmortalidad y aniquilación. La inmortalidad es una visión incorrecta ya que por ahora no hemos visto nada similar. Todo lo que vemos es impermanente, cambiando siempre. Pero la aniquilación es también una visión errónea.

Supón que hablamos de la muerte de una nube. Miras arriba hacia el cielo y ya no ves más a tu amada nube. Lloras: “Oh, mi amada nube, ¡ya no estás ahí! ¿Cómo podré vivir sin ti?” Y lloras. Piensas en la nube como si hubiera pasado de ser a no ser, de la existencia a la no existencia. Pero, de hecho, es imposible que una nube muera. Morir significa que de ser algo, pasas, de repente, a no ser nada. Morir significa que de ser alguien pasas, de repente, a no ser nadie. Pero esto no es así en el caso de la nube. La nube no puede convertirse en nada. La nube puede convertirse en lluvia, nieve, niebla, o vapor, vapor de agua. Pero una nube no puede convertirse en nada. Por ello, la visión de la aniquilación es una visión incorrecta. Si eres un científico y piensas que después de la desintegración de este cuerpo ya no estás aquí, que te conviertes en nada, que has pasado de ser a no ser, no eres un científico muy bueno. Porque eso va en contra de las evidencias.

Hay un científico francés que dijo que nada puede morir. Su nombre es Lavoisier. "*Rien ne se crée, rien ne se perd*". Y sabéis que no es budista. "*Rien ne se crée, rien ne se perd*". Nada se crea, nada nace, nada puede morir. Esa es la naturaleza de todas las cosas. No nacimiento, no muerte. Porque nacimiento y muerte son, de nuevo, un par de nociones.

La nube en el cielo es una nueva manifestación. Antes de tomar la forma de una nube, la nube ha sido vapor de agua, la nube ha sido agua en el océano y calor del sol producido por la luz del sol. Puedes llamar a esto su vida anterior. En vidas anteriores la nube ha sido agua en el océano, calor, y así sucesivamente. Ser nube es solo una continuación. La nube no ha venido de la nada. Una nube siempre viene de algo. Así que no hay nacimiento, solo hay continuación. Y es por eso que cuando celebramos el cumpleaños de alguien en lugar de cantar “Feliz cumpleaños” sería mejor cantar “Feliz día de continuación”. Este no es tu principio, tu nacimiento no es tu principio, es solo tu continuación. Porque antes ya estabas, ya estabas ahí antes de tu nacimiento bajo otras formas. Como este trozo de papel. Antes de que este trozo de papel apareciera bajo esta forma ya había sido otra cosa. No ha venido de la nada, porque de la nada no se puede devenir algo. Observando como meditadores, examinamos esta hoja de papel y vemos el bosque, los árboles, la tierra, la lluvia, las nubes que alimentaron a los árboles. Así que la vida anterior de la hoja de papel, la puedes ver. Observando la hoja puedes ver la nube, la tierra, los árboles, la fábrica de papel. Y es de ahí de donde proviene la hoja de papel. Esta hoja no ha venido de la nada. La manifestación como papel es solo una nueva manifestación, no un nacimiento. Porque nacer significa que de no ser nada, te conviertes en algo, de no ser nadie, de repente te conviertes en alguien.

La naturaleza de esta hoja es la naturaleza del no nacimiento y no muerte. Y es imposible que la hoja de papel muera. Cuando quemas esta hoja de papel y observas, ves que la hoja se transforma en

humo, vapor, ceniza y calor, y ese calor es energía. El humo que asciende, el agua, y la ceniza que cae. La hoja de papel continuará. Así que decir que después de la desintegración del cuerpo no hay nada más, no queda nada, es una visión incorrecta llamada “visión de la aniquilación”. El pensamiento correcto es el tipo de pensamiento que se basa en la visión correcta. Y el pensamiento correcto está libre del miedo, de la discriminación, etc.

Sabemos que con la visión profunda del interser, la visión profunda del no yo, la visión profunda de la no dualidad, el pensamiento podrá ser pensamiento correcto. El habla podrá ser habla correcta y la acción podrá ser acción correcta. Cada pensamiento, cada palabra y cada uno de nuestros actos lleva nuestra firma. Y nosotros continuaremos, continuaremos con nuestro karma.

Y es por esto por lo que la noción de inmortalidad y la noción de aniquilación son tan solo nociones. La visión de la permanencia y la visión de la aniquilación deben ser trascendidas para que podamos tener la visión correcta. La visión correcta es la ausencia de visiones, incluyendo la visión de permanencia y aniquilación.

Supón que hemos perdido a alguien muy próximo a nosotros. Lamentamos su muerte. Hemos de volver a observar. Esa persona aún continúa de alguna manera. Y nosotros podemos hacer algo para ayudarlo a continuar de una manera más bella. Él, ella, vive aún en nosotros y en torno a nosotros. Con una nueva manera de mirar podrás reconocerle todavía a tu alrededor, muy real. De la misma forma en la que has reconocido a nuestra amada nube en una taza de té. Cuando tomas tu taza de té con plena consciencia y concentración, puedes alcanzar la visión profunda de que la nube está en tu té, muy cerca. Nunca has perdido a esa persona. Ella está aún viva, muy cerca, y quizá bajo un forma más bella, bajo formas diferentes de las del pasado. Ese es un tipo de visión, un tipo de visión profunda que deberías tener para superar el dolor. Porque pensamos que lo hemos perdido, que la hemos perdido, pero esa persona no ha muerto, no ha desaparecido. Ella continúa, él continúa, bajo nuevas formas. Debemos practicar el mirar profundamente para reconocer su continuación, su continuación, y apoyarle.

