

Ritmo
de
NILAMBE



Upul Nishantha Gamage

Ritmo de Nilambe

Basado en una conversación con el maestro de meditación Upul Nishantha Gamage, sobre el horario actualmente usado en el Centro de Meditación de Nilambe.

Traducido al castellano por

Veronika Cabezas Sánchez

Publicado por

Nilambe Deshana Publication Board
Buddhist Meditation Centre
Nilambe, Sri Lanka

Ritmo de Nilambe

Primera publicación: 2019

Copyright©Upul Nishantha Gamage

Traducido por: Veronika Cabezas Sánchez

Publicado en la página web: www.nilambe.net

Para más información: veronicabezas@hotmail.com

Publicado por : Nilambe Deshana Publication Board
Buddhist Meditation Centre
Nilambe, Sri Lanka

Del primer grupo de españoles en Nilambe

Gratitud infinita por la oportunidad de acercarme a los conocimientos y práctica del Dharma a través de la meditación.

Carmen Jiménez Bueno

No tengo palabras para explicar mis sentimientos de bienestar y agradecimiento; el encanto del lugar, las enseñanzas de Upul puesta en práctica momento a momento, el yoga mindfulness impartido por Veronika, las comidas, las personas que forman parte del grupo y todas las circunstancias que se dan en un ambiente de confianza y respeto generan una transformación en nuestro interior...un profundo conocimiento de nosotros mismos.

Lola Sánchez León

Agradecimiento a la naturaleza, la energía del lugar que abunda. Una experiencia de paz y armonía. Gracias a Upul, por ese acercamiento y conocimiento del Budismo. A ti Veronika, sin ti no hubiera sido posible experimentar todo ésto. GRACIAS.

Carmen Dengra

Nilambe lugar perfecto para encontrarse a sí mismo.

Fermina Muñoz

Jose Luis Cabezas Quero

Unas palabras para reflexionar....

Sois bienvenidos al Centro de Meditación de Nilambe. Este documento ha sido preparado basado en una conversación con el maestro residente Upul Nishantha Gamage, sobre el horario actualmente en uso en el Centro. El propósito de este documento es ofrecerte el conocimiento necesario para alcanzar el máximo beneficio durante tu estancia en el Centro. Esperamos que puedas entender correctamente y practicar la meditación con éxito, con la ayuda de esta valiosa información y orientación que se dan en este documento en relación a las diferentes características del horario.

El editor

Contenidos

Despertarse	7
Meditación en grupo	9
El te y las comidas	10
Practicando mindfulness en movimiento	15
Meditación trabajando	18
Meditación individual y al aire libre	21
Biblioteca	24
Descanso	28
Meditación caminando	28
La palabra correcta	29
Adoración y Cantos Devocionales	32
Conversación en grupo	35
A dormir	38

<i>Programa-Horario</i>	
04:45 am	Gong del despertar
05:00 am	Meditación en grupo
06:00 am	Té
06:30 am	Mindfulness en movimiento
07:30 am	Desayuno
08:00 am	Meditación trabajando
09:30 am	Meditación en grupo (sentados/de pie/caminando)
11:00 am	Discurso
12:00 pm	Almuerzo
12:30 pm	Reflexión y descanso
02:00 pm	Meditación caminando
02:30 pm	Meditación en grupo (auto-guiada) y entrevistas personales
03:30 pm	Té y meditación trabajando
04:30 pm	Meditación en grupo
05:30 pm	Meditación individual y al aire libre
06:00 pm	Merienda-cena
06:45 pm	Cantos devocionales y Meditación en grupo
08:00 pm	Conversación en grupo (o volver a las habitaciones en silencio)

DESPERTARSE

P: El primer contenido del programa es “despertarse”. Por favor explica “despertarse”.

R: ‘Despertarse’ es muy importante, porque tan sólo una persona que se ha despertado es capaz de alcanzar/completar las metas/actividades mundanas y espirituales. Despertarse es la acción más importante en la vida, no sólo para la meditación sino también para la vida espiritual, la educación, el empleo, la vida familiar, etc.

Una persona tiene que despertarse diariamente a las 4.30 o 4.45 de la mañana en Nilambe. Esa hora puede ser un poco temprano para una persona común en Sri Lanka, que suele despertarse a las 5 o 6 de la mañana. Es media hora o una hora y media más temprano de lo habitual. Para un occidental ésto podría ser mucho más temprano de lo habitual, ya que la mayoría se van a la cama tarde y se despiertan sobre las 8 de la mañana. Así que para un occidental podría ser difícil despertarse a las 4:30 de la mañana. El clima aquí es frío. Llueve a menudo. Además te podrías acordar de las sanguijuelas y aun así tener que caminar lloviendo hacia la sala de meditación. Podríamos pensar en estas cosas negativas justo después de despertarnos. Es importante estar mindful a los pensamientos que surgen justo al despertarnos.

Lo siguiente sería pensar en la importancia de “despertarse” o lo bueno que es despertarse, ya que **tan solo una persona que se ha despertado puede cambiarse y corregirse así misma**. Después tienes que experimentar el “despertar” con mindfulness. Que significa despertarse? Empezamos a escuchar sonidos que no escuchábamos mientras dormíamos; el sonido de los pájaros y ranas, el sonido del viento, el sonido de los árboles, y el sonido de abrir y cerrar las puertas

de aquellos que van a usar el baño. Nuestro cuerpo también siente el entumecimiento y el frío si la temperatura es baja, y el descanso si el cuerpo ha descansado después de un largo sueño.

De esta manera, una persona puede experimentar el “despertarse” físicamente. Si una persona abre los ojos, podría ver la oscuridad, las luciérnagas, la luna o las estrellas. De esta manera los ojos sienten “el despertar”. La nariz también podría sentir el olor del rocío de la mañana y de la niebla. **Es muy importante para una persona experimentar el despertar a través de cada sentido.**

Sin embargo, para experimentar todo ésto, tu mente necesita despertarse. Si tu mente aún siente sueño entonces no sabes lo que escuchas aunque estés escuchando. La mente se puede despertar conscientemente y con mindfulness a través de estas experiencias. Necesitas salir de la cama poco después de que la mente se despierte completamente. Porque sino te despertarás de repente a las 4:45 de la mañana y correrás de una manera mecánica a la sala de meditación, ya que querrás estar a tiempo para la meditación. Es imposible meditar si vas corriendo a la sala de meditación. Si empiezas a meditar desde el momento que te despiertes, serás capaz de continuar con la meditación durante el resto del día.

Es muy importante para ti desarrollar metta (amistad) y mindfulness hacia “el despertarse”. Si tienes que esperar para ir al baño: ¿podrías mantenerte meditando? ¿cuánto tiempo? La paciencia es muy importante. Puedes ser paciente y dejar que otra persona pase a la sala de meditación antes que tú. Es importante entrar con paciencia a la sala de meditación tanto por la mañana como el resto del día. Imagina que son las 4:57 de la mañana, así que vas corriendo a la sala de meditación pensando que necesitas estar dentro a las 5 para la meditación. No tiene sentido correr. La meditación es algo que no puede sostenerse si vamos

corriendo. Cuanto más corras más se aleja la meditación de tí. Así que es importante caminar despacio hacia la sala de meditación para la meditación en grupo, como si estuvieras practicando la meditación caminando. Si la puerta de la sala está cerrada, ábrela y ciérrala despacio, percibe la calma, quietud y el agrado de la sala de meditación a través de tus ojos, oídos, cuerpo y mente, en vez de entrar a la sala inmediatamente. Siente que no estás entrando meramente a un inmueble o edificación, sino llegando a la meditación. Si vienes con prisa a la sala de meditación, entonces tan sólo tu cuerpo, no la mente, entra a la sala. Tu mente podría estar aún en el baño o en el dormitorio (kuti). Tan sólo si llevas la mente contigo a la sala podrás meditar ya que el cuerpo solo no puede meditar. Así que, tu mente y tu cuerpo, ambos, necesitan venir a la sala. Es importante tener en cuenta este aspecto.

MEDITACIÓN EN GRUPO

P: ¿Cuál es la importancia de la meditación en grupo?

R: a veces, aunque pensemos en meditar por una o una hora y media en soledad, nos damos cuenta que no es fácil hacerlo porque nos cansamos de la meditación. Tendemos a pensar en cosas “más importantes” que hacer. Sentimos dolores y molestias que se magnifican con el tiempo. Como resultado tendemos a abandonar la meditación. Sin embargo cuando estamos involucrados en la meditación en grupo, incluso si alguien quiere levantarse y salir de la sala de meditación, no lo hará porque el resto del grupo está sentado. **La energía colectiva y grupal en todos nosotros nos ayuda a continuar con la meditación hasta el final. Así que la meditación en grupo es muy importante.**

Otro aspecto es, ¿cómo meditamos con un grupo de meditadores? Cuando compartimos una meditación en grupo,

una persona tose mientras otra está caminando, abriendo una ventana, cerrando una ventana o bebiendo agua. ¿Cómo practicamos la meditación con todos estos ruidos y sucesos? Este aspecto es muy importante.

LAS COMIDAS Y EL TÉ

P: ¿Cómo integramos “el comer y el beber” a la meditación?

