



LA VACA QUE LLORABA

Y otros cuentos budistas acerca de la felicidad

Ajahn Brahm

Kairós

Ajahn Brahm

La vaca que lloraba

**Y otros cuentos budistas
acerca de la felicidad**

Traducción del inglés al castellano
de María Tabuyo y Agustín López

editorial **K**airós

Título original: OPENING THE DOOR OF YOUR HEART.

© Ajahn Brahm 2004, 2008

La primera edición del libro en inglés fue publicada en Australia por Lothian Books el año 2004 y Hachette Australia Pty Ltd publicó una nueva edición en el año 2008. Esta edición española se publica con acuerdo entre Kairós y Hachette Australia Pty Ltd a través de I. E. Ilustrata.

© de la edición en castellano:

2015 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés al castellano: María Tabuyo y Agustín López

Composición: Pablo Barrio

Revisión: Alicia Conde

Diseño de cubierta: Katrien Van Steen

Primera edición en papel: Octubre 2015

Primera edición digital: Noviembre 2017

ISBN papel: 978-84-9988-466-0

ISBN epub: 978-84-9988-609-1

ISBN kindle: 978-84-9988-610-7

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

A mi maestro, Ajahn Chah, que vivió en paz; a mis compañeros monjes, que me recuerdan la belleza del silencio, y a mi padre, que me enseñó la amabilidad.

Concédete un momento de paz,
y comprenderás
lo estúpidamente que te afanabas.

Aprende a estar en silencio,
y te darás cuenta de que
hablabas demasiado.

Sé amable,
y comprenderás que
tu juicio sobre los otros era demasiado severo.

Antiguo proverbio chino

Sumario

Prólogo a la nueva edición

Introducción

Perfección y culpa

Dos ladrillos mal puestos

El jardín del templo

Lo que se ha hecho está acabado

Guía del idiota para pacificar la mente

Culpa y absolución

La culpa del delincuente

Los chavales de la clase B

El chico en el supermercado

Todos somos delincuentes

Liberarse para siempre de la culpa

Amor y compromiso

El amor incondicional

Abrir la puerta del corazón

El matrimonio

El compromiso

La gallina y el pato

La gratitud

El romance

El amor verdadero

Miedo y dolor

Liberarse del miedo

Predecir el futuro

El juego

¿Qué es el miedo?

Miedo de hablar en público

Miedo al dolor

Soltar el dolor

TM o cómo trascender la medicación dental

Ninguna preocupación

La ira y el perdón

La ira

El juicio

El retiro

El demonio comedor de ira

¡Vale! ¡Basta ya! ¡Me voy!

Cómo detener la insurgencia

Calmarse con el perdón

El perdón positivo

Crear felicidad

El halago te lleva a todas partes

Cómo ser VIP

La sonrisa de dos dedos

Enseñanzas sin precio

También esto pasará

El sacrificio heroico

Un camión cargado de estiércol

Es esperar demasiado

Ser un cubo de basura

¡Tal vez sea justo!

Problemas graves y soluciones compasivas

La ley del karma
Beber un té cuando ya no hay salida
Ir con el flujo
Atrapado entre un tigre y una serpiente
Consejo para la vida
¿Hay algún problema?
Tomar decisiones
Culpar a los demás
Las tres preguntas del emperador
La vaca que lloraba
La niña y su amiga
La serpiente, el alcalde y el monje
La serpiente mala

Sabiduría y silencio interior

Las alas de la compasión
Preocupación por un hijo
¿Qué es la sabiduría?
Comer sabiamente
Solucionar el problema
Escucha imprudente
Lo que no es la sabiduría
El peligro de una boca abierta
La tortuga parlanchina
Palabras gratis

La mente y la realidad

El exorcista
Lo más grande del mundo
Buscar la mente
La ciencia
La ciencia del silencio
Fe ciega

Los valores y la vida espiritual

El sonido más hermoso
¿Qué es un nombre?
El poder de la pirámide
Piedras preciosas
Entonces seré feliz
El pescador mexicano
Cuando todos mis deseos se cumplan

Libertad y humildad

Dos tipos de libertad
¿Qué tipo de libertad te gustaría?
El mundo libre
Una cena con Amnistía Internacional
El código de vestimenta de un monje
Reírse de uno mismo
El perro que rio el último
Insultos e iluminación
Cuando me iluminé
El cerdo de la carretera
Hare Krishna
El martillo
Reírse de una broma sin sentirse aludido
El idiota

Sufrir y soltar

Pensar en la colada
Una experiencia movida
Pobre de mí; afortunados ellos
Consejos para cuando se está enfermo
¿Qué hay de malo en estar enfermo?
Visitar a los enfermos
El lado más luminoso de la muerte

Aflicción, pérdida y celebración de la vida
La caída de las hojas
Los altibajos de la muerte
El hombre con cuatro esposas
Partirse de risa
El gusano y su maravilloso montón de estiércol

Agradecimientos

Glosario

Notas

Prólogo a la nueva edición

La vida es una serie de historias entrelazadas, no un conjunto de conceptos. Las ideas son generalizaciones, siempre a cierta distancia de la verdad. Una historia relatada, con todo su despliegue de significados y riqueza de detalles, está claramente mucho más cerca de la vida real. Esa es la razón de que nos sea más fácil contar historias que exponer teorías abstractas. Nos gusta un buen argumento.

Después de muchos años de utilizar las narraciones que se recogen en este libro como ayudas a la enseñanza, una joven me pidió que las pusiera por escrito en un libro. La citada joven había pasado por un penoso divorcio y, según me contó, estas historias le habían impedido ceder a la idea de quitarse la vida. «*Por favor*, escríbalas en un libro, para que puedan ayudar a otras personas como me han ayudado a mí», me pidió.

A los monjes nos gusta la vida sencilla, así que procuré retrasarlo. «Nunca hagas hoy lo que puedas posponer hasta mañana, ¡porque podrías morirte esta noche!» es mi credo como monje. Por eso ella misma escribió algunas historias y me envió una copia. Estaban tan mal redactadas (creo que esta mujer, que era inteligente, lo hizo a propósito) que no tuve otra opción que escribirlas yo mismo. Sorprendentemente, solo me llevó cuatro semanas escribir el libro, a mano, trabajando dos horas al día. Las historias fluían sin esfuerzo. Muchos miles de ejemplares han salido de la imprenta desde entonces, y se han traducido a numerosos idiomas. La semana pasada me enteré de que la edición tailandesa había distribuido más de cien mil ejemplares. Como monje budista, me siento a gusto viendo esta nueva edición, con una cubierta nueva, pues la considero una *reencarnación* de la anterior.

Hace uno o dos años, un pastor baptista me llamó desde Adelaida para preguntarme si podía usar alguna de las historias de este libro para su trabajo misionero. Accedí de buena gana, y le agradecí el honor. Estos relatos de sabiduría tienen por objeto derribar las barreras que separan a los hombres y mujeres de buena voluntad de todas las religiones, o que no tienen ninguna religión.

En 2007, muchas de estas historias fueron publicadas por entregas en el diario más importante de Tailandia. Recientemente, un conocido me dijo que había oído a un amigo suyo no creyente contar uno de mis relatos en una barbacoa tradicional australiana. Hace quince días, una mujer de mediana edad voló desde Suiza solo para verme en Perth y darme las gracias por haber escrito este libro. Llegó a mi monasterio con un ejemplar muy manoseado de la edición alemana, y me contó que había sufrido depresión, trastornos de ansiedad y otras dolencias. Se había sometido a costosas terapias de varios psicólogos, y había tomado medicaciones diversas. Entonces encontró este libro, que cambió su manera de ver la vida, y es ahora una mujer mucho más feliz, sin necesidad de ninguna medicación. Esa era la razón de haber atravesado medio mundo para darme las gracias. Cuando con mucho gusto le firmé su desvencijado ejemplar alemán, se echó a llorar.

Eso es lo que yo llamo mis derechos de autor. Que las sencillas historias de la vida recogidas en este libro ayuden a aminorar los dolores de la vida moderna, haciendo posible contemplarla desde otra perspectiva. Si lo hacen, esos son todos los derechos de autor que un monje budista necesita.

AJAHN BRAHM
2008

Introducción

Las historias contenidas en este libro han sido reunidas durante los más de treinta años que he vivido como monje en la tradición del bosque del budismo Theravada. Durante muchos siglos, el Theravada ha sido el principal vehículo de espiritualidad para los pueblos de Tailandia, Myanmar, Sri Lanka, Camboya y Laos. Ahora, esta forma de budismo se extiende por Occidente... y por el Sur, ¡pues yo vivo en Australia!

A menudo me preguntan cuál es la diferencia entre las corrientes principales del budismo, Theravada, Mahayana, Vajrayana y Zen. La respuesta es que son como el mismo tipo de bizcocho, pero cada una con un glaseado diferente: por fuera, parecen y saben diferente, pero cuando escarbas profundamente en la tradición, encuentras el mismo sabor: el sabor de la libertad. Al principio, solo había un único budismo.

El Buda enseñó en el nordeste de la India hace aproximadamente 2.600 años, es decir, un siglo antes de Sócrates. Enseñaba no solo a monjes y monjas, sino también a miles de personas corrientes: desde agricultores que cultivaban arroz a barrenderos, e incluso a prostitutas. La sabiduría del Buda no procedía de la revelación de un ser sobrenatural. Surgía de las intuiciones más hondas sobre la naturaleza verdadera de la vida. Las enseñanzas del Buda procedían de su corazón, abierto por la meditación profunda. Como dijo el Buda: «Es mediante la prolongada inmersión en este cuerpo dotado de mente como se conoce el principio y el fin de este mundo».¹

La enseñanza central del Buda fueron las Cuatro Nobles Verdades. Reorganizándolas con respecto al orden en que habitualmente se enumeran son las siguientes:

1. Felicidad.
2. La causa de la felicidad.
3. La ausencia de felicidad.
4. La causa de esa ausencia.

Las historias de este libro giran en torno a la Segunda Noble Verdad, la causa de la felicidad.

A menudo el Buda enseñaba utilizando historias. Mi maestro, el difunto Ajahn Chah del nordeste de Tailandia, también impartía su enseñanza por medio de historias. Después de uno de los discursos de Ajahn Chah, venían las historias. Me gustaría recordar la mayor parte de ellas, en especial las más divertidas. Además, eran esas historias las que transmitían las instrucciones más profundas sobre el camino a la felicidad interior. El relato era como el mensajero que transportaba sus enseñanzas.

También yo he utilizado historias cuando enseñaba budismo y meditación en Australia, Singapur y Malasia durante más de veinte años, y he recogido algunas de las mejores en este libro. Están pensadas para hablar por sí mismas, así que solo les he añadido algún comentario mínimo. Cada una de ellas es portadora de múltiples niveles de sentido, por eso, cuanto más se lean, más verdades revelarán.

Espero, querido lector, que disfrutes estas historias de felicidad verdadera tanto como aquellos que las han oído contar de viva voz. Y que te ayuden a cambiar tu vida para hacerla mejor, igual que ha sucedido con otras muchas personas.

AJAHN BRAHM

Perfección y culpa

Dos ladrillos mal puestos

Después de comprar el terreno para nuestro monasterio en 1983, nos quedamos sin un céntimo. Teníamos deudas. No había ningún edificio en la finca, ni siquiera un cobertizo. Esas primeras semanas dormimos sobre unas puertas viejas que habíamos comprado baratas en una chatarrería y que colocamos sobre unos ladrillos para elevarlas del suelo. (Por supuesto, no había ningún colchón: éramos monjes del bosque.)

El abad tenía la mejor puerta, la plana. Mi puerta estaba acanalada y tenía un agujero considerable en el centro, donde había estado el picaporte. Fue una suerte que hubieran quitado el pomo, pero eso había dejado un agujero en el centro de mi cama-puerta. ¡Bromeaba diciendo que ya no tenía necesidad de salir de la cama para ir al váter! La cruda verdad era, sin embargo, que el viento se colaba por el agujero. No dormí mucho aquellas noches.

Éramos monjes pobres y necesitábamos unos edificios. No podíamos permitirnos contratar a un constructor; los materiales eran ya bastante caros. Así que tuve que aprender a construir: cómo preparar los cimientos, echar el hormigón y poner ladrillos, levantar el tejado, instalar la fontanería...; todo, en definitiva. Había sido físico teórico y profesor en un instituto en la vida laica, no estaba acostumbrado a trabajar con las manos. Después de unos años, llegué a ser bastante hábil en la construcción, incluso llamé a mi equipo la BBC (Buddhist Building Company [Compañía Budista de Construcción]). Pero al principio fue muy difícil.

Puede parecer que poner un ladrillo es una cosa sencilla: basta una paletada de mortero debajo, un golpecito aquí, otro golpecito allá. Pero cuando empecé a poner ladrillos, si daba unos golpes en una esquina para nivelarla, se levantaba la otra. Así que daba un golpe en esa otra esquina para que bajara, y entonces el ladrillo quedaba desalineado. Después de empujarlo de nuevo a su lugar, la primera esquina estaba otra vez demasiado alta. ¡Inténtalo y verás!

Como era monje, tenía paciencia y tanto tiempo como necesitara. Me aseguraba de que cada ladrillo estuviera perfecto, sin importarme el tiempo que me llevara. Finalmente, terminé mi primera pared de ladrillo y me eché hacia atrás para admirarla. Fue entonces cuando vi que –¡oh, no!– había descuidado mi atención con dos ladrillos. Todos los demás estaban bien puestos, pero estos dos habían quedado torcidos y la impresión era horrible. Estropeaban toda la pared. La arruinaban.

Para entonces, el mortero de cemento estaba ya demasiado duro para quitar los ladrillos, así que pregunté al abad si podía echar abajo la pared y comenzarla de nuevo, o, mejor incluso, volarla. Lo había hecho muy mal, y estaba muy avergonzado. El abad me respondió que no, que la pared debía quedarse como estaba.

Cuando enseñaba a nuestros primeros visitantes nuestro monasterio en ciernes, siempre trataba de evitar que pasaran por delante de mi pared. Odiaba que alguien la viera. Luego, un día, unos tres o cuatro meses después de que la terminara, estaba paseando con un visitante y vio la pared.

–¡Que muro más hermoso! –comentó con aire despreocupado.

–Señor –repliqué sorprendido–, ¿acaso se ha dejado las gafas en el coche? ¿Es usted corto de vista? ¿No ve esos dos ladrillos mal colocados que estropean toda la pared?

Lo que él dijo a continuación cambió toda mi visión de la pared, de mí mismo, y de muchos otros aspectos de la vida. Me dijo:

–Sí, claro que veo esos dos ladrillos mal puestos. Pero veo también los novecientos noventa y ocho ladrillos bien puestos.

Me quedé atónito. Por vez primera en más de tres meses, podía ver otros ladrillos en esa pared aparte de los dos mal colocados. Por encima, por debajo, a la izquierda y a la derecha de los ladrillos mal puestos había ladrillos bien puestos, ladrillos perfectos. Además, los ladrillos perfectos eran muchos, muchos más que los dos mal colocados. Antes, mis ojos se centraban exclusivamente en mis dos equivocaciones; estaba ciego para todo lo demás. Por eso no podía soportar mirar esa pared, o que otros la vieran. Esa era la razón de que quisiera destruirla. Ahora que podía ver los ladrillos bien colocados, la pared no tenía tan mal aspecto, después de todo. Era, como había dicho el visitante, «un hermoso muro de ladrillos». Actualmente, sigue todavía allí, veinte años más tarde, pero he olvidado dónde estaban exactamente los dos ladrillos mal puestos. Literalmente, ya no puedo ver esas equivocaciones.

¿Cuántas personas terminan una relación o se divorcian porque todo lo que ven en su pareja son «dos ladrillos mal puestos»? ¿Cuántos de nosotros nos deprimimos o incluso llegamos a pensar en el suicidio porque todo lo que vemos en nosotros son «dos ladrillos mal puestos»? Verdaderamente, hay muchos, muchos más ladrillos bien puestos, ladrillos perfectos –por encima, por debajo, a la izquierda y a la derecha de los mal colocados–, pero a veces no podemos verlos. En cambio, cada vez que miramos, nuestros ojos se centran exclusivamente en los errores. Los errores son todo lo que vemos, y lo único que nos parece real, por eso queremos destruirlos. Y a veces, lamentablemente, destruimos «un muro muy hermoso».

Todos tenemos nuestros ladrillos mal puestos, pero los ladrillos perfectos que hay en cada uno de nosotros son muchos, muchos más que los equivocados. Una vez que vemos esto, las cosas no son tan malas. No solo podemos vivir en paz con nosotros mismos, incluidos nuestros defectos, sino que también podemos disfrutar viviendo con una pareja. Esta es una mala noticia para los abogados especializados en divorcios, pero es una buena noticia para ti.

He contado muchas veces esta anécdota. Después, en una ocasión, vino a verme un constructor y me contó un secreto profesional.

–Nosotros, los constructores, siempre cometemos equivocaciones –me dijo–, pero decimos a nuestros clientes que es «un rasgo original» que no tiene ninguna otra casa de la vecindad. ¡Y entonces les cobramos dos mil dólares más!

Así pues, es probable que los «rasgos únicos» de tu casa comenzaran en un principio como equivocaciones. De la misma manera, lo que podrías considerar que son errores en ti, en tu pareja o en la vida en general se pueden convertir en «rasgos únicos», que enriquecen tu tiempo aquí, una vez que dejas de centrarte exclusivamente en ellos.

El jardín del templo

Los templos budistas, en Japón, son célebres por sus jardines. Hace muchos años, había un templo que presumía de tener el jardín más hermoso de todos. Acudían viajeros de todo el país solo para admirar su exquisita disposición, que aunaba la riqueza con la sencillez.

Un anciano monje fue una vez a visitarlo. Llegó muy temprano, justo después de amanecer. Quería averiguar por qué aquel jardín merecía tanta consideración, así que se ocultó detrás de un frondoso arbusto con una buena vista del jardín.

Al rato, vio a un joven monje jardinero que salía del templo llevando dos cestos de mimbre. Durante las tres horas siguientes, contempló cómo el joven cogía cuidadosamente cada hoja de hierba y cada ramita que había caído del ciruelo que se alzaba en el centro del jardín. Cuando cogía cada hoja o cada ramita, el joven monje le daba la vuelta en su mano, la miraba, la examinaba, y si era de su gusto la colocaba delicadamente en uno de los cestos. Si no le parecía útil, la tiraba al segundo cesto, el cesto de la basura. Habiendo recogido y reflexionado sobre cada hoja y cada ramita, tras vaciar el cesto de basura en el montón de la parte trasera del templo, se detuvo para tomar un té y calmar su mente para la próxima etapa crucial.

El joven monje pasó otras tres horas colocando, con suma atención, de forma diestra y cuidadosa, cada hoja y cada ramita justo en el lugar apropiado del jardín. Si no estaba satisfecho con la posición de una ramita, la giraba ligeramente o la movía un poco hacia delante hasta que, con una ligera sonrisa de satisfacción, pasaba a la hoja siguiente, escogiendo justo la forma y el color correctos para su ubicación en el jardín. Su atención para el detalle era inigualable. Su dominio de la disposición en función del color y la forma era soberbio. Su comprensión de la belleza natural era sublime. Cuando hubo terminado, el jardín parecía imaculado.

Entonces el anciano monje salió de detrás del arbusto y entró en el jardín. Con una sonrisa que dejaba al descubierto sus dientes rotos, felicitó al joven monje jardinero:

—¡Bien hecho! ¡En verdad, muy bien hecho, venerable! Te he estado observando toda la mañana, tu diligencia es digna de los mayores elogios. Y tu jardín..., ¡bueno, tu jardín

es casi perfecto!

La cara del joven monje palideció. Su cuerpo se puso rígido, como si le hubiera picado un escorpión. La sonrisa de autosatisfacción desapareció de su rostro y cayó en el gran abismo del vacío. ¡En Japón, nunca puedes estar seguro con los viejos monjes risueños!

–¿Qué... qué... qué quieres decir? –dijo tartamudeando por el miedo–. ¿Qué... quieres decir con *casi* perfecto? –añadió postrándose a los pies del viejo monje–. ¡Oh, señor! ¡Oh, maestro! Por favor, vierte tu compasión sobre mí. Sin duda has sido enviado por el Buda para mostrarme cómo hacer que mi jardín sea realmente perfecto. ¡Enséñame, oh, sapiente, muéstrame el camino!

–¿Realmente quieres que te lo muestre? –preguntó el viejo monje, frunciendo su viejo rostro con picardía.

–Oh, sí. Hazlo, por favor. ¡Te lo ruego, maestro!

Así que el anciano monje se adentró con grandes pasos en el centro del jardín. Puso su viejo, pero todavía robusto brazo alrededor del frondoso ciruelo. Luego, con la risa de un santo, ¡sacudió como un loco el pobre árbol! Hojas, ramitas y trozos de corteza cayeron por todas partes, y el viejo monje seguía sacudiendo el árbol. Cuando ya no cayeron más hojas, se detuvo.

El joven monje estaba horrorizado. El jardín estaba arruinado. Se había perdido el trabajo de toda una mañana. Hubiera querido matar al viejo monje. Pero este se limitó a mirar a su alrededor admirando su obra. Luego, con una sonrisa que ablandaba la ira, dijo amablemente al joven monje:

–Ahora, tu jardín es realmente perfecto.

Lo que se ha hecho está acabado

En Tailandia, el monzón dura de julio a octubre. Durante este período, los monjes dejan de viajar, dejan a un lado todos los proyectos de trabajo y se dedican al estudio y la meditación. El período se denomina *Vassa* o «Retiro de las Lluvias».

Hace algunos años, en el sur de Tailandia, un famoso abad estaba construyendo una sala nueva en su monasterio del bosque. Cuando llegó el Retiro de las Lluvias, detuvo la obra y envió a su casa a los albañiles.

Pocos días más tarde, llegó un visitante, vio el edificio a medio construir y preguntó al abad cuándo estaría terminado. Sin vacilar, el viejo monje respondió:

–La sala está terminada.

–¿Qué quieres decir con «la sala está terminada»? –respondió el visitante, atónito–. Está sin tejado. No hay ni puertas ni ventanas. Hay trozos de madera y sacos de cemento por todas partes. ¿Vas a dejar todo eso así? ¿Acaso estás loco? ¿Qué quieres decir con «la sala está terminada»?

El viejo abad sonrió y respondió amablemente:

–Lo que se ha hecho está acabado –y a continuación se fue a meditar.

Esa es la única manera de poder hacer un retiro o tomarse un descanso. De otro modo, nuestro trabajo nunca estará terminado.

Guía del idiota para pacificar la mente

Conté la historia anterior a una audiencia numerosa un viernes por la noche en Perth. El domingo siguiente, un padre, que había asistido a la charla junto con su hijo adolescente, vino muy enfadado a quejarse por lo que había dicho. El sábado por la tarde, su hijo quería salir con los amigos. El padre le preguntó:

–¿Has terminado ya tus deberes?

–Como Ajahn Brahm nos enseñó anoche en el templo –respondió el muchacho–, lo que está hecho está terminado. Ya sabes, papá...

A la semana siguiente, conté otra historia.

En Australia, la mayor parte de la gente tiene una casa con jardín, pero solo unos pocos son capaces de encontrar la paz en su jardín. Para el resto, el jardín es solo un motivo más para el trabajo. Por eso, animé a los que tenían jardín a alimentar su belleza trabajando un rato, y a alimentar sus corazones sentándose tranquilamente en el jardín para disfrutar los dones de la naturaleza.

El primer idiota piensa que es una idea muy buena. Así que decide quitarse primero de en medio todos los pequeños trabajos para, más tarde, poder permitirse unos momentos de paz en el jardín. Después de todo, convendría segar el césped, las flores necesitan un buen riego, hay que rastrillar las hojas, podar los arbustos, barrer los caminos... Por supuesto, hacer tan solo una parte de esos «pequeños trabajos» requiere todo su tiempo libre. Su trabajo no termina nunca, así que nunca consigue tener unos pocos minutos de paz. ¿Te has dado cuenta alguna vez de que en nuestra cultura, las únicas personas que «descansan en paz» son las que están en el cementerio?

El segundo idiota piensa que es mucho más listo que el primero. Guarda los rastrillos y los cubos de agua y se sienta en el jardín a leer una revista, probablemente con hermosísimas fotos de la naturaleza. Pero eso es disfrutar de una revista, no encontrar paz en el jardín.

El tercer idiota guarda todas las herramientas de jardinería, todas las revistas, periódicos, radios, y se sienta en la paz de su jardín... ¡durante aproximadamente un par de segundos! Luego empieza a pensar: «Realmente, sería necesario segar el césped. Y

habría que podar pronto todos esos arbustos. Si no riego las flores, puede que se mueran en unos días. Y tal vez iría bien una bonita gardenia en ese rincón..., sí, con una de esas pilas ornamentales para pájaros delante. Podría comprar una en el vivero...». Esto puede ser disfrutar pensando y planificando, pero no hay paz mental en todo eso.

El jardinero inteligente considera: «Ya he trabajado bastante, ahora es el momento de disfrutar del fruto de mi trabajo, de prestar oídos a la paz. Así que, aunque el césped necesite una buena siega y haya que recoger las hojas y bla, bla, bla, *¡no lo voy a hacer ahora!*».

De esta manera, encontramos la sabiduría para disfrutar del jardín, aunque todavía no esté perfecto.

Tal vez haya un viejo monje japonés escondido detrás de un arbusto, dispuesto a saltar y decirnos que nuestro sucio y desordenado jardín es realmente perfecto. En efecto, si examinamos el trabajo que ya hemos hecho en vez de centrarnos en el que queda por hacer, podremos comprender que lo que está hecho está terminado. Pero si nos centramos exclusivamente en lo que está mal, en las cosas que hay que arreglar, como en el caso de mi pared de ladrillos en el monasterio, nunca conoceremos la paz.

El jardinero inteligente disfruta sus quince minutos de paz en la perfecta imperfección de la naturaleza, no pensando, ni planificando ni sintiéndose culpable. Todos merecemos una escapada para tener algo de paz; ¡y otros merecen la paz de perdernos de vista! Luego, después de «quitarnos de en medio» durante esos cruciales quince minutos de paz que nos salvan la vida, continuaremos con nuestros deberes de jardinero.

Cuando comprendamos cómo encontrar esa paz en nuestro jardín, sabremos cómo encontrar la paz en cualquier momento, en cualquier lugar. Especialmente, sabremos cómo encontrar paz en el jardín de nuestro corazón, aunque a veces podamos pensar que eso está mal, con tanto como queda por hacer.

Culpa y absolución

Hace algunos años, vino a verme una joven australiana a mi templo de Perth. Con frecuencia la gente busca a los monjes para pedirles consejo cuando tienen problemas; tal vez porque somos baratos, nunca cobramos honorarios. Estaba atormentada por la culpa. Unos seis meses antes había estado trabajando en una lejana comunidad minera en el norte de Australia Occidental. El trabajo era duro y el sueldo era bueno, pero no había mucho que hacer fuera de las horas de trabajo. Por eso, un domingo por la tarde propuso a su mejor amiga, y al novio de ella, salir a dar un paseo en coche por el campo. Su amiga no quería ir, y tampoco el chico, pero no era divertido irse sola. Así que los engatusó, y les dio la lata hasta que los convenció; finalmente se dieron por vencidos y aceptaron salir con el coche a dar una vuelta por el campo.

Pero ocurrió un accidente: el coche patinó en la gravilla suelta de la carretera y se estrelló. La amiga de la joven murió y el chico quedó paralítico. La idea del paseo en coche había sido suya; sin embargo, a ella no le ocurrió nada.

Me contaba con una mirada de tristeza:

–Si yo no los hubiera forzado a ir, ella todavía estaría aquí y él seguiría teniendo sus piernas. No debí obligarlos a salir. Estoy muy mal. Me siento muy culpable.

El primer pensamiento que me vino a la cabeza fue tranquilizarla diciéndole que no había sido culpa suya. Ella no había planeado tener el accidente. No tenía ninguna intención de hacer daño a sus amigos. Estas cosas suceden. No debes sentirte responsable, no tienes por qué sentirte culpable. Pero el segundo pensamiento que me vino a la mente fue: «Seguro que ha oído eso antes cientos de veces y, evidentemente, no ha funcionado». Así que hice una pausa, consideré más profundamente su situación, y luego le dije que estaba bien que se sintiera tan culpable.

Su cara cambió de la pena a la sorpresa, y de la sorpresa al alivio. No había oído eso antes: nunca le habían dicho que debía sentirse culpable. Yo había acertado. Se estaba sintiendo culpable por sentirse culpable. Se sentía culpable y todo el mundo le decía que no se sintiera así, de modo que se sentía «doblemente culpable»: culpable por el

accidente y culpable por sentirse culpable. Nuestras complicadas mentes funcionan de esta manera.

Solo cuando hubimos tratado del primer nivel de culpa y establecimos que estaba perfectamente bien que se sintiera culpable pudimos pasar a la etapa siguiente de la solución: ¿qué se debe hacer en este caso?

Hay una sentencia budista muy útil sobre esto: «En lugar de quejarte de la oscuridad, enciende una lámpara».

Siempre hay algo que podemos hacer en vez de sentirnos disgustados, aunque ese algo sea solo sentarse tranquilamente durante un rato, sin lamentaciones ni quejas.

La culpa es sustancialmente diferente del remordimiento. En nuestra cultura, la «culpabilidad» es un veredicto pronunciado con un golpe de martillo sobre la dura madera por un juez en un tribunal. Y si nadie nos castiga, trataremos de castigarnos nosotros mismos, de una forma o de otra. En lo profundo de nuestra psique, culpa significa castigo.

Por eso la joven necesitaba una penitencia que la absolviera de la culpa. Decirle que lo olvidara y que siguiera con su vida no habría funcionado. Le sugerí que trabajara como voluntaria en la unidad de rehabilitación del hospital de su localidad, ayudando a las víctimas de accidentes de carretera. Allí, pensé, atenuaría su culpa con el duro trabajo, y también, como sucede habitualmente con el trabajo voluntario, recibiría mucha ayuda de las mismas personas a las que ella iba a ayudar.

La culpa del delincuente

Antes de que cargaran sobre mí el honroso pero pesado cargo de abad de un monasterio, solía visitar las cárceles cercanas a Perth. ¡Llevaba un cuidadoso registro de mis horas de servicio en la cárcel para usarlo como saldo positivo, caso de que alguna vez me condenaran!

En mi primera visita a una cárcel grande de Perth, me quedé sorprendido e impresionado por el número de presos que fueron a oírme hablar de meditación. La sala estaba atestada. Alrededor del noventa y cinco por ciento de la población reclusa había ido para aprender a meditar. Pero a medida que hablaba, crecía la impaciencia de quienes me escuchaban. Después de solo diez minutos, uno de los presos, uno de los cabecillas de la cárcel, levantó la mano para interrumpir mi charla y hacer una pregunta. Le invité a que se pusiera en pie y preguntara.

–¿Es realmente cierto –dijo– que mediante la meditación se puede aprender a levitar?

Entonces comprendí por qué tantos presos habían ido a la charla. ¡Todos pensaban en aprender a meditar para poder elevarse por encima de los muros! Les dije que es posible, pero solo para meditadores excepcionales, y eso solo después de muchos años de entrenamiento. La vez siguiente que fui a dar una charla a esa cárcel, solo cuatro presos aparecieron por allí.

Durante los muchos años que he dado charlas en las cárceles, he llegado a conocer bien a algunos delincuentes. Una cosa que descubrí fue que todo preso se siente culpable por lo que ha hecho. Se sienten así día y noche, en lo más hondo del corazón, pero solo se lo cuentan a sus amigos más próximos. Usan la máscara habitual del preso desafiante para mostrarse en público. Pero cuando ganas su confianza, cuando te toman como guía espiritual por un tiempo, entonces se abren y revelan su culpa dolorosa. A menudo, para ayudarles, les contaba la siguiente historia, la historia de los chavales de la clase B.

Los chavales de la clase B

Hace muchos años, en una escuela de Inglaterra, se llevó a cabo en secreto un experimento educativo. La escuela tenía dos clases para alumnos de la misma edad. Al acabar el año escolar se realizó un examen, a fin de seleccionar a los chicos para las clases del año siguiente. Sin embargo, nunca se revelaron los resultados del examen. En secreto, pues solo conocían la verdad el director y los psicólogos, el chico que quedó primero en el examen fue colocado en la misma clase que los que habían quedado cuarto y quinto, octavo y noveno, duodécimo y décimo tercero, y así sucesivamente. Mientras que los chicos que quedaron segundo y tercero en el examen fueron colocados en la otra clase, con los que habían quedado sexto y séptimo, décimo y undécimo, y así sucesivamente. En otras palabras, basándose en su rendimiento en el examen, los chicos fueron repartidos de forma equitativa entre las dos clases. Se seleccionaron cuidadosamente los profesores según unos criterios de equivalencia en su aptitud. Incluso se escogieron aulas con instalaciones similares. En suma, se hizo todo lo posible porque las dos clases fueran similares en todo, salvo en una cosa: una fue llamada «clase A» y la otra «clase B».

De hecho, los integrantes de ambas clases tenían unas capacidades similares. Pero en la cabeza de todo el mundo, los alumnos de la clase A eran los más listos, y los chavales de la clase B no lo eran tanto. Algunos padres de los chicos de la clase A se quedaron agradablemente sorprendidos porque sus hijos lo hubieran hecho tan bien y los recompensaron con favores y alabanzas, mientras que los padres de algunos chicos de la clase B regañaron a sus hijos por no haberse esforzado lo suficiente y les quitaron algunos de sus privilegios. Incluso los profesores enseñaban a los chicos de la clase B de una manera diferente, al no esperar tanto de ellos. Durante todo un año se mantuvo la ilusión. Luego hubo otro examen final.

Los resultados fueron escalofriantes, pero no sorprendentes. Los chicos de la clase A lo hicieron mucho mejor que los de la clase B. De hecho, los resultados fueron como si en el examen del año anterior se hubiera seleccionado para la clase A a los que habían quedado de la mitad para arriba. Se habían convertido realmente en chicos de clase A.

Mientras que los del otro grupo, aunque iguales a sus compañeros el año anterior, se habían convertido realmente en chicos de clase B. Eso era lo que se les había dicho durante todo un año, así fue como habían sido tratados, y eso fue lo que ellos creyeron; de manera que en eso fue en lo que se convirtieron.

El chico en el supermercado

Digo a mis «amiguetes presos» que nunca piensen en sí mismos como delincuentes, sino como alguien que ha cometido un acto de delincuencia. Si se les dice que son delincuentes, si son tratados como delincuentes, y si ellos creen que son delincuentes, se convertirán en delincuentes. Así funciona la cosa.

En una ocasión, un muchacho dejó caer un envase de leche en la caja del supermercado, y se rompió, derramándose la leche por todo el suelo.

–¡Qué estúpido eres! –le dijo la madre.

En el mismo pasillo del supermercado, otro chico dejó caer un envase de miel. También se rompió, y la miel se derramó por el suelo.

–¡Qué estupidez has hecho! –le dijo la madre.

El primer chico ha sido clasificado como estúpido para siempre; al otro solo se le ha señalado un error. Probablemente, el primero se convertirá en estúpido; el otro aprenderá a dejar de hacer cosas estúpidas.

Pregunto a mis amigos presos qué otras cosas hicieron el día de su delito. Qué otras cosas hicieron los otros días de ese año. Qué otras cosas han hecho los otros años de su vida. Luego les repito la historia de mi pared de ladrillos. Hay otros ladrillos en la pared que representan nuestra vida, aparte de nuestros delitos. En realidad, los ladrillos buenos son siempre muchos, muchos más que los malos. Ahora bien, ¿eres una pared mal hecha que merece ser destruida? ¿O eres una pared bien hecha con un par de ladrillos mal puestos, como nos ocurre a todos?

Pocos meses después de convertirme en abad y dejar de visitar las cárceles, recibí una llamada telefónica de uno de los funcionarios de la prisión, pidiéndome que volviera. Me hizo un cumplido que siempre guardaré como oro en paño. Me dijo que mis amigos de la cárcel, mis alumnos, una vez que habían cumplido sus condenas, nunca volvieron a la cárcel.

Todos somos delincuentes

En la historia anterior he hablado de personas con las que he trabajado en la cárcel, pero el mensaje se aplica a cualquiera que esté «cumpliendo condena» en la cárcel de la culpa. En cuanto a ese «crimen» por el que nos sentimos culpables, ¿qué otras cosas hicimos ese día, ese año, en esta vida? ¿Podemos ver los otros ladrillos de la pared? ¿Podemos ver más allá del acto estúpido que genera nuestra culpa? Si nos centramos en la acción de la clase B durante demasiado tiempo, podríamos convertirnos en una persona de clase B: y así podemos seguir repitiendo nuestros errores y amasando más culpa. Pero cuando vemos las otras partes de nuestra vida, los otros ladrillos de nuestra pared, cuando conseguimos una perspectiva realista, entonces se abre una intuición maravillosa como una flor en el corazón: merecemos ser perdonados.

Liberarse para siempre de la culpa

La etapa más difícil del trayecto para salir de la culpa es la de convencernos a nosotros mismos de que merecemos ser perdonados. Las historias anteriores están ahí para ayudarnos, pero el paso final de la salida de la cárcel se hace en solitario.

Cuando era todavía un niño, un amigo mío estaba jugando con su mejor amigo en el embarcadero. En broma, empujó a su amigo al agua, y el chiquillo se ahogó. Durante muchos años, ese joven vivió abrumado y paralizado por la culpa. Los padres del amigo ahogado eran vecinos, y él creció sabiendo que les había privado de su hijo. Luego, una mañana, cuando me lo contó, se dio cuenta de que no tenía que sentirse culpable nunca más. Salió de su propia cárcel al aire cálido de la libertad.

Amor y compromiso

El amor incondicional

Cuando yo tenía trece años, mi padre me dijo algo que realmente cambiaría mi vida. Estábamos los dos solos en su viejo y desvencijado coche, parados en un lado de la calle de uno de los suburbios más pobres de Londres. Se dirigió a mí y me dijo:

–Hijo, hagas lo que hagas en tu vida, debes saber que la puerta de casa siempre estará abierta para ti.

En aquel tiempo, yo era solo un adolescente. No comprendí realmente lo que quería decir, pero supe que era algo importante, por eso lo he recordado. Mi padre moriría tres años después.

Cuando me hice monje en el nordeste de Tailandia, pensé en esas palabras de mi padre. En aquella época nuestro hogar era un pequeño piso de protección oficial en una parte pobre de Londres, no precisamente una mansión que ofrecer a alguien. Pero entonces comprendí que no era eso realmente lo que mi padre había querido decir. Lo que subyacía en sus palabras, como una joya envuelta en una tela, era la expresión de amor más elocuente que conozco: «Hijo, hagas lo que hagas en la vida, debes saber que la puerta de mi *corazón* siempre estará abierta para ti».

Mi padre me estaba ofreciendo un amor incondicional. Sin requisitos. Yo era su hijo y eso bastaba. Era hermoso. Era real. Lo dijo en serio.

Se precisa valor y sabiduría para decir esas palabras a otra persona, para abrir las puertas del corazón a alguien más, sin ningún «si» condicional. Tal vez podríamos pensar que el otro podría aprovecharse de nosotros, pero no es así como esto funciona, no al menos en mi experiencia. Cuando otra persona te da ese tipo de amor, es como recibir el regalo más valioso. Lo guardas como oro en paño, lo guardas junto a tu corazón, para que no se pierda. Aunque en aquel momento solo comprendí parcialmente lo que mi padre quería decir, no me atrevería a hacer daño a un hombre así. Si das esas palabras a alguien cercano a ti, si realmente las quieres decir, si proceden de tu corazón, entonces esa persona irá hacia arriba, no hacia abajo, para encontrarse con tu amor.

Abrir la puerta del corazón

Hace varios siglos, estaban siete monjes en una cueva en la jungla, en algún lugar de Asia, meditando sobre el tipo de amor incondicional del que hablaba en la historia anterior. Estaban allí el superior de los monjes, su hermano y su mejor amigo. El cuarto monje era enemigo del superior: no podían llevarse bien entre ellos. El quinto era un monje muy anciano, de edad tan avanzada que pensaba que se moriría en cualquier momento. El sexto estaba tan enfermo que también pensaba que podía morir en cualquier momento. Y el último monje, el séptimo, era el monje inútil. Siempre roncaba cuando se suponía que debía estar meditando; era incapaz de recordar su salmodia y, si lo hacía, salmodiaba desafinado. Ni siquiera era capaz de llevar la ropa correctamente. Pero los otros lo toleraban y le daban las gracias por darles la oportunidad de ejercitar la paciencia con él.

