

introducción

Pasamos gran parte de nuestra vida buscando la felicidad sin ver que el mundo de nuestro alrededor está lleno a rebosar de maravillas. Estar vivos y caminar por la Tierra es todo un milagro y, sin embargo, la mayoría de las personas persiguen una cosa tras otra para gozar de una mejor situación. La belleza nos está llamando cada día, a cada hora, pero raras veces le prestamos oídos.

El silencio interior es esencial para poder oír la llamada de la belleza y responder a ella. Si en nuestro interior no hay silencio —si nuestra mente, nuestro cuerpo, están llenos de ruido— no oiremos la llamada de la belleza.

En nuestra cabeza está sonando sin cesar una radio, la del PSP: Pensar Sin Parar. Nuestra mente está llena de ruido, por eso no podemos oír la llamada de la vida, la llamada del amor. Nuestro corazón nos está llamando, pero no lo oímos. No tenemos tiempo para escucharlo.

La plena conciencia es la práctica que silencia el ruido de nuestro interior. Sin ella nos dejaremos arrastrar por una cosa tras otra. A veces nos dejamos llevar por el

arrepentimiento y el pesar relacionados con el pasado. Al venírnos a la cabeza recuerdos y vivencias de antaño, revivimos una y otra vez el sufrimiento que nos causaron. Es fácil quedarnos apresados en el pasado.

También nos dejamos llevar por el futuro. Una persona que esté preocupada y asustada por el futuro está tan atrapada en él como otra anclada en el pasado. La ansiedad, el miedo y la incertidumbre que nos provoca el futuro nos impide oír la llamada de la felicidad. De modo que también nos quedamos apresados en el futuro.

Aunque intentemos vivir el presente, muchas personas tenemos la cabeza en otra parte y creemos que nos falta algo, sentimos un vacío en nuestro interior. Anhelamos o esperamos que ocurra algo que nos alegre la vida. Algo un poco más excitante, porque nuestra situación actual nos parece aburrida: una rutina en la que no pasa nada interesante.

La plena conciencia se describe como una campana que al sonar nos hace detener y escuchar en silencio. Podemos usar una campanilla o cualquier otra cosa que nos ayude a no dejarnos llevar por el ruido exterior ni interior. Al oír el sonido de la campana, te detienes. Te concentras en la inhalación y en la exhalación, haciendo espacio para el silencio. Te dices: «Al inhalar, sé que estoy inhalando». Al inhalar y exhalar de manera consciente y llevar la atención a la respiración, silencias el

ruido que hay dentro de ti: el parloteo sobre el pasado y el futuro, y el deseo de algo más.

Respirar durante dos o tres segundos conscientemente te permite darte cuenta de que estás vivo, inhalando. Que estás aquí. Que existes. El ruido de tu interior desaparece y notas una espaciosidad inmensa, muy poderosa y elocuente. Puedes responder a la llamada de la belleza que te rodea: «Estoy aquí. Soy libre. Te oigo».

¿Qué significa «Estoy aquí»? Significa «Existo. Estoy realmente aquí, porque en lugar de estar pensando en el pasado o en el futuro, de estar ensimismado en mis pensamientos, en el ruido interior, en el ruido exterior, estoy aquí». Para *existir* de verdad tienes que estar libre de pensamientos, ansiedad, miedo y deseos. «Soy libre» es una afirmación poderosa, porque muchas personas no somos en realidad libres. No tenemos la libertad que nos permite oír, ver y simplemente ser.

sentados juntos en silencio

Vivo en un centro de retiro situado al suroeste de Francia donde practicamos un tipo de silencio llamado noble silencio. La práctica es fácil de realizar. Cuando hablamos, hablamos. Pero si hacemos cualquier otra cosa —como comer, caminar o trabajar— simplemente la hacemos,

aunque sin hablar a la vez. La llevamos a cabo en un gozoso noble silencio. Así, al ser libres, podemos oír la llamada más profunda de nuestro corazón.

Hace poco hubo un día en el que una gran cantidad de personas, tanto monacales como laicas, almorzamos juntos al aire libre sentados sobre la hierba. Primero fuimos cada uno a servirnos la comida y luego nos sentamos en grupo. Formamos círculos concéntricos, el más pequeño dentro de otro más grande y así sucesivamente, hasta crear un gran círculo de personas sentadas en silencio. Sin decir una sola palabra.

Fui el primero en sentarme. Me senté y empecé a practicar la respiración consciente para silenciar mi ser. Escuché los pájaros y el viento, y disfruté de la belleza de la primavera. No estuve esperando a que los demás llegaran y se sentaran para poder empezar a comer. Simplemente gocé de estar sentado en silencio en ese lugar durante veinte minutos más o menos, mientras los demás se servían la comida y se sentaban a mi alrededor.

Entonces se hizo el silencio. Pero sentí que ese silencio no era lo bastante profundo, quizá porque la gente se había distraído al ir a servirse la comida, regresar con el plato lleno y sentarse sobre la hierba. Yo seguí sentado en silencio, observando.

Llevaba una campanilla conmigo y cuando todo el mundo se acabó de sentar, invité a la campanilla a sonar.