R: Vamos a hablar del té de la mañana, el desayuno, el almuerzo y el té de la tarde juntos. La mayoría de las veces hace frío cuando tomamos el té de las 6 de la mañana justo después de la meditación. Beber una taza de té caliente es una solución al frío. Físicamente nos inspira. Después podemos darnos cuenta de nuestras expectativas de la taza de té.

¿Estará caliente? ¿Estará bueno? Como estamos acostumbrados a tomar una taza de té por la mañana entonces estamos tentados a beberla. Para un meditador inteligente todo esto son buenos contenidos sobre los que meditar. Es mejor si puedes pensar por adelantado el porqué vas a beberte el té de la mañana, porqué vas a desayunar, porqué vas a almorzar. ¿Es por que es la hora impuesta en el horario? ¿o hay una verdadera necesidad de almorzar o de tomar el té? Entonces te das cuenta de que sientes frío, hambre o sed.

Es importante experimentar estas cosas con mindfulness. Entonces te das cuenta de que comes o bebes como solución al frío, hambre o sed, no como un hábito ni tampoco porque haya un lugar específico en el horario dedicado las comidas y el té. Hay una necesidad física de beber una taza de té/café y de tomar el desayuno y el almuerzo. Hay momentos en los que no sientes frío, sed o hambre. **Es importante escuchar y sentir las necesidades de tu cuerpo.** Entonces te das cuenta de que sientes hambre y es el momento en el que tienes que ir al comedor. La mayoría de las veces tienes que esperar en la cola para el té/café o desayuno y almuerzo. Si conoces la meditación metta

(del corazón) entonces puedes emitir/transmitir amistad hacia los que están delante de ti. El Dharma dice: “como una madre, con su único hijo, transmite metta y protege a su hijo, así de esta manera todos los seres necesitan ser cuidados”.

¿Podríamos poner en práctica la meditación metta mientras estamos en la cola del comedor? ¿Puedes mirar a estas personas que están frente a ti en la cola como una madre a su único hijo? Si estas personas delante de tí en la cola fueran tus padres o hijos, entonces no te sentirías mal ni tendrías prisa. Mientras esperas en la cola puedes poner en práctica la meditación metta que aprendiste por la mañana.

P: ¿Es importante servirte comida tan sólo una vez?

R: Si, si es posible es bueno servirse tan sólo una vez. Si sabes cuanta hambre tienes entonces puedes servirte la cantidad de comida que necesitas para saciar tu hambre. Esta habilidad es muy importante. Después de un tiempo sabrás cuánta comida necesitas para saciar el hambre. Cuando desarrolles esta habilidad, servirte tan sólo una vez será suficiente.

El Dharma lo describe como “duthanga” (es decir, una práctica adicional ancestral) para los monjes, no como una norma común de disciplina. Algunos meditadores podrían coger un poco más de comida si lo necesitan. Piensan comer menos. Pueden practicarlo por uno o dos días. Sin embargo, no sería correcto negar las necesidades del cuerpo intencionadamente. Esa debe ser la razón por la que el Buda habló sobre la sabiduría asociada al conocimiento de la cantidad de comida que una persona realmente necesita para saciar su hambre. **Puedes reconocer los pensamientos que surgen cuando ves la comida.** Algunos asociados con el pasado; el tipo de comida que has comido anteriormente, lo que te gusta y lo que no sobre lo que ya has probado. Siempre estamos bajo la influencia del pasado. Si estás en el presente, surgirán pensamientos sobre quién preparó la comida. Si reflexionas sobre ello, puedes agradecer a quien preparó la comida para tí. Estar agradecido merece más la pena que ser esclavo del pasado. El agradecimiento es muy valorado en la sociedad budista, especialmente hacia la comida, hacia quién preparó la comida, y hacia los que la cultivaron en la tierra. Tal

agradecimiento nutre a una persona más que la comida en sí. Si no estás contento con la comida entonces no te saciarás. Si estás contento con la comida, si sientes agradecimiento hacia quienes la prepararon, entonces te sientes más lleno, más nutrido y más energético.

Es posible involucrarte en la meditación con todos los demás sentidos al mismo tiempo. Sin embargo, tan sólo puedes meditar con la lengua cuando estás comiendo o bebiendo. El tiempo en el que estás bebiendo o comiendo durante el día es probablemente menos de una hora. Merece la pena meditar en la lengua durante los 10-15 minutos que echamos en comer. ¿Cuándo siente la lengua el sabor de la comida? ¿Cuando ves la comida? ¿Cuando te la sirves? ¿Cuando la mezclas o remueves? ¿Cuando la pones cerca de la boca? No, sientes el sabor de la comida tan sólo por unos segundos cuando toca la lengua. Si no estamos atentos durante ese espacio de tiempo tan corto entonces no sentimos el sabor. Pero decimos que la comida está muy sabrosa. Eso es sólo un pensamiento, no una experiencia. No puedes sentir el sabor después de masticar la comida. Si no estás atento cuando comes entonces no estás paladeando la comida en absoluto. Si estás atento mientras comes entonces te das cuenta que no hay mucho por lo que alegrarse o apenarse ya que el sabor de la comida dura poco tiempo. Alegrarse por el buen sabor o apenarse por el mal sabor es un acto de niños pequeños.

Si comes poco a poco, puedes experimentar cómo se llena tu estómago. De la misma manera que sentiste el vacío en tu estómago antes de comer, ahora puedes sentir como se va llenando. Conforme se va llenando, el sabor de la comida disminuye. Habrá un momento en el que no sientas el sabor en absoluto. Tan sólo si estás mindful podrás reconocer ese momento. Después de todo esto, ya no sientes el sabor más, no importa cuanta comida sigas masticando. Si comes forzosamente te desagradará la comida.

Después de comer, si estás tranquilo por unos momentos, podrás descubrir cómo se siente tu cuerpo, tu mente. Intenta también estar atento a esto. Descansar después de comer es necesario para la digestión. Estaría bien si pudieras permanecer en la misma postura unos 5 minutos después de comer.

P: ¿Es significativo pensar que comemos meramente para mantener el cuerpo?

R: Si, de acuerdo con nuestra tradición budista, podemos reducir impurezas (negatividades mentales) usando la comida sabiamente con reflexión. Cuando sientes avaricia por la comida, piensa el porqué comes. Comemos para resolver un problema existente, no para experimentar un dolor que no existe, ni para crear problemas que no existían comiendo más de la cuenta, además de comida no apropiada. Tenemos que resolver ese problema **porque no podemos continuar este viaje sin resolver ese problema.**

P: Una vez vi a una señora extranjera mosqueada porque se había quedado sin pan. Decía que la persona que estaba justo delante de ella en la cola cogió demasiado pan. Otra señora también extranjera, al escucharla, compartió su pan con ella. No quedaba pan aunque sí que había galletas. ¿Es importante compartir?

R: Es importante compartir las cosas equitativamente. A veces, tan sólo queda un trozo de pan. Aunque un trozo de pan no sea suficiente para todo el mundo, merece la pena compartirlo amistosamente con los demás. Incluso si tan sólo queda un trozo de pan, ya que hay más comida como; galletas, plátanos, manteca, etc. Lo más importante es compartirlo con los demás. **Piensa que puede haber alguien que todavía no haya comido.** Es bueno si primero piensas así y después te sirves.

Una vez ví que había galletas para el té. Parece que hay muchas cuando está el paquete entero. Hay quien coge dos galletas, quien coge tres. Al final había tan sólo una galleta. Entonces, una señora extranjera cogió media y dejó la otra media por si alguien venía después. ¡Qué acto tan bonito! Pensar en los demás y compartir es de una gran cualidad.

Normalmente yo como el último. A veces, no queda comida. No hay nada para desayunar ni tampoco para almorzar. Tengo hambre. Otras veces, cojo lo último que queda pensando que soy la última persona en comer. Entonces veo a otra persona que viene. Me siento mal. No me siento lleno aunque coma. Me siento lleno si la última persona también tiene su comida, incluso si

yo no tengo nada que comer. Es una práctica habitual cocinar extra. Sin embargo, a veces, por diversas razones la comida no es suficiente. A veces, se presenta gente a la hora de comer y comen. Otras veces alguien podría repetir antes de que la última persona ni siquiera haya entrado al comedor.

Practica el nutrirte espiritualmente contentándote con la comida que tienes, agradeciendo a las personas que han cocinado y siendo capaz de compartir con los demás.

P: ¿Cuál es el motivo de que a la noche se sirva una comida ligera o snack?

R: No hay tradición de servir comida por la noche (cena) en los Centros de Meditación Budistas donde tiene prioridad el clérigo. Se puede optar por ayunar. Ayunar es muy importante. El cuerpo necesita tanto comer como ayunar. Sin embargo, una persona que no está acostumbrada a ayunar le costaría meditar si siente hambre. Problemas gastrointestinales como la gastritis podrían darse si ayunamos.

El progreso en la meditación no depende de lo lleno o lo vacío que esté el estómago. Algunos meditadores, yo también me incluyo, no siempre tenemos la comida que necesitamos, pero no nos importa. A veces, como consecuencia, sufrimos de acidez estomacal, el estómago nos arde e incluso vomitamos. **Pero no tenemos la necesidad de llegar a ese extremo para alcanzar la liberación.**

P: ¿Cenar fuerte interfiere en la meditación?

R: Cuando pasas el día entero siguiendo el programa actualmente en uso en el Centro, no realizas trabajo duro que te canse. Así que no es necesaria una comida pesada para la cena. Incluso no sientes hambre cuando estás en el Centro.