Un día, una pandilla de bandidos descubrió la cueva. Estaba tan retirada y escondida que querían utilizarla como base para sus correrías, así que decidieron matar a todos los monjes. Afortunadamente, el monje superior era un orador muy convincente. Se las arregló –no me preguntéis cómo– para convencer a los bandidos de que dejaran marchar a todos los monjes, salvo a uno, al que matarían como advertencia para los otros de que no debían dar a conocer a nadie la situación de la cueva. Eso fue todo lo que el monje principal pudo conseguir.

Dejaron solo al monje durante unos minutos para que tomara la tremenda decisión de quién debía ser sacrificado para que los demás pudieran marchar en libertad.

Cuando cuento esta historia en público, hago aquí una pausa para preguntar a mi auditorio:

–Bien, ¿a quién pensáis que escogió el monje?

Eso impide que una parte de mi audiencia se duerma y sirve para despertar a los que ya están dormidos. Les recuerdo que estaban el superior, su hermano, su mejor amigo, su enemigo, el monje anciano y el monje enfermo (ambos próximos a la muerte), y el monje inútil. ¿A quién pensáis que escogió?

–Al enemigo –sugieren algunos.

–No –respondo.

–¿A su hermano?

–Equivocado.

El monje inútil recibe siempre también una mención –¡qué poco caritativos somos!–. Una vez que he hecho mi broma, revelo la respuesta: el monje principal fue incapaz de escoger.

Su amor por su hermano era exactamente el mismo, ni más ni menos, que su amor por su mejor amigo, que era exactamente igual a su amor por su enemigo, por el monje anciano, por el monje enfermo, e incluso por el querido monje inútil. Había asimilado a la perfección el significado de esas palabras: la puerta de mi corazón siempre estará abierta para ti, hagas lo que hagas, seas quien seas.

Las puertas del corazón del monje estaban abiertas a todos de par en par, con un amor incondicional, no discriminador, libre de toda circunstancia. Y, lo que es más profundo, su amor por los otros era igual a su amor por sí mismo. La puerta de su corazón estaba abierta también para él. Esa es la razón de que no pudiera escoger entre sí mismo y los demás.

Recuerdo a las personas del público que son judías o cristianas que sus libros dicen: «Ama a tus enemigos como a ti mismo». No más que a ti mismo, y no menos que a ti mismo, sino igual que a ti mismo. Eso significa considerar a los otros como uno se considera a sí mismo, y a uno mismo como considera a los otros.

¿Por qué la mayor parte de mi audiencia pensaba que el monje superior se elegiría a sí mismo para morir? ¿Por qué, en nuestra cultura, siempre tiene que sacrificarse uno mismo por los demás y se considera que eso es ser bueno? ¿Por qué somos más exigentes, críticos y severos con nosotros que con los demás? Por una sola razón: aún no hemos aprendido a amarnos a nosotros mismos. Si te parece difícil decirle a otro: «La puerta de mi corazón está abierta para ti, hagas lo que hagas», entonces esa dificultad es insignificante comparada con la dificultad que encontrarás para decirte a ti mismo: «Yo. La persona de la que más cerca he estado durante tanto tiempo como puedo recordar. Yo mismo. La puerta de mi corazón está abierta también para mí. No importa lo que haya hecho. Entra».

A eso es a lo que me refiero al hablar del amor a nosotros mismos; y eso se llama perdón. Es salir de la prisión de la culpa; es estar en paz con uno mismo. Y si encuentras el valor para decirte esas palabras a ti mismo, honradamente, en la intimidad de tu

mundo interior, entonces no bajarás, sino que te elevarás, para reunirte con el amor sublime. Un día, todos nosotros tenemos que decirnos a nosotros mismos esas palabras, u otras similares, con honradez, sin jugar. Cuando lo hacemos, es como si una parte de nosotros mismos que había sido rechazada y había vivido a la intemperie durante mucho tiempo, hubiera vuelto al hogar. Nos sentimos unificados, completos y libres para ser felices. Solo cuando nos amemos a nosotros de ese modo sabremos lo que significa realmente amar al otro, ni más ni menos.

Y, por favor, recuerda que no tienes que ser perfecto, impecable, para darte a ti mismo ese amor. Si esperas a la perfección..., ese momento nunca llega. Debemos abrirnos la puerta del corazón a nosotros mismos, sea lo que fuere lo que *hayamos hecho*. Una vez dentro, entonces somos perfectos.

La gente me pregunta a menudo qué fue lo que les sucedió a esos siete monjes cuando el superior dijo a los bandidos que era incapaz de escoger.

La historia, tal como la escuché hace muchos años, no lo decía: se detenía donde la he terminado.² Pero sé lo que sucedió después; me figuro lo que debió de ocurrir. Cuando el superior explicó a los bandidos por qué no podía elegir entre él mismo y otro, y expuso el significado del amor y el perdón como acabo de hacerlo ante vosotros, todos aquellos bandidos se sintieron tan impresionados y conmovidos que no solo dejaron a los monjes con vida, ¡sino que ellos mismos se hicieron monjes!

El matrimonio

Desde que me hice monje célibe, he casado a muchas mujeres. Parte de mi trabajo como monje budista es celebrar la parte religiosa de las ceremonias en los matrimonios budistas. Según mi tradición budista, el celebrante oficial del matrimonio es un laico, pero muchas de las parejas me consideran a mí como el que las ha casado. Así que he casado a muchas mujeres y también a muchos hombres.

Se dice que hay tres anillos para un matrimonio: el anillo de compromiso, el anillo de boda ¡y el anillo del sufrimiento!

Así que hay que contar con que surjan problemas. Cuando hay algún problema, las personas a las que he casado vienen a menudo a hablar conmigo. Como soy un monje al que le gusta la vida relajada, incluyo en mi servicio de matrimonio las tres historias siguientes, destinadas a que los tres nos veamos libres de problemas durante tanto tiempo como sea posible.

El compromiso

Mi visión de las relaciones y el matrimonio es esta: cuando la pareja está saliendo, están meramente relacionados; cuando se prometen, siguen estando solo relacionados, aunque tal vez más profundamente; cuando intercambian públicamente los votos de matrimonio, ese es el compromiso.

Lo que da significado a la ceremonia del matrimonio es el compromiso. Durante la ceremonia, para hacer que se den perfecta cuenta de su significado, de manera que lo recuerden durante el resto de sus vidas, explico que la diferencia entre relación y compromiso es la misma que existe entre el beicon y los huevos.

En este punto, los parientes y los amigos empiezan a prestar atención. Se preguntan: «¿Qué diablos tienen que ver el beicon y los huevos con el matrimonio?» Yo continúo:

–Con el beicon y los huevos, el pollo está solo relacionado, pero el cerdo está comprometido. Que este sea un matrimonio de cerdos.

La gallina y el pato

Esta era una de las historias favoritas de mi maestro, Ajahn Chah, del nordeste de Tailandia. Una pareja de recién casados fue a dar un paseo por el bosque después de cenar. Era una agradable noche de verano y estaban disfrutando de un maravilloso paseo hasta que oyeron un sonido a lo lejos:

–¡Cuac! ¡Cuac!

–Escucha eso –dijo la esposa–, debe de ser una gallina.

–No, no. Era un pato –dijo el marido.

–No, estoy segura de que era una gallina –insistió ella.

–Imposible. Las gallinas hacen «Co-co-co-co-co», y los patos hacen «¡Cuac! ¡Cuac!»

Es un pato, querida –dijo él, con los primeros signos de irritación.

–¡Cuac! ¡Cuac! –se oyó de nuevo.

–¿Lo ves? ¡Es un pato! –dijo él.

–No, querido. Es una gallina. Estoy segura –afirmó ella, manteniéndose en sus trece.

–¡Escucha, mujer! Eso... es... un... pato. ¡P-A-T-O, pato! ¿Comprendes? –dijo él airadamente.

–¡Es una gallina! –protestó ella.

–¡Es un condenado pato! ¡Tú, tú...!

Y de nuevo se oyó un «¡Cuac! ¡Cuac!» antes de que él dijera algo que no debía.

–Es una gallina... –repitió la esposa a punto de echarse a llorar.

Al ver brotar las lágrimas de los ojos de su esposa, el marido recordó por qué se había casado con ella. Su rostro se suavizó y dijo amablemente:

–Lo siento, querida. Me parece que tienes razón. Es una gallina.

–Gracias, querido –respondió ella, apretándole la mano.

–¡Cuac! ¡Cuac! –se oyó a través de los árboles, mientras continuaban con su paseo de enamorados.

Lo esencial de la historia, de lo que el marido finalmente se dio cuenta, es: ¿qué importancia tenía que fuera una gallina o un pato? Lo que realmente importaba era la armonía entre ellos y el hecho de que pudieran disfrutar de su paseo en aquella agradable

noche de verano. ¿Cuántos matrimonios se rompen por asuntos sin importancia?
¿Cuántos divorcios hay a cuenta de una discusión «gallina o pato»?

Cuando comprendemos esta historia, recordamos nuestras prioridades. El matrimonio es más importante que el tener razón sobre si es un pollo o un pato. En cualquier caso, ¿cuántas veces hemos estado absolutamente convencidos, sin sombra de duda, de que teníamos razón, y hemos descubierto más tarde que estábamos equivocados? ¿Quién sabe?... ¡Podía haber sido una gallina genéticamente modificada para que sonara como un pato!

(Por mor de la igualdad de género y no complicarme mi vida de monje, cuando cuento esta historia suelo ir alternando los papeles sobre quién dice que es una gallina y quién dice que es un pato.)

La gratitud

Después de una ceremonia matrimonial en Singapur, hace unos años, el padre de la novia llevó a un lado a su yerno para darle algunos consejos sobre cómo hacer que el matrimonio tuviera una existencia larga y feliz.

–Supongo que quieres mucho a mi hija... –dijo el suegro.

–¡Naturalmente! –confirmó el joven.

–Y, probablemente, piensas que es la persona más maravillosa del mundo –continuó el respetable señor.

–Es perfecta en todo –asintió con ternura el joven.

–Eso es lo que sucede cuando te casas –dijo el suegro–. Pero cuando pasen unos años, empezarás a ver las imperfecciones de mi hija. Cuando empieces a percibir sus defectos, quiero que recuerdes esto: si ella no tuviera esos defectos, de entrada, mi querido yerno, ¡se habría casado con alguien mucho mejor que tú!

Por ese motivo, debemos estar siempre muy agradecidos por los defectos de nuestra pareja, ya que, si no tuviera esos defectos, habría podido casarse con alguien mucho mejor que nosotros.

El romance

Cuando estamos enamorados, solo vemos los «ladrillos bien puestos» de la pared de nuestra pareja. Eso es todo lo que queremos ver, por eso es todo lo que vemos. Estamos en fase de negación. Más tarde, cuando acudimos al abogado para tramitar el divorcio, solo vemos los ladrillos mal puestos en la pared de nuestra pareja. Estamos ciegos ante cualquier cualidad compensatoria. No queremos verlas, por eso no las vemos. Entramos de nuevo en fase de negación.

¿Por qué el romance siempre surge en un club nocturno tenuemente iluminado, o en una cena íntima a la luz de las velas, o en una noche bajo la luz de la luna? Pues porque en esas situaciones no puedes ver sus granos o sus dientes postizos. Bajo la luz de las velas, nuestra imaginación tiene libertad para fantasear que la muchacha que está sentada frente a nosotros podría ser una supermodelo, o que el hombre tiene la belleza de una estrella cinematográfica. Nos gusta fantasear, y fantaseamos para amar. Al menos deberíamos ser conscientes de lo que estamos haciendo.

Los monjes no tienen romances a la luz de las velas. Ellos encienden las luces sobre la realidad. Si quieres soñar, no visites un monasterio. En mi primer año de monje en el nordeste de Tailandia, viajaba en la parte trasera de un coche con otros dos monjes occidentales, y con Ajahn Chah, mi maestro, sentado en el asiento delantero. De repente, Ajahn Chah se dio la vuelta y miró al joven novicio americano que estaba sentado a mi lado, y luego dijo algo en tailandés. El tercer monje occidental que estaba en el coche dominaba el tailandés y nos tradujo:

–Ajahn Chah dice que estás pensando en tu novia, que está en Los Ángeles.

Al novicio americano casi se le desencaja la mandíbula: El maestro había leído sus pensamientos con toda precisión. Ajahn Chah sonrió, y nos tradujeron así las palabras siguientes:

–No te preocupes. Podemos arreglar eso. La próxima vez que le escribas, pídele que te mande algo personal, algo que esté íntimamente relacionado con ella, algo que puedas tener contigo cada vez que la eches de menos, para poder recordarla.

–¿Le está eso permitido a un monje? –preguntó el novicio, sorprendido.

–Por supuesto –respondió Ajahn Chah.

Tal vez, después de todo, los monjes no son ajenos al sentimentalismo.

Lo que Ajahn Chah dijo después costó muchos minutos traducirlo. Nuestro traductor tuvo que dejar de reír y serenarse antes de poder hablar.

–Ajahn Chah dice... –empezó a decir el traductor, con dificultad para articular sus palabras, mientras se enjugaba las lágrimas producidas por la risa–, Ajahn Chah dice que deberías pedirle que te enviara un frasco de su mierda. Así, cada vez que la echas de menos, ¡podrás sacar el frasco y abrirlo!

Bien, eso es algo personal, y cuando expresamos el amor por nuestra pareja, ¿no decimos que amamos todo en ella? Idéntico consejo habría que dar a una monja que echara de menos a su novio.

Como dije, si quieres la fantasía del enamoramiento, evita nuestro monasterio.

El amor verdadero

El problema con los amoríos es que cuando la fantasía se rompe, la decepción puede hacernos mucho daño. En el amor romántico, en realidad no amamos a nuestra pareja, lo que amamos es la manera en que hace que nos sintamos. Es el «subidón» que sentimos en su presencia lo que amamos. Esa es la razón de que, cuando nuestro amor está ausente, lo echamos de menos y le pidamos que nos envíe un frasco de... (véase la historia anterior). Como todo «subidón», se agota después de un tiempo.

El amor verdadero es amor desinteresado. Entonces estamos preocupados solo por la otra persona. Le decimos «la puerta de mi corazón estará siempre abierta para ti, hagas lo que hagas», y lo decimos en serio. Nuestro único deseo es su felicidad. El amor verdadero es raro.

A muchos nos gusta pensar que nuestra relación particular es de verdadero amor, no un amor romántico. Aquí hay un test para que descubras qué tipo de amor es el tuyo.

Piensa en tu pareja. Dibújala en tu mente. Recuerda el día en que os conocisteis y los momentos maravillosos que has disfrutado desde entonces. Imagina ahora que recibes una carta de tu pareja. Te dice que se ha enamorado profundamente de tu mejor amigo, y que los dos se han fugado para vivir juntos. ¿Cómo te sentirías?

Si fuera un amor verdadero, estarías encantado de que tu pareja hubiera encontrado a alguien aún mejor que tú, y de que ahora fuese más feliz. Deberías estar muy contento de que tu pareja y tu mejor amigo sean tan felices juntos. Deberías estar extático por el hecho de que estén enamorados. ¿No es la felicidad de tu pareja lo más importante en el amor verdadero?

El amor verdadero es raro.

Una reina estaba mirando por la ventana del palacio al Buda, que caminaba por la ciudad mendigando su comida. El rey la vio y se sintió celoso por su devoción hacia el gran monje. Le preguntó a la reina a quién quería más, ¿al Buda o a él? Ella era una discípula ferviente del Buda, pero en esos días se tenía que tener mucho cuidado si tu esposo era el rey. Perder la cabeza significaba perder la cabeza. Ella no perdió la cabeza y respondió con punzante honradez:

–Me amo a mí misma más que a vosotros dos.³

Miedo y dolor

Liberarse del miedo

Si la culpa es mirar el muro de ladrillos de nuestro pasado y ver solo los dos ladrillos que hemos puesto mal, entonces el miedo es mirar la pared de ladrillos de nuestro futuro y ver solo los que podríamos poner mal. Cuando estamos cegados por el miedo, no podemos ver el resto de la pared que podría estar perfectamente bien construida. El miedo, entonces, es superado si se ve el conjunto de la pared, como en la historia siguiente de una reciente visita de enseñanza a Singapur.

Mi serie de charlas públicas había sido preparada muchos meses antes, se había reservado el enorme y costoso auditorio, con 2.500 asientos, de la Suntec City de Singapur, y se podían ver carteles en las paradas de autobús. Luego llegó la crisis del SRAG (síndrome respiratorio agudo grave). Cuando llegué a Singapur, todas las escuelas estaban cerradas, los bloques de apartamentos estaban en cuarentena y el gobierno aconsejaba a la gente que no asistiera a ninguna reunión pública. El miedo era enorme en esa época. Me preguntaron si no sería preferible cancelar las charlas.

Esa misma mañana, la primera página de los diarios anunciaba con grandes titulares la confirmación de que 99 habitantes de Singapur estaban afectados por el SRAG. Pregunté cuál era la población de Singapur y se me respondió que aproximadamente cuatro millones de personas.

–Así pues –observé–, ¿eso significa que 3.999.901 personas no tienen SRAG!
¡Adelante con ello!

–Pero ¿y si alguien coge el SRAG? –habló el miedo.

–Pero ¿y si no lo cogen? –respondió la sabiduría. Y la sabiduría tenía la probabilidad de su parte.

Así que se celebraron las charlas. Había unas 500 personas al principio, y el número fue aumentando hasta llenar el auditorio al final de la noche. Unas 8.000 personas asistieron a esas charlas. Aprendieron a enfrentarse a un miedo irracional, y eso incrementaría su valor en el futuro. Disfrutaron de las charlas y se marcharon felices, lo

que significaba que su sistema inmunológico de lucha contra el virus se había fortalecido. Y, como hice notar al final de cada charla, ¡habían ejercitado sus pulmones – pues se reían con mis divertidas historias–, y, de este modo, también reforzaron su sistema respiratorio! Por supuesto, ninguna de las personas que asistieron a las charlas fue víctima del SRAG.

Las posibilidades para el futuro son infinitas. Cuando nos centramos en las posibilidades de que ocurra una desgracia, eso se llama miedo. Cuando recordamos las otras posibilidades, que habitualmente son más probables, eso se llama liberarse del miedo.

Predecir el futuro

A muchas personas les gustaría conocer el futuro. Algunas son demasiado impacientes para esperar a que llegue, así que buscan los servicios de oráculos y adivinos. Tengo una advertencia para vosotros sobre los oráculos: ¡nunca confíes en un adivino pobre!

Los monjes meditadores son considerados unos adivinos excelentes, pero habitualmente están poco inclinados a cooperar.

Un día, un veterano discípulo de Ajahn Chah le pidió al gran maestro que predijera su futuro. Él se negó: los buenos monjes no predicen el futuro. Pero el discípulo era insistente. Recordó a Ajahn Chah cuántas veces le había ofrecido comida como limosna, cuántas donaciones había hecho a su monasterio y cuántas veces se había ofrecido para hacer de chófer para él, con su propio coche y sin cobrar un céntimo, descuidando su propio trabajo y su familia. Ajahn Chah vio que el hombre estaba decidido a conseguir que le dijera su futuro, así que dijo que, por una vez, haría una excepción a su regla de no hacer predicciones de futuro.

–Dame tu mano. Déjame ver tu palma –le dijo.

El discípulo estaba emocionado. El maestro nunca le había leído la palma de la mano a ningún otro discípulo. Esto era algo muy especial. Además, Ajahn Chah era considerado un santo, con grandes poderes psíquicos. Cualquiera cosa que dijera que iba a suceder, sin duda sucedería. Ajahn Chah siguió las líneas de la palma del discípulo con su dedo índice. De vez en cuando, decía, como hablándose, a sí mismo: «¡Oooh! Qué interesante...», o: «Bien, bien, bien...», o: «Asombroso...». El pobre discípulo estaba con una expectación febril.

Cuando Ajahn Chah hubo terminado, soltó la mano del discípulo y le dijo:

–Discípulo, así es como se presentará tu futuro.

–Sí, sí... –dijo el discípulo anhelante.

–Y yo nunca me equivoco –añadió Ajahn Chah.

–Lo sé, lo sé... Bien. ¿Cuál será mi futuro? –urgió el discípulo con la máxima emoción.

–Tu futuro será incierto –dijo Ajahn Chah. ¡Y él no se equivocaba nunca!

El juego

El dinero es difícil de acumular, pero fácil de perder, y la manera más fácil de perderlo es jugando. Al final, todos los jugadores son perdedores. Sin embargo, a la gente le gusta predecir el futuro, a fin de poder ganar mucho dinero con el juego. Cuento las dos historias siguientes para mostrar lo peligroso que es predecir el futuro, aunque tengamos señales.

Un amigo se despertó una mañana de un sueño, uno de esos sueños tan vívidos que parecen reales. Había soñado que cinco ángeles le habían dado cinco jarras de oro que valían una fortuna. Cuando abrió los ojos, no había ningún ángel en la cabecera de su cama, y, ¡ay!, ninguna jarra de oro. Pero era un sueño muy extraño.

Cuando entró en la cocina, vio que su esposa le había preparado cinco huevos cocidos con cinco tostadas para el desayuno. En la cabecera del periódico de la mañana se fijó en la fecha, 5 de mayo (el quinto mes del año). Algo extraño estaba sucediendo. Fue a las páginas de atrás del periódico, las páginas donde se informa sobre las carreras de caballos. Se quedó atónito al ver que en Ascot (cinco letras), en la carrera número cinco, el caballo número cinco se llamaba... *¡Cinco Ángeles!* El sueño era un presagio.

Se tomó la tarde libre y no fue a trabajar. Sacó 5.000 dólares de su cuenta bancaria. Fue al hipódromo, al quinto corredor de apuestas, e hizo su apuesta: 5.000 dólares al caballo número cinco, carrera número cinco, *Cinco Ángeles*, como ganador. El sueño no podía estar equivocado. ¡El número de la suerte, el cinco, no podía estar equivocado! Y el sueño no se equivocó: el caballo llegó en quinto lugar.

La segunda historia ocurrió en Singapur, hace unos años. Un australiano se casó con una hermosa mujer china de Singapur. En una ocasión, cuando visitaban a la familia en Singapur, los hermanos de la esposa tenían previsto ir a las carreras de caballos por la tarde, y le invitaron a ir con ellos. Pero antes de visitar el hipódromo, insistieron en acercarse a un célebre templo budista para encender algunas barritas de incienso y pedir buena suerte. Cuando llegaron al pequeño templo, descubrieron que estaba todo revuelto y hecho un desastre. Así que consiguieron unas escobas, una fregona y algo de agua y lo

limpiaron todo. Luego encendieron sus varillas de incienso, pidieron buena suerte y se fueron al hipódromo. Todos perdieron cantidades importantes.

Aquella noche, el australiano soñó con una carrera de caballos. Cuando despertó, recordaba claramente el nombre del caballo ganador. Cuando vio en el *Strait Times* que, en efecto, había un caballo con ese nombre que corría en la carrera de la tarde, llamó a sus cuñados para contarles la buena noticia. Estos se negaron a creer que un espíritu chino que guardaba un templo de Singapur dijera a un hombre blanco el nombre de un caballo ganador, así que hicieron caso omiso de su sueño. Él, no obstante, fue al hipódromo. Hizo una fuerte apuesta por ese caballo y, en efecto, el caballo ganó.

A los espíritus de los templos chinos les deben de caer bien los australianos. Sus cuñados estaban que echaban humo.

¿Qué es el miedo?

El miedo es pensar en cosas que pueden ir mal en el futuro. Si al menos pudiéramos tener presente lo incierto que resulta el futuro, entonces nunca trataríamos de predecir lo que puede salir mal. El miedo termina justo ahí.

Cuando yo era pequeño, me aterraba ir al dentista. Una vez, tenía una cita, pero no quería ir. Me preocupaba de manera estúpida. Cuando llegué a la clínica del dentista, me dijeron que mi cita había sido cancelada. Aprendí que el miedo es una pérdida de un tiempo precioso.

El miedo se disuelve en la incertidumbre por el futuro. Pero si no usamos nuestra sabiduría, el miedo puede disolvernó a nosotros. Casi disolvió al joven novicio budista, Pequeño Saltamontes, en una vieja serie de televisión llamada *Kung Fu*. Solía ver esta serie obsesivamente en mi último año de profesor, antes de convertirme en monje.

Un día, el maestro ciego de Pequeño Saltamontes llevó al novicio a una habitación de la parte trasera del templo, que normalmente permanecía cerrada. En la sala había una piscina de unos seis metros de ancho, con un estrecho tablón de madera a modo de puente que la cruzaba de un lado al otro. El maestro advirtió a Pequeño Saltamontes de que evitara el borde de la piscina, porque no contenía agua, sino un ácido muy fuerte.

–En un período de siete días –dijo el maestro a Pequeño Saltamontes–, serás sometido a una prueba. Tendrás que pasar de un lado al otro de ese estanque de ácido manteniéndote en equilibrio en la tabla de madera. Pero ¡ten cuidado! ¿Ves en el fondo de la piscina todos esos huesos esparcidos?

Saltamontes miró con cautela por encima del borde y vio aquellos huesos.

–Pertenecieron a novicios jóvenes como tú.

El maestro sacó a Saltamontes de aquel lugar terrible y lo llevó a la luz del sol del patio del templo. Allí, los monjes mayores habían montado un tablón exactamente de las mismas dimensiones que el que cruzaba por encima de la piscina de ácido, pero este levantado sobre un par de ladrillos. Durante los siete días siguientes, Saltamontes no tuvo ningún otro deber que el de dedicarse a practicar caminando sobre el tablón.

Era fácil. En unos pocos días andaba, incluso con los ojos vendados, con un equilibrio perfecto por el tablón del patio. Entonces llegó la prueba.

Pequeño Saltamontes fue conducido por su maestro a la sala donde se encontraba la piscina de ácido. Los huesos de los novicios que habían caído brillaban en el fondo. Saltamontes se subió al extremo del tablón y miró a su maestro.

–Camina –le dijo.

Un tablón sobre una piscina de ácido es mucho más estrecho que un tablón del mismo tamaño en el patio de un templo. Saltamontes empezó a andar, pero su paso era vacilante; comenzó a tambalearse. No estaba siquiera a mitad de camino. Se tambaleó aún más. Parecía como si estuviera a punto de caer en el ácido. Entonces el programa se interrumpió para los anuncios.

Tuve que soportar aquellos anuncios estúpidos, preocupado todo el rato por cómo el pobre Pequeño Saltamontes salvaría sus huesos.

Terminaron los anuncios, y estábamos de vuelta en la sala de la piscina, con Saltamontes empezando a perder la confianza. Le vi pisar de manera vacilante. Luego se balanceó. ¡Y cayó!

El viejo maestro ciego se reía, oyendo a Pequeño Saltamontes chapotear en la piscina. No, no era ácido; era solamente agua. Los huesos viejos se habían tirado allí solamente como «efectos especiales». Habían engañado a Pequeño Saltamontes, como me habían engañado a mí.

–¿Qué es lo que te hizo caer? –preguntó el maestro muy serio–. El miedo te hizo caer, Pequeño Saltamontes, solo el miedo.

Miedo de hablar en público

Tenía oído que uno de los mayores temores de la gente es hablar en público. Yo tengo que hablar mucho en público, en templos y en conferencias, en bodas y funerales, en charlas de radio e incluso en programas de televisión en directo. Es parte de mi trabajo.

Recuerdo que en una ocasión, cinco minutos antes de dar una charla, me sentí abrumado por el miedo. No tenía nada preparado; no tenía ni idea de lo que iba a decir. Unas trescientas personas estaban sentadas en la sala esperando que les contara algo interesante. Habían dejado lo que estaban haciendo para oírme hablar. Empecé a pensar para mí: «¿Qué pasa si no se me ocurre nada que decir? ¿Qué pasa si digo algo que no debo? ¿Qué pasa si me pongo en ridículo?».

Todos los miedos comienzan con el pensamiento «qué pasa si...» y continúan con algo desastroso. Yo estaba prediciendo el futuro, y lo estaba haciendo de forma negativa. Estaba siendo estúpido. Sabía que estaba siendo estúpido; me sabía toda la teoría, pero no funcionaba. El miedo me invadía. Estaba en un apuro.

Aquella noche desarrollé un truco, lo que en la jerga de los monjes llamamos «un medio hábil», que me sirvió para superar el miedo en aquella ocasión y que ha funcionado siempre desde entonces. Decidí que no importaba si mi público disfrutaba o no de la charla, siempre que yo disfrutara con ella. Decidí divertirme.

Ahora, cada vez que doy una charla, me divierto. Disfruto. Cuento historias divertidas, en las que a menudo no salgo muy bien parado, y me río de ellas con el público. En un programa de radio en directo en Singapur, hablé de la predicción de Ajahn Chah sobre la moneda del futuro. (Los habitantes de Singapur están interesados en los asuntos económicos.)

Ajahn Chah predijo en una ocasión que el mundo se quedaría sin papel para hacer billetes de banco y sin metal para fabricar monedas, así que la gente tendría que encontrar otra cosa para las transacciones diarias. Predijo que se usarían pequeñas bolitas de cagada de pollo como moneda. La gente iría por ahí con los bolsillos llenos de cagadas de pollo. Los bancos estarían llenos de ellas, y los ladrones tratarían de robarlas. La gente rica estaría orgullosa de la cantidad de cagadas de pollo que poseería, y los

pobres soñarían con ganar una gran cantidad de ellas en la lotería. Los gobiernos se centrarían de forma especial en la situación de la mierda de pollo en el país, y las cuestiones ambientales y sociales se dejarían para más tarde, una vez que hubiera mierda de pollo suficiente.

¿Cuál es la diferencia esencial entre los billetes, las monedas y las cagadas de pollo? Ninguna.

Disfrutaba contando esta historia. Hay en ella una visión mordaz de nuestra cultura actual. Y es divertida. A los ciudadanos de Singapur les gustó mucho.

Comprendí que si decides divertirte cuando das una charla en público, entonces te relajas. Es psicológicamente imposible tener miedo y divertirse al mismo tiempo. Cuando estoy relajado, las ideas fluyen libremente en mi mente durante la charla, luego salen por mi boca con suave elocuencia. Además, el público no se aburre cuando la charla es divertida.

Un monje tibetano explicó una vez la importancia de hacer que el público se ría durante una charla.

–Una vez abren la boca –decía–, ¡puedes meter en ella la píldora de la sabiduría!

Nunca preparo mis charlas. Lo que sí preparo es mi mente y mi corazón. A los monjes de Tailandia no se les enseña nunca a preparar una charla, sino a estar preparados para hablar sin previo aviso en cualquier momento.

Recuerdo una anécdota sucedida durante el Magha Puja, la segunda festividad budista más importante del año en el nordeste de Tailandia. Yo estaba en el monasterio de Ajahn Chah, Wat Nong Pah Pong, con unos doscientos monjes y muchos miles de laicos. Ajahn Chah era muy famoso; era mi quinto año de monje.

Después del servicio de la tarde, era el tiempo de la charla principal. Habitualmente, Ajahn Chah daba la charla en esa importante ocasión, pero no siempre. A veces miraba a la fila de monjes y, si sus ojos se detenían en los tuyos, entonces estabas en un problema: te iba a pedir que dieras el sermón. Aunque yo era un monje joven comparado con los muchos otros que estaban delante de mí, uno nunca podía estar seguro de nada con Ajahn Chah.

El maestro miró a la fila de monjes. Sus ojos llegaron a mí y pasaron de largo. Suspiré silenciosamente aliviado. Luego sus ojos volvieron a la fila de nuevo. ¿Adivinas dónde se detuvieron?

–Brahm –ordenó Ajahn Chah–, tú darás el sermón principal.

No había salida. Tuve que dar una charla no preparada en tailandés durante una hora, delante de mi maestro, de mis compañeros monjes y de miles de laicos. No importaba si era o no un buen sermón. Solo importaba que lo hiciera.

Ajahn Chah nunca me dijo si fue una buena charla o no. No se trataba de eso. Una vez pidió a un monje occidental muy cualificado que diera un sermón a unos laicos que se habían reunido en su monasterio para la práctica semanal. Al cabo de una hora, el monje empezó a cerrar su sermón en tailandés. Ajahn Chah le interrumpió para decirle que continuara durante otra hora más. Eso era difícil. Sin embargo, lo hizo. Cuando se preparaba para terminar, después de esforzarse durante una segunda hora hablando en tailandés, Ajahn Chah ordenó otra hora de sermón. Era imposible. Sólo los occidentales saben tanto tailandés. Terminas repitiéndote indefectiblemente. El público se aburre. Pero no había elección. En cualquier caso, al final de la tercera hora la mayoría de la gente se había marchado, y los que quedaban estaban hablando entre ellos. Incluso los mosquitos y las lagartijas se habían ido a dormir. Al final de la tercera hora, ¡Ajahn Chah ordenó otra hora más! El monje occidental obedeció. Dijo que después de esa experiencia (la charla finalizó después de la cuarta hora), cuando has alcanzado las cotas más bajas en la respuesta de la audiencia, ya no te da miedo hablar en público.

Así era como nos preparaba el gran Ajahn Chah.

Miedo al dolor

El miedo es el mayor ingrediente del dolor. Es lo que hace que el dolor duela. Si quitas el miedo, solo queda el sentimiento. A mediados de los años setenta, en un pobre y alejado monasterio de la selva del nordeste de Tailandia, tuve un fuerte dolor de muelas. No había ningún dentista al que recurrir, ni teléfono ni electricidad. Ni siquiera teníamos una aspirina o un paracetamol en el botiquín. Al parecer, se esperaba que los monjes del bosque, en estos casos, sencillamente se aguantaran.

Por la noche, como a menudo sucede con este malestar, el dolor de muelas se intensificó. Me consideraba un monje bastante resistente, pero ese dolor de muelas estaba probando mi fuerza. Un lado de mi boca estaba invadido por el dolor. Era, con mucho, el peor dolor de muelas que había tenido en mi vida, o que haya tenido desde entonces. Traté de escapar del dolor meditando concentrado en la respiración. Había aprendido a concentrarme en la respiración cuando los mosquitos me picaban; a veces llegué a contar hasta cuarenta sobre mi cuerpo al mismo tiempo, y podía superar una sensación centrándome en otra. Pero este dolor era excepcional. Llenaba mi mente con la sensación de la respiración solamente durante dos o tres segundos, luego el dolor daba una patada en la puerta de la mente que yo había cerrado, y estallaba en su interior con una fuerza feroz.

Me levanté, salí y traté de hacer meditación caminando. Pronto tuve que abandonar también eso. No era «meditación andando»; era «meditación corriendo». No podía caminar despacio. El dolor estaba al mando de la situación: me hacía correr. Pero no había ningún lugar a donde correr. Me moría de dolor. Me estaba volviendo loco.

Volví corriendo a mi cabaña, me senté y empecé a cantar. Se dice que los cánticos budistas poseen un poder supranormal. Pueden darte buena suerte, alejar animales peligrosos, curar la enfermedad y disipar el dolor, o, al menos, eso se dice. Yo no lo creía. Me había formado como científico. El canto mágico no era más que un camelo, solo para crédulos. Sin embargo, empecé a salmodiar, esperando contra toda razón que funcionara. Estaba desesperado. Pronto tuve que parar también. Me di cuenta de que, más que cantar, lo que estaba haciendo era gritar las palabras, vociferarlas. Era muy

tarde y temí despertar a los otros monjes. De la manera en que estaba rugiendo aquellos versos, ¡probablemente despertaría a todo el que estuviera en un par de kilómetros a la redonda! La fuerza del dolor no me permitía salmodiar con normalidad.

Estaba solo, a miles de kilómetros de mi país natal, en una jungla lejana, sin ningún tipo de medios, con un dolor insoportable y sin tener ninguna salida. Había probado todo lo que conocía, todo. No podía continuar con aquel dolor. Así es como me sentía.

Un momento de pura desesperación como ese abre las puertas de la sabiduría interior, puertas que nunca se ven en la vida ordinaria. Una de esas puertas se abrió para mí entonces, y la atravesé. Realmente, no había ninguna otra alternativa.

Recordé una sencilla palabra: «suelta». Había oído esa palabra muchas veces antes. Había hablado sobre su significado a mis amigos. Pensaba que sabía lo que quería decir: eso es una ilusión. Estaba dispuesto a intentar cualquier cosa, así que traté de soltar, de soltar al cien por cien. Por primera vez en mi vida, solté realmente.

Lo que sucedió después me conmocionó. Aquel dolor terrible se desvaneció de inmediato. Fue reemplazado por la dicha más deliciosa. Oleadas de placer estremecían mi cuerpo, una tras otra. Mi mente se instaló en un estado profundo de paz, un estado tranquilo y gozoso. Ahora meditaba fácilmente, sin ningún esfuerzo. Después de mi meditación, a primeras horas de la mañana, me tumbé para descansar. Dormí profunda y pacíficamente. Cuando me desperté para mis deberes monásticos, advertí que tenía dolor de muelas. Pero no era nada comparado con el de la noche anterior.

Soltar el dolor

En la historia anterior, fue el miedo al dolor de muelas lo que tenía que soltar. Había acogido el dolor, lo había abrazado y había permitido que existiera. Por eso desapareció.

Muchos amigos míos que han vivido algún gran dolor han probado este método ¡y han descubierto que no funciona! Vienen a quejarse, diciendo que mi dolor de muelas no era nada comparado con el suyo. Eso no es cierto. El dolor es algo personal y no se puede medir. Les explico por qué el soltar no les funciona a ellos mediante esta historia de mis tres discípulos.

El primer discípulo, con un gran dolor, trata de soltar.

–Suelta –le sugieren amablemente y esperan.

–¡Suelta! –repiten cuando nada cambia.

–¡Venga, suelta!

–¡Vamos, suelta de una vez!

–¡Te estoy diciendo que lo sueltes!

–¡Suelta!

Esta historia nos puede resultar divertida, pero eso es lo que todos nosotros hacemos la mayor parte de las veces. Soltamos la cosa equivocada. Deberíamos soltar la expresión «Suelta». Deberíamos soltar el «monstruo del control» que está en nosotros, y al que todos conocemos. Soltar significa que no hay «nadie que controle».

El segundo discípulo, con un dolor terrible, recuerda este consejo y suelta al que controla. Se sienta con el dolor, suponiendo que lo está soltando. Diez minutos después, el dolor sigue siendo el mismo, así que se queja de que el soltar no funciona. Le explico que soltar no es un método para eliminar el dolor, sino para sentirse libre del dolor. El segundo discípulo había intentado hacer un trato con el dolor:

–Soltaré durante diez minutos y tú, dolor, desaparecerás: ¿De acuerdo?

Eso no es soltar el dolor; eso es tratar de eliminar el dolor.

El tercer discípulo, con un dolor horrible, le dice a ese dolor algo parecido a esto:

–Dolor, la puerta de mi corazón está abierta para ti, me hagas lo que me hagas. Entra.

El tercer discípulo está totalmente dispuesto a permitir que el dolor continúe tanto tiempo como quiera, aunque sea para el resto de su vida; está dispuesto a permitir incluso que empeore. Da libertad al dolor. Deja de tratar de controlarlo. Eso es soltar. Que el dolor permanezca o se vaya es ahora lo mismo para él. Solo entonces desaparece el dolor.

TM o cómo transcender la medicación dental*

Un miembro de nuestra comunidad tenía la dentadura muy mal. Le habían tenido que sacar muchas piezas, pero prefería hacerlo sin anestesia. Finalmente, encontró un odontólogo en Perth que le sacaba los dientes sin anestesia. Ha estado varias veces en su consulta. No le crea ningún problema.

Dejar que un dentista te saque un diente sin anestesia podría parecer muy impresionante, pero este personaje lo llevó todavía más lejos: se sacó su propio diente sin anestesia.

Le vimos, en el exterior del taller del monasterio, sosteniendo un diente recién sacado mezclado con sangre, sujetándolo con unos alicates corrientes. No parecía haber ningún problema: se limitó a limpiar la sangre de los alicates antes de devolverlos al taller.

Le pregunté cómo se las había arreglado para hacer aquello. Lo que dijo ejemplifica por qué el miedo es el ingrediente fundamental del dolor.

–Cuando decidí sacarme la muela (era un rollo eso de ir al dentista), no me dolió. Cuando fui andando al taller, no me dolió. Cuando cogí los alicates, no me dolió. Cuando agarré la muela con los alicates, seguía sin dolerme. Cuando apreté los alicates y tiré, entonces dolió, pero solo durante un par de segundos. Una vez que el diente estuvo fuera, no dolía apenas. Fueron solo cinco segundos de dolor, eso es todo.

Probablemente tú, lector, hagas una mueca al leer esta historia verdadera. A causa del miedo, ¡probablemente has sentido más dolor del que aquel monje sintió! Si intentas hacer lo mismo, es probable que te duela horriblemente, aun antes de llegar al taller a coger los alicates. La anticipación –el miedo– es el principal ingrediente del dolor.

