

El sol, mi corazón (Dharma)

Thich Nhat Hanh,

Mientras estamos sentados al lado de un torrente, podemos escuchar su risa y mirar sus aguas burbujeantes, dándonos cuenta de los cantos rodados brillando y las frescas plantas verdes de los alrededores, y parece que nos sintamos invadidos por una sensación de felicidad. Somos uno con el frescor, la pureza y la claridad, pero con solo un instante, quizá descubramos que ya tenemos bastante. Nuestro corazón se siente turbado y pensamos en otras cosas. Dejamos de estar unificados con el torrente. No es de ninguna utilidad permanecer sentados en un tranquilo bosque si nuestra mente se encuentra perdida en la ciudad.

Cuando vivimos con un niño o con un amigo, su autenticidad y cariño puede relajarnos. Pero si nuestro corazón no está con ellos, su preciosa presencia es olvidada y dejan de existir. Debemos ser conscientes de su presencia para apreciar su valor, para permitir que sean causa de nuestra felicidad. Si por descuido y olvido nos sentimos insatisfechos con ellos y empezamos pidiéndoles demasiado o censurándoles, los perdemos. Solamente cuando hayan partido comprenderemos lo preciosos que eran y lo sentiremos. Pero una vez se hayan ido, todos nuestros pesares serán en vano.

La felicidad desesperadamente (Paidós)

André Comte-Sponville

Para concluir, recordaré simplemente que lo contrario de esperar no es temer, sino saber, poder y gozar. En una palabra, o más bien en tres, lo contrario de esperar es conocer, actuar y amar. Ésta es la única felicidad no fallida. No el deseo de lo que no tenemos o de lo que no es (la carencia, la esperanza, la nostalgia), sino el conocimiento de lo que es, la voluntad de lo que podemos y, por último, el amor a lo que ocurre y que, desde ese momento, ni siquiera necesitamos poseer. Ya no la carencia, sino la potencia; ya no la esperanza, sino la confianza y la valentía; ya no la nostalgia, sino la fidelidad y la gratitud.

Solo esperamos lo que no depende de nosotros; solamente queremos lo que sí depende de nosotros. Solamente esperamos lo que no es; solamente amamos lo que es.

Los más bellos cuentos zen (J. J. de Olañeta)

Henri Brunel

Érase una vez un emperador que quería escoger como primer ministro al más sabio, al más avisado de sus súbditos. Tras una serie de pruebas difíciles, sólo quedaron en liza tres competidores:

“He aquí el último obstáculo, el último reto –les dijo–. Estaréis encerrados en una habitación. La puerta estará provista de una cerradura complicada y sólida. El primero que consiga salir será el elegido”.

Dos de los postulantes, que eran muy sabios, se sumergieron inmediatamente en arduos cálculos. Alineaban columnas de cifras, trazaban esquemas embrollados, diagramas herméticos. De vez en cuando se levantaban, examinaban la cerradura con aire pensativo y volvían a sus trabajos con un suspiro.

El tercero, sentado en una silla, no hacía nada. Meditaba. De repente, se levantó, fue hacia la puerta y giró la manilla: la puerta se abrió, y él salió.