Como habíamos pasado una semana juntos practicando lo de inhalar y exhalar de manera consciente al oír el tintineo de la campanilla, todos la escuchamos con gran atención. Al hacer sonar la campanilla de la plena conciencia, noté que ahora reinaba un silencio muy distinto del otro. Era un silencio auténtico, porque todo el mundo había dejado de pensar. Nos concentramos en la inspiración y en la espiración. Respiramos juntos y nuestro silencio colectivo generó un campo energético potentísimo. Esta clase de silencio se llama «silencio atronador», porque es muy elocuente y poderoso. En medio de ese silencio oí el viento y los pájaros con mucha más intensidad. Antes también los oía, pero de distinta manera, porque el silencio que se había creado no era tan profundo como este.

La práctica de dejar que el silencio se haga en ti para vaciarte de todo el ruido interior no es difícil. A base de práctica, lo conseguirás. Cuando surge el noble silencio, puedes caminar, estar sentado, o disfrutar de la comida. Este tipo de silencio te da una libertad absoluta que te permite disfrutar de estar vivo y apreciar todas las maravillas de la vida. Te ayuda a curarte, tanto a nivel mental como físico. En ese silencio eres capaz de *ser*, de estar ahí, vivo. Porque eres realmente libre: libre del arrepentimiento y el sufrimiento concernientes al pasado, libre del miedo y la incertidumbre acerca del futuro, libre de todo

tipo de cháchara mental. Dejar que surja esta clase de silencio en ti cuando estás solo es muy beneficioso, y permanecer en silencio de ese modo *juntos* es un estado especialmente dinámico y curativo.

el sonido del sin sonido

El silencio se suele describir como la ausencia de sonido, sin embargo también es un sonido muy poderoso. Recuerdo que el invierno del 2013-2014 no fue demasiado frío en Francia, pero oímos que en Estados Unidos hacía un frío glacial. Hubo más tormentas de nieve de las habituales y a veces llegó a hacer una temperatura de 20 grados bajo cero. Vi una fotografía de las Cataratas del Niágara de los días que hizo más frío. El agua ya *no podía* seguir precipitándose; estaba congelada. Vi la imagen y me quedé muy impresionado. La cascada de agua se había detenido por completo, y el sonido que emitía también.

Hace unos cuarenta años mientras estaba en Chiang Mai, al noreste de Tailandia, en un retiro para jóvenes, me alojé en una cabaña que había cerca de un riachuelo rodeado de rocas, donde siempre se oía el sonido del agua precipitándose. Disfrutaba respirando, lavando la ropa y haciendo la siesta sobre las piedras enormes de la orilla del riachuelo. Oía el sonido del agua día y noche. Con-

templando los arbustos y los árboles de mi alrededor me dije: «Desde que nacieron han estado escuchando este sonido. Supón que este sonido cesara y que por primera vez oyeran el sin sonido: el silencio». Imagínatelo, si te es posible. De pronto el agua deja de correr y todas esas plantas que desde que nacieron han estado oyendo, día y noche, el sonido del agua precipitándose, ya no lo oyen más. Piensa en lo sorprendidas que estarían al oír, por primera vez en toda su vida, el sonido del sin sonido.

los cinco sonidos verdaderos

Bodhisattva es el término budista para designar a un ser de una compasión inmensa que dedica su vida a aliviar el sufrimiento de los demás. En el budismo se habla de Avalokitésvara, el Bodhisattva que Escucha Profundamente. Este nombre significa «el que escucha profundamente el clamor del mundo».

Según la tradición budista, Avalokitésvara puede escuchar toda clase de sonidos. También puede emitir los cinco tipos distintos de sonidos que curan el mundo. Si logras encontrar el silencio en ti, podrás oír esos cinco sonidos.

El primero es el Sonido Maravilloso, el sonido de las maravillas de la vida que te están llamando sin cesar. Es el sonido de los pájaros, de la lluvia...

Dios es un sonido. El creador del

Cosmos es un sonido. Todo

empieza con el sonido.

El segundo sonido es el Sonido del que Observa el Mundo. Es el sonido del escuchar, el sonido del silencio.

El tercer sonido es el Sonido de Brahma. El sonido trascendental, *om*, que tiene una larga historia en la espiritualidad hindú. Según esta tradición, el sonido *om* tiene el poder innato de crear el mundo. El cosmos, el mundo, el universo se crearon por medio de este sonido. En el Evangelio de San Juan, de la tradición cristiana, aparece la misma idea: «Al principio era el Verbo» (San Juan, 1,1). Según los Vedas, los textos hindúes más antiguos, el mundo se originó de la palabra *om*. En la tradición védica de la India este sonido es la realidad suprema, o Dios.

Muchos astrónomos modernos han acabado creyendo en algo parecido. Han estado buscando los orígenes del tiempo, los orígenes del cosmos, y tienen la hipótesis de que el universo surgió de la «gran explosión».

El cuarto sonido es el sonido de la Marea Alta. El sonido simboliza la voz del Buda. Las enseñanzas del Buda

silencio

disipan las ideas falsas y la aflicción, y lo transforman todo. Este sonido es penetrante y efectivo.

