



DEJANDO TODO ATRÁS

Bhikkhunī Ānandabodhī ✨ Bhikkhunī Santacittā

Para distribución gratuita:
PUBLICACIONES DE ĀLOKA VIHĀRA



Primera edición: 2019
Segunda edición: 2020
Edición en español: 2022

Dejando Todo Atrás

Bhikkhunī Ānandabodhī

Bhikkhunī Santacittā

Traducción al español — Rosa Fallon

*“Lo que uno piensa y reflexiona con frecuencia,
se convierte en la inclinación de la mente.”*

Dvedhāvitakka Sutta

Dedicado a

todos los miembros de la
Mesa Directiva de Saranaloka
pasados, presentes y futuros,
con gran gratitud por su visión,
valor y gran esfuerzo a lo
largo de esta aventura.

Reconocimientos

✚ Gracias a Jill Boone por tener la idea de este libro y ponerlo en marcha, a Emily Carpenter por encajar todas las partes, a Meredith James por el diseño de la portada y el interior del libro, a Matty Weingast por editarlo y por el uso de los poemas, a Leslie Reed por escribir el prólogo, a Shannon Anderson, Ashley Farnan y Linda Furrow por la corrección de pruebas, a Linda Jansen, Jane McEwan-Hewer, Quilley Powers, Christine Story y a María Torres por transcribirlo, y a la Fundación Saranaloka por todo su apoyo. También agradecemos a Rosa Fallon por traducirlo al español, y a Anagārikā Saraṇā y Ricardo Szwarczer por revisarlo.

Índice

Como una Bandera de Oración

1

Persona como Proceso

8

Utilizando un Altar

17

Nuestro Cuerpo, Nuestro Maestro

25

Eco versus Ego

32

El Dhamma es para El Que Siente

41

En el Medio

49

Mettā

58

Prólogo

ES UN HONOR presentar los escritos de Ayya Ānandabodhī y Ayya Santacittā, voces femeninas contemporáneas de la antigua sabiduría budista. Su recorrido es una inspiración de gran valor y compromiso en medio de mucha incertidumbre.

De 1992 a 2009, Ayya Ānandabodhī y Ayya Santacittā se formaron en los monasterios budistas de Amaravatī y Chithurst en Inglaterra. Estas comunidades fueron fundadas por el Venerable Ajahn Sumedho, un discípulo del Venerable Ajahn Chah, maestro de la Tradición del Bosque de Tailandia. En Inglaterra, Ayya Ānandabodhī y Ayya Santacittā fueron entrenadas como *Sīladhārās*, un sistema elaborado para las monjas como una alternativa a la ordenación completa de *Bhikkhunī*, la cual no había sido posible en la tradición Theravāda durante mil años.

En 2005, un grupo de practicantes laicos de Estados Unidos creó la Fundación Saranaloka (una organización sin ánimo de lucro). El objetivo de esta fundación era invitar a monjas a visitar, enseñar y establecer un monasterio de formación para mujeres. Con esta visión en mente, en el año 2009, Ayya Santacittā y Ayya Ānandabodhī respondieron a esta invitación y vinieron a los Estados Unidos. Con el tiempo, Ayya Santacittā y Ayya Ānandabodhī se dieron cuenta de que, para cumplir su intención de fundar un monasterio de formación para mujeres en la costa oeste de Estados Unidos, necesitaban ser ordenadas como *Bhikkhunīs*. En abril de 2011, ambas mujeres

se despidieron del linaje de Ajahn Chah y de la Orden de Siladhāra para buscar su completa ordenación. Este paso tan audaz supuso potencialmente perderlo todo, dejarlo todo atrás. Su voluntad por honrar su linaje y siendo conscientes de sus limitaciones con respecto a las mujeres, dio paso a la reaparición de las voces femeninas en las enseñanzas budistas, algo esperado desde hacía mucho tiempo.

Este libro es un testimonio de este resurgimiento. En estos escritos, ambas mujeres articulan el poder de dejarlo todo atrás. Ayya Ānandabodhī escribe: “Todos tenemos que dejarlo todo. Así que, ¿por qué no empezar ahora?” Y, en palabras de Ayya Santacittā: “Si realmente queremos ser libres, necesitamos orientar nuestro trayecto hacia el Camino y entregarnos a él.”

Este libro celebra el décimo aniversario del trayecto de Ayya Ānandabodhī y Ayya Santacittā hacia el Camino del Despertar. Tras despedirse de su comunidad monástica de casi dos décadas, se trasladaron a los Estados Unidos con el corazón y la mente abiertos, enfrentándose a la incierta tarea de forjar una nueva trayectoria para las mujeres monásticas. Vivieron y enseñaron en San Francisco durante cuatro años y medio, y más tarde, la visión colectiva de crear un espacio en el bosque para que las mujeres se formen en un entorno rural, se hizo realidad. En el año 2014, Saranaloka, gracias a generosas donaciones, compró una propiedad para el Monasterio del Bosque Āloka Vihāra, en las colinas de la Sierra de California. Como miembro de la mesa directiva y también como su vecina, tengo la profunda satisfacción de ser testigo de la cálida bien-

venida que el monasterio da a las mujeres monásticas y a las personas de todos los géneros que las visitan para servir y participar en su vida monástica diaria, y así apoyar el despertar colectivo. La misión de Āloka Vihāra es ser “un monasterio de formación de monjas del bosque que vivan las enseñanzas del Buddha y de la Tierra para el beneficio de todos los seres.”

La comunidad monástica y la comunidad laica son interdependientes y se apoyan mutuamente. Las monásticas practican la simplicidad, la renuncia, la estrecha relación con la naturaleza y el servicio a los demás. Las monjas generosamente ofrecen al público las enseñanzas del Dhamma y retiros, mientras que las donaciones a Saranaloaka sostienen y hacen crecer el monasterio. En el espíritu de apoyo mutuo, que estos escritos te sirvan de inspiración y estímulo para seguir en tu camino del despertar.

Haciéndome eco de las palabras de las Ayyas:

Que tu corazón sea radiante y cálido.

Que tu cuerpo y tú sean amigos amables.

*Que vivas como una bandera de oración —
con los pies en la tierra, flexible y ligera
pero resistente.*

~ Leslie Reed

Las Maestras

✦ **BHIKKHUNĪ ĀNANDABODHĪ** nació y creció en Gales, donde descubrió las enseñanzas budistas a los catorce años. Esto encendió su fe en el Camino del Despertar del Buddha y un profundo deseo de comprender el significado de las enseñanzas budistas. En 1992, comenzó su formación monástica en los monasterios de Amaravatī y Chithurst en Inglaterra, donde vivió durante 17 años. En 2009 se trasladó a Estados Unidos para ayudar a establecer Āloka Vihāra, un monasterio de formación para mujeres.

Su práctica sigue siendo guiada por las primeras escrituras budistas y el Dhamma puro e inmediato de la naturaleza. En el 2011, tomó la ordenación completa de Bhikkhunī, uniéndose al creciente número de mujeres que están reclamando este camino otorgado por el Buddha.

Las Maestras

✦ **BHIKKHUNĪ SANTACITTĀ** nació en Austria y realizó sus estudios de postgrado en Antropología Cultural, centrándose en la danza, el teatro y el ritual. También trabajó en la danza de vanguardia como intérprete y diseñadora de vestuario. En 1988 conoció a Ajahn Buddhadasa en el sur de Tailandia, quien despertó su interés por la vida monástica budista. Se ha formado como monja en Oriente y Occidente desde 1993, principalmente en el linaje de Ajahn Chah, y ha practicado la meditación durante más de 30 años. Desde el 2002, también ha estado recibiendo enseñanzas en el linaje de Dilgo Khyentse Rimpoché.

Bhikkhunī Santacittā cofundó el Monasterio del Bosque Āloka Vihāra en 2009 y recibió la ordenación de Bhikkhunī en 2011. Está especialmente interesada en crear santuarios cerca de la naturaleza y llevar la sabiduría tradicional al movimiento medioambiental.

*Como una Bandera de Oración:
Gestionando los ocho vientos del mundo*

Bhikkhunī Santacittā

EL BUDDHA HABLÓ de los ocho vientos del mundo: ganancia y pérdida, fama e infamia, alabanza y culpabilidad, placer y dolor. Todo el mundo puede entender cómo funcionan, no es solo un asunto budista. En cierta medida, incluso los perros lo entienden. Ciertamente, si los perros no experimentaran los Ocho Vientos del Mundo, especialmente la alabanza y la culpa, no seríamos capaces de entrenarlos. En cierto modo, todos estamos entrenados y condicionados por estos vientos. Si los gestionamos hábilmente, pueden enseñarnos a navegar nuestra vida diaria, que a menudo está dominada por el intento de conseguir lo que queremos y evitar lo que no queremos.

Estos vientos se agrupan en cuatro pares porque nunca vienen solos. Siempre surgen juntos. Deseamos alabanza y tememos la culpa. Deseamos ganar y tememos perder. Deseamos ser bien vistos y tememos ser criticados o ignorados. Deseamos cosas agradables y tememos lo desagradable. Lamentablemente, tan pronto como conseguimos una alabanza o ganamos algo, el deseo se convierte en miedo a perderlo. No hay un verdadero lugar de descanso en estos altibajos. Estos cuatro pares de vientos son el ejemplo de cómo percibimos la vida cuando nos relacionamos en términos de “yo” y “mío.” Incluso cuando conseguimos las cosas que queremos, seguimos atrapados en el ciclo del deseo, ya que cualquier satisfacción es solo temporal. El cansancio con esta inquieta búsqueda es probablemente lo que nos llevó al budismo en primer lugar.

Si uno de estos vientos sopla con mucha fuerza, en otro momento soplará suavemente, o no soplará en absoluto. Si

uno sopla ahora, otro diferente soplará más tarde. Pero cuando vemos que todo son cosas del clima, podemos decidir no alterarnos. Si llueve o nieva o hace calor o frío, podemos elegir cómo vestarnos, salir o no salir, pero no podemos cambiar el tiempo. Si practicamos para que estos vientos desaparezcan, nos decepcionaremos. Pero a medida que profundicemos nuestra práctica, experimentaremos potencialmente más y más momentos que no estarán dominados por esos vientos, y tendremos una mayor comprensión de cómo funcionan realmente. Cuando sople un viento en particular, sabremos reconocerlo y diremos: “Este es uno de los vientos. Este viento sopla de esta manera.” Sin embargo, esta comprensión no va a impedir que el viento sople. Podemos llegar a conocer esos vientos íntimamente, pero siempre van a formar parte de nuestras vidas.

Todo esto es muy personal. Algo que me afecta a mí puede no ser percibido por otra persona. En una cultura, se nos elogia por hacer una cosa determinada. En otra cultura, nos culpan por hacer eso mismo. El poder del condicionamiento es increíblemente fuerte. A pesar de que algunos aspectos de los valores culturales puedan parecer arbitrarios, la forma en que el condicionamiento cultural afecta nuestra percepción debe tomarse en serio. Se nos enseña a percibir los acontecimientos como ganancia o pérdida, como algo agradable o doloroso, como algo por lo que seremos valorados o seremos despreciados. Esto tiene enormes repercusiones en cómo vivimos nuestras vidas; hagamos lo que hagamos, no podemos escapar del impacto de estos vientos.

