

**Curarse Es Posible Por Medio Del Descanso****Thich Nhat Hanh**© **Thich Nhat Hanh****Traducción al español y notas al pie: Upasaka Kungang, Maestro de Dharma, Centro Zen Budhista Argentino. [www.czba.org](http://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 Superior<sup>1</sup>. 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.

---

<sup>1</sup> 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 exhalen, 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: "Thay<sup>2</sup>, 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 discriminan 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)

---

<sup>2</sup> 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".

El Buddha dijo que la vida está disponible sólo en el momento presente. El pasado se ha ido, el futuro aun no llegó, tienen sólo un momento para estar vivos. Ese es el momento presente. Tan simple y tan profundo. Tienen una cita con la vida. No deberían perder esa cita. La vida es lo más precioso. Deben conocerla, deben estar con ella. Y ustedes saben algo, la vida solo está disponible en el aquí y el ahora, en el momento presente. Así que no pierdan su cita con la vida. No pierdan el momento presente. Esta es la razón por la cual la quinta práctica es maravillosa. Si practican así, tienen mucha alegría ya sea que estén en su almohadón o en su cama o en la posición de meditación caminando. "Momento presente, momento maravilloso".

Ahora me gustaría pedirles que cantemos y practicaré. Practico por ustedes. Practicaré inhalar y exhalar y disfruto por ustedes. Okey.

(La comunidad canta: "Adentro, afuera. Profundo, lento. Calma, tranquilidad. Momento presente, momento maravilloso").

Creo que por ahora todos conocen el gatha<sup>3</sup> de memoria. Me gustaría decirles que este gatha es también bueno para practicar meditación caminando. Haremos meditación caminando después de la charla y ustedes pueden caminar pacíficamente y felizmente con este poema. Inhalan y hacen dos pasos. Dicen: "Adentro, adentro". Luego exhalan y hacen otros dos pasos: "afuera, afuera". Esto es meditación caminando. No hacen nada más. Su mente y su cuerpo están totalmente para el inhalar, el exhalar, y el dar los pasos. Están perfectamente concentrados en caminar y respirar, no se preocupan con otras cosas. Y pueden seguir con: "Adentro, afuera" así por unos minutos. Si quieren caminar un poco más rápido, pueden hacer tres pasos mientras inhalan y exhalan.

Lo hacen muy naturalmente, de tal modo que tienen mucho placer. No sean tan serios, tan solemnes. Lo hacen muy, muy naturalmente. "Adentro, adentro, afuera, afuera". Si disfrutan el caminar, se sienten maravillosos. Están haciendo la práctica correctamente. Después de algún tiempo, cambian a "profundo, lento". "Profundo, profundo, lento, lento, profundo, profundo, lento, lento". Muy concentrados. Y estaremos caminando con ustedes. Todos están concentrados. Todos están pacíficos. Todos están gozosos. La energía del gozo y de la paz irradiará de cada persona, y si caminamos así en la Sangha, recibiremos la energía colectiva y será muy, muy fuerte.

Queda aun otro guijarro. Pero para este gatha no necesitamos todos los guijarros, sólo necesitamos cinco. Después de que hayan practicado cinco gathas, su meditación sentada está hecha. Así que escuchan el sonido de la campana, juntan sus guijarros, y los ponen en su bolsita.

¿Creen que mi bolsita es hermosa? Me gusta mucho este color. Si quieren tener su bolsa en amarillo o naranja, son bienvenidos. Hagan una bolsa de

---

<sup>3</sup> Gatha (sánscrito): poema breve, recordatorio o estrofa.

guijarros muy hermosa para su meditación porque van a practicar usándola aquí. Y cuando vayan a casa continuarán usando su bolsa de guijarros de meditación. Si los adultos quieren imitar, son bienvenidos. Es maravilloso. Hay algunos de nosotros que tenemos rosarios – de 108 cuentas<sup>4</sup>- y el uso del rosario es exactamente como el uso de los guijarros. Pero creo que de este modo es divertido.

Así que por favor, jóvenes, creo que hoy tienen muchas cosas por hacer. Háganlas con alegría. Espero que los niños que han estado aquí durante una o dos semanas transmitirán la enseñanza de los guijarros de meditación a los niños nuevos y entonces practicaremos juntos. Ahora, cuando escuchen la campana, por favor pónganse de pie e inclínense a la Sangha antes de irse y continuar la práctica. (Campana)

Me gustaría darles un poco más de instrucción acerca de la respiración conciente. No intenten inhalar. No hagan ningún esfuerzo para inhalar. Es muy importante. Permítanse inhalar naturalmente. Ustedes respiran de todos modos, ¿por qué deben hacer una determinación para inhalar? Ese es el punto. Permítanse inhalar normalmente. Sólo presten atención a su inhalación. No digan: "Mi inhalación, ven aquí, te diré cómo hacerlo". No. Permítanse inhalar, eso es todo. Corto o largo, permitan que sea como sea. Sean completamente no violentos mientras sostienen a su bebé. No fuercen a su bebé para ser así o ser de otro modo, permitan que sea como es. Abrácenlo sólo con su atención. Es muy importante.

Cuando aman a alguien, le permiten ser. No dicen: "Si no haces esto, no te amaré". Esta ya es la práctica del amor. Permitir a su inhalación ser ella misma. Sólo abrazarla con la energía de la atención. "Inhalando, estoy conciente de que inhalo". Eso es todo. El impacto será grande.

Muchas personas practican como ellos son en un duro campo de trabajo. Se fuerzan a ustedes mismos, hacen demasiado esfuerzo, y se cansan después de algún tiempo. Si saben cómo permitirse descansar, permitir a su inhalación y a su exhalación fluir naturalmente, nunca se cansarán. Sólo necesitan encender su atención y estar concientes de eso. Como cuando encienden la luz, sólo encienden la luz. Y a causa de la luz ustedes son concientes de que la campana está allí, su amigo está allí. La conciencia es

---

<sup>4</sup> Los rosarios Buddhistas o "mala" tienen 108 cuentas. Esto representa el número de las aflicciones que provienen de los seis órganos sensoriales (ojos, orejas, nariz, lengua, piel y mente); y sus seis objetos (objeto visual, objeto auditivo, objeto olfativo, objeto gustativo, objeto táctil y objetos mentales). Esto da una suma de doce. Multiplicados por tres (bueno, malo y neutro) da un total de 36. Multiplicado por tres nuevamente (pasado, presente y futuro) suma en total 108. Se dice que los órganos sensoriales y sus objetos, manchados por el juicio de "bueno, malo, neutro", o sensaciones placenteras, displacenteras o neutras, junto a las especulaciones que se hacen sobre el pasado, presente y futuro, son una fuente de aflicciones. Por eso, cuando se usa el rosario de 108 cuentas se está purificando la mente de esas aflicciones.

así. Entonces reconocen su inhalación como una inhalación, su exhalación como su exhalación, y las abrazan con amor.

Entonces en ningún tiempo en absoluto, su cualidad de ser será mejorada. Como un bebé sufriendo que está pateando, llorando, vibrando. Ustedes no dicen: "¡Ahora, detente, no llores, no te agites!" No dicen eso. No hacen nada; no intervienen. No lo fuerzan para ser como ustedes quieren. Sólo levantan al bebé y lo abrazan con todo su ser. Cuando tienen la energía de la ternura, de amor y cuidado, esa energía naturalmente penetrará en el bebé y habrá una transformación. Muchos de ustedes han sido una madre o un padre y saben esto. Sólo sostienen al bebé con su ternura, con la totalidad de su presencia. Y a esa presencia total, cuerpo y mente concentrados, podemos llamarla atención (y ustedes son capaces de ser atentos, ustedes saben). Entonces cultiven su atención de modo que sean más atentos, de estar allí para su sufrimiento, para ustedes mismos, para sus personas amadas.

En la meditación sentada también lo hacen así. No luchan para sentarse. Permítanse sentarse de un modo relajado. "Sonríe, relaja". Recuerden, ¿hubo un tiempo en que se sentarían en su living mirando televisión? ¿Podrían sentarse durante una hora, incluso dos horas? Y no se quejaban de que tenían dolor en los hombros o brazos. Sólo permítanse sentarse. La meditación sentada no es una lucha. Si la toman como una lucha, se cansarán. Después de quince minutos sentirán dolor en sus hombros y en su cabeza. Entonces, permítanse descansar. Cuando practican meditación sentada, meditación caminando, permítanse descansar. Es posible descansar mientras se practica la meditación caminando, la meditación sentada, la respiración conciente. De hecho, les ofrezco esta práctica como un medio de descanso.

Muchos de nosotros tomamos vacaciones. Pero durante el tiempo de vacación no sabemos cómo descansar. Entonces después de la vacación estamos más cansados. Así, ahora nos permitimos descansar nuestro cuerpo y nuestro espíritu. Aquí, estamos aprendiendo el arte de descansar. Meditación como la práctica del descansar.

Nuestro cuerpo tiene la capacidad de curarse a sí mismo. Ustedes lo saben. Cuando se cortan un dedo, ¿tienen que hacer algo? No. Sólo deben mantenerlo limpio y en pocos días se habrá curado. Su cuerpo tiene un número de problemas dentro porque no le han permitido descansar. Si ustedes conocen el arte de la relajación total, el arte de permitir a su cuerpo descansar, la mayoría de esos problemas se irán después de algunas semanas.

Cuando un animal está herido en los bosques, sabe cómo hacer esto. Busca un rincón apacible en la selva y yace durante varios días. Varias generaciones de ancestros les han transmitido la sabiduría de que esta es la única forma de restaurarse a sí mismos. Ellos no necesitan doctores, no

tienen farmacéuticos, pero saben cómo descansar. Y un día el animal está curado y se levanta y va a buscar una fuente de alimento.

Nosotros no sabemos cómo hacer como los animales. Para recuperarnos bien rápidamente hacemos muchas intervenciones en nuestro cuerpo: tomamos un montón de drogas; soportamos un montón de tratamientos. Pero no sabemos cómo permitir a nuestro cuerpo descansar. Así que aprender cómo permitir que tu cuerpo descanse es una práctica muy importante. Ama a tu cuerpo. Aprende la relajación total y puedes hacerlo varias veces al día. Cinco minutos es suficiente, diez minutos. Incluso tres minutos ya están muy bien si sabes cómo permitir a tu cuerpo que descanse completamente.

Y para tu espíritu es lo mismo. Nuestra conciencia puede curarse a sí misma. Tiene el poder de auto curarse pero ustedes no le permiten descansar. Continúan alimentando su conciencia con su ira, sus preocupaciones, su pensamiento, y demás. Ustedes no creen en su conciencia. Están buscando un medio de curarla pero no saben cómo permitirse descansar. Siguen pensando todo el día y siguen preocupados todo el día. Nunca se permiten descansar. Si saben cómo practicar relajación total, ustedes sabrán cómo sonreír y cómo enviar su sonrisa a diferentes partes de su cuerpo. Durante ese tiempo, han dejado de pensar y preocuparse porque están enfocados en su cuerpo, su respiración, su caminata. Cuando practican respiración conciente, cuando practican "Adentro, afuera, profundo, lento" no sólo pueden nutrirse - cuerpo y espíritu- sino que pueden también detener su pensamiento. Detener el pensamiento, detener las preocupaciones, es muy importante. Nuestra mente es como un casete funcionando sin parar día y noche. Tenemos un hábito. Ustedes no están allí, porque están siendo llevados por su pensamiento, por sus preocupaciones. Pueden perderse en el pasado, arrepintiéndose del pasado o siendo atrapados en el sufrimiento que soportaron durante el pasado. Ya sufrieron en el pasado pero ahora quieren sufrir más recordando el pasado. Llamamos a su pasado para sufrir más. ¿Por qué deben mostrarlo varias veces, su sufrimiento? Las vacas, cuando comen hierba, la tragan y luego la vuelven a traer nuevamente y la tragan por segunda vez. Muchos de nosotros hacemos lo mismo. Hemos sufrido ya en el pasado. Pero queremos traer de nuevo nuestro sufrimiento al momento presente y sufrir más. Nos gusta eso.

El futuro aun no llegó pero pensamos en él y nos preocupamos, y nos volvemos asustados. No somos capaces de residir en el momento presente donde está la vida. La vida y sus muchas maravillas están disponibles dentro de ti y a tu alrededor y aun así no eres capaz de tocar sus maravillas porque te pierdes en el pasado, en el futuro, y también en tus proyectos, tus preocupaciones. ¿Cómo puede descansar tu mente y restaurarse? Nuestra mente también tiene la capacidad de auto curarse así como nuestro cuerpo.

Recuerden cuando perdieron a alguien muy querido, sufrieron, y creyeron que nunca se recuperarían, que nunca podrían olvidar ese sufrimiento. Creyeron que el sufrimiento residiría con ustedes, la herida estaría con

ustedes siempre. Pero algún tiempo después se acostumbraron a eso y fueron capaces de seguir con la vida. Esto significa que su mente, su espíritu, era capaz de curarse a sí mismo.

Tenemos que confiar en nuestro espíritu del modo que confiamos en nuestro cuerpo. Nuestro espíritu tiene el poder de auto curarse si sólo sabemos cómo permitirle descansar y no continuar alimentándolo con más preocupaciones, más proyectos, más temor. La práctica de la respiración conciente, la caminata conciente, disfrutar de la contemplación del cielo, de la vegetación, de estar con amigos, disfrutar las cosas en el momento presente, te ayuda a detener esa clase de sensaciones – el corazón y el espíritu llenos de preocupaciones y de temor. Te curarás por dentro.

Durante el tiempo en que estás aquí en Plum Village, estás rodeado de muchos amigos que están practicando el descansar, recuperándose. Haz un montón de relajación total, relajación conciente, caminata, y meditación sentada, y disfruta de hacer las cosas atentamente para ayudar a la Sangha. (Campana)

Muchos de nosotros hemos tenido la buena suerte de tener un padre amoroso, una madre amorosa, un maestro amoroso, o un hermano o hermana amorosos. Debemos llamarlos para que ayuden. Ya sea que estén vivos aun o que hayan muerto, siempre están allí en ti.

Un padre siempre quiere amar a su hijo. Esta es la más profunda naturaleza de un padre. Si ves que tu padre no te ama, es porque no fue capaz de manifestar su amor, eso es todo. Nadie lo ha ayudado a expresar su amor. Todos los padres, en lo profundo, quieren amar a sus hijos. Pero si dicen: "¡Te odio! ¡No te reconozco como mi hijo!" es porque no saben cómo hacerlo. No significa que un padre no ame a su hijo. Ustedes también, aman a sus hijos aun si sus hijos hacen cosas que ustedes consideran negativas, que los irritan. Aun, en lo profundo, el amor que tienen por sus hijos está intacto. Sólo necesitan aprender cómo expresar su amor. Hay mucha gente que cree que su padre o su madre no los ama, muchas personas son víctimas de esa visión. Pero, de acuerdo a mi experiencia, todos los padres aman a sus hijos, profundamente. Todas las madres también. Incluso los animales, aman a sus hijos.

Cuando miran su mano – si miran profundamente- verán que esa mano de ustedes es también la mano de su madre y de su padre. Porque son una continuación de ellos. Esta mano ha sido transmitida a ustedes por su madre, por su padre. También es la mano de sus ancestros. Entonces, no crean que ésta es sólo su mano. Esta es la mano de varias generaciones. Y ustedes van a transmitir esto a sus hijos y los hijos de sus hijos.

Toda tu sabiduría, toda la sabiduría, toda la experiencia, todo el sufrimiento, toda la felicidad de todas las generaciones de tus ancestros están aquí en tu mano. Nuestros ancestros, su sabiduría, su felicidad, su tristeza, su

esperanza, su temor, están aquí dentro de ti. Todos ellos te han sido transmitidos. En cada célula de tu cuerpo encuentras todo: toda la esperanza, todo el temor, toda la felicidad, todo el sufrimiento de todos los ancestros están en cada célula tuya. Ahora la humanidad es capaz de clonarse. Necesitamos sólo tomar una célula, cualquier célula de nuestro cuerpo, y podemos duplicarnos.

Esto significa que en cada célula está la presencia de ti como un todo. El uno es el todo, esta es la enseñanza del Buddha en el Sutra Avatamsaka. Y en cada célula de nuestro cuerpo está el infierno, está la Tierra Pura. Está el Buddha, está Mara, está Jesús, está Satán, está la felicidad, está la tristeza, en sólo una célula. Todos nuestros ancestros pueden ser tocados, pueden ser hallados en cada célula, porque una célula lo contiene todo. Y esto no es sólo una idea abstracta. Han oído sobre la técnica de clonación. Sabemos que una célula puede manifestarse como la cosa completa. Así que mira tu propia mano, y verás que las células de tu mano son también las células de tu padre, de tu madre, de tus ancestros. Muchos de ellos eran sabios, eran felices. Convoca a esos elementos en ti para que vengan a ayudarte y a rescatarte.

Tienes ancestros de sangre y también tienes ancestros espirituales en ti. Si yo sólo tuviera ancestros de sangre, no podría ser yo mismo, como soy ahora. Ahora uso mis ojos de un modo tal como mis ancestros no lo hicieron. He aprendido el modo de ver del Buddha. Veo las cosas con atención. Veo las cosas y toco la naturaleza de inter-ser en ellas. El modo en que miro el cielo, el guijarro, la persona, es muy profundo. Y sin el Buddha, mi maestro, no podría verlos así. El modo en que respiro, el modo en que camino, también. Mis pies, caminando, son también los pies del Buddha. Estoy caminando con los pies del Buddha. No sólo camino con los pies de mi madre y los pies de mi padre, sino también camino con los pies del Buddha, porque a cada paso puedo generar gozo y paz.

**Ustedes tienen a su amado padre dentro de ustedes. Tienen a su amada madre en ustedes. Tienen a su amado maestro en ustedes. Su maestro puede ser Jesús, su maestro puede ser el Buddha, y de acuerdo a su práctica, su maestro puede ser más o menos evidente, poderoso, en ustedes.**

Supongamos que tienen un punto doloroso en su cuerpo. ¿Por qué no convocan a su padre, a su madre, a sus ancestros, para que los ayuden? Toquen ese punto doloroso con la energía de curación, de amor. Porque ustedes saben cuán profundamente en él, su padre los ama, profundamente en ella, su madre los ama, profundamente en él, su maestro los ama y quiere que estén bien.

Supongamos que tienen un tumor que podría volverse importante y los doctores dicen que la única forma es abrirlos y quitarlo y tirarlo. Esta es nuestra tendencia. Si hay algo que no queremos, tendemos a cortarlo y a

tirarlo: cirugía. Hemos creado las cosas dolorosas en nuestro cuerpo y no las queremos más, queremos tirarlas. Es lo mismo con su mente, su conciencia. Hay tumores en su conciencia, el tumor del odio, de la desesperación, de la depresión. Y también queremos cortarlos y tirarlos.

Este es un modo de vida, un hábito de pensamiento que hemos aprendido de esta sociedad nueva. Si no quieren algo, lo eliminan ya sea usando una pistola o un cuchillo. Debemos mirar profundamente en nuestra civilización y ver en qué dirección estamos yendo. Cuando tenemos algo doloroso en nosotros, no sabemos cómo cuidarlo bien. No sabemos cómo abrazarlo del modo en que abrazamos a nuestro bebé. Queremos sacarlo, tirarlo. Queremos castigarlo.

Entonces, inhalamos profundamente, y vemos que esta mano es la mano de tu padre, de tu amado padre, o de tu amada madre o de tu amado maestro. Incluso aunque ella ya no viva, aun es real en ti porque cada célula en ti es también ella. Cada célula en ti es también él. Convócalos para que te ayuden. Hay células saludables en ti, y las células saludables vendrán a rescatar a las células que no están tan saludables. Porque no sabes cómo cuidarlas, algunas de ellas están cansadas y están siendo transformadas en un problema.

Así que inhala y trae a tu padre, a tu madre, y a tu amado maestro de nuevo a tu mano. Dices el nombre de tu padre; el nombre de tu maestro y súbitamente tu mano se vuelve la mano de tu madre, de tu maestro. Y entonces, cuando exhalas, toca el punto doloroso. Respira lentamente. Transmite todas esas energías al punto doloroso. Y después de que termines, hazlo de nuevo. Inhala, llama su nombre, y lo haces vivir. La energía de tu padre o de tu maestro estará presente en tu mano. Y cuando exhalas sonrías, y la energía de tu padre o de tu maestro penetrará en ti. Practica así todos los días, ya sea en posición sentada o en una posición acostada.

En el momento en que practicas estás totalmente relajado. Tienes fe en la gente que te ama, que quiere desearte el bien. Entonces los haces presentes en la forma de energía y usas esa energía para tocar y sanar. Tu mano tiene un poder curativo. No necesitas nada más. Cada uno de nosotros tiene un poder curativa dentro, una energía que puedes generar en la palma de tu mano. Esa energía es almacenada en cada célula de tu cuerpo. Aprende a hacerlo con tu cuerpo. Si tienes un hígado que no funciona tan bien, que está sufriendo, concéntrate, invita a tu padre, a tu madre.

No tengo duda de que mi padre siempre me amó. Y no considero a mi padre como no existente, porque mi padre está en cada una de mis células. Cuando lo convoco, él está de vuelta en cada célula de mi cuerpo. Cuando genero esa energía llamada la energía de un padre amoroso, me toco y digo: "Padre, por favor, ayúdame". Y tu padre estará transmitiéndote esa energía. Durante ese momento te sientes pacífico, sabiendo que estás siendo amado, siendo cuidado por tu padre.

¿Recuerdas cuando eras un niño pequeño, tenías una fiebre y tu lengua estaba tan amarga que no podías comer nada? Y tu frente se sentía como si estuviera hirviendo y cuando llegaba tu madre ponía su mano sobre tu frente, y súbitamente te sentías como en el paraíso. Sólo una mano. Te sentías mucho mejor con la presencia de tu madre y sólo una mano. No creas que esa mano ya no está allí. Aun está allí porque tu mano es la continuación de la mano de tu madre. Y si la llamas: "¿mami? Por favor, ayuda", cuando inhalas y luego, cuando pones la mano sobre tu frente y exhalas, recibirás exactamente la misma energía. Nada está perdido.

Cuida de tu cuerpo de ese modo. Permite a tu cuerpo descansar en cualquier posición en que estés. Y más tarde serás capaz de cuidar de tu espíritu, tu espíritu doliente, del mismo modo. Tienes bloques de dolor, de tristeza, de temor, de desesperación en ti. Debes abrazar esos bloques de dolor y tristeza exactamente del mismo modo. Llámalos para que ayuden.

El Buddha a ser no es algo abstracto. El Buddha es muy profundo en mí porque he aprendido la práctica. He aprendido a mirar del modo en que miraba el Buddha. He aprendido a respirar del modo en que respiraba el Buddha. He aprendido a caminar del modo en que caminaba el Buddha. En la Montaña Gridhrakuta donde el Buddha estuvo durante más de veinte años, me senté y contemplé el mismo atardecer que él había contemplado. Yo estaba mirando con mis ojos y sus ojos el mismo hermoso atardecer.

Tú también eres capaz de mirar con los ojos del Buddha. En tu vida diaria estás acostumbrado a mirar con tus ojos, los ojos que no tienen la energía de la atención y la concentración detrás de sí. Pero con tu respiración conciente, puedes generar los ojos de Buddha en ti. Cuando usas esos ojos para mirar, verás las cosas muy diferentes. Es como tener un par de binoculares, y si los llevas a tus ojos, verás diferente. Entonces, tienes los ojos del Buddha transmitidos por tu maestro. ¿Por qué no usarlos? Sólo inhala, exhala, genera la energía de la atención, y súbitamente tienes los ojos de Buddha. Mirando con los ojos del Buddha, no tendrás ira. No tendrás desesperación.

No deberías tener ningún complejo. El Buddha es suficiente, Jesús es suficiente. Jesús dijo así: "Soy el padre, el padre está en mí, yo estoy en ustedes, y ustedes están en mí." Muy claro. No pueden negar esa enseñanza en el corazón de la Cristiandad.

Entonces, si el Buddha está en ti, ¿por qué no llamarlo para que ayude? Sólo inhalen y exhalen y Buddha estará vivo, pueden usar los ojos del Buddha, las manos del Buddha. "Querido Buddha, por favor, ayuda", y súbitamente tienen la mano del Buddha a su disposición. Qué simple. ¿Qué más aprendes? Esto es muy simple, fácil de comprender, y aun así muy profundo. La curación que quieres, puedes proveerla por ti mismo. Estás apoyado por la Sangha, por el Dharma, por el Buddha, cada momento de tu vida diaria. Si

sólo sabes esto, comprenderás que el apoyo está siempre disponible y entonces no te sentirás solo y asustado.

Así que hoy, en el comentario de Dharma, por favor discutan esta práctica. Permitámonos descansar. Permitamos a nuestro cuerpo descansar. Hay técnicas de descanso. Puede que no estén acostumbrados a ellas pero son buenos hábitos para aprender. Hemos aprendido la otra clase de hábito de no descansar, y ahora debemos aprender un hábito positivo para ser capaces de descansar – física y mentalmente. Y debemos compartir con los demás los modos en que hacemos esto para llegar a un estado relajado del cuerpo y de la mente.

Caminar es una manera de descansar, sentarse es un modo de descansar, comer es un modo de descansar. No luchen. Hemos luchado toda nuestra vida; no hemos ido a ninguna parte en absoluto. Detengan la lucha y cuiden de su cuerpo, de su mente. Practiquemos el descanso y restaurémonos, y llegaremos muy lejos.

Iremos juntos y comentaremos esto. Compartiremos nuestra experiencia de la práctica del descanso. Hay hermanos y hermanas que han estado en la práctica durante mucho tiempo, ellos pueden compartir su práctica. Pueden hacer preguntas. Y practiquemos el primer día, el segundo día, y entonces nos volveremos a encontrar y compartiremos nuevamente nuestra práctica. Si tienen alguna dificultad, si tienen alguna pregunta, o si tienen algún éxito, algún gozo en su práctica, por favor compartan eso con los demás.

Practicamos como una Sangha. Hay maestros de Dharma disponibles en nuestro medio, también hay hermanos y hermanas que son familiares con la enseñanza y con la práctica. Así que aprovechemos su presencia.

Y cuando te sientas concentrado y atento, y disfrutas de tu práctica de caminar, de respirar, de sonreír, entonces contribuirás mucho a la Sangha. Porque si te vemos relajado, caminando con atención, sonriendo, respirando con atención, recordaremos hacer lo mismo. Juntos, produciremos esa energía colectiva que nos nutre. Cuando vamos a casa, podemos continuar la práctica aun con nuestros niños. Porque los niños en Plum Village probaron que son capaces de practicar.

### **Notas:**

Queridos amigos: Esta transcripción de charlas Dharma son enseñanzas ofrecidas por el **Venerable Thich Nhat Hahn** en Plum Village o en varios retiros alrededor del mundo. La enseñanza atraviesa todas las áreas de interés de los practicantes, desde las emociones difíciles hasta la comprensión de la naturaleza del inter-ser de nosotros mismos y todas las cosas, y mucho más.

Este proyecto opera desde Dana, la generosidad, así que estas charlas están disponibles para todos. Pueden enviarlas y redistribuirlas por e mail, y pueden también imprimirlas y distribuirlas entre los miembros de su Sangha. El propósito de esto es hacer las enseñanzas de Thay accesibles a tanta gente como sea posible que las reciba. Lo único que pedimos es que por favor las hagan circular como son, **por favor no las distribuyan o reproduzcan en forma alterada de ningún modo.**

Si quieren apoyar la transcripción de estas charlas Dharma o si quieren contribuir con los trabajos de la Iglesia Budhista Unificada, por favor hagan clic en Giving to Unified Buddhist Church.

Para información sobre el Proyecto de Transcripción y para archivos de charlas dharma, por favor visiten nuestro sitio: <http://www.plumvillage.org>