Al producir pensamiento correcto, habla correcta y pensamiento correcto, podemos apoyar a esa persona: “Cariño, sé que estás ahí, de alguna manera, muy real para mí. Respiro para ti, miro a mi alrededor para ti, disfruto de la vida para ti. Sé que estás ahí, aún ahí, muy cerca de mí, y tú estás en mí”. Podremos transformar nuestro sufrimiento, podremos sentirnos mucho mejor. Tenemos que tener visión correcta.

Cuando hablamos de la plena consciencia correcta, *Samyak Smrti*, sabemos que con la concentración correcta, la plena consciencia puede ayudar a producir visión correcta. Cuando practicas la plena consciencia correcta produces buena concentración, y con una buena concentración podrás abrirte paso, podrás comprender la realidad tal como es, podrás superar todas las visiones incorrectas.

Alcanzas la visión correcta, que es la visión profunda. Y es esa visión profunda la que te liberará del miedo y de la desesperación, de la cólera.

Nosotros en el budismo hablamos de liberación, salvación, en términos de comprensión. Es la comprensión, la comprensión correcta, es la visión correcta la que puede liberarnos. Sabemos que esa visión profunda de la comprensión solo es posible con la energía de la plena consciencia y la concentración. Por ello, los practicantes de meditación budista son aquellos que generan energía de plena consciencia a diario y practican concentrados en los objetos de la mente. Y al hacerlo alcanzan la visión correcta que les ayudará a transformarse, a liberarse de ese miedo, de esa ira.

Supón que tienes miedo de morir. Si tocas la naturaleza de no nacimiento y no muerte podrás deshacerte de ese miedo. Por eso, tu salvador es la visión correcta, la visión profunda. Y esta visión es el resultado de tu práctica de la plena consciencia y la concentración.



Al principio de nuestro retiro definimos lo que es la plena consciencia, y dijimos que es el tipo de energía que nos ayuda a traer nuestra mente de regreso a nuestro cuerpo, para que podamos establecernos plenamente en el momento presente, a fin de entrar en contacto con la vida, con las maravillas de la vida, profundamente, y poder vivir nuestra vida verdaderamente. La plena consciencia nos permite darnos cuenta de lo que está pasando en el momento presente en nuestro cuerpo, sentimientos, percepciones, en el mundo. Esa es la plena consciencia.

¿Por qué existe la expresión “plena consciencia correcta”? La plena consciencia correcta existe porque existe la plena consciencia incorrecta. Aún sigues pensando en cosas que pueden traerte dolor y miedo. En el pasado sufriste, y el recuerdo de tus sufrimientos pasados sigue ahí. Tiendes a regresar al pasado. Vuelves a ver la película del pasado, y cada vez que conectas con las fotografías y películas del pasado vuelves a sufrir.

Supón que fuiste maltratado de niño, cuando tenías cinco o diez años. Sufriste tanto que te sentiste indefenso. No tenías medios de defenderte por ti mismo. Te maltrataron, eras frágil, eras vulnerable. Tenías tanto miedo que no te protegiste. Se generó ese tipo de sufrimiento y ahora guardas su recuerdo. Hay una película, hay una fotografía almacenada en tu consciencia, en tu consciencia profunda. Y cada vez que regresas al pasado y miras esa foto o ves esa película, vuelves a sufrir. Aún sigues siendo maltratado, incluso ahora que has crecido hasta ser adulto. Ahora eres capaz de defenderte por ti mismo. Eres capaz de utilizar el teléfono. Eres capaz de llamar a la policía. Lo sabes. Ya no eres aquel niño frágil y vulnerable, sin capacidad para defenderse. Ya no eres aquel niño. Y sin embargo sigues padeciendo el sufrimiento del niño. Como practicas la plena consciencia incorrecta, continuamente regresas a los recuerdos del pasado. Te sientes más a gusto regresando al pasado.

En cambio, la plena consciencia correcta desea permanecer aquí y ahora, olvidar el pasado, librarse del pasado, a fin de vivir tu vida en el momento presente. Deben existir formas de que tú te asientes en el momento presente y no te deslices hacia atrás, al pasado, y sufras.

Supón que alguien te abofeteó hace años. Eso quedó grabado como una fotografía en nuestro subconsciente. Nuestra consciencia profunda almacena muchas películas y fotos del pasado. Ahí se proyectan películas y fotos del pasado continuamente. Las fotos se guardan ahí, y tienes tendencia a regresar y mirarlas y seguir sufriendo. Cada vez que miras esa foto eres abofeteado otra vez, y otra vez, y otra vez. Pero eso es tan solo el pasado. Ya no estás en el pasado, estás en el momento presente. Por eso, la plena consciencia correcta es la práctica que te ayuda a estar en el momento presente. Eso ocurrió en el pasado, pero el pasado ya se ha ido, son tan solo fotos, recuerdos. Si continúas yendo al pasado para conectar con él, es plena consciencia incorrecta.