De acuerdo al horario, hay que sentarse a meditar poco después de la merienda/cena. No es una buena práctica sentarse y mantener una postura poco después de comer mucho. Además, podría causarte dificultad a la hora de prestar atención a la conversación sobre el Dharma del final del programa. También podrías tener dificultades para meditar a la noche después de la

meditación en grupo/conversación sobre el Dharma si tienes el estómago lleno, ya que una comida pesada te da sueño. Y más aún, con el estómago lleno también podrías encontrar dificultades para dormir relajadamente. Basándonos en todos estos aspectos prácticos, es siempre beneficioso comer ligero por la noche.

P: ¿Hay algún motivo por el que las comidas sean vegetarianas?

R: Existe una gran tendencia en el mundo hacia el vegetarianismo. No hay relación directa entre el camino espiritual de la liberación y el vegetarianismo. Sin embargo, los pensamientos asociados a no dañar ningún ser, vivo o muerto, para nuestra subsistencia nos contenta. El Dharma dice que comer carne causa varias enfermedades. Al principio de la evolución del ser humano tan sólo existían tres enfermedades; hambre, sed y sueño. Cuando las personas empezaron a comer carne de vaca aparecieron 98 enfermedades más.

Lo más importante aquí es la no-violencia y la simpatía/amabilidad hacia todos los seres vivos. Esto no es un debate. Hacerse vegetariano no debe ser un problema para la familia ni la sociedad. Es más importante decir que comes verduras y hortalizas que decir que eres vegetariano. Algunos vegetarianos tienen conflictos con los no-vegetarianos de la misma familia y vecindad porque piensan que son superiores y los no-vegetarianos inferiores. Es un acto bajo dividir a la sociedad en superior e inferior dependiendo de la clase de comida que consuman. El Señor Buda dijo en su discurso “Amagandha”: “Yo tengo más cuidado de lo que sale de mi boca que de lo que entra”.

PRACTICANDO MINDFULNESS EN MOVIMIENTO

P: ¿Hay alguna relación entre el ejercicio y la meditación?

R: Si una persona practica la meditación sentada durante todo el día, entonces no hace ejercicio. Esto está bien por uno o dos días. Alguien que medita por largos períodos de tiempo le cuesta trabajo caminar fuera, sobre

todo en la estación de lluvias. Así que esa persona no puede hacer ejercicio en absoluto. Por lo que, por un lado, el ejercicio es necesario. Por otro lado, ejercicios como yoga, tai chi y chikung no se asocian con saltos ni movimientos energéticos del cuerpo. Todas estas disciplinas son para practicarlas muy despacio. Cuanto más despacio se practique mejores resultados se obtienen. Después de cierta práctica, sí es posible hacer yoga un poco más rápido. Una persona podría hacer el equilibrio sobre la cabeza incluso cuando su mente divaga. Sin embargo es imposible hacer tai chi y chikung sin prestar atención y sin estar mindful. Si una persona no está mindful, cometerá errores. Como consecuencia, **prestarse atención a uno mismo o estar atento al cuerpo es más significativo como un entrenamiento práctico que como meramente ejercicio físico**. Para muchos es difícil poner atención a su cuerpo ya que no lo sienten, no entienden lo que tienen que hacer. Incluso si ponen atención a su cuerpo no lo sienten. Así que los ejercicios mencionados anteriormente son de ayuda para estas personas, para sentir el cuerpo y practicar Kayanupassana (contemplación del cuerpo). La mayoría de nosotros usa el cuerpo para trabajar como máquinas, pero el cuerpo no es una máquina, así que tenemos que cuidarlo, tratarlo bien y reconocer los límites del cuerpo. Los ejercicios ayudan a todo esto. Una persona aprende a equilibrar su cuerpo con la ayuda de estos ejercicios. Una persona que intenta hacer el equilibrio sobre la cabeza (el pino) necesita hacer un esfuerzo para ello, sino será incapaz de mantener la postura y se caerá. Si el esfuerzo realizado es mayor de lo necesario también se caerá. Así que el esfuerzo moderado es necesario para mantener el equilibrio.

Con la ayuda del cuerpo y a través de estos ejercicios, una persona puede reconocer este esfuerzo moderado o el camino del medio. Aunque estos ejercicios son de ayuda para permanecer mindful, ¿cómo podría una persona mantenerse a cierta distancia para no sentir el cuerpo de su propiedad? El cuerpo satisface únicamente algunas de nuestras responsabilidades. “Mindfulness en movimiento” está incluida en el programa para darnos la oportunidad de alcanzar experiencia práctica de algunos conceptos asociados a la meditación.

P: Ya que en el programa hay yoga, un extranjero podría venir tan sólo para practicar yoga. ¿Qué opinas al respecto?

R: Si, en el pasado ocurrió así. Pero el Centro de Meditación de Nilambe no es un centro para practicar yoga. Cuando se usa el término “yoga” en el horario, algunas personas tienden a imaginar un mundo completamente diferente asociado a yoga. En el mundo comercial moderno donde satisfacer los deseos sensoriales es la prioridad, el yoga no tiene sentido. Satisfacer los deseos sensoriales no es un concepto básico de yoga. La metodología de los Yoga Sutras de Patanjali es importante. Habla sobre el desarrollo espiritual sustancial, dejar pasar. Sin embargo, el yoga que se practica en el mundo moderno trata de agarrar/apegarse, no de dejar pasar. Es un estilo de yoga mundano asociado con sostener/apegarse al cuerpo, o a una meta invisible y no muy clara. Es por ello que el término “yoga” ya no se usa en el horario, y se sustituyó por “mindfulness en movimiento”, el cuál es significativo para desarrollar todas las demás cualidades y destrezas espirituales.

Con el yoga está todo bien, tiene muchos beneficios. Sin embargo el yoga practicado hoy día ni siquiera puede aportar tales beneficios. Se ha convertido en un negocio asociado a la modificación del cuerpo. Se ha convertido en una técnica para embellecer el cuerpo. Se ha convertido en una técnica para alargar la vida. Se practica para unirse a Brahman (el Dios Creador) o “el Alma Universal”. Así **el yoga se ha convertido en un enredo. La vida ya está bastante enredada y la meditación es para desenredar el enredo de la vida.** Así pues ¿para qué enredarse más con la práctica del yoga?

No importan los beneficios del yoga, sus resultados están limitados, estar saludable, alargar la vida y embellecerse tiene sus límites. Todo ésto tiene límites. Nada de ésto puede resolver nuestros problemas básicos. Esto es por lo que la meditación es esencial. El concepto básico de yoga es la habilidad de tener el control sobre las cosas de la manera que deseamos. Sin embargo, eso es algo imposible. Necesitamos meditar para entender este fenómeno.

No tenemos el control sobre nada, lo cual es un principio de la naturaleza. Comprender este principio de la naturaleza a través de la meditación hace posible que soltemos y dejemos pasar. Cuanto más practiques yoga más te vas a aferrar a las cosas, **ya que el yoga se está practicando desde la ignorancia de que es posible controlar la naturaleza.**

P: ¿Qué podrían hacer aquellos a los que no les gusta el ejercicio?

R: Meditación caminando o meditación sentados.

MEDITACIÓN TRABAJANDO

P: ¿Es importante la meditación trabajando para las personas laicas?

R: Si, la meditación trabajando es extremadamente importante. La meditación formal sentados o la meditación caminando es la práctica tradicional usualmente practicada en centros de meditación locales y extranjeros. La meditación formal es esencial, pero cuando te vas del centro de meditación no es posible meditar 5 o 6 horas al día. Como resultado pasas algunas dificultades. Quieres meditar pero no es posible, así que vuelves a planear asistir a un retiro o ir a un centro de meditación. Como solución a todo esto se introduce la “meditación trabajando”, siendo éste el mensaje del Señor Buda. La vida y la meditación no son dos cosas, sino una.

La vida es meditación. Meditación es la vida. Algunos conceptos como estar mindful, vivir en el momento presente y estar atento a lo que estés haciendo están asociados con la meditación. De esta manera una persona es capaz de afrontar las actividades diarias sin estresarse ni cansarse mentalmente.

Lavarse la ropa no se considera “meditación trabajando”. Meditación trabajando es una actividad común tal como limpiar los baños, barrer los caminos, limpiar el comedor, etc. Podría ocurrir que hoy fuera tu último día en el Centro, con lo cuál quizás no vayas a caminar por el camino que estás barriendo. Así que estás trabajando para personas con las que no te has encontrado e incluso no conoces. Así, **la meditación trabajando es una**

actividad desinteresada. Es una actividad que no está asociada con “lo propio o lo mío”. Te acostumbras a hacer algo sin crear el sentimiento de “mío”. Te acostumbras a hacer algo sin crear el sentimiento de “mío” ya que la meditación trabajando es por el bienestar de los demás. Siempre hacemos las cosas por “nuestro bien” o por el de “nuestra gente”. ¿Cómo salimos del marco llamado “yo y mi gente” y hacemos algo por el bien de personas que no conocemos?

La meditación trabajando te ayuda a experimentar amabilidad, amor y paciencia. **Te ayuda a estar mindful y a estar atento a lo que estás haciendo.** De otra manera te estresarías intentando terminar rápidamente lo que estás haciendo y también pensando en lo próximo que vas a hacer.