Como en las diferentes estaciones del año, el otoño se convertirá en invierno, y el invierno se convertirá en primavera. Algunos días lloverá y otros no. No podemos desear que solo exista una estación. Cuando nuestro entorno cambia, nos vemos obligados a adaptarnos. Las enseñanzas budistas son un manual sobre cómo afrontar este río constante de la vida con la mente y el corazón abierto. En eso consiste la práctica.

Sea cual sea el viento que nos resulte más difícil, ese viento en particular es el que nos está señalando algo no resuelto dentro de nosotros mismos. Los momentos dolorosos pueden servir como llamada de atención. Si no fuéramos desafiados repetidamente por estos vientos, no tendríamos ninguna razón para fijarnos más detenidamente y preguntarnos: “¿Qué está pasando aquí?, ¿dónde estoy bloqueado?, ¿por qué es esto tan difícil y confuso?” De este modo, los Ocho Vientos del Mundo son nuestros maestros más preciados.

Después de sufrir los mismos episodios repetidas veces, podemos recordar una experiencia difícil, como el dolor, y sentirnos agradecidos por ese dolor, porque nos obligó a crecer. Lo mismo ocurre cuando experimentamos un periodo de miedo intenso. Gestionar ese miedo nos dará fe en el proceso y en nuestra capacidad de transformación. Confiamos, cada vez más, en que todo puede ayudarnos a abrir la mente y el corazón. Incluso las experiencias más dolorosas pueden utilizarse al servicio del despertar.

Cuando los Ocho Vientos del Mundo soplan con demasiada fuerza, es importante tratar de hacer las paces con ellos y darse una tregua. Existen cuatro factores necesarios para llegar

a una tregua duradera: estar presente, escuchar, ser sincero, y no fijarnos en nuestro deseo de triunfar. Si podemos estar presentes de esta manera, el problema se resolverá por sí solo.

En mi experiencia personal, puedo decir que incluso los mayores retos han sido muy beneficiosos para mi crecimiento. Empecé a practicar poco tiempo después de la muerte de mi madre. Esa experiencia tan dolorosa me ayudó a descubrir este Camino. Además de darme a luz, su muerte fue el mayor regalo que jamás me dio. Este tipo de experiencias pueden ser potencialmente muy abrumadoras. Los vientos fuertes pueden causar mucha destrucción, y a veces tenemos que refugiarnos y esperar hasta que la tormenta se calme.

Imagina que sales a la calle en un día de tormenta y luchas contra el viento. ¿Cómo es posible avanzar? En cambio, la fuerza de ese mismo viento puede hacer girar la pala de un rotor para generar electricidad. Cuando hay un viento fuerte, las palas del rotor girarán muy rápidamente. Si no hay mucho viento, las palas girarán lentamente. En cualquier caso, se creará una energía, que a su vez, podrá ser utilizada para otros fines. O digamos que tienes un velero: sin viento, no irás a ninguna parte. Sin embargo, sin importar la dirección del viento, si ajustas las velas de manera correcta, podrás llegar a donde quieras. Estos vientos contienen una gran cantidad de energía, y por eso no debemos bloquearlos ni fingir que no se producen. Debemos aprender a aprovechar esta valiosa energía para poder impulsarnos hacia la senda del despertar. No hay experiencia alguna que no pueda ser utilizada para despertar a la realidad de la impermanencia, la insatisfacción

y el vacío de un “yo” separado y duradero. Por eso el Buddha dijo que todas las experiencias tienen como esencia la liberación. Todas ellas pueden ayudarnos a superar el sufrimiento.

Las banderas de oración son otro hermoso ejemplo de los beneficios de la energía eólica. Se dice que tienen su origen en la tradición chamánica Bön del antiguo Tíbet y promueven la paz, la compasión, la fuerza y la sabiduría. Cuando el viento sopla, lo que esté escrito en la bandera de oración es enviado a todo el universo. No importa en qué dirección sople el viento, mientras la bandera se mueva, enviará una oración. Mingyur Rinpoché dice en su libro, *El objetivo de la Atención*: “La conciencia es la base, o lo que podríamos llamar el ‘apoyo,’ donde se sostiene la mente. Es firme e inmutable, es el mástil donde se sujeta la bandera de la percepción ordinaria.”

Una bandera no puede resistir el viento, si no está sujeta a un mástil para no ser arrastrada. Cuando el viento sopla, la bandera ondea arriba, abajo y de un lado a otro. Las banderas no son ni de madera ni de metal, eso no serviría. Están hechas de tela para que puedan moverse. Si queremos que nuestra práctica tenga éxito, tenemos que cultivar las cualidades de una bandera de oración—con base pero flexible, ligera pero resistente—. Gradualmente, aprendemos a liberarnos de la rigidez de necesitar que las cosas sean siempre de una manera determinada. Poco a poco, aprendemos a ver que la paz que buscamos llega aprendiendo a confiar y no de nuestro furioso intento de controlar.

Cuando soplen nuestros vientos internos, podemos evocar la imagen de una bandera de oración y dejarnos llevar por el

viento. Cuando la energía es demasiado fuerte, podemos buscar el mástil de la consciencia para estabilizarnos. Podemos fundirnos con el ritmo del viento y movernos con él. De este modo, hacemos que todas las experiencias nos sirvan de enseñanza, para que la sabiduría y la compasión puedan florecer en beneficio de todos, incluidos nosotros mismos.

Todos tenemos ideas muy claras de lo que queremos y no queremos que ocurra en nuestras vidas. Las raíces de esas preferencias son muy, muy profundas. Pero con el tiempo he aprendido que la intención de fomentar la sabiduría y la compasión es mucho más satisfactoria que esas otras preferencias. Cualquiera que sea nuestra razón principal —lo que este camino signifique para cada uno de nosotros— eso es lo que tenemos que escribir en nuestra bandera de oración. Entonces, independientemente de nuestras circunstancias, podremos seguir despertando cada día, basándonos en nuestra aspiración más profunda, y seguir enviando esa aspiración al universo en beneficio de todos los seres.

Está el viento, está el mástil y está la bandera que llamamos cuerpo y mente, con nuestra primordial intención escrita en el tejido de nuestras vidas: todas las formas en las que nos manifestamos, pensamos, hablamos y actuamos. Ese es el Camino, lo único que debemos hacer es seguir adelante.

Persona como Proceso

Bhikkhunī Ānandabodhī

HACE AÑOS, EN CHITHURST, viví con un pequeño grupo de monjas en una casa rural (Āloka Cottage), junto al río, cerca del hermoso bosque Hammer Wood. Solo éramos cinco o seis monjas viviendo y practicando juntas, trabajando duro y entregándonos al Camino. A un corto paseo por la colina estaba el monasterio de los monjes. Eran una comunidad más grande, y nos uníamos a ellos para las comidas y la meditación nocturna. Un día, un monje llamado Bhante Dhammavaro vino a quedarse. Era un monje camboyano que tenía 106 años. Había venido a visitar el monasterio, a compartir su sabiduría y a disfrutar de la experiencia de vivir en comunidad.

Como era tan mayor, lo hacía todo muy, muy despacio. Insistió en quedarse en el segundo piso del monasterio con los otros monjes, aunque ellos, con mucho gusto, le hubieran hecho una habitación en la planta baja. La comida diaria era a las 11 de la mañana, y a las 9:30 am los monjes le avisaban: “Bhante, es hora de prepararse para la comida.” Entonces comenzaba un proceso muy lento en el que bajaba las escaleras con un monje a cada lado. Se negaba a ser cargado, aunque los monjes habrían estado encantados de hacerlo.

Una enseñanza que daba una y otra vez en su lentísimo discurso era:

Tú... eres... lo... que... piensas.

Tú... eres... lo... que... comes... y... bebes.

Nos estaba indicando que todo lo que aceptamos en nuestras mentes y lo que pensamos influye en quién nos

convertimos. Así como los alimentos y las bebidas que tomamos, literalmente se convierten en nuestro cuerpo. Era una enseñanza muy sencilla, pero profunda.

Otro gran monje camboyano, el Venerable Maha Ghosananda, se enteró de que Bhante Dhammavaro estaba en Chithurst y vino a presentar sus respetos. Ven. Mahā Ghosananda era conocido como el Gandhi de Camboya. Era muy respetado por su trabajo por la paz, así como por su profunda perspicacia. Irradiaba una presencia brillante y alegre. Ven. Maha Ghosananda escuchó la enseñanza de Bhante Dhammavaro y más tarde la comentó.

Además de los aspectos más obvios como que la comida y la bebida forman parte de nuestro cuerpo, Ven. Maha Ghosananda habló de cómo todos nuestros sentidos, incluyendo la mente, están “comiendo” nuestra experiencia sensorial en todo momento. Lo que consumimos es en lo que nos convertimos.

Él decía,

*Tú eres el mundo,
y te comes el mundo.*

*Cuando lo comprendes,
sabes todos los dhammas
del Buddha.*

Aún continuó contemplando esta enseñanza.

Si alimento pensamientos de ira y rencor, me convierto en una persona colérica. Si alimento el impulso de la codicia, esa energía empieza a dominar y me convierto en una persona codiciosa. Cuando nutro mi intelecto, me convierto en una persona informada. Cuando alimento mi corazón de generosidad, me convierto en un vehículo para la generosidad, y eso se convierte en una fuente de alegría. Cuando entrenamos y cultivamos la mente en lo que es saludable, esto cambia lo que somos y cómo percibimos el mundo.

Podemos imaginar que estamos limitados por el lugar y la familia donde nacemos, nuestro estatus social, nuestro aspecto y que estas cosas determinan quiénes somos. Por supuesto, esto influirá mucho en nuestras vidas. Pero lo que hacemos con nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra forma de hablar —cómo vivimos en el mundo— es lo que influye en el mundo que nos rodea y da forma a lo que somos. Nuestros seis sentidos se comen al mundo todo el tiempo. Entonces, debemos preguntarnos: ¿Qué estamos consumiendo?, ¿en qué nos estamos convirtiendo?

En los primeros años de práctica, es posible que queramos deshacernos del concepto de identidad. Podemos tener una historia difícil de la cual queremos alejarnos, por lo que la enseñanza sobre el no-ser (*anatta*) puede parecer un escape. Pero *anatta* apunta a la comprensión de la persona como proceso. No vamos a poder dejar de lado nuestra historia, ya que forma parte de nosotros. No podemos cambiar nuestro pasado, pero podemos cambiar la dirección que toma nuestra vida. Aunque a veces nos sintamos atascados, en realidad

nunca lo estamos. Es solo nuestra forma de pensar la que nos mantiene bloqueados.

Me gusta recordar la enseñanza del Buddha, en la que compara nuestra situación con estar en una orilla peligrosa con aguas torrenciales entre nosotros y una isla lejana, un lugar donde nos podemos refugiar. Él nos insta a mirar a nuestro alrededor y encontrar trozos de madera y de liana, atarlos para hacer una balsa y luego remar con las manos y los pies hasta la otra orilla.

A veces imaginamos que las condiciones deben ser perfectas para poder cruzar o que debe ser un viaje relativamente fácil. Pero el Buddha apunta a recoger todo lo que nos pueda ayudar, unirlo y proceder en la dirección correcta. Con esa intención en mente, y haciendo un persistente esfuerzo, podemos navegar por las inevitables corrientes del deseo y la aversión que tratarán de desviarnos. Es posible que lleguen en forma de olas o grandes tormentas, o pueden ser tranquilas corrientes subterráneas de las que apenas nos damos cuenta hasta que nos encontramos en aguas peligrosas.