Ninguna preocupación

Soltar «al controlador», permanecer más en el momento y estar abierto a la incertidumbre de nuestro futuro nos libera de la cárcel del miedo. Nos permite responder a los desafíos de la vida con nuestra propia sabiduría original, y nos saca sanos y salvos de muchas situaciones engorrosas.

Estaba yo en una de las seis colas del control de viajeros en el aeropuerto de Perth, de regreso de un maravilloso viaje a Sri Lanka vía Singapur. Las colas se movían muy despacio; evidentemente, estaban haciendo un registro completo. Un empleado de aduanas salió de una puerta lateral del vestíbulo, con un perro pequeño entrenado para detectar drogas. Los viajeros sonreían nerviosamente mientras el empleado de aduanas conducía al perro de un extremo a otro de cada fila. Aunque no llevaran ninguna droga, se podía detectar una liberación de la tensión después de que el perro los olfateara y se marchara hacia otra persona.

Cuando el lindo perrito llegó hasta mí y me olfateó, se detuvo. Enterró su pequeño hocico en mi ropa a la altura de la cintura y agitó su rabo en círculos rápidos y anchos. El empleado de aduanas tuvo que dar un tirón al perro con la correa para que se despegara de mí. El pasajero que tenía delante, que antes se había mostrado bastante simpático, dio un paso apartándose de mí. Y estoy seguro de que la pareja que estaba detrás se apartó también un paso hacia atrás.

Después de cinco minutos, yo estaba mucho más cerca del mostrador, cuando trajeron de nuevo al perro para que olfateara de nuevo. El can fue arriba y abajo de las filas, dedicando un pequeño olfateo a cada viajero y marchándose a continuación. Cuando llegó a mí, se paró otra vez. Metió la cabeza en mi túnica y su rabo se volvió loco. De nuevo, el empleado de aduanas tuvo que apartar al perro por la fuerza. Sentí que todos los ojos estaban ahora fijos en mí. Aunque muchas personas se habrían mostrado preocupadas en ese momento, yo estaba completamente relajado. Si fuera a la cárcel, bueno, ¡tenía allí muchos amigos y me darían de comer mucho mejor que en el monasterio!

Cuando llegué al control de aduanas, me hicieron una investigación completa. Yo no tenía drogas: los monjes ni siquiera beben alcohol. No me hicieron desnudarme para registrarme; pienso que esto se debió a que yo no mostraba ningún miedo. Todo lo que hicieron fue preguntarme por qué pensaba que el perro rastreador de drogas se había parado conmigo. Dije que los monjes tienen una gran compasión por los animales, y tal vez eso fue lo que olfateó el perro; o tal vez el animal fue monje en una de sus vidas pasadas. Después de eso, me dejaron pasar.

En una ocasión, estuve muy cerca de que un australiano corpulento, que estaba encolerizado y medio borracho, me diera un puñetazo. La falta de miedo me salvó aquel día, y salvó también a mi nariz.

Acabábamos de instalarnos en nuestro nuevo templo de la ciudad, un poco al norte de Perth. Teníamos una gran ceremonia de inauguración y, para nuestra sorpresa y deleite, el entonces gobernador de Australia Occidental, sir Gordon Reid, y su esposa, habían aceptado nuestra invitación de asistir. Se me encomendó la tarea de organizar la carpa del patio y las sillas para los visitantes y los asistentes VIP. Nuestro tesorero me dijo que lo dispusiera todo de la mejor manera posible; queríamos que el acontecimiento resultara brillante.

Después de buscar un poco, encontré una compañía de alquiler con precios bastante elevados. Estaba situada en uno de los barrios acomodados de la parte occidental de Perth, y alquilaban carpas para las recepciones al aire libre de los millonarios. Le dije lo que quería, aclarando que todo tenía que ser de lo mejor. La mujer con la que traté dijo que lo entendía, así que se hizo el pedido.

Cuando llegaron la carpa y las sillas a última hora de la tarde del viernes, yo estaba en la parte de atrás del nuevo templo, ayudando en alguna otra cosa. Cuando fui a comprobar la entrega, el camión y los hombres ya se habían marchado. No podía creer el estado de la carpa. Estaba cubierta de polvo rojo. Estaba decepcionado, pero el problema podía arreglarse. Empezamos a limpiar la carpa con la manguera. Luego comprobé las sillas de los visitantes, y estas estaban igual de sucias. Sacamos trapos y mis inestimables voluntarios empezaron a limpiar las sillas. Por último, examiné las sillas especiales para los VIP. Eran realmente especiales: ¡ninguna tenía las patas con la misma longitud! Todas cojeaban sensiblemente.

Aquello era increíble. Excesivo. Me apresuré al teléfono, llamé a la empresa y respondió la mujer que justo estaba a punto de marcharse para el fin de semana. Le

expliqué la situación, dejando bien claro que no podíamos tener al gobernador de Australia Occidental balanceándose en una silla coja durante toda la ceremonia. ¿Qué pasa si se cae? Ella comprendió, se disculpó y me aseguró que en una hora me habrían cambiado las sillas.

Esta vez, esperé yo personalmente la entrega del camión. Lo vi meterse en nuestra carretera. A mitad de camino, a unos sesenta metros del templo, con el camión todavía a bastante velocidad, uno de los hombres saltó y vino corriendo hacia mí con ojos salvajes y el puño apretado.

–¿Dónde está el encargado? –vociferó–. ¡Quiero ver al tipo que se encarga de esto!

Más tarde me enteraría de que nuestra primera entrega era, en principio, su último trabajo de la semana. Después de servir nuestro pedido, los hombres se habían arreglado y se habían retirado al bar para comenzar el fin de semana. Debían de estar muy metidos en su juerga de fin de semana cuando el jefe entró en el bar y les ordenó que volvieran al trabajo. Los budistas necesitaban que les cambiaran las sillas.

Me acerqué al hombre y le dije amablemente:

–Yo soy el tipo que se encarga de esto. ¿En qué puedo ayudarle?

Acercó su cara a la mía, con el puño derecho todavía apretado, casi tocándome la nariz. Sus ojos ardían de ira. Olí el fuerte olor a cerveza de su boca a solo unas pulgadas. No sentí ni miedo ni arrogancia. Solo estaba relajado.

Mis supuestos amigos dejaron de limpiar las sillas para mirar. Ninguno de ellos vino a ayudarme. ¡Mil gracias, amigos!

El enfrentamiento duró un par de minutos. Yo estaba fascinado por lo que estaba ocurriendo. Aquel trabajador encolerizado se quedó paralizado por mi respuesta. Su condicionamiento solo le servía al ver miedo o una actitud agresiva en su contra. Su cerebro no sabía cómo responder a alguien relajado cuando uno de sus puños estaba cerca de sus narices. Yo sabía que no podía darme un puñetazo, ni apartarse. La falta de miedo lo desconcertaba.

En esos pocos minutos, el camión había aparcado; el jefe vino hacia nosotros, puso la mano en los hombros paralizados del trabajador, y dijo:

–Vamos, descarguemos las sillas.

Eso rompió la situación, dándole una salida.

Yo dije:

–Sí. Echaré una mano.

Y juntos descargamos las sillas.

La ira y el perdón

La ira

La ira no es una respuesta inteligente. Las personas sabias son felices, y la gente feliz no se enfada. En primer lugar, la ira es irracional.

Un día, cuando el vehículo de nuestro monasterio se paró en el semáforo en rojo junto a otro coche, advertí que el conductor del otro vehículo estaba despotricando contra las luces:

–¡Condenados semáforos! Sabéis que tengo una cita importante, que llego tarde. ¿Y dejáis que otro coche pase justo delante de mí?, ¡cerdos! Y no es la primera vez...

Echaba la culpa a los semáforos, como si estos tuvieran alguna posibilidad de decidir. Pensaba que los semáforos le perjudicaban a propósito: «¡Ajá! Aquí llega. Sé que se le ha hecho tarde. Dejaré que pase ese coche primero y luego... ¡Rojo! ¡Stop! ¡Lo paré!». Los semáforos pueden parecer malintencionados, pero solo son semáforos, eso es todo. ¿Qué esperas de los semáforos? Imaginé al hombre llegando tarde a casa y a su esposa despotricando:

–¡Maldito marido! Sabías que teníamos una cita importante. Sabías que no debemos llegar tarde. Pero tuviste que ocuparte de otras cosas y no de mí, ¡cerdo! Y no es la primera vez...

Culpaba a su marido, como si él hubiera tenido posibilidad de decidir. Pensaba que su marido le hacía daño a propósito: «¡Ajá! Tengo una cita con mi esposa. Llegaré tarde. Veré a esa otra persona primero. ¡Se hará tarde! ¡Que espere!». Los maridos pueden parecer malintencionados, pero solo son maridos, eso es todo. ¿Qué esperas de los maridos?

Los personajes y los sucesos de esta historia se pueden modificar para adecuarlos a la mayor parte de las situaciones creadas por la ira.

El juicio

Para expresar tu ira, tienes primero que justificártela a ti mismo. Tienes que convencerte de que es merecida, apropiada, justa. En el proceso mental que es la ira, es como si se produjera un juicio en tu mente.

El acusado está de pie en el banquillo del tribunal de tu mente. Tú eres el fiscal. Sabes que el acusado es culpable, pero, para ser justo, primero tienes que probarlo ante el juez, tu conciencia. Te lanzas a una reconstrucción gráfica del «crimen» perpetrado contra ti.

Infieres todo tipo de malicia, duplicidad y crueldad de intención detrás de las acciones del acusado. Sacas a la luz sus numerosos «delitos» cometidos en el pasado contra ti para convencer a tu conciencia de que el acusado no merece ninguna misericordia.

En un tribunal real, el acusado tiene también un abogado defensor al que se le permite hablar. Pero en este juicio mental estás justificando tu ira. No quieres oír excusas patéticas ni explicaciones increíbles o débiles súplicas de perdón. Al abogado defensor no se le permite hablar. En tu argumento unilateral, construyes una acusación convincente. Eso basta. La conciencia baja el martillo y declara al acusado... ¡culpable! Ahora nos sentimos perfectamente al estar enfadados con él.

Hace muchos años, este es el proceso que veía acontecer en mi propia mente cada vez que me enfadaba. Parecía muy injusto. Por eso, la vez siguiente que quería enfadarme con alguien, hacía una pausa para permitir que «el abogado defensor» pudiera hablar. Ideaba excusas plausibles y explicaciones probables para su conducta. Daba importancia a la belleza del perdón. Me di cuenta de que la conciencia ya no permitía un veredicto de culpabilidad. Se hacía imposible juzgar la conducta de otro. La ira, no siendo ya justificable, quedaba privada de su alimento y moría.

El retiro

El desencadenante de gran parte de nuestra ira son las expectativas frustradas. En ocasiones, invertimos tanto de nosotros mismos en un proyecto que cuando no resulta como *debiera* nos encolerizamos. Todos los «debiera» apuntan a una expectativa, a una predicción para el futuro. Podríamos haber comprendido ya que el futuro es incierto, impredecible. Confiar demasiado en una expectativa para el futuro, en un «debiera», es pedir que haya problemas.

Un budista occidental al que conocí hace muchos años se hizo monje en el Extremo Oriente. Se unió a un monasterio de meditación lejano y muy estricto, situado en las montañas. Todos los años tenían un retiro de meditación de sesenta días. Era duro; era rígido, no apto para mentes débiles.

Se levantaban a las tres de la madrugada y a las tres y diez estaban sentados con las piernas cruzadas en meditación. Todo el día estaba estrictamente reglamentado en una rutina de cincuenta minutos de meditación sentada, diez minutos de meditación andando, cincuenta minutos de meditación sentada, diez minutos de meditación andando, y así sucesivamente. Comían en la misma sala de meditación, sentados, con las piernas cruzadas, en su lugar de meditación; no estaba permitido hablar. A las diez de la noche, podían acostarse para dormir, pero sin salir de la sala de meditación y en el mismo lugar en el que habían estado meditando. Levantarse a las tres de la madrugada era optativo: podías levantarte antes, si querías, ¡pero no más tarde! La única interrupción era para la entrevista diaria con el temible maestro, y, por supuesto, breves interrupciones para ir al lavabo.

Después de tres días, las piernas y la espalda del monje estaban muy doloridas. No estaba acostumbrado a sentarse tanto tiempo en una postura que resultaba muy incómoda para un occidental. Y todavía le quedaban otras ocho semanas. Empezó a dudar seriamente de si sería capaz de soportar un retiro tan largo.

Al final de la primera semana, las cosas no habían mejorado. A menudo se moría de dolor, sentado en aquella postura hora tras hora. Quienes han estado en un retiro de

meditación de diez días saben lo doloroso que puede resultar. Y él tenía que afrontar todavía otras siete semanas y media.

Aquel hombre tenía una gran fortaleza mental. Reunió toda su determinación y aguantó, segundo a segundo. Al final de la primera quincena le pareció que aquello era ya suficiente; el dolor era excesivo. Su cuerpo de occidental no estaba hecho para este tipo de tratamiento. Eso no era budismo, el Camino Medio. Entonces echó un vistazo a los monjes asiáticos, también les rechinaban los dientes, y el orgullo le dio fuerzas y consiguió pasar otra quincena. Durante este tiempo, sentía su cuerpo dolorido como si estuviera en llamas. Su único alivio era el gong de las diez de la noche, cuando podía estirar su cuerpo torturado para que se relajara. Pero parecía que en cuanto desaparecía en el sueño, sonaba el gong de las tres de la madrugada, despertándole para otro día de tormento.

A los treinta días, la esperanza brillaba vagamente en la distancia. Había pasado la señal de la mitad del camino. Estaba en la última etapa, «casi allí», pensaba tratando de convencerse a sí mismo. Los días se hacían más largos y el dolor de las rodillas y en la espalda se incrementaba. A veces sentía que tenía ganas de gritar. Sin embargo, perseveró. Quedaban dos semanas. Una semana. La última semana, el tiempo pasaba muy despacio, como una hormiga pegada en la melaza. Aunque ahora estaba acostumbrado a soportar el dolor, no era más fácil. Abandonar ahora, pensaba, sería ser infiel a todo lo que había soportado hasta entonces. Tenía que llegar al final, aunque eso le matara; y a veces pensaba que podría hacerlo.

Se despertó con el gong de las tres de la madrugada del día sesenta. Casi estaba allí. El dolor del día anterior era increíble. Como si, hasta entonces, el dolor solo le hubiera estado tomando el pelo y ahora ya no se anduviera con rodeos. Aunque quedaban tan solo unas horas, se preguntaba si lo conseguiría. Entonces llegaron los últimos cincuenta minutos. Empezó esa sesión imaginando todas las cosas que haría, comenzando por el momento de la primera hora, cuando el retiro hubiera terminado: el largo baño caliente, la comida lenta, hablar, repantigarse en un asiento; entonces el dolor interrumpió su planificación, exigiendo toda su atención. Abrió los ojos ligeramente, en secreto, varias veces durante esa última sesión para mirar a hurtadillas el reloj. No podía creer que el tiempo estuviera transcurriendo tan despacio. ¿Tal vez el reloj necesitaba pilas nuevas? ¿Acaso el reloj se había detenido cinco minutos antes del final del retiro? Los cincuenta

minutos finales fueron como cincuenta eones, pero incluso la eternidad debe llegar a su fin algún día. Y lo hizo. Sonó el gong, muy suavemente, señalando el final del retiro.

Oleadas de placer corrían por todo su cuerpo, llevando el dolor muy al fondo. Lo había conseguido. Ahora debía regalarse a sí mismo. ¡Un buen baño!

El maestro hizo sonar el gong de nuevo para llamar la atención de todos. Tenía algo que anunciar.

–Este ha sido un retiro excepcional –dijo–. Muchos monjes han realizado grandes progresos y algunos me han sugerido, en sus entrevistas privadas, que debería alargarse durante otras dos semanas. Creo que es una idea magnífica. El retiro se amplía. Seguid sentados.

Todos los monjes doblaron de nuevo las piernas y se sentaron inmóviles en meditación, para empezar otras dos semanas. El monje occidental contaba que ya no sentía ningún dolor en el cuerpo. Solo trataba de imaginar quiénes eran aquellos malditos monjes que habían propuesto la ampliación, ¡pensando lo que les iba a hacer cuando los hubiera descubierto! Tramaba planes contra aquellos monjes carentes de sentimientos. Su ira cubrió todo su dolor. Estaba enfurecido. Tenía sentimientos homicidas. Nunca antes había sentido tanta ira. Entonces volvió a sonar el gong. Fueron los quince minutos más rápidos de su vida.

–Retiro terminado –dijo el maestro–. Hay un refrigerio para todos vosotros en el refectorio. Tenéis tiempo libre. Ahora podéis hablar.

El monje occidental estaba sumido en la confusión.

–Pensé que teníamos que meditar por otras dos semanas. ¿Qué ha pasado?

Un monje mayor que hablaba inglés vio su desconcierto y se acercó. Sonriendo, dijo al occidental:

–¡No te preocupes! ¡El maestro hace lo mismo todos los años!

El demonio comedor de ira

Un problema con la ira es que disfrutamos estando encolerizados. Hay un placer adictivo y poderoso asociado a la expresión de la ira. Y no queremos soltar aquello con lo que disfrutamos. Sin embargo, hay también un peligro en la ira, una consecuencia que pesa más que cualquier placer. Solo si comprendemos el fruto de la ira, y recordamos la vinculación entre ambas cosas, estaremos dispuestos a soltar la ira.

Hace mucho tiempo, en un palacio de un reino lejano, entró un demonio mientras el rey estaba fuera. El demonio era tan feo, olía tan mal y era tan asqueroso lo que decía que los guardias y otros trabajadores del palacio se quedaron paralizados por el horror. Esto permitió al demonio acceder con grandes zancadas a las salas exteriores, luego al salón de audiencias reales, y luego sentarse en el trono del rey. Al ver al demonio en el trono del rey, los guardias y los demás comprendieron la gravedad de la situación.

–¡Fuera! –gritaron–. ¡No tienes derecho a estar aquí! ¡Si no te marchas ahora mismo, te acribillaremos con nuestras espadas!

Al escuchar estas encolerizadas palabras, el demonio creció unos pocos centímetros, su cara se volvió más horrible, el olor se hizo insoportable y su lenguaje se volvió aún más obsceno.

Se blandieron las espadas, se sacaron los puñales, se lanzaron amenazas. A cada palabra furiosa, a cada ademán furioso, incluso a cada pensamiento furioso, el demonio crecía un poco más, adquiriría un aspecto más horrendo, peor era su olor y más sucio su lenguaje.

El enfrentamiento se había desarrollado durante un tiempo cuando el rey regresó y vio sentado en su trono a aquel demonio gigantesco. Nunca antes había visto algo tan repulsivamente feo, ni siquiera en las películas. El hedor procedente del demonio haría enfermar hasta a un gusano. Y el lenguaje era más repugnante que cualquier cosa que se pudiera oír entre los borrachos de las tabernas un sábado por la noche.

El rey era sabio. Por eso era rey: sabía qué hacer.

–Bienvenido –dijo efusivamente–. Sé bienvenido a mi palacio. ¿Te han ofrecido ya algo de beber? ¿Has comido?

Ante estos gestos amables, el demonio se hizo unos centímetros más pequeño, menos feo, menos hediondo y menos ofensivo.

El personal del palacio cayó en la cuenta enseguida. Uno preguntó al demonio si le apetecía una taza de té:

–Tenemos Darjeeling, English Breakfast y Earl Grey. ¿O prefieres un agradable Peppermint? Es bueno para la salud.

Otro pidió por teléfono una pizza, tamaño familiar, para un demonio de semejante tamaño, mientras que otros preparaban bocadillos: de jamón diabólico, por supuesto. Un soldado dio al demonio un masaje en los pies, mientras otro le masajeaba las escamas del cuello. «¡Mmmm! Qué agradable es esto», pensó el demonio.

A cada palabra, hecho o pensamiento agradable, el demonio se hacía cada vez más pequeño y menos feo, menos maloliente y ofensivo. Antes de que llegara el chico de la pizza con el pedido, el demonio ya había encogido al tamaño que tenía cuando se sentó inicialmente en el trono. Pero no por eso dejaron de ser amables. Luego, tras un acto más de amabilidad, se desvaneció por completo.

Llamamos a esos monstruos «demonios comedores de ira».⁴

A veces, tu pareja puede ser un «demonio comedor de ira». Enfádate con él o con ella y será peor: se convertirá en una persona más fea, maloliente y ofensiva en sus palabras. El problema se hace un centímetro más grande cada vez que te enfureces con ella, aunque solo sea en el pensamiento. Tal vez ahora puedas ver tu error y saber qué hacer.

El dolor es otro «demonio comedor de ira». Cuando pensamos con ira: «¡Dolor! ¡Fuera de aquí! ¡Este no es tu sitio!», crece un centímetro más y empeora de diversos modos. Es difícil ser amable con algo tan feo y ofensivo como el dolor, pero habrá veces en la vida en que no tengamos ninguna otra opción. Como en mi historia del dolor de muelas (**Miedo al dolor**), cuando damos la bienvenida al dolor de forma verdadera y sincera, se hace más pequeño, se vuelve menos problemático, y a veces incluso llega a desaparecer por completo.

Algunos cánceres son «demonios comedores de ira», monstruos feos y repugnantes sentados en nuestro cuerpo, en nuestro «trono». Es natural decir: «¡Fuera de aquí! ¡Este no es tu sitio!». Cuando todo lo demás falla, o tal vez incluso antes, quizá podamos decir: «Bienvenido». Algunos se alimentan de estrés; esa es la razón de que sean «demonios comedores de ira». Esos tipos de cáncer responden bien cuando el «rey del

palacio» dice valerosamente: «Cáncer, la puerta de mi corazón está abierta de par en par para ti, haz lo que hazas. ¡Entra!».

¡Vale! ¡Basta ya! ¡Me voy!

Otra de las consecuencias de la ira que debemos recordar es que destruye nuestras relaciones y nos separa de nuestros amigos. ¿Por qué sucede que habiendo pasado tantos años felices con un compañero, cuando comete una equivocación que nos hace mucho daño nos encolerizamos tanto que ponemos fin a nuestra relación para siempre? Todos los momentos maravillosos que hemos compartido (los 998 ladrillos bien puestos) no cuentan para nada. Solo vemos esa única equivocación espantosa (los dos ladrillos mal puestos) que lo destruye todo. No parece justo. Si quieres estar solo, entonces cultiva la ira.

Un joven matrimonio canadiense que conocía estaba terminando su contrato de trabajo en Perth. Cuando planificaban el regreso a su ciudad natal de Toronto, tuvieron la ingeniosa idea de navegar hasta Canadá. Planeaban comprar un pequeño yate y, en compañía de otro matrimonio joven, cruzar el Pacífico hasta Vancouver. Allí, venderían el yate, recuperarían su inversión y tendrían la entrada para su próximo hogar. No solo aquello tenía sentido económicamente, sino que era también una gran aventura para las dos jóvenes parejas.

Cuando hubieron llegado sanos y salvos a Canadá, enviaron una carta a mi monasterio describiendo el maravilloso viaje. En particular, contaban el único incidente que había mostrado lo estúpidos que podemos ser cuando nos enfurecemos, y la razón por la que la ira debe ser eliminada.

En la mitad de su viaje, en algún lugar del Pacífico, a muchos, muchos kilómetros de la tierra más cercana, el motor del yate se estropeó. Los dos hombres se pusieron la ropa de faena, bajaron al pequeño compartimento de máquinas y trataron de arreglar el motor. Las dos mujeres estaban sentadas en cubierta, disfrutando del cálido sol y leyendo revistas.

La sala de máquinas era un recinto muy pequeño y caluroso. Parecía como si el motor se obstinara en no funcionar. Las grandes tuercas de acero no querían girar con la llave inglesa, tornillos pequeños pero vitales resbalaban y se caían en el hueco grasiento más inaccesible, y las fugas no dejaban de filtrarse. La frustración concitó la irritación,

primero con el motor, luego de cada uno con el otro. La irritación se convirtió rápidamente en ira. Luego la ira estalló en la locura de la rabia. Para uno de los dos hombres, aquello era ya excesivo. Tiró su llave inglesa y gritó:

–¡Vale! ¡Basta ya! ¡Me voy!

Tan grande es la locura producida por la ira que se fue a su camarote, se lavó, se cambió de ropa e hizo el equipaje. Luego apareció en cubierta, todavía echando humo de rabia, vestido con su mejor chaqueta y con sus bolsas de viaje en ambas manos. Las dos mujeres casi se cayeron del barco, de la risa que les dio. El pobre hombre echó un vistazo a su alrededor y no vio más que el océano por todas partes, hasta el horizonte, en todas direcciones. No había ningún lugar a donde ir.

El hombre se sintió ridículo y enrojeció de vergüenza. Se dio la vuelta y regresó a su camarote. Deshizo el equipaje, se cambió, y volvió a la sala de máquinas para echar una mano. Tenía que hacerlo. No había ningún otro lugar a donde ir.

Cómo detener la insurgencia

Cuando nos damos cuenta de que no hay ningún otro lugar a donde ir, afrontamos el problema en vez de huir. La mayor parte de los problemas tienen soluciones que no podemos ver cuando estamos corriendo en otra dirección. En la historia anterior, el motor del yate se arregló, los dos hombres siguieron siendo los mejores amigos y pasaron juntos un tiempo magnífico el resto del viaje.

En este mundo los seres humanos vamos a tener que vivir cada vez más cerca unos de otros, así que tenemos que encontrar soluciones a nuestros problemas. No hay ningún lugar al que escapar. Simplemente, no nos podemos permitir grandes conflictos nunca más.

A finales de la década de 1970, tuve una experiencia personal de cómo un gobierno nacional encontró esa solución a una crisis importante, una crisis que amenazaba la existencia misma de nuestra democracia.

Vietnam del Sur, Laos y Camboya cayeron en poder de los comunistas, en un intervalo de pocos días, en 1975. La «teoría del dominó» corriente en aquella época entre las potencias occidentales predecía que pronto Tailandia sería el próximo país en caer. Yo era un joven monje en el nordeste de Tailandia durante ese período. El monasterio en el que vivía la mayor parte del tiempo estaba dos veces más cerca de Hanoi que de Bangkok. Se nos había dicho que nos registráramos en nuestras embajadas y se prepararon planes de evacuación. La mayoría de los gobiernos occidentales se mostraron sorprendidos porque Tailandia no cayera.

Ajahn Chah era muy famoso por entonces, y muchos generales importantes y miembros de rango superior del gobierno nacional viajaban a su monasterio en busca de consejo e inspiración. Yo dominaba el tailandés, y algo de laosiano, y así pude comprender desde dentro la gravedad de la situación. Los militares y el gobierno no estaban tan preocupados por los ejércitos rojos fuera de sus fronteras como por los activistas y simpatizantes comunistas en el interior del propio país.

Muchos brillantes estudiantes universitarios habían huido a las junglas del nordeste de Tailandia para apoyar una fuerza guerrillera comunista, tailandesa, en el interior. El

armamento, lo mismo que la preparación, les llegaba desde más allá de las fronteras tailandesas. Pero los pueblecitos de las zonas «rosas» de la región les proporcionaban gustosamente alimentos y les ofrecían su ayuda. Tenían apoyo local. Eran una amenaza siniestra.

Las fuerzas armadas y el gobierno tailandés encontraron la solución en una estrategia de tres partes.

1. **Restricción**

Los militares no atacaron las bases comunistas, aunque todos los soldados sabían dónde estaban. Cuando vivía como monje vagabundo en 1979-1980, buscando las montañas y las junglas para meditar en soledad, me tropecé con patrullas del ejército que me daban consejos. Me indicaban una montaña y me decían que no fuera allí, que allí era donde estaban los comunistas. Luego apuntaban a otra montaña y me decían que era un buen sitio para meditar, allí no había comunistas. Tenía que tener en cuenta sus consejos. Aquel año, los comunistas habían cogido a algunos monjes vagabundos meditando en la jungla y –me dijeron– los habían matado después de torturarlos.

2. **Perdón**

Durante ese peligroso período, hubo una amnistía incondicional. Siempre que uno de los insurgentes comunistas deseaba abandonar su causa, podía simplemente abandonar las armas y volver a su pueblo o a su universidad. Probablemente estaría bajo vigilancia, pero no se le imponía ningún castigo. Llegué a un pueblo del distrito de Kow Wong pocos meses después de que los comunistas hubieran tendido una emboscada y matado a todos los soldados tailandeses de un *jeep* en las afueras del pueblo. Los jóvenes de la aldea eran simpatizantes de los soldados comunistas, pero no luchaban activamente. Me dijeron que fueron amenazados y acosados, pero que se les dejó en libertad.

3. **Resolver el problema de raíz**

Durante esos años, vi cómo se construían en la región nuevas carreteras y se pavimentaban las viejas. Los lugareños podían ahora llevar sus productos a la ciudad para venderlos. El rey de Tailandia supervisaba y financiaba personalmente la construcción de cientos de pequeños embalses con proyectos de riego, lo que

permitiría a los campesinos pobres del nordeste cultivar una segunda cosecha de arroz al año. La electricidad llegó a las aldeas más remotas, y con ella llegaba una escuela y una clínica. Las zonas más pobres de Tailandia empezaban a ser atendidas por el gobierno de Bangkok, y los lugareños estaban llegando a ser relativamente prósperos.

Un soldado del gobierno tailandés que patrullaba en la jungla me dijo en una ocasión:

No tenemos por qué atacar a los comunistas. Son compañeros tailandeses. Todos sabemos quiénes son, así que cuando me los encuentro bajando de las montañas o yendo al pueblo a por provisiones, simplemente les muestro mi nuevo reloj de pulsera, o les dejo que escuchen una canción tailandesa en mi radio nueva; entonces dejan de ser comunistas.

Esa era su experiencia, y la de sus compañeros soldados.

Los comunistas tailandeses se lanzaron a la insurgencia tan enfurecidos con su gobierno que estaban dispuestos a dar su vida. Pero la restricción por parte del gobierno impidió que su cólera se agravara. El perdón, mediante la amnistía, les ofrecía una salida segura y honorable. Resolver el problema mediante el desarrollo hizo prósperos a los campesinos pobres. Los lugareños ya no veían ninguna necesidad de apoyar a los comunistas: estaban contentos con el gobierno que tenían. Y los propios comunistas empezaron a dudar de lo que estaban haciendo, viviendo con tantas privaciones en las montañas cubiertas por la jungla.

Uno por uno, fueron abandonando las armas y volvieron con sus familias, a su pueblo o a su universidad. A principios de la década de los 1980, apenas quedaban insurgentes, y los generales del ejército de la jungla, los jefes de los comunistas, también se entregaron. Recuerdo haber visto un reportaje en el *Bangkok Post* sobre un avisado empresario que llevaba a turistas tailandeses a la jungla a visitar las cuevas, ahora abandonadas, desde las que los comunistas amenazaron en un tiempo a su nación.

¿Qué sucedió con los líderes de la insurgencia? ¿Se les pudo aplicar la misma oferta incondicional de amnistía? No exactamente. No se les castigó, ni se exiliaron. En lugar de ello, se les ofrecieron importantes puestos de responsabilidad en el servicio del gobierno tailandés, en reconocimiento por sus cualidades de liderazgo, capacidad para el trabajo y preocupación por su pueblo. Un gesto brillante. ¿Por qué desperdiciar las posibilidades de esos jóvenes valientes y comprometidos?

Esta es una historia verdadera tal como la oí a los soldados y lugareños del nordeste de Tailandia. Es lo que vi con mis propios ojos. Desgraciadamente, apenas se informó de ello en otras partes.

En el momento de escribir este libro, dos de aquellos antiguos líderes comunistas estaban sirviendo a su país como ministros del gobierno nacional tailandés.

Calmarse con el perdón

Cuando alguien nos ha hecho daño, no tenemos que ser nosotros quienes castigamos a los ofensores. Si somos cristianos, musulmanes o judíos, ¿no creemos que Dios les dará su castigo? Si somos budistas, hindúes o sijs, sabemos que el karma proporcionará lo que merecen a quienes nos agreden. Y si somos seguidores de la religión moderna de la psicoterapia, ¿sabemos que el atacante tendrá que pasar años de una costosa terapia por su sentimiento de culpa! Así pues, ¿por qué tenemos que ser nosotros quienes «les den una lección»? Reflexionando con sabiduría, comprenderemos que no tenemos que ser nosotros los ejecutores. Por el contrario, estamos realizando nuestro deber público cuando dejamos que se desvanezca nuestra ira y nos calmamos mediante el perdón.

Dos de mis compañeros, monjes occidentales, tenían una discusión. Uno de ellos era un antiguo marine americano que había combatido como soldado de primera línea en la guerra de Vietnam y había sido gravemente herido. El otro había sido un empresario de éxito que había ganado tal cantidad de dinero que se había «retirado» a los veintitantos años. Los dos eran inteligentes, fuertes y muy difíciles de tratar.

Se supone que los monjes no discuten, pero ellos lo hacían. Se supone que los monjes no se pelean a puñetazos, pero ellos estaban a punto de hacerlo. Estaban uno frente a otro, mirándose fijamente y escupiendo ira. En medio de un feroz intercambio verbal, el antiguo marine cayó de rodillas y se inclinó cortésmente ante el ofendido monje exempresario. Luego levantó los ojos y dijo:

–Lo siento, perdóname.

Fue uno de esos raros gestos que salen directos del corazón, que son siempre espontáneos y sinceros, no planeados. Son reconocibles por su inmediatez, y porque son totalmente irresistibles.

El monje exempresario lloró.

Pocos minutos después, les vimos pasear juntos como buenos amigos. Se supone que eso es justo lo que deben hacer los monjes.

El perdón positivo

«El perdón puede funcionar en un monasterio –me parece oírte decir–, pero si ofrecemos ese tipo de perdón en la vida real, se aprovecharán de nosotros.» La gente nos pisoteará, pensarán que somos débiles. Estoy de acuerdo. Ese perdón rara vez funciona. Como dice la sentencia: «¡El que pone la otra mejilla debe visitar al dentista dos veces, en vez de una!».

El gobierno tailandés, en la historia anterior, hizo algo más que ofrecer el perdón mediante una amnistía incondicional. Buscó también la raíz del problema, la pobreza, y la abordó hábilmente. Esa es la razón de que la amnistía funcionara.

Llamo a ese perdón «perdón positivo». «Positivo» significa reforzar positivamente aquellas buenas cualidades que queremos ver aparecer. «Perdón» significa soltar las cualidades negativas que son parte del problema; no darles vueltas, sino cambiarlas. Por ejemplo, en un jardín, regar solo las malas hierbas es como cultivar problemas; no regar nada es como practicar solo el perdón; y regar las flores, pero no las malas hierbas, simboliza el «perdón positivo».

Hace unos diez años, al final de una de nuestras charlas nocturnas de los viernes, una mujer se acercó a hablar conmigo. Había asistido regularmente a estas charlas semanales desde que yo podía recordar, pero esta era la primera vez que me había hablado. Dijo que quería manifestar su profundo agradecimiento, no solo a mí, sino también a todos los monjes que habían impartido enseñanza en nuestro centro. Luego explicó la razón. Había empezado a venir al centro hacía siete años. No estaba especialmente interesada en el budismo en aquel tiempo, confesó, ni en la meditación. Su principal razón para asistir fue que era una excusa para salir de su casa.

Tenía un marido violento. Era víctima de una violencia doméstica horrible. En aquellos días, no había suficientes estructuras de apoyo a las víctimas. En esa caldera de emociones hirvientes, no podía ver con la suficiente claridad para, sencillamente, marcharse para siempre. Por eso vino a nuestro centro budista, con la idea de que dos horas en el templo eran dos horas en las que no sería maltratada.

Lo que oyó en nuestro templo cambió su vida. Escuchó a los monjes describir el perdón positivo. Decidió probarlo con su marido. Me contó que cada vez que él la pegaba, le perdonaba y soltaba. Cómo pudo hacerlo, solo ella lo sabe. Luego, cada vez que le decía cualquier cosa amable, por insignificante que fuera, o tenía algún gesto cariñoso, ella lo abrazaba o lo cubría de besos o hacía cualquier gesto que a él le permitiera saber lo importante que era para ella esa muestra de amabilidad. No daba nada por supuesto

Suspiró y me contó que eso le llevó siete largos años. En ese momento, sus ojos se llenaron de lágrimas, y también los míos.

–Siete largos años –me dijo–, y ahora, usted no reconocería a ese hombre. Ha cambiado por completo. Tenemos una preciosa relación de amor, y dos hijos maravillosos.

Su rostro irradiaba el brillo de la santidad. Sentí que me gustaría ponerme de rodillas para inclinarme ante ella.

–¿Ve este taburete? –dijo, deteniéndome–. Esta semana me hizo este taburete de madera para la meditación y me lo regaló por sorpresa. Hace siete años, ¡solo lo habría usado para golpearme!

El nudo que yo tenía en la garganta se aflojó cuando me reí con ella.

Admiro a esa mujer. Se ganó su propia felicidad, que, a juzgar por su aspecto, yo diría que era considerable. Y transformó a un monstruo en un hombre solícito. Ayudó a otra persona de una manera grandiosa.

Ese fue un ejemplo extremo de perdón positivo, tal vez recomendable solo para aquellos que van camino de la santidad. En todo caso, muestra lo que se puede lograr cuando se une el perdón con el fomento del bien.

Crear felicidad

El halago te lleva a todas partes

A todos nos gusta oír elogios, pero, desgraciadamente, la mayoría de las veces solo oímos hablar de nuestras faltas. Eso es justo, supongo, porque la mayor parte de las veces solo hablamos de las faltas de los demás. Apenas nunca pronunciamos una alabanza. Trata de escucharte a ti mismo cuando hablas.

Sin alabanza, sin refuerzo positivo de las buenas cualidades, esas cualidades se marchitan y mueren. Pero un poco de alabanza es una gran tribuna para el ánimo. Todos queremos ser alabados; necesitamos saber qué tenemos que hacer para lograrlo.

Una vez leí en una revista sobre un grupo de terapia que usaba el refuerzo positivo para los niños que tenían un raro trastorno alimentario. Cada vez que estos niños comían alimentos sólidos, lo vomitaban casi inmediatamente. Cuando cualquier niño conseguía mantener un bocado durante un minuto o más, el grupo lo celebraba. Los padres se ponían sombreros de papel y se subían a la silla gritando y aplaudiendo; las cuidadoras bailaban y lanzaban serpentinas de colores; alguien tocaba la música favorita de los niños. De repente, se montaba una gran celebración, con el niño que había retenido la comida en el centro de todo.

Los niños empezaron a retener la comida cada vez por más tiempo. El puro gozo de ser causa de tal felicidad cambiaba completamente su sistema nervioso. Esos niños deseaban intensamente esos halagos. Nosotros también.

Quien diga «el halago no lleva a nada» es un..., pero supongo que debemos perdonarle. La alabanza, amigo mío, ¡lleva a muchas cosas!

Cómo ser VIP

En el primer año de nuestro monasterio, tuve que aprender a construir. La primera construcción importante era un bloque de seis váteres y seis duchas, así que tuve que aprender todo sobre fontanería. Para ello, llevé los planos a una tienda de fontanería, los puse en el mostrador, y dije:

–¡Necesito ayuda!

Era un pedido importante, así que al hombre que estaba en el mostrador, Fred, no le importó gastar un tiempo extra explicando qué se necesitaba, por qué y cómo ensamblarlo todo. Finalmente, con un poco de paciencia, sentido común y los consejos de Fred, se pudo terminar la instalación. Vino el inspector sanitario del ayuntamiento, hizo una prueba estricta y pasó. Yo estaba entusiasmado.

Unos cuantos días más tarde, llegó la factura de las piezas de fontanería. Pedí un cheque a nuestro tesorero y lo envié con una carta dirigida particularmente a Fred, dándole las gracias por habernos ayudado tanto a empezar nuestro monasterio.

En aquel momento no me di cuenta de que aquella gran empresa de fontanería, con muchas sucursales en el área de Perth, tenía un departamento de contabilidad independiente. Mi carta fue abierta y leída por un oficinista de esa sección, que se quedó tan sorprendido al recibir una carta con elogios que se la llevó inmediatamente al director de contabilidad. Por lo general, cuando en contabilidad se recibe una carta junto con un cheque, es una carta de queja. El jefe del departamento se quedó también desconcertado, e hizo llegar mi carta al director general de la compañía. Este leyó la carta y se quedó tan complacido que cogió el teléfono, llamó a Fred, que estaba en el mostrador de una de sus numerosas sucursales, y le habló de la carta que tenía sobre su mesa de caoba.

–Esto es exactamente lo que buscamos en nuestra empresa, Fred. ¡Relación con el cliente! Ese es el camino.

–Sí, señor.

–Ha hecho un trabajo excelente, Fred.

