

*"El requisito para no hacernos daño es permanecer atentos, una sensación de ver lo que estamos viendo claramente, con respeto y compasión. Esto es lo que nos enseña la práctica básica. Pero la atención no se detiene en la meditación formal, sino que nos ayuda a relacionarnos con todos los detalles de nuestra vida. Nos ayuda a ver, oír y oler sin cerrar los ojos, los oídos ni las narices. Relacionarnos honestamente con la inmediatez de nuestra propia experiencia y respetarnos lo suficiente como para no juzgarnos es un largo camino que dura toda la vida."*

ana costa



caminhar por dentro

*"Este proceso nos conecta con el fruto de no hacer daño, que es un bienestar fundamental de cuerpo, discurso y mente. El bienestar corporal es como una montaña, y en una montaña ocurren muchas cosas: graniza, soplan los vientos, llueve y nieva. El sol la calienta mucho con sus rayos, las nubes pasan, los animales defecan y orinan en ella, y la gente también. Alguna gente deja sus basuras por allí y otros las recogen. En la montaña vienen y van muchas cosas, pero ella siempre permanece allí."*

ana costa



caminhar por dentro

*"Cuando nos hemos visto completamente, hay una quietud en el cuerpo que es como una montaña. Ya no damos saltos ni tenemos que rascarnos la nariz, tirarnos de la oreja, golpear a alguien, ir corriendo de un lado a otro o beber para olvidar. El resultado de una relación óptima con nosotros mismos es que permanecemos tranquilos, lo que no significa que no corramos, saltemos o bailemos. Significa que no hay compulsión. Ya no trabajamos en exceso, no comemos en exceso, no fumamos en exceso y no seducimos en exceso. En resumen, empezamos a dejar de hacer daño."*

ana costa



caminhar por dentro

*"No hacer daño requiere estar despierto. Parte de estar despiertos es ralentizarnos lo suficiente como para tomar conciencia de lo que decimos y hacemos. Cuanto más vemos nuestras reacciones emocionales en cadena y entendemos su funcionamiento, más fácil es refrenarse. Estar despierto, ralentizarse y percibir se convierten en un estilo de vida."*

ana costa



caminhar por dentro

*"En la raíz de todo el mal que causamos está la ignorancia, y empezamos a deshacerla a través de la meditación. Cuando nos damos cuenta de que no ponemos atención, de que raras veces nos refrenamos, de que apenas tenemos bienestar, eso no es confusión sino el principio de la claridad. A medida que transcurren los momentos de nuestras vidas, nuestra habilidad de hacernos los sordos, ciegos y mudos deja de funcionar. Y lo interesante de este proceso es que, en lugar de hacernos más rígidos, nos libera. Es la liberación que surge naturalmente cuando estamos completamente aquí, sin ansiedad, ante la imperfección."*

ana costa



caminhar por dentro