El quinto sonido es el Sonido que Trasciende Todos los Sonidos del Mundo. Es el sonido de la impermanencia; nos recuerda que no debemos quedarnos atrapados en los sonidos del mundo ni apegarnos a ellos. Muchos eruditos han hecho que las enseñanzas del Buda parezcan complicadas y difíciles de entender. Pero el Buda hablaba con gran claridad y nunca se quedó atrapado en las palabras. De modo que si una enseñanza es demasiado complicada, no es el sonido del Buda. Si lo que estás oyendo es demasiado estridente, ruidoso o enrevesado, no es la voz del Buda. Vayas donde vayas, puedes oír este quinto sonido. Aunque estés en la cárcel, puedes oír el Sonido que Trasciende Todos los Sonidos del Mundo.

tu mayor preocupación

Cuando consigues silenciar todo el ruido interno, cuando se hace el silencio, un silencio atronador, en ti, empiezas a oír la llamada más profunda en tu interior. Tu corazón te está llamando. Te está intentando decir algo, pero aún no has podido oírlo al estar tu mente llena de ruido. Has estado distraído con otras cosas constantemente, a todas ho-

ras. Has estado lleno de pensamientos, sobre todo de pensamientos negativos.

En la vida cotidiana muchas personas pasamos la mayor parte del tiempo buscando sensaciones agradables —tanto en el sentido material como afectivo— para simplemente sobrevivir. Dedicamos todo nuestro tiempo a ello. Son las llamadas *preocupaciones cotidianas*. Nos preocupan a diario: cómo tener suficiente dinero, comida, cobijo y otras cosas materiales. También tenemos preocupaciones afectivas: si una determinada persona nos ama o no nos ama, si un trabajo es seguro o no lo es. Estamos todo el día preocupados por este tipo de cosas. Tal vez estemos intentando encontrar una relación de pareja lo bastante buena como para que dure, una que no sea demasiado complicada. Buscamos algo en lo que confiar.

La mayoría dedicamos el 99,9 por ciento de nuestro tiempo a preocuparnos por esta clase de cosas —las comodidades materiales y las comodidades afectivas— y es lógico, porque para sentirnos seguros nuestras necesidades básicas tienen que estar cubiertas. Pero nos preocupamos demasiado, porque lo hacemos por muchas, muchísimas otras cosas aparte de nuestras necesidades básicas. Estamos a salvo físicamente, tenemos la barriga llena, un techo bajo el que cobijarnos y una familia maravillosa, y aún así seguimos preocupándonos sin cesar.

Tu mayor preocupación, como nos ocurre a la mayoría, quizá sea una de la que no te has dado cuenta, una que no has oído en tu interior. La *mayor preocupación* de todos no tiene nada que ver con el aspecto material o afectivo. ¿Qué queremos hacer con nuestra vida? Esta es la cuestión más importante. Estamos aquí, pero ¿*por qué* estamos aquí? ¿Quiénes somos como individuos? ¿Qué queremos hacer con nuestra vida? Estas son las preguntas que normalmente no nos planteamos por falta de tiempo o por no quererles hacer un hueco.

No son solo preguntas filosóficas. Si no logramos responderlas, nuestra mente no estará en calma ni seremos felices, porque la felicidad no es posible sin una cierta paz. Muchos creemos no poder responderlas nunca. Pero la plena conciencia te ayudará a lograrlo cuando se haya hecho un cierto silencio en ti. Descubrirás las respuestas a algunas de estas preguntas y oirás la llamada más profunda de tu corazón.

Cuando te preguntas: «¿Quién soy?» —si lo haces con el suficiente tiempo y concentración— tal vez descubras algunas respuestas sorprendentes. Quizá veas que eres la continuación de tus antepasados. Tus padres y tus antepasados están presentes en cada célula de tu cuerpo, tú eres una continuación suya. No estás separado de ellos. Si eliminaras a tus antepasados y a tus padres de ti, «tú» desaparecerías.

Quizá veas que estás hecho de elementos, como el agua, por ejemplo. Si eliminaras el agua de ti, «tú» desaparecerías. Estás hecho de tierra. Si eliminaras el elemento tierra de ti, «tú» desaparecerías. Estás hecho de aire. Necesitas el aire desesperadamente, sin él no sobrevivirías. Si eliminaras el elemento aire de ti, «tú» desaparecerías. Y en ti también hay el elemento fuego, el elemento del calor, el elemento de la luz. Sin la luz del sol no crecería nada en la Tierra. Si lo sigues observando, verás que estás hecho de sol, una de las estrellas más grandes de la galaxia. Y, como ya sabes, la Tierra, al igual que tú, está hecha de estrellas. De modo que eres las estrellas. En una noche clara, si alzas la vista verás que formas parte de las estrellas del cielo. Tú no eres solo el cuerpo diminuto que crees ser.

no necesitas perseguir
una cosa tras otra

La plena conciencia te da el espacio interior y la quietud para mirar dentro de ti, para descubrir quién eres y qué quieres hacer con tu vida. Ya no sentirás el vano deseo de perseguir una cosa tras otra. Lo has estado haciendo; has estado buscando algo porque creías que era fundamental para encontrar la paz y la felicidad. Has intentado conseguir esta condición o aquella otra para ser feliz.

silencio

Has creído que no tenías aún todas las condiciones necesarias para serlo, por eso has adquirido como tanta otra gente la costumbre de estar persiguiendo sin cesar una cosa tras otra. «Ahora no puedo sentirme en calma, no puedo detenerme ni disfrutar de las cosas, porque todavía no tengo todas las condiciones para ser feliz.» Pero en realidad estás destruyendo la alegría natural de vivir a la que tienes derecho. La vida está llena de maravillas, como los sonidos maravillosos. Si logras *estar* aquí, en el presente, si logras ser libre, serás feliz en ese mismo instante. No necesitas perseguir nada para serlo.