–Sí, señor.

–Me gustaría tener más empleados como usted.

–Sí, señor.

–¿Cuál es su salario? ¿Tal vez lo podríamos mejorar?

–¡Sí, señor!

–¡Bien hecho, Fred!

–Muchas gracias, señor.

Dio la casualidad de que entré en la tienda de fontanería una o dos horas más tarde para cambiar alguna pieza. Había dos fornidos fontaneros australianos, con unos hombros tan anchos como fosas sépticas, esperando ser atendidos delante de mí. Pero Fred me vio.

–¡Brahm! –dijo con una gran sonrisa–. Venga por aquí.

Se me dio un tratamiento de VIP. Me llevó a la parte de atrás, donde se supone que no van los clientes, para que eligiera la pieza de recambio que necesitaba. El compañero de Fred en el mostrador me habló de la reciente llamada telefónica del director.

Encontré la pieza que necesitaba. Era más grande y mucho más cara que la pieza que quería devolver.

–¿Qué debo? –pregunté–. ¿Cuánto es la diferencia?

Con una sonrisa de oreja a oreja, Fred contestó:

–Brahm, ¡para usted no hay diferencia!

Así que el elogio produce también buenos resultados financieros.

La sonrisa de dos dedos

El elogio nos ahorra dinero, enriquece nuestras relaciones y genera felicidad. Deberíamos extenderlo más a nuestro alrededor.

La persona a la que resulta más difícil elogiar es a uno mismo. Fui educado para creer que alabarse a sí mismo le hace a uno engreído. Eso no es así. Más bien, le vuelve generoso. Alabarnos a nosotros mismos por nuestras buenas cualidades equivale a fomentarlas de forma positiva.

Cuando era estudiante, mi primer maestro de meditación me dio algunos consejos prácticos. Empezó preguntándome qué era lo primero que hacía después de levantarme por la mañana.

–Voy al cuarto de baño –le dije.

–¿Hay un espejo en tu cuarto de baño? –preguntó.

–Naturalmente –respondí.

–Bien –dijo–. Entonces, cada mañana, incluso antes de lavarte los dientes, quiero que te mires en el espejo y te sonrías.

–¡Señor! –empecé a protestar–. Soy estudiante. A veces me acuesto muy tarde, y por la mañana, cuando me levanto, no siempre me siento muy bien. Algunas mañanas, me asusta mirarme al espejo, ¡y no digamos ya sonreír!

Se rio entre dientes, me miró a los ojos y me dijo:

–Si no puedes conseguir una sonrisa natural, entonces coge los dos dedos índices, pon uno en cada comisura de tu boca, y tira para arriba. Así –me dijo, mostrándome al tiempo cómo hacerlo.

Parecía ridículo. Solté una risa tonta. Me ordenó que lo intentara. Lo hice.

A la mañana siguiente, me levanté como pude de la cama y me tambaleé hasta el cuarto de baño. Me miré en el espejo. ¡Uggg! No era una visión muy agradable. No había manera de lograr una sonrisa natural, así que levanté los dedos índices, los coloqué en las comisuras de la boca y empujé hacia arriba. Entonces vi a ese joven estúpido poniendo cara de memo ante el espejo, y no pude evitar sonreír. Una vez que hubo una sonrisa natural, vi que el estudiante del espejo me sonreía. Así que yo sonreí aún más. El

hombre del espejo sonrió todavía más. En pocos segundos, terminamos riéndonos el uno del otro.

Continué con esa práctica todas las mañanas durante un par de años. Cada mañana, no importa cómo me sintiera cuando salía de la cama, pronto estaba riéndome de mí mismo en el espejo, habitualmente con ayuda de mis dos dedos. La gente dice que sonríó mucho ahora. Tal vez los músculos que rodean mi boca se han quedado colgados en ese gesto.

Puedo intentar el truco de los dos dedos en cualquier momento del día. Es especialmente útil cuando nos sentimos enfermos, hartos o completamente deprimidos. Se ha demostrado que la risa libera endorfinas en nuestro flujo sanguíneo, lo que fortalece nuestro sistema inmunológico y hace que nos sintamos felices.

Nos ayuda a ver los 998 ladrillos bien colocados de nuestra pared, no solo los dos ladrillos mal puestos. Y la risa nos hace parecer guapos. Esta es la razón de que, a veces, llame a nuestro templo budista de Perth Salón de Belleza de Ajahn Brahm.

Enseñanzas sin precio

Me han dicho que la depresión ha engendrado una industria multimillonaria. ¡Esto es realmente deprimente! No parece justo hacerse rico gracias al sufrimiento de los demás. En nuestra austera tradición, no se permite que los monjes tengan dinero, y nunca cobramos por las charlas que damos, por la ayuda psicológica ni por ningún otro servicio.

Una mujer norteamericana llamó a un compañero monje, un renombrado maestro de meditación, para preguntarle cómo podía aprender a meditar.

–He oído que usted enseña meditación –dijo por teléfono, de manera lenta y arrastrando las vocales.

–Sí, señora –replicó educadamente mi compañero.

–¿Cuánto cobra por ello? –preguntó, yendo directamente al asunto.

–Nada, señora.

–¡Entonces no puede ser bueno! –respondió ella, y colgó el teléfono.

Recibí una llamada similar hace pocos días de una mujer australiana de ascendencia polaca.

–¿Hay una charla en su centro esta noche? –preguntó.

–Sí, señora. Comienza a las ocho de la tarde –le dije.

–¿Cuánto cuesta? –preguntó ella.

–Nada, señora, es gratis –respondí.

Entonces hubo una pausa.

–Creo que no me ha comprendido –dijo enérgicamente–. Quiero decir que cuánto dinero tengo que darles por escuchar la charla...

–Señora, no tiene que pagar nada, es gratis –dije, tan tranquilamente como pude.

–¡Escuche! –gritó por la línea telefónica–. ¡Dólares! ¡Céntimos! ¿Cuánto tengo que soltar para entrar?

–Señora, no tiene que soltar nada. Solo tiene que entrar, sentarse y marcharse cuando le apetezca. Nadie le preguntará su nombre ni su dirección, no se le dará ningún panfleto y no se le pedirá ningún donativo en la puerta. Es completamente gratis.

Ahora hubo una larga pausa.

A continuación, preguntó, con sincero deseo de saber:

–Bueno, entonces, ¿qué sacan ustedes de esto?

–Felicidad, señora –respondí–. Felicidad.

Estos días, cuando alguien pregunta cuánto cuestan estas enseñanzas, nunca digo que son gratis. Digo que no tienen precio.

También esto pasará

Una de las enseñanzas más inestimables para ayudar con la depresión es también una de las más simples. Pero las enseñanzas que parecen simples son fáciles de malinterpretar. Solo cuando estemos finalmente libres de la depresión podremos afirmar que hemos comprendido realmente la historia siguiente.

El nuevo preso tenía miedo y estaba muy deprimido. Las paredes de piedra de su celda absorbían cualquier calor; las fuertes barras de hierro se burlaban de toda compasión; el discordante ruido del acero, al cerrarse las puertas, encerraba la esperanza fuera de toda posibilidad. Su corazón se hundía a tanta profundidad como se alargaba su sentencia. En la pared, junto al cabecero del catre, vio arañadas en la piedra las palabras siguientes: «TAMBIÉN ESTO PASARÁ».

Estas palabras le ayudaron a recobrar el ánimo, como debieron de ayudar al preso que estuvo anteriormente en esa celda. Por más duras que fueran las situaciones que tenía que vivir, pensaba en la inscripción y recordaba: «También esto pasará». El día que fue liberado, supo que aquellas palabras eran ciertas. Había completado su tiempo; también la cárcel había pasado.

Cuando recuperó su vida, con frecuencia pensó en ese mensaje, escribiéndolo en trozos de papel para dejarlos junto a la cabecera de su cama, en el coche y en el trabajo. Incluso cuando las cosas iban mal, nunca llegó a deprimirse. Simplemente recordaba: «También esto pasará», y conseguía salir adelante. Los malos momentos no parecían tan largos. Luego, cuando llegaban los momentos buenos, los disfrutaba, pero nunca demasiado despreocupadamente, pues también entonces recordaba: «También esto pasará», y así continuó haciendo su camino por esta vida, sin pensar que todo dura eternamente. De este modo, los momentos buenos siempre parecían ser inhabitualmente largos.

Incluso cuando tuvo cáncer, «También esto pasará» le proporcionó esperanza. La esperanza le dio la fuerza y la actitud positiva que le permitió vencer la enfermedad. Un día, el especialista confirmó que «también el cáncer había pasado».

Al final de sus días, en su lecho de muerte, susurró a sus seres queridos: «También esto pasará», y se dispuso relajadamente a morir. Sus palabras fueron su último regalo de amor a su familia y sus amigos. Aprendieron de él que «también el dolor pasará»⁵.

La depresión es una prisión por la que muchos pasamos. «También esto pasará» nos ayuda a perseverar. Evita así una de las grandes causas de la depresión, que es apegarse demasiado a los momentos felices.

El sacrificio heroico

En una ocasión, cuando era profesor y daba clase a un grupo de treinta alumnos, mi atención se dirigió especialmente al estudiante que había quedado el último en los exámenes finales. Vi que estaba deprimido a consecuencia de sus malos resultados, así que le llevé aparte y le dije:

–Alguno tiene que quedar trigésimo en una clase de treinta. Este año, resulta que has sido tú el que ha realizado el sacrificio heroico, para que ninguno de tus amigos tenga que sufrir la ignominia de ser el último de la clase. Eres muy bueno, muy compasivo. Mereces una medalla.

Los dos sabíamos que lo que yo estaba diciendo era ridículo, pero él sonrió. Nunca más volvió a tomarse una cosa así como si fuera el fin del mundo. Y lo hizo mucho mejor al año siguiente, cuando le tocó a otro hacer el sacrificio heroico.

Un camión cargado de estiércol

Las cosas desagradables, como quedar el último de la clase, suceden en la vida. Le suceden a todo el mundo. La única diferencia entre una persona feliz y otra deprimida está en la forma de responder a los desastres.

Imagina que has pasado una tarde maravillosa en la playa con un amigo. Cuando vuelves a casa, encuentras que un enorme camión cargado de estiércol ha sido descargado justo delante de tu puerta. Hay tres cosas que están claras sobre esta carga de estiércol:

1. Tú no la encargaste, no es culpa tuya que esté ahí.
2. No sabes qué diablos hacer con ella. Nadie ha visto quién descargó el estiércol, así que no puedes llamar a nadie para que lo retire.
3. Es sucio y repugnante, y su hedor llena toda tu casa. Es casi imposible soportarlo.

En esta metáfora, la carga de estiércol delante de la casa representa las experiencias traumáticas que se descargan sobre nosotros en la vida. Como con la carga de estiércol, hay tres cosas que debemos saber sobre la tragedia en nuestra vida:

1. No la encargamos a nadie. Por eso decimos: «¿Por qué a mí?».
2. No sabemos qué hacer con ella. Nadie, ni siquiera nuestros mejores amigos, pueden llevársela (aunque puedan intentarlo).
3. Es muy terrible, es un elemento destructor de nuestra felicidad, y su dolor llena nuestra vida. Es casi imposible de soportar.

Hay dos maneras de responder cuando uno se encuentra con una carga de estiércol. La primera es llevar la mierda con nosotros a todas partes. Metemos parte en los bolsillos de la chaqueta, en la camisa, y parte la llevamos en bolsas. Incluso metemos algo en el pantalón. Descubrimos que cuando llevamos la mierda por todas partes, ¡perdemos un montón de amigos! Parece que incluso los mejores amigos ya no están tan cerca de nosotros como solían estarlo.

«Llevar la mierda a todas partes» es una metáfora del hecho de hundirse en la depresión, la negatividad o la ira. Es una respuesta natural y comprensible ante la adversidad, pero perdemos un montón de amigos, porque es también natural y comprensible que a nuestros amigos no les guste estar cerca de nosotros cuando estamos deprimidos. Además, el montón de mierda no va a menos, sino que su olor es peor a medida que el tiempo pasa.

Afortunadamente, hay una segunda respuesta. Cuando nos han descargado un camión de estiércol, lanzamos un suspiro, y luego nos ponemos manos a la obra. Sacamos la carretilla, la horca y la pala. Cargamos con la horca el estiércol en la carretilla, la llevamos a la parte trasera de la casa, y la enterramos en el jardín. Este es un trabajo cansado y difícil, pero sabemos que no hay otra opción. A veces, todo lo que podemos trasladar es media carretilla al día. Pero estamos haciendo algo con el problema, en lugar de quejarnos de la depresión. Día tras día, enterramos el estiércol. A veces lleva varios años, pero llega la mañana en que vemos que el estiércol que estaba delante de la casa ha desaparecido por completo. Además, ha sucedido un milagro en la otra parte de la casa. Las flores inundan nuestro jardín con un maravilloso despliegue de colores. Su fragancia flota por la calle, de manera que nuestros vecinos, e incluso los transeúntes, sonríen con deleite. Además, el frutal del rincón está doblado por el peso de la fruta. Y los frutos son especialmente dulces. No se puede comprar nada parecido. Hay tanta fruta que podemos compartirla con nuestros vecinos. Incluso los transeúntes pueden probar el sabor delicioso de la fruta milagrosa.

«Enterrar el estiércol» es una metáfora para dar la bienvenida a las tragedias como fertilizantes de la vida. Es un trabajo que tenemos que hacer solos: nadie puede ayudarnos en eso. Pero al hundirlo en el jardín de nuestro corazón, día tras día, la carga de dolor disminuye. Puede llevarnos varios años, pero llega la mañana en que ya no vemos más dolor en nuestra vida y ha sucedido un milagro en nuestro corazón. Las flores de la amabilidad se abren por todas partes, y su fragancia impregna el aire de toda la calle, llegando a nuestros vecinos, a nuestros parientes, e incluso a los transeúntes. Entonces nuestro árbol de la sabiduría del rincón se inclina hacia nosotros, cargado del dulce discernimiento en la naturaleza de la vida. Compartimos esos frutos deliciosos con generosidad, incluso con aquellos que pasan ocasionalmente por allí, sin planificar nada.

Cuando hemos conocido la tragedia del dolor, cuando hemos aprendido su lección y cultivado nuestro jardín, entonces podemos poner nuestros brazos alrededor de otro que

esté pasando por una situación de tragedia y decir: «Lo sé». Ellos se dan cuenta de que comprendemos. Surge la compasión. Les mostramos la carretilla, la horca y la pala, y el ánimo ilimitado. Pero si todavía no hemos cultivado nuestro propio jardín, no podemos hacer esto.

He conocido a muchos monjes que son expertos en la meditación, que son pacíficos, tranquilos y serenos en la adversidad. Pero solo unos pocos se han convertido en grandes maestros. A menudo me pregunto por qué.

Me parece ahora que aquellos monjes que tuvieron las cosas relativamente fáciles, que tuvieron poco estiércol que enterrar, fueron los que no se convirtieron en maestros. Fueron los monjes que tuvieron enormes dificultades, y que las enterraron tranquilamente y sacaron adelante un hermoso jardín, los que se convirtieron en grandes maestros. Todos ellos tenían sabiduría, serenidad y compasión; pero aquellos que tuvieron más estiércol tuvieron también más que compartir con el mundo. Mi maestro, Ajahn Chah, que para mí es la cumbre de todos los maestros, debe de haber tenido toda una empresa de camiones en fila descargando estiércol en su puerta, en su vida anterior.

Tal vez la moraleja de esta historia sea que si quieres ser de utilidad para el mundo, si deseas seguir el camino de la compasión, entonces, la próxima vez que se produzca una tragedia en tu vida, debes decir: «¡Hurra! ¡Más fertilizante para mi jardín!».

Es esperar demasiado

Es esperar demasiado una vida sin dolor,
es un error esperar una vida sin dolor,
pues el dolor es la defensa de nuestro cuerpo.
No importa cuánto nos disguste,
a nadie le gusta el dolor,
pero el dolor es importante,
y ¡debemos sentirnos agradecidos por él!

¿Qué otra cosa debemos saber
para retirar la mano del fuego,
el dedo del filo de la espada,
o el pie de las espinas?
Por eso el dolor es importante,
¡Y debemos estar agradecidos por el dolor!

Sin embargo,
hay un tipo de dolor que no sirve para nada:
el dolor crónico,
un dolor que no sirve a la defensa.
Es una fuerza agresora,
atacante desde el interior,
destructora de la felicidad personal,
belicoso enemigo de la capacidad personal,
invasor incesante de la paz interior
Y ¡acoso continuo para la vida!

El dolor crónico es el mayor obstáculo que la mente ha de vencer.
Superarlo es, a veces, casi imposible;
y, sin embargo, es preciso intentarlo,
volver a intentarlo,
intentarlo una y otra vez,
pues, de lo contrario, nos destrozará

Y de esta batalla saldrá algo positivo,
la satisfacción de vencer al dolor.
El logro de la felicidad y la paz, de la vida a pesar de él.
Este es un logro verdadero,
un logro especial y personal,

un sentimiento de fortaleza,
de fuerza interior,
que hay que experimentar para poder comprenderlo.

Así pues, tenemos que aceptar el dolor,
incluso a veces el dolor destructivo,
como parte del orden de las cosas.
Y la mente puede conseguirlo,
y se fortalecerá de ese modo.

Jonathan Wilson-Fuller

La razón para incluir este poema, con el amable permiso de su autor, ¡es que se escribió cuando Jonathan tenía solo nueve años!⁶

Ser un cubo de basura

Parte de mi trabajo es escuchar los problemas de la gente. Los monjes siempre resultan baratos, pues nunca cobran nada. Con frecuencia, cuando oigo hablar de los líos complicados y absurdos en que se meten algunas personas, mi solidaridad con ellos hace que yo también me deprima. Para ayudar a una persona a salir de un pozo, a veces debo entrar yo mismo en el pozo para llegar a coger su mano, pero siempre me acuerdo de llevar conmigo la escalera. Terminado el trabajo, me siento tan radiante como siempre. Mi trabajo de ayuda psicológica no deja ninguna huella en mí, debido a la manera en que he sido preparado.

Ajahn Chah, mi maestro en Tailandia, decía que los monjes deben ser como cubos de basura. Los monjes, y especialmente los monjes más formados, tienen que sentarse a escuchar los problemas de la gente y aceptar toda su basura. Problemas matrimoniales, dificultades con los hijos adolescentes, broncas con los familiares, problemas económicos..., nos toca escuchar todo el lote. No sé por qué. ¿Qué sabe un monje célibe de los problemas matrimoniales? Abandonamos el mundo para escapar de toda esa basura. Pero por compasión nos sentamos a escuchar, a compartir nuestra paz y recibir la basura.

Ajahn Chah nos daba un consejo extra y esencial. ¡Nos decía que fuéramos como un cubo de basura con un agujero en el fondo! Debíamos recibir toda la basura, pero no conservarla con nosotros.

Por lo tanto, un amigo o un consejero eficaz es como un cubo de basura sin fondo, y nunca está demasiado lleno para escuchar otro problema.

¡Tal vez sea justo!

A menudo, en la depresión, pensamos: «¡No es justo! ¿Por qué a mí?». Aliviaría algo las cosas que la vida fuera más justa.

Un preso de mediana de edad, de mis clases de meditación en la cárcel, quiso verme después de la sesión. Había estado asistiendo durante varios meses y le conocía bastante bien.

—Brahm —dijo—, quería decirle que no cometí el delito por el que estoy encerrado en esta cárcel. Soy inocente. Sé que muchos delincuentes podrán decir lo mismo y mentir, pero yo le estoy diciendo la verdad. No quisiera mentirle, Brahm, no a usted.

Le creí. Las circunstancias y su actitud me convencieron de que estaba diciendo la verdad. Empecé a pensar lo injusta que era aquella situación, y me preguntaba cómo podía arreglar aquella injusticia terrible. Pero él interrumpió mis pensamientos.

Con una sonrisa llena de picardía, añadió:

—Pero ¡ha habido tantos otros delitos en los que no me cogieron que supongo que es justo que esté aquí!

Me tronchaba de risa. El viejo pícaro había comprendido la ley del karma, mejor incluso que algunos monjes que yo conocía.

¿Con cuánta frecuencia cometemos un «delito», algún acto hiriente, malintencionado, y no somos castigados por ello? ¿Decimos alguna vez «¿Por qué no me cogieron?, ¡esto no es justo!»?

Cuando se nos hace sufrir sin ninguna razón aparente, nos quejamos: «¡No es justo! ¿Por qué a mí?». Sin embargo, tal vez sí sea justo. Como el preso de mi historia, tal vez hubo muchos otros «delitos» por los que no nos cogieron; así que la vida es justa, después de todo.

Problemas graves y soluciones compasivas

La ley del karma

La mayoría de los occidentales entiende mal la ley del karma. La confunden con una forma de fatalismo, por la que uno está condenado a sufrir por algún delito desconocido en una vida pasada y olvidada. Esto no es así, como esta historia pondrá de manifiesto.

Dos mujeres estaban preparando un bizcocho.

La primera mujer contaba con unos ingredientes lamentables. Primero tuvo que quitar de la vieja harina blanca las partes que estaban con un moho verde. La mantequilla enriquecida con colesterol estaba casi rancia. Tuvo que sacar del azúcar blanco unos terrones parduscos (pues alguien había metido en él una cuchara mojada con café), y la única fruta que tenía eran unas pasas sultanas ya viejas, tan duras como uranio reducido. Y su cocina tenía un aspecto «de antes de la guerra», aunque cuál fuera esa guerra era asunto a debatir.

La segunda mujer tenía unos ingredientes de primera calidad. La harina de trigo integral cultivada orgánicamente estaba garantizada como libre de transgénicos. Tenía margarina sin colesterol, azúcar sin refinar y frutas succulentas cultivadas en su propio huerto. Y su cocina «vanguardista» estaba equipada con todos los artilugios modernos.

¿Qué mujer cocinó un bizcocho más delicioso?

Con frecuencia, no es la persona con mejores ingredientes quien hace el mejor bizcocho; para hacer un bizcocho se necesita algo más que los ingredientes. A veces la persona con unos ingredientes horribles pone tanto esfuerzo, cuidado y amor en la cocción que su bizcocho resulta ser el más delicioso de todos. Lo que cuenta es lo que hacemos con los ingredientes.

Tengo algunos amigos que han tenido que trabajar en la vida con unos ingredientes terribles: han nacido en la pobreza, posiblemente fueron maltratados de niños, no fueron brillantes en la escuela, tal vez estaban incapacitados o no pudieron hacer deporte. Pero combinaron tan bien las pocas cualidades que tenían que consiguieron hacer un pastel impresionante. Los admiro mucho. ¿Conoces a alguna de esas personas?

Tengo otros amigos que han dispuesto de unos ingredientes magníficos con los que trabajar en esta vida. Sus familias eran ricas y cariñosas, fueron brillantes en la escuela, tenían talento para el deporte, eran guapos y populares, y, sin embargo, desperdiciaron su vida cuando eran jóvenes con las drogas o el alcohol. ¿Conoces a alguno así?

La mitad del karma son los ingredientes con los que tenemos que trabajar. La otra mitad, la parte más crucial, es lo que hacemos con ellos en la vida.

Beber un té cuando ya no hay salida

Siempre hay algo que podemos hacer con los ingredientes que tenemos, aunque sea solo sentarse y disfrutar de nuestra última taza de té. La siguiente historia me la contó un compañero, profesor, que había servido en el ejército británico durante la Segunda Guerra Mundial.

Estaba de patrulla en la jungla de Birmania; era joven, estaba lejos de casa y muy asustado. El explorador de su patrulla volvió para transmitir al capitán unas noticias terribles. Su pequeña patrulla había tropezado con un número enorme de soldados japoneses. Les excedían en número y estaban completamente rodeados. El joven soldado británico se preparó para morir.

Esperaba que su capitán ordenara a los hombres luchar para intentar salir de allí: era lo único que podían hacer. Tal vez algunos lo consiguieran. Y si no, bueno, al menos se llevarían con ellos a la muerte a algunos enemigos; eso es lo que se supone que deben hacer los soldados.

Pero el soldado no era el capitán. Este ordenó a sus hombres que se quedaran en su sitio, se sentaran y tomaran una taza de té. Después de todo, ¡era el ejército británico!

El joven soldado pensó que su oficial al mando se había vuelto loco. ¿Cómo puede alguien pensar en una taza de té cuando está rodeado por el enemigo, sin ninguna salida y a punto de morir? En el ejército, y especialmente en la guerra, las órdenes tenían que ser obedecidas. Así que todos tomaron la que pensaban iba a ser su última taza de té. Antes de que hubieran acabado de beber el té, volvió el explorador y cuchicheó algo al capitán. Este pidió a los hombres que escucharan con atención.

–El enemigo se ha retirado –dijo–. Ahora hay una salida. Preparad vuestros equipos y, sin hacer ruido ¡vámonos de aquí!

Todos ellos salieron sanos y salvos, por eso mi compañero pudo contarme la historia muchos años después. Me dijo que debía su vida a la sabiduría de aquel capitán, no solo en la guerra en Birmania, sino muchas otras veces desde entonces. En varias ocasiones en su vida, se había sentido como si estuviera rodeado por el enemigo, totalmente superado en número, sin ninguna salida y a punto de morir. Por «el enemigo» había que

entender alguna enfermedad grave, una tragedia terrible o dificultades importantes, ante las cuales no parecía haber ninguna solución. Sin la experiencia de Birmania, habría tratado de luchar con el problema hasta el final, y sin duda no habría hecho sino empeorarlo considerablemente. Pero en cambio, cuando la muerte o un problema espantoso le rodeaba por todos lados, sencillamente se sentaba y se hacía una taza de té.

El mundo está siempre cambiando; la vida es un flujo. Él se bebía el té, conservaba sus fuerzas y esperaba el momento, que siempre llegaba, en que pudiera hacer algo eficaz, como, por ejemplo, escapar.

Y para aquellos a los que no les guste el té, les propongo esta sentencia: «Cuando no hay nada que hacer, mejor no hacer nada».

Puede parecer obvio, pero también puede salvarte la vida.

Ir con el flujo

Un monje sabio, al que conozco desde hace muchos años, estaba de viaje con un viejo amigo por unas tierras despobladas de las antípodas. A última hora de una tarde calurosa, llegaron a una playa espléndida y solitaria. Aunque va contra la regla de los monjes nadar solo por diversión, el agua azul les invitaba a ello y él necesitaba refrescarse tras la larga caminata, así que se desnudó y se fue a nadar.

Cuando todavía era un joven laico, había sido un gran nadador. Pero ahora, como monje ya veterano, habían pasado muchos años desde que se había lanzado a nadar por última vez. Después de tan solo un par de minutos de chapotear en la espuma, se vio atrapado por una corriente turbulenta que empezó a arrastrarle mar adentro. Más tarde le dirían que aquella era una playa muy peligrosa debido a las endiabladas corrientes.

Al principio, el monje trató de nadar contra la corriente. Aunque pronto se dio cuenta de que la fuerza de las aguas era demasiado impetuosa para él. Su preparación vino entonces en su ayuda. Se relajó, se dejó ir y no opuso resistencia al agua.

Fue un acto de gran valor relajarse en esa situación, mientras veía que la orilla se alejaba más y más. Estaba muchos cientos de metros lejos de tierra firme cuando la corriente disminuyó. Solo entonces empezó a nadar alejándose de la corriente turbulenta y pudo volver hacia la orilla.

Me contó que el trayecto de regreso a tierra consumió hasta el último gramo de sus reservas de energía. Llegó a la playa completamente extenuado. Estaba seguro de que, si hubiera intentado luchar con la corriente, habría acabado agotado. Habría sido arrastrado igualmente a mar abierto, pero tan mermado de energías que no habría podido regresar. Si no hubiera soltado y no se hubiera dejado llevar por el flujo, estaba seguro de que se habría ahogado.

Esas anécdotas demuestran que el refrán «Cuando no hay nada que hacer, mejor no hacer nada» no es ninguna teoría extravagante. Más bien es una expresión de sabiduría que puede salvar la vida. Siempre que la corriente sea más fuerte que tú, es el momento de dejarte llevar por el flujo. Cuando puedas ser eficaz, es el momento de poner en acción todo tu esfuerzo.

Atrapado entre un tigre y una serpiente

Hay una vieja historia budista que expone casi de la misma manera que la historia anterior cómo se debe responder en las crisis de vida o muerte.

Un hombre estaba siendo perseguido por un tigre en la jungla. Los tigres se comen a las personas y pueden correr mucho más deprisa que ellas. Y, además, el tigre estaba hambriento; así que aquel individuo tenía un problema.

Cuando el tigre estaba casi sobre él, el hombre vio un pozo al lado del camino. Desesperado, saltó a su interior. Aún no había llegado al suelo cuando se dio cuenta del gran error que había cometido. El pozo estaba seco y, en su fondo, pudo ver los anillos de una enorme serpiente negra.

Instintivamente, extendió el brazo a un lado del pozo, donde su mano encontró la raíz de un árbol. La raíz interrumpió su caída. Cuando estuvo de nuevo en condiciones de pensar, miró hacia abajo y vio que la serpiente levantaba la cabeza hasta donde se encontraba y trataba de morderle los pies; pero sus pies estaban ligeramente más altos. Miró hacia arriba y vio al tigre inclinado al borde del pozo tratando de darle un zarpazo desde arriba; pero la mano con la que se agarraba a la raíz estaba un poquito más abajo. Mientras consideraba su comprometida situación, vio dos ratones, uno blanco y otro negro, que salían de un pequeño agujero y empezaban a morder la raíz.

Cuando el tigre estaba intentando dar un zarpazo al hombre, sus cuartos traseros rozaron contra un arbolillo provocándole una sacudida. Una rama del árbol, que sobresalía por encima del pozo, tenía un panal de abejas, y la miel empezó a gotear en el pozo. El hombre sacó la lengua y saboreó la miel.

«¡Mmmm! ¡Qué buena está!», se dijo a sí mismo sonriendo.

Esta historia, tal como se cuenta tradicionalmente, acaba aquí. Esa es la razón de que sea tan fiel a la vida. La vida, como esos culebrones interminables de la televisión, no tiene un final claro. La vida está siempre en proceso de finalización.

Además, a menudo, en nuestra vida, es como si estuviéramos atrapados entre un tigre hambriento y una gran serpiente negra, entre la muerte y algo peor, con el día y la noche (los dos ratones) royendo nuestro precario nexo de unión con la vida. Incluso en esas

situaciones graves, hay siempre algo de miel goteando desde algún lugar. Si fuéramos sabios, sacaríamos la lengua para disfrutar de esa miel. ¿Por qué no? Cuando no hay nada que hacer, mejor no hacer nada, y disfrutar la miel de la vida.

Como decía, la historia termina tradicionalmente ahí. Sin embargo, precisando un poco más, yo suelo contar al público el verdadero final. Porque esto es lo que sucedió después.

El hombre estaba disfrutando de la miel, los ratones estaban mordisqueando la raíz que cada vez era más delgada, la gran serpiente negra se acercaba cada vez más a los pies del pobre individuo, y el tigre bajaba tanto su garra que casi le alcanzaba la mano. Pero entonces el tigre se inclinó demasiado. Cayó al pozo, pero no chocó contra el hombre, sino que lo hizo sobre la serpiente, a la que aplastó causándole la muerte, y muriendo él mismo en la caída.

Bien, ¡eso pudo suceder! Y, habitualmente, suceden cosas inesperadas. Así es la vida. Por eso, no debemos desperdiciar las oportunidades de saborear la miel, incluso en las situaciones más desesperadas. El futuro es incierto. Nunca podemos estar seguros de lo que vendrá después.

Consejo para la vida

En la historia anterior, con el tigre y la serpiente muertos, era el momento para que el hombre hiciera algo. Dejó de saborear la miel y, con esfuerzo, trepó fuera del pozo y salió de la jungla sano y salvo. La vida no siempre es no hacer nada y no solo es saborear la miel.

Un joven de Sídney me contó que en una ocasión se había encontrado con mi maestro, Ajahn Chah, en Tailandia, y había recibido el mejor consejo de su vida.

Muchos jóvenes occidentales interesados en el budismo habían oído hablar de Ajahn Chah a principios de los años ochenta. Este joven decidió realizar el largo viaje a Tailandia, con el único objetivo de conocer al gran monje y hacerle algunas preguntas.

Es un viaje largo. Una vez llegado a Bangkok, a ocho horas de Sídney, cogió el tren nocturno, diez horas, a Ubon. Allí contrató un taxi para que le llevara al monasterio de Ajahn Chah en Wat Nong Pah Pong. Cansado pero emocionado, llegó finalmente a la cabaña del maestro, que era un hombre famoso.

Estaba sentado junto a su cabaña, como de costumbre, rodeado de una gran multitud de monjes y generales, campesinos pobres y ricos comerciantes, mujeres del pueblo vestidas con harapos y elegantes mujeres venidas de Bangkok, todos sentados unos junto a otros. No había ninguna discriminación bajo el cobertizo de Ajahn Chah.

El australiano se sentó junto al gran grupo de gente. Pasaron dos horas y Ajahn Chah ni siquiera había advertido su presencia. Había muchísimas otras personas delante de él. Descorazonado, se levantó y se marchó.

Al cruzar el monasterio para llegar a la puerta principal, vio a algunos monjes barriendo hojas junto al campanario. Faltaba una hora para que su taxi llegara a recogerle de nuevo en la puerta, así que también él cogió una escoba, pensando acumular un buen karma.

Unos treinta minutos más tarde, mientras barría afanosamente, sintió que alguien le ponía una mano en el hombro. Se volvió y comprobó, sobresaltado y encantado, que la mano pertenecía a Ajahn Chah, que se encontraba de pie sonriendo delante de él. El maestro había visto al occidental, pero no había tenido oportunidad de dirigirse a él. El

gran monje salía ahora del monasterio para acudir a otra cita, por eso se había detenido delante del joven de Sídney para darle un regalo. Ajahn Chah dijo una breve frase en tailandés, y a continuación se marchó a su cita.

Un monje traductor le dijo:

–Ajahn Chah dice que si vas a barrer, debes poner en ello todo lo que tienes.

Y el traductor se marchó para unirse a Ajahn Chah.

El joven pensó en esta breve enseñanza en el largo viaje de regreso a Australia. Se dio cuenta, por supuesto, de que Ajahn Chah le estaba enseñando mucho más que la manera de barrer las hojas. El significado se hizo claro para él: «Cualquier cosa que hagas, pon en tu hacer todo lo que tengas».

De regreso a Australia varios años después, me dijo que este «consejo para la vida» valía cien de esos viajes a lugares distantes. Ahora era su credo, y le había aportado la felicidad y el éxito. Cuando trabajaba, ponía en su trabajo todo lo que tenía. Cuando estaba descansando, daba a su descanso todo lo que tenía. Cuando se estaba relacionando con otras personas, ponía en la relación todo lo que tenía. Era una fórmula para el éxito. Ah, y cuando no estaba haciendo nada, entregaba a la nada todo lo que tenía.

¿Hay algún problema?

El filósofo y matemático francés Blas Pascal (1623-1662) dijo en una ocasión: «Todos los problemas del hombre vienen de que no sabe cómo sentarse y quedarse quieto». Yo añadiría: «... y de que no sabe cuándo quedarse quieto».

En 1967, Israel estaba en guerra con Egipto, Siria y Jordania. En medio de lo que se conoció como la Guerra de los Seis Días, un periodista preguntó al anterior primer ministro británico, Harold Macmillan, qué pensaba del problema de Oriente Medio. Sin vacilar, el entonces anciano estadista respondió:

–No hay ningún problema en Oriente Medio.

El periodista se quedó desconcertado.

–¿Qué quiere decir con «no hay ningún problema en Oriente Medio»? –El periodista pensaba: «¿No sabe que existe allí una guerra despiadada? ¿No se da cuenta de que mientras nosotros estamos hablando, están cayendo bombas, los tanques están haciendo saltar por los aires a otros tanques, y los soldados reciben una lluvia de balas? Hay numerosas personas muertas o heridas. ¿Qué quiere decir con “no hay ningún problema en Oriente Medio”?»

El experimentado estadista le explicó pacientemente.

–Mire, un problema es algo que tiene una solución. No hay ninguna solución para el Oriente Medio. Por lo tanto, no puede ser un problema.

¿Cuánto tiempo perdemos en nuestra vida preocupándonos por cosas que, en ese momento, no tienen ninguna solución y, por tanto, no son un problema?

Tomar decisiones

Un problema con una solución necesita una decisión. Pero ¿cómo tomamos las decisiones importantes de nuestra vida?

Habitualmente tratamos de conseguir que alguna otra persona tome la difícil decisión por nosotros. De esa manera, si algo va mal, tendremos a alguien a quien culpar. Algunos de mis amigos tratan de engañarme para que tome decisiones por ellos, pero no lo hago. Todo lo que hago es mostrarles cómo ellos mismos pueden tomar decisiones inteligentes por sí mismos.

Cuando llegamos a un cruce de caminos y estamos inseguros de qué dirección tomar, deberíamos hacernos a un lado, tomarnos un descanso y esperar un autobús. Pronto, habitualmente cuando no lo esperamos, llega un autobús. Delante de un autobús público hay un cartel con grandes letras indicando a dónde se dirige. Si el destino te conviene, entonces sube al autobús. Si no, espera. Siempre habrá otro autobús detrás.

En otras palabras, cuando tenemos que tomar una decisión y estamos inseguros de qué decisión adoptar, tenemos que hacernos a un lado, tomarnos un descanso y esperar. Pronto, habitualmente cuando no lo esperamos, llega la solución. Toda solución tiene su destino propio. Si ese destino nos conviene, entonces tomamos esa solución. Si no, esperamos. Siempre hay otra solución que viene detrás.

Así es como tomo yo mis decisiones. Reúno toda la información y espero la solución. Siempre llegará una que sea la adecuada, a condición de que me muestre paciente. Habitualmente llegar de forma inesperada, cuando no estoy pensando en ello.

Culpar a los demás

Cuando intentes tomar decisiones importantes, puedes decidir usar la estrategia sugerida en la historia anterior. Pero no tienes por qué seguir ese método. Después de todo, es tu decisión. Así que, si no funciona, no me eches la culpa.

Un día, una estudiante universitaria vino a ver a uno de nuestros monjes. Tenía un examen importante al día siguiente y quería que el monje hiciera algunos cantos para ella, para darla buena suerte. El monje le hizo amablemente el favor, pensando que eso le daría confianza. Todo fue gratis. Ella no entregó ningún donativo.

Nunca volvimos a ver a la joven. Pero me enteré por sus amigos de que iba diciendo por ahí que los monjes de nuestro templo no eran buenos, que no sabían cómo cantar correctamente. Había suspendido el examen.

Sus amigos me dijeron que había suspendido porque apenas había estudiado. A la joven le gustaba la fiesta. Había esperado que los monjes se encargaran de la parte académica, la «menos importante» de la vida universitaria.

Es muy cómodo culpar a los demás cuando algo nos va mal en la vida, pero culpar a los otros, rara vez resuelve el problema.

A un hombre le picaba el culo.

Se rascó la cabeza.

El picor nunca desapareció.

Así es como Ajahn Chah describía el acto de culpar a los otros, como tener un picor en el culo y rascarse la cabeza.

Las tres preguntas del emperador

En una ocasión recibí una invitación para dar el discurso de apertura de un seminario educativo en Perth. Me preguntaba por qué. Cuando llegué al centro donde se iba a celebrar el acto, una mujer, cuya tarjeta de identificación mostraba que era precisamente la organizadora del seminario, se acercó a recibirme.

–¿Me recuerda? –preguntó.

Esa es una de las preguntas más peligrosas de contestar. Decidí ser franco y dije:

–No.

Ella sonrió y me dijo que siete años antes yo había dado una charla en la escuela que ella dirigía. Una historia que yo había contado en su escuela cambió la dirección de su carrera. Dimitió como directora. Luego trabajó incansablemente en un programa para jóvenes marginados –delincuentes, prostitutas, drogadictos– para darles otra oportunidad, ajustada a su situación. La historia que yo había contado, me dijo, era la filosofía que sostenía su programa. El relato ha sido adaptado a partir de un libro de cuentos cortos compilados por León Tolstói que leí cuando era estudiante.⁷

Hace mucho tiempo, había un emperador que buscaba una filosofía de vida. Necesitaba sabiduría para orientar su gobierno y para gobernarse a sí mismo. Las religiones y filosofías de su tiempo no le satisfacían. Por eso buscaba su filosofía en las experiencias de la vida.

Finalmente, se dio cuenta de que necesitaba respuesta a tres preguntas fundamentales. Con esas respuestas, tendría toda la orientación sapiencial que necesitaba. Las tres preguntas eran:

1. ¿Cuál es el momento más importante?
2. ¿Quién es la persona más importante?
3. ¿Qué es lo más importante que hay que hacer?