Al leer los *suttas* o los libros de los grandes seres, podemos imaginar que son un ideal tan lejano a nuestra experiencia interna que empezamos a pensar que el Camino es para otros y no para nosotros. Podemos sentir que nuestra materia prima no es lo suficientemente adecuada. Pero el Camino debe ser para todos. Es la actitud y la intención con la que conducimos nuestra experiencia lo que cambia nuestra vida y nos lleva

hacia el Camino. A medida que avanzamos, el propio camino nos cambia.

Cuando empecé a meditar, no sentía que tuviera la suficiente habilidad necesaria. Me abrumaban mis viejos hábitos negativos. Así que empecé a escribir un diario. En un lado de la página, escribía todas las cosas que había hecho o dicho mal ese día, y los aspectos de mi personalidad que me parecían malos. En el otro lado, escribía las cosas que había hecho bien y las que pensaba que eran positivas. En el lado “malo,” podía conseguir una larga lista a diario. En el lado “bueno,” podía comprimir una o dos cosas, tres en un buen día. Así que comencé a hacer un esfuerzo especial para tratar de notar lo bueno, lo que hacía bien. También empecé a hacer cosas para que mi lista de “cosas buenas” fuera un poco más larga.

A medida que iba avanzando, la lista “de lo malo” empezó a acortarse, y la lista “de lo bueno” se hacía más larga, porque pasaba más tiempo haciendo el bien y menos tiempo rumiando lo que estaba mal. Estaba entrenando mi mente para ver los actos positivos que antes no percibía. Poco a poco, fui cambiando mi forma de vivir y mi vida se volvió más alegre.

Otra Uttamā

Todo el Camino
y todo lo que necesitas
para recorrerlo
lo encontrarás dentro de ti.

Así me lo enseñó el Buddha.

Una vez lo observé más de cerca,
todo el ir y venir
comenzó a parecer un poco absurdo.

Las cosas cambian tan rápido...
que para cuando llegaba a alguna parte,
ya era otra persona.

Tú eres tu madre.
Tú eres tu hija.

Un momento
da a luz
al siguiente.

Lo que hacemos es en lo que nos convertimos.
(de Las primeras mujeres libres, Matty Weingast)

Al cambiar lo que hacemos, cambiamos lo que somos. El Buddha hizo mucho hincapié en la importancia de recordar nuestra generosidad y nuestra virtud. Puede que no sea algo a lo que estemos acostumbrados, pero si no nos damos cuenta del bien que hacemos y no lo apreciamos, nuestros viejos y limitados patrones se impondrán.

Podemos tener miedo de volvernos engraídos si nos permitimos sentirnos satisfechos con nuestra bondad. Pero esa alegría es sana, y un apoyo para el Camino. Es una alegría que surge de recordar y apreciar lo que es inofensivo, lo que es generoso, lo que es amable. Es mucho más fácil ensimismarse en torno a nuestras cualidades negativas, así que tenemos que contrarrestarlo apreciando lo bueno.

Entonces, ¿cómo navegar estas aguas? En primer lugar, podemos dejar de perseguir los placeres a corto plazo y las comodidades. Podemos preguntarnos: “¿Es esto saludable?, ¿es humanitario?, ¿conducirá a mi bienestar y al bienestar de los demás?” Si descubrimos que esas preguntas nos conducen a un “No,” entonces tenemos que cambiar lo que estamos haciendo, y encontrar una manera más adecuada con nuestro propósito.

No es que intentemos convertirnos en una persona perfecta —no existe tal cosa— sino que estamos cambiando la forma de percibir nuestra experiencia y eso lo cambia todo. Cuando nos abrimos más allá de nuestras pequeñas historias de lo bueno y lo malo, de lo correcto y lo incorrecto, el Camino está ahí mismo.

Como dijo el Buddha en el *Dvedhāvitakka Sutta*, “Lo que uno piense y reflexione con frecuencia, se convertirá en la inclinación de la mente.”

No es que todo vaya a estar siempre bien, eso es imposible, pero a medida que practicamos, poco a poco, nuestras viejas tendencias empiezan a cambiar y las nuevas maneras de res-

ponder se fortalecen. Guiados por nuestra propia sabiduría y deseo de libertad, empiezan a aparecer nuevas posibilidades. Sentimos la alegría de estar alineados con el Camino, y podemos dirigir nuestra brújula interna hacia esa alegría mientras navegamos el viaje de la vida.

Inevitablemente, de vez en cuando nos desviamos del camino. Reconocer que hemos perdido el rumbo nos da la oportunidad de volver a alinearnos con nuestra intención principal. Y esto puede ser un motivo de alegría. Así que tenemos que tener claro cuál es nuestra intención esencial y hacia dónde queremos ir.

Teniendo en cuenta nuestra intención primordial, reunimos todos los apoyos en nuestro entorno y “nos esforzamos con las manos y los pies.” A medida que avanzamos, nos damos cuenta de que nos hacemos más fuertes, y puede que incluso descubramos una fe y una resistencia que no sabíamos que teníamos. Nunca podemos saber cómo va a ser nuestro viaje, si va a ser arduo o fácil, o cuánto va a durar. Lo único que importa es iniciarlo y seguir adelante.

*Utilizando un Altar:
El uso de símbolos como apoyo a la práctica*

Bhikkhunī Santacittā

A MEDIDA QUE NUESTRA PRÁCTICA PROGRESE, habrá momentos difíciles. Conoceremos mejor nuestro inconsciente, y poco a poco nos iremos abriendo a una mente y a un mundo más amplios. Las viejas estrategias caerán, surgirán nuevas cualidades, pero también experimentaremos etapas difíciles. Si estamos realmente comprometidos a transformar viejos y complicados patrones, necesitaremos apoyo. Cuando las cosas se ponen difíciles, tendemos a olvidar en qué situación nos encontramos y qué es lo que nos proponemos. Especialmente entonces, los Tres Refugios son una base poderosa para no perder el rumbo. También podemos utilizar nuestro entorno inmediato como apoyo. Podemos crear un espacio sagrado para potenciar nuestra práctica, orientarnos y establecer un lugar donde refugiarnos cuando estemos perdidos y confusos.

Todas las cualidades que intentamos cultivar son semillas que ya existen en nuestro corazón y en nuestra mente. Podemos conectar con estas cualidades, cultivarlas y adiestrarlas mediante el uso de símbolos —un despliegue visual de imágenes específicas que reflejen nuestros procesos internos—. Jung dijo: “Los símbolos son un mecanismo psicológico para la transformación de la energía.” Esto es exactamente lo que pretendemos, con el fin de mejorar nuestro viaje hacia la libertad.

Un símbolo puede ser tanto un ancla como un medio para profundizar. Un oso de peluche es solo un poco de tela y relleno, pero representa mucho más que eso para un niño. Ofrece una sensación de seguridad y apoyo, y ayuda al niño a sentirse

menos solo y no tener miedo. Incluso cuando los niños crecen, puede que sigan apegados a los osos de peluche, a las mantas u otras cosas. El hecho de que crezcamos no significa que ya no necesitemos este tipo de consuelo cuando nos sentimos asustados, solos o tristes. Todos necesitamos símbolos de una manera u otra. No dejaremos de hacerlo, pero debemos ser más hábiles en el uso de estos símbolos. Si pensamos que los símbolos son solo muletas para los débiles, no estamos siendo realmente honestos con nosotros mismos, o quizás, estamos viviendo una vida más bien segura y que no nos lleva a nuestros límites. Cuando estamos al borde de un cambio, es cuando más necesitamos el apoyo de los símbolos.

En Āloka Vihāra, he convertido toda mi habitación en un santuario. Allí todos los objetos e imágenes contienen y expresan cualidades específicas que están naciendo en mí o que estoy cultivando. Utilizo mi altar de modo visible para ayudarme a integrar las nuevas ideas de una manera más profunda y segura. Se trata de un antiguo método para “fijar” simbólicamente la energía y no regresar a los viejos patrones. De vez en cuando, los cambios internos exigirán ser representados en formas nuevas y más relevantes.

Suelo trabajar con mi altar en los retiros o durante el día de silencio semanal de nuestro monasterio, para así disponer de todo el tiempo que sea necesario. Nunca sé lo que voy a hacer antes de empezar. Después de estar sentada durante un rato, acabo levantándome y moviendo un objeto de un lado a otro del altar o quitando un objeto o poniendo uno nuevo. Continúo moviendo las cosas durante el tiempo que sea necesario y

no paro hasta que quedo conforme. De vez en cuando, tomo algunas fotos de mi altar después de reorganizarlo. Cuando miro estas fotos, distingo las diferentes fases de mi práctica, y reconozco los temas dominantes que han estado más cerca de mi corazón a lo largo de los años.

He estado viviendo como monja de la escuela Theravāda durante mucho tiempo, pero también trabajo con algunas prácticas Vajrayana. No suelo mostrar esta faceta mía al mundo, pero las expresiones visuales de estas prácticas tienen su lugar en mi altar. Han entrado, se han desplazado y han salido de mi altar, todo tipo de objetos. Es un lugar fluido, que cambia constantemente. Hay objetos que encuentro en la naturaleza, cosas bonitas que me regalan mis amistades, o utensilios para rituales de otras culturas. Cada uno de estos objetos tiene su propia historia que contar y mantiene una cierta energía que vibra con lo que está sucediendo en mi práctica.

Cuando la presencia de un elemento concreto deja de ser relevante, lo quito y lo pongo a un lado. Después de un tiempo, es posible que sienta que quiere volver al altar, pero en lugar de ponerlo en el centro, puede que lo coloque a un lado. De alguna manera, era necesario retirar el objeto antes de encontrar su nuevo lugar apropiado. Se trata de un proceso muy intuitivo, similar a escribir un poema o pintar un cuadro —una expresión interior que se manifiesta de una manera particular— hasta que cambia de nuevo.

A veces combino la reorganización de mi altar con rituales sencillos, como quemar hierbas e incienso o llevar algunos de los objetos al arroyo para lavarlos con sus aguas. La elaboración

de un altar es como cualquier otra empresa creativa. Hay que seguir adelante hasta que esté hecho. Aunque el resultado no parezca gran cosa, sé cuándo está terminado —un pequeño mundo propio, que nadie más verá—. En ocasiones, no pasa nada en mi altar durante muchas semanas. El polvo comienza a asentarse, entonces empiezo a sentir la necesidad de un cambio. Es solo una etapa de inactividad, pero tarde o temprano siempre surge una nueva ola de energía creativa.

Todos mantenemos partes de nosotros mismos ocultas al mundo. Si les damos un espacio, no tendremos que ignorarlas o dejarlas de lado solo porque no parecen encajar en nuestra vida cotidiana. Si estas partes tienen un lugar donde aterrizar, podemos conservar su energía sin tener que conducir las al mundo exterior antes de estar preparados. Un altar puede ser una especie de escenario, un espacio para practicar. Ciertas cualidades pueden mantenerse ahí hasta que sea el momento adecuado de incorporarlas a la persona que mostramos al mundo —o pueden permanecer en privado—. No hay nada correcto o incorrecto en todo esto. Es solo movimiento y cambio.