El siguiente aspecto importante relacionado con la “meditación trabajando” es éste: cuando hay muchas opciones entre actividades diferentes, tenemos el hábito de elegir la que más nos gusta. Intentamos no elegir las actividades que no nos gustan. Elegir entre lo que nos gusta y lo que nos disgusta está bien siempre y cuando la vida nos lo permita. Pero la vida no es así. No siempre podemos hacer lo que queremos. A veces siempre tenemos que hacer cosas que no nos gustan. Si estamos acostumbrados a hacer tan sólo lo que nos gusta, cuando tenemos que hacer cosas que nos disgustan entramos en conflicto. Tener que hacer cosas que no nos gustan puede causarnos problemas mentales y enfermedades físicas como alergias, comúnmente conocido como problemas psicosomáticos.

Imagina una persona que se enferma debido a su trabajo. Tener que realizar su trabajo, el cual no le gusta, es una razón para tal enfermedad. **En la “meditación trabajando” aprendes a no diferenciar entre lo que te gusta y lo que no te gusta. En vez de eso piensas en la importancia de la actividad independientemente de si te gusta o no.** También piensas que la actividad es algo esencial. ¿De dónde viene o a que se debe éste “no me gusta”? Puedes descubrirlo y también el porqué no te gusta una actividad en particular. Puedes experimentar con todo ésto.

Hay algunas actividades que no podemos hacerlas por nosotros mismos. Imagina que tienes que levantar un trozo de leña pesado o de madera, como no puedes hacerlo solo tienes que pedir ayuda. Así aprendemos a pedir ayuda, a colaborar con los demás, cómo ayudar a alguien a hacer algo, cómo trabajar en grupo, etc. “La meditación trabajando” nos enseña a trabajar con los demás amistosamente, cómo trabajar y vivir sin ser una carga para los demás, cómo ayudar a otra persona y cómo ser ayudado por otra persona.

El siguiente aspecto importante sobre “la meditación trabajando” está asociado con la actividad en particular sobre la que estás trabajando. Tan sólo hay 1 hora para la meditación trabajando. Alguien empieza una actividad que toma un par de días terminarla. Esa es la naturaleza de cierta clase de trabajos. Otras veces, acabar un trabajo toma más de un mes. Si piensas en acabar algo que no se puede terminar en 1 hora entonces tienes un **gran problema**. **“¿Cómo termino esto en 1 hora?” Cuando escuchas la campana que indica la siguiente meditación en grupo te sientes mal por tener que dejar tu trabajo. Ésto te ocurre si te aferras a lo que estás haciendo.**

Tienes que aprender a involucrarte con buena voluntad en una actividad después de darte cuenta de su importancia y también a dejarlo cuando es la hora de terminar acorde al horario. No es sabio pensar: “he estado haciendo esto durante 1 hora, ¿cómo puedo ahora dejarlo e irme?” Necesitas acostumbrarte a cambiar de actividad cuando llega el momento. Tal práctica es importante. A mucha gente le cuesta jubilarse después de haber estado trabajando mucho tiempo. Jubilarse es un gran problema mental. El mismo problema podría ocurrir a la hora de partir, a la hora de la muerte.

“La meditación trabajando” te ayuda a aprender muchas otras cosas. “He hecho lo mejor que he podido durante el tiempo acordado en el horario. Si después tengo tiempo y la oportunidad, entonces lo terminaré, aunque quizás no encuentre la oportunidad de terminarlo.” Eres capaz de reconocer el aferrarse y el rechazo. Si no te gusta lo que estás haciendo entonces estás esperando a que suene el gong. Cuando ves que alguien finaliza un trabajo que tu empezaste ¿cómo reacciona tu mente? ¿tiene que ser necesariamente realizado por tí? **Es la actividad en sí lo que prima, no la persona que lo hace.**

P: Imagina que estamos preparados para ayudar a alguien, y vemos que ya otra persona lo ha ayudado, así que nos surge un sentimiento amargo, ¿es el “ego” el que reacciona con amargura?

R: Si surge un sentimiento de desacuerdo cuando ya no somos requeridos, eso significa que nuestra voluntad de ayudar nunca ha sido realmente desinteresada. Nuestra intención no ha sido pura. Así que sentimos celos. También nos resentimos hacia la otra persona por dejarse ayudar por otra persona. Es como si no pudiéramos vivir sin ser necesitados. Imagina que hay alguien enfermo y te pide que lo lleves al médico. Le dices que sí y te planificas. Después te dice que no te necesita porque lo va a llevar otra persona. Si no aceptas ésto fácilmente, sin resentimiento ni celos, entonces tu voluntad de ayudar ha sido tentada por el ego. El ego tan sólo quiere satisfacer sus propias necesidades sin importarle las necesidades de los demás. De manera general, sino somos capaces de abrazar de todo corazón un cambio repentino, entonces sufrimos.

El ego quiere que seamos importantes, que seamos requeridos e indispensables a los ojos de los demás, que seamos personas sin la que no se puede vivir. El ego no quiere ser omitido, olvidado e ignorado. En el intento de ser importante, puede que no nos demos cuenta de que nuestras acciones nos alejan de nosotros mismos y de los demás.

MEDITACIÓN INDIVIDUAL Y AL AIRE LIBRE

P: ¿Qué tiene de especial la meditación individual y al aire libre?

R: Esta meditación es tan importante como la meditación en grupo. Practicar la meditación formal sentados en grupo sobre las colchonetas es una cosa. Practicar la meditación solos en otros sitios es también importante. Como resultado te haces a meditar en cualquier sitio. Si no, siempre vas a necesitar

un lugar similar al que solías meditar. Sales andando de la sala de meditación hacia un lugar incontrolado. Puede que alguien camine alrededor tuyo. Si estás sentado en un escalón, puede que alguien camine frente a tu cara. Podría haber otra persona sentada junto a ti hablándole a otra. También podría haber alguien rompiendo piedras con un martillo.

¿Cómo abrirse a todas estas actividades que van sucediendo alrededor tuyo y usarlas como objetivos de tu meditación? ¿Cómo evitar molestarse? Si nos planteamos meditar al aire libre durante 1 hora, ¿cómo meditamos todo ese tiempo con determinación y esfuerzo? Cuando estamos dentro de la sala de meditación estamos expuestos a meditar todo el tiempo probablemente por la influencia indirecta de los demás. Realmente merece la pena intentar meditar solo. Entonces puedes aprender a estar mindful en un lugar abierto y fuera de control sin ser impaciente. Si comprendes este horario y te acostumbras a meditar en acordancia entonces puedes meditar en cualquier lugar. Como te vas a haciendo a meditar con los ojos abiertos, esta “meditación individual al aire libre” es muy práctica para el día a día.

P: He comprendido la importancia de actuar de acuerdo al programa y aunque he estado en el Centro muchas veces aún no entiendo claramente el horario. ¿Porqué no lo entiendo?

R: Hasta el momento nadie había preguntado sobre la importancia del horario. Así que es obvio que su importancia no ha sido comprendida claramente. Un horario tiene sus ventajas y sus desventajas. Tener que almorzar a la hora fijada, tanto si tienes hambre como si no, es una desventaja. No podemos comer cuando tengamos hambre porque estamos con un grupo de personas. La verdad es que deberíamos comer cuando tengamos hambre, no cuando lo imponga un horario. Así que el horario produce cierta clase de artificialidad.

Sin embargo también hay muchas ventajas, así que el horario es necesario. Yo no usé horario alguno para algunos retiros de meditación. Si es un retiro de 10 días entonces en uno de esos días no habrá horario. Aquellos que estén acostumbrados a un horario probablemente se sienten perdidos sin él. Al principio, los meditadores encuentran dificultades en entender que ocurre,

como bebés recién nacidos. Como están acostumbrados a un horario probablemente se sientan como atrapados en el espacio exterior. Así que es importante aprender a meditar sin horario ya que entonces **nos hacemos a seguir un horario natural**, no uno hecho por el hombre y escrito en un papel. Este es otro aspecto del horario, que cuando lo seguimos en grupo nos hacemos a vivir cordialmente con los demás. Algunos recién llegados al Centro preguntan a menudo por el horario. Comentan que vienen huyendo de un mundo donde los horarios son estrictamente impuestos para tener alguna experiencia que no dependa del tiempo. ¿Porqué tenemos que levantarnos, meditar y comer en un horario fijado?

Hace mucho tiempo, cuando yo era nuevo en el Centro, recuerdo a una señora francesa que decía: “el mayor problema en la vida es con el tiempo. Tener que seguir un horario es estresante, siento aún más estrés cuando veo el horario.” Entonces recuerdo que le dije: “muy bien, por favor olvida este horario y haz uno que vaya contigo. Aunque como la comida no está disponible a todas horas entonces tienes que venir al comedor a la hora fijada, pero puedes comer cuando desees. A menos que vengas al comedor a la hora fijada no tendrás nada que comer. Así que por favor haz un horario que vaya contigo y enséñamelo.” Al día siguiente le pregunté por el horario pero no estaba listo aún. Vi algo borroso en un papel. Al quinto día me trajo un papel y me dijo muy contenta: “he hecho el horario que mejor va conmigo, me encanta seguir este horario todo el día.” Me entró curiosidad por saber lo que había preparado y descubrí que había planificado un horario similar al del Centro en uso. Ella no se acordaba, así que le dije: “has estado 5-6 días preparando un horario que es el mismo que tenemos aquí.” Entonces me dijo: “¿seguro? Entonces debe ser el horario perfecto.” Estuvo bien que tuviera la oportunidad de comprender el horario. Porque si hubiera dicho que el horario en uso era perfecto y no había nada que cambiar entonces no lo hubiera aceptado.