La práctica de la plena conciencia

es muy sencilla.

Te detienes, respiras y aquietas la mente.

Vuelves a tu verdadero hogar

para disfrutar del aquí y el ahora

a cada momento.

Todas las maravillas de la vida ya están aquí. Te están llamando. Si eres capaz de escucharlas podrás dejar de perseguir una cosa tras otra en busca de la felicidad. Lo que necesitas, lo que *todos* necesitamos, es el silencio. Aquieta tu mente para escuchar los sonidos maravillosos de la vida. Así podrás empezar a vivir plenamente tu vida de verdad.

1

una ración diaria de ruido

Ano ser que vivas solo en medio de las montañas sin electricidad, lo más probable es que estés absorbiendo un montón de ruido e información a lo largo del día, sin interrupción. Aunque nadie hable contigo ni escuches la radio o cualquier otro aparato, las palabras y los sonidos te llegan de vallas publicitarias, llamadas telefónicas, mensajes de texto, redes sociales, pantallas de ordenador, anuncios, folletos de propaganda y de muchas otras formas. A veces es imposible encontrar un rincón en la zona de embarque de un aeropuerto sin una pantalla de televisor dando las noticias de actualidad a todo volumen. Muchas personas se dirigen por la mañana al trabajo absorbiendo los tuits, los mensajes de texto, las noticias, los videojuegos y las actualizaciones que aparecen en su móvil.

Hasta en los escasos momentos en los que no nos llegan sonidos, mensajes de texto o cualquier otra clase de información del exterior, nuestra cabeza está llena de un torrente constante de pensamientos. ¿Cuántos minutos al día dedicas a estar en silencio de verdad, si es que lo haces?

THICH NHAT HANH

*El silencio es esencial. El silencio es tan
necesario como el aire que respiras,
como la luz para las plantas.
Si tu mente está repleta de
palabras y pensamientos,
no te quedará un espacio para ti.*

Las personas que viven en una ciudad están acostumbradas a un cierto nivel de ruido ambiental. En las áreas urbanas siempre se escuchan gritos, bocinazos o música retumbando. El ruido constante puede acabar volviéndose incluso tranquilizador. Tengo amigos que cuando van al campo el fin de semana o a un retiro de meditación, el silencio que reina en el lugar les asusta e inquieta. No se sienten seguros ni cómodos en un paraje tan silencioso, porque están acostumbrados a oír un constante ruido de fondo.

Las plantas no pueden crecer sin luz, las personas no pueden vivir sin aire. Todo lo que está vivo necesita espacio para crecer y desarrollarse.

el miedo al silencio

Me parece que a muchas personas les da miedo el silencio. Siempre están enfrascadas en algo —los mensajes de texto, la música, la radio, el televisor o los pensamientos— para llenar el espacio. Si la quietud y el espacio son tan necesarios para nuestra felicidad, ¿por qué no nos reservamos más tiempo en nuestra vida para ellos?

Una de mis estudiantes más antiguas tiene una pareja muy cariñosa, sabe escuchar y además no habla en exceso, pero cuando está en casa necesita tener siempre la radio o el televisor encendidos, y le gusta desayunar leyendo el periódico.

Conozco a una mujer que tiene una hija a la que le encanta meditar sentada en el templo zen del barrio. Un día, su hija la animó a probarlo. Le dijo: «Es muy fácil, mamá. No hace falta que te sientes en el suelo, puedes hacerlo en una silla. No es necesario que hagas nada más, salvo estar sentada en quietud». A lo que la mujer le respondió con gran franqueza: «¡Justamente eso es lo que más miedo me da!»

Podemos sentirnos solos aunque estemos rodeados de un montón de gente. Nos sentimos solos pese a estar juntos. Hay un vacío en nuestro interior. Como nos incomoda, intentamos llenarlo a toda costa y hacerlo desaparecer. La tecnología nos ofrece muchos aparatos

para estar «conectados». En la actualidad *siempre* estamos conectados, pero seguimos sintiéndonos solos. Consultamos el correo electrónico y las redes sociales muchas veces al día. Enviamos correos o mensajes de texto uno tras otro. Queremos compartir, recibir. Nos pasamos el día entero intentando estar conectados.

¿De qué tenemos miedo? Tal vez sentimos un vacío, una sensación de aislamiento, de tristeza, de desasosiego. Quizá estamos desolados y creemos que nadie nos quiere. Que nos falta algo importante en la vida. Algunas de esas sensaciones son muy antiguas y nos han estado acompañando siempre, bajo toda nuestra actividad y pensamientos. Intentamos evadirnos de lo que sentimos con un montón de estímulos. Pero cuando se hace el silencio, todas esas emociones afloran con gran claridad.

un bufé de estímulos

Los sonidos de nuestro alrededor y los pensamientos que nos vienen a la cabeza continuamente se pueden considerar una especie de alimento. Estamos familiarizados con la comida que masticamos y tragamos. Pero no es la única clase de alimento que los humanos consumimos, también hay otros. Lo que leemos, las conversaciones que mantenemos, los programas que miramos por la tele, los videojuegos a los

que jugamos, y nuestras preocupaciones, cavilaciones y angustias también son una especie de alimento. No es de extrañar que a menudo no haya espacio en nuestra mente para la belleza y el silencio, porque lo estamos llenando a todas horas con muchas otras clases de alimentos.