Hay varias formas de aprender e integrar nueva información. El intelecto por sí solo no cubre todo el territorio. Con la ayuda de un altar, podemos utilizar los estímulos visual y kinestésico. Jung dijo: “A menudo las manos pueden resolver un misterio con el que el intelecto ha lidiado en vano.” Esta es, en gran medida, mi experiencia. Cuando somos capaces de tocar y ver un nuevo concepto o idea frente a nosotros, podemos acceder a una conexión más íntima con lo que sucede e integrarlo con

más facilidad. Esto nos conduce a una mayor confianza en nuestra habilidad innata para responder en cualquier situación donde nos encontramos. ¿Por qué desaprovechar una reserva tan grande de creatividad y apoyo?

Todos sabemos que lo que presentamos al mundo es una pequeña parte de lo que realmente somos. Sin embargo, la mayoría de las veces pensamos que vemos a los demás tal y como son en realidad. Sabemos que no nos ven, pero suponemos que, en su mayor parte, nosotros podemos ver a los demás. Cuando miro mi altar, recuerdo todas las partes de mí que los demás no ven. Esto se traduce, naturalmente, en comprender que debe haber muchas partes de los demás que yo no veo.

Muchos de los objetos que aparecen en mi altar representan material inconsciente que ni siquiera puedo expresar con palabras y que no comprendo del todo. Cuando estas nuevas ideas están a la vista, los procesos internos tienen más posibilidades de progresar. Mantener un altar puede cumplir una función similar a la de una lista de tareas. Me libera de tener que retener todo en mi mente, porque cuando lo vea en el altar lo recordaré.

La palabra “símbolo” viene del griego antiguo y significa algo así como “reunir las partes.” Es la conexión entre una idea, cualidad o sentimiento interno con una representación física o un sonido. Cuando vemos pinturas rupestres u otras obras de arte, a menudo nos asombramos. Sentimos conexión con las personas que los pintaron o los esculpieron y nos identifi-

camos con su trabajo. Incluso después de haber pasado miles de años, estas pinturas nos inspiran. Ver cómo los mismos aspectos básicos se repiten en distintas épocas y en distintas culturas me proporciona un sentimiento de pertenencia y apoyo. Nunca estoy sola cuando algo nuevo en mi interior lucha por expresarse. Soy parte de una cadena de personas explorando el universo espiritual, que se remonta a un pasado lejano.

En cierto sentido, también mi vestuario es mi altar. La túnica y mi cabeza afeitada son símbolos que llevo a todas partes. Cuando estoy en el aeropuerto o en algún otro lugar público, es realmente sorprendente ver cómo reacciona la gente. Antes de convertirme en monja, trabajé con un teatro de danza de vanguardia, así que sé muy bien cómo un estilo particular de vestimenta puede convertir a cualquiera en un arquetipo, una representación que puede afectar a la gente profundamente.

Convertirse en monja significa —entre otras muchas cosas— elegir transformarse en un símbolo. Renunciamos a nuestros nombres anteriores y nuestra forma de vestir para encarnar una antigua práctica. En gran medida, hemos perdido el sentido de lo sagrado, pero de hecho, solo nos separa un fino velo de lo que tanto anhelamos —la certeza de que nunca hemos estado ni podemos estar separados de este gran misterio que llamamos vida—.

Ese es el propósito y el verdadero significado de los símbolos: mostrarnos nuestro potencial para seguir adelante en

Dejando Todo Atrás

la dirección correcta y proporcionarnos la inspiración y la energía necesarias para entregarnos plenamente al Camino.

Nuestro Cuerpo, Nuestro Maestro

Bhikkhunī Ānandabodhī

EI BUDDHA DIJO que todo lo que necesitamos para despertar está en nuestro cuerpo, pero la mayoría de las personas que conozco tienen muchas dificultades para estar presentes en él. Esto es un problema ¿Cómo podemos acceder a sus enseñanzas?, ¿cómo podemos empezar a mantener una relación con nuestro cuerpo que resulte amable y curiosa?

He aprendido mucho de mi cuerpo: cómo cambia, envejece gradualmente, cómo experimenta sus ciclos biológicos, cómo se enferma y cómo se cura de nuevo. Saber que el cuerpo viene de la tierra y que volverá a la tierra, genera tranquilidad.

Recuerdo cuando de pequeña, con mi abuela nos mirábamos en el espejo del tocador y ella me decía que el blanco de mis ojos tenía el color azulado de las personas cuando son jóvenes y que el blanco de sus ojos se había vuelto amarillento. Podía sentir su decepción por la pérdida de su juventud. A mí no me importaba si el blanco de mis ojos era azul o amarillo, pero podía ver que, para ella, se había perdido algo preciado. Tenía quizá seis o siete años, y fue la primera vez que recuerdo haber reconocido claramente que el cuerpo envejece, nos guste o no nos guste. Mi abuela no quería envejecer, pero de todos modos sucedió, ya que el cuerpo sigue las leyes de la naturaleza.

Cuando pensamos que nuestro cuerpo debe seguir nuestros deseos, estamos estableciendo *dukkha* (sufrimiento). No podemos elegir el cuerpo que tenemos, y aunque podemos hacer algún cambio a través de la comida, el ejercicio y su cuidado, nuestro cuerpo, básicamente, es lo que es. Si esperamos que nuestro cuerpo sea sano y fuerte, que se

mantenga lozano y viva para siempre, sufriremos. Pero si estamos alineados con el proceso natural de las cosas, estaremos en paz.

En nuestra juventud, cuando nuestro cuerpo crece y cambia, el sentido de identidad se fortalece. Con el paso del tiempo, asistimos al proceso del envejecimiento. El tono de la piel cambia y llegado el momento nuestro pelo encanece y nuestro cuerpo se empieza a arrugar y decaer. Las funciones en las que antes confiábamos —un buen sistema digestivo, una vista clara, una mente aguda— ya no funcionan de la misma manera.

El cuerpo siempre está dándonos lecciones de impermanencia y de no-ser (*anatta*). Si podemos aceptar la naturaleza cambiante del cuerpo y no luchamos contra él, lo podremos apreciar como un maestro. Durante mucho tiempo, no me fue posible tener ese tipo de relación con mi cuerpo. Cuando empecé a participar en retiros, a mis poco más de veinte años, siempre me enfadaba con quienquiera que estuviera enseñando yoga. No me considero una persona especialmente colérica, pero siempre me enfadaba con el instructor de yoga. A través de los ejercicios de estiramiento, la ira que estaba encerrada en mi cuerpo empezó a despertarse y finalmente, me di cuenta de que no era culpa del profesor de yoga.

Recuerdo una vez, cuando una mujer me dijo que le resultaba difícil estar presente en su cuerpo. Me di cuenta de que toda su energía estaba acumulada en su cabeza pensando que no podía estar presente en su cuerpo. Le pedí que se tumbara en el suelo y que respirara profundamente en su

vientre. La animé a que relajara su torso y sus hombros, para que su cuerpo pudiera recibir la mayor parte de la respiración. “Bien,” le dije. “¿Puedes respirar en el pecho?, ¿puedes respirar en el plexo solar?, ¿puedes respirar en tu vientre?” Su respiración empezó a penetrar en lugares que normalmente hubieran estado bloqueados. Si bien antes, su respiración había sido superficial, y se limitaba principalmente a la garganta y a la parte superior del pecho, ahora llenaba todo su cuerpo hasta el vientre. Fue toda una revelación para ella. Anteriormente, su mente había estado tratando de averiguar cómo percibir su cuerpo. Pero, en realidad, lo único que necesitaba hacer era respirar y no estar pensándolo.

Podemos entrenar nuestro cuerpo para que se relaje y alcance su plenitud, y llevar esa plenitud a nuestra sesión formal de meditación. Si puedes respirar en el pecho y el vientre unas cuantas veces y dejas que la respiración se extienda, obtendrás más conciencia del cuerpo. Cuanto más descienda la respiración, habrá menos límites y fronteras entre la cabeza y el cuerpo. Se producirá un cambio gradual de la cabeza, que es la que habitualmente recibe toda la atención, a una conciencia más uniforme por todo el cuerpo.

Me gusta comenzar mi práctica de meditación formal dirigiendo la atención al peso de mi cuerpo sobre el cojín. Eso me sitúa en el presente. Luego me concentro en la base de la columna vertebral y voy subiendo la atención hacia arriba, sintiendo cada parte y observando si hay alguna rigidez o bloqueo, invitando a que se liberen las tensiones. A continuación, desplazo mi atención a todo mi cuerpo, en todas direcciones.

Si hay tanto estabilidad como amplitud, el cuerpo puede relajarse y ocupar plenamente su propio espacio.

Un día, una mujer relativamente nueva en esta práctica, me contaba que durante las vacaciones podía estar muy presente, pero que en el trabajo se quedaba atrapada en sus pensamientos y se sentía muy bloqueada. Así que dije: “Bien. Vamos a encontrar pequeñas formas de conducir la atención a tu cuerpo mientras estás en el trabajo.”

Primero, nos quedamos de pie durante un rato, y le pregunté: “¿Qué se siente al estar de pie?, ¿sientes los pies?.” Puesto que los pies están lo más lejos posible de la cabeza, si puedes dirigir tu atención a tus pies, tienes la oportunidad de tener más presencia en todo tu cuerpo. Rápidamente dijo: “Sí, puedo sentir mis pies.” Entonces pregunté: “¿Sientes tus piernas y tu cuerpo alzándose del suelo?, ¿puedes imaginar raíces descendiendo desde las plantas de tus pies, conectándote con la tierra mientras estás de pie?.” Lo entendió perfectamente. “Ahora que eres consciente de tu cuerpo,” le dije, “vamos a caminar un poco.” Estábamos en el monasterio, y solo caminamos en círculos alrededor de la biblioteca durante un rato. No es un espacio muy grande, pero fue suficiente. Mientras caminábamos, le pregunté: “¿Puedes sentir tus pies?, ¿puedes notar lo que se experimenta al caminar?.” Dijo: “Puedo sentir el dedo gordo del pie. Puedo sentir mi dedo pequeño.” Y se alegró mucho de esa simple presencia y conexión con su cuerpo.

La presencia en el cuerpo no tiene por qué ser un conflicto. Puede ser fácil y agradable. Pero la mente insiste en mantener

toda la atención en sí misma. Se vuelve loca y busca cómo gestionar todo el pensamiento. Y lo hace pensando aún más. Lo que realmente debemos hacer es descender a nuestro cuerpo. ¿Puedes sentir tus pies en el suelo?, ¿puedes sentir el tacto de tu ropa en tu piel? Estas son las cosas sencillas que nos conducen de nuevo a la conexión con el cuerpo.

La mente tiene una fuerte tendencia a querer abandonar el cuerpo para no tener que ocuparse de él. El cuerpo es terrenal y pesado. Hay que alimentarlo, limpiarlo y cuidarlo. La mente piensa que es más elegante y bella y que estaría mejor sin el engorroso cuerpo. Pero el cuerpo es nuestro maestro. Nos enseña el Dhamma. La mente está siempre reflexionando sobre el pasado y el futuro, pero el cuerpo está siempre aquí en el presente.

A veces guío a las personas en exploraciones corporales de gratitud. Suele ser mejor hacerlo de pie o tumbado. Subimos y bajamos nuestra atención por todo el cuerpo, agradeciendo cada parte por su esfuerzo.