Tras una larga búsqueda, que ocupaba la mayor parte del relato original, encontró las tres respuestas en una visita a un ermitaño. ¿Cuáles crees que fueron las respuestas? Mira de nuevo las preguntas, por favor, y haz una pausa antes de seguir leyendo.

Todos conocemos la respuesta a la primera pregunta, pero la olvidamos demasiado a menudo. El momento más importante es «ahora», por supuesto. Ese es el único momento que tenemos. Por eso, si quieres decirle a tu padre o a tu madre cuánto les quieres realmente, lo agradecido que estás porque sean tus padres, hazlo ahora. No mañana. No dentro de cinco minutos. Ahora. Dentro de cinco minutos es con frecuencia demasiado tarde. Si sientes que debes decir «lo siento» a tu pareja, no empieces a pensar en todas las razones por las que no deberías hacerlo. Hazlo justo ahora. Puede que la oportunidad nunca se vuelva a presentar. No dejes escapar el momento.

La respuesta a la segunda pregunta es realmente profunda. Pocas personas adivinan alguna vez la respuesta correcta. Cuando leí la respuesta, cuando era estudiante, me tuvo dándole vueltas durante días. La respuesta penetraba más profundamente en la pregunta de lo que podía imaginar. La respuesta es que la persona más importante es aquella con la que estás.

Recordaba haber planteado preguntas a los profesores de la universidad y no haber sido escuchado de verdad. Exteriormente, me estaban escuchando, pero interiormente estaban deseando que los dejara en paz. Tenían cosas más importantes que hacer. Eso es lo que yo percibía. Era una sensación que me hacía sentir fatal. También recordaba cómo hice acopio de todo mi valor para acercarme a un famoso conferenciante a consultarle sobre una cuestión personal, y cómo me quedé muy satisfecho porque me ofreció toda su atención. Otros profesores estaban esperando para hablar con él, y yo era solo un estudiante con pelo largo, pero él me hizo sentirme importante. La diferencia es enorme.

La comunicación, y el amor, solo se pueden compartir cuando la persona con la que estás, *sea quien sea*, es la persona más importante del mundo para ti, en ese momento. Ellos lo sienten. Lo saben. Responden.

Las personas casadas se quejan a menudo de que su pareja no les escucha realmente. Lo que quieren decir es que su pareja no les hace sentirse ya importantes. Los abogados matrimonialistas tendrían que buscar otro trabajo si todas las personas que tienen una relación recordaran la respuesta a la segunda pregunta del emperador y la pusieran en práctica, de manera que, sin importar lo cansado u ocupado que se pueda estar, cuando se está con la pareja se actúe de tal modo que esta se sienta la persona más importante del mundo.

En los negocios, cuando la persona con la que se está es un cliente potencial, si la tratamos como la persona más importante para nosotros en ese momento, nuestras ventas

aumentarán y con ellas nuestras ganancias.

El emperador del relato original se libraba de ser asesinado gracias a que escuchó atentamente el consejo de un muchachito cuando iba a visitar al ermitaño. Cuando el poderoso emperador estaba con aquel chiquillo, este fue para él la persona más importante del mundo, y eso le salvó la vida. Cuando los amigos vienen a verme tras un largo día de trabajo para consultarme sus problemas, recuerdo la respuesta a la segunda pregunta del emperador y les doy una importancia absoluta. Eso es actuar de forma desinteresada. La compasión proporciona la energía, y funciona.

La organizadora del seminario educativo había practicado, en sus primeras entrevistas con los chicos a los que trataba de ayudar, aquello de «la persona más importante es aquella con la que estás». Para muchos de esos chavales, fue la primera vez que alguien les hacía sentirse importantes, lo que era especialmente significativo por tratarse, además, de un adulto influyente. Además, al darles importancia, los escuchaba con atención, sin juzgarlos. Los chicos se sentían escuchados. El programa se adaptó convenientemente. Los muchachos se sintieron respetados, y funcionó. El mío no iba a ser, después de todo, el discurso inaugural. Uno de los chicos subió a hablar. Contó su historia de problemas familiares, drogas y delitos, de cómo el programa había devuelto la confianza a su vida, y de que pronto iría a la universidad. Al final, yo tenía los ojos humedecidos. Ese fue el discurso inaugural.

La mayor parte del tiempo de tu vida estás contigo mismo. Entonces, la persona más importante, aquella con la que estás, eres tú. Hay mucho tiempo para que te des importancia a ti mismo. ¿Quién es la primera persona de la que eres consciente cuando te despiertas por la mañana? ¡Tú! ¿Dices alguna vez: «Buenos días, yo. ¡Que tengas un feliz día!»? Yo lo hago. ¿Quién es la última persona de la que eres consciente cuando te vas a dormir? ¡Tú mismo, de nuevo! Yo me doy las buenas noches a mí mismo. Me doy importancia en los muchos momentos privados de mi día. Funciona.

La respuesta a la tercera pregunta del emperador, «¿Qué es lo más importante que tengo que hacer?», es cuidar de los demás. «Cuidar de los demás» lleva aparejado ser amable y solícito. La respuesta ilustra que lo más importante es la intención profunda de nuestros actos. Antes de describir lo que significa cuidar de los demás, usando para ello varias historias, resumiré las tres preguntas del emperador, junto con las respuestas:

1. ¿Cuál es el momento más importante? Ahora.

2. ¿Quién es la persona más importante? La persona con la que estás.
3. ¿Qué es lo más importante que hay que hacer? Cuidar de los demás.

La vaca que lloraba

Un día, llegué temprano a dirigir mi clase de meditación en una cárcel de baja seguridad. Un delincuente, al que no había visto nunca antes, me estaba esperando para hablar conmigo. Era un hombre muy fuerte, con pelo y barba espesos y brazos tatuados; las cicatrices de su cara me decían que había participado en muchas peleas violentas. Me miró de una manera tan temible que me pregunté por qué quería aprender a meditar. No era el tipo. Por supuesto, yo estaba equivocado.

Me contó que pocos días antes había sucedido algo que le había conmocionado profundamente. Cuando comenzó a hablar, advertí su fuerte acento del Ulster. Para darme algunos antecedentes, me contó que había crecido en las violentas calles de Belfast. Su primer apuñalamiento se produjo cuando tenía siete años. El matón de la escuela le había exigido el dinero que tenía para su comida. Dijo que no. El chico mayor sacó un largo cuchillo y le pidió el dinero por segunda vez. Él se negó de nuevo. El matón no preguntó una tercera vez, solo hundió el cuchillo en su brazo, lo sacó y se marchó.

Me contó que corrió conmocionado desde el patio del colegio, con el brazo chorreando sangre, hasta su casa, que estaba cerca de allí. Su padre, que estaba en paro, examinó la herida y llevó a su hijo a la cocina, pero no para vendársela. Abrió un cajón, sacó un gran cuchillo de cocina, se lo dio a su hijo y le ordenó que volviera a la escuela y le asestara una puñalada al otro chico.

Así es como había sido educado. De no haber sido tan fuerte, habría muerto hacía tiempo.

La cárcel era una granja prisión en la que los presos sentenciados a condenas de corta duración, o los de larga condena, pero ya próximos a ser puestos en libertad, podían prepararse para la vida del exterior, algunos aprendiendo un oficio agrícola. Además, los productos de la granja de la prisión proporcionaban a todas las cárceles cercanas a Perth comida barata, manteniendo unos costes bajos. En las granjas australianas no solo se cultiva trigo y verduras, sino que también se crían vacas, ovejas y cerdos; y eso es lo que

se hacía en la granja de la cárcel. Pero, a diferencia de otras, la granja de la cárcel tenía su propio matadero, allí mismo.

Todos los presos tenían que tener un empleo en la granja prisión. Los internos me informaron de que los empleos más buscados estaban en el matadero. Esos empleos eran especialmente populares entre los delincuentes violentos. Y el más solicitado de todos, aquel por el que tenías que luchar, era el de matarife. Ese irlandés gigante y temible era el matarife.

Me describió el matadero. Las sólidas rejas de acero, amplias en la apertura, se iban estrechando hasta un solo canal dentro del edificio, con la anchura justa para que pasaran los animales de uno en uno. Junto al estrecho pasadizo, subido en una plataforma, estaba él con la pistola eléctrica. Vacas, ovejas y cerdos eran obligados a entrar en el embudo de acero utilizando perros y pinchos de hierro. Me contó que siempre chillaban, cada uno a su manera, y trataban de escapar. Podían oler la muerte, oír la muerte, sentir la muerte. Cuando un animal estaba junto a la plataforma, se retorció, trataba de escabullirse y chillaba a voz en grito. Aunque su pistola podía matar a un toro grande con una sola descarga de alto voltaje, el animal nunca permanecía inmóvil el tiempo suficiente para apuntar correctamente. Por eso, había un disparo para aturdirlo y otro para matarlo. Uno para aturdirlo, otro para matarlo. Animal tras animal. Día tras día.

El irlandés empezó a alterarse cuando su narración se acercaba al acontecimiento, sucedido solo unos días antes, que tanto le había perturbado. Empezó a sudar. En lo que siguió, no hacía nada más que repetir:

–¡Esta es la jod... verdad de Dios!

Tenía miedo de que no lo creyera.

Aquel día, necesitaban carne de vaca para las cárceles de la región de Perth. Estaban matando vacas. Un disparo para aturdir, el siguiente para matar. Era en un día de matanza normal cuando llegó una vaca con una actitud que nunca había visto antes. Aquella vaca estaba en silencio. No lanzaba ni siquiera un gemido. Su cabeza estaba gacha cuando entró, voluntariamente, lentamente, en el lugar junto a la plataforma. No se retorció, ni chilló, ni trató de escapar.

Una vez en el sitio, la vaca levantó la cabeza y miró fijamente a su ejecutor, absolutamente inmóvil.

El irlandés nunca había visto nada ni siquiera mínimamente parecido. Su mente quedó paralizada por la confusión. No podía levantar la pistola; ni podía separar la mirada de

los ojos de la vaca. La vaca le estaba mirando directamente a su interior.

Perdió entonces la noción del tiempo. No pudo decirme cuánto duró, pero la vaca se mantenía en contacto visual con él, y entonces advirtió algo que le conmocionó todavía más. Las vacas tienen los ojos muy grandes. Vio que, en el ojo izquierdo del animal, por encima del párpado inferior, empezaba a aflorar agua. La cantidad de líquido crecía y crecía, hasta que fue demasiada para que el párpado la pudiera contener y empezó a resbalar por su mejilla poco a poco, lentamente, formando una brillante línea de lágrimas. Puertas cerradas desde hacía tiempo se abrieron lentamente en su corazón. Mientras miraba con incredulidad, vio cómo en el ojo derecho de la vaca, por encima del párpado inferior, se acumulaba más agua, que iba creciendo por momentos, hasta que, también, fue más de lo que el párpado podía contener. Un segundo hilo de agua resbaló lentamente por su cara. Y el hombre se vino abajo.

La vaca estaba llorando.

Me contó que bajó su pistola, juró con toda su considerable contundencia a los agentes de la prisión que podían hacer lo que quisieran con él, «¡Pero yo no mato a esa vaca!».

Terminó contándome que se había hecho vegetariano.

Esa historia era cierta. Otros presos de la granja prisión me la confirmaron. La vaca que lloraba enseñó a uno de los hombres más violentos lo que significa cuidar de los demás.

La niña y su amiga

Conté esta historia de la vaca que lloraba a un grupo de ciudadanos ya mayores de una ciudad de una zona agrícola del suroeste de Australia Occidental. Uno de los ancianos me contó una historia similar, desarrollada en su juventud, en la primera mitad del siglo pasado.

Un amigo suyo tenía una hija de cuatro o cinco años. Una mañana, la niña pidió a su madre un plato de leche. A su atareada madre le alegró que su hija quisiera beber leche, así que no se paró a pensar por qué la quería en un plato y no en un vaso.

Al día siguiente, más o menos a la misma hora, la pequeña pidió de nuevo un plato de leche. La madre se lo dio con alegría. A los niños les gusta jugar con la comida; la mujer estaba contenta porque su hija quería beber algo sano.

Lo mismo volvió a suceder, a la misma hora, durante los días siguientes. La madre nunca vio realmente a su hija bebiéndose el plato de leche, así que empezó a preguntarse qué estaba haciendo la niña con la leche. Decidió seguirla sin que la pequeña se enterara.

En aquellos días, casi todas las casas se construían ligeramente elevadas por encima del suelo, sobre pilares de madera. La pequeña salió de la casa, se arrodilló junto al edificio, dejó el plato de leche y llamó suavemente en el espacio oscuro de debajo de la casa. Al momento, salió una enorme serpiente tigre de color negro, que empezó a beber la leche, con la pequeña sonriendo a solo unos centímetros de distancia. La madre no podía hacer nada; su hija estaba demasiado cerca. Aterrada, observó hasta que la serpiente terminó la leche y regresó a su escondite bajo de la casa. Aquella noche, se lo contó a su marido cuando volvió del trabajo, y este le dijo a su esposa que le volviera a dar a la niña el plato de leche a la mañana siguiente. Quería resolver el asunto.

A la misma hora del día siguiente, la pequeña pidió a su madre un plato de leche. Como de costumbre, se llevó el plato, lo puso en el lateral de la casa, y llamó a su amiga. En cuanto la gran serpiente tigre apareció saliendo de la oscuridad, se oyó el tremendo estallido de un arma de fuego. La fuerza de la bala lanzó a la serpiente tigre contra uno de los pilares de la casa, destrozando su cabeza delante de la niña. Su padre salió de detrás de uno de los arbustos y guardó el arma.

A partir de aquel momento, la niña se negó a comer. En palabras del anciano: «Empezó a preocuparse». Los padres no podían hacer nada para que comiera. Hubo que llevarla al hospital del distrito, pero tampoco allí pudieron ayudarla. La pequeña murió.

El padre hubiera podido también haber disparado a su hijita, cuando perforó la cabeza de su amiga, delante de sus ojos.

Pregunté al anciano que me contó la historia si pensaba que la serpiente tigre habría podido haber hecho daño a la niña.

–¡Ni de coña! –respondió el viejo australiano.

Manifesté mi acuerdo, aunque no con las mismas palabras.

La serpiente, el alcalde y el monje

Pasé más de ocho años como monje en Tailandia. La mayor parte de ese tiempo, estuve en monasterios del bosque, viviendo entre serpientes. Cuando llegué en 1974, me dijeron que en Tailandia había cien especies de serpientes, de las cuales noventa y nueve son venenosas –¡si alguna de ellas te muerde, te matará!–, y la otra... ¡te estrangulará hasta la muerte!

Durante ese tiempo, veía serpientes casi todos los días. Una vez, pisé en mi cabaña a una serpiente de un par de metros. Los dos saltamos, afortunadamente en direcciones opuestas. Una mañana temprano, incluso meé encima de una serpiente, pensando que era un palo. Me disculpé, por supuesto. (Tal vez la serpiente pensó que la estaba bendiciendo con agua bendita.) Y una vez, mientras estaba salmodiando en una ceremonia, una serpiente se deslizó por la espalda de uno de los otros monjes. Solo cuando llegó a sus hombros el monje se dio la vuelta para mirar; la serpiente se volvió también para mirarle. Dejé de salmodiar y durante unos pocos segundos el monje y la serpiente mantuvieron clavados los ojos el uno en el otro. El monje dio cuidadosamente un tirón brusco y rápido a su ropa, la serpiente cayó, y seguimos cantando.

Como monjes del bosque, desde el principio se nos enseña a desarrollar la amabilidad amorosa por todas las criaturas, en especial por las serpientes. Cuidamos de su bienestar. Esa es la razón de que, en aquellos días, nunca resultara mordido ningún monje.

Vi dos serpientes enormes mientras estuve en Tailandia. La primera era una pitón de al menos siete metros de largo, con un cuerpo tan grueso como mi muslo. Cuando ves algo de ese tamaño, te detienes incrédulo; pero era real. La vi otra vez unos años después, y otros muchos monjes del monasterio también la vieron. Me han dicho que ahora ha muerto. La otra serpiente enorme era una cobra rey. Fue en una de las tres ocasiones en que estuve viviendo en el bosque tropical de Tailandia cuando sentí que la atmósfera se electrizaba, los cabellos se me ponían de punta y mis sentidos se volvieron de repente inexplicablemente perspicaces. Doblé un recodo del sendero de la jungla y vi a una gran serpiente negra bloqueando la senda de metro y medio de anchura. No podía ver ni la cabeza ni la cola: ambos extremos estaban entre los arbustos. Y se movían.

Siguiendo su movimiento, calculé la longitud de la serpiente por el ancho del camino. Llevaba siete anchos del camino cuando vi la cola. ¡Aquella serpiente medía más de diez metros de largo! La vi. Se lo conté a los lugareños. Me dijeron que era una cobra rey, una grande.

Un monje tailandés discípulo de Ajahn Chah, ahora maestro famoso por derecho propio, estaba meditando en la jungla tailandesa con algunos monjes. Los sonidos de una criatura que se acercaba hizo que todos ellos abrieran los ojos. Vieron que una cobra rey iba hacia ellos. En algunas partes de Tailandia, la cobra rey lleva también el nombre de «serpiente de un solo paso», porque una vez que te ataca todo lo que te queda es un solo paso, ¡y luego mueres! La cobra rey llegó hasta el monje citado, levantó la cabeza al nivel de la del monje, desplegó la capucha y empezó a sisear:

–¡Schhh! ¡Schhh!

¿Qué hacer en un caso así? Correr es una tontería. Esas grandes serpientes pueden ir mucho más deprisa que una persona.

Lo que hizo el monje tailandés fue sonreír, levantar amablemente la mano derecha, y acariciar con suavidad a la cobra rey en la parte superior de su cabeza, diciendo en tailandés:

–Gracias por venir a visitarme.

Todos los monjes lo vieron.

Este era un monje especial con una amabilidad excepcional. La cobra rey dejó de sisear, recogió la capucha, bajó la cabeza hasta el suelo, y fue a ver a uno de los otros monjes:

–¡Schhh! ¡Schhh!

Este monje diría más tarde ¡que de ninguna manera estaba dispuesto a tratar de acariciar a la cobra rey en la cabeza! Se encontraba bloqueado por el terror. Estaba deseando en silencio que la serpiente se fuera rápidamente a visitar a alguno de los otros monjes.

El monje tailandés que acarició a la cobra permaneció en una ocasión durante varios meses en nuestro monasterio de Australia. Estábamos construyendo nuestra sala principal y teníamos varios proyectos más de edificios esperando la aprobación de las oficinas de nuestro ayuntamiento. El alcalde del municipio vino un día a visitarnos para ver lo que estábamos haciendo.

El alcalde era, sin duda alguna, el personaje más relevante de la comarca. Se había criado en la zona y era un próspero agricultor. Era también un vecino. Llegó con un elegante traje, como correspondía a su puesto de alcalde. La chaqueta estaba sin abrochar, dejando ver una prominente barriga tamaño australiano, que forzaba los botones de la camisa y rebosaba por encima de la parte superior de sus mejores pantalones. El monje tailandés, que no hablaba inglés, vio la barriga del alcalde. Antes de que yo pudiera detenerlo, se fue hacia él y empezó a acariciársela. «¡Oh, no! –pensé–. No se puede acariciar de ese modo la barriga de un alcalde. ¡Nunca aprobará los proyectos de nuestros edificios! ¡Estamos listos! ¡Se acabó nuestro monasterio!».

Pero al ver al monje tailandés acariciar y frotar su prominente barriga, con una amable sonrisa, el alcalde soltó una risita. En pocos segundos, el solemne alcalde estaba sonriendo y balbuciendo como un bebé. Evidentemente, le encantaba la manera en que aquel singular monje tailandés le frotaba y acariciaba el estómago.

Todos los proyectos de nuestros edificios fueron aprobados. Y el alcalde se convirtió en uno de nuestros mejores amigos y ayudantes.

Lo más esencial del cuidar de los demás es la naturaleza real de nuestra intención. La intención de aquel monje tailandés era tan pura que podía acariciar la cabeza de las cobras rey y las barrigas de los alcaldes, y tanto unos como otros lo querían. De todos modos, no te recomendaría que probaras a hacer algo así. Al menos, no hasta que puedas cuidar de los demás como un santo.

La serpiente mala

El último relato de serpientes de este libro es una adaptación de un viejo cuento budista *jataka*. Muestra que «cuidar» no siempre significa ser dócil, suave y pasivo.

Una serpiente mala vivía en una selva fuera de un pueblo. Era cruel, maliciosa y mezquina. Mordía a la gente solo por diversión; por diversión suya, claro está. Cuando la serpiente mala se fue haciendo vieja, empezó a preguntarse qué les sucede a las serpientes cuando mueren. Durante toda su siseante vida había escupido desdén sobre las religiones y sobre aquellas serpientes que, en su opinión, eran crédulas y sensibles a tales tonterías. Pero ahora había empezado a interesarse en todo eso.

No lejos del agujero de la serpiente, en la parte alta de una colina, vivía una serpiente santa. Todas las personas santas viven en la cumbre de una colina o de una montaña, incluso las serpientes santas. Es la tradición. Nunca se ha sabido de un hombre santo que viviera en un pantano.

Un día, la serpiente mala decidió visitar a la serpiente santa. Se puso un impermeable, gafas oscuras y sombrero, para que sus amigas no la reconocieran. Luego fue deslizándose hasta lo alto de la colina, hasta el monasterio de la serpiente santa. Llegó a la mitad de un sermón. La serpiente santa estaba sentada en una roca con cientos de serpientes escuchando con ensimismada atención. La serpiente mala se deslizó hasta el borde de la multitud, cerca de una salida, y empezó a escuchar.

Cuanto más escuchaba, más sentido le encontraba a lo que decía la serpiente santa. Primero le interesó, luego le convenció y, finalmente, se convirtió. Después del sermón, se acercó a la serpiente santa, confesó entre lágrimas los muchos pecados de su vida y prometió que, de ahora en adelante, sería una serpiente totalmente diferente. Prometió delante de la serpiente santa que nunca volvería a morder a un ser humano. Iba a ser amable. Iba a ser solícita. Iba a enseñar a otras serpientes a ser buenas. Incluso dejó un donativo en la caja a la salida (cuando todo el mundo estaba mirando, por supuesto).

Aunque las serpientes pueden hablar con las otras serpientes, a los seres humanos todo les parece el mismo bisbiseo. La serpiente mala, o la serpiente anteriormente mala, era incapaz de decir a la gente que ahora era pacifista. Los lugareños seguían evitándola,

aunque empezaron a preguntarse por la insignia de Amnistía Internacional que llevaba tan prominentemente en el pecho. Entonces un día, un aldeano, distraído por una canción de su *walkman*, estaba bailando justo delante de la serpiente mala, pero ella no lo atacó; se limitó a sonreírle religiosamente.

Desde aquel momento, los lugareños se dieron cuenta de que la serpiente mala ya no era peligrosa. Pasaban delante de ella cuando estaba sentada con la cola cruzada en meditación fuera de su agujero. Luego, algunos chicos traviosos del pueblo fueron a tomarle el pelo.

–¡Eh, tú, asquerosa babosa! –le gritaban, mofándose de ella desde una distancia prudente–. Enséñanos tus dientes, si es que tienes alguno, gusano gigante. ¡Blandengue, alfeñique! ¡Eres una deshonra para tu especie!

No le gustó que la llamaran babosa asquerosa o gusano gigante, aunque había algo de verdad en la descripción, pero, ¿cómo podía defenderse? Había jurado no morder.

Viendo que la serpiente se mantenía pasiva, los chicos se volvieron más audaces, y le tiraron piedras y terrones de tierra. Se rieron de ella cuando una piedra la golpeó. La serpiente sabía que era lo bastante veloz para morder a cualquiera de aquellos chicos antes de que pudieran acabar de decir «World Wildlife Fund». Pero su juramento se lo impedía. Así que los chicos se acercaron más y empezaron a pegarle con palos en el lomo. La serpiente asumió la dolorosa paliza; pero comprendió que, en el mundo real, tenías que ser malo para protegerte de los demás. Después de todo, la religión era una tontería. Así que se deslizó dolorosamente hasta la colina para ver a aquella serpiente impostora y ser liberada de su voto.

Al verla llegar, toda golpeada y magullada, la serpiente santa le preguntó:

–¿Qué te ha ocurrido?

–¡Es todo culpa tuya! –se quejó amargamente la serpiente mala.

–¿Qué quieres decir con eso de que «todo es culpa mía»? –protestó la serpiente santa.

–Me dijiste que no mordiera. Ahora, ¡mira lo que me ha pasado! La religión podrá funcionar en un monasterio, pero en el mundo real...

–¡Estúpida serpiente! –la interrumpió la serpiente santa. ¡Serás idiota...! ¡Eres completamente tonta! Es cierto que te dije que no mordieras. Pero ¿quién te dijo que no sisearas?

A veces, en la vida, incluso los santos tienen que «sisear» para ser amables. Pero no es necesario morder.

Sabiduría y silencio interior

Las alas de la compasión

Si imaginamos la amabilidad como una hermosa paloma, entonces la sabiduría son sus alas. La compasión sin sabiduría no va a ninguna parte.

Una vez, un *boy scout* ejecutaba su buena acción diaria ayudando a cruzar a una anciana una carretera con mucho tráfico. El problema era que ella realmente no quería cruzar, pero le parecía mal decírselo.

Desgraciadamente, esa historia refleja mucho de lo que se hace en nombre de la compasión en nuestro mundo. Demasiado a menudo suponemos que sabemos lo que la otra persona necesita.

Un joven, sordo de nacimiento, visitaba a un médico acompañado de sus padres para una revisión regular. El médico habló entusiasmado a los padres de un nuevo procedimiento quirúrgico, sobre el que acababa de leer en una revista médica. El diez por ciento de las personas sordas de nacimiento podían recuperar la audición plena mediante una operación sencilla y nada costosa. Preguntó a los padres si querían probarlo. Ellos dijeron rápidamente que sí.

Aquel joven fue uno de los que formaban ese diez por ciento que recuperaron plenamente el oído. Y estaba muy furioso y disgustado con sus padres y el médico. No había oído lo que ellos habían estado hablando en su chequeo habitual. Nadie le preguntó si quería oír. Ahora, se quejaba de que tenía que soportar el tormento constante del ruido, que no tenía ningún sentido para él. En realidad, él nunca había tenido interés en oír.

Los padres y el médico, y yo mismo, antes de leer esta historia, dábamos por supuesto que todo el mundo quería oír. No teníamos la menor duda de ello. La compasión que se basa en estas suposiciones es estúpida y peligrosa. Provoca mucho sufrimiento en el mundo.

Preocupación por un hijo

El problema de los padres es que siempre piensan que saben mejor que nadie lo que su hijo necesita. A menudo se equivocan. A veces, hacen lo correcto, como lo hizo el poeta chino Su Tun P'o (1036-1101 e.c.) hace casi mil años, cuando escribió el siguiente poema:

En el nacimiento de mi hijo

Los padres, cuando nace un niño,
quieren que sea inteligente.
Yo, habiendo destrozado mi vida
por el poder de la inteligencia,
solo espero que el niño sea ignorante y estúpido.
Así podrá llevar una vida tranquila,
y se convirtió en ministro.

¿Qué es la sabiduría?

Cuando era todavía estudiante, pasaba la mayor parte de mis vacaciones de verano andando y durmiendo en lámpines por las Tierras Altas de Escocia. Disfrutaba con la soledad, la belleza y la paz de las montañas escocesas.

Una tarde memorable, deambulaba junto al océano por un camino estrecho, que serpenteaba por entre los promontorios y entrantes del norte lejano. El sol, cálido y brillante, era como un faro que ponía de relieve la belleza extraordinaria que me rodeaba. El páramo era una extensión inacabable de hierba aterciopelada con el verdor fresco de la primavera; los acantilados parecían esculpidos como catedrales elevándose sobre las aguas encrespadas; el océano tenía el azul del cielo crepuscular, con brillantes destellos que resplandecían a los últimos rayos del sol; y pequeños islotes rocosos, pardos y verdosos, parecían surfear sobre las olas hasta la línea difusa del horizonte. Incluso las gaviotas y las golondrinas marinas planeaban y daban vueltas, embriagadas –estaba seguro de ello– de alegría. Era la naturaleza que mostraba su magnificencia, en una de las partes más pintorescas de nuestro mundo, un día de gloriosa luminosidad.

Iba dando brincos, a pesar de mi pesada mochila. Estaba alegre, sin preocupaciones, sintiéndome elevado por la fuerza inspiradora de la naturaleza. Delante de mí, vi un pequeño coche aparcado junto a la carretera cerca del acantilado. Inmediatamente, imaginé que su conductor también se había sentido embargado por la hermosura del día y se había detenido a beber su ambrosía. Cuando estuve lo bastante cerca del vehículo para ver a través de su ventanilla trasera, me quedé decepcionado y consternado. El único ocupante de aquel vehículo, un hombre de mediana edad, estaba leyendo el periódico.

El periódico era tan grande que bloqueaba toda la visión del mundo a su alrededor. En lugar de mirar el océano y el acantilado y las islas y los pastos, todo lo que podía ver era guerra y política y escándalos y deporte. El periódico era ancho, aunque muy delgado. Solo unos pocos milímetros al otro lado de aquel papel monótono en blanco y negro, estaba el sublime regocijo de la naturaleza con los colores del arco iris. Pensé sacar unas tijeras de mi mochila y hacer un pequeño agujero en su periódico para que pudiera ver lo

que había al otro lado del artículo sobre economía que estaba leyendo. Pero él era un escocés grande y fornido, y yo, un estudiante flaco y desnutrido. Así que lo dejé leer acerca del mundo, mientras yo bailaba sobre él.

Nuestras cabezas están generalmente ocupadas con el tipo de cosas que llenan los periódicos: guerras en nuestras relaciones, política en la familia y en el trabajo, escándalos personales que nos perturban, y la diversión de nuestros placeres carnales. Si no sabemos abandonar ese «periódico que está en nuestra mente» de vez en cuando, si eso es con lo que nos obsesionamos, si eso es todo en lo que pensamos, nunca experimentaremos la alegría sin mancha y la paz de la naturaleza en su magnificencia. Nunca conoceremos la sabiduría.

Comer sabiamente

Algunos de mis amigos disfrutaban cenando fuera. Algunas noches, van a restaurantes muy caros, donde están dispuestos a gastarse un montón de dinero en una comida exquisita. Sin embargo, desperdician la experiencia desatendiendo el sabor de la comida y concentrándose en la conversación que mantienen con su pareja.

¿Quién hablaría durante un concierto ofrecido por una gran orquesta? La cháchara impediría disfrutar de la belleza de la música, y probablemente te echarían. Incluso cuando vemos una gran película, odiamos que nos distraigan. Entonces, ¿por qué la gente se dedica a parlotear cuando cena fuera?

Si el restaurante es mediocre, entonces puede ser una buena idea empezar una conversación que aparte la mente de la insípida comida. Pero cuando la comida es realmente cara y deliciosa, decir a tu pareja que se calle para poder disfrutar de todo el valor de tu dinero es comer sabiamente.

Incluso cuando comemos en silencio, pocas veces saboreamos el momento. En lugar de ello, mientras estamos masticando un trozo de comida nuestra atención está distraída porque observamos el plato buscando el próximo trozo que pondremos en el tenedor. Algunos incluso van dos o tres bocados por delante de sí mismos: uno en la boca, otro esperando en el tenedor, otro en un montoncito esperando en el plato, mientras la mente está puesta en el último de ellos.

Para disfrutar con el sabor de tu comida, y conocer la vida en su plenitud, deberíamos saborear con frecuencia cada momento permaneciendo en silencio. Entonces podríamos disfrutar del valor de nuestro dinero en el restaurante de cinco tenedores llamado «vida».

Solucionar el problema

Como monje budista, a menudo hablo en directo en programas radiofónicos. Debería haber sido más precavido a la hora de aceptar una reciente invitación, una noche, a una emisora de radio. Solo después de entrar en el estudio me dijeron que el programa iba a ser sobre «temas de adultos», y que debería responder a preguntas en directo ¡junto con un conocido sexólogo profesional!

Una vez que superamos el problema de pronunciar mi nombre en las ondas (acordamos que me llamarían «señor monje»), lo hice muy bien. Como monje célibe, sé poco de los detalles de la intimidad, pero los problemas subyacentes planteados por las personas que llamaban eran fáciles de reconocer. Pronto, todas las llamadas telefónicas recibidas iban dirigidas a mí, y terminé haciendo la mayor parte del trabajo del programa de dos horas. Pero fue el sexólogo profesional quien recibió el suculento cheque. Todo lo que yo conseguí, al ser un monje que no puede recibir dinero, fue una chocolatina. La sabiduría budista solucionó de nuevo el problema subyacente. Uno no se puede comer un cheque, y la chocolatina estaba deliciosa. Problema resuelto, ¡mmm...!

En otra tertulia radiofónica, la persona que llamaba me planteó la siguiente pregunta:

–Estoy casado. Tengo una aventura amorosa con otra mujer, y mi esposa no lo sabe. ¿Está eso bien?

¿Cómo responderías tú?

–Si estuviera bien –respondí–, no habría telefoneado para preguntarme.

Muchas personas plantean preguntas de ese tipo sabiendo que lo que están haciendo está mal, pero con la esperanza de que algún «experto» les convenza de que está bien. En el fondo, la mayoría de la gente sabe lo que está bien y lo que está mal; solo que algunos no escuchan con atención.

Escucha imprudente

Una tarde sonó el teléfono en nuestro centro budista.

–¿Está Ajahn Brahm? –preguntó furioso el interlocutor.

–Lo siento –respondió la devota asiática que cogió el teléfono–. Está descansando en su habitación. Por favor, llame dentro de treinta minutos.

–¡Grrr! Estará muerto dentro de treinta minutos –gruñó el interlocutor, y luego colgó.

Veinte minutos después, cuando salía de mi cuarto, la mujer asiática que había descolgado el teléfono estaba todavía sentada con la cara blanca y tiritando. Otras personas estaban a su alrededor tratando de descubrir qué era lo que ocurría, pero ella estaba demasiado horrorizada para hablar. Cuando conseguí tranquilizarla, dijo de repente:

–¡Alguien viene aquí para matarle!

Yo había estado ayudando a un joven australiano que había dado positivo del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). Le había enseñado meditación y diversas estrategias de sabiduría para ayudarlo a que hiciera frente a la situación. Ahora estaba cercano a la muerte. Le había visitado el día de antes y estaba esperando la llamada de su pareja en cualquier momento. Por eso, enseguida imaginé lo que había querido decir la llamada. No era yo quien estaría muerto en treinta minutos, sino el joven con sida.

Fui lo más rápido posible a su casa y lo vi antes de que muriera. Afortunadamente, ¡pude explicar el malentendido a la aterrada telefonista antes de que también ella se muriera del susto!

¿Con cuánta frecuencia lo que se dice y lo que oímos no es lo mismo?

Lo que no es la sabiduría

Hace unos años, aparecieron en la prensa internacional algunos escándalos que implicaban a monjes tailandeses. Los monjes están obligados por su regla a observar estrictamente el celibato. En mi tradición, para estar más allá de toda sospecha respecto del celibato, no se permite que los monjes tengan ningún contacto físico con una mujer, ni que las monjas tengan contacto físico con un hombre. En los escándalos que se sacaron a la luz, algunos monjes no habían respetado esas reglas. Eran malos monjes. Y la prensa sabía que sus lectores solo estaban interesados en los malos monjes, no en los aburridos monjes que respetan las reglas.

A raíz de estos acontecimientos, pensé que era el momento oportuno de hacer mi propia confesión. Así que, un viernes por la noche, en nuestro templo de Perth, ante una asistencia de unas trescientas personas, algunas de ellas fieles desde hacía muchos años, me armé de valor y les dije la verdad.

–Tengo una confesión que hacer –empecé–. No es fácil. Hace algunos años... –continué vacilante–, hace algunos años –conseguí continuar– pasé unas de las horas más felices de mi vida... –tuve que hacer otra pausa–. Sí, pasé unas de las horas más felices de mi vida... en los brazos amorosos de la esposa de otro hombre

Lo había dicho; había confesado.

–Nos abrazamos. Nos acariciamos. Nos besamos –terminé.

Luego incliné la cabeza y miré fijamente a la alfombra. Podía oír el sonido del aire que entraba por las bocas abiertas de los fieles en estado de choque. Entreví la expresión de espanto en sus rostros boquiabiertos. Oí unos pocos cuchicheos: «¡Oh, no! ¡Ajahn Brahm, no!». Imaginé a muchos antiguos seguidores dirigiéndose a la puerta para no volver nunca más. Ni siquiera los budistas laicos se iban con la esposa de otros hombres: eso es adulterio. Levanté la cabeza, miré a mi auditorio confiadamente, y sonreí:

–Esa mujer –expliqué antes de que alguien se marchara–, esa mujer era mi madre. Cuando yo era un bebé...

Mi auditorio estalló en risas, con profunda sensación de alivio.

–¡Bien, lo que he dicho es cierto! –grité por el micrófono por encima del bullicio–. Era la esposa de otro hombre, la esposa de mi padre. Nos abrazamos, nos acariciamos y nos besamos. Fueron unas de las horas más felices de mi vida.

Cuando mi auditorio se hubo secado las lágrimas y dejaron de soltar risitas, señalé que casi todos ellos me habían juzgado equivocadamente. Aunque habían oído las palabras de mi propia boca, y su significado parecía muy claro, habían llegado a una conclusión equivocada. Por fortuna, o más bien porque estaba cuidadosamente planeado, pude hacerles notar su error.

–¿Cuántas veces –les pregunté– no somos tan afortunados y saltamos a las conclusiones, ante lo que parece evidente, pero nos equivocamos de forma desastrosa?

Juzgar en términos absolutos –«esto está bien, todo lo demás está mal»– no es sabiduría.

El peligro de una boca abierta

Nuestros políticos tienen la reputación de ser abiertos, especialmente en la zona que va de su nariz a la barbilla. Esa ha sido la tradición durante muchos siglos, como muestra el siguiente proverbio de los cuentos budistas *jataka*.

Hace muchos siglos, había un ministro que sacaba de quicio a su rey. Cada vez que en la corte surgía un tema de discusión, aquel ministro interrumpía y empezaba un monólogo que siempre parecía que iba a durar eternamente. Nadie, ni siquiera el rey, conseguía meter baza cuando el ministro tomaba la palabra. Además, lo que el ministro tenía que decir era menos interesante que el interior de una pelota de pimpón.

Después de otra de aquellas sesiones improductivas, el rey buscó la paz en su jardín, lejos de la frustración de la política de la corte. En la parte pública del jardín, vio a un pequeño grupo de niños que se reían entusiasmados, reunidos en torno a un hombre minusválido de mediana edad que estaba sentado en el suelo. Los niños dieron al hombre unas pocas monedas, señalaron un pequeño árbol frondoso, y le pidieron un pollo. El hombre sacó una bolsa con piedrecitas y una cerbatana, y empezó a disparar las piedras al árbol.

Con certeros disparos de su cerbatana, fue quitando hojas al arbolillo, una por una. En un tiempo increíblemente corto y con una precisión impecable, dio al árbol la forma de un pollo. Los niños le dieron algo más de dinero y luego señalaron un arbusto más grande y le pidieron un elefante. Al punto, el tirador minusválido esculpió el arbusto con su cerbatana en la forma de un elefante. Mientras los niños aplaudían, el monarca tuvo una idea.

El rey se acercó al minusválido y le ofreció más riquezas de las que nunca habría podido imaginar si le ayudaba con un problemita irritante. El monarca cuchicheó algo al oído del hombre, que al final sacudió la cabeza en gesto de asentimiento y el rey sonrió por primera vez en semanas.

A la mañana siguiente, el consejo comenzó como de costumbre. Nadie reparó en la cortina nueva que colgaba de una de las paredes. El gobierno iba a discutir otro aumento de impuestos. Tan pronto como el rey hubo anunciado el orden del día, el ministro

parlanchín comenzó su arenga. Cuando abrió la boca, sintió que algo pequeño y blando le golpeada la parte de atrás del paladar y le caía hasta el estómago. Continuó hablando. Unos segundos después, algo pequeño y suave entró de nuevo en su boca. Se lo tragó en mitad de la frase y continuó su discurso. Una y otra vez, tuvo que tragar mientras hablaba, pero esos motivos de irritación no iban a detener lo que tenía que decir. Después de media hora de soltar decididamente su sermón, tragando lo que fuera cada pocos segundos, se sentía tremendamente mareado. Pero tal era su empecinamiento que no ponía fin a su oratoria. Después de otros pocos minutos, su rostro había adquirido un enfermizo color verde, tenía revuelto el estómago con náuseas, y, finalmente, tuvo que dejar de hablar. Con una mano sujetando su maltrecho estómago y otra apretada con fuerza contra su boca para impedir que saliera algo desagradable, buscó desesperadamente el lavabo más cercano.

