

Curarse Es Posible Por Medio Del Descanso**Thich Nhat Hanh**© **Thich Nhat Hanh****Traducción al español y notas al pie: Upasaka Kumgang, Maestro de Dharma, Centro Zen Buddhista Argentino. www.czba.org****B**uenos días, mis queridos amigos.

Bienvenidos a la tercera semana de nuestra apertura de verano. Hoy es treinta de julio de 1997, y estamos en el Hamlet Superior¹. Hemos estado practicando meditación sobre los guijarros durante las dos semanas pasadas, y espero que los niños que recién llegaron ayer y hoy continúen con nuestra práctica de los seis guijarros. Hay niños que han estado aquí durante las dos últimas semanas, y ellos les mostrarán cómo practicar meditación sobre los guijarros. Ustedes harán una pequeña bolsa como esta, y encontrarán seis guijarros como estos, pequeños guijarros. Lávenlos cuidadosamente, séquenlos, y pónganlos en la bolsa.

Hoy aprenderemos juntos un breve poema, los jóvenes y también los menos jóvenes. Vamos a usar los guijarros para practicar el poema también. Sería maravilloso si pudieran memorizar el poema breve para practicar. Algunos de ustedes ya lo conocen de memoria, pero puede haber algunos de ustedes que aun no hayan sido introducidos a la práctica de este poema.: "Adentro, afuera. Profundo, lento. Calma, tranquilidad. Sonríe, relaja. Momento presente, momento maravilloso." Me imagino que la mayoría de nosotros ya lo podemos cantar. ¿Cantamos?

Adentro, afuera.**Profundo, lento.****Calma, tranquilidad.****Sonríe, relaja.****Momento presente,****Momento maravilloso.**

Este es un poema maravilloso, porque cada vez que lo practicas te sentirás mucho mejor dentro de tu cuerpo y tu mente. Cuando estás enojado, cuando estás preocupado, cuando sufres, si sabes cómo practicar este poema entonces te sentirás mucho mejor sólo después de uno o dos minutos.

¹ Nombre del Centro Dharma en Plum Village, la comunidad de Thich Nhat Hahn en Francia.

Voy a recordarles el modo de practicar. Primero, "adentro" y "afuera". Esto significa que cuando inhalo, sé que estoy inhalando. Es fácil. Y cuando exhalo, sé que estoy exhalando. No mezclo las dos cosas. Inhalando, sé que esta es mi inhalación. Exhalando, sé que es mi exhalación. Por ese momento, detienes todo el pensamiento, sólo prestas atención a tu inhalación y a tu exhalación. Estás 100% con tu inhalación y con tu exhalación.

Es como sostener a un bebé de tal modo que lo sostienes con el 100% de tu mismo. Supongamos que esto es un bebé y sostengo al bebé así. Sostengo al bebé con el 100 % de mí mismo. Recuerden, hay veces en que su madre los sostiene así. ¿Han visto la imagen de la Virgen María sosteniendo al niño Jesús? Ella lo sostiene así: 100%. Entonces aquí, nuestra inhalación es nuestro bebé, y sostenemos nuestra inhalación al 100 %. "Inhalando, sé que estoy inhalando". Sólo abrazas a tu inhalación, nada más. No pienses nada más. Este es el secreto del éxito.

Cuando inhalas, simplemente inhalas, no hagas nada más. ¿Crees que lo puedes hacer? Les pregunto a los adultos, también, ¿creen que pueden hacerlo? Sólo abracen su inhalación – respiren con el 100% de ustedes mismos- mente y cuerpo juntos. Y cuando exhale, abracen su exhalación. Identifiquen su inhalación como inhalación, porque cuando sostengo a mi bebé yo sé que este es mi bebé, no otra cosa. Así, "adentro, afuera" significa "inhalando sé que esta es mi inhalación, exhalando, sé que esta es mi exhalación". Es muy simple, pero es maravilloso. Estoy seguro de que si lo intentan, después de dos o tres inhalaciones y exhalaciones ya se sentirán mucho mejor. Puedo garantizarlo porque lo he hecho y siempre se siente maravilloso.

Si están por llorar, si están por patear o golpear algo porque tienen ira, y si saben cómo volver a ustedes mismos y practicar "adentro, afuera" tres veces, estoy seguro de serán diferentes. No llorarán, no patearán, no golpearán porque son personas mucho mejores después de practicar "adentro, afuera". Hoy, intenten y verán el poder de la práctica.

Entonces, después de haber practicado "adentro, afuera", tres, cuatro, o cinco veces, sentirán que su inhalación se ha vuelto más profunda y su exhalación se vuelve más lenta. Porque cuando están enojados, cuando están en desesperación, cuando sufren, su inhalación y su exhalación son muy cortas y no calman en absoluto. Pero luego, después de haber respirado apaciblemente, su inhalación será muy suave. Su exhalación también. Entonces la calidad de su respiración ha sido mejorada. Su inhalación es más profunda y más calma, su exhalación también es más profunda y más calma. Esta es la razón por la cual podemos practicar "profundo y lento".