Tenemos que hablar del miedo original, el sufrimiento original y el deseo original. Cuando éramos bebés y estábamos aún en el vientre materno, nos sentíamos a gusto, el ambiente era perfecto. No teníamos nada que hacer. Mamá respira por nosotros, come por nosotros, piensa por nosotros. No tienes que hacer nada. Su vientre es un almohadón tan dulce. El agua es el mejor almohadón. Esa es una época sin preocupaciones que dura cerca de nueve meses. Es el Paraíso.

Pero el momento del nacimiento es muy difícil. La situación cambia totalmente. Pasas apuros. Cortan el cordón umbilical. Ahora tienes que respirar por ti mismo. Mamá ya no puede respirar por ti. Tratas de inspirar por primera vez. Es tan difícil, hay líquido en tus pulmones. Tienes que escupirlo. Tienes que hacer un esfuerzo para sacar ese líquido de tus pulmones y ser capaz de inspirar por primera vez. Es muy difícil, muy peligroso, puedes morir. Fuiste capaz de superarlo. Respiraste por vez primera y te sentiste lleno de miedo. Tu preocupación es cómo sobrevivir. Estás tan solo. Eres tan frágil, tan vulnerable. Nadie puede ayudarte. Eso es lo que llamamos el miedo original. Sigues creciendo como bebé con ese tipo de miedo: “No puedo sobrevivir por mí mismo, alguien debe ayudarme”. Te quedas ahí, esperando que venga alguien. Ese alguien puede ser tu mamá, la enfermera o tu hermana mayor. Haces todo lo posible para atraer a esa persona. Crees que sin otra persona cerca no podrás sobrevivir. Necesitas a alguien para sobrevivir. Esa persona puede ser mamá u otra persona. Así que tienes un deseo. Deseas la presencia de esa persona por la creencia de que sin él, sin ella, sin esa persona, no podrás sobrevivir.

El sentimiento es muy claro: soy frágil, soy vulnerable, no tengo manera de defenderme, sin ti no puedo sobrevivir. Ese es nuestro miedo original, nuestro deseo original. Nuestro deseo es que haya alguien. Y cuando crecemos, aprendemos a maniobrar para hacer que esa persona venga. A veces te

dan algo para que lo agarres, a veces te lo quitan. Una de tus herramientas es llorar. Intentas utilizarte a ti mismo, intentas manipular la situación. A veces sonríes, pero es para agradar a esa persona y que venga. Practicas la sonrisa diplomática, incluso en tu más tierna infancia. Es una cuestión de supervivencia. Aprendes sin saber que estás aprendiendo. Y este sentimiento de que eres frágil, vulnerable, sin defensa, que siempre necesitas a alguien cerca de ti, está siempre ahí.

Ese miedo, ese deseo se llama miedo original, deseo original. Siempre está ahí. El niño está siempre vivo en nosotros con ese deseo y ese temor. Y en la actualidad todos nuestros deseos y miedos están ligados a ese deseo y miedo original. Actúa sin descanso. El acumular más dinero se hace a causa del miedo, del miedo original de que no puedo sobrevivir. Buscamos alguien a quien amar, que nos apoye. Buscamos un amante, una amante. Esto es también la persistencia de nuestro deseo. Cuando eras niño buscabas una mamá. Ahora buscas otra persona para que sea tu mamá, bien un hombre joven o bien una joven mujer. El nuevo deseo es tan solo continuación del viejo deseo. El nuevo miedo es tan solo continuación del viejo miedo. Tienes tendencia a volver a ser aquel niño y sufrir el sufrimiento de ese deseo, y sufrir el sufrimiento de ese miedo.

Algunos de nosotros sufren de depresión. Algunos de nosotros sufren, siguen sufriendo, aunque en las condiciones actuales todo parezca estar bien. Porque tenemos la tendencia a regresar al pasado. Nos sentimos más cómodos en ese hogar, incluso si en ese hogar hay mucho sufrimiento. Ese hogar está en lo más hondo de la consciencia profunda, donde se proyectan continuamente películas del pasado. Cada noche regresas y miras las películas, y sufres. El futuro es solo una proyección del pasado, ese miedo y deseo.

Supón que vas al cine, a ver una película, y una vez allí miras hacia la pantalla. Hay una historia, hay gente en la pantalla. Interactúan unos con otros. Y tú lloras, te lo crees. Lo que pasa en la pantalla es real, y por eso derramas lágrimas de verdad. Tienes una emoción real, el sufrimiento es real, la lágrima es real. Pero si te acercas y tocas la pantalla no encontrarás a nadie. Solo luz, luz que parpadea. No podrás hablar con esa gente. No podrás invitarlos a tomar el té. No podrás detenerlos. No podrás preguntarles nada porque no es real. Solo es una película, algo no real que a pesar de todo puede crear sufrimiento real. Los recuerdos del pasado no son reales, no son realidad. Solo son películas. Y cada vez que miras esas películas sufres.

