

EL ARTE DE *Vivir*

Cada momento
es un diamante
lleno de
libertad, paz y
alegría. Las
meditaciones
budistas nos
ayudan
a vivir
rodeados de
estas joyas.



THICH NHAT HANH
MAESTRO ZEN

Meditar e investigar. ¿Cómo podemos empezar a dar una respuesta a estas preguntas sobre la vida y la muerte? Una buena respuesta debería basarse en evidencias. No es una cuestión de fe o creencias, sino de honda investigación. Meditar es observar profundamente y ver cosas que otros no pueden ver, incluso las nociones erróneas que subyacen en la base de nuestro sufrimiento. Cuando somos capaces de liberarnos de esas nociones erróneas, podemos dominar el arte de vivir felices en paz y libertad.

Los tres errores. La primera noción errónea es que seamos seres sin conexión alguna con el resto del mundo. Tenemos tendencia a creer que poseemos un yo separado, el cual nace en cierto instante y debe morir en otro, y que es permanente durante toda la duración de nuestra existencia. Mientras alberguemos esta errónea noción, sufriremos, haremos sufrir a los que nos rodean y causaremos daño a otras especies y a nuestro hermoso planeta. La segunda noción errónea que muchos de nosotros defendemos es que seamos únicamente este cuerpo, y que al morir dejemos de existir. Esta errónea noción nos impide ver todas las formas por las que estamos conectados con el mundo que nos rodea, todas las formas en las que continuamos tras

Cuando somos capaces de liberarnos de las nociones erróneas, podemos dominar el arte de vivir felices en paz y libertad.

nuestra muerte. La tercera noción errónea que muchos sostenemos es la idea de que aquello que buscamos –la felicidad, el paraíso, el amor– solo puede ser hallado en el futuro distante y fuera de nosotros. Podemos pasarnos la vida anhelando el objeto de nuestra búsqueda, sin darnos cuenta de que es posible encontrarlo en nuestro interior justo en el momento presente.

Y las tres soluciones. Existen tres prácticas fundamentales que nos ayudan a liberar nos de estas tres nociones erróneas: la concentración sobre el vacío, la concentración sobre la ausencia de signo y la concentración sobre la ausencia de objetivo. Se conocen como «las tres puertas de la liberación» y existen en todas las escuelas budistas. Estas tres concentraciones nos ayudan a transformar las sensaciones de pena, ansiedad, soledad y alienación. Tienen el poder de liberarnos de las nociones erróneas y nos permiten vivir plenamente, con hondura, y encarar la agonía y la muerte sin miedo, ira o desesperación.

Cuatro prácticas más.

La concentración sobre la impermanencia nos ayuda a liberarnos de la tendencia a vivir como si nosotros y los seres que amamos fuéramos a vivir por siempre. La concentración sobre la no-ansia es una oportunidad de tomarnos tiempo para descubrir que ya disponemos de condiciones suficientes para ser felices aquí mismo, en el momento presente. Y la concentración sobre el soltar nos ayuda a liberarnos del sufrimiento, a transformar y dejar ir las sensaciones dolorosas. La contemplación profunda de todas estas concentraciones nos permite experimentar la paz y la libertad del nirvana. Estas siete concentraciones son muy prácticas. Nos hacen despertar a la realidad. Nos ayudan a apreciar lo que ya tenemos para ser capaces de alcanzar una felicidad verdadera en el aquí y el ahora. Y nos ofrecen la visión profunda que necesitamos para valorar el tiempo del que disponemos, reconciliarnos con aquellos que amamos y transformar nuestro sufrimiento en amor y comprensión. ☸