Hay cuatro clases de alimentos que consumimos a diario. En el budismo los llamamos los Cuatro Nutrientes: los alimentos comestibles, las impresiones sensoriales, las voliciones y la conciencia, tanto a nivel individual como colectivo.

Los alimentos comestibles son la comida que ingieres cada día. La segunda clase de alimento, las impresiones sensoriales, son las experiencias sensoriales que captas con los ojos, los oídos, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente. Como, por ejemplo, lo que oyes, lees, hueles y tocas. Así como las conversaciones telefónicas, los mensajes de texto, el sonido del autobús que se cuele por la ventana de tu casa, y la valla publicitaria que lees mientras vas por la calle. Aunque todas estas cosas no sean alimentos comestibles, son información e ideas que recibe tu mente y que consumes a diario.

La tercera clase de alimento es la volición. La volición es tu fuerza de voluntad, tus inquietudes, tus deseos. Es un tipo de alimento porque «sustenta» tus decisiones, tus acciones y tus movimientos. Sin volición, sin el deseo de hacer algo, no te moverías, simplemente te marchitarías.

La cuarta clase de alimento es la conciencia. Este tipo de comida incluye tu conciencia individual y el modo en que tu mente se nutre a sí misma y alimenta tus pensamientos y acciones. También incluye la conciencia colectiva y cómo esta te afecta.

Todos estos alimentos pueden ser sanos o malsanos, nutritivos o tóxicos, dependiendo de lo que consumas, de la cantidad consumida y de lo consciente que seas del consumo. Por ejemplo, a veces comemos comida basura que nos sienta mal o bebemos demasiado alcohol cuando estamos disgustados por algo para evadirnos, aunque este tipo de consumo nos haga sentir aún peor más tarde.

Con los otros nutrientes sucede lo mismo. En cuanto al alimento sensorial, tal vez sepamos que estamos consumiendo información saludable y esclarecedora, o por otro lado podemos intentar huir de nuestro sufrimiento con videojuegos, películas, revistas o incluso dedicándonos a los chismorreos. La volición también puede ser sana (una motivación constructiva) o malsana (deseo compulsivo y obsesión). Asimismo, la conciencia colectiva puede ser sana o malsana. Piensa hasta qué punto te afecta el estado de ánimo o la conciencia del grupo del que formas parte, tanto si ese grupo es solidario, feliz, colérico, chismoso, competitivo o indiferente.

Como cada tipo de alimento te afecta enormemente, es importante ser consciente de lo que consumes y de la

cantidad consumida. Es fundamental para protegerte. Si no te proteges, absorberás demasiadas toxinas. Si no prestas atención, te llenarás sin darte cuenta de percepciones y sonidos tóxicos que te harán enfermar. La plena conciencia es como una crema solar que protege tu sensible piel de recién nacido. Sin ella, se cubriría de ampollas y quemaduras. La protección de la plena conciencia te permite estar sano y seguro y absorber solo los nutrientes que te ayudan a progresar.

la comida comestible

La mayoría de personas somos conscientes de que lo que comemos afecta a cómo nos sentimos. La comida basura nos puede hacer sentir cansados, malhumorados, nerviosos y culpables, y solo nos deja satisfechos momentáneamente. En cambio, las frutas y las verduras nos hacen sentir vitales, sanos y bien alimentados. A menudo no comemos porque tengamos hambre, sino para consolarnos o huir de nuestros sentimientos molestos. Supón que te sientes preocupado o solo. Como no te gusta esa sensación, abres la nevera para buscar algo que llevarte a la boca. Sabes que no tienes hambre, que no *necesitas* comer. Pero aun así decides tomar algo para evadirte de lo que estás sintiendo.

Cuando organizamos un retiro en cualquiera de nues-

tros centros, tenemos tres comidas vegetarianas al día de lo más sanas, preparadas con amor y atención. Y aun así, algunos participantes se preocupan por la comida. Tengo un amigo que cuando asistió por primera vez a un retiro de plena conciencia no pensaba más que en la siguiente comida. Los dos primeros días del retiro estuvo sintiéndose hambriento todo el tiempo y detestaba tener que hacer cola para servirse la comida. Temía que se acabara, aunque eso nunca ocurriera. Dejaba siempre la actividad que estaba haciendo antes de la hora para ser el primero de la cola.

Al tercer día de retiro, mientras compartía con un grupo sus sentimientos sobre su padre (que había fallecido hacía poco), recibió mucho apoyo de sus compañeros. El grupo terminó la actividad un poco más tarde de lo habitual, pero cuando él se puso en la cola para servirse la comida, descubrió que ya no estaba inquieto. Sentía que habría bastante comida para todos y que no se acabaría. Me alegro de que aquel día ¡no se acabara el arroz ni las verduras!

las impresiones sensoriales

El alimento sensorial es el que absorbemos con los sentidos y la mente: todo cuanto vemos, olemos, tocamos, saboreamos y oímos. El ruido exterior forma parte de

esta categoría, como las conversaciones, las diversiones y la música. Lo que leemos y la información que recibimos también es comida sensorial.

El alimento sensorial que consumimos afecta incluso más a cómo nos sentimos, que la comida comestible. Tal vez nos pongamos a leer una revista o a navegar por Internet, y miramos imágenes y escuchamos música. Queremos estar conectados e informados. Pasar un rato agradable. Estas razones para consumir comida sensorial son correctas, pero a menudo lo que *en realidad* queremos en esos momentos es evadirnos para no sentir el sufrimiento en nuestro interior. Cuando escuchamos música, leemos un libro o hojeamos el periódico, normalmente no lo hacemos porque necesitemos realizar esta actividad o para recibir información. A menudo lo hacemos de forma mecánica, quizá por haber adquirido esa costumbre o por querer «matar el tiempo» y llenar el desagradable vacío que sentimos. Tal vez lo hagamos para no estar con nosotros mismos. A muchas personas les da miedo volver a su verdadero hogar porque no saben qué hacer con el sufrimiento que les carcome por dentro. Por eso siempre están intentando consumir más y más impresiones sensoriales.

Eres lo que sientes y percibes.

Si estás enojado, eres enojo.

THICH NHAT HANH

Si estás enamorado, eres amor.

Si miras la cumbre nevada de una montaña,

eres la montaña. Mientras

sueñas, eres el sueño.

Un adolescente me confesó hace poco que se pasa como mínimo ocho horas al día enganchado a los videojuegos. No puede evitarlo. Al principio lo hacía para evadirse, porque la vida no tenía sentido para él y además creía que su familia, los profesores y la sociedad no le entendían. Pero ahora se ha vuelto adicto a ellos. No piensa más que en los videojuegos, incluso cuando está haciendo otras cosas. Muchas personas nos sentimos identificadas hasta cierto punto con esta historia, intentamos llenar la soledad y el vacío que sentimos con impresiones sensoriales.

Nuestros sentidos son como ventanas que dan al mundo exterior. Muchas personas las dejan abiertas de par en par a todas horas, permitiendo que las imágenes y los sonidos del mundo les invadan y penetren, aumentando el sufrimiento de su triste y desasosegado ser. Se sienten terriblemente vacías, solas y asustadas por dentro. ¿Te

has descubierto alguna vez mirando una película malísima por la tele sin ser capaz de apagar el televisor? El ruido ensordecedor y el estrépito de los disparos son de lo más desagradable y, sin embargo, no eres capaz de levantarte y desconectarlo. ¿Acaso no quieres encontrar un poco de paz dentro de ti y cerrar las ventanas de los sentidos? ¿Acaso te da miedo el aislamiento, el vacío y la soledad que quizá descubras en tu interior al estar sin hacer nada?

Cuando miramos un programa malo de la tele, somos el programa malo de la tele. Podemos ser cualquier cosa que queramos, incluso sin una varita mágica. ¿Por qué abrimos entonces nuestras ventanas a los filmes y los programas de televisión de pésima calidad, a películas rodadas por productores sensacionalistas que solo quieren ganar dinero fácil, que nos agitan el corazón, nos crisan y nos devuelven a la vida cotidiana exhaustos?

Las conversaciones también son un tipo de alimento sensorial. Supón que hablas con una persona llena de amargura, envidia o deseo. Durante la conversación absorbes su energía. A decir verdad, la mayoría de los alimentos sensoriales que consumimos nos hacen sentir peor en lugar de mejor. Nos descubrimos pensando cada vez más y más en que no damos la talla, que necesitamos comprar algo o cambiar algo en nosotros para sentirnos mejor.

Pero siempre puedes decidir proteger tu paz interior. Aunque esto no significa mantener las ventanas de los sentidos cerradas a cal y canto a todas horas, ya que el mundo al que llamamos «exterior» está lleno de milagros. Abre tus ventanas a esos milagros. Pero observa cada uno con la luz de la atención plena. Incluso cuando estés sentado junto a un riachuelo de aguas cristalinas, escuchando una hermosa música, o mirando una película excelente, no te dejes llevar del todo por el riachuelo, la música o la película. Sigue siendo consciente de ti y de tu respiración. Con la luz del sol de la atención plena brillando en ti, evitarás la mayoría de los peligros y percibirás en toda su intensidad la pureza del agua, la armonía de la música y el alma del actor interpretando la película.

la volición

La volición, nuestra intención y motivación principal, es la tercera clase de alimento. Nos sustenta y le da sentido a nuestra vida. La mayor parte del ruido que nos rodea, ya sea de los anuncios, las películas, los videojuegos, la música o las conversaciones, nos dice lo que deberíamos estar haciendo, el aspecto que deberíamos tener, en qué consiste el éxito y quiénes deberíamos ser.

Por culpa de todo ese ruido pocas veces prestamos atención a nuestro deseo verdadero. Actuamos, pero lo hacemos sin tener el espacio o la quietud que necesitamos para actuar *con intención*.