El satisfecho rey se acercó a la cortina, la descorrió y apareció el hombre minusválido, que había estado allí escondido con su cerbatana y una bolsa de municiones. El monarca se desternillaba de risa viendo la enorme bolsa, ya casi vacía, con bolitas de mierda de pollo, que habían sido lanzadas con impresionante precisión para que llegasen al estómago del pobre ministro.

El ministro no volvió a la corte en varias semanas. Fue extraordinaria la cantidad de asuntos que se resolvieron en su ausencia. Luego, cuando regresó, apenas decía una palabra. Y cuando hablaba, siempre levantaba la mano derecha para ponérsela delante de la boca.⁸

¡Quizá la presencia de un buen tirador en nuestros parlamentos ayudara a resolver más problemas!

La tortuga parlanchina

Tal vez debiéramos aprender a guardar silencio a una edad temprana de nuestra vida: podría ayudarnos a evitar gran parte de los problemas que se plantean más tarde. Cuento esta historia para explicar a los niños la importancia vital de mantenerse en silencio.

En un lago de las montañas, hace mucho tiempo, vivía una tortuga parlanchina. Siempre que se encontraba con alguno de los animales que compartían su hogar ribereño, les hablaba tanto y durante tanto tiempo que sus oyentes primero se cansaban, luego se aburrían y más tarde se irritaban. A menudo se preguntaban cómo la tortuga parlanchina era capaz de hablar durante tanto tiempo sin tomarse siquiera un respiro. Pensaban que debía de utilizar las orejas para respirar, puesto que nunca las usaba para escuchar. Era tan agotadora que, en cuanto la veían acercarse, los conejos se apresuraban a meterse en sus madrigueras, los pájaros volaban raudos a las copas de los árboles y los peces se escondían por entre las rocas sin la menor dilación. Sabían que tendrían que quedarse allí clavados durante horas si la tortuga parlanchina empezaba a soltarles su perorata.

En realidad, la tortuga parlanchina estaba bastante sola.

Todos los años, por el verano, dos cisnes blancos llegaban de vacaciones al lago de la montaña. Eran amables, y dejaban que la tortuga parlanchina les hablara tanto como quisiera. Tal vez porque sabían que solo les visitaría durante un par de meses. La tortuga, claro está, adoraba la compañía de los cisnes. Hablaba con ellos hasta que las estrellas dejaban de brillar, y los cisnes la escuchaban siempre llenos de paciencia.

Cuando el verano se desvanecía y los días se hacían ya más frescos, los cisnes se prepararon para regresar a su hogar. La tortuga parlanchina comenzó a llorar. Odiaba el frío, y se le hacía insoportable la pérdida de sus amigos.

–Si al menos pudiera irme con vosotros... –suspiraba–. Cuando la nieve se extiende por las laderas y mi lago está cubierto por el hielo, paso mucho frío y me siento muy sola. Pero nosotras, las tortugas, no podemos volar. Y si tuviera que ir andando, antes de haber hecho un tramo muy corto, sería ya tiempo de regresar. Las tortugas caminamos muy despacio.

Los compasivos cisnes se sintieron apenados por la tristeza de la tortuga parlanchina. Así que le hicieron una propuesta.

–No llores, querida tortuga. Podemos llevarte con nosotros si mantienes una promesa.

–¡Sí! ¡Sí! –respondió entusiasmada la tortuga parlanchina, aun sin saber todavía en qué consistía la promesa–. Nosotras, las tortugas, siempre cumplimos nuestras promesas. De hecho, recuerdo haber prometido al conejo intentar estar en silencio hace solo unos días después de explicarle todo sobre los diferentes tipos de conchas de tortuga y...

Una hora más tarde, cuando la tortuga parlanchina dejó de hablar y los cisnes pudieron meter baza, le dijeron:

–Tortuga, debes prometer que mantendrás la boca cerrada.

–¡Eso es muy fácil! –exclamó la tortuga parlanchina–. De hecho, a nosotras, las tortugas, se nos conoce por tener siempre la boca cerrada. Es muy difícil que alguna vez digamos algo. Justamente el otro día le estaba explicando esto a un pez...

Una hora más tarde, cuando la tortuga parlanchina hizo otra pausa, los cisnes le dijeron que mordiera en la mitad de una cuerda y que se asegurara de mantener la boca cerrada.

Luego un cisne cogió un extremo de la cuerda con el pico, mientras el otro cerraba el suyo sobre el otro extremo de la cuerda. Batieron las alas y... ¡no sucedió nada! La tortuga parlanchina pesaba demasiado. Las personas que hablan mucho tienden a comer un montón. Y la tortuga parlanchina estaba tan gorda que a veces ni siquiera conseguía meterse en su propia concha.

Los cisnes tomaron entonces una cuerda más fina y mordieron cada uno de ellos un extremo de la misma. La tortuga parlanchina mordió entonces en el centro y los cisnes aletearon con todas sus fuerzas y se elevaron en el aire. Y con los cisnes se elevó la cuerda. Y con la cuerda se elevó la tortuga.

Era la primera vez, en la historia de nuestro mundo, que una tortuga volaba.

Se elevaban cada vez más. El lago de la tortuga parlanchina se hacía cada vez más pequeño. Incluso las enormes montañas parecían ahora diminutas en la distancia. Estaba disfrutando de unas vistas asombrosas que a ninguna otra tortuga le había sido dado contemplar anteriormente. Trataba de recordar todo con detalle, para contárselo a sus amigos, por supuesto, cuando regresara a casa.

Volaron sobre las montañas y bajaron luego a las llanuras. Todo iba bien hasta que, más o menos a las tres y media de la tarde, pasaron por encima de una escuela de la que

acababan de salir los niños. Dio la casualidad de que un muchachito miró hacia arriba y... ¿qué creéis que vio? ¡Una tortuga volando!

–¡Eh! –gritó a sus amigos–. Mirad a esa estúpida tortuga, ¡está volando!

La tortuga no podía pararse.

–¿A quién estáis llamando... ¡Aaay!... estuuu... piii... daaa...?

¡*Plash!*, hizo la tortuga parlanchina al estrellarse contra el suelo. Y ese fue el último sonido que produjo.⁹

La tortuga parlanchina murió porque no fue capaz de mantener la boca cerrada cuando era crucial hacerlo así.

Por eso, si no aprendéis a guardar silencio en los momentos adecuados, entonces, cuando sea crucial hacerlo, no seréis capaces de mantener la boca cerrada. Y podríais acabar convertidos en una hamburguesa, igual que le ocurrió a la tortuga parlanchina.

Palabras gratis

Me sorprende que el hablar sea todavía gratis en nuestras modernas economías de mercado. Debe de ser solo cuestión de tiempo que algún gobierno agobiado por los problemas económicos considere las palabras como otro producto básico y establezca un impuesto sobre el habla.

Pensándolo bien, podría no ser una mala idea. El silencio sería valorado de nuevo. Las líneas telefónicas no estarían ya bloqueadas por los adolescentes, y las colas de las cajas de los supermercados fluirían libremente. Los matrimonios durarían más si las parejas jóvenes no pudieran permitirse el alto precio de una discusión. Y sería reconfortante considerar que algunos de nuestros conocidos estarían contribuyendo al erario público proporcionando audífonos gratis a aquellos a los que han ensordecido durante años. Cambiaría la carga impositiva de los que trabajan mucho a los que hablan mucho. Por supuesto, los contribuyentes más generosos a ese espléndido proyecto fiscal serían los propios políticos. Cuanto más discutieran en el parlamento, más dinero se recaudaría para nuestras escuelas y hospitales. ¡Qué idea tan satisfactoria!

Por último, para aquellos que pudieran pensar que ese proyecto es poco práctico, ¿quién podría permitirse argumentar largo y tendido contra él?

La mente y la realidad

El exorcista

Lo que cuento a continuación es una historia verdadera acerca de lo sobrenatural; es algo que sucedió en Tailandia y que pone de manifiesto la sabiduría también sobrenatural del asombroso Ajahn Chah.

El jefe de un pueblo cercano, con uno de sus ayudantes, entró apresuradamente para ver a Ajahn Chah en su cabaña, donde recibía a sus huéspedes. Una de las mujeres del poblado había sido poseída por un violento espíritu del mal la noche anterior. No podían hacer nada por ella, así que la llevaron al gran monje. Cuando hablaban con Ajahn Chah, se podían escuchar sus gritos no lejos de allí.

Ajahn Chah ordenó inmediatamente a dos novicios que encendieran un fuego e hirvieran algo de agua; luego, dijo a otros dos novicios que cavaran un gran hoyo cerca de su cabaña. Ninguno de estos novicios sabía la razón.

Cuatro hombres fuertes de la aldea, fornidos cultivadores de arroz del nordeste, apenas conseguían sujetar a la mujer, que no dejaba de gritar obscenidades mientras ellos la arrastraban con dificultad hasta el santo monasterio.

Cuando Ajahn Chah la vio, ordenó a grandes gritos a los novicios:

–¡Cavad más deprisa! ¡Hervid el agua! Necesitaremos un gran agujero y cantidades de agua hirviendo.

Ni los monjes ni los aldeanos que estaban en la cabaña del maestro podían imaginar lo que estaba tramando. Mientras empujaban a la vociferante mujer hacia la cabaña de Ajahn Chah, ella echaba espuma por la boca. Sus ojos, inyectados en sangre, estaban abiertos con expresión de locura. Y su rostro se contorsionaba de manera grotesca mientras aullaba ordinariieces y obscenidades a Ajahn Chah. Más hombres se unieron para sujetar a la mujer, que no paraba de lanzar escupitajos.

–¿Está ya el agujero? ¡Rápido! ¿Está hervida el agua? ¡Más deprisa! –gritaba Ajahn Chah por encima de los aullidos de la mujer–. Tenemos que meterla en el agujero, verter

el agua hirviendo sobre ella y luego enterrarla. Esa es la única manera de deshacerse de este espíritu maligno. ¡Cavad más rápido! ¡Traed más agua hirviendo!

Sabíamos por experiencia que nadie podía estar seguro de lo que Ajahn Chah podría hacer. Era la incertidumbre misma en forma de monje. Sin duda los aldeanos pensaban que estaba a punto de tirar a la pobre mujer al agujero, que la iba a escaldar con agua hirviendo y que la iba a enterrar. Y ellos se lo permitirían. También ella debió de pensar lo mismo, porque empezó a calmarse. Antes de que el hoyo estuviera terminado, y antes de que el agua hubiera hervido, estaba sentada, tranquilizada en la paz del agotamiento delante de Ajahn Chah, recibiendo cortésmente su bendición antes de que suavemente la condujeran a su casa. Brillante.

Ajahn Chah sabía que, poseída o solo loca, hay algo poderoso dentro de cada uno de nosotros llamado instinto de conservación. Muy hábilmente, y muy dramáticamente, pulsó ese botón en ella, y dejó que el miedo al dolor y la muerte exorcizara al demonio que la poseía.

Así es la sabiduría: intuitiva, imprevista, irrepetible.

Lo más grande del mundo

La hija de un antiguo amigo de los días de la universidad estaba en su primer año de la escuela primaria. La maestra preguntó a los niños de cinco años que integraban su clase:

–¿Cuál es la cosa más grande del mundo?

–Mi papá –dijo una niña.

–Un elefante –respondió uno de sus compañeros que había estado recientemente en el zoo.

–Una montaña –replicó otro.

La hija de mi amigo dijo:

–Mi ojo es la cosa más grande del mundo.

La clase se quedó en silencio, pues todos se quedaron sorprendidos tratando de comprender la respuesta de la niña.

–¿Qué quieres decir? –preguntó la maestra, igualmente perpleja.

–Pues que mi ojo –comenzó la filósofa en miniatura– puede ver a su papá, y puede ver también un elefante. Además, también puede ver una montaña, y muchas cosas más. Así que si todo eso cabe en mi ojo, ¡mi ojo debe de ser la cosa más grande del mundo!

Sabiduría no es erudición, sino ver claramente lo que no se puede enseñar.

Con mucho respeto hacia la hija de mi amigo, me permitiría llevar su intuición un poco más lejos. No es tu ojo, sino tu mente la cosa más grande del mundo.

Tu mente puede ver todo lo que tu ojo ve, y puede ver más cosas proporcionadas por la imaginación. Puede también conocer sonidos, que el ojo nunca podrá ver, y conocer el tacto, tanto de cosas reales como de las producidas por los sueños. La mente puede conocer también lo que está más allá de los cinco sentidos. Puesto que todo lo que puede ser conocido cabe en la mente, la mente debe de ser la cosa más grande del mundo. La mente lo contiene todo.

Buscar la mente

Muchos científicos y sus partidarios afirman que la mente es meramente un subproducto del cerebro, por eso, en el tiempo dedicado a las preguntas después de mis charlas, me preguntan con frecuencia:

–¿Existe la mente? Si es así, ¿dónde? ¿Está en el cuerpo? ¿O está fuera? ¿O está acaso en todas partes? ¿Dónde está la mente?

Para responder a esta pregunta, llevo a cabo una demostración sencilla.

Planteo al público:

–Si son felices ahora mismo, por favor, levanten la mano derecha. Si son desgraciados, aunque solo sea un poco, por favor, levanten la mano izquierda.

La mayor parte de la gente levanta la mano derecha; algunos de forma sincera; otros, por orgullo.

–Ahora –continúo–, aquellos que son felices, por favor, señalen esa felicidad con el dedo índice de la mano derecha. Los que sean desgraciados, por favor, señalen esa infelicidad con el dedo índice de la mano izquierda. Muéstrenme dónde se sitúa.

La audiencia empieza a agitar los dedos sin sentido arriba y abajo. Luego miran a su alrededor a sus vecinos, que están en una confusión similar. Cuando captan el mensaje, se ríen.

La felicidad es real. La desgracia es verdadera. No hay ninguna duda de que esas cosas existen. Pero no puedes localizar esas realidades en ninguna parte de tu cuerpo, en ninguna parte fuera de tu cuerpo, o en ninguna parte en absoluto.

Es así porque la felicidad y la infelicidad son parte del territorio exclusivo de la mente. Pertenecen a la mente, como las flores y las malas hierbas pertenecen al jardín. El hecho de que existan flores y malas hierbas prueba que hay un jardín. De la misma manera, el hecho de que la felicidad y la infelicidad existan prueba que existe la mente.

El descubrimiento de que no puedes señalar la felicidad o la infelicidad con el dedo muestra que no puedes situar la mente en el espacio tridimensional. En efecto, recordemos que la mente es la cosa más grande del mundo: la mente no puede estar

dentro del espacio tridimensional, pero el espacio tridimensional está dentro de la mente.
La mente es la cosa más grande del mundo, contiene el universo.

La ciencia

Yo fui científico antes de hacerme monje. Exploré el mundo más o menos zen de la física teórica en la Universidad de Cambridge, Inglaterra. La ciencia y la religión, descubrí, tienen muchas cosas en común, una de las cuales es el dogma. Un dicho deliciosamente descriptivo que recuerdo de mis días de estudiante es: «La eminencia de un gran científico se mide por la cantidad de tiempo durante el cual obstruye el progreso en su campo».

En un debate reciente en Australia entre ciencia y religión, en el que yo participaba como orador, respondí a una profunda cuestión planteada por una mujer que estaba asistiendo al evento:

–Cuando miro por un telescopio la belleza de las estrellas –dijo una devota católica–, siempre siento que mi religión está amenazada.

–Señora, cuando un científico mira por el otro extremo del telescopio, desde el extremo grande hacia el extremo pequeño –respondí–, para mirar atentamente al que está mirando, ¡la ciencia está amenazada!

La ciencia del silencio

Tal vez sea mejor dejar de discutir por completo. Dice un famoso proverbio oriental:

El que sabe, no habla;
el que habla, no sabe.

Esto puede parecer profundo, hasta que te das cuenta de que el que lo dice, quienquiera que sea, ¡no puede saber, puesto que habla!

Fe ciega

Cuando envejecemos, nuestra vista se va apagando, nuestro oído se debilita, el cabello se cae, debemos recurrir a la dentadura postiza, las piernas pierden su fuerza y, a veces, nos tiemblan las manos. Pero la única parte de la anatomía que parece ser cada día más fuerte con el paso de los años es la boca parlanchina. Esta es la razón de que nuestros ciudadanos más verbosos puedan capacitarse como políticos solo en sus últimos años.

Hace mucho tiempo, un rey tenía problemas con sus ministros. Discutían tanto que no se decidía casi nada. Cada uno de los ministros, siguiendo la más antigua de las tradiciones políticas, afirmaba que solo él tenía razón y que todos los demás estaban equivocados. Sin embargo, cuando el ingenioso rey organizó un festival público especial, todos estuvieron de acuerdo en tomarse el día libre.

El festival fue un acto espectacular celebrado en el gran estadio. Había canciones y bailes, acróbatas, payasos, música y muchas más cosas. Luego, para el final, delante de una multitud enorme, con los ministros ocupando, por supuesto, los mejores asientos, el propio rey hizo pasar su elefante real al centro del escenario. Siguiendo al elefante iban siete ciegos, conocidos en la ciudad por ser ciegos de nacimiento.

El rey cogió la mano del primer ciego, le ayudó a que palpara la trompa del elefante, y le dijo que aquello era un elefante. Luego ayudó al segundo ciego a tocar el colmillo del elefante, al tercero las orejas, al cuarto la cabeza, al quinto el torso, al sexto las patas, y al séptimo la cola, diciendo a cada uno de ellos que aquello que estaban tocando era un elefante. Luego, se volvió al primer ciego y le pidió que dijera en voz alta cómo era un elefante.

–En mi considerada y experta opinión –afirmó el primer ciego, recordando la trompa–, puedo asegurar con absoluta certeza que un «elefante» es una especie de serpiente, del género *Python asiaticus*.

–¡Qué tonterías dices! –exclamó el segundo ciego, que había tocado un colmillo–. Un «elefante» es algo demasiado sólido para ser una serpiente. Realmente, y yo nunca me equivoco, es más bien como el arado de un labriego.

–¡No seáis ridículos! –se mofó el tercer ciego, que había tocado una oreja–. Un «elefante» es una gran hoja de palmera.

–¡Idiotas incompetentes! –se rio el cuarto ciego, el que había palpado la cabeza–. Un «elefante» es, obviamente, un frasco grande de agua.

–¡Absurdo! ¡Completamente absurdo! –despotricó el quinto ciego, que había tocado el torso–. Un «elefante» es una roca enorme.

–¡Tonterías! –gritó el sexto ciego, que conocía al elefante por la pata–. Un «elefante» es el tronco de un árbol.

–¡Qué panda de memos! –sonrió con desprecio el último ciego, que había tocado la cola–. Os diré lo que es un «elefante»: es una especie de matamoscas. Lo sé, ¡lo puedo tocar!

–¡Ni hablar! Es una serpiente...

–¡De ningún modo! Es un tarro...

–¡Falso! Es un...

Y los ciegos empezaron a discutir, hablando todos al mismo tiempo y de forma tan acalorada que las palabras se desvanecían en una confusa y sonora algarabía. Igual que volaban los insultos, también lo hicieron los puñetazos. Aunque los ciegos no estaban del todo seguros de a quién estaban golpeando, no parecía que eso les importara demasiado en el furor de la gresca. Luchaban por principio, por integridad, por la verdad, es decir, por *su* verdad.

Mientras los soldados del rey separaban a los ciegos y ruidosos camorristas, el público que estaba en el estadio se burlaba de los silentes y avergonzados ministros. Todos los que allí estaban habían comprendido el sentido del ejemplo perfecto del rey.¹⁰

Cada uno de nosotros puede conocer solo una parte del todo que constituye la verdad. Cuando nos agarramos a un conocimiento limitado como si fuera la verdad absoluta, somos como uno de los ciegos que tocaban una parte del elefante y pensaban que su limitada experiencia parcial es la verdad, mientras que todos los demás estaban equivocados.

En vez de la fe ciega, podemos optar por el diálogo. Imagínese el resultado si los siete ciegos, en vez de enfrentar sus datos, hubieran combinado su experiencia. Habrían concluido que un «elefante» es algo así como una roca enorme sobre cuatro corpulentos troncos de árbol. En la parte de atrás de la roca hay un matamoscas, en la delantera un gran tarro de agua. A los lados del tarro están dos abanicos de palma, con dos arados por

debajo y una gran serpiente pitón en el medio. Después de todo, eso no sería una mala descripción de un elefante para quien nunca ha visto uno.

Los valores y la vida espiritual

El sonido más hermoso

Un anciano inculto visitaba una ciudad por primera vez en su vida. Había crecido en una lejana aldea de montaña, había trabajado duro para criar a sus hijos, y estaba ahora disfrutando de su primera visita a los modernos hogares de sus hijos.

Un día, mientras estaban dando un paseo por la ciudad, el anciano oyó un sonido que le hirió los oídos. Nunca había oído un ruido tan espantoso en su tranquila aldea de montaña, y quería descubrir su origen. Siguiendo el chirriante sonido hasta su fuente, llegó a una habitación en la parte trasera de una casa, donde un niño pequeño practicaba el violín.

Las notas discordantes del gimiente violín llegaban a sus oídos como chirridos discordantes e insoportables.

Cuando su hijo le explicó que aquello era lo que se llamaba un «violín», decidió que procuraría no tener que volver a oír nunca más una cosa tan horrible.

Al día siguiente, en otra zona de la ciudad, el anciano oyó un sonido que parecía acariciar sus viejos oídos. Nunca había oído una melodía tan encantadora en su valle de la montaña, así que quiso descubrir su causa. Siguiendo el delicioso sonido hasta su fuente, llegó a la habitación delantera de una casa donde una anciana dama, una maestra de música, estaba interpretando una sonata para violín. Inmediatamente el anciano comprendió su error. El sonido terrible que había oído el día anterior no era culpa del violín, ni siquiera del chico. Era solo que el joven todavía tenía que aprender a tocar bien el instrumento.

El anciano pensó, con la sabiduría reservada a la gente sencilla, que lo mismo sucedía con la religión. Cuando encontramos a un fanático religioso provocando conflictos con sus creencias, es incorrecto culpar a la religión. Lo que ocurre es que todavía tiene que aprender bien el sentido de su religión. Cuando encontramos a una santa, una maestra religiosa, es un encuentro tan maravilloso que puede inspirarnos por muchos años, sean cuales sean sus creencias.

Pero no es este el final de la historia.

El tercer día, en una parte diferente de la ciudad, el anciano oyó otro sonido que superaba en belleza y pureza incluso al de la maestra con su violín. ¿Qué sonido creéis que era?

Era un sonido más hermoso que la cascada de un arroyo de montaña en primavera, más bello que el viento del otoño cuando sopla a través de los árboles del bosque, o que el producido por las aves de la montaña cuando cantan tras una lluvia intensa. Era incluso más hermoso que el silencio en una hondonada entre las montañas en una apacible noche de invierno. ¿Qué era ese sonido que conmovió el corazón del anciano más poderosamente de lo que nada lo hiciera antes?

Era una gran orquesta interpretando una sinfonía.

La razón de que al anciano le pareciera el sonido más hermoso del mundo era, en primer lugar, que cada miembro de la orquesta era un maestro tocando su instrumento; y, en segundo lugar, que habían aprendido a tocar juntos en perfecta armonía.

«Tal vez ocurra lo mismo con la religión», pensó el anciano. «Tal vez aprendamos cada uno de nosotros a través de las lecciones de la vida el verdadero núcleo de nuestra religión. Y, luego, tras haber aprendido bien nuestra religión, vayamos más allá y aprendamos a tocar, como los miembros de una orquesta, con otras religiones, ¡juntos y en perfecta armonía!»

Ese sería el sonido más hermoso.

¿Qué es un nombre?

En nuestra tradición, cuando uno se convierte en monje budista, recibe un nombre nuevo. Mi nombre de monje es Brahmavamso, que, al ser tan largo, abrevio habitualmente dejándolo en Brahm. Todo el mundo me llama ahora por ese nombre, salvo mi madre. Ella sigue llamándome Peter, y yo defiendo su derecho a hacerlo.

Una vez, durante una llamada telefónica en la que me invitaban a una ceremonia interreligiosa, me pidieron que deletreara mi nombre. Respondí:

B de budista

R de católico romano

A de anglicano

H de hindú

M de musulmán

Recibí una respuesta tan positiva que habitualmente deletreo así mi nombre, y eso es también lo que significa.

El poder de la pirámide

En el verano de 1969, justo después de cumplir dieciocho años, disfrutaba de mi primera experiencia de las junglas tropicales. Viajaba por la península de Yucatán, en Guatemala, dirigiéndome a las recientemente descubiertas pirámides de la desaparecida civilización maya.

En aquellos días, el viaje era difícil. Me llevó tres o cuatro días cubrir los pocos kilómetros que hay de la ciudad de Guatemala al complejo en ruinas del templo conocido como Tikal. Viajé río arriba por los estrechos ríos de los bosques tropicales en viejos barcos de pesca empapados de aceite, descendí por tortuosos caminos de tierra haciendo equilibrios en la caja de camiones que transportaban cargas pesadas, y a través de pequeños senderos de la jungla en *rickshaws* destantalados y traqueteantes. Era una región lejana, pobre y prístina.

Cuando finalmente llegué al extenso complejo de templos abandonados y pirámides antiguas, no tenía ni guía ni libro que me contara el significado de aquellos impresionantes monumentos de piedra apuntando al firmamento. No había nadie. Así que empecé a trepar a una de las altas pirámides.

Al llegar arriba, el sentido y el propósito espiritual de estas pirámides se hizo de repente completamente claro para mí.

Durante los tres días anteriores, había viajado exclusivamente por la jungla. Los caminos, senderos y ríos eran como túneles a través de la densa vegetación. La jungla se convirtió rápidamente en un techo por encima de cualquier camino. Durante muchos días no había visto el horizonte. En realidad, no había divisado la lejanía en absoluto. Había estado inmerso en la jungla.

En la parte de arriba de la pirámide, estaba por encima de la maraña de la jungla. No solo podía ver dónde estaba yo en el panorama semejante a un mapa que se desplegaba ante mí, sino que ahora veía en todas direcciones, sin que nada se interpusiera entre el infinito y yo.

Allí de pie, como si estuviera en la cima del mundo, imaginé lo que podría haber sido subir a la pirámide para un joven indio maya que hubiera nacido en la jungla, que

hubiera crecido en la jungla y que hubiera pasado toda su vida en la jungla. Lo imaginé en algún rito religioso de paso, guiado amablemente de la mano, por un hombre santo y sabio, hasta la cumbre de una pirámide por primera vez. Cuando estuvieran por encima de la línea de árboles y contemplaran el mundo de la jungla desplegado y extendido delante de ellos, cuando miraran más allá de los límites de su territorio hacia el horizonte y lo que está más allá, verían el gran vacío abarcante por encima y a su alrededor. De pie en la cúspide de la pirámide, en la entrada entre el cielo y la tierra, no habría nadie, ninguna persona, ninguna cosa, ninguna palabra entre ellos y el infinito en todas direcciones. Su corazón resonaría con el sorprendente simbolismo del paisaje. Las verdades florecerían y enviarían la fragancia del conocimiento. Comprenderían su lugar en el mundo que era su hogar, y verían el vacío infinito y liberador que todo lo abarca. Su vida habría descubierto su sentido.

Todos necesitamos concedernos el tiempo y la paz para subir a esa pirámide espiritual que está en el interior de cada uno, para estar por encima y más allá de la intrincada jungla de nuestra vida, aunque solo sea por un breve espacio de tiempo. Entonces podremos ver por nosotros mismos nuestro lugar entre las cosas, tendremos una visión de conjunto del viaje de la vida, y podremos mirar sin obstáculos al infinito en todas direcciones.

Piedras preciosas

En una conocida escuela empresarial norteamericana, un profesor dictó, hace algunos años, una conferencia extraordinaria sobre economía social en su clase de postgrado. Sin explicar lo que estaba haciendo, colocó cuidadosamente una jarra de cristal sobre su escritorio. Luego, a la vista de los estudiantes, sacó una bolsa llena de piedras y las puso una por una en la jarra, hasta que no cabían más. Preguntó a sus estudiantes:

–¿Está llena la jarra?

–Sí –respondieron.

El profesor sonrió. Sacó una segunda bolsa de debajo de la mesa, pero esta llena de grava. Entonces, sacudiendo la jarra, se las arregló para meter las piedrecitas pequeñas de la grava en los espacios que había entre las piedras grandes. Por segunda vez, preguntó a los estudiantes:

–¿Está llena la jarra?

–No –contestaron. Pues ahora le seguían.

Por supuesto, estaban en lo cierto, pues el profesor sacó entonces una bolsa con arena fina. Con paciencia, consiguió meter gran parte de la arena en los espacios que quedaban entre las piedras y la gravilla. De nuevo preguntó:

–¿Está ahora llena la jarra?

–Conociéndolo, probablemente no, señor –respondieron los estudiantes.

Sonriendo por su respuesta, el profesor sacó una jarra pequeña con agua, que vertió en la jarra llena de piedra, grava y arena. Cuando ya no cabía más agua en la jarra, la dejó a un lado y miró a la clase.

–Así pues, ¿qué nos enseña esto? –preguntó a sus alumnos.

–Que por muy repleto que esté tu programa –propuso uno de los estudiantes–, ¡siempre puedes meter algo más en él!

Después de todo, era una conocida escuela de negocios.

–¡No! –exclamó el profesor rotundamente–. Lo que muestra es que, si quieres meter las piedras grandes, tienes que introducirlas en primer lugar.

Era una lección sobre prioridades.

Así pues, ¿cuáles son las «piedras grandes» de tu «jarra»? ¿Qué es lo más importante que tienes que introducir en ella? Por favor, asegúrate de que en tu programa estén primero las «piedras preciosas», o nunca conseguirás encajarlas en tu programa diario.

Entonces seré feliz

Tal vez la piedra más preciosa que tengamos en nuestra «jarra», siguiendo con lo dicho en la historia anterior, sea la felicidad interior. Cuando no tenemos felicidad dentro de nosotros, no tenemos ninguna felicidad que dar a los demás. Así pues, ¿por qué damos tan escasa prioridad a la felicidad, posponiéndola hasta el final? (O, incluso, para después del final, como muestra la siguiente historia.)

Cuando yo tenía catorce años, estaba preparando los exámenes en un instituto de Londres. Mis padres y mis profesores me aconsejaron que dejara de jugar al fútbol por las noches y los fines de semana y me quedara en casa para tener así más tiempo para el estudio. Me explicaron lo importantes que eran esos exámenes y que, si lo hacía bien, entonces sería feliz.

Seguí su consejo y lo hice muy bien. Pero eso no me hizo feliz, porque mi éxito significó que debía estudiar todavía más, durante otros dos años, para los exámenes del siguiente nivel. Mis padres y mis maestros me aconsejaron que dejara de salir por las noches y los fines de semana, que dejara de ir detrás de las chicas, que habían sustituido al fútbol, y que en lugar de ello me quedara en casa a estudiar. Me explicaron lo importantes que eran los exámenes del siguiente nivel y me dijeron que, si lo hacía bien, entonces sería feliz.

Una vez más, seguí su consejo y lo hice muy bien. Pero una vez más, tampoco eso me hizo especialmente feliz, pues ahora tenía que estudiar muchísimo más, durante otros tres largos años, para conseguir un título universitario. Mi madre y mis profesores (mi padre había muerto) me aconsejaron que evitara los bares y las fiestas de la universidad, y que en lugar de ello me esforzara más en mis estudios. Me dijeron lo importante que era un título universitario, y que, si lo hacía bien, entonces sería feliz.

En este punto, empecé a sospechar.

Vi a algunos de mis viejos amigos que se habían esforzado mucho y habían conseguido su título. Ahora, trabajaban incluso más en su primer empleo. Trabajaban esforzadamente a fin de ahorrar el dinero suficiente para comprar algo importante, por ejemplo, un coche. Me decían:

–Cuando tenga suficiente dinero para comprarme un coche, entonces seré feliz.

Sin embargo, cuando tuvieron dinero suficiente y se compraron su primer coche, seguían sin ser felices. Ahora trabajaban duro para comprar alguna otra cosa, y ser, entonces, felices. O andaban pasando confusamente de unos amoríos a otros, buscando a la pareja de su vida. Me decían:

–Cuando me case y organice mi vida, entonces seré feliz.

Pero una vez casados, seguían sin ser felices. Tenían que trabajar aún más duro, incluso buscar algún empleo extra, a fin de ahorrar el dinero suficiente para la entrada para un piso o para una casita. Me decían:

–Cuando nos hayamos comprado la casa, entonces seremos felices.

Desgraciadamente, pagar los plazos mensuales del préstamo para la casa les impedía ser muy felices. Además, ahora debían iniciar una familia. Tendrían niños que los despertarían por la noche y se tragarían sus ahorros, y sus preocupaciones aumentarían haciéndose cada vez más grandes. Ahora faltarían otros veinte años antes de que pudieran hacer lo que querían. Así que me decían:

–Cuando los chicos crezcan, se hayan marchado de casa y sienten la cabeza, entonces seremos felices.

Cuando los chicos se marchaban de casa, la mayoría de los padres tenían los ojos puestos en la jubilación. Así que continuaban posponiendo su felicidad, trabajando duro con objeto de ahorrar para la vejez. Me decían:

–Cuando me jubile, entonces seré feliz.

Incluso antes de jubilarse, y sin duda después, empezaron a ser religiosos e ir a menudo a la iglesia. ¿Te has fijado alguna vez en cuántas personas mayores ocupan los bancos de las iglesias? Les pregunté por qué iban ahora a la iglesia. Me dijeron:

–Porque, cuando muera, ¡entonces sí que seré feliz!

Para quienes creen que «cuando consiga esto, entonces seré feliz», su felicidad será tan solo un sueño en el futuro. Estará siempre, como el arco iris, uno o dos pasos por delante, pero siempre más allá de su alcance. Nunca en esta vida, ni después, hará realidad la felicidad.

El pescador mexicano

En una tranquila aldea mexicana de pescadores, un norteamericano de vacaciones estaba observando a un pescador del lugar descargando su pesca matinal. El americano, un profesor de éxito en una prestigiosa escuela empresarial norteamericana, no pudo resistirse a dar al pescador mexicano un pequeño consejo gratuito.

–¡Eh! –empezó el norteamericano–. ¿Cómo es que terminas tu faena tan temprano?

–Porque ya he cogido bastantes peces para alimentar a mi familia y algo extra para vender, señor –respondió alegremente el mexicano–. Ahora, comeré algo con mi esposa y, tras una pequeña siesta por la tarde, jugaré con mis hijos. Luego, después de cenar, iré a la cantina, beberé algo de tequila y tocaré la guitarra con los amigos. Es suficiente para mí, señor.

–Escúchame, amigo –le dijo el profesor de economía–: si te quedaras en el mar hasta última hora de la tarde, fácilmente pescarías el doble de peces. Podrías vender lo sobrante, ahorrar dinero, y, en seis meses, tal vez nueve, podrías comprar una barca más grande y mejor y contratar algo de tripulación. Entonces pescarías cuatro veces más. ¡Piensa en todo el dinero que podrías conseguir! En un año más o dos, tendrías el capital suficiente para comprar un segundo barco pesquero y contratar más tripulación. Si sigues este plan de negocio, en seis o siete años serás el orgulloso propietario de una gran flota pesquera. ¡Imagínalo! Entonces trasladarías tu oficina central a Ciudad de México, o incluso a Los Ángeles. Después de tres o cuatro años en Los Ángeles tu empresa cotizará en el mercado de valores, y tú mismo, como director general, tendrás una generosa remuneración con importantes opciones sobre acciones. En pocos años más, ¡escucha esto!, ¡puedes realizar un proyecto de recompra de acciones de tu compañía, que te hará multimillonario! ¡Garantizado! Soy profesor de una escuela empresarial norteamericana. Entiendo de estas cosas.

El pescador mexicano escuchó atentamente lo que el entusiasta profesor tenía que decirle. Cuando hubo terminado, le preguntó:

–Pero, señor profesor, ¿qué haré yo con tantos millones de dólares?

Sorprendentemente, el profesor americano no tenía meditado su plan hasta ese punto. Así que rápidamente se esforzó en imaginar lo que haría una persona con esos millones de dólares.

–¡Amigo! Con toda esa pasta –respondió–, podrás retirarte. ¡Sí! Jubilarte de por vida. Puedes comprar una pequeña villa en una pintoresca aldea de pescadores como esta, y comprar una barquita pequeña para salir a pescar por la mañana. Puedes almorzar con tu esposa todos los días, y después echarte una siesta, sin ninguna preocupación. Por la tarde, puedes disfrutar estando con tus hijos y, después de cenar, por la noche, tocar la guitarra con tus amigos en la cantina, bebiendo tequila. Sí, con todo ese dinero, amigo mío, podrás jubilarte y tomarte las cosas con calma.

–Pero, señor profesor, todo eso es lo que yo hago ahora...

¿Por qué creemos que tenemos que trabajar tanto para hacernos ricos, y así poder encontrar después satisfacción?

Cuando todos mis deseos se cumplan

En mi tradición, no está permitido que los monjes acepten, posean o manejen dinero. Somos tan pobres que echamos a perder las estadísticas del gobierno.

Vivimos frugalmente de donativos simples, no solicitados, de nuestros seguidores laicos. Sin embargo, a veces, excepcionalmente, se nos ofrece algo especial.

En una ocasión, había ayudado a un tailandés en un problema personal. Con gratitud, me dijo:

–Señor, me gustaría regalarle algo para su uso personal. ¿Qué puedo ofrecerle por la cantidad de quinientos bahts?

Era habitual citar la cantidad cuando se hace este tipo de ofrecimientos, para evitar cualquier malentendido. Dado que no se me ocurrió de inmediato lo que quería, y él tenía prisa, acordamos que se lo diría al día siguiente, cuando volviera.

Antes de que sucediera esto, yo era un monje despreocupado y feliz. Pero a partir de ese momento empecé a darle vueltas a lo que quería. Hice una lista. La lista crecía. Pronto, quinientos bahts no eran suficientes. Pero era muy difícil quitar algo de la lista. Habían aparecido deseos surgiendo no sabía de dónde y se habían transformado en necesidades absolutas. Y la lista seguía creciendo. ¡Ya no bastaban quinientos bahts!

Viendo lo que estaba sucediendo, tiré mi lista de deseos. Al día siguiente, le dije a mi benefactor que diera los quinientos bahts al fondo de construcción del monasterio o a alguna otra buena causa. Yo no los quería. Lo que más quería era recuperar la satisfacción poco común que había tenido el día anterior. Fue cuando no tenía nada de dinero, ni medio de conseguir nada, cuando todos mis deseos parecían estar satisfechos.

Desear no tiene fin. Ni siquiera mil millones de bahts son suficientes, ni mil millones de dólares. Pero liberarse del deseo tiene un fin. Es cuando ya no quieres nada. La satisfacción es el único momento en que tienes lo suficiente.

Libertad y humildad

Dos tipos de libertad

Existen dos tipos de libertad que se pueden alcanzar en nuestro mundo: la libertad para desear y la libertad de los deseos.

Nuestra moderna cultura occidental solo reconoce el primero de ellos, la libertad para desear. Luego, adora esa libertad consagrándola en la primera página de las constituciones nacionales y en los proyectos de ley sobre los derechos humanos. Se puede decir que el credo subyacente a la mayoría de las democracias occidentales es proteger la libertad de su pueblo para realizar sus deseos, siempre que esto sea posible. Es sorprendente que en esos países las personas no se sientan muy libres.

El segundo tipo de libertad, la libertad de los deseos o respecto de los deseos, solo se considera en algunas comunidades religiosas. Celebra la satisfacción y la paz que están libres de deseos. Es sorprendente que, en esas comunidades de renunciantes, como mi monasterio, la gente sí que se siente libre.

¿Qué tipo de libertad te gustaría?

Dos reconocidos monjes tailandeses fueron invitados en una ocasión a un hogar de seguidores laicos a su comida matutina. En el recibidor, donde estaban esperando, había una decorativa pecera llena de múltiples peces. El monje más joven se quejó de que era contrario al principio budista de la compasión mantener a los peces en un acuario. Era como meterlos en la cárcel. ¿Qué habían hecho los peces para merecer ser encerrados en una cárcel con muros de cristal? Debían ser libres para nadar en los ríos y los lagos, yendo a donde quisieran. El segundo monje no estaba de acuerdo. Era cierto, concedió, que aquellos peces no eran libres para seguir sus deseos, pero vivir en una pecera los liberaba de numerosos peligros. Enumeró sus libertades de este modo:

1. ¿Has visto alguna vez a un pescador lanzar el sedal al acuario en casa de alguien? ¡No! Así pues, la primera libertad para el pez que está en una pecera consiste en estar libre del peligro de los pescadores.

