

Nuestra cita con la vida¹

© Thich Nhat Hanh

Para los que estamos buscando la transformación y la sanación, les tengo una buena noticia: podemos dejar de buscar pues ellas no están fuera sino dentro de nosotros. Son como una ola: cuando quiere estar tranquila, la quietud no viene de afuera, sino del agua misma.

Nosotros tenemos la capacidad de ser una ola, pero también tenemos la capacidad de ser agua quieta. Queremos paz, queremos estabilidad, queremos bienestar en nosotros, y éstas no son cosas que podemos obtener del exterior. Quizá algunos de nosotros sólo estemos acostumbrados a ser olas y hemos olvidado cómo volver a ser agua quieta. No obstante, debemos recordar que tenemos la capacidad de ser agua quieta. Para ello sólo requerimos de nuestra práctica espiritual. Necesitamos de un maestro que nos guíe en la manera de restaurar nuestra estabilidad, nuestra quietud. Necesitamos de un hermano del Dharma, de una hermana del Dharma, de una Sangha donde podamos aprender cómo volver a ser estables y tranquilos. La paz, antes que nada, es algo que eres, no algo que haces. Es por ello que nos gusta utilizar la expresión “ser paz es el camino hacia la paz”. La paz está ahí, sólo necesitamos dejarla ser y, entonces, será. Debido a que no hemos dejado que la paz sea, es que ésta a veces pareciera imposible. No podemos decir que la paz no está ahí, la paz está ahí de alguna forma, pero debemos dejar que se manifieste. Es como en una ola —está el agua, y la capacidad del agua de estar quieta está dentro de la ola. Hay una clase de energía que nos empuja día y noche, evitando que seamos paz. En el budismo, esta energía se llama *vasana*, que significa “energía habitual”. Debemos aprender a reconocerla. No debemos luchar contra ella, sino reconocerla en nuestra vida cotidiana y, cuando seamos capaces de hacerlo y de sonreírle, perderá su fuerza y nos permitirá que no seamos arrastrados por ella.

Tenemos la inteligencia suficiente para saber que ciertas palabras pueden dañar nuestra relación con otra persona y, aun así, cuando el momento llega, no podemos ser nosotros mismos y las decimos. Sabemos que no lo deberíamos haber hecho, pero lo hicimos. Y solemos decir, “fue más fuerte que yo”. ¿Qué fue más fuerte que tú? Es la energía habitual.

Aunque sepamos muy bien que no debemos decir algo o hacer algo, cuando nos encontramos en cierta situación lo hacemos o lo decimos, causando mucho daño a nuestras relaciones. Y, después de la destrucción, después del daño causado, sentimos mucho arrepentimiento y nos decimos, “¿por qué hice eso?” o “¿por qué dije eso?” Yo sabía de antemano que si lo hacía o lo decía causaría mucho daño y, aun así, lo hice o lo dije. Podemos

¹ Extracto de una plática de Dharma del 16 de febrero de 1998 en Plum Village.

ser muy sinceros en ese momento y querer comenzar de nuevo y prometer no volverlo a hacer, convencernos de que es la última vez que sucederá. Pero como la energía habitual siempre está ahí, cuando te encuentres en una situación similar, lo volverás a hacer o lo volverás a decir. Y el daño continúa. Sabemos que puede tomar mucho tiempo reparar el daño, pero tan sólo unos instantes para volverlo a causar. Hemos aprendido la lección, pero no podemos ponerla en práctica, porque nuestra energía habitual es demasiado fuerte.

Se nos enseña a practicar la plena conciencia con el fin de que podamos reconocer nuestras energías habituales cada vez que se manifiesten. La plena conciencia también es una clase de energía que nos ayuda a ser más conscientes de lo que está sucediendo. Así como cuando miro mi mano y sé que estoy mirando mi mano, eso es mirar con plena conciencia. Cuando bebo agua y sé que estoy bebiendo agua, eso es beber con plena conciencia. Si camino y sé que estoy caminando, eso es caminar con plena conciencia. Si respiro y sé que estoy respirando, eso es respirar con plena conciencia. Ésta es la práctica que hacemos en Plum Village con el fin de generar la energía de la plena conciencia. Y la energía de la plena conciencia es la única energía que es capaz de reconocer a la energía habitual cada vez que ésta se manifiesta. Es por eso que la práctica de caminar con plena conciencia, comer con plena conciencia o respirar con plena conciencia, es extremadamente importante, porque cada vez que lo haces generas, cultivas la energía de la plena conciencia en ti. Esta energía es sumamente importante porque te ayudará a reconocer lo que está sucediendo, y entonces cuando la energía habitual se manifieste, serás capaz de reconocerla de inmediato y decir, “hola mi energía habitual, yo te conozco”. Le sonríes y entonces ella no podrá hacerte nada nunca más. No hay lucha, no es necesario pelear. El método budista es muy amable, sin violencia. Sólo sé consciente de tu energía habitual y sonríele: “mi querida amiga, yo te conozco”, eso es todo. Y entonces tu energía habitual regresará a tu almacén de la conciencia, pero ahora, un poco más débil. Y la siguiente vez que se vuelva a manifestar le dirás, “mi pequeña energía habitual, yo sé que estás ahí y voy a hacerme cargo de tí”. Entonces regresará nuevamente a tu almacén de la conciencia.

Cuando contamos con el apoyo de una Sangha fuerte y de una práctica fuerte, la transformación se vuelve muy sencilla, y las energías habituales negativas no tendrán oportunidad de manifestarse. Pero cuando te encuentras solo, y no cuentas con el apoyo de la energía colectiva, estas energías habituales pueden surgir y manifestarse por sí solas, y debes estar equipado con la suficiente plena conciencia para poder reconocerlas, y no dejarlas que se adueñen de ti y te empujen a hacer cosas que no quieres hacer, o a decir cosas que no quieres decir.

Cuando practicas la respiración consciente y caminas conscientemente, permites que la paz sea. Las energías habituales aún están en ti, pero ellas no se manifiestan solas. Si continúas, si tu práctica funciona, entonces las energías habituales negativas se transformarán poco a poco en lo profundo de tu conciencia. Se transforman de dos maneras:

La primera es que, cuando se manifiesten, las reconozcas, y cada vez que lo hagas regresarán a ser como semillas en el nivel inferior de tu conciencia, y perderán algo de su fuerza, a través del fenómeno de la descarga. Tu energía habitual aún estará ahí, pero perderá un poco de su fuerza cada vez que la abrazas con tu plena conciencia. Entonces, la siguiente vez que esto sucede, haces lo mismo, la reconoces, la abrazas, y pierde un poco de su fuerza, regresando al nivel inferior de tu conciencia. Esa es la primera forma de contribuir a transformarla.

La segunda manera es que continúes cultivando la energía de paz, la energía de plena conciencia, y si practicas una hora de meditación caminando o respirando conscientemente, nutres y cultivas la energía de paz y de plena conciencia en ti, porque estas energías también tienen sus semillas en el nivel inferior de tu conciencia. De forma que estas semillas continúan germinando en ti y, cuando crezcan lo suficiente, sabrán cómo cuidar de las semillas opuestas. No tienes que tocar las semillas negativas de manera directa. Cultiva sólo las energías positivas en ti, y mientras duermes, durante tu vida diaria, las semillas positivas, las semillas de paz y estabilidad, sabrán cómo cuidar de las semillas negativas, y también habrá una transformación, aun cuando no tengas contacto directo con ellas.

Entonces, es por ello que una hora de practicar la meditación es una hora de cultivar nuestra energía positiva. Es por ello que, cuando vamos a un retiro debemos invertir nuestro tiempo y nuestra energía en cultivar la plena conciencia, para que cuando volvamos a casa, seamos capaces de continuar cultivándola, porque esa es la única energía que nos ayudará a transformar y a sanar. Yo suelo decirles a mis amigos católicos que la energía de la plena conciencia es equivalente a la energía del Espíritu Santo, y nosotros somos capaces de generar a ese Espíritu Santo en nosotros.

Buda decía que la vida sólo está disponible aquí y ahora, y tu cita con la vida es en este momento. Si se te escapa el momento presente, pones en riesgo tu cita con la vida. La enseñanza es muy clara y sencilla: debemos entrenarnos para ir a nuestra casa en el aquí y en el ahora, y tocar profundamente la vida disponible en este momento. Y todo lo que hagamos, ya sea caminar, hablar, sentarnos, comer o respirar, es realizar eso que estemos haciendo y, así, estaremos atendiendo a nuestra cita con la vida.