Si no tenemos un propósito en la vida, iremos a la deriva. Hay algunas personas a las que solo veo una vez al año. Cuando les pregunto qué han hecho el año anterior, muchas ni se acuerdan. A veces, los días, las semanas e incluso los meses transcurren en un suspiro, porque no somos conscientes de nuestra intención en la vida. A veces, parece como si nuestra única intención fuera que pasara un día más.

Siempre que actuamos, ya sea al dirigirnos a una tienda, llamar a un amigo, dar un paso, o ir a trabajar, lo hacemos impulsados por una intención, una motivación, tanto si somos o no conscientes de ello. El tiempo pasa muy deprisa; un día tal vez descubriremos que nuestra vida está tocando a su fin sin saber qué hemos hecho con ella. Quizá hayamos desperdiciado días enteros al estar llenos de enojo, miedo o envidia. Pocas veces nos ofrecemos el tiempo y el espacio para preguntarnos: *¿Estoy haciendo lo que más quiero hacer en la vida? ¿Sé siquiera lo que esto es?* El ruido retumbando en nuestra cabeza y a nuestro alrededor ahoga la «voz serena y queda» de nuestro interior. Estamos tan ocupados haciendo «algo», que raras veces nos tomamos un momento para mirar en

nuestro interior y ser conscientes de nuestros deseos más profundos.

La volición es una fuente enorme de energía. Pero no toda surge del corazón. Si solo pretendes hacerte rico o ser el que más seguidores tiene en Twitter, esto no hará que te sientas satisfecho en la vida. Muchas personas con un montón de dinero y poder no son felices, y además se sienten muy solas. No tienen tiempo de vivir su vida de verdad. No hay quien las entienda y ellas tampoco entienden a nadie.

*Vive plenamente la vida como ser
humano al conectar con tu deseo
más profundo, y así sentirás que
formas parte de algo más grande.
Esto te motivará lo bastante como
para cambiar tu forma de ser y silenciar
el ruido que llena tu cabeza.*

silencio

Puedes pasarte la vida escuchando los mensajes interiores y exteriores sin llegar a oír nunca la voz de tu deseo más profundo. No hace falta que seas un monje o un mártir para oírlo. Si tienes el espacio y el silencio para escucharte a fondo, descubrirás en ti el vivo deseo de ayudar a los demás, de ser afectuoso y compasivo, de transformar el mundo para mejor. Sea cual sea tu profesión —tanto si diriges una empresa como si eres camarero, profesor o cuidador—, saber con claridad y certeza cuál es tu propósito en la vida y cómo se refleja en tu trabajo, te producirá una gran satisfacción.

la conciencia individual

Aunque hagas un ayuno sensorial, aislándote de los ruidos y los estímulos del exterior, seguirás consumiendo una gran cantidad de alimento sensorial procedente de tu propia conciencia. Esta, junto con la conciencia colectiva, es la cuarta fuente de alimento.

Cuando prestas atención a ciertos elementos de tu conciencia, los estás consumiendo. Como en el caso de la comida comestible, lo que consumes con la conciencia puede ser saludable y sano, o tóxico. Por ejemplo, cuando tenemos pensamientos crueles o furibundos y los recreamos una y otra vez, estamos consumiendo una

conciencia tóxica. Y cuando advertimos el hermoso día que hace o nos sentimos agradecidos por nuestra buena salud y el amor de quienes nos rodean, estamos consumiendo una conciencia sana.

Cada uno de nosotros es capaz de amar, perdonar, comprender y ser compasivo. Si sabes cultivar estos elementos en tu conciencia, esta se alimentará de ese tipo de comida sana que te hace sentir de maravilla y beneficia a los que te rodean. Al mismo tiempo, en la conciencia de todos también hay la capacidad de obsesionarse, preocuparse, desesperarse, sentirse solo y autocompadecerse. Si el alimento sensorial que consumes sustenta esos elementos negativos en tu conciencia —si lees publicaciones sensacionalistas, juegas con videojuegos violentos, pasas tiempo en la Red envidiando lo que han hecho otros o mantienes una conversación con malas intenciones—, la energía de la ira, la desesperanza o la envidia se volverá más fuerte en tu conciencia. Estarás cultivando esta clase de alimento malsano en tu propia conciencia. Incluso después de dejar de leer el libro de pésima calidad o de jugar al videojuego violento, tu mente seguirá reviviendo y consumiendo esos elementos tóxicos durante horas, días o semanas, porque habrán regado las semillas negativas en tu conciencia.

Hay plantas que te pueden hacer enfermar, como la cicuta o la belladona. Si las consumes, sufrirás. Normal-

mente no cultivamos este tipo de plantas en el jardín de nuestra casa. De igual modo, puedes decidir cultivar cosas sanas en tu conciencia que te sustenten en lugar de fomentar cosas tóxicas que te envenenarán y te harán sufrir.

Tanto si eres consciente de ello como si no, estás regando sin cesar una cosa u otra en tu mente: cosas que seguramente volverás a consumir más tarde. Lo que riegas y consumes sin darte cuenta puede aparecer en tus sueños. Tal vez se manifieste como algo que sacas a relucir en una conversación y luego te preguntes: «¡¿A santo de qué he dicho *eso*?!» Cuando no te fijas en lo que absorbes y cultivas en tu mente, puedes hacerte mucho daño a ti mismo y erosionar tus relaciones.

la conciencia colectiva

Además de la conciencia individual, también absorbemos la conciencia colectiva. Al igual que Internet se compone de muchas páginas web individuales, la conciencia colectiva está formada a su vez por conciencias individuales. Y cada conciencia individual contiene todos los elementos de la conciencia colectiva. La conciencia colectiva puede ser destructiva, como la violencia de una muchedumbre encolerizada o, de una manera más sutil, la hostilidad de un grupo prejuicioso o murmurador. Y

por otro lado, al igual que la conciencia individual, también puede ser curativa, como cuando estás con amigos o miembros de tu familia afectuosos, o con desconocidos en una situación de aprecio mutuo, escuchando música, contemplando obras de arte o juntos en contacto con la naturaleza, por ejemplo. Cuando te rodeas de personas comprensivas y afectuosas por su escala de valores, te sustentan con su presencia y riegan las semillas de la comprensión y el afecto que hay en ti. Pero cuando te rodeas de personas chismosas y quejumbrosas que no hacen más que criticar al prójimo, absorbes esas toxinas.

Tenía un amigo músico que de joven había emigrado a California y que al hacerse mayor decidió regresar a Vietnam. Sus compatriotas le preguntaban desconcertados por qué había vuelto a su país: «En California podías comer y hacer lo que te apeteciera y, además, allí hay unos hospitales excelentes», le recalaban. «Podías comprar cualquier instrumento de música que quisieras, tener todo lo que te viniera en gana. ¿Por qué has vuelto a Vietnam?» Él les respondía que en California estaba rodeado de expatriados llenos de odio y rabia, y que cada vez que le visitaban, le emponzoñaban con su resentimiento. No quería absorber toda esa rabia y amargura en los escasos y preciosos años que le quedaban de vida. Por eso había buscado un lugar en el que vivir rodeado de una comunidad más feliz y afectuosa.

silencio

Si vives en un barrio lleno de violencia, miedo, cólera y desesperación, consumirás la energía colectiva de la ira y el miedo aunque no quieras. Si vives en un barrio muy ruidoso, con bocinazos y alarmas sonando a todas horas, consumirás esa energía y ansiedad. A no ser que te veas obligado a vivir en esa clase de barrios, es mejor estar en un lugar más silencioso y sustentador. Incluso puedes crear un oasis de silencio en un ambiente ruidoso. Sé un agente positivo de cambio en el mundo.

Si te estás planteando cómo traer más silencio y espacio a tu vida para cultivar la felicidad, recuerda que nadie puede hacerlo solo. Es mucho más fácil crear un ambiente silencioso y saber apreciarlo cuando tienes un entorno que te apoya en ese sentido. Si no te es posible vivir en un ambiente más silencioso y tranquilo, rodéate lo máximo posible de personas que te ayuden a generar una energía colectiva de calma y compasión. Elegir con plena conciencia las personas de las que te rodeas es una de las claves para tener más espacio para ser feliz.

práctica: un descanso sustentador

Cuando nos sentimos solos o preocupados, la mayoría solemos distraernos con algo, lo cual suele llevar a algún tipo de consumo poco sano: ya sea picar entre horas sin tener hambre, navegar por Internet al tuntún, dar una vuelta con el coche, o leer. La respiración consciente es una buena forma de alimentar tu cuerpo y tu mente con la plena conciencia. Tras respirar de manera consciente una o dos veces, tu deseo de comer algo o de distraerte habrá disminuido. La respiración consciente te sosiega y nutre el cuerpo y la mente. Tu respiración se irá calmando cada vez más, por lo que tu cuerpo también se relajará.

Respirar de manera consciente te permite darte un respiro sustentador y ser más consciente si cabe en la vida. De ese modo, cuando quieras observar tu ansiedad o cualquier otra emoción, tendrás la calma y la concentración necesarias para hacerlo.

La meditación guiada se ha estado practicando desde los tiempos del Buda. Puedes practicar el siguiente ejercicio mientras estás sentado o caminando. Cuando te sientes a meditar, adopta una postura cómoda y mantén la columna derecha y relajada a la vez. Puedes sentarte sobre un cojín con las piernas cruzadas o en una

silencio

silla con los pies apoyados en el suelo. Al comenzar la sesión, di en silencio al inhalar la primera línea de la meditación que aparece más abajo, y luego al exhalar, la segunda. Mientras eres consciente de la respiración, ve diciendo las palabras clave.

Al inhalar, sé que estoy inhalando.

Al exhalar, sé que estoy exhalando.

(Inhalando. Exhalando.)

Al inhalar, inhalo con más profundidad.

Al exhalar, exhalo más despacio.

(Profundidad. Despacio.)

Al inhalar, soy consciente de mi cuerpo.

Al exhalar, calmo mi cuerpo.

(Consciente del cuerpo. Lo calmo.)

Al inhalar, sonrío.

Al exhalar, me relajo.

(Sonrío. Me relajo.)

Al inhalar, vivo el momento presente.

Al exhalar, disfruto del momento presente.

(Vivo el presente. Lo disfruto.)