Imagina lo que debe ser para los peces en su hábitat natural. Cuando ven un succulento gusano o una mosca gorda y sabrosa, nunca pueden estar seguros de si pueden comerlo o no. Sin duda, han visto a muchos de sus amigos y parientes comer con apetito un gusano de apariencia deliciosa y luego, súbitamente, desaparecer hacia arriba sacados de la vida para siempre. Para un pez en libertad, comer está lleno de peligros, y con frecuencia termina en tragedia. Comer es algo traumático. Todos los peces deben de sufrir indigestión crónica debido a la inquietud que les genera cada comida, y seguramente los peces paranoicos se mueren de hambre. Es muy probable que los peces en su hábitat sean psicóticos. Pero los peces en una pecera están libres de ese peligro.

2. Los peces en libertad también tienen que preocuparse por si un pez más grande se los come. Actualmente, sobre todo en algunos ríos, ¡ya no resulta seguro andar de noche por ahí! Sin embargo, ningún propietario pone, a sabiendas, en su pecera peces que se vayan a comer unos a otros. Por eso el pez de la pecera está libre del peligro de los peces caníbales.

3. En los ciclos de la naturaleza, los peces en libertad a veces se quedan sin comida. Pero estar en una pecera, debe de ser para el pez como vivir al lado de un restaurante. Dos veces al día le llevan a su puerta una comida equilibrada, lo que es más práctico incluso que la entrega de una pizza a domicilio, puesto que no tienen que pagar. De modo que los peces de la pecera están libres también del peligro del hambre.
4. Con los cambios de estación, ríos y lagos se ven sometidos a temperaturas extremas. En invierno, hace mucho frío y hasta pueden cubrirse de una capa de hielo. En verano, pueden ser demasiado calientes para los peces, y a veces incluso se secan. Pero el pez de la pecera es como si tuviera siempre aire acondicionado. La temperatura del agua se mantiene constante y satisfactoria, durante todo el día y a lo largo de todo el año. Por eso el pez de la pecera está libre del peligro del frío y el calor.
5. En su hábitat natural, cuando los peces enferman, no hay nadie que los cuide. Pero el pez de la pecera tiene un seguro médico gratuito. Su propietario hará venir a la casa a un médico de peces con una simple llamada telefónica cada vez que haya un problema; ni siquiera necesita ir a una clínica. Así que los peces de la pecera están libres del peligro que supone carecer de cobertura sanitaria.

El segundo monje, el mayor de los dos, resumió su postura. Hay muchas ventajas en ser pez de un acuario, dijo. Ciertamente, no son libres de seguir sus deseos y nadar aquí y allá, pero están libres de muchos peligros e incomodidades.

El monje mayor siguió explicando que lo mismo sucede con las personas que llevan una vida virtuosa. Ciertamente, no son libres de seguir sus deseos de darse un gusto aquí y allí, pero están libres de muchos peligros e incomodidades.

¿Qué tipo de libertad te gustaría?

El mundo libre

Durante varias semanas, uno de mis compañeros monjes había estado enseñando meditación en una nueva cárcel de máxima seguridad cercana a Perth. El pequeño grupo de reclusos había llegado a conocer y a respetar al monje. Al final de una sesión, empezaron a preguntarle por su vida cotidiana en el monasterio budista.

–Tenemos que levantarnos a las cuatro de la mañana –empezó–. A veces hace mucho frío, porque nuestras pequeñas habitaciones no tienen calefacción. Comemos solamente una comida al día, todo mezclado en un cuenco. Por la tarde y por la noche no podemos comer nada. Por supuesto, no hay sexo ni alcohol. Tampoco tenemos televisión, radio o música. Nunca vemos películas, ni podemos hacer deporte. Hablamos poco, trabajamos duro y pasamos nuestro tiempo libre sentados con las piernas cruzadas vigilando nuestra respiración. Dormimos en el suelo.

Los presos estaban atónitos ante la austeridad espartana de nuestra vida monástica, que hacía que su prisión de alta seguridad pareciera en comparación un hotel de cinco estrellas. De hecho, uno de los presos estaba tan conmovido por la difícil situación de su amigo monje que, lleno de simpatía, olvidó dónde estaba y dijo:

–Es terrible vivir en tu monasterio. ¿Por qué no vienes aquí y te quedas con nosotros?

El monje me contó que todos los que estaban en la habitación se partían de risa. Lo mismo hice yo cuando me lo contó. Luego, empecé a contemplarlo en profundidad.

Es cierto que mi monasterio es mucho más ascético que la más severa de las cárceles para los delincuentes de la sociedad, y, sin embargo, muchos vienen a quedarse libremente y son felices aquí. Mientras que muchos quieren escapar de la bien acondicionada prisión, y son desgraciados allí. ¿Por qué?

Pues porque, en mi monasterio, los internos quieren estar allí; en una prisión, los internos no quieren estar allí. Esa es la diferencia.

Cualquier lugar en el que no quieras estar, no importa lo cómodo que sea, es como una prisión. Este es el significado real de la palabra «prisión»: cualquier situación en la que no se quiere estar. Si estás en un trabajo en el que no quieres estar, estás en una prisión. Si estás en una relación en la que no quieres estar, también estás en una prisión. Si estás

enfermo y en un cuerpo lleno de dolor en el que no quieres estar, también eso es una prisión para ti.

Así pues, ¿cómo escapas de las muchas prisiones de la vida? Fácil. Basta cambiar la percepción de la situación y «querer estar allí». Incluso en San Quintín, o en lo que más se le parezca –por ejemplo, mi monasterio–, cuando quieres estar allí, ya no es una prisión para ti. Al cambiar la percepción de tu trabajo, de tu relación o de tu cuerpo enfermo, y al aceptar la situación en lugar de rechazarla, ya no se tiene la sensación de estar en una prisión. Cuando estás contento de estar aquí, eres libre.

La libertad es estar satisfecho de estar donde estás. La prisión es desear estar en algún otro lugar. El Mundo Libre es el mundo experimentado por alguien que está satisfecho. La libertad real es estar libre de deseos, no que los deseos estén en libertad.

Una cena con Amnistía Internacional

Considerando las duras condiciones de vida en mi monasterio, tengo mucho cuidado en cultivar buenas relaciones con la sección local de Perth de Amnistía Internacional. Por eso, cuando recibí una invitación a cenar auspiciada por Amnistía Internacional, para celebrar el cincuenta aniversario de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH), les envié la siguiente respuesta:

Querida Julia, delegada de promoción:

Mi más sincero agradecimiento por su reciente carta referente a la cena por el cincuenta aniversario de la DUDH el sábado 30 de mayo. Me congratulo por recibir una invitación para asistir a dicho acto.

Ahora bien, soy monje budista de la escuela Theravada, cuya tradición sigue estrictamente una regla muy austera. Desgraciadamente, esta regla me prohíbe comer durante el período que va de mediodía hasta el amanecer del día siguiente, así que ¡no hay cena! Tampoco está permitido el alcohol, y esto incluye el vino. Si aceptara su invitación, entonces estaría obligado a sentarme ante un plato vacío con un vaso vacío, contemplando todo el tiempo a los que están a mi alrededor devorando alegremente lo que estoy seguro sería una comida suntuosa. Esto sería una forma de tortura para mí que, como miembro de Amnistía Internacional, ¡usted nunca podría tolerar!

Además, como monje budista de esta tradición, no puedo recibir ni poseer dinero. Felizmente, ¡estoy tan por debajo del nivel de pobreza que echo a perder todas las estadísticas del gobierno! Así que no tengo ningún medio para pagar una cena, que, en cualquier caso, no podría probar.

Iba a continuar con los problemas a los que un monje como yo se enfrenta con relación a los códigos de vestimenta correcta para un acto como este, pero creo que ya he dicho suficiente. Le envío mis disculpas por no poder asistir a la cena.

Atentamente, en feliz pobreza,

BRAHM

El código de vestimenta de un monje

Los monjes de mi tradición llevamos un hábito marrón, y eso es todo lo que tenemos. Hace unos años, tuve que estar en un hospital australiano por unos días. En la recepción, me preguntaron si había llevado pijamas. Dije que los monjes no usamos pijama; ¡son estos hábitos o nada! Así que me permitieron llevar mis hábitos.

El problema es que la vestimenta del monje parece un vestido.

Un sábado por la tarde, en un barrio de las afueras de Perth, estaba cargando la furgoneta del monasterio con materiales para nuestro trabajo de construcción. De una casa cercana salió una chica de trece años y se dirigió a mí. Nunca antes había visto a un monje budista. De pie delante de mí, con las manos en las caderas, me miraba de arriba abajo con un desprecio total. Luego empezó a reñirme con una voz llena de indignación:

–¡Vas vestido como una chica! ¡Qué mal gusto! ¡Puaj!

La jovencita tenía tal cara de asco que no pude evitar la risa. También recordé a mi maestro, Ajahn Chah, aconsejando a sus discípulos cómo responder cuando reciben insultos: «Si alguien os llama perros, no debéis enfadaros. Mirad vuestro culo. Si no veis un rabo, es que no sois un perro. Fin del problema».

A veces recibo cumplidos por llevar mis hábitos en público. Aunque en una ocasión me provocó un cierto estremecimiento.

Tenía cosas que hacer en la ciudad. Mi chófer (a los monjes no se nos permite conducir) había aparcado la furgoneta del monasterio en un aparcamiento de varias plantas. Me dijo que necesitaba ir urgentemente al lavabo, pero como pensaba que los lavabos del aparcamiento estarían muy sucios, prefería usar los servicios del vestíbulo de un cine cercano. Por eso, mientras mi chófer estaba atendiendo en el interior las necesidades de la naturaleza, le esperé fuera del cine, en la concurrida calle, con mi hábito de monje.

Un joven se me acercó, me sonrió dulcemente y me preguntó si tenía hora. Los monjes como yo somos muy inocentes. He vivido en un monasterio la mayor parte de mi vida. Además, dado que los monjes no llevamos reloj, tuve que disculparme cortésmente y le dije que no sabía qué hora era. Él frunció el ceño y se dio media vuelta.

Cuando se había alejado tan solo unos pocos pasos, de pronto me di cuenta de lo que aquel tipo quería decir. Probablemente «¿Tienes hora» es la forma más antigua de ligar. Más tarde me enteré de que ¡había estado esperando en uno de los lugares de encuentro más populares de los homosexuales en Perth!

El hombre gay se volvió para mirarme de nuevo y dijo, con un tono de Marilyn Monroe:

–¡Ooooh! ¡Estás guapísimo con esa bata!

Confieso que empecé a sudar. Justo entonces, mi conductor salió del vestíbulo del cine para rescatarme. Desde ese día, usamos los lavabos de los aparcamientos.

Reírse de uno mismo

Uno de los mejores consejos que recibí cuando era profesor fue que cuando cometes una equivocación y los alumnos empiezan a reírse, lo mejor que puedes hacer es reírte tú también. De esa manera, tus alumnos nunca se ríen de ti, sino contigo.

Hace muchos años, como monje docente en Perth, me invitaban a los institutos a dar alguna clase sobre budismo. Con frecuencia, los colegiales adolescentes me ponían a prueba tratando de meterme en un aprieto. Una vez, cuando, al final de mi descripción de la cultura budista, pedí a la clase que plantearan sus preguntas, una estudiante de catorce años levantó la mano y preguntó:

–Entonces, ¿te ponen cachondo las chicas?

Afortunadamente, las otras chicas de la clase vinieron en mi ayuda y regañaron a la muchacha por avergonzarlas a todas. En cuanto a mí, me reí y anoté el incidente como materia para mi charla siguiente.

Un día, paseaba por una calle principal de la ciudad cuando se me acercaron algunas estudiantes.

–¡Hola! –dijeron de manera amistosa–. ¿Te acuerdas de nosotras? Viniste hace poco a dar una charla a nuestro colegio.

–Me halaga que me recordéis –respondí.

–Nunca te olvidaremos –dijo una de las chicas–. ¡Cómo íbamos a olvidarnos de un monje que se llama «Sujetador»^{**}!

El perro que rio el último

Mis primeros años de monje en el nordeste de Tailandia coincidieron con el último año de la guerra de Vietnam. Cerca del monasterio de Ajahn Chah, próximo a la ciudad de Ubon, había una base de las fuerzas aéreas norteamericanas. Ajahn Chah disfrutaba contándonos la siguiente historia verídica sobre cómo hacer frente a los insultos.

Un soldado americano viajaba desde la base a la ciudad en un *rickshaw*. En las afueras de la ciudad, pasaron por un bar de carretera donde algunos amigos del conductor del *rickshaw* estaban ya bastante bebidos.

–¡Hola! –gritaron en tailandés–. ¿A dónde llevas a ese perro asqueroso? –dijeron entre risas, señalando al soldado americano.

Por un momento, el conductor se alarmó. El soldado era un hombre muy fuerte y llamar a alguien «perro asqueroso» significaba una pelea inevitable. Sin embargo, el soldado estaba mirando tan tranquilo a su alrededor, disfrutando del hermoso paisaje. Evidentemente, no comprendía el lenguaje tailandés.

El conductor, decidiendo divertirse a expensas del americano, gritó a su vez:

–Llevo a este perro asqueroso a tirarlo en el río de la Luna, ¡a ver si deja de ser un perro apestoso!

El conductor y sus amigos borrachos se reían, pero el soldado permanecía impasible.

Cuando llegaron a su destino y el conductor extendió la mano para cobrar el precio del viaje, el soldado americano se dio la vuelta y empezó a alejarse tranquilamente.

El conductor del *rickshaw* le gritó, muy nervioso, con un inglés chapurreado, pero claro:

–¡Eh, señor! ¡Tiene que pagarme en dólares!

Entonces el fornido soldado americano se dio la vuelta con calma y dijo en perfecto tailandés:

–Los perros no tienen dinero.

Insultos e iluminación

Con frecuencia, maestros experimentados de meditación tienen que tratar con discípulos que pretenden estar iluminados. Una de las formas consagradas para probar si sus pretensiones son ciertas es insultar al discípulo de manera tan grosera que acabe enfadándose. Como todos los monjes y monjas budistas saben, el Buda afirmó claramente que, sin duda, quien se enfada no está iluminado.

Un joven monje japonés, empeñado de manera compulsiva en alcanzar el nirvana en esta vida, estaba meditando en soledad en una ermita situada en la isla de un lago, cerca de un famoso monasterio. Quería conseguir la iluminación lo antes posible, para poder ocuparse luego de otras cosas.

Cuando llegó el asistente del monasterio en su pequeña barca de remos en su visita semanal para entregarle el suministro, el joven monje le dio una nota solicitando un costoso pergamino, una pluma y tinta de buena calidad. Estaba próximo a completar su tercer año en soledad y quería que su abad supiera los importantes progresos que había realizado.

El pergamino, la pluma y la tinta llegaron a la otra semana. En los días siguientes, después de mucho meditar y reflexionar, el joven monje tomó el delicado pergamino y, con la caligrafía más exquisita, escribió el siguiente poema:

El joven monje consciente,
tras meditar en soledad durante tres años,
ya no puede ser movido
por los cuatro vientos mundanos.

Sin duda, pensó, su sabio y anciano abad comprendería, por estas palabras y por el cuidado con que se habían escrito, que su discípulo ya estaba iluminado. Enrolló con cuidado el pergamino, lo ató delicadamente con un cordón y luego esperó a que el encargado se lo entregara a su maestro. En los días siguientes, imaginó el placer del abad al leer el brillante poema escrito con tanto esmero. Podía verlo colgado en un suntuoso marco en la sala principal del monasterio. Sin duda ahora le harían abad, tal vez de un monasterio famoso de la ciudad. ¡Qué bien se sentía por haberlo conseguido finalmente!

Cuando el asistente llegó remando la semana siguiente en la pequeña barca hasta la isla para entregar el suministro, el joven monje le estaba esperando. El asistente le entregó muy pronto un pergamino similar al que él había enviado, pero atado con un cordón de diferente color.

–Del abad –dijo el encargado secamente.

El monje, emocionado, rompió el cordón y desplegó el rollo. Cuando sus ojos se posaron en el pergamino, se hicieron tan grandes como la luna, y su rostro se puso igual de blanco. Era su propio pergamino, pero junto a la primera línea de exquisita caligrafía, el abad había garabateado descuidadamente con un bolígrafo rojo: «¡Pedo!». A la derecha de la segunda línea aparecía garabateado en tinta roja otro «¡Pedo!». Lo mismo junto a la tercera línea y otro tanto en la cuarta línea del poema.

¡Esto era demasiado! No solo el anciano y decrepito abad era tan estúpido que no podía reconocer la iluminación cuando la tenía delante de su gruesa nariz, sino que era tan grosero y salvaje que había destrozado una obra de arte pintarrajeando unas palabras indecentes. El abad se estaba comportando como un gamberro, no como un monje. Aquello era un insulto al arte, a la tradición y a la verdad.

Los ojos del joven monje se entornaron de indignación, su rostro enrojeció con justa ira y resopló al gritar al encargado:

–¡Llévame a ver al abad! ¡Inmediatamente!

Era la primera vez en tres años que el joven monje dejaba su ermita de la isla. Enfurecido, entró echando pestes en el despacho del abad, dio un golpe en la mesa con el pergamino, y exigió una explicación.

El experimentado abad recogió lentamente el pergamino, se aclaró la garganta, y leyó el poema.

El joven monje consciente,
tras meditar en soledad durante tres años,
ya no puede ser movido
por los cuatro vientos mundanos.

Luego dejó el pergamino, miró fijamente al joven monje y le dijo:

–¡Mmm! Así es que, mi querido y joven monje, ya no te mueven los cuatro vientos mundanos. Sin embargo, ¡cuatro pequeños pedos te han hecho volar de un lado al otro del lago!

Cuando me iluminé

En mi cuarto año de monje en Tailandia, practiqué mucho tiempo y con gran intensidad en un lejano monasterio en la región boscosa del nordeste. Una noche, ya tarde, durante una temporada en la que estuvimos practicando la meditación al caminar, mi mente se volvió excepcionalmente clara. Intuiciones profundas llegaban en cascada como una catarata de montaña. Comprendí fácilmente hondos misterios que nunca antes había llegado a comprender. Entonces llegó el Grande. Me arrastró. Era eso. La iluminación.

Mi dicha no se parecía a nada que hubiera conocido antes. Había una inconmensurable alegría y, sin embargo, al mismo tiempo, todo era extraordinariamente pacífico. Medité hasta muy tarde, dormí muy poco, y me levanté para empezar una nueva meditación en la sala del monasterio, mucho antes de que sonara la campana a las tres de la mañana. Habitualmente, a las tres, en los cálidos y húmedos bosques tailandeses, tenía que luchar con el aburrimiento y la somnolencia. Pero no aquella mañana. Mi cuerpo se mantenía erguido sin esfuerzo, mi capacidad de atención estaba tan afilada como un bisturí, y conservaba la concentración sin dificultad. Era maravilloso estar iluminado. Pero fue también muy decepcionante porque no duró para siempre.

En aquellos días, en el nordeste de Tailandia, la comida era más bien repugnante. Por ejemplo, en una ocasión, nuestra única comida del día consistió en solo una bola de arroz pegajoso con una rana de tamaño mediano hervida sobre ella. No había verduras, ni fruta, solo rana y arroz, y eso fue todo para aquel día. Empecé cogiendo la carne de las patas, y después las tripas de la rana. Un monje que estaba sentado a mi lado comenzó por las vísceras. Desgraciadamente, apretó la vejiga de la rana. Todavía había orina en su interior. Así que la rana meó todo su arroz. Después de eso, dejó de comer.

Habitualmente, nuestra principal comida diaria era pescado podrido con curry, y se hacía con pescado podrido. Los peces, pescados durante la estación de las lluvias, se almacenaban en tarros de barro y se usaban durante todo el año. Encontré uno de esos tarros una vez, mientras limpiaba la cocina del monasterio, y estaba lleno de gusanos, así que fui a tirarlo. El jefe de la aldea, el más educado y refinado de todos, me vio y me dijo que no lo tirara.

–¡Pero está lleno de gusanos! –protesté.

–¡Aún más delicioso! –replicó, cogiéndome el tarro.

El día siguiente, tuvimos pescado podrido con curry como única comida del día.

El día después de mi iluminación, me sorprendió ver dos cacerolas de curry para acompañar a nuestro arroz pegajoso. En una había el habitual y asqueroso curry de pescado podrido, y en la otra, un atractivo curry de cerdo. «Hoy –pensé–, tendré una buena comida para variar, y podré celebrar mi logro.»

El abad se sirvió su comida delante de mí. Cogió tres enormes cucharones llenos del delicioso curry de cerdo, el muy glotón, pero todavía quedaba mucho para mí. Sin embargo, antes de pasar la olla, haciendo caso omiso de mí, empezó a echar el curry de cerdo que me hacía la boca agua en la olla de curry de pescado podrido. Luego, lo mezcló todo bien diciendo:

–A fin de cuentas, es todo lo mismo.

Me quedé sin palabras. Estaba echando humo, absolutamente enfurecido. Si de verdad pensaba que «a fin de cuentas, es todo lo mismo», entonces, ¿por qué primero se sirvió tres cucharones enormes de curry de cerdo, antes de mezclarlo todo? ¡El muy hipócrita! Además, era un nativo de la zona que se había criado con el asqueroso curry de pescado podrido, y a él le gustaba. ¡El muy falso! ¡El muy cerdo! ¡Tramposo!

Entonces caí en la cuenta. Los iluminados no tienen preferencias sobre la comida, ni se enfurecen ni llaman «cerdo» a su abad, ¡ni siquiera en voz baja! Realmente estaba furioso, y eso significaba –¡oh, no!– que, después de todo, no estaba iluminado.

Inmediatamente, el fuego de mi ira se vio apagado por una espesa depresión. Densas nubes negras de consternación llegaban a raudales a mi corazón y oscurecían completamente el sol que una vez me había iluminado. Alicaído y pesaroso, vertí dos cucharones de maloliente curry de pescado podrido y de cerdo sobre mi arroz. Ahora no me preocupaba lo que comía; estaba muy desanimado. Descubrir que, después de todo, no estaba iluminado me estropeó todo el día.

El cerdo de la carretera

A propósito de cerdos, un médico especialista enormemente rico acababa de comprarse un deportivo nuevo muy lujoso y potente. Por supuesto, uno no se gasta toda esa cantidad de dinero en un vehículo de esas características para luego conducirlo en el lento tráfico de la ciudad. Por eso, un día soleado, salió de la ciudad y se dirigió a una tranquila zona agrícola. Al llegar a la zona sin controles de velocidad, pisó fuerte el acelerador y sintió la potencia tremenda de su deportivo. Con el motor rugiendo y el lustroso vehículo lanzado a toda pastilla por la carretera campestre, el médico sonreía con el regocijo de la alta velocidad.

No tan regocijado estaba un curtido campesino que se inclinaba sobre la puerta de un corral. Vociferando con todas sus fuerzas para poder ser oído por encima del ruido del deportivo, el agricultor gritó:

–¡Cerdo!

El médico era consciente de cómo estaba actuando, completamente insensible a la tranquilidad del entorno, pero pensó: «¡Qué diablos! Tengo derecho a divertirme».

Así que volvió la cabeza y gritó al agricultor:

–¿A quién estás llamando cerdo?

Pero en los breves instantes en que desvió su mirada para dirigirla al campesino, ¡su coche chocó contra un cerdo que estaba en medio de la carretera!

Su nuevo coche deportivo quedó convertido en un montón de chatarra. Y en cuanto al cerdo, pasó muchas semanas en una cama de hospital, perdió muchísimo dinero y se quedó sin su coche.

Hare Krishna

En la historia anterior, el ego del médico había sido la causa de que interpretara mal la advertencia de un campesino bondadoso. En la historia siguiente, mi ego de monje me hizo que juzgara mal a una persona de buen corazón, muy a mi pesar.

Estaba finalizando una visita a mi madre en Londres. Ella caminaba junto a mí hacia la estación de ferrocarril de Ealing Broadway para ayudarme con el billete. Camino de la estación, en una concurrida calle comercial de Ealing, oí que alguien se mofaba:

–¡Hare Krishna! ¡Hare Krishna!

Al ser un monje budista calvo y con un hábito marrón, a menudo me confunden con los devotos del movimiento para la Conciencia de Krishna. Muchas veces, en Australia, los gamberros tratan de burlarse de mí, habitualmente desde una distancia segura, gritando: «¡Hare Krishna! ¡Eh! ¡Hare Krishna!» y riéndose de mi aspecto. Rápidamente vi al hombre que gritaba «¡Hare Krishna!» y decidí ser enérgico llamándole la atención por insultar en público a un monje budista.

Con mi madre justo detrás de mí, dije al joven que iba en tejanos, con chaqueta y un gorro en forma de casquete:

–¡Mira, amigo! Soy un monje budista, no un seguidor de los «Hare Krishna». Deberías estar más enterado. ¡No tienes por qué gritarme «Hare Krishna»!

El joven sonrió y se quitó el gorro, dejando al descubierto una larga cola de caballo en la parte de atrás de su, por lo demás, calva cabeza.

–¡Sí, lo sé! –dijo–. Tú eres un monje budista. Yo soy un Hare Krishna. ¡Hare Krishna! ¡Hare Krishna!

En definitiva, no se estaba burlando de mí, solo me dirigía su saludo «Hare Krishna». Me sentí terriblemente avergonzado. ¿Por qué estas cosas solo suceden cuando tu madre está contigo?

El martillo

Todos nos equivocamos de vez en cuando. En la vida, se trata de aprender para conseguir que nuestros errores sean cada vez menos frecuentes. Para realizar este objetivo, en nuestro monasterio tenemos por norma permitir que los monjes cometan equivocaciones. Cuando los monjes no tienen miedo a cometer equivocaciones, no cometen tantas.

Un día, mientras paseaba por los jardines del monasterio, encontré un martillo abandonado en la hierba. Obviamente, había estado allí mucho tiempo, pues ya se estaba oxidando. Me sentí muy decepcionado por el descuido de mis compañeros monjes. Todas las cosas que usamos en el monasterio, desde los hábitos a las herramientas, son donaciones que nuestros seguidores laicos realizan gracias a su trabajo. Quizá un laico budista, pobre pero generoso, estuvo ahorrando durante semanas para comprarnos ese martillo. No era justo tratar los regalos de manera tan desconsiderada. Por eso, convoqué una reunión de monjes.

Me dicen que, habitualmente, mi carácter es tan suave como un guisante blandengue, pero esa noche estaba tan enrabietado como una guindilla tailandesa. Realmente, eché a mis monjes una verdadera bronca. Necesitaban que les diera una lección para que aprendieran a cuidar las pocas posesiones que tenemos. Cuando terminé mi arenga, todos los monjes estaban sentados muy derechos, con la cara pálida y en silencio. Esperé un rato, confiando en que el culpable confesara, pero ninguno de los monjes lo hizo. Todos estaban sentados rígidos, en silencio y a la espera.

Me sentía muy desilusionado con mis compañeros monjes cuando me levanté para salir de la sala. Por lo menos, pensaba, el monje responsable de dejar el martillo en la hierba debería tener agallas para confesar y disculparse. ¿Tal vez mi charla había sido demasiado severa?

Cuando salía de la sala, de repente me di cuenta de por qué ninguno de los monjes había admitido su responsabilidad. Di la vuelta y entré de nuevo en la sala.

–Monjes –anuncié–, he descubierto quién dejó el martillo en la hierba. ¡Fui yo!

Había olvidado totalmente que fui yo quien había estado trabajando fuera y, con las prisas, no había puesto el martillo en su sitio. Incluso durante mi feroz charla, mi memoria me lo había ocultado. Solo después de reprender a todos los monjes caí en la cuenta de ello. Era yo el responsable de que el martillo se hubiera quedado allí. ¡Oooh! ¡Qué vergüenza!

Afortunadamente, en mi monasterio, a todos se nos permite cometer equivocaciones, incluso al abad.

Reírse de una broma sin sentirse aludido

Cuando renuncias a tu ego, nadie puede burlarse de ti. Si alguien te llama idiota, ¡la única razón para enfadarte es que creas que eso puede ser cierto!

Cuando, hace unos años, viajaba por una autopista de carriles múltiples en Perth, algunos jóvenes que iban en un viejo coche me vieron y empezaron a mofarse de mí a través de la ventanilla abierta de su coche

–¡Eh! ¡Calvo! ¡Cabeza rapada!

Cuando intentaron tomarme el pelo, bajé mi ventanilla, y les grité:

–¡Cortaos el pelo! ¡Que parecéis chicas!

Quizá no debería haber hecho eso. Solo servía para provocar más a los jóvenes.

Aquellos jóvenes gamberros mantuvieron su coche junto al mío, sacaron una revista y empezaron a gesticular salvajemente para hacer que mirara las fotos de la revista. Era un ejemplar de *Playboy*.

Me reí de su irreverente sentido del humor. Yo habría hecho lo mismo cuando tenía su edad y salía con mis colegas. Después de verme reír, pronto se alejaron. Reírse del insulto fue una alternativa mejor que una vergüenza mojigata.

¿Que si miré las fotos de la revista *Playboy*? Por supuesto que no, soy un monje célibe de buena conducta. Entonces, ¿cómo supe que era un ejemplar del *Playboy*? Porque mi chófer me lo dijo. Al menos, esa es la versión a la que me atengo.

El idiota

Alguien te llama idiota. Entonces tú empiezas a pensar: «¿Cómo puede llamarme idiota? ¡No tiene ningún derecho a llamarme idiota! ¡Qué grosero es llamarme idiota! ¡Me desquitaré por llamarme idiota!» Y de repente te das cuenta de que les has dejado llamarte idiota otras cuatro veces más.

Cada vez que recuerdas lo que esa persona te dijo, le permites que te llame idiota. Ahí radica el problema.

Si alguien te llama idiota y tú lo sueltas inmediatamente, entonces no te molesta. Ahí está la solución.

¿Por qué permitir que otras personas controlen tu felicidad interior?

Sufrir y soltar

Pensar en la colada

Actualmente, la gente piensa mucho. Si simplemente calmaran un poco el proceso de su pensamiento, sus vidas fluirían mucho más fácilmente.

Una noche a la semana, en nuestro monasterio de Tailandia, los monjes renunciaban al sueño para meditar toda la noche en la sala principal. Era parte de nuestra tradición de monjes del bosque. No era demasiado duro, puesto que siempre podíamos dormir un buen rato al día siguiente.

Una mañana, después de la sesión de meditación de toda la noche, cuando estábamos a punto de volver a nuestras cabañas para recuperar nuestro sueño, el abad llamó con un gesto a un joven monje australiano. Para consternación del monje, el abad le entregó un enorme montón de hábitos para lavar, ordenándole que lo hiciera de inmediato. Era tradición nuestra cuidar del abad lavándole su ropa y haciendo otros pequeños servicios para él.

Era un montón enorme de ropa sucia. Además, toda la colada debía hacerse a la manera tradicional de los monjes del bosque. Había que transportar el agua desde un pozo, hacer un gran fuego y hervir el agua. Había que sacar virutas de la corteza de un árbol nanjea con el machete del monasterio. Había que añadir las virutas al agua hirviendo para que soltaran su savia, que actuaría como «detergente». Luego, cada hábito se colocaba por separado en una gran artesa de madera para verter sobre él el agua oscurecida e hirviente y golpear con la mano el hábito hasta que estuviera limpio. Luego el monje tenía que secar los hábitos al sol, dándoles la vuelta de vez en cuando para asegurarse de que el colorante natural no se veteara. Lavar incluso un solo hábito era ya un proceso largo y pesado. Lavar un número tan grande de hábitos llevaría varias horas. El joven monje estaba cansado por no haber dormido en toda la noche. Me dio pena.

Me pasé por el cobertizo de la colada para echarle una mano. Cuando llegué allí, estaba jurando y maldiciendo más en la tradición Brisbane que en la tradición budista. Se quejaba de lo injusto y cruel que era aquello. «¿No podía el abad haber esperado hasta

mañana? ¿No se daba cuenta de que no había dormido en toda la noche? ¡No me he hecho monje para esto!» No era precisamente esto lo que decía, pero esto es lo que puede aparecer impreso.

Cuando esto ocurrió, yo llevaba ya de monje varios años. Entendía lo que sentía y sabía la manera de salir del problema.

–Pensar en ello es mucho más duro que hacerlo –le dije.

Se quedó callado y me miró fijamente. Después de unos momentos de silencio, volvió tranquilamente al trabajo y yo salí para dormir un poco. Ese día, más tarde, vino a verme para darme las gracias por ayudarle con la colada. Se dio cuenta de que, en efecto, pensar en ello era la parte más dura. Cuando dejó de quejarse y se limitó a hacer la colada, ya no hubo ningún problema.

La parte más dura de cualquier cosa en esta vida es pensar en ella.

Una experiencia movida

Aprendí la lección impagable de que «la parte más dura de cualquier cosa en esta vida es pensar en ella» en mis primeros años de monje en el nordeste de Tailandia. Ajahn Chah estaba construyendo la nueva sala ceremonial de su monasterio y muchos de nosotros, los monjes, colaborábamos en el trabajo. Ajahn Chah solía probarnos diciendo que un monje trabajaría duro todo el día por solo una o dos Pepsi-Colas, lo que era mucho más barato para el monasterio que contratar a trabajadores de la ciudad. Pensé con frecuencia en montar un sindicato para monjes noveles.

La sala de ceremonias se construía sobre un montículo de tierra preparado por los monjes. Había sobrado mucha tierra del montículo. Así que Ajahn Chah nos llamó para decirnos que quería que trasladáramos toda esa tierra sobrante a la parte trasera. Durante los tres días siguientes, trabajando desde las diez de la mañana hasta bien entrado el anochecer, removimos con palas y llevamos con la carretilla gran cantidad de tierra hasta el lugar que Ajahn Chah había señalado. Me sentí feliz al verlo terminado.

Al día siguiente, Ajahn Chah se marchó de visita a otro monasterio durante unos días. Después de que se marchara, el ayudante del abad, que ocupaba su puesto durante su ausencia, nos reunió a los monjes y nos dijo que la tierra estaba en un lugar equivocado y era necesario trasladarla. Me sentí molesto, aunque conseguí dominar mi mente protestona y todos estuvimos trabajando duro durante otros tres días en el calor tropical.

Justo después de que hubiéramos acabado de mover el montón de tierra por segunda vez, regresó Ajahn Chah. Nos reunió a los monjes y nos dijo

–¿Por qué quitasteis la tierra de allí? Os dije que tenía que ir a ese lugar. ¡Llevala allí de nuevo!

Estaba furioso. Estaba lívido. Me sentía manipulado. «¿Por qué nuestros superiores no se ponen primero de acuerdo entre ellos? Se supone que el budismo es una religión organizada, pero este monasterio está tan desorganizado ¡que ni siquiera se sabe dónde hay que poner cualquier mierda! ¡No pueden hacerme esto!»

Tres días más, largos y cansados, aparecían amenazadores ante mí. Maldecía en inglés, para que los monjes tailandeses no me comprendieran, mientras empujaba las

pesadas carretillas. Esto era inadmisible ¿Cuándo terminaría aquel suplicio?

Empecé a notar que cuanto más furioso estaba, más pesada me parecía la carretilla. Uno de mis compañeros monjes me vio refunfuñando, se acercó y me dijo:

–¡Tu problema es que piensas demasiado!

Tenía razón. En cuanto dejé de quejarme y de lloriquear, la carretilla me pareció más ligera. Aprendí mi lección. Pensar en mover la tierra era la parte más dura; moverla era fácil.

Al día de hoy, sospecho que Ajahn Chah y el abad ayudante lo habían planeado todo así desde el principio.

Pobre de mí; afortunados ellos

La vida parecía muy injusta cuando yo era un monje novicio en Tailandia. Los monjes veteranos recibían la mejor comida, se sentaban en los cojines más suaves, y nunca tenían que empujar carretillas. Además, mi única comida del día era asquerosa. Tenía que sentarme durante ceremonias de largas horas sobre el duro suelo de cemento (que encima era irregular, pues los lugareños eran inútiles para hacer hormigón); y, a veces, tuve que trabajar muy duro. Pobre de mí, afortunados ellos.

Pasé muchas largas y desagradables horas justificándome mis quejas a mí mismo. Probablemente, los monjes veteranos estaban tan iluminados que desperdiciarían la buena comida, por tanto, estaba justificado que yo tratase de conseguir la comida mejor. Los monjes veteranos habían estado sentados con las piernas cruzadas en suelos duros durante años, y estaban acostumbrados a ello, por tanto, yo debería poder usar los cojines grandes y suaves. Además, en todo caso, todos los monjes veteranos eran gordos, por comer la comida mejor, y tenían una «tapicería natural» en su trasero. Los monjes veteranos simplemente nos decían a los monjes novicios que hiciéramos el trabajo, pero ellos nunca trabajaban, así que ¿cómo podían apreciar el calor que se pasaba y lo cansado que resultaba empujar carretillas? En cualquier caso, ya que todos los proyectos eran idea de ellos, ¡ellos eran quienes debían hacer el trabajo! Pobre de mí, afortunados ellos.

Cuando me convertí en monje veterano, comía la comida mejor, me sentaba en un cojín suave y hacía poco trabajo físico. Sin embargo, me di cuenta de que envidiaba a los monjes jóvenes. Ellos no tenían que dar todas esas charlas públicas, escuchar todo el día los problemas de la gente y pasar horas dedicados a cuestiones de administración. No tenían responsabilidades y, por eso mismo, disponían de mucho tiempo para sí mismos. Me oí a mí mismo diciendo: «¡Pobre de mí, afortunados ellos!».

Pronto me di cuenta de lo que pasaba. Los monjes novicios tienen el «sufrimiento del monje novicio». Los monjes veteranos tienen el «sufrimiento del monje veterano». Cuando me convertí en monje veterano, estaba cambiando una forma de sufrimiento por otra forma de sufrimiento.

Es exactamente lo mismo que ocurre con las personas solteras que envidian a las casadas, y con las personas casadas que envidian a las solteras. Por tanto, lo que todos deberíamos saber ya, cuando nos casamos, es que solo estamos cambiando el «sufrimiento de la persona soltera» por el «sufrimiento de la persona casada». Pobre de mí, afortunados ellos.

Cuando somos pobres, envidiamos a los que son ricos. Sin embargo, muchos que son ricos envidian las amistades sinceras y el estar libres de responsabilidades de los que son pobres. Llegar a ser rico es solamente cambiar el «sufrimiento de la persona pobre» por el «sufrimiento de la persona rica». Jubilarse y ver recortados tus ingresos es solamente cambiar el «sufrimiento de la persona rica» por el «sufrimiento de la persona pobre». Y así va la cosa. Pobre de mí; afortunados ellos.

Pensar que serás feliz haciendo algo distinto a lo que haces es un engaño. Hacer algo distinto solo cambia una forma de sufrimiento por otra forma de sufrimiento. Pero cuando estás contento con lo que eres ahora, novicio o veterano, casado o soltero, rico o pobre, estás libre del sufrimiento. Afortunado de mí; pobres ellos.

Consejos para cuando se está enfermo

En mi segundo año de monje en el nordeste de Tailandia, pillé el tifus. La fiebre era tan alta que fui ingresado en la sala de monjes del hospital regional de Ubon. En aquellos días, a mediados de los años setenta, Ubon era un lugar perdido de un país muy pobre. Me sentía débil y afligido, y advertí que el enfermero dejaba su puesto a las seis de la tarde. Media hora más tarde, el enfermero sustituto no había llegado todavía, así que pregunté al monje de la cama de al lado si deberíamos alertar a algún encargado de que el enfermero de noche no había venido. Se me informó entonces de que en la sala de los monjes nunca había enfermero de noche. Si empeoras durante la noche, es solamente un karma desgraciado. Era ya bastante desgracia estar enfermo; pero ahora, además, ¡estaba aterrado!

Durante las cuatro semanas siguientes, todas las mañanas y todas las noches, un enfermero, con la complexión de un búfalo de agua, me estuvo inyectando antibióticos en las nalgas. Era un hospital público pobre en una zona subdesarrollada de un país del Tercer Mundo, así que se reciclaban las agujas muchas más veces de lo que se permitiría incluso en Bangkok. El poderoso brazo del enfermero tenía literalmente que apuñalarme con la aguja con una fuerza considerable para que penetrara en la carne. Se esperaba que los monjes fueran resistentes, pero mis nalgas no lo eran y se quedaban tremendamente doloridas. Llegué a odiar a aquel enfermero.