Una vez vi un gráfico del cuerpo que junto a cada parte anatómica decía: “Sonríele al hígado. Sonríele al corazón. Sonríele a los riñones.” El mero hecho de dirigirles una suave sonrisa interior, puede ayudar a cultivar el bienestar y el aprecio por su trabajo. Cada vez que repares en una determinada parte del cuerpo —los pies, las manos, el estómago— puedes gentilmente sonreírles.

Cuando hacemos amistad con nuestro cuerpo, dejamos de intentar controlarlo. El cuerpo es un apoyo para el Camino, pero no es quién o lo que somos. Todos los miedos y deseos

que tenemos en cuanto a nuestra apariencia, salud y edad, son un asunto del que tenemos poco control. Al final de nuestras vidas, tendremos que dejar que el cuerpo regrese a la tierra. Pero no tenemos que esperar hasta entonces para darnos cuenta. En realidad, siempre estamos dejando algo en cada respiración, en cada visita al baño, o cada vez que nos cortamos las uñas o el pelo.

Cuando realmente comprendemos el cuerpo tal y como es, ya no nos da miedo dejarnos llevar por los ciclos biológicos. De todos modos sucederán. Pero la mente se identifica y se enreda, y trata de aferrarse a lo que está cambiando. Cuando comprendemos que este cuerpo que nos tomamos tan en serio es solo un proceso natural, esto nos conduce a una sensación de ligereza y tranquilidad. Entonces todo es más sencillo.

Como dijo Ajahn Chah: “Nuestras vidas son como el aliento, como las hojas que crecen y caen. Cuando entendemos esto, podemos barrer las hojas cada día y ser felices en nuestras vidas, en este mundo que siempre está cambiando.”

*Eco vs. Ego:
El planeta y nosotros*

Bhikkhunī Santacittā

COMO MONÁSTICAS, wse nos educa a contemplar la vejez, la enfermedad y la muerte a diario. Reflexionar sobre estas verdades da a nuestra práctica un carácter de urgencia. Comprendemos que todos estamos en esta misma situación —que nadie está exento de ese destino—. Debemos recordar con regularidad que, aunque no sabemos cuándo, vamos a morir: la muerte es inevitable. Para muchas personas, lo ideal sería que la muerte nunca ocurriera. Pero morir no es una derrota ni un error. Si aprendemos a comprender la vida dentro del contexto de la vejez, la enfermedad y la muerte, todo es más sencillo y adquirimos una nueva perspectiva desde donde tomar mejores decisiones.

Cuando lo observamos más detenidamente, se hace evidente que no puede ser de otra manera. La muerte es lo contrario del nacimiento, no es lo opuesto a la vida. No hay nacimiento sin muerte, y no hay muerte sin nacimiento. Nuestros cuerpos surgen del planeta. Crecemos, envejecemos, morimos, y volvemos al planeta de nuevo: un capítulo se cierra, otro se abre. A través de la meditación, llegamos a vernos como olas que suben y bajan en la superficie de un gran océano. Vemos que la muerte no es realmente el final y que el nacimiento tampoco es realmente el inicio.

Cuando una ola se alza fuera del agua, volverá a caer, y luego le seguirán otras olas. A través de la práctica del *maraṇasati* (contemplación de la muerte), llegamos a comprender que no somos más que un pequeño proceso dentro de un vasto universo de procesos, que se entremezclan y

despliegan, expandiéndose y contrayéndose —un gran mar—. Esta práctica no solo nos prepara para nuestra propia e inevitable muerte, sino que también nos ayuda a vivir de verdad.

La práctica de *maraṇasati* consta de tres reflexiones básicas:

La muerte es inevitable.

No podemos saber cuándo, dónde y cómo vamos a morir.

Cuando llegue la muerte, tendremos que abandonarlo todo.

Estas reflexiones pueden hacerse mientras estamos sentados en meditación, mientras caminamos, mientras estamos acostados, o siempre que pensemos en ello. Podemos empezar haciendo algunas respiraciones conectando con el cuerpo. Y decirnos: “Todos los seres que han vivido han muerto: humanos y no humanos, ricos y pobres, influyentes y sin influencia. No soy una excepción. No puedo escapar de este destino.” A menudo pensamos que la muerte se encuentra en algún lugar lejano en el futuro, pero realmente nuestra muerte aparece con nuestro nacimiento. Al igual que una pelota lanzada al aire alcanzará una determinada altura y luego comenzará a caer de nuevo al suelo, cuando las causas y condiciones sean las adecuadas, este cuerpo también volverá a la Tierra. Cuanto más se eleve la pelota, más cerca estará del momento en que empezará a descender. Así que, cada año, cada hora, cada minuto, me acerco más y más a la muerte. Esta reflexión funciona mejor si encontramos nuestras propias imágenes y

palabras. Debemos hacer nuestra esta práctica para aprovechar así todo su potencial.

A continuación, reflexionamos sobre el hecho de que no podemos saber cuándo, dónde y cómo llegará la muerte. Imaginamos que nos llegará cuando seamos viejos y canosos, pero las personas de todas las edades mueren. Podemos imaginar que la muerte nos llegará en un hospital, o en casa rodeados de nuestros seres queridos, pero en realidad podemos morir en cualquier lugar. Pensamos que moriremos de cáncer o de otra enfermedad, pero cada día los seres mueren debido a numerosas diferentes razones.

El último paso es reflexionar: “Cuando muera, tendré que abandonar todo: mi familia, mis posesiones, mis logros, mi cuerpo, incluso mi nombre. Me separaré de todos los que quiero y de los que me importan. Solo puedo llevarme las tendencias kármicas que he estado cultivando.”

Una vez que nos hayamos familiarizado con todos estos pasos, podemos utilizar solo una frase corta que represente la esencia de toda esta práctica, algo tan simple como: “La muerte es inevitable.” Esta es la esencia, la noción central que debe ser comprendida aceptada y plenamente integrada.

Muchos creen que pensar o hablar sobre la muerte nos deprimirá y asustará, impidiéndonos vivir realmente. Pero a menudo es el miedo a la muerte lo que nos deprime y asusta, lo que nos impide vivir de verdad. Una vez que la verdad sobre la muerte es aceptada y asimilada, esas emociones difíciles se disuelven por sí mismas.

Así como nos disgusta pensar en nuestra propia muerte,

también nos resulta deprimente pensar en la muerte del planeta tal y como lo conocemos. Podemos evitar imágenes, pensamientos o discusiones sobre el cambio climático, o podemos irnos al otro extremo y concentrarnos en esas imágenes e informes y hablar de ellos constantemente. O nos desconectamos o nos asustamos. Probablemente nos relacionemos con la muerte de nuestro planeta de la misma manera que nos relacionamos con la muerte de nuestro propio cuerpo. Al igual que nuestro cuerpo nació y debe, por tanto, morir inevitablemente, lo mismo ocurrirá con nuestro planeta. Tanto si esto ocurre dentro de cien años a causa del cambio climático o la destrucción nuclear, o dentro de mil millones de años cuando nuestro sol desaparezca, la muerte de nuestro planeta también es inevitable.

Las estrellas nacen, viven y mueren. Nuestro sol no es diferente, y cuando se vaya, la Tierra se irá con él. En un futuro lejano, el sol, cuando se expanda hasta convertirse en un gigante rojo, durante su agonía aniquilará la Tierra. Pero al igual que con nuestros propios cuerpos, los restos se reajustarán en nuevos cuerpos celestes. Nuestro planeta no está exento de ese destino. La Tierra nació del polvo de estrellas hace más de cuatro mil millones de años, y por lo tanto algún día morirá.

Así como nuestros viajes personales son a menudo desordenados y caóticos, nuestro evolutivo viaje colectivo también lo es. Oigo a algunas personas decir: “No puedo tan solo quedarme sentada aquí en el cojín. Tengo que hacer algo. Tengo que evitar que esto ocurra.” Sí, hay mucho que hacer, pero todo lo que hagamos debe basarse en la comprensión

correcta. En última instancia, no se puede ganar ni perder nada. Por otro lado, en nuestras vidas cotidianas, hay mucho que perder.

Otra forma de *marāṇasati* es el seguimiento de un cuerpo recién muerto a través de todas sus etapas de decadencia. Primero la piel y la carne se desprenden gradualmente, dejando solo el esqueleto, y finalmente los huesos se convierten en polvo y desaparecen. Después de eso no queda nada. También podemos hacer una reflexión similar para el planeta visualizando un paisaje asolado por refinerías, pozos de fracking y minas abiertas. Podríamos imaginar cómo será la Tierra dentro de 20 años, dentro de 50 años, dentro de 100, 200 ó 500 años. Luego podemos avanzar hasta mil millones de años, cuando el sol se haya convertido en un gigante rojo y nuestros océanos estén hirviendo. Si seguimos avanzando, llegaremos a un momento cuando no quede nada de la Tierra más que polvo.

Es importante recordar que no nos embarcamos en esta contemplación para suscitar un sentimiento de miedo o de culpa o de desesperanza. La contemplación de la muerte es una práctica difícil de crecimiento que emprendemos al servicio del despertar. Reflexionar sobre lo que los humanos estamos causando al planeta es también una dura práctica de evolución para nuestro crecimiento. Asumir e integrar realmente estas verdades es difícil, y requiere mucho valor y determinación reconocer lo que realmente está sucediendo con nuestros cuerpos y con el planeta.

Cualquier persona que decida trabajar con estas prácticas probablemente experimentará diversas etapas emocionales.

Se empieza negando, luego se pasa al shock, al terror, la culpa y la desesperación. Estas solo son las primeras etapas. Si nos quedamos atrapados en alguna de estas emociones, nunca obtendremos los frutos de esta práctica. Con el fin de apoyar el recorrido desde las primeras a las últimas etapas de *marāṇasati* —tanto para la Tierra como para el cuerpo— tenemos que movernos lentamente y emplear algunas prácticas para conectar con la tierra y estabilizarse. Siempre que sintamos que esta contemplación se hace demasiado intensa, es importante dar un paso atrás y recordar que este es un recorrido muy largo. Para que este camino sea sostenible, debemos ser benévolos con nosotros mismos.

Podemos imaginar raíces saliendo de nuestros pies o del chakra raíz. Debemos respirar a través de esas raíces obteniendo nutrición de la Tierra. Y cuando exhalemos enviaremos nuestra gratitud a lo más profundo del planeta. Sentiremos que la Tierra nos acoge, nos sostiene y nos nutre. No nos podemos caer de ella: siempre nos sujetará. Finalmente, experimentamos que nosotros mismos y la Tierra somos inseparables. Somos parte de ella, y ella es parte de nosotros. Una vez que veamos esto claramente, no podremos seguir con ciertos comportamientos. Antes de empezar a meditar, yo manoteaba a los mosquitos, pero después de años de meditación ya no puedo hacerlo. Después de todo, ¿los mosquitos y yo, no venimos del mismo lugar?, ¿no tenemos ambos la misma madre?

Si nos entregamos plenamente a esta práctica, se producirá una transformación que afectará a todo lo que pensamos, decimos y hacemos. Pero tenemos que arriesgarnos para que

esto ocurra, porque definitivamente nos sentiremos incómodos. Poco a poco, llegaremos a conocer el origen de nuestras acciones. ¿Es una acción específica proveniente de la comprensión de la inevitabilidad de la muerte?, ¿o de un sentimiento de miedo, culpa o confusión? Asumir la inevitabilidad de la muerte no lleva a hacer nada. Si eso ocurre, hay que seguir adelante, porque todavía estamos en las primeras etapas de la contemplación.

Imagina que una querida amiga se está muriendo. Sabemos que la amiga morirá, pero hacemos todo lo posible para ayudarla, curarla y consolarla. No la abandonamos, ni dejamos de preocuparnos. Por amor, haremos todo lo que podamos, sabiendo que sin importar lo que hagamos, nuestra amiga finalmente morirá. Seguiremos preocupándonos, aunque sabemos que ninguna cantidad de cuidados podrá salvarla.

Como niños, durante mucho tiempo hemos estado simplemente tomando y agarrando. Focalizados en nosotros mismos, considerándonos el centro del universo. Solo hemos pensado en nuestra madre cuando hemos tenido hambre, hemos estado cansados, o cuando hemos querido algo. Nuestra madre ha sido muy paciente con nosotros, y nos hemos convertido en seres bastante malcriados. Pero ahora, la Madre Tierra ha enfermado. De nosotros depende, o bien madurar y dejar de pensar solo en nosotros mismos, o morir con nuestra madre. Todos somos sus hijos y todos estamos implicados en este dilema.

Si asesinas a alguien, todos sabemos que no puedes decirle al juez: “No debería ser castigado, ya que esa persona iba

a morir de todos modos, así que no importa que la haya matado.” Al trabajar con *maraṇasati* y nuestras prácticas de estabilización, descubrimos el camino intermedio entre el aislamiento y la obsesión, entre la paralización y el pánico. Una vez que veamos por qué no podemos aislar al “yo” del planeta, surgirá un profundo sentimiento de pertenencia y alivio. Y comprenderemos lo que realmente podemos hacer por la tierra, por los demás y por nosotros mismos. Entonces pasaremos a la acción, paso a paso, con ecuanimidad y dedicación—intentando con todas nuestras fuerzas hacer lo que haya que hacer— al mismo tiempo sabiendo que el *saṃsāra*, en última instancia, no se puede modificar.

En diferentes momentos de mi vida, he tenido diferentes maestros. Ahora mismo, la Tierra es mi maestra más poderosa. Si estamos buscando un maestro, no tenemos que buscar muy lejos. Estamos de pie, sentados y tumbados sobre nuestra maestra. Todo lo que necesitamos es sentir nuestros pies plantados en el suelo. Incluso ahora mismo, de la forma más natural, podemos conectar con la Tierra. Ella siempre está aquí con nosotros.

*El Dhamma es para
El Que Siente*

Bhikkhunī Ānandabodhī

*Esta es una versión editada de una charla dada a finales
de 2014 en el Insight Retreat Center de Santa Cruz, California,
durante nuestro retiro anual de Año Nuevo.
Aunque los relatos pueden ser anticuados, tristemente,
la situación continúa.*

¿**QUÉ SIGNIFICA REALMENTE** llegar al final de un año y empezar uno nuevo? Marcar el final y el principio de un año es solo una costumbre. Lo más probable es que mañana sea un día muy parecido al de hoy, y que la vida continuará. Para marcar el año nuevo, podemos hacer algunos pequeños rituales y seguir con nuestras vidas tal y como son a diario. Pero, como cualquier otra formalidad, si le das algo más de energía, puede tener algún significado. Este evento anual es una oportunidad para mirar hacia atrás y reflexionar sobre lo que ha sucedido, lo que ha cambiado, lo que es importante y lo que no lo es.

Al ser monjas, no siempre estamos al tanto de la actualidad, a pesar de esto, algunos sucesos me han llamado la atención durante este pasado año. Hace cinco años que vivo en los Estados Unidos. Ya no me siento como una persona del Reino Unido que está de visita. Soy parte de este país, y este país es parte de mí. Se ha producido una integración.

A principios de este año, Ayya Santacittā acudió a la Marcha Popular por el Clima en Nueva York. Fue la mayor marcha por el clima de la historia. Cuatrocientas mil personas acudieron a decir: “¡Despierta!, ¡esto es algo a lo que debemos prestar atención! Estamos destruyendo el planeta en el que vivimos, y no podemos seguir así.” En muchos países del mundo, la gente salió a la calle para manifestarse y decir: “¡Ya basta! Es hora de despertar.” Y, aunque el cambio es lento y los viejos hábitos son difíciles de erradicar, creo que se está produciendo una transformación gradual. Porque tendremos un problema grave si no sucede.

Otro cambio muy importante ha sido el pronunciado “despertar” de un mayor número de personas de raza blanca a la gravedad del racismo actual en Estados Unidos. Mientras que la comunidad negra ha convivido con el racismo a diario durante generaciones, muchos americanos blancos han permanecido en gran medida ignorantes a esta realidad. También hay racismo en Gran Bretaña, pero cuando me mudé por primera vez a San Francisco, había situaciones que me sorprendieron. Solo en nuestra calle, me encontraba con escenas que apuntaban a la naturaleza profunda e institucional del racismo en América.

A principios de este año, la muerte de Michael Brown en Ferguson, Missouri, sirvió de catalizador para que muchas personas cobraran mayor conciencia. Cuando estaba siguiendo esta historia, y durante ese mismo tiempo, me sorprendió descubrir que muchos hombres afroamericanos han sido y siguen siendo asesinados en las calles sin ningún motivo aparente.

En particular, vi un video que había sido grabado en un teléfono, solo unos días después del asesinato de Michael Brown. Un hombre afroamericano que quería demostrar el problema, entró en una tienda, cogió dos latas de Red Bull, salió sin pagarlas, dejó las latas en la acera y se quedó allí parado. Pocos minutos después, los policías se acercaron y bajaron del coche con armas en la mano. El hombre no estaba armado, y sus manos colgaban sueltas a los lados. La policía lo mató a tiros. Fue impactante y terrible de presenciar, pero lo

que me impactó aún más fue la respuesta de la gente en esa calle. Me di cuenta de que estaban acostumbrados a esto. Para ellos, este incidente era bastante normal. Respondieron con asombro, pero no con el nivel de espanto que yo hubiera esperado.

Este desprecio por la vida humana dependiendo del color de la piel, lleva mucho tiempo arraigado en la psique de este país. Con la llegada de la esclavitud a los Estados Unidos, se creó una gran e intencionada división basada en el color de la piel. Se promulgaron leyes para negar la humanidad de los afroamericanos. Con el tiempo, a través de la Guerra Civil y, más tarde, el Movimiento de Derechos Civiles, se establecieron nuevas leyes. A nivel superficial, las cosas cambiaron para mejor. Pero hay algo en lo profundo de la psique que no ha cambiado, y que sigue manifestándose en la actualidad. Existe una devaluación inconsciente de las vidas basada solo en el color de la piel. Esto se perpetúa en la medida en que no queremos darnos cuenta, no miramos, no prestamos atención; esto es profundamente perjudicial. Puede que no nos sintamos personalmente racistas, pero en realidad, todos somos partícipes porque todos somos parte de este país. Uno puede pensar: “Bueno, yo no soy racista, así que esto no se refiere a mí.” Pero sí es pertinente. Mientras no seamos realmente conscientes y mientras no asumamos la dolorosa realidad de esta situación, seremos cómplices en el mantenimiento de estas circunstancias.

Si sabemos que estas personas están siendo asesinadas por el color de su piel, ¿qué más motivación necesitamos?

Si sabemos que nuestros hermanos y hermanas están siendo asesinados en la calle sin ninguna causa, ¿no es esa motivación suficiente? Si de veras fueran nuestro hermano o hermana, o si fueran nuestro hijo o hija, no nos preguntaríamos por qué es importante darse cuenta. Y el hecho es que son nuestros hermanos, son nuestras hermanas, son nuestros hijos, son nuestras hijas. Entonces, ¿por qué guardamos silencio al respecto?, ¿por qué no nos comprometemos más?

Tras el tiroteo de Michael Brown, la gente salió a la calle en 170 ciudades del país y detuvo el tráfico para decir: “Esto está pasando. Esto está ocurriendo. Y tiene que cambiar.” Cuando me enteré de estas manifestaciones, me sentí muy aliviada porque, en este país, a pesar de sus hermosos ideales, la violencia racista sigue actuando. Para que las cosas cambien, necesitamos tener el valor de sentirlas y verlas por lo que realmente son.

Como monjas viviendo en un sistema monástico patriarcal en el Reino Unido, tuvimos una pequeña muestra de lo que es ser una minoría y vivir de forma consciente en esa situación a diario. Mientras tanto, la mayoría de las personas que se sentían cómodas en esas circunstancias, no experimentaban la disonancia porque no les parecía relevante; esta era una parte importante de nuestra experiencia diaria como monjas. Siempre que se mencionaba el problema de la desigualdad de género, se veía como un inconveniente o incluso como una amenaza: “Estás desestabilizando la comunidad,” “¿Por qué tienes que crear problemas cuando todo está bien?”

En cierto modo, ni siquiera es personal. Es una estructura

que ya ha sido creada. Algunas personas aterrizan en una posición de privilegio, y otras quedan atrapadas en una posición subordinada. Los que están en la posición subordinada sienten el problema y tienen que esforzarse más para mantenerse a flote, mientras que los que se encuentran en una posición privilegiada no tienen ningún incentivo para darse cuenta. Las condiciones son ventajosas para ellos... “Se siente bien, ¿para qué cambiar?”

Cuando se señala el desequilibrio, las personas que lo mantienen, normalmente no quieren verlo. Podemos no ver nuestra propia posición de privilegio, o podemos pensar que afrontarla es demasiado doloroso. Nos hace sentir culpables. Nos hace sentir mal. No sabemos cómo cambiarlo. Y dejamos que otros lo resuelvan por nosotros.

En el camino del despertar, no debemos dejar que otras personas se ocupen de las partes que no queremos confrontar. No funciona así. Debemos asimilarlo todo. Debemos encontrar el valor para reconocer que a veces nuestras acciones — incluso sin querer, por ignorancia— causan daño a otros. Si estamos realmente interesados en el despertar, elegimos dirigirnos hacia lo difícil. Esta es la primera verdad noble —mirar de frente al *dukkha* (sufrimiento)—. Solo una vez que hemos hecho eso podemos empezar a entender de dónde provienen y tratar de abandonar su causa.

Al estar dispuestos a abrirnos a la verdad, compartimos parte de la carga que sobrellevan los que están en una posición subordinada. Conectarnos con ello, puede motivarnos a salir

de nuestra zona de confort y aprender de personas cuyas experiencias vitales son diferentes de las nuestras. Es entonces cuando empezamos a cambiar de verdad. Es fácil pensar que el Camino consiste únicamente en trabajar en aspectos de nuestra personalidad a través de nuestra práctica formal. Puedo entender el deseo de sentarse tranquilamente en el cojín y dejar que el mundo pase, pero somos parte del mundo. Todos tenemos que renunciar a algo. Al final, todos tenemos que dejarlo todo. Así que, ¿por qué no empezar ahora?

El Buddha dijo: “El Dhamma es para quien siente, no para quien no siente.” Me encanta porque soy una persona muy sensible. A veces puede ser bastante intenso y, a veces, también puede ser bastante desagradable. Ciertamente, gran parte de mis primeros años de práctica fueron motivados por el deseo de alejarme de la intensidad de los sentimientos, para elevarme y no tener que sentir, no tener que ser un ser sensible. Pero, en realidad, el Dhamma es para quien siente.

Podemos recurrir al apoyo de los *brahmavihāras*, las cuatro cualidades del corazón para fortalecer nuestra sensación de bienestar y así podamos empezar a transformar nuestro propio corazón y abrazar esos sentimientos difíciles. Estas cualidades pueden ser un apoyo mientras nos abrimos al reto de nacer en este mundo, de formar parte de la raza humana en este momento de la historia; aquí. Podemos extraer de los depósitos de *mettā*, *karuṇā*, *muditā* y *upekkhā* (amor benevolente, compasión, alegría altruista y ecuanimidad) para abrirnos y encontrarnos con la realidad de este mundo problemático, y

poder ser una fuente de seguridad y bondad, en la medida de nuestras posibilidades. Puede que no lo consigamos siempre, pero debemos hacer el esfuerzo.

Hoy, tenemos la oportunidad de establecer nuestras intenciones para el año que viene y de que los presentes sean testigos de ellas. Es una oportunidad para valorar el poder de nuestras intenciones y acciones en el mundo. Lo que nosotros hacemos con nuestra vida repercute en los demás. Desde una perspectiva cósmica, solo somos pequeñas motas en el universo, pero al mismo tiempo, en el día a día, lo que hacemos es importante. Ambas cosas son ciertas.

Por lo tanto, valora la forma en que utilizas tu vida. Deja que tus intenciones transformen gradualmente las partes que están cerradas, las partes que son perjudiciales para ti o para los demás, las partes que temen y buscan aislamiento. No debemos esperar hasta que dejemos de sentir miedo e inquietud. Podemos sentir miedo y actuar de todos modos. Una vez que reconocemos el verdadero potencial del Camino, ya no juzgamos el valor de nuestras acciones por objetivos lejanos. Vemos cómo podemos cambiar el mundo aquí y ahora.

*En el Medio:
Cultivar la ecuanimidad y la perseverancia*

Bhikkhunī Santacittā

ESTA NOCHE, me gustaría hablar sobre cómo permanecer en el centro del Camino. Comencemos con un poema de una versión contemporánea del *Therīgāthā*, que parece muy adecuada para lo que me gustaría explorar. Aquí, Bhikkhunī Vijayā está hablando con una monja veterana, sobre las dificultades en su práctica.

Vijayā ~ Victoriosa

Cuando todos los demás estaban meditando,
yo estaba afuera dando vueltas por el pasillo.

Finalmente fui a confesarme.
Dije, no tengo remedio.

La monja veterana sonrió.

Sigue adelante.
Nada permanece en órbita para siempre.
Si este dar vueltas es todo lo que tienes,
¿por qué no hacerlo tu hogar?

Hice lo que me dijo,
y seguí dando vueltas por el salón.

Si te encuentras en ocasiones dentro
y en otras fuera-
si te sientes atraída por este Camino

pero al mismo tiempo te alejas-
Te puedo asegurar,
que estás en buena compañía.

Solo sigue adelante.

A veces el camino más directo no es una línea recta.

(de Las primeras mujeres libres, Matty Weingast)

Esta es exactamente mi experiencia. “A veces el camino más directo no es una línea recta.” ¡Es tan cierto! Eso es lo que la monja veterana está tratando de mostrar a Vijayā. —cómo seguir con la práctica sin huir o cerrarse—. Sentir la desesperación y el pánico, sin juzgarlos, es esencial para que se produzca la transformación.

Tenemos que permanecer con la simplicidad de nuestra experiencia directa, como hace Vijayā cuando acepta su situación por lo que es y elige seguir dando vueltas por el salón. Nada especial, nada heroico, solo vueltas por el salón. Es difícil de creer, pero hay mucho potencial en esa simplicidad. Debemos entregarnos al Camino si realmente queremos ser libres.

¿Cuál es el secreto de esa dedicación y valentía?, ¿qué es lo que la monja con más experiencia ofreció a Vijayā con una sonrisa y sus amables palabras? Ella le transmitió la seguridad de que está bien desesperarse y que, en última instancia, no

hay ningún problema real. Todas estas emociones difíciles forman parte de la práctica, y al permanecer con ellas, nuestras mentes se vuelven cada vez más sensibles y flexibles. Esas emociones difíciles no están en el camino, ¡son el camino! Esas dificultades y tribulaciones están formando nuestra mente para el conocimiento y preparándola para liberarse. La verdadera ecuanimidad no es una especie de indiferencia estoica, es mucho más viva.

Cuando conocí a mi primer maestro, Ajahn Buddhadasa, me impresionó la ecuanimidad palpable que desprendía con solo estar allí sentado. Yo tenía entonces veintitantos años y no era muy equilibrada, pero me sentí inmediatamente afectada por su presencia. Este viejo monje era muy especial en su absoluta sencillez, y comprendí visceralmente que por fin, había encontrado lo que había estado buscando en todos los lugares equivocados. Comunicaba sin esfuerzo un profundo sentimiento de convicción —un corazón imperturbable en medio de los desafíos de la vida—. Incluso hoy, más de treinta años después, todavía puedo recordar esa primera visión de Ajahn Buddhadasa. Sigue siendo una fuente inestimable de tranquilidad para mí. La evidencia de que es un camino factible porque ya lo hicieron aquellos que lo recorrieron antes que nosotros.

Pasar tiempo con personas que encarnan las mismas cualidades que nos gustaría desarrollar en nosotros, puede alentar nuestra práctica. Esa es una de las razones por las que el Sangha es considerado el Tercer Refugio. Los seres realizados tienen el poder de reflejarnos nuestro propio potencial innato

de crecimiento y libertad. Nos muestran cómo podría ser la práctica cuando es desarrollada hasta la madurez. Esto es una comunicación de corazón a corazón, una resonancia profunda desde el interior es transmitida sin palabras. Por eso vamos a visitar a estos maestros y queremos estar en su presencia. Participar directamente en su realización, aunque sea por unos instantes, es como un soplo de aire fresco. Es una transmisión de energía, casi siempre a través de una mirada o un contacto, que tiene el potencial de madurar nuestra propia capacidad innata para despertar.

Para Vijayā, fue una sonrisa y unas palabras de una monja veterana. En mi caso, iba con Ajahn Buddhadasa en sus paseos matutinos diarios mientras ayudaba a una monja veterana a recoger flores al pie de cierto árbol medicinal. Se detenía y me miraba durante lo que parecía un tiempo muy largo, aunque era probablemente menos de medio minuto. Este fue el comienzo de mi viaje espiritual. Cuando miro hacia atrás, me siento muy afortunada de haber tenido un maestro y un modelo de conducta tan increíble apoyando mi ingreso en el Camino.

Hay dos palabras diferentes para referirse a la ecuanimidad (*upekkhā*) y, la menos conocida, *tatramajjhataṭā*, que significa “en la medianía.” Una ilustración clásica de esta cualidad es “un jinete que mira con ecuanimidad a los purasangres que avanzan uniformemente por el camino.” Como Kwan Yin cabalgando el dragón, tratamos de mantenernos firmes mientras cabalgamos las olas del *saṃsāra*. A medida que nuestra práctica madura, utilizamos los innumerables desafíos de la vida para alimentar nuestra práctica. Si nos apoyamos sólidamente en la base de

sīla (ética), no hay razón para tener remordimientos y podemos seguir avanzando, a cualquier ritmo en el que progrese nuestro camino.

La práctica del Dhamma es un esfuerzo muy creativo, y cada uno debe encontrar su propio camino. A veces solo podemos ver los siguientes centímetros y a veces hay una claridad de visión y un fuerte propósito. La monja veterana le dice a Vijayā: “Si este círculo es todo lo que tienes, ¿por qué no hacer de este círculo tu hogar?”. Siempre hay algo con lo que trabajar, y si podemos mantener la humildad y la perseverancia el siguiente capítulo del Camino se mostrará por sí mismo. A veces, lo mejor que podemos hacer es estar donde estamos, sin saber lo que va a venir después. Esta es otra instrucción que Vijayā recibe en el poema: “Sigue adelante. Nada queda en órbita para siempre.” Aquí, la monja veterana le está hablando a Vijayā sobre la impermanencia. Nada permanece suspendido en el aire para siempre; fíjate bien, ya está cambiando.

Los suttas son como borradores, y debemos investigar cómo se aplican esas enseñanzas a nuestra propia situación y karma personal. Tenemos que ir tanteando el terreno sobre la marcha. Me gusta el dicho: “Si no puedes salir de la situación, tienes que entrar en ella.” ¿Podemos dejar que la vida hable por sí misma en lugar de aferrarnos a ideas de cómo debería ser? Se necesita mucho valor, pero así es como se perfeccionan la sabiduría y la compasión, permitiendo que los sentimientos desagradables sean lo que son y no ceder al miedo. La mayoría de las veces, anhelamos concluir porque queremos terminar

con la situación y pasar a la siguiente. La ecuanimidad es una cualidad esencial para permanecer abierto a la vida en lugar de adelantarse a lo que está sucediendo.

En cierto modo, podríamos decir que todo el camino se basa en la maduración de esta cualidad. En el Abhidhamma, *upekkhā* es considerada como un factor universal hermoso de la mente que forma parte de todo estado mental sano. Se compara con hacer fuego con varillas de leña. Si empezamos y lo dejamos varias veces, dejando los palos en el suelo, y después empezamos de nuevo y lo volvemos a dejar, nunca lo conseguiremos. Pero si aplicamos un esfuerzo equilibrado y sostenido, tarde o temprano veremos el humo. Pero si continuamente estamos arrancando y parando, finalmente caeremos agotados.

Como todos sabemos, hay diferentes fases en el Camino. A veces hay angustia y a veces hay alegría e inspiración. El Buddha habla del Camino como una pendiente larga y gradual seguida de una repentina caída, como caminar en el océano. La gente quiere la caída repentina, la pendiente gradual no nos inspira tanto y a veces parece que se eterniza. Queremos llegar allí tan rápidamente como sea posible y a menudo olvidamos que los momentos difíciles son un requisito previo y crucial para generar conocimiento.

Las tres escuelas del budismo coinciden en que liberarse de la obsesión y del apego es el aspecto central de esta práctica. También ofrecen enseñanzas similares sobre cómo entrenar la mente para lograrlo. Sus presentaciones difieren en sabor y exuberancia, pero en esencia, todos dicen exactamente lo

mismo. Hay una cita muy conocida de Ajahn Chah: “La taza ya está rota.” Podemos disfrutar de esa taza y usarla para beber, mientras que al mismo tiempo entendemos que un día se romperá.

Chögyam Trungpa Rinpoche dio la siguiente enseñanza que apunta a esa misma verdad: “Mantén la tristeza y el dolor del *samsāra* en tu corazón, y al mismo tiempo el poder y la visión del gran sol de Oriente. El guerrero entonces puede hacer una taza de té adecuada.” Debo admitir que definitivamente prefiero el poder y la visión del gran sol del Este. Mi aspiración es estar despierta y plenamente viva pero, ¿porque hay de mantener la tristeza y el dolor del *samsāra* en el corazón al mismo tiempo? Si podemos abrazar el *dukkha* de la existencia humana —lo que Rinpoche llamó “el tierno corazón de la tristeza”— y al mismo tiempo no ahogarnos en ella, entonces viviremos con equilibrio e integridad, uniendo el cielo y la tierra, la visión y la funcionalidad.

