

REFERENCIAS

SEMANA 7

((TEXTO PARA SER LEÍDO Y CONTEMPLADO EN GRUPOS))

"La vida es como un picnic en una tarde de domingo: no dura mucho. El simple hecho de mirar el sol, oler las flores o respirar el aire fresco ya es una alegría. Pero si todo lo que hacemos es discutir sobre dónde poner la toalla, quién se sentará en cada rincón, quién tendrá la pechuga o el muslo de pollo... Tarde o temprano el tiempo se cierra, la tarde cae y el picnic se acaba. Y todo lo que hicimos fue discutir y meternos con el otro. Piensa en todo lo que se perdió.

Quizá te preguntes: si todo es impermanente, si nada dura, ¿cómo puede alguien vivir feliz? Es cierto que no podemos, de hecho, aferrarnos o retener las cosas, pero podemos utilizar este conocimiento para mirar la vida de manera diferente, como una oportunidad muy breve y rara. Si introducimos en nuestra vida la madurez de saber que todo es impermanente, descubriremos que nuestras experiencias serán más ricas, nuestras relaciones más sinceras y tendremos un mayor aprecio por todo lo que ya hemos disfrutado.

También seremos más pacientes. Comprenderemos que, por muy mal que parezcan las cosas en este momento, las circunstancias infelices no pueden durar. Tendremos la sensación de que podremos soportarlos hasta que pasen. Y con mayor paciencia seremos más amables con las personas que nos rodean. No es tan difícil expresar un gesto de cariño cuando nos damos cuenta de que quizá no volvamos a estar con nuestra tía abuela. ¿Por qué no hacerla feliz? ¿Por qué no dedicar tiempo a escuchar todas esas viejas historias?

Llegar a comprender la impermanencia y el auténtico deseo de hacer felices a los demás en esta breve oportunidad que tenemos juntos es el comienzo de la verdadera práctica espiritual. Es este tipo de sinceridad el que cataliza eficazmente la transformación en nuestra mente y nuestro ser.

No necesitamos afeitarnos la cabeza ni llevar túnicas especiales. No necesitamos salir de casa ni dormir en un lecho de piedras. La práctica espiritual no requiere condiciones austeras, sólo un buen corazón y la madurez para comprender la impermanencia. Eso nos hará progresar".

-Chagdud Tulku Rinpoche