Como el tiempo es un concepto, no hay nada a lo que aferrarse. De la misma manera, no hay motivo por el que estar en contra del tiempo. Cuando un autobús, tren o avión tiene marcada la hora de salida a las 11:15am no tiene sentido preguntar porque tiene que salir a las 11:15am y no a las 12:30pm.

No es un problema ya que el tiempo es un concepto, una necesidad común. Pero **si piensas que vas a estar mindful a las 11am y no necesitas estarlo después de las 12pm entonces te estás equivocando.** La meditación debe existir en toda la mente, desde la hora a la que te levantas hasta la hora a la que te acuestas. Aunque haya periodos asignados para la meditación, eso no significa que la meditación no exista fuera de esos períodos. Me he dado cuenta de que la mayoría de las veces los cantos devocionales empiezan despacio y terminan rápido. Poco después de los cantos, las esterillas se enrollan muy rápido y los cojines se tiran para estar listos para la meditación. Así no debería ser. Los cantos son una meditación. Enrollar las esterillas también es una meditación. Colocar los cojines de meditación es también una meditación. Si recitas y enrollas las esterillas con prisa entonces no puedes meditar bien. La meditación no es otro trabajo. Pensamos que la meditación es el siguiente trabajo por hacer. Creemos que la siguiente tarea después de los cantos es meditar. Esa es una falsa idea.

P: ¿Es por nuestra falta de entendimiento sobre la meditación apropiada, por lo que pensamos que la meditación es otra tarea?

R: Pensamos que la meditación es un trabajo a jornada completa y no un **proceso de jornada completa.** Toma como ejemplo la meditación caminando. Hay un comienzo y un fin ya que no podemos estar caminando todo el día. Aunque el caminar termine, la meditación no termina. La meditación finaliza únicamente cuando nuestro sufrimiento termina.

BIBLIOTECA

P: ¿Es leer un obstáculo para la meditación?

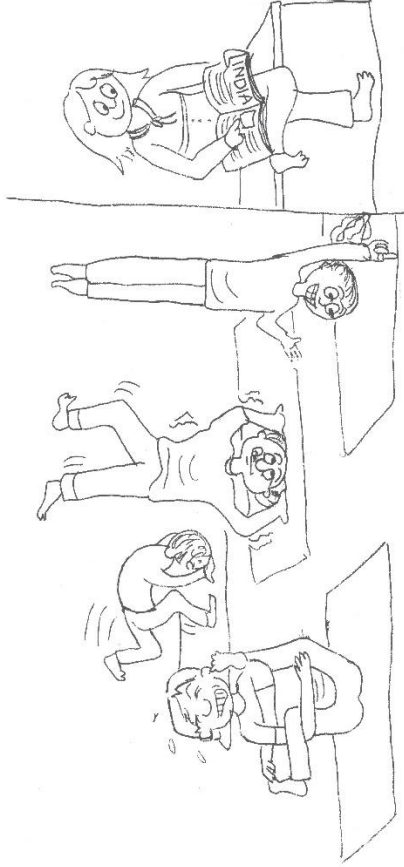
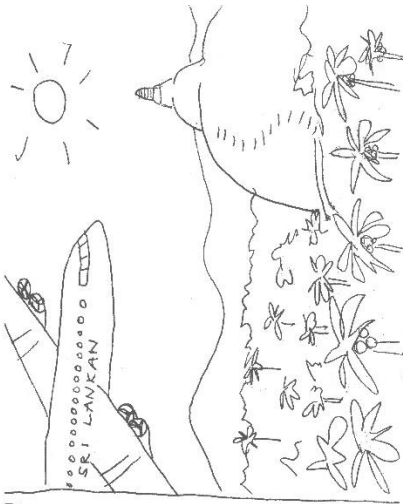
R: La biblioteca está cerrada los días que hay retiro de meditación intensivo. En algunos Centros de Meditación no hay bibliotecas y a los meditadores no les está permitido llevar libros. Hay ocasiones en las que no está permitido leer en absoluto. Si hay un maestro de meditación entonces merece la pena seguir sus instrucciones, evitando pensamientos y dudas innecesarias, evitando enredar a la mente recordando lo que has leído o escuchado de otro

maestro. Este es un aspecto, por lo que no es absolutamente necesario tener una biblioteca en un Centro de Meditación.

Sin embargo, debería haber un equilibrio entre el conocimiento y la práctica. Según el budismo zen, la práctica sin la teoría es como un velero navegando sin la vela; no sabe a dónde va, ¿a dónde quiere ir? No se sabe nada. Una persona que no sabe a dónde quiere ir, no puede guiarse a sí misma. De la misma manera, cualquier teoría que no es practicada es inútil, como un tesoro guardado en un cofre. Existe algo de valor pero no está en uso, con lo cual, la teoría y la práctica necesitan estar en equilibrio. Hay una cualidad de el Señor Buda conocida como Vijja-carana-sampanno referida a tener conocimiento y también práctica, o a una manera de vivir acorde a la práctica. Ciertamente conocimiento es necesario.

Solían haber muchos libros en la biblioteca del Centro. Algunos de ellos, especialmente las guías de viaje, se quitaron. Se puso en la biblioteca un cómic dibujado por una meditadora. El cómic trata de dos viajeros que se embarcan en un vuelo. Le cuentan a los que han ido a despedirlos al aeropuerto que van a participar en un retiro de meditación, y éstos les desean un buen retiro. Una vez aquí se ponen a hacer el pino. Una de las viñetas muestra a estos meditadores haciendo el equilibrio sobre la cabeza o pino en la clase de yoga. Después se van a la biblioteca y se ponen a leer guías de viajes sobre India y Sri Lanka. Uno de ellos lee sobre India y el otro sobre Sri Lanka. A la hora del té se ponen a comer galletas, se toman el té mientras se ríen y conversan en un tono muy elevado (chillando). Había en el horario una hora fijada para ver el atardecer. Con lo cual lo siguiente era ver el atardecer. Después, se quedarían dormidos en la sala de meditación. Al final se compran una estatua de Buda y vuelven a casa. Desembarcan y salen del aeropuerto. Cuando alguien les pregunta por el retiro ellos les responderían: “maravilloso, volveremos.”

Esto ocurre la mayoría de las veces. No es broma. Incluso si alguien no hace todas estas tonterías, el libro más demandado en la biblioteca era la guía de viajes. La biblioteca tiene sus beneficios si se usa para adquirir conocimiento sobre otros maestros de meditación, otras técnicas de meditación y otros centros de meditación.



DESCANSO

P: ¿Porqué es importante descansar durante el día?

R: Una persona que se haya levantado a las 4 de la mañana, para la 1 del mediodía ya llevará unas 10 horas despierta. Lo normal es sentirse cansada sobre esa hora. Es por eso por lo que en el horario está fijada esa hora de descanso. Descansar no significa echarse una siesta. Si alguien realmente tiene sueño entonces está bien echarse una siesta de 5 a 10 minutos. Echarse una siesta es práctico. Descansar ayuda a despejarse para poder meditar el resto del día, de 7 a 8 horas más. Si una persona está cansada y no se ha echado una siesta, entonces podría estar en silencio y en soledad mientras deja pasar los pensamientos, y así despejarse. También merece la pena practicar cómo experimentar el descanso con mindfulness y como darle un descanso al cuerpo ya la mente.

MEDITACIÓN CAMINANDO

P: ¿ Cuáles son las ventajas de la meditación caminando?

R: Cuando practicamos la meditación sentados podríamos focalizarnos en algo. Estamos mindful de lo que está ocurriendo en la meditación. Estamos tranquilos y en silencio. Estamos atentos a lo que está ocurriendo. Estar calmados y en silencio, y estar atentos es importante en meditación. Sin embargo, en la vida diaria no es posible estar calmados y en silencio mientras estamos atentos a lo que está ocurriendo en todo momento. En la vida diaria tenemos que hacer cosas y estar activos. Si únicamente hemos aprendido a estar calmados y en silencio, y a estar pasivamente atentos a lo que está ocurriendo, entonces nos volvemos discapacitados. El trabajo y la

meditación no coinciden. En el momento en el que empiezas a meditar paras de trabajar.

Sin embargo, estas dos cosas coinciden en la meditación caminando. Caminar y meditar ocurren simultáneamente. Estamos atentos al caminar; pensando en levantar un pie, caminar rápidamente, caminar tranquilamente; cómo tomamos decisiones, cómo tomamos las decisiones correctas; profundizando en si estamos cansados o no; si estamos caminando lento o rápido; cómo tales acciones son observadas y analizadas; cómo tomamos las decisiones en base a las observaciones y evaluaciones; cómo las decisiones son llevadas a cabo. De esta manera, la meditación caminando nos entrenaría más que la meditación sentados en el cómo poner la mente en el modo adecuado. Cuando estas sentado por una hora u hora y media, físicamente y mentalmente podríamos estresarnos. Podríamos darnos cuenta o no de tal estrés. La mitad de la mente podría calmarse y la otra mitad estresarse. La mente se asienta tan sólo hasta cierto punto, debido al estrés. De la misma manera que una burbuja de aire dentro de una tubería no deja que esta se llene completamente de agua. Al estar el cuerpo y la mente asentados y calmados, podríamos incluso no darnos cuenta de que el estrés se ha multiplicado. La meditación caminando relaja el funcionamiento de el cuerpo y de la mente, y libera estrés. Después de liberar estrés con la meditación caminando, podrías sentir que está más calmado y en quietud, y despejado. Esta armonía entre la meditación sentados y caminando son realmente apreciados.

LA PALABRA CORRECTA

P: ¿Podrías explicar que se entiende por “palabra correcta”?

R: El silencio es muy importante para la meditación. De hecho una mente entrenada es muy silenciosa. Ese es un aspecto de estar en silencio. El silencio nos ayuda a meditar. Sin embargo, la meditación no es tan sólo estar

en silencio. Estar en silencio con mindfulness es meditación. Estar en silencio sin mindfulness no es meditación. Así que tenemos que practicar el estar en silencio mientras estamos mindful. Necesitamos practicar la experiencia de estar en silencio con mindfulness. El silencio nos da la oportunidad de mirarnos y escucharnos a nosotros mismos. El silencio es muy importante.

El momento en el que empiezas a hablar, te olvidas de tí mismo y desvías tu atención hacia otra persona. Has venido a investigar sobre ti mismo, no sobre los demás. Así que el silencio es necesario y apreciado para una persona que quiere profundizar en su interior. El silencio externo produce silencio en nuestro interior. El silencio pavimenta el camino para una comunicación sin palabras.

Podemos comunicarnos con palabras tan sólo con aquellos que entienden el mismo idioma. La experiencia a través del verbal tiene sus limitaciones. Estar en silencio con mindfulness es la puerta hacia la habilidad de escucharlo todo y a todos sin barreras lingüísticas. Cómo seres humanos necesitamos hablar. Aunque aquí estés en silencio, tienes que hablar y escuchar cuando salgas del Centro. ¿Cómo usas el hablar y el escuchar como objetos de tu meditación? ¿Cómo usas la meditación para que te ayude en la comunicación? A menos que aprendas estas cosas aquí, la meditación desaparecerá cuando tengas que hablar.

El Dharma describe la Palabra Correcta como uno de los componentes más esenciales para alcanzar Nirvana (La Iluminación). La Palabra Correcta es un factor en el Camino de las ocho etapas o Noble Óctuple Sendero. Así que no tienes que abstenerte de hablar, pero necesitas practicar la Palabra Correcta. Ya que la meditación consiste en desarrollar en nosotros el Noble Óctuple Sendero. El Señor Buda definió el término “meditación” como el caminar dentro del Noble Óctuple Sendero.

El primer discurso sobre el Dharma que predicó el Señor Buda, llamado Dhamma Chakka Pavattana Sutta (poner la rueda del Dharma en movimiento) se refiere a la meditación como el caminar dentro de este

camino “El Noble Óctuple Sendero”. Y cómo la Palabra Correcta es un factor del Noble Óctuple Sendero entonces por esta razón en nuestro horario tenemos una parte dedicada a ello. Algunos Centros de Meditación podrían no identificar la “Palabra Correcta” como una actividad del Dharma. Practicando la “Palabra Correcta” una persona puede aprender a hablar sobre su experiencia asociada con la meditación, cómo abrirse a las experiencias de los demás, cómo controlar la voz, cómo dialogar haciendo uso de la mínima energía. Una persona se cansa mayormente hablando.

En una conversación entre dos personas, basta con que hable lo suficientemente alto para que tu me escuches. Tengo que sensibilizarme con esto todo el tiempo. Cuando tu empiezas a hablar, necesito acostumbrarme a escucharte. Antes de que termines, si te interrumpo, eso muestra que no estoy interesado en escucharte y que espero que tú me escuches a mí. **La mayoría del tiempo no se escucha. Vivimos en nuestro propio mundo** (comúnmente conocido como “vivir en los mundos de yupi”). Cuando alguien habla, analizamos lo que ha dicho: ¿correcto? ¿equivocado? ¿cómo se interpreta eso en un libro en particular? ¿qué dijo esa otra persona sobre este tema? Juzgamos de esta manera. Nunca escuchamos abiertamente. No respondemos a la pregunta. ¿Cómo escuchas? ¿Cómo dar la respuesta correcta? Si no estoy de acuerdo con lo que dices, ¿cómo expreso mi punto de vista sin crear conflictos?

Un conflicto no surge porque haya diferentes puntos de vista, sino por la cuadrículada y estrecha forma de pensar. Aunque este es mi punto de vista puede que haya otros puntos de vista. Mi punto de vista no es el único. Si entiendes estas cosas, también se pueden acomodar otros puntos de vista, quizás incluso cien puntos de vista. Ésto no quiere decir que yo los acepte todos. Necesitamos prestar atención al punto de vista de los demás. ¿Porqué una persona tiene tal punto de vista? Tan sólo investiga. Tienes la oportunidad y la capacidad para investigar. Desarrollar tu capacidad de investigación/introspección es meditación. Tienes la oportunidad de

desarrollar esta capacidad a través de la “Palabra Correcta”. **Picotear mientras contamos chistes no es “Palabra Correcta”.**

La mayoría del tiempo hacemos lo mejor para expresar nuestras ideas en conversaciones telefónicas o charlando sin ofrecer suficiente espacio para escuchar. Algunas veces, la otra persona no tiene la oportunidad de decir lo que quiere decir. Me he dado cuenta de que a menudo se hace una pregunta antes de que se termine de responder a la anterior. ¿Cuál es tu opinión?

Eso es apresurarse. Necesitas desarrollar el hábito de no pensar mientras estás escuchando. Necesitas practicar para no hacer las dos cosas simultáneamente. **Esto es un arte que necesita práctica. Necesitas aprender a escuchar primero y a pensar después ya que pensar no toma mucho tiempo.** El otro punto es mantenerse en el tópico del que se empezó a hablar.

Vamos a pensar que empecé a hablar sobre el horario. Hasta que no se acabe con este tema no se debería de hablar sobre otra cosa. A menudo cambiamos de tema. Así que olvidamos el tema del que empezamos a hablar. La mayoría del tiempo, se habla de unos cien temas en unos 5 minutos de conversación. Esa es la naturaleza de una mente que divaga. Una persona con una mente asentada y calmada, empieza y termina una conversación sobre el mismo tema. Así , aprender a mantener el mismo tema ayuda a adquirir una mente concentrada y asentada. Es una relación mutua. Una mente asentada te ayuda a mantener el mismo tema de conversación. Aprender a mantener el mismo tema de conversación te ayuda a asentar y calmar la mente.

CANTOS DEVOCIONALES Y ADORACIÓN

P: ¿Cuál es el propósito de rendir culto a la Triple Gema y de los cantos devocionales?

R: Rendir culto y recitar. Ambas incluidas en la adoración. La adoración se refiere a un respeto honorable y a una ofrenda que se hace como un acto de gratitud hacia el Señor Buda. Quien nos enseñó el camino de la paz. Adoración o veneración es la forma en la que expresamos nuestro respeto al capa del camino que nos ayuda a estar en paz, y a las personas que se han realizado en el cese del sufrimiento e insatisfacción.

Tenemos esta oportunidad gracias a la Triple Gema. Un mapa tiene significado únicamente si hubo o hay viajeros. Un viajero no existiría sin un mapa ya que no es posible ir a ningún sitio sin un mapa. De la misma manera, **el Dharma no sería visible sin la Sanga, la comunidad Noble o espiritual, y la Sanga no existiría sin el Dharma.** En la ausencia de la Sanga, el mapa es tan sólo un boceto sin vida, difícil de encontrar el camino. La Sanga es el ejemplo viviente. El mapa Noble y la Sanga Noble existen porque el Señor Buda arrancó las malezas y encontró el camino por Él mismo. Así que nosotros expresamos nuestra gratitud hacia el Señor Buda a la manera tradicional practicada en Sri Lanka; adoración, veneración o alabanza. Una estatua de Buda no es el Señor Buda sino un símbolo de Él.

Cualquier cultura en el mundo da un gran valor a las flores. No sólo en Asia, también en occidente y África, a las flores se les da el mas alto valor que a otras muchas cosas. Así que nosotros ofrecemos flores, nos arrodillamos y expresamos nuestra confianza a la manera tradicional mediante la veneración. Como resultado, la mente se siente entusiasmada. La adoración también nos ayuda en nuestro viaje hacia la búsqueda del final del sufrimiento. Esto es un aspecto de la adoración.

El siguiente punto es sobre los cantos devocionales o “Sajjhayana” de las estrofas, versos de las cualidades de la Triple Gema, y el discurso del corazón (Metta Sutta) en cingalés y en inglés. El significado de la palabra “Sajjhayana” es así: concentración juntos. La tranquilidad colectiva de la mente se da durante los cantos devocionales porque todos recitamos a la vez. El sonido y el ritmo de los cantos y la confianza, convicción y el entusiasmo en todo el mundo se torna en una experiencia común causando tranquilidad colectiva.

En la meditación en grupo, la tranquilidad desarrolla individualismo, no colectividad. Así que es posible experimentar una mente atenta en reposo o unidad hasta cierto grado durante los cantos devocionales.

Sin embargo, necesitamos abrirnos y ésto ocurre con el corazón, no con la cabeza. Rendir culto y recitar es una actividad más bien del corazón que de la mente. **Si lo haces desde el corazón, la individualidad desaparece, y la convicción y el entusiasmo colectivo junto con el ritmo del grupo se establecen.** Puede que no entiendas el significado de las estrofas. Incluso los cingaleses podrían no entender todas las estrofas en Pali. Un extranjero no entiende Pali a menos que lo haya aprendido. Aunque algunos de nosotros no entendamos el significado de las estrofas, los cantos son útiles para permanecer en el momento presente. ¿No es útil para estar en el presente? Aprendamos a considerar el júbilo/goce en los demás. Aunque tú no estás deleitándote con los cantos, los demás están gozando. Y así aprendemos a estimar el gozo en los demás lo cual es una valiosa cualidad.

Además los cantos, al ser una actividad grupal, aprendemos a recitar al ritmo de los demás ¿Necesitas competir con los demás? ¿Intentas recitar antes de los demás? ¿Cómo sigues al grupo? ¿Intentas acabar rápidamente como cuando se le bendice a una persona que está a punto de morir? Esa no es la manera de recitar. Hay un vacío de silencio considerable entre dos líneas de una estrofa. Vamos a ejemplizar con dos líneas de la estrofa de la ofrenda floral:

Primera línea, Pujemi Buddham Kusumena´ nena

Segunda línea, Puññaena m´etena ca hotu mokkhan

Tenemos que recitar dejando un espacio considerable entre dos líneas. Podemos experimentar el silencio en ese espacio de tiempo. Aunque esa no es la manera popular en la que se recita a menudo esta estrofa. Las dos líneas son recitadas seguidas sin dejar un hueco. El sonido de los cantos y el

silencio entre líneas de la estrofa son útiles para aliviar la mente, calmarla. No hay ningún beneficio en acabar rápidamente.

Algunas personas están en contra de los cantos. Creen que la meditación es la actividad más estimada y los cantos son una actividad de guardería. Sin embargo, eso es el ego. Los extranjeros tienen un problema diferente porque no entienden el significado de las estrofas. Cuando practican mindfulness en la respiración, es fácil describir cómo hacerlo. Pero en los cantos usan un lenguaje que no entienden. Eso es un problema para los extranjeros. Les aconsejo al menos que se sienten y que escuchen. Podemos usar los cantos para parar una mente errante y estar aquí o en el momento presente.

Cuando les aconsejo en la meditación les digo: “yo no he descubierto este conocimiento. El Señor Buda bondadosamente predicó el Dharma que Él descubrió después de un esfuerzo tremendo en muchos nacimientos anteriores. Hay libros en la biblioteca sobre el Señor Buda. Hay discursos sobre el Dharma en la biblioteca predicados por el Señor Buda. Hay libros en la biblioteca que consisten en grandes citas sobre el Señor Buda por grandes personas en el mundo.” Buscan esta información y meditan por 2 o 3 semanas. Entonces se dan cuenta del valor de recitar las estrofas. Consecuentemente se aprenden las estrofas desde el corazón. Preguntan si se pueden llevar a casa el librito de los cantos devocionales. Graban los cantos. **Al final, los extranjeros recitan las estrofas que se han aprendido desde el corazón, rítmicamente y en paz.**

CONVERSACIONES EN GRUPO

P: ¿Podrías explicar la importancia de las conversaciones sobre el Dharma?

R: Si, los encuentros al final del programa de cada día son muy importantes. Hay dos clases de conversaciones. La primera es sobre los problemas personales de un meditador, lo cual se habla personalmente con el maestro

en las “entrevistas personales”. La segunda es las “conversaciones en grupo”. Hablamos sobre un problema o una experiencia común a todos. se le da prioridad a las experiencias no al conocimiento. La información de los libros o de los maestros pasa a un segundo plano. Aunque también se pueden sacar en la conversación, **es más importante conversar sobre experiencias y problemas.** ¿Cuál ha sido tu experiencia sobre algo? ¿Te has enfrentado a un problema similar? ¿Cómo lo has resuelto? ¿Cómo ves un problema a la luz de tu experiencia? ¿Cómo aconsejarías a alguien? ¿Cómo aplicarías las enseñanzas de Buda para ese problema en concreto? Conversaciones de esta naturaleza podrían promover un florecimiento de buenas cualidades.

P: A menudo se plantean preguntas para romper el silencio. Me he dado cuenta de que se preguntan cuestiones teóricas y de información de libros. ¿Podemos sacar beneficios de tales preguntas?

R: Aquí no argumentamos sobre temas teóricos. Yo no respondo a preguntas como: “¿cuáles son las Cuatro Nobles Verdades? ¿Qué es el Noble Óctuple Sendero? ¿Qué es el Surgimiento Condicionado? Creo que no estoy aquí para responder a tales preguntas. Incluso no hay necesidad de venir hasta aquí para hacer esas preguntas, para adquirir conocimiento teórico. Es un hábito hablar de esos temas en las conversaciones sobre el Dharma.

Comúnmente, eso se pregunta en exámenes, preguntas teóricas sobre lo que se ha enseñado. Las respuestas también se dan. Por lo tanto, la capital de Inglaterra es Londres y la capital de Francia es Paris. Estas cosas se enseñan a lo largo del año. Entonces se preguntan cuestiones como “¿cuáles son los países que tienen por capitales Paris o Londres?”. A menudo las conversaciones sobre el Dharma son así. Tales conversaciones no tienen sentido. Son juegos para mejorar el conocimiento.

Preguntas adecuadas son atributos de sabiduría. Primeramente se tiene que formular la pregunta antes de exponerla. Solamente una persona sabia puede hacer preguntas que cualquier tonto puede responder. Exponer una pregunta adecuada es lo más importante. Yo le pido a los escritores de libros

sobre Budismo que primero se lean el Sutta Pitaka (discursos y conversaciones dadas por el Buda) y después reúnan las preguntas planteadas en ese momento por los seres divinos. Brahmanes y seres humanos además de reyes y monjes han escrito libros que abarcan esas cuestiones. Entonces ¿cuáles eran las preguntas expuestas al Señor Buda de personas de aquella época? ¿sobre qué indagaban aquellas personas con el Señor Buda? Nadie le preguntaba al Señor Buda cuáles eran las Cuatro Nobles Verdades. Tales preguntas son como preguntarle a un médico qué es el paracetamol. No vas a un médico a hacerle tales preguntas. El deber de un médico no es responder a tales preguntas. A menudo las conversaciones sobre el Dharma se convierten en un juego intelectual. A menudo las preguntas se basan en algunos términos en Pali. Entonces esa persona cree que tiene algunas respuestas. Esta clase de conversaciones son meramente juegos intelectuales.

P: Hacemos preguntas para mostrar nuestro conocimiento ¿verdad?

R: se hacen preguntas para mostrar el conocimiento y para juzgar el conocimiento del maestro. Alucinaciones e ilusiones surgen con el conocimiento. El Budismo no deja lugar para el conocimiento, sino para la sensibilización y conciencia. *Se consciente de lo que está ocurriendo en el momento. Se consciente de la respuesta. Se consciente de que estás respirando.* Ser consciente de que estas respirando no es conocimiento. Conocimiento es algo que acumulamos. El Budismo valora la conciencia de lo que está ocurriendo en el presente, no el conocimiento acumulado.

Una ilusión conocida como “soy una persona bien informada” surge a causa del conocimiento que has acumulado. El conocimiento siempre crea una ilusión: una persona bien informada, una persona que conoce el Budismo Mahayana, el Budismo Tibetano o a Krishnamurti. Una persona lee un par de libros y piensa que conoce sobre lo que ha leído. Esta persona probablemente piensa que conoce a Krishnamurti más que Él así mismo. De la misma manera, una persona podría pensar que conoce sobre el Budismo más que el Señor Buda. Lo que se entiende por “la persona que conoce” se

describe en el primer discurso predicado por el Señor Buda, llamado el Dhamma Chakka Pavattana Sutta. El discípulo Kondannais se refiere a “la persona que conoce.” Él fue el primero de los humanos en realizar el Dharma mientras escuchaba al Señor Buda. Así que el Señor Buda lo alabó diciendo “aññasi vata bho Kondañño.” ¿Qué sabía él? **Todo lo que aparece debido a unas causas está sujeto a desaparecer.** Surgiendo y desapareciendo ocurren simultáneamente. La naturaleza del Dharma es que desaparece como aparece, lo que es “impermanencia”, es decir, la naturaleza atemporal o eterna del Dharma.

Puede que hayan personas que conocen sobre la impermanencia. El conocimiento sobre el Dharma no quiere decir necesariamente que sean conscientes del apareciendo y desapareciendo.

El conocimiento es una cosa y el verdadero conocer es otra. Hay un libro muy popular llamado “El Tercer Ojo” escrito por T. Lobsang Rampa. Este libro fue escrito sobre el Tibet, aunque el autor nunca estuvo allí. Nació en UK pero ha escrito sobre el Tibet probablemente mejor que un tibetano. De la misma manera, Edgar Rice Burroughs, el escritor de “Tarzán de los Simios” nunca fue a África, pero ha escrito bien sobre África. Lo que quiero decir es: el conocimiento crea una ilusión. El conocimiento no está basado en lo que estás experimentando en este momento.