Por ello se nos dice que no regresemos al pasado, que no seamos atrapados por el pasado. Esto es parte de la práctica de vivir en el momento presente. La plena consciencia es aprender a vivir en el momento presente. No permitirnos ser arrastrados al pasado y revivir el pasado una vez, dos veces, tres veces. Has sufrido en el pasado; si aún sigues sufriendo, si regresamos para ver la película, sufriremos otra vez, y otra vez, y otra vez.

Imagina que eres un fugitivo, uno de los *boat people*. Has cruzado el océano, has llegado a salvo y has sido admitido en otro país. Ahora estás a salvo, tienes un empleo. Pero aún guardas la imagen del

océano por el que navegaste en un bote como fugitivo. Cada vez que ves el océano sufres, porque en aquel momento estabas en peligro de naufragar en cualquier momento y ser devorado por los peces. Cruzar el océano es muy arriesgado, cientos de miles de fugitivos se han ahogado. Aún tienes el recuerdo, aún conservas la imagen. Esa imagen, cada vez que la miras, sufres de nuevo. Pero, en realidad, es tan solo una imagen. Puedes ahogarte, morir en el mar, pero en una imagen no puedes morir.

Así que algo que no es real puede crear sufrimiento real. Por eso, deberíamos decirnos a nosotros mismos, decirle al niño, al niño herido y que sufre que está en nosotros, decirle que no debería sufrir más. Deberíamos tomarle de la mano e invitarle a regresar al momento presente. A ser testigo de todas las maravillas de la vida que están a su disposición en el momento presente: “Ven conmigo, cariño. Ya hemos crecido. Ya no tenemos miedo. Ahora podemos defendernos. Ya no somos vulnerables, ya no somos frágiles, ¡No tengas más miedo!” Tienes que educar al niño que hay en ti. Tienes que invitarle a que venga contigo a vivir tu vida en el momento presente. Esa es la práctica, esa es la plena consciencia.

La plena consciencia no es dejar que te pierdas, que caigas preso de tus recuerdos del pasado. Podemos estudiar el pasado, pero estamos asentados en el momento presente. Estamos asentados en el momento presente. Podemos estudiar el pasado sin ser arrastrados y aplastados por el pasado. Lo mismo es cierto para el futuro. Podemos traer el futuro al momento presente e indagar en él, hacer planes para el futuro. Pero no debes perderte en el miedo, en la incertidumbre sobre el futuro. Porque el futuro no ha llegado aún, solo es un fantasma. Y el pasado ya se ha ido, es solo un fantasma. ¿Porqué vivir con un fantasma? Hemos de vivir con la realidad, eso es plena consciencia correcta. Si tienes un amigo que sufre, que llora, que tiene emociones fuertes en situaciones que son seguras, tienes que ayudarlo: “Mi querido amigo, estás en terreno seguro. Todo está bien ahora. ¿porqué sigues sufriendo? No regreses al pasado, solo es un fantasma, es irreal.” Cada vez que nos damos cuenta de que se trata tan solo de imágenes y películas, no de la realidad, somos libres. Esa es la práctica de la plena consciencia.



Ayer hablamos sobre varios pares de opuestos, como las visiones del ser y visiones del no ser. La visión del no nacimiento y no muerte. Esta mañana, cuando hablamos de la nube y de la hoja de papel, aprendimos que la naturaleza de la nube y la naturaleza de la hoja de papel es la naturaleza del no nacimiento, no muerte. Superando todas las nociones de nacimiento y muerte, obtendrás el no miedo. La noción del ser y la noción del no ser también crean miedo. Una visión correcta consiste en vencer ambas nociones de ser y no ser. Es posible observar, meditar, para vencer.

Supón que hablamos de una pequeña llama. Hablamos de la pequeña llama de una cerilla. Podemos hacer una meditación de la llama sobre la noción de ser y no ser. Sabemos que es posible ayudar a la llama a manifestarse. Somos una condición para que la llama pueda manifestarse como una llama. Antes de que la hoja de papel apareciera, sabíamos que la hoja de papel estaba ahí en las condiciones. Sabemos que la llama está escondida en algún lugar en la caja de cerillas. Y sabemos que la llama está también escondida fuera de la caja de cerillas. Porque en el exterior hay oxígeno, y el oxígeno es una condición muy importante para que la llama se manifieste. Sin oxígeno la llama no puede manifestarse. Mi dedo puede servir como una de las causas, una condición que ayuda a la llama a manifestarse. Ya podemos hablarle a la llama: “Querida llamita, yo sé que estás ahí, en algún lugar. Manifíestate a fin de que podamos verte. Sabemos que ya estás ahí, aunque no te veamos bajo la forma de una llama”. Así que antes de que la llama se manifieste, ¿deberíamos calificarla como no existente, no ser? No. A través de la práctica de mirar profundamente, vemos que todo se manifiesta según las condiciones.