Tenía dolores, estaba débil y nunca en toda mi vida me había sentido tan desgraciado. Entonces, una tarde, Ajahn Chah vino a la sala de monjes a visitarme. ¡A visitarme a mí! Me sentí muy halagado e impresionado, e incluso mejorado. Aquello me hizo sentirme importante... hasta que Ajahn Chah abrió la boca. Lo que me dijo, lo descubrí más tarde, se lo decía a muchos monjes enfermos a los que visitaba en el hospital:

–O mejorarás, o morirás –me dijo.

Y a continuación se fue.

Mi euforia se rompió en pedazos. Mi alegría por la visita se desvaneció. Lo peor era que yo no podía criticar a Ajahn Chah. Lo que dijo era una absoluta verdad. Mejoraré o moriré. De cualquier forma, la incomodidad de la enfermedad no durará.

Sorprendentemente, eso resultó muy tranquilizador. Y dio la casualidad de que me puse mejor, en lugar de morirme. Qué gran maestro era Ajahn Chah.

¿Qué hay de malo en estar enfermo?

En mis charlas públicas, a menudo pido a la gente que levante la mano si alguna vez han estado enfermos. Casi todo el mundo la levanta. (¡Los que no lo hacen, o están dormidos o, muy probablemente, están perdidos en alguna fantasía sexual!) En efecto, es bastante normal estar enfermo. En realidad, sería muy extraño no caer enfermo de vez en cuando. Así que por qué, pregunto, cuando visitas al médico le dices: «¿Hay algo en mí que *no funciona*, doctor?» Habría algo que no funciona si solo se estuviera enfermo de vez en cuando. Así pues, una persona racional debería decir, más bien: «Hay algo en mí que *funciona bien*, doctor. ¡De nuevo estoy enfermo!»

Cada vez que percibes la enfermedad como que algo está *mal*, añades un estrés innecesario, incluso un sentimiento de culpa, a la sensación desagradable. En la novela del siglo XIX *Erewhon*, Samuel Butler preveía una sociedad en la que la enfermedad se consideraba un crimen y el enfermo era castigado con un período de cárcel. En un pasaje memorable, el acusado, sorbiéndose los mocos y estornudando en el banquillo, era regañado por el juez como un delincuente habitual. No era la primera vez que había aparecido ante el magistrado con un resfriado. Además, era culpa suya, por comer comida basura, no hacer ejercicio de la forma adecuada y llevar un estilo de vida estresante. Fue condenado a varios años de cárcel.

¿A cuántos de nosotros se nos empuja a sentirnos culpables cuando estamos enfermos?

Un compañero monje había padecido una enfermedad desconocida durante muchos años. Pasaba todo el tiempo en la cama, día tras día, semana tras semana, demasiado débil para salir siquiera de su habitación. El monasterio no ahorrraba ningún gasto ni esfuerzo en buscar todo tipo de terapia médica, ortodoxa o alternativa, en un intento de ayudarlo, pero nada parecía funcionar. Pensaba que se sentía mejor, salía al exterior para dar, tambaleándose, un breve paseo, y luego recaía durante semanas. Muchas veces se pensó que se moría.

Un día, el sabio abad del monasterio tuvo una idea acerca del problema. Así que fue a la habitación del monje enfermo, que miró fijamente al abad con expresión desesperada.

–He venido aquí –dijo el abad– en nombre de todos los monjes y monjas de este monasterio, y también en el de las personas laicas que nos apoyan. En nombre de todas esas personas que te quieren y se preocupan por ti, he venido a darte su permiso para morir. No tienes necesidad de mejorar.

Ante estas palabras, el monje enfermo lloró. Había estado esforzándose mucho en mejorar. Sus amigos se habían tomado un montón de molestias tratando de ayudarlo a curar su cuerpo enfermo, y no podía soportar la idea de defraudarlos. Sentía eso como un enorme fracaso, se sentía culpable por no mejorar. Al oír las palabras del abad, se sintió libre para estar enfermo, incluso para morir. No necesitaba seguir esforzándose tanto para complacer a sus amigos. La liberación que sintió le hizo llorar.

¿Qué pensáis que sucedió después? Pues que a partir de ese día empezó a recuperarse.

Visitar a los enfermos

¿Cuántos de nosotros decimos: «¿Cómo te sientes hoy?» cuando visitamos a un ser querido en un hospital?

Para empezar, ¡qué frase más estúpida! Por supuesto, se sienten mal, de otro modo no estarían en el hospital, ¿no es cierto? Además, el saludo habitual coloca al paciente en un estrés psicológico profundo. Les parece que sería un acto de grosería disgustar a los visitantes diciéndoles la verdad de que se sienten muy mal. ¿Cómo van a defraudar a alguien que se ha tomado el tiempo y la molestia de ir a visitarles al hospital, respondiendo honradamente que se sienten fatal, tan apurados como una bolsita usada de té? Por eso, pueden sentirse obligados a mentir, diciendo: «Creo que hoy me siento un poco mejor», mientras se sienten culpables porque no están haciendo lo suficiente para ponerse mejor. Por desgracia, ¡muchos visitantes a los hospitales hacen que los pacientes se sientan todavía peor!

Una monja australiana de la tradición budista tibetana se estaba muriendo de cáncer en un hospital para enfermos terminales de Perth. Yo la había conocido hacía varios años, y la visitaba a menudo. Un día, me telefoneó al monasterio, pidiéndome que fuera a verla aquel mismo día, porque sentía que su momento estaba cerca. Así que dejé lo que estaba haciendo y busqué inmediatamente a alguien que me llevara en coche hasta el hospital de enfermos terminales de Perth, situado a setenta kilómetros. Cuando llegué a la recepción del hospital, una autoritaria enfermera me dijo que la monja había dado instrucciones estrictas de que nadie la visitara.

–Pero he venido desde muy lejos especialmente para verla –dije amablemente.

–Lo siento –dijo rotunda la enfermera–, no quiere ninguna visita, y debemos respetar su voluntad.

–Pero es que tengo que verla –protesté–. Me telefoneó hace tan solo hora y media y me pidió que viniera a visitarla hoy.

La enfermera me miró fijamente y me ordenó que la siguiera. Nos detuvimos delante de la habitación de la monja, donde la enfermera señaló el gran letrero en papel, pegado con cinta adhesiva, en la puerta cerrada de la habitación:

«¡NO SE ADMITE NINGUNA VISITA!»

–¡Mire! –dijo la enfermera.

Cuando examiné el cartel, vi que había unas palabras más, escritas debajo en letras más pequeñas: «Salvo Ajahn Brahm».

Así que entré.

Cuando le pregunté a la monja por qué había puesto el cartel con aquella excepción especial, me explicó que cuando sus otros amigos y parientes iban a visitarla, se ponían tan tristes y cariacontecidos al verla moribunda que hacían que se sintiera mucho peor.

–Es bastante malo morir de cáncer –dijo–, pero es demasiado tener que tratar también con los problemas emocionales de mis visitas.

Continuó diciendo que era el único amigo que la trataba como una persona, no como alguien que se está muriendo; que no se disgustaba al verla demacrada y consumida, sino que en cambio le contaba chistes y la hacía reír. Así que le estuve contando chistes durante la hora siguiente, mientras ella me enseñaba cómo ayudar a un amigo con su muerte. Aprendí de ella que cuando visitas a alguien en un hospital, debes hablar con la persona y dejar que los médicos y las enfermeras hablen con la enfermedad.

Murió un par de días después de mi visita.

El lado más luminoso de la muerte

Como monje budista, a menudo tengo que tratar con la muerte. Es parte de mi trabajo officiar los servicios de los funerales budistas. En consecuencia, conozco personalmente a los directores de las funerarias de Perth. Tal vez a causa de la necesidad de mantener públicamente una actitud seria y solemne, al hablar con ellos en privado muestran un gran sentido del humor.

Por ejemplo, el director de una funeraria me habló de un cementerio en Australia del Sur que estaba situado en una hondonada en un terreno arcilloso. Varias veces había sucedido, me contaron, que justo después de haber bajado el ataúd a la tumba, había caído un gran chaparrón y el agujero se había llenado de agua. Mientras el sacerdote estaba todavía diciendo las oraciones, ¡el ataúd flotaba tranquilamente a la vista de todos!

Luego estaba el vicario de Perth, que, al principio del servicio, se apoyó sin darse cuenta en los botones del atril. De repente, y en medio de su lectura, el ataúd empezó a moverse a través de la cortina, su micrófono se apagó y las notas de clarín, que suenan tradicionalmente en los servicios funerarios militares, reverberaron por toda la capilla. No sirvió de nada que el difunto fuera pacifista.

El director de una funeraria en particular tenía la costumbre de contarme chistes cuando caminábamos juntos delante del coche fúnebre, con el cortejo detrás, a través del cementerio hasta el pie de la tumba. En el remate de cada uno de sus chistes, que eran todos muy graciosos, me clavaba el codo en las costillas y trataba de hacerme reír. Todo lo que yo podía hacer era esforzarme por no reír en voz alta. Por eso, cuando nos acercábamos al lugar del servicio, tuve que decirle muy seriamente que dejara de comportarse de ese modo, para que yo pudiera componer una expresión de mi rostro que se correspondiera mejor con la ocasión. Pero eso solo le incitó a empezar otro chiste..., ¡el muy canalla!

No obstante, con el paso de los años, he aprendido a reírme en mis funerales budistas. Hace unos años, me armé de valor y por primera vez conté un chiste en un servicio funerario. Nada más empezar el chiste, el director de la funeraria, que estaba detrás de la

familia del difunto, se dio cuenta de lo que estaba a punto de hacer y me hacía muecas para que no siguiera. Sencillamente, está mal visto contar un chiste en un funeral. Pero yo estaba decidido a hacerlo así. La cara del director se puso más blanca que uno de sus cadáveres. Al final del chiste, los dolientes que estaban en la capilla rompieron a reír libremente, y la cara un poco antes retorcida del director de la funeraria se relajó con alivio. La familia y todos los amigos me felicitaron posteriormente. Comentaban lo mucho que el difunto habría disfrutado de ese chiste en particular, y cómo le habría gustado que sus seres queridos le hubieran despedido con una sonrisa. Ahora, cuento ese chiste a menudo en los funerales. ¿Por qué no? ¿Te gustaría que tus familiares y amigos me escucharan contar un chiste en tu funeral? Siempre que me hacen esa pregunta, la respuesta es siempre: «¡Sí!»

¿Que cuál era el chiste? Pues este:

Una pareja de ancianos había estado junta tanto tiempo que, cuando uno falleció, el otro murió solo unos pocos días más tarde. Así que aparecieron juntos en el cielo. Un hermoso ángel les llevó a una impresionante mansión en lo alto de un acantilado con vistas al océano. En esta vida, solo los multimillonarios podrían permitirse tener su residencia en un paraje tan magnífico. El ángel anunció que la mansión era suya, como recompensa celestial.

El marido había sido un hombre práctico y dijo inmediatamente:

–Todo esto está muy bien, pero no creo que podamos pagar los impuestos anuales del ayuntamiento por una propiedad como esta.

El ángel sonrió dulcemente y les dijo que no había impuestos gubernamentales sobre la propiedad en el cielo. Luego acompañó a la pareja en un recorrido por las múltiples habitaciones de la mansión. Todas estaban amuebladas con un gusto exquisito, algunas con muebles antiguos, otras con muebles modernos. Suntuosas lámparas colgaban de los techos. Los grifos de oro macizo relucían en todos los cuartos de baño. Había sistemas de DVD y televisores último modelo de pantalla panorámica. Al final del recorrido, el ángel dijo que si había algo que no les gustara, no tenían más que decirlo e inmediatamente se les cambiaría. Esta era su recompensa celestial.

El marido había estado calculando el valor de todo lo que había en la mansión y dijo:

–Este es un mobiliario muy caro. No creo que podamos permitirnos el lujo de pagar la póliza del seguro.

El ángel, poniendo los ojos en blanco, les dijo amablemente que en el cielo no estaba permitida la entrada a los ladrones, así que no tenían ninguna necesidad de asegurar el inmueble. Luego les llevó escaleras abajo al garaje de tres plazas de la mansión. Allí había un flamante todoterreno junto a una reluciente limusina Rolls Royce y un Ferrari deportivo rojo, de tirada limitada, con techo descapotable. El marido siempre había deseado tener un potente deportivo en su vida terrenal, pero solo en sus sueños podía haberse visto como propietario de uno. El ángel les dijo que si deseaban cambiar de modelo o de color, no tenían más que decirlo. Esta era su recompensa celestial.

El marido dijo un tanto taciturno:

–Aunque pudiéramos permitirnos pagar la matriculación de estos vehículos, que no podemos, ¿para qué sirven actualmente los deportivos que alcanzan gran velocidad? Solo para pagar multas por correr demasiado.

El ángel movió la cabeza y les dijo pacientemente que, en el cielo, no existía nada parecido a la matriculación de vehículos, ni había radares de velocidad. Podía conducir el Ferrari a la velocidad que quisiera. Luego abrió las puertas del garaje. Justo enfrente, al otro lado de la carretera, había un magnífico campo de golf de dieciocho hoyos. El ángel dijo que en el cielo sabían lo mucho que al marido le gustaba el golf, añadiendo que este campo de golf maravilloso había sido diseñado por el mismísimo Tiger Woods.

Sin embargo el marido volvió a mostrar un aire sombrío mientras decía:

–Parece un club de golf muy caro, a juzgar por el edificio; no creo que podamos permitirnos pagar las cuotas establecidas para los socios.

El ángel suspiró, un poco harto, pero luego, recuperando su santa compostura, tranquilizó al marido diciendo que *en el cielo no se pagan cuotas*. Además, en los campos de golf del cielo nunca tienes que hacer cola para golpear desde el *tee*, la bola siempre se salta los *bunkers*, y los *green* están diseñados de manera que, sea cual sea la forma en que golpees la bola, siempre acabará dentro del hoyo. Esta era su recompensa celestial.

Después de que el ángel se hubo marchado, el marido empezó a regañar a su esposa. Estaba tan enfadado con ella que vociferaba y despotricaba como si le hubiera hecho algo terrible. La mujer no podía entender por qué se había puesto tan furioso.

–Pero ¿por qué estás tan disgustado? –se defendió ella–. Tenemos esta mansión maravillosa y unos muebles preciosos. Tienes tu Ferrari, que puedes conducir a la

velocidad que quieras, y un campo de golf al otro lado de la carretera. ¿Por qué estás tan furioso conmigo?

–Pues porque de no haber sido –respondió el marido con amargura– por la comida saludable que me has estado dando durante años, ¡podía haber estado aquí desde hace mucho tiempo!

Aflicción, pérdida y celebración de la vida

La aflicción es lo que añadimos a la pérdida. Es una respuesta aprendida, específica de algunas culturas solamente. No es inevitable.

Descubrí esto gracias a mi propia experiencia de estar inmerso durante ocho años en una cultura budista asiática pura. En aquellos primeros años en un monasterio budista del bosque, en un rincón remoto de Tailandia, la cultura y las ideas occidentales eran algo totalmente desconocido. Mi monasterio servía como lugar de cremación local para muchas aldeas de los alrededores. Había casi una cremación por semana. En los cientos de funerales a los que allí asistí a finales de los años setenta, ni una sola vez vi llorar a alguien. Hablaba con la familia del difunto durante los días siguientes, y seguía sin haber ningún signo de pesar. Uno tenía que concluir que no había aflicción ninguna. Llegué a comprender que en aquella región del nordeste de Tailandia, impregnada de las enseñanzas budistas durante muchos siglos, la muerte era aceptada por todos de una manera que contradecía todas las teorías occidentales sobre la pena y la pérdida.

Esos años me enseñaron que hay una alternativa al pesar. No es que ese pesar sea malo, solo que hay otra posibilidad. La pérdida de un ser querido puede ser considerada de una manera distinta, una manera que evita los largos días de pesar doliente.

Mi padre murió cuando yo tenía tan solo dieciséis años. Fue, para mí, un gran hombre. Fue quien me enseñó a descubrir el significado del amor con sus palabras: «Hagas lo que hagas en tu vida, hijo mío, la puerta de mi corazón estará siempre abierta para ti». Aunque mi amor por él era enorme, no lloré en su funeral. Ni he llorado por él desde entonces. Nunca he sentido necesidad de llorar por su muerte prematura. Me costó muchos años interpretar mis emociones en relación con su muerte. Descubrí esa interpretación mediante la historia siguiente, que comparto aquí.

Cuando era joven, disfrutaba de la música, de todo tipo de música, desde el rock a la música clásica, del jazz a la música folk. Londres era una ciudad fabulosa para crecer en los años sesenta y principios de los setenta, especialmente cuando te gustaba la música. Recuerdo haber estado en la primerísima actuación de Led Zeppelin en un pequeño club del Soho. En otra ocasión, fuimos solo un puñado de jóvenes los que vimos a un

entonces desconocido Rod Stewart al frente de un grupo de rock en la sala del piso superior de una pequeña discoteca del norte de Londres. Tengo muchos recuerdos valiosos del panorama musical de Londres en aquella época.

Al final de la mayoría de los conciertos, yo gritaba: «¡Otra! ¡Otra!», junto al resto de los asistentes. Habitualmente, la banda o la orquesta seguían tocando un rato. Aunque, finalmente, tenían que parar, recoger sus bártulos y marcharse. Y lo mismo hacía yo. La impresión que ha quedado en mi memoria es que todas las noches, cuando volvía a casa caminando desde la discoteca, el *pub* o la sala de conciertos, siempre estaba lloviendo. Hay una palabra específica para describir el tipo de lluvia monótona que con frecuencia encontramos en Londres: llovizna. Siempre parecía estar llovizando, una llovizna fría y sombría cuando salía de las salas de concierto. Y, aunque en lo profundo de mí, sabía que probablemente nunca volvería a escuchar de nuevo a ese grupo, y que ellos habían dejado mi vida para siempre, ni una sola vez me sentí triste ni lloré. Cuando salía a la oscuridad fría y húmeda de la noche londinense, seguía resonando en mi mente aquella música estremecedora: «¡Qué música más magnífica! ¡Qué actuación más conmovedora! ¡Qué suerte haber podido estar allí en esa ocasión!» Nunca sentí pena al final de un gran concierto.

Así es exactamente cómo me sentí después de la muerte de mi padre. Era como si un gran concierto hubiera llegado finalmente a su conclusión. Había sido una actuación maravillosa. Yo gritaba, por decirlo así, «¡Otra! ¡Otra!» cuando se acercaba al final. Mi amado padre había luchado duramente por mantenerse vivo para nosotros un poco más. Pero finalmente llegó el momento en que tuvo que «recoger sus bártulos y volver a casa». Salí del crematorio de Mortlake, al final del funeral, en la fría llovizna londinense –recuerdo claramente la llovizna– sabiendo que probablemente nunca más volvería a estar con él, que se había marchado de mi vida para siempre. No me sentí triste ni lloré. Lo que sentía en mi corazón era: «¡Qué magnífico padre he tenido! ¡Qué ejemplo conmovedor ha sido su vida para mí! ¡Qué afortunado soy por haber sido su hijo!». Cuando sujetaba la mano de mi madre en el largo camino hacia el futuro, sentí la misma estimulante alegría que había sentido a menudo al final de alguno de los grandes conciertos de mi vida. No me lo habría perdido por nada del mundo. Gracias, papá.

La aflicción es ver solo lo que te han quitado. La celebración de la vida es reconocer todo con lo que hemos sido bendecidos, y sentirse agradecido por ello.

La caída de las hojas

Probablemente, la muerte que nos resulta más dura de aceptar es la de un niño. En muchas ocasiones, he tenido el honor de dirigir el servicio funeral por un niño o una niña, alguien que no ha estado participando por mucho tiempo de la experiencia de la vida. Mi tarea es ayudar a conducir a los consternados padres, y a otros también, más allá del tormento de la culpa y de la demanda obsesiva de una respuesta a la pregunta: «¿Por qué?».

Con frecuencia cuento la siguiente parábola, que me contaron en Tailandia hace muchos años.

Un sencillo monje del bosque estaba meditando solo en la jungla en una choza hecha de paja. Una noche, ya tarde, se desencadenó una tormenta del monzón, extremadamente violenta. El viento rugía como un avión a reacción y la fuerte lluvia azotaba su choza. Cuando la noche se hizo más densa, la tormenta se volvió todavía más intensa. Primero, se podía oír cómo las ramas eran arrancadas de los árboles. Luego árboles enteros eran arrancados de cuajo por la fuerza del vendaval y se estrellaban con fuerza en el suelo con un estruendo semejante al del trueno.

Pronto el monje se dio cuenta de que su cabaña de paja no era ninguna protección. Si caía un árbol sobre ella, o incluso una rama grande, hundiría limpiamente el tejado de paja y lo aplastaría causándole la muerte. No pudo pegar ojo. A menudo, a lo largo de la noche, oyó a los enormes gigantes del bosque haciéndose pedazos en su caída contra el suelo; el corazón le latía intensamente en el pecho.

En las horas anteriores al amanecer, como suele suceder a menudo, la tormenta se calmó. A las primeras luces del día, el monje se aventuró fuera de su choza de paja para inspeccionar los daños. Muchas ramas grandes, así como dos árboles de tamaño considerable, habían caído justo al lado de la cabaña. Se sintió afortunado por haber sobrevivido. Aunque lo que repentinamente llamó su atención no fueron los muchos árboles arrancados de raíz y las ramas caídas esparcidas por el suelo, sino las abundantes hojas que ahora yacían extendidas en una espesa capa sobre el suelo.

Como era de esperar, la mayor parte de ellas eran hojas viejas de color marrón, que ya habían vivido una vida de plenitud. Además de las hojas marrones, había muchas hojas amarillas, y también había incluso algunas hojas verdes. Y algunas de estas eran de ese verde fresco y brillante que revelaba que solo podían haberse desplegado desde el brote escasas horas antes. En ese momento, el corazón del monje comprendió la naturaleza de la muerte.

Quiso probar la verdad de su intuición, así que dirigió su mirada hacia las ramas de los árboles. La mayoría de las hojas que todavía quedaban en los árboles eran jóvenes y sanas, verdes, en la flor de su vida. Sin embargo, aunque muchas hojas verdes recién brotadas yacían muertas en el suelo, algunas viejas hojas marrones, retorcidas y enroscadas, seguían colgando de los árboles. El monje sonrió; a partir de ese día, la muerte de un niño no le desconcertaría nunca más.

Cuando la tormenta de la muerte sopla sobre nuestra familia, habitualmente se lleva a las personas ancianas, las «hojas marrones y manchadas». También se lleva a personas de mediana edad, como las hojas amarillas de los árboles. Las personas jóvenes también mueren, en la flor de su vida, de manera similar a las hojas verdes. Y a veces la muerte arranca de la vida un pequeño número de niños, igual que las tormentas de la naturaleza arrancan un pequeño número de brotes de los árboles. Esa es la naturaleza esencial de la muerte en nuestras comunidades humanas, como es la naturaleza esencial de las tormentas en el bosque.

No hay nadie a quien hacer responsable y nadie a quien culpar por la muerte de un niño. Esa es la naturaleza misma de las cosas. ¿Quién puede culpar a la tormenta? Y eso nos ayuda a responder a la pregunta de por qué algunos niños mueren. La respuesta es que mueren por la misma razón por la que debe caer un pequeño número de hojas verdes y jóvenes en el curso de una tormenta.

Los altibajos de la muerte

Tal vez el momento más emotivo del funeral sea el momento en que se hace descender el ataúd a la tumba, o, en una incineración, cuando se aprieta el botón para que el ataúd se desplace. Es como si el último recuerdo físico de un ser amado fuera finalmente sustraído del difunto para siempre. Es a menudo el momento en que ya no se pueden contener las lágrimas.

Esos momentos son particularmente difíciles en algunos crematorios de Perth. Allí, cuando se aprieta el botón, el ataúd desciende a un complejo en el sótano, donde están situados los hornos. La intención es reproducir de algún modo el mecanismo del entierro. Sin embargo, ¡una persona muerta desapareciendo en los sótanos tiene el simbolismo subconsciente de bajar al infierno! Es ya bastante duro perder a un ser querido; añadirle la sugerencia de un descenso al mundo inferior es a menudo difícil de soportar.

Por eso, en una ocasión propuse que las capillas de los crematorios se construyeran de manera que, cuando el sacerdote apretara el botón para retirar al difunto, el ataúd se elevara elegantemente en el aire. Un simple elevador hidráulico bastaría. Cuando el ataúd se acercara al techo, podía desaparecer entre nubes arremolinadas de hielo seco, y a través de una trampilla en el tejado, desaparecería en lo alto, acompañado por el sonido de una dulce música celestial. ¡Qué maravillosa sensación psicológica sería transmitida a los dolientes!

Sin embargo, algunos que han tenido noticia de mi propuesta han advertido que podría restar sinceridad a la ceremonia, especialmente en los casos en los que todo el mundo sabe que el sinvergüenza muerto difícilmente podría ir «allí arriba». Por eso perfeccioné mi propuesta, sugiriendo que hubiera tres botones en cada entierro, para cubrir todos los casos: un botón de «arriba» solo para los buenos, otro de «abajo» para dar cuenta de los tunantes, y otro de «hacia un lado» para la mayoría envuelta en la ambigüedad. Entonces, en reconocimiento de los principios democráticos de la sociedad occidental, y para añadir interés a un rito de otro modo bastante monótono, ¡se solicitaría una votación a mano alzada de los dolientes para decidir cuál de los tres botones había que apretar!

Eso haría de los funerales acontecimientos realmente memorables, con una buena razón para asistir.

El hombre con cuatro esposas

Un hombre que tenía éxito en la vida mantenía a cuatro esposas. Cuando su vida estaba a punto de extinguirse, llamó a su cabecera a la cuarta esposa, la más reciente y más joven.

–Querida –dijo, acariciando su hermosa figura–, en un día o dos, moriré. Después de la muerte, me sentiré solo sin ti. ¿Vendrás conmigo?

–¡De ninguna manera! –declaró la muchacha–. Yo debo quedarme aquí. Pronunciaré las alabanzas en tu funeral, pero no puedo hacer nada más.

Y salió a grandes pasos de su dormitorio.

El frío rechazo de su esposa más joven fue muy doloroso para él. Le había prestado mucha atención. De hecho, estaba tan orgulloso de ella que la escogió como acompañante en los actos importantes. Ella le daba dignidad en su vejez. Fue una sorpresa descubrir que no le amaba como él la había amado.

No obstante, tenía tres esposas más, así que llamó a la tercera de ellas, a la que se había unido en su mediana edad. Se había esforzado mucho para conseguir la mano de su tercera esposa. La amaba profundamente por haberle dado muchas y muy profundas alegrías. Era tan atractiva que muchos hombres la deseaban; sin embargo, ella siempre le había sido fiel. Le daba una sensación de seguridad.

–Cariño –dijo, agarrándola con fuerza–, en un día o dos, habré muerto. Después de la muerte, estaré solo sin ti. ¿Querrás venir conmigo?

–¡Por supuesto que no! –afirmó la seductora joven de manera tajante–. Eso nunca se ha hecho. Te ofreceré un espléndido funeral, pero después del servicio, me iré con tus hijos.

La infidelidad de su tercera esposa le destruyó el corazón. La despidió y fue a buscar a su segunda esposa.

Había crecido con su segunda esposa. Esta no era tan atractiva, pero siempre estaba dispuesta a ayudarle en cualquier problema que surgiera y a darle consejos valiosos. Era su amiga de mayor confianza.

–Querida –dijo, mirando fijamente a sus ojos confiados–, en un día o dos habré muerto. Después de la muerte, estaré solo, sin ti. ¿Querrás venir conmigo?

–Lo siento –dijo ella disculpándose–, no puedo ir contigo. Iré hasta el pie de tu sepultura, pero no más allá.

El anciano estaba destrozado. Fue a buscar a su primera esposa, a la que había conocido aparentemente desde siempre. La había desatendido en los últimos años, sobre todo después de que hubiera encontrado a su atractiva tercera esposa y a su distinguida cuarta esposa. Pero era su primera esposa la que era realmente importante para él, la que trabajaba en silencio sin llamar la atención de nadie. Se sintió avergonzado cuando la vio entrar mal vestida y muy delgada.

–Queridísima –dijo en tono suplicante–, en un día o dos habré muerto. Después de la muerte, estaré solo, sin ti. ¿Vendrás conmigo?

–Claro que iré contigo –replicó ella impasiblemente–. Siempre voy contigo de vida en vida.

La primera esposa se llamaba Karma. El nombre de la segunda era Familia. El de la tercera era Riqueza. Y el nombre de la cuarta era Fama.

Por favor, lee la historia una vez más, ahora que conoces a las cuatro esposas. ¿A cuál de las cuatro esposas es más importante cuidar? ¿Cuál de ellas irá contigo cuando mueras?

Partirse de risa

En mi primer año en Tailandia, éramos llevados de monasterio en monasterio en la parte de atrás de un pequeño camión. Por supuesto, los monjes veteranos tenían los mejores asientos, en la cabina delantera. Los monjes jóvenes nos sentábamos apretados en los duros bancos de madera colocados en la caja. Encima de los bancos había una estructura de metal baja, sobre la que se extendía una lona alquitranada para protegernos de la lluvia y el polvo.

Las carreteras estaban muy sucias y en muy malas condiciones. Cuando las ruedas cogían un bache, el camión bajaba y los monjes jóvenes subíamos. ¡*Crack!* Muchas veces me golpeé la cabeza contra esas duras estructuras de metal. Además, como era un monje calvo, no tenían ningún «colchón» para amortiguar el golpe.

Juraba cada vez que me golpeaba la cabeza –en inglés, por supuesto, para que los monjes tailandeses no pudieran entenderlo–. Pero cuando ellos se golpeaban la cabeza, ¡simplemente se reían! No podía explicármelo. ¿Cómo te puedes reír cuando te das un golpe tan fuerte y tan doloroso en la cabeza? Tal vez, pensé, aquellos monjes tailandeses ya se habían dado golpes en la cabeza muchas veces y tenían algún daño permanente.

Dado que tenía una cierta mentalidad científica, decidí hacer un experimento. Resolví que la próxima vez que me golpeará la cabeza, me iba a reír, como hacían los monjes tailandeses, solo para ver qué pasaba. ¿Y qué es lo que descubrí? Pues descubrí que si te ríes cuando te das un golpe en la cabeza, el golpe duele mucho menos.

La risa libera endorfinas en la corriente sanguínea, que son analgésicos naturales. También incrementa el sistema inmunitario para sobreponerse a cualquier infección. Por eso es bueno reír cuando se siente dolor. Y al que no me crea le invito a que lo haga la próxima vez que se dé un golpe en la cabeza.

La experiencia me ha enseñado que, cuando la vida es dolorosa, duele menos si le ves el lado divertido y te las apañas para reírte.

El gusano y su maravilloso montón de estiércol

Algunas personas sencillamente no quieren librarse de los problemas. Si no tienen suficientes problemas propios por los que preocuparse, sintonizan los culebrones televisivos para preocuparse por los problemas ficticios de los personajes. Muchos piensan que los problemas son estimulantes; consideran que sufrir es divertido. No quieren ser felices porque están demasiado apegados a sus cargas.

Dos monjes habían sido amigos íntimos durante toda su vida. Después de morir, uno renació como *deva* (ser espiritual) en un mundo celestial muy hermoso, mientras que su amigo renació como gusano en un montón de estiércol.

Pronto, el *deva* empezó a echar de menos a su viejo amigo, y se preguntó dónde habría renacido. No pudo encontrarlo en ninguna parte de su mundo celestial, así que miró también en todos los demás reinos celestiales. Su amigo no estaba allí. Usando sus poderes espirituales, el *deva* buscó en el mundo de los seres humanos, pero tampoco pudo encontrar allí a su amigo. Desde luego, pensó, su amigo no habría renacido en el reino animal, pero probó allí por si acaso. Sin embargo, no había allí ningún signo de su amigo de la vida anterior. Así que, después, el *deva* buscó en el mundo de lo que llamamos «bichos» y, para gran sorpresa suya, allí encontró a su amigo ¡renacido como gusano en un asqueroso montón de estiércol!

Los lazos de amistad son tan fuertes que a menudo sobreviven a la muerte. El *deva* sintió que tenía que rescatar a su antiguo compañero de tan infortunado renacimiento, sin importarle cuál fuera el karma que le hubiera llevado hasta allí.

Así pues, el *deva* apareció delante del fétido montón de estiércol y gritó:

–¡Eh, gusano! ¿Te acuerdas de mí? Fuimos monjes juntos en nuestra vida pasada, y tú eras mi mejor amigo. Mientras que yo he renacido en el más delicioso de los reinos celestiales, tú has renacido en ese repugnante montón de mierda de vaca. Pero no te preocupes, porque puedo llevarte al cielo conmigo. ¡Vamos, viejo amigo!

–¡Un momento! –dijo el gusano–. ¿Qué hay de bueno en ese «mundo celestial» del que estás parloteando? Yo soy muy feliz aquí, con mi fragante y delicioso montón de apetecible estiércol, así que muchas gracias.

–No lo entiendes –dijo el *deva*, y ofreció al gusano una brillante descripción de las delicias y placeres del cielo.

–Entonces, ¿hay estiércol allí arriba? –preguntó el gusano, yendo al grano.

–¡Por supuesto que no! –dijo desdeñoso el *deva*.

–¡Entonces no voy! –replicó con firmeza el gusano–. ¡Lárgate!

Y se puso a escarbar en medio del montón de estiércol.

El *deva* pensó que, si el gusano pudiera ver el cielo por sí mismo, entonces comprendería. Así que se tapó la nariz y hundió su delicada mano en el repulsivo montón de estiércol, buscando al gusano. Lo encontró y de inmediato trató de sacarlo.

–¡Eh! ¡Déjame en paz! –chilló el gusano–. ¡Socorro! ¡Auxilio! ¡Estoy durmiendo una siesta de gusano!

Y el pequeño animal resbaladizo se revolvió y se retorció hasta que consiguió liberarse y se hundió de nuevo en el montón de estiércol para esconderse en él.

El buen *deva* introdujo de nuevo los dedos en las asquerosas heces, encontró al gusano y trató una vez más de sacarlo. Casi lo logró, pero, como el gusano estaba todo impregnado de porquería fangosa y no quería salir, se escapó por segunda vez y se escondió aún más profundamente en el montón de estiércol. Ciento ocho veces el *deva* trató de sacar al pobre gusano de su repugnante morada, ¡pero el animal estaba tan apegado a su precioso montón de estiércol que siempre se volvía a escabullir!

Así que, finalmente, el *deva* tuvo que regresar de nuevo al cielo y dejar a su estúpido amigo en su «precioso montón de estiércol».

Así acaban las ciento ocho historias contadas en este libro.

Quiero dar las gracias a Ron Storey por el cuidadoso mecanografiado del primer manuscrito; también a mis compañeros monjes por su orientación y su ayuda; y, por último, a mi editora en Lothian Books, Magnolia Flora, por sus consejos y su aliento en mi primer libro.

Glosario

Abad: los monasterios budistas de nuestra tradición tienen un abad cuyo papel combina el de maestro y administrador. A diferencia de muchas órdenes monásticas cristianas, no existe regla de obediencia al abad, aunque a menudo prevalecen sus deseos.

Ajahn Chah: fue maestro de Ajahn Brahm de enero de 1975 a mayo de 1983, cuando este llegó a Australia. Poco después, Ajahn Chah cayó muy enfermo y quedó paralizado e incapacitado para hablar. Finalmente, murió el 16 de enero de 1992, con la reputación de ser uno de los grandes maestros iluminados de nuestra época.

Limosna, pedir: los monjes de nuestra tradición recorren el pueblo solicitando su comida a primera hora de la mañana. Los lugareños esperan a los monjes y disfrutan dándoles su comida diaria, poniéndola en silencio en los cuencos de los monjes. En este acto conmovedor de crear buen karma no se intercambia palabra alguna.

Buda, el: nombre dado a Siddharta Gautama después de su iluminación bajo el árbol *bodhi* en el año 588 a.e.c.; de este modo se le reconoce como fundador de lo que en la actualidad se llama «budismo».

Budista: seguidor de la religión establecida por el Buda, reconocido habitualmente por su conducta virtuosa y no dañina hacia todos los seres, por su compasión y su práctica de la meditación.

Monasterio budista: centro donde viven, se forman y practican sus deberes un grupo numeroso de monjes o monjas.

Templo budista: edificio religioso que habitualmente alberga una imagen del Buda. No siempre tiene monjes y monjas que residan en él.

Deva: esta palabra sánscrita significa literalmente «ser brillante», y se refiere a un ser espiritual, un ángel, alguien que ha renacido en uno de los diversos reinos celestiales como resultado de su buen karma.

Cuentos *jatakas*: estos cuentos o historias son parte de las Escrituras antiguas del budismo, y consisten en fábulas con una moraleja edificante. Se dice que algunas de estas historias cuentan las vidas pasadas del Buda.

Karma, ley del: ley moral de causa y efecto, que afirma que las acciones, las palabras y los pensamientos que producen felicidad a los otros producirán felicidad para uno mismo, y que todo lo que causa daño a los otros producirá desdicha para uno mismo.

Budistas laicos: budistas, no monjes ni monjas, que constituyen la inmensa mayoría de los seguidores del Buda.

Meditación: la práctica de «soltar» para alcanzar los estados profundos de paz interior, libertad y dicha.

Camino Medio: la vía de la iluminación recorrida por el Buda y luego enseñada por él al mundo. Evita los dos extremos del autotortura y la satisfacción sensual.

Monje: persona ordenada que guarda las reglas del celibato y la sencillez. Cuando los monjes entran por vez primera al monasterio, son ordenados novicios (¡que significa «ningún vicio»!) y deben guardar menos reglas que los monjes veteranos. Cuando los monjes toman la ordenación más alta, se comprometen con todo el conjunto de reglas. Un monje novicio es el que lleva menos de cinco años de monje, mientras que el monje veterano es el que tiene más de diez años de permanencia en la orden.

Retiro de las lluvias (*Vassa*): período de tres meses que se desarrolla entre la luna llena de julio y la de octubre, en el que los monjes y monjas dejan todo trabajo y se entregan a una intensa meditación y estudio.

Sutta: discurso del Buda

Tradición tailandesa del bosque: tradición de sencillez y dedicación a la meditación que tiene como uno de sus padres fundadores al Venerable Ajahn Mun, del nordeste de Tailandia. Los seguidores de esta tradición son conocidos por la estricta observancia a sus preceptos y una profunda destreza en la práctica de la meditación.

Theravada: una de las principales escuelas de budismo que se dice es la más cercana, aunque no idéntica, a las enseñanzas originales del Buda. La escuela es dominante en Sri Lanka, Tailandia, Myanmar, Camboya y Laos. Actualmente, el budismo Theravada se extiende con fuerza por Occidente.

Wat Nong Pah Pong: importante monasterio tailandés fundado por Ajahn Chah, cuyo nombre significa literalmente «monasterio del bosque junto al estanque».

Notas

Casi todas las historias de este libro han sido transmitidas oralmente en nuestra tradición monástica. Muchas tienen sus raíces en las Escrituras antiguas del budismo, y se permite que se desarrollen libremente cada vez que se narran, para adaptarlas a los tiempos. Sin embargo, algunas otras son anécdotas modernas que se suman a nuestro legado de antiguas historias.

Cuando las historias han evolucionado a partir de un texto budista específico, se cita la fuente en nota. Otras tienen un origen imposible de precisar, probablemente historias que oí y conservé en la memoria en la primera parte de mis años de budismo. Algunas se han vuelto a citar en diversos libros, y se da cuenta de esas versiones renovadas siempre que resulta posible. Sin embargo, la fuente principal de mi material es mi propia vida, especialmente mis años de monje en los que sucedieron estas historias, o fueron escuchadas en los sermones de nuestras salas monásticas.

1. *Devaputta Samyutta*, *sutta* n.º 26. La traducción es mía.
2. Esta historia ha evolucionado a partir de una combinación de otras fuentes, en particular la historia original del *Dhammapada*, versículo 110, y los versículos del monje iluminado Adhimutta Thero en el *Theragatha*.
3. Esta historia tiene sus raíces en *Samyutta Nikaya*, *Kosala Samyutta Sutta* n.º 8, y también en el *Udana*, *vagga* 5, *sutta* n.º 1.
4. Esta historia se desarrolló a partir de *Samyutta Nikaya*, *Sakka Samyutta Sutta* n.º 22.
5. Escuché por primera vez una versión de este antiguo relato cuando era un joven budista en el Reino Unido. Desde entonces, ha sido contado de nuevo y publicado, resumido, por Idries Shah en *The Way of the Sufi*, Penguin Books, Harmondsworth, 1975, págs. 80-81.
6. El poema «Es esperar demasiado» se reproduce aquí con la autorización de su autor, Jonathan Wilson-Fuller.
7. Según he podido averiguar, la historia de «Las tres preguntas» fue publicada inicialmente en yidis en 1903, en un libro que incluía relatos breves de varios autores relevantes, como Chéjov, para ayudