



REFERENCIAS

SEMANA 9

"Uno no se relaciona con las cosas, los objetos, las personas, los lugares. Nos relacionamos con las formas, y las formas son apariencias coemergentes, inseparables de la mente. La luminosidad de la mente, en el mismo fenómeno, produce la forma y el observador de la forma. Todo lo que vemos son manifestaciones no duales de la mente".

"Nada de lo que podemos señalar, ya sean identidades o emociones, es sólido. Todos los referentes ligados a las formas, sensaciones, percepciones, estructuras mentales e identidades, no son sólidos. Todo está construido. Por lo tanto, la liberación es posible".

"Uno sigue mirando los procesos de transformación desde la causalidad; se olvida del hecho de que uno puede simplemente cambiar. Creemos en el diagnóstico, lo arreglamos, atrapamos al otro en el diagnóstico, luego usamos un método causal para cambiar, y no funciona. Por ejemplo, no estamos en una época en la que la luminosidad sea nuestro recurso. Tenemos la libertad de hacer transformaciones, no trabajamos con ningún método de este tipo. Trabajamos con métodos causales, y creemos que estamos fijados, y justificamos nuestra fijación por los acontecimientos que han sucedido.

La fijación no viene de los acontecimientos, ¡la fijación viene de la fijación! La solución a la fijación no es otro evento, es la no fijación. La no fijación está siempre a nuestra disposición. No lo vemos. Vemos la necesidad de otro evento, otro entrenamiento, otra cosa, otro condicionamiento. Esto complica las cosas, complica las cosas, se interpone en el camino.

—Lama Padma Samten



"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 (maestro del Lama Padma Samten) en el libro Puertas a la Práctica Budista.



"La soledad es la enfermedad de nuestro tiempo. Nos sentimos muy solos, aunque estemos rodeados de mucha gente. Estamos juntos y solos. Hay un vacío en nuestro interior y no nos sentimos cómodos con ese tipo de vacío, por lo que intentamos llenarlo mediante la conexión con otras personas. Creemos que cuando nos conectamos con otras personas el sentimiento de soledad desaparecerá.

Y la tecnología nos proporciona varios mecanismos para conectarnos, para estar conectados, y nos mantenemos conectados, pero seguimos sintiéndonos solos. Revisamos el correo electrónico varias veces al día, enviamos correos electrónicos varias veces al día, queremos compartir lo que vemos, y estamos ocupados, nos mantenemos ocupados todo el día para conectarnos, pero eso no ayuda, no reduce la cantidad de soledad en nosotros. Eso es lo que está ocurriendo ahora mismo en nuestra civilización moderna. Nuestra relación no está bien. No tenemos una buena relación con nuestra pareja, con nuestro hermano, con nuestra hermana, con nuestros padres, con nuestra sociedad. Nos sentimos muy solos, y hemos utilizado la tecnología para intentar disipar este sentimiento de soledad, pero no podemos.

En la tradición de Plum Village, cada vez que nos sentamos y nuestro asiento, es para conectar con nosotros mismos, porque en nuestras propias vidas estamos desconectados de nosotros mismos. Caminamos y no sabemos que caminamos, estamos ahí pero no sabemos que estamos ahí, estamos vivos, pero no sabemos que estamos vivos. Nos estamos perdiendo de nosotros mismos, no somos nosotros mismos. Y esto ocurre casi todo el día. Así que el acto de sentarse es un acto de revolución.

Cuando te sientas cortas ese estado de estar perdido y no ser tú mismo, y cuando te sientas te conectas contigo mismo. No necesitas un iPhone ni un ordenador para hacerlo. Sólo tienes que sentarte y respirar conscientemente. Y en pocos segundos conectas contigo mismo y sabes lo que está pasando. Lo que pasa en tu cuerpo, lo que pasa en tus sentimientos, en tus emociones, lo que pasa con tus percepciones, etc. Ya estás en casa. "

—Thich Nhat Hanh