A DORMIR

P: ¿Porqué es importante tener la mente calmada y en paz antes de quedarse dormido?

R: Es difícil experimentar el sueño al 100%, al igual que despertarse. Si experimentas el sueño al 100% entonces no puedes quedarte dormido. Lo mejor que puedes hacer antes de quedarte dormido es dejar ir la agitación de la mente sin reprimirla. Ocurren ocsas durante el día que nos agitan. En el momento que intentas quedarte dormido te acuerda de todas esas cosas. No

tuviste suficiente tiempo durante el día nada para reflexionar sobre la agitación causada por estos sucesos porque estabas ocupado. Probablemente te sentiste triste o molesto con alguno sucesos. Y ahora, como no tienes nada mejor que hacer antes de quedarte dormido, las agitaciones que reprimiste durante el día empiezan a salir a la superficie. No es sabio olvidar estas cosas. Si te quedas dormido sin resolverlas, entonces llegan a la mente inconsciente y forman parte de ella. Como las agitaciones se establecen en la mente inconsciente, no las vas a recordar al día siguiente. Después, te resulta difícil entender lo que está ocurriendo ya que las agitaciones están reprimidas.

Así que la mejor cosa a hacer antes de quedarse dormido es pensar en lo que ocurrió durante el día e intentar recordar los sucesos que causaron tal agitación. ¿Porqué te alteraste? ¿Cuál es la razón de tal agitación? ¿Hubieras sido capaz de responder de otra manera? Si es así, ¿Cuáles fueron las oportunidades que tuviste de responder de otra manera? Si te planteas todo ésto antes de quedarte dormido, entonces puedes afrontar el día siguiente con comprensión y además puedes dejar ir las alteraciones. **Así que merece la pena meditar antes de quedarse dormido.** Como resultado podrás dormir en paz con facilidad. La mente no estará confundida con sueños, ya que los sucesos establecidos en el inconsciente salen a la superficie como sueños cuando estás casi dormida. Puedes levantarte al siguiente día en paz. De esta manera, puedes experimentar hasta cierto punto como quedarse dormido con la mente en paz. Primeramente, cerramos los ojos. Si estás despierto, tienes que cerrar los ojos para quedarte dormido. Entonces no ves nada. Puedes experimentar que no ves nada. Después te das cuenta de que tu capacidad de oler disminuye gradualmente. Un poco después empiezas a sentir el cuerpo, y la capacidad de sentir el cuerpo también disminuye. Tan sólo queda la audición. Incluso ésta disminuye gradualmente. Tan sólo si estás mindful te das cuenta de que el pensamiento permanece. Sigues pensando. Sin embargo, los pensamientos no son claros. Ves las cosas vagamente en la mente. Únicamente después de pasar este último grado o etapa, te quedas medio dormido. Incluso si no puedes experimentarlo todo al

100%, es posible que puedas experimentar al menos alguna de estas cosas, si estas mindful. Esta forma de irse a dormir es un placer.

A menudo hablamos de que hemos descansado muy bien. Sin embargo, no se puede dormir bien a menos que te quedes dormido de la manera que he descrito. Decimos que el dormir es agradable porque no experimentamos incomodidades mientras estamos durmiendo. Y aunque se necesita dinero para muchas cosas, tienes que rendir cuentas a mucha gente, no tienes ninguna incomodidad mientras estás dormido, el único momento en el que una persona no tiene ningún problema económico, de salud o de relaciones es a la hora de dormir. Sin embargo, de acuerdo al Dharma, dormir no es agradable porque no experimentemos molestias durante el sueño sino debido a la paz causada por una mente en paz y calmada además de haber dejado a un lado la agitación. Esto significa que podemos experimentar todo ésto a través de la meditación. Aunque experienciamos alivio y placer durante el día en medio de muchos sucesos, cuando vamos a quedarnos dormidos, estas acciones se reducen, por lo que el grado de alivio y placer que experienciamos durante el sueño varia.

Únicamente si te quedas dormido en paz te puedes levantar en paz. No hay otra medicina. Incluso si una persona se queda dormida tomando medicamentos, no hay pastillas para despertarse. Te puedes despertar con una alarma, le puedes pedir a alguien que te despierte, pero despertarse de esa manera no es una experiencia agradable. Pero quedarse dormido con la mente relajada y en meditación es muy agradable. De esta manera, despertarse es también agradable. Te puedes despertar como una flor que florece temprano en la mañana.

P: ¿Podemos estar concientes mientras dormimos?

R: Es difícil, ¿no? Puedes estar conciente mientras duermes hasta cierto punto. Podemos cerrar los ojos con mindfulness. Entonces experienciamos que no vemos nada. Si no hay ningún olor especial que percibir entonces experienciamos que no hay ningún olor. Si hay algún olor, nuestra

percepción del olor disminuye gradualmente y después desaparece completamente hasta que nos quedamos dormidos. Entonces sentimos el cuerpo. Las sensaciones asociadas al cuerpo también disminuyen. Incluso si no sientes el cuerpo, la audición permanece, y después disminuye gradualmente. No pensamos con claridad pero los pensamientos surgen y desaparecen. Aparecen y desaparecen figuras en la mente. Recuerdas cosas. La mayoría de las veces, pensamientos asociados al pasado surgen y aparecen en forma de figuras. Estos pensamientos también desaparecen y experiencias algunos momentos de mindfulness. Pero aún no te has quedado dormido al 100%. Más allá de este punto, cuando estas cerca de caer dormido, es imposible experimentar mindfulness asociado al dormir. Esto significa que el dormir y mindfulness no se asocian.

P: Despertarse no es siempre un placer ¿verdad?

R: Despertarse es diferente. Eso es por lo que dije anteriormente que despertarse es un placer. **Despertarse es un placer si la mente se despierta antes que el cuerpo.** Si el cuerpo se despierta antes que la mente, entonces despertarse no es un placer. Imagina que una alarma o un ruido fuerte te despierta. U otra cosa, alguien te despierta chillándote. Bajo tales circunstancias, el ruido que llega a tus oídos te despierta. Imagina que alguien te zarandea, así las sensaciones del cuerpo te despiertan. Sea un ruido o una sensación corporal lo que te despierte, tu cuerpo se despierta antes de tu mente. La mente aún esta dormida y quiere dormir mas. El cuerpo despierta la mente. Ésta no es una agradable experiencia para la mente. Es una experiencia desagradable que se despierte primero el cuerpo y después la mente.

Si duermes con una mente en calma entonces la mente por sí misma se despierta después de dormir lo suficiente. Si la mente está descansada antes de quedarnos dormidos, entonces no necesitamos dormir demasiado. Bajo tales circunstancias, la mente se despierta primero. Pero si la mente se queda dormida estando cansada o agitada entonces el dormir no puede

calmar a la mente completamente. Incluso si el cuerpo ha descansado lo suficiente, la mente no está satisfecha.

El cuerpo tiene sus limitaciones. Así que el hombre y el cuerpo tienen limitaciones. Sin embargo, a causa de la mente, del agarrar de la mente, comemos más de lo que necesitamos incluso teniendo el estómago lleno. Si la mente bien descansada se queda dormida, entonces es lo primero que se despierta. Cuando la mente se despierta lo primero, sabe que se ha despertado. Y también sabe que el cuerpo está aún dormido. Así que no escuchas nada. No experimentas las cosas asociadas a los cinco sentidos porque tan sólo la mente está despierta y el cuerpo está aún dormido. Después la mente decide despertar al cuerpo. Despertarse así es muy agradable. Sientes el placer de despertarse. No necesitas ningún dispositivo ni método para despertarte. El que estuvo destinado a convertirse en el Buda dejó el cielo Thusitha y fue concebido conscientemente. Así que nació conscientemente. Estos sucesos son lógicos. Si mueres conscientemente puedes nacer conscientemente. Si te quedas dormido conscientemente te puedes despertar conscientemente. Si te quedas dormido sin consciencia, tienes que despertarte sin consciencia con una mente confusa.

P: Una persona que se queda dormida conscientemente ¿puede ser despertada por un ruido?

R: Sí, es posible. De acuerdo al Sutta Sakka-pañha, una vez Sakka visitó al Señor Buda y le dijo: “vine con anterioridad a encontrarme con el Señor Buda. Entonces tu estabas en un estado de serenidad y quietud. Le dije que una señora de la aldea que te dijera que vine a visitarte. ¿Te llegó el mensaje?” El Señor Buda dijo: “si me llegó el mensaje. Pero antes de que me llegara salí del estado de quietud debido al ruido de tu vehículo”.

Es posible que haya habido vehículos muy ruidosos incluso en los tiempos del Señor Buda. Ésto muestra que es posible estar en un estado de quietud y ser perturbado por un ruido. Así que es obvio que un ruido puede despertar a una persona. Incluso si un ruido despierta a una persona, si esa persona se

quedó dormida conscientemente, aún permanecerá consciente poco después de despertarse. Así que incluso si un ruido te despierta, no es un gran problema ya que es fácil volver a quedarse dormido si aún tienes sueño.

P: Cuando me despertó el ruido del teléfono, me dí cuenta de que no estaba consciente al principio de la conversación telefónica. ¿Porqué fue eso?

R: Porque estabas medio dormido. Hemos perdido nuestro sueño natural debido a las facilidades del mundo actual.