Esta flor viene de la semilla, del corte, del suelo, de la luz del sol, de la nube, del jardinero, etc. Está hecha de elementos no flor. Si devolvemos la flor al cielo, si la devolvemos al suelo, a la tierra, la mandamos de vuelta a la semilla, ya no habrá más flor. Una flor está hecha de elementos no flor. Observando la flor vemos todas las condiciones reunidas que han ayudado a la flor a manifestarse. La flor no puede existir fuera de sus condiciones. La llama es igual. Cuando las condiciones son suficientes la llama se manifiesta. De modo que para una persona que medita, es posible ver ya la llama antes de su manifestación. Por esto decimos: “Mi pequeña llama, yo sé que estás ya ahí, en algún lugar, así que, por favor, manifíestate” Y la llama nos dice: “Está bien, querido Thay, querida sangha, si me ayudas con la última condición me manifestaré”. Entonces vamos a aportar la última condición, que es el movimiento de mis dedos. Y la llama se manifiesta.

Tenemos la tendencia a decir que la llama existe ahora, que la llama está en el reino del ser. Pero también puedes pensar que antes de manifestarse la llama pertenecía al reino del no ser. Sin embargo, la realidad trasciende las nociones de ser y no ser. Porque ya sabemos que antes de manifestarse bajo esta forma la llama ya está ahí en estas condiciones. Es muy importante ver, reconocer la visión incorrecta.

Supón que esto representa el tiempo. Este punto representa el nacimiento, y este punto representa la muerte. Cuando alguien nace de B creemos que el segmento anterior a B es el no ser de esta persona, que esta persona no existía antes de B. Cuando esta persona nace hacemos un certificado de nacimiento, certificamos que esta persona existe. Así esta persona entra en el reino del ser. Y cien años más tarde, con un poco de suerte, cuando esta persona llega a D pasa de ser a no ser otra vez. Esta es nuestra idea de la duración de la vida. Solo existimos de B a D. Antes de eso había no-ser. Así es nuestra idea de que de no ser podemos pasar a ser, y que de ser, podemos pasar a no ser.

Si meditamos sobre la nube, vemos que eso es incorrecto. La nube nunca ha pasado de no ser a ser. Cuando la nube desaparece del cielo no pasa de ser a no ser. Continúa para siempre, porque la naturaleza de la nube es no nacimiento y no muerte. La naturaleza de tu ser amado es así, y tú también eres así. Cuando trasciendes la noción, la visión de ser y no ser, alcanzas la visión correcta. Por esto hemos dicho que la visión correcta es la ausencia de toda visión, incluyendo la visión de nacimiento y muerte, ser y no ser, permanencia y aniquilación.

Supón que quiero encender esta vela utilizando otra vela para producir una nueva llama. Quisiera plantearles, queridos amigos, esta pregunta: si esta llama, la segunda llama, es la misma llama que la primera o es una llama totalmente diferente. Eso es meditación. Cuando tomas el álbum familiar y buscas tu retrato de cuando tenías cinco años, ves que el joven, el pequeño niño o la pequeña niña es diferente de como eres ahora. ¿Eres la misma que esa pequeña niña o eres una persona diferente? Tienes un aspecto muy diferente en cuanto a la forma. Tienes diferentes sentimientos, percepciones, formaciones mentales y consciencia. Eres muy diferente de esa niña, ese niño. ¿Eres la misma que esa pequeña niña o eres una persona totalmente diferente? Este es otro par de nociones llamado identidad/otredad. En chino “no uno, no otro diferente”, no el mismo, no diferente, otro totalmente diferente.

El otro día hablábamos del grano de maíz y de la joven planta de maíz. Podemos preguntar a la joven planta de maíz: “¿Eres la misma que la semilla de maíz que planté, o eres una entidad totalmente diferente?” La respuesta debe ser: no eres ni la misma ni algo diferente. No sois los mismos que la niña de la fotografía, y tampoco sois una persona totalmente diferente. La noción de identidad, diferencia, es también una pareja de nociones que debes trascender para alcanzar la visión correcta. El otro día hablábamos sobre el padre y el hijo. El hijo cree que es una persona totalmente diferente. Es como la planta de maíz que no cree que venga de la semilla de maíz. Pero lo cierto es que el hijo es la continuación del padre. Él es su padre. Como la planta de maíz que es la continuación de la semilla, es la semilla de maíz. El hecho es que la noción de identidad y diferencia debe ser trascendida para que puedas ver la verdad.

Ahora pasamos a otra pareja de nociones crucial en nuestros estudios sobre visión correcta: sujeto y objeto. Hablando de percepción, en el *Sutra sobre la plena consciencia de la respiración* hay cuatro ejercicios de respiración en plena consciencia para ayudarnos con nuestras percepciones, corregir nuestras percepciones, trascender toda percepción incorrecta y poder alcanzar la visión correcta. Son los últimos cuatro ejercicios de respiración en plena consciencia. Espero que haya tiempo de hablar de estos cuatro últimos ejercicios.

Solemos creer que hay una consciencia, que es el sujeto de nuestra percepción, y el mundo exterior como el objeto de nuestra percepción; y que estas dos cosas son diferentes. Hay una

consciencia aquí dentro, y un mundo ahí fuera como objeto de nuestra consciencia. Y la ciencia, la filosofía y la ciencia empiezan por ahí.