Esto es esencialmente lo que Vijayā dice al final de su poema, después de haber puesto en práctica las instrucciones de la monja veterana y haberlo aprendido por experiencia propia: “Solo hay que seguir adelante. A veces el camino más directo no es una línea recta.” Es crucial recordar esto cuando estamos en una situación difícil. Toda experiencia nos ayuda a comprender las tres características de la vida: la impermanencia, la insatisfacción y el no-ser. Al mismo tiempo, debemos entender que la comprensión de estas mismas tres características tiene el poder de abrir la puerta a la iluminación.

Al final, descubrimos que las preguntas se resuelven no

mediante respuestas correctas, sino por el proceso que esas mismas preguntas van descubriendo. Todo lo que se necesita es aguantar lo suficiente para permitir que la vida hable por sí misma. Esta es la alquimia necesaria que nos cambia de dentro a fuera. ¿De qué otra manera podríamos llegar a un abandono total de todas las falsas identificaciones y simplemente vivir este momento?

Mettā

Bhikkhunī Ānandabodhī

PARA MUCHOS DE NOSOTROS, lo que nos hace empezar en el Budismo es *dukkha* (sufrimiento). Puede que empecemos cuando descubrimos la muerte, pasemos un momento difícil, o experimentemos un gran deseo que no podemos satisfacer. Una y otra vez, de un modo u otro, nos encontramos con las limitaciones de la vida. El corazón es golpeado y se decepciona e incluso a veces se rompe. Pierde la confianza, se cierra, ya sea hacia los demás, hacia nosotros mismos, o las dos cosas.

A muchas personas les resulta difícil tener *mettā* (amor benevolente) para ellos mismos. Sienten que son indignos o intrínsecamente malos o defectuosos. Estos pensamientos son obstáculos para el despertar porque el sentido del yo se solidifica a través de estas percepciones negativas.

La primera vez que realmente percibí *mettā*, llegó como una experiencia repentina de amor incondicional que parecía estar en todas partes. Vi que había estado viviendo desde un concepto muy limitado de mí misma, que tenía algunas buenas aspiraciones, pero también estaba cerrada en muchos aspectos. Quedó claro que mi restringida percepción impedía que el amor entrara. Estaba rodeada de esta abundante cualidad, pero no sabía cómo recibirla. Entonces, me di cuenta de que mi respiración era el vínculo entre mi cuerpo y la vasta extensión que me rodeaba. Mi limitada percepción era obviamente el resultado de un pensamiento erróneo, de no ver las cosas tal como son. Pero fue difícil abandonar esa percepción porque había estado funcionando a través de esa idea durante mucho tiempo. Cuando inspiraba, el amor se introducía en mi cuerpo. Poco a poco, la sensación de opresión y separación

comenzó a disolverse.

Esa poderosa experiencia de *mettā* ocurrió antes de que empezara a meditar formalmente. Cuando empecé a practicar la meditación vi lo fuerte e implacable que era mi crítico interno. Fue impactante darme cuenta de que esta voz interior me había estado guiando toda mi vida, pero nunca me había dado cuenta porque siempre me había mantenido distraída. Aprender los mecanismos de la meditación me ayudó a examinar mi corazón. Lo encontré limitado, correoso y contraído; cerrado en muchos aspectos. Era como si mi corazón esperara que algo doloroso sucediera en cualquier momento. Evidentemente, no estaba en condiciones de generar *mettā*.

Recordé la práctica de inhalar amor que había utilizado unos años antes, y empecé a dejar que esa cualidad inundara mi corazón. Esta fue mi práctica principal durante un año. Inhalando *mettā* mientras caminaba por la calle, de camino al trabajo, durante cualquier rato a lo largo de mi día, así como durante mi práctica formal, que no era muy frecuente en aquel entonces.

A lo largo de ese año, pude ver que, poco a poco, mi corazón se volvía más tierno, más abierto, más vivo —hasta que finalmente estuvo lleno, saludable y en buen estado—. Ya no parecía descabellado que este corazón pudiera generar bondad hacia los demás. Durante algún tiempo, utilicé una sencilla frase que aprendí en el transcurso de mis visitas al monasterio: “Que yo esté bien. Que todos estén bien.” Con esfuerzo constante seguí practicando, y percibí que mi corazón seguía transformándose y abriéndose.

Mettā

Durante un largo retiro, utilicé el sistema que se enseña en el Visuddhimagga —enviando *mettā* a los benefactores, a las personas queridas, personas neutrales, y personas difíciles— lo que me pareció un gran entrenamiento. Esa práctica fortaleció y abrió mi corazón. También ayudó a transformar algunas relaciones difíciles que habían estado estancadas durante mucho tiempo.

Hay personas que me dicen que cuando tienen que practicar con una persona especialmente difícil, su corazón se contrae. Yo misma tuve la misma experiencia. Una vez, en un retiro, practiqué recordando personas en mi vida que me suscitaban una sensación de bienestar y alegría. Luego pensaba en una persona particularmente difícil. Empezaba visualizándola bastante lejos y dejaba que se acercara poco a poco, muy lentamente, hasta que, en algún momento, mi corazón se contraía de repente. Cuando eso sucedía, hacía que esa persona se detuviera. Luego, simplemente pasaba tiempo con mi corazón, prestándole atención y dejando que se abriera poco a poco cuando estuviera listo. Cuando se estabilizaba, dejaba que esa persona se acercara un poco más.

Fue un retiro largo, y realicé esta práctica, meditando con esa persona en particular durante varias semanas. Con el tiempo, la pude dejar acercarse. Mi corazón todavía se encogía de vez en cuando, pero me mantenía tranquila, y poco a poco volvía a abrirse. Al final, mi corazón pudo abrazar a esa persona completamente y permanecer abierto sin ningún problema.

Muchos de nosotros nos acercamos a la práctica de *mettā*

sobreestimando lo que nuestro corazón puede hacer. Con frecuencia, tratamos de empujarlo a hacer más de lo que puede. Tanto si se trata de tener *mettā* para ti mismo o para alguien que te ha hecho daño, nunca le exijas a tu corazón que se abra y produzca más de lo que puede. Exigir no es un gesto bondadoso. Es mejor aprender a trabajar gradualmente con tu corazón hasta que se haga más fuerte y estable. Entonces la cualidad de *mettā* fluirá de forma natural.

A veces oigo decir: “¿Cómo puedes tener *mettā* para ti mismo cuando el “yo” no existe?” Suena como un enigma, pero la *mettā* no es realmente para ti. Es para tu equivocada identidad. La *mettā* suaviza el sentido del yo, lo abre y destruye sus límites.

A menudo, las personas llegan al budismo con historias difíciles. Podemos tratar de imponernos la práctica, con la esperanza de evitar el trabajo más doloroso y puede que funcione durante un tiempo, pero tarde o temprano, tenemos que crear las causas y condiciones para conocer esos lugares difíciles para que puedan ser liberados. La práctica de *mettā* es una poderosa herramienta para esta transformación.

Hoy en día, me gusta visualizar *mettā* como el suave resplandor cálido de una lámpara en el centro de mi corazón. Utilizo la respiración para estar presente con la cualidad de *mettā*. Dando un poco más de brillo al resplandor con cada inhalación. Irradiando un poco más lejos, con cada exhalación. Sin exigencias ni expectativas, solo una invitación constante a irradiar *mettā*.

En los *suttas*, los *brahmavihāras* se describen como cuali-

dades sin límites y sin fronteras. Se puede dejar que estas cualidades sean ilimitadas simplemente no poniendo ninguna barrera a su alrededor. Tampoco hay que intentar enviarlas a los confines del cosmos.

En cuanto a cultivar *metā* para nosotros mismos, ya que lo generamos desde el centro de nuestro corazón e irradia a través de nosotros, también está transformando nuestro cuerpo y nuestra mente en cada momento que la cultivamos. A veces puede ser solo un pequeño brillo en nuestro corazón. Otras veces puede irradiar más allá de nuestro cuerpo, tocando a todos y a todo aquello con lo que entra en contacto.

Algunas personas me dicen que su práctica de *metā* no les funciona, incluso después de usar las frases tradicionales durante años. Creo que el problema es que no han hecho el viaje esencial de la cabeza al corazón. El intelecto no puede entender la cualidad de *metā*. Todo lo que puede hacer es crear conceptos que siempre van a ser mucho más pequeños de lo que *metā* es en realidad. *Metā* no es una cosa. No es un pensamiento. No es una frase. Es un campo de energía que uno genera dentro de su ser.

A veces pienso en aquella vieja historia en la que el poderoso elefante Nālāgiri, fue irritado por Devadatta y enviado hacia el Buddha, que en aquel momento caminaba por la ciudad en su ronda diaria de limosnas. Mientras el elefante enloquecido cargaba hacia él, el Buddha generó un campo de profunda bondad y amistad hacia Nālāgiri. Se dice que, al entrar en ese campo de *metā*, Nālāgiri comenzó a recordar el tiempo cuando vagaba libre por el bosque con su madre, antes de ser

capturado. Recordó lo duro y solitario que había sido el entrenamiento para convertirse en un elefante del rey. El corazón de Nālāgiri se conmovió y sintió la tristeza de esa pérdida de libertad y de todos los años de duro trabajo. Poco a poco, este gran elefante redujo la velocidad, se detuvo y se inclinó ante el Buddha. El Buddha extendió la mano, tocó la cabeza de Nālāgiri y lo llamó “Amigo.”

Este es el poderoso potencial del *mettā* para transformar el dolor en nuestro propio corazón y en el de los demás.

El poema de Mittā, una monja iluminada de la época del Buddha, señala el poder liberador de esta amistad.

Mittā ~ Amiga-Amigo

Llena de confianza dejaste tu casa
y pronto aprendiste a recorrer el camino
haciéndote amiga de todos
y haciendo de todos un amigo.

Cuando el mundo entero es tu amigo
el miedo no encuentra un lugar al que llamar hogar.

Y cuando hagas de la mente tu amiga
sabrás lo que la confianza
significa en realidad.

Escucha.

He seguido el Camino de la amistad hasta el final.
Y puedo decir con absoluta certeza-

que te conducirá al hogar.

(de Las primeras mujeres libres, Matty Weingast)


Si no sabes por dónde empezar o no puedes sentir nada, intenta poner tu mano en el centro de tu corazón. Luego, simplemente respira. Respira en tu corazón. Quédate un rato y deja que tu corazón se suavice y se abra.

Puedes recordar a una persona o un animal que te inspire una sonrisa. Cuando sientas que tu corazón sonrío, dale más y más espacio, más y más atención. Deja que crezca. Deja que se expanda hasta que puedas sentir realmente la cualidad de *mettā* en tu corazón. En un momento dado, puedes cambiar a simplemente estar con la cualidad de *mettā* en sí y dejar que irradie.

Si sientes tu corazón muy cerrado, deja que la respiración lo bañe. Deja que el ritmo de tu respiración lo calme. A veces solo hay que reconocer que la mente no lo controla todo. Encuentra lo que funciona para ti, date tiempo, y sigue adelante.

Nadie que haya experimentado realmente el poder liberador de *mettā* pensará en ello como un proyecto secundario ya que puede cambiar el curso de nuestras vidas.





PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA

PUBLICACIONES DE ĀLOKA VIHĀRA