Inhalando, sé que mi inhalación se ha vuelto más profunda, y cuanto más profunda es, más placentera se vuelve. Intenten inhalar varias veces y verán que es más profunda. Y cuando es más profunda, sentirán mucho placer. Cuando exhalan, dicen "exhalando, sé que mi exhalación se ha vuelto más

lenta, más lenta, más pacífica". Si su respiración es más profunda, ustedes son más profundos. Si su respiración es más lenta, ustedes son más lentos. Esto significa que son más pacíficos. Entonces, inhalando, sé que mi respiración se ha vuelto más profunda. Exhalando, sé que mi respiración se ha vuelto más lenta. Es maravilloso.

Podrían usar sus guijarros también. Si están practicando meditación sentados, pongan los guijarros a su izquierda, se inclinan hacia sus guijarros, y levantan un guijarro con dos dedos. Un guijarro. Lo miran y lo ponen en la palma de su mano izquierda y comienzan a practicar inhalar y exhalar, "Adentro, afuera". La práctica es suave. "Adentro, afuera". Una vez más. "Adentro, afuera". Se sentirán mucho mejor. Entonces, uso mis dos dedos para tomar el guijarro y ponerlo a mi lado derecho. He practicado "adentro, afuera" ya.

Ahora, me gustaría practicar "profundo, lento". Entonces, tomo otro guijarro. Lo miro. Lo pongo en mi mano izquierda y comienzo a practicar. "Profundo, lento". Se ha vuelto más profundo por sí mismo, no tienen que hacerlo más profundo. Se ha vuelto más profundo por sí mismo solo porque ya han practicado tres veces "adentro, afuera". Esta es la razón por la cual su respiración se vuelve más profunda naturalmente, y más lenta. Practiquemos juntos "profundo, lentito", tres veces. "Profundo, lento" (pausa para tres respiraciones). Bien, hemos terminado con "profundo, lento". Levantamos el guijarro y lo colocamos a nuestro lado derecho.

Ahora practicamos la tercera línea: "calma, tranquilidad". Esto significa "inhalando, siento calma. Exhalando, siento que tomo todo con tranquilidad". Este ejercicio es maravilloso para practicar, especialmente cuando están nerviosos, cuando están enojados, cuando no sienten paz en ustedes. ¡Rápido, rápido! Deben volver a su inhalación y exhalación y practicar "calma, tranquilidad".

Este es un ejercicio dado por el mismo Buddha en un sutra llamado Ânâpânasati Sutra, el "Sutra de la respiración conciente". "Inhalando, calmo las formaciones mentales en mí. Exhalando, dejo ir". Dejo ir mi ira. Calmo mi ira, calmo mis preocupaciones, calmo mis celos. Y dejo ir mi ira, dejo ir mis celos. Creo que los adultos tienen que practicar junto a los niños. Cada vez que el niño está enojado entonces su madre o su padre deberían tomar su mano e invitarlo a practicar. "Calma, tranquilidad". "Vamos, juntos, practiquemos calma y tranquilidad. Inhalando, me calmo, exhalando, dejo ir", al menos tres veces y se sentirán mucho mejor.

Pueden comenzar directamente con "Calma, tranquilidad", o podrían comenzar de un modo clásico con "Adentro, afuera", y luego "Profundo, lento", y finalmente "Calma, tranquilidad". De cualquier modo está bien. El Buddhadharma es maravilloso. El momento en que tomas el dharma y practicas comienzas a sentirte mejor justo en ese momento. Y a medida que continúas la práctica, tu calidad de ser siempre sigue mejorando.

Les propongo practicar tres veces "Calma, tranquilidad" pero nadie les impide practicar más que eso: cuatro veces, cinco, seis veces, si quieren. Creo que les gustará porque los hace sufrir menos. Y si pueden practicar ocho veces, diez veces, se sentirán mucho mejor. "Calma, tranquilidad".

Luego llegarán al cuarto guijarro, y este es "Sonríe, relaja. Sonríe, relaja". "Inhalando, sonrío". Pueden sonreír ahora. Pueden sentir que es muy difícil sonreír, demasiado difícil sonreír. Pero después de haber practicado tres o cuatro veces sentirán que son capaces de sonreír. Y si pueden sonreír, se sentirán mucho mejor. Pueden protestar: "Thay², no tengo alegría en mí, ¿por qué quieres que sonría? Eso no es natural." Muchas personas me preguntan así, no sólo niños, sino gente crecida. Protestan: "Thay, no tengo alegría en mí. No puedo forzarme a sonreír, no sería verdad, no sería natural".

Siempre digo que una sonrisa puede ser una práctica, una clase de práctica de yoga. Yoga de la boca: sólo sonrían aunque no sientan alegría, y verán después de sonreír que se sienten diferentes. A veces la mente toma la iniciativa y a veces deben permitir que el cuerpo tome la iniciativa.

A veces el espíritu guía, y a veces el cuerpo puede guiar. Esta es la razón por la cual cuando tienen gozo, naturalmente sonrían. Pero a veces pueden permitir que la sonrisa vaya primero. Intentan sonreír y súbitamente sienten que ya no sufren tanto. Así que no discriminen contra el cuerpo. El cuerpo también puede ser un guía, no sólo el espíritu. Les propongo que intenten esto cuando despiertan durante la noche. Está totalmente oscuro. Inhalen y sonrían, y verán. Sonrían a la vida. Están vivos, sonrían. Esta no es una sonrisa diplomática, porque nadie los ve sonreír. Aunque la sonrisa es una sonrisa de iluminación, de gozo – el gozo que sienten por estar vivos.

Así que sonreír es una práctica. No digan: "No tengo alegría, ¿por qué debo sonreír? Porque cuando tienen alegría y sonrían, eso no es práctica, es muy natural. Cuando no tienen alegría y sonrían, eso es una práctica real. Ustedes saben que hay algo así como 300 músculos, pequeños y grandes en su rostro. Cada vez que estamos enojados o preocupados todos esos músculos están muy tensos. Cuando la gente los mira con esa tensión en su rostro, ellos no los ven como una flor. Las personas les temen cuando todos los músculos en su rostro están así de tensos. Parecen más una bomba que una flor. Pero si saben cómo sonreír, en solo un segundo, todos esos músculos están relajados y su rostro parece una flor nuevamente. Es maravilloso.

Así que debemos aprender a sonreír y entonces nos veremos presentables en ese momento. Miren al espejo y practiquen, y verán que la práctica de la sonrisa es muy importante. Trae relajación y pueden dejar ir. Sienten que están liberados de la atadura de la ira, de la desesperación. (Campana)

² El apodo del Maestro Thich Nhat Hahn.

A mi derecha, ya hay cuatro guijarros. Ahora me gustaría practicar el quinto guijarro. Esta es la práctica más maravillosa. El quinto guijarro puede traerles mucha alegría, mucha iluminación, mucho deleite. Esto es "Momento presente, momento maravilloso. Momento presente, momento maravilloso". Esta es una enseñanza muy profunda del Buddha. El Buddha dijo que es posible vivir felizmente aquí mismo y ahora mismo. No tenemos que ir al futuro. No tenemos que ir a otra parte para ser felices. Podemos ser felices aquí mismo y ahora mismo. No necesitan más condiciones para ser felices, ya tienen suficientes condiciones para ser felices aquí mismo y ahora mismo. Si sabemos cómo ser nosotros mismos y mirar adentro y alrededor de nosotros, vemos que hemos tenido condiciones suficientes para ser felices. Esta es la práctica de vivir felizmente en el momento presente.

Cuando inhalan, sienten que están vivos. La vida es accesible para ustedes, ahora: el cielo azul, la nube blanca, la vegetación verde, los pájaros cantando. Plum Village está aquí. Muchos amigos están aquí. Su padre aun está vivo, su madre está con ustedes, su hermano está aquí, su hermana está aquí. Tienen pies fuertes. Pueden correr. Tienen ojos que pueden ayudarlos a ver todo. Hay muchas condiciones para su felicidad, no necesitan nada más, pueden ser felices ahora mismo. Dejen de correr. Esta es la práctica. Porque hay gente que corre toda su vida; ellos corren porque creen que la felicidad no es posible en el aquí y el ahora.

Así que esta es una enseñanza maravillosa del Buddha. Inhalan y dicen "Momento presente". Esto significa "me establezco en el momento presente. No necesito correr más". Esta es la práctica de samatha, detener. Detener el correr. Estoy maravillosamente así en mi posición de sentado o en mi posición de caminar o incluso en mi posición acostado. Es tan maravilloso que no necesito correr más. Detener. Momento presente, momento maravilloso. Es maravilloso que estén vivos.

Estar vivos, esto es un milagro. Imaginen a una persona que ya está muerta. Puede que no hayan visto a una persona muerta pero habrán visto a un pájaro muerto, un animal muerto. No importa lo que hagan, el animal no puede volver a la vida. Cualquier cosa que digan, cualquier cosa que hagan, el animal no puede escuchar, oír. Una persona muerta también es así. Yace en la cama y no importa lo que hagan, no pueden revivirla. No pueden volverla a la vida nuevamente. Lloran, golpean su pecho, tiran de su cabello. Pero esa persona ya está muerta.

Entonces, cuando se miran a ustedes mismos, ven que aun están vivos. Ven que la persona que aman aun está viva. Esto es maravilloso. Deben despertar a este hecho. La enseñanza del Buddha es la enseñanza del despertar, despertar a ver todas estas cosas maravillosas aun están disponibles. Entonces dejan de correr, se establecen en el momento presente. "Inhalando, estoy en el aquí y en el ahora. Momento presente. Exhalando, siento que este es un momento maravilloso, maravilloso".