En la enseñanza de Buda este es un error de base. Esto es muy importante en las enseñanzas de Buda. Cuando practicas la respiración consciente: “Inspirando, soy consciente de mi inspiración”, practicas de tal manera que ya no eres más un observador. Practicas de tal manera que eres uno con tu inspiración. Te conviertes en participante, ya no eres un observador exterior.

En la enseñanza de Buda ves que existen seis órganos de los sentidos, que son: ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo y mente. La mente es también un órgano, nuestra consciencia mental. Estos cinco son fisiológicos, y este es mental. Y el objeto de los ojos es la forma, sonido, olor, sabor, tacto y ¡Ayuda, por favor!... dharma. En budismo Dharma, con “D” mayúscula, significa la enseñanza de Buda, y dharma, con “d” minúscula significa los objetos de la mente. No una realidad objetiva. El mundo es tan solo un objeto de la mente. Así que los doce lo abarcan todo. De hecho, se nos enseña que ojos y forma producen la consciencia de los ojos, consciencia del oído, consciencia de la nariz, consciencia de la lengua, consciencia del cuerpo y consciencia de la mente. La consciencia de la mente comprende objeto y sujeto. Cuando percibimos algo ese algo es el objeto de nuestra consciencia. Este es el sujeto, este es el objeto. Y sujeto y objeto se manifiestan al mismo tiempo y a la vez.

Así pues, en la literatura budista, cuando escuches el término dharma debes comprender que es el objeto de la mente y no una realidad objetiva exterior. Cuando ves una montaña esa montaña es el objeto de tu percepción, de tu mente. No algo separado de tu consciencia. Esto es muy importante, ya que ver es siempre ver algo, ver significa ver algo, oír significa siempre oír algo. No puedes oír la nada. Tienes que oír algo, tienes que ver algo, tienes que pensar en algo. Y la mente, los objetos de la mente, pueden ser forma, sonido, olor, sabor, tacto, una idea, una imagen, etc. Si crees que existe una consciencia subjetiva que existe de forma separada de los objetos de tu consciencia, si crees que hay un mundo exterior que existe de forma separada de tu consciencia, estás atrapado en un tipo de error llamado “doble aferramiento”, ya que estás atrapado por esto y por esto como dos cosas diferentes. La visión correcta es posible solo si superas la visión de sujeto y objeto como dos entidades separadas. Creo que la ciencia actual está cerca de tocar esta verdad. Muchos científicos empiezan a hablar de que ya no se puede permanecer como observador que está fuera. Tienes que penetrar, tienes que convertirte en partícipe para tener esperanzas de comprender algo. El mundo que piensas que es algo que no eres tú, ese mundo que observas, es tú mismo. La montaña, el río, el cielo, las estrellas, todo es objeto de tu consciencia. Todo es tu consciencia.

Dicen que a veces aparece como una ola; otras veces aparece como una partícula, según nuestra vía de investigación. Si preguntamos en términos de partícula nos aparecerá como una partícula. Pero si preguntamos en términos de ola entonces la partícula nos aparecerá como una ola. Así que es posible llamarlo ola o partícula. Esa partícula puede estar en cualquier sitio a la vez.

Es como tu mente. Hay un conocido astrónomo y físico británico, Arthur Stanley Edington, que dijo algo como esto. Estamos en un viaje de exploración y llegamos a una orilla. Somos capaces de alcanzar la orilla de lo desconocido. Un lugar al que nunca ha llegado nadie, y nos quedamos sorprendidos al ver las huellas de alguien. Antes, él no creía que nadie hubiera llegado aquí, porque este es el territorio de lo desconocido. Y, sin embargo, alguien ha dejado sus huellas aquí. ¡Qué sorpresa! Observamos profundamente y descubrimos que son nuestras propias huellas. Esa es la manera de pensar de los físicos actuales. Lo que llamamos el mundo objetivo es nuestra mente, es el objeto de nuestra mente. Buda lo dijo ya al principio: "El dharma es el objeto de la mente". En el *Sutra de los cuatro fundamentos de la plena consciencia* estudias los cuatro reinos: cuerpo, sensaciones, mente y objetos de la mente, no la realidad. No la realidad objetiva. Los científicos de nuestro tiempo están aunando esfuerzos para superar lo que hemos llamado doble aferramiento. Y si los científicos pueden superar el doble aferramiento, si dejan de discriminar entre la consciencia aquí dentro y la realidad del mundo exterior, entonces tienen una oportunidad.

Hay un capítulo muy bello en este libro que quisiera leerlos, "*Winnie the Pooh*", sobre este tema. Quisiera invitar a un voluntario a venir y leer. Alguno de entre ustedes con un buen acento británico. ¡Por favor! Porque el oso Pooh descubre también unas huellas.

"CUANDO POOH Y PIGLET VAN DE CAZA Y CASI ATRAPAN UN WOOZLE".

Piglet vivía en una casa realmente grande en mitad de un haya. Y el haya estaba en mitad del Bosque. Piglet vivía en mitad de la casa. Al lado de la casa había un cartel roto que decía: "INFRACTORES S". Cuando Christopher Robin le preguntó a Piglet qué significaba, éste le dijo que era el nombre de su abuelo, y que llevaba mucho tiempo en la familia. Christopher Robin dijo: "No te puedes llamar Infractores S", y Piglet dijo: "Sí, sí puedes". Porque su abuelo pudo, y era la abreviación de "Infractores Sera" que era la abreviación de "Infractores Serafín". Y su abuelo tenía dos nombres por si perdía uno: Infractores venía de un tío y Serafín iba detrás de Infractores. "Yo tengo dos nombres" dijo Christopher Robin con indiferencia. "Bueno, abí tienes, eso lo demuestra" dijo Piglet. Un buen día de invierno, cuando Piglet estaba barriendo la nieve de delante de su casa, miró para arriba y allí estaba Winnie-the-Pooh. Pooh estaba caminando en círculos, pensando en algo. Cuando Piglet lo llamó, él simplemente continuó caminando. "¡Hola!", dijo Piglet, "¿qué haces?" "Estoy cazando", dijo Pooh. "¿Cazando qué?" "Sigo el rastro de algo", dijo Winnie-the-Pooh muy misteriosamente. "¿El rastro de quéeee?" dijo Piglet acercándose. "Eso es lo que me pregunto. Me pregunto ¿de qué?" "¿Qué crees que te responderás?" "Tendré que esperar hasta cogerlo", dijo Winnie-the-Pooh. "Eh, mira ahí". Señaló hacia el suelo ante él. "¿Qué ves ahí?" "Huellas", dijo Piglet, "Pisadas". Soltó un pequeño chillido de emoción. "¡Oh, Pooh! ¿Crees que es un... un... Woozle?" "Puede ser", dijo Pooh. "A veces es, a veces no es. Con las pisadas nunca se puede decir". Tras estas palabras siguió rastreando, y Piglet, después de mirarlo un minuto o dos, corrió detrás de él. Winnie-the-Pooh se había parado de repente y estaba inclinado sobre las huellas, confundido. "¿Qué pasa?"

preguntó Piglet. "Es muy extraño", dijo el Oso, "pero parece que ahora hay dos animales. A este lo-que-fuera se le ha unido otro lo-que-sea, y los dos están avanzando juntos. ¿Te importaría venir conmigo, Piglet, por si resultan ser Animales Hostiles?". Piglet se rascó la oreja graciosamente y dijo que no tenía nada que hacer hasta el Viernes, y que estaría encantado de ir por si realmente fuera un Woozle. "Querrás decir, por si resultan ser dos Woozles, dijo Winnie-the-Pooh. Y Piglet dijo que en cualquier caso no tenía nada que hacer hasta el Viernes. De modo que continuaron juntos.

Había una pequeña fila de alerces allí mismo, y parecía como si los dos Woozles, si eso es lo que eran, la habían rodeado; de modo que rodeando la hilera Pooh y Piglet los siguieron. Piglet pasaba el rato contándole a Pooh lo que su Abuelo Infractores S hacía para Relajarse después de ir de Rastreo, y cómo su Abuelo Infractores S había padecido en sus últimos años de Insuficiencia Respiratoria, y otros temas interesantes, y Pooh preguntándose cómo sería un Abuelo y si a lo mejor eran Dos Abuelos lo que estaban persiguiendo, y si lo eran, si podría llevarse uno a casa y quedárselo, y lo que diría Christopher Robin. Y las huellas continuaban y continuaban. De repente, Winnie-the-Pooh se detuvo y señaló nervioso hacia adelante. "¡Mira!". "¿Qué?" dijo Piglet dando un saltito. Y entonces, para demostrar que no se había asustado, saltó una o dos veces más como haciendo ejercicio. "¡Las huellas!" dijo Pooh. "¡Un tercer animal se ha unido a los otros dos!". "¡Pooh!" gritó Piglet. "¿Crees que es otro Woozle?". "No" dijo Pooh "porque sus huellas son diferentes. Son o Dos Woozles y un, podría ser, Wizzle, o Dos, podrían ser, Wizzles y un, si así fuera, Woozle. Vamos a seguir persiguiéndolos". De modo que continuaron pero con algo de intranquilidad por si los tres animales tuvieran Intenciones Hostiles. Y Piglet deseó muchísimo que su Abuelo I. S. estuviera allí en vez de en otro sitio, y Pooh pensó qué bueno sería que se encontraran con Christopher Robin de pronto, pero como por casualidad, y simplemente porque a él le gusta mucho Christopher Robin.

Y entonces, de repente, Winnie-the-Pooh se paró de nuevo y se lamió la punta del hocico refrescándose, porque se sentía más acalorado y nervioso que nunca antes en su vida. ¡Había cuatro animales ante ellos!: "¿Ves Piglet? ¡Mira sus huellas! Tres, tal vez, Woozles, y un, quizás, Wizzle. ¡Otro Woozle se les ha unido!". Y así parecía ser. Abí estaban las huellas, cruzándose unas con otras por aquí, mezclándose por allá, unas con otras, pero bastante claras en todo momento; rastros de cuatro grupos de pisadas. "Creo" dijo Piglet después de lamerse también la punta del hocico y viendo que eso no lo reconfortaba, "creo que acabo de acordarme de algo. He recordado algo que ayer olvidé hacer y que no podré hacer mañana. De modo que supongo que debería volver y hacerlo ahora". "Bien, hazlo esta tarde y te acompañaré" dijo Pooh. "No es de la clase de cosas que se pueden hacer por la tarde" dijo Piglet apresuradamente. "Es un asunto matutino muy peculiar, que se debe hacer por la mañana, y, si es posible, entre las, um, ¿qué hora dirías que es?". "Sobre las doce" dijo Winnie-the-Pooh mirando al sol. "Entre, como iba diciendo, las doce y las doce y cinco. De modo que, querido amigo Pooh, si me disculpas ¿Qué ha sido eso?".

Pooh levantó la vista hacia el cielo y entonces, mientras escuchaba el silbido de nuevo, miró entre las ramas de un gran roble y allí vio a un amigo suyo. "Es Christopher Robin" dijo. "Ah, entonces no tienes de qué preocuparte" dijo Piglet. "Estarás a salvo con él. Adiós" Y corrió hacia su casa tan deprisa como pudo, reconfortado de estar Fuera de Peligro de nuevo. Christopher Robin bajó lentamente de su árbol. "Osito bobo, ¿qué estabas haciendo? Primero rodeaste la arboleda dos veces tú solo, y entonces Piglet te siguió y disteis otra vuelta juntos y estabais dando una cuarta vuelta".

"Espera un momento" dijo Winnie-the-Pooh levantando la pata. Se sentó y pensó, del modo más pensativo que él podía pensar. Entonces encajó su pata en una de las Huellas se frotó el hocico un par de veces y se levantó. "Si", dijo Winnie-the-Pooh. "Ahora lo veo", dijo Winnie-the-Pooh. "He sido Bobo y he sido Engañado" dijo "y soy un Oso Sin una Pizca de Cerebro". "Eres el Mejor Oso de Todo el Mundo" dijo Christopher Robin reconfortantemente. "¿Lo soy?" dijo Pooh aliviado. Y recobró el ánimo al instante. "En cualquier caso" dijo, "es casi la Hora del Almuerzo". De modo que se fue a su casa a por él.



Cuando encontramos a un terrorista, vemos que tiene la intención de castigar, de matar. Y le decimos: "Matar no está bien". Matar. Pero no nos escucha. Debe de haber una forma de ayudarlo a ver que matar no es correcto. El primer entrenamiento de la Plena Consciencia es proteger la vida y no matar. Pero si nos limitamos a aconsejar a la gente que no mate, puede no ser suficiente. Hemos de animarles, hemos de ayudarles a comprender que matar a alguien es matarte a ti mismo. Si estás inspirado por la visión profunda del interser, sabes que matar a alguien es matarte a ti mismo. Y es por esto por lo que el primer entrenamiento de la Plena Consciencia, no matar, proteger siempre la vida, no debería ser tan solo un mandamiento.

Alguien te dice que es algo bueno. Pero tú tienes que comprender porqué no deberías hacerlo. Porque si alcanzas la visión profunda del interser, si te liberas del doble aferramiento, verás muy claramente que matarlo a él es matarte a ti mismo. Y la intención de matar ya no estará ahí. Hasta que consigas que el terrorista vea esto, no podrás transformar su cólera, su sufrimiento. Porque él piensa que matar y destruir es la única forma de conseguir un alivio. Tienes que castigar, porque esa persona es tu enemigo, es enemigo de la humanidad, es el enemigo de tu civilización, etc. Esa es la razón por la que debemos presentar el primer entrenamiento de la Plena Consciencia de tal manera que ayudemos a la gente a ver que el fanatismo, el estar atrapado en una visión, el estar atrapado por una ideología o por una idea te puede convertir en un asesino. Porque piensas que matar es bueno, matar es algo que necesitas. Una persona libre de toda visión, una persona capaz de ver que todo es todo lo demás, nunca más tendrá el deseo de matar.

No tienes que imponer nada. Por ello, los entrenamientos de la Plena Consciencia deben ser presentados de tal manera que puedan ayudar a la gente a alcanzar la visión profunda del interser que ayude a ver que estar atrapado por una idea, tanto si se trata de una doctrina, una ideología o un dogma, es estar atrapado en el doble aferramiento. No eres libre, y tu acción no puede ser correcta. De otra manera, esa otra persona seguirá pensando, creyendo, que su acción es correcta, en nombre de Dios, en nombre de la mejor de las ideologías, en nombre de la mejor visión.

En la tradición budista, como hemos visto, la visión correcta es la ausencia, es la desaparición de todas las visiones. De modo que nuestro trabajo conjunto por una ética global debería seguir la línea de pensamiento de que nuestra ética debería ser una ética sin dogmas, sin visiones. Y el *Sutra del corazón Prajñāparamita*, es el faro, es la luz que brilla sobre ello. Hemos de trascender todo tipo de visiones para alcanzar la visión profunda real. Y con esa visión profunda habrá no discriminación, tolerancia, hermandad. Y la práctica de los cinco entrenamientos de la Plena Consciencia será una práctica verdadera. Nadie nos impone nada. El entrenamiento está en nosotros pidiéndonos que practiquemos, porque vemos que este es nuestro camino, esta es nuestra alegría, esta es nuestra compasión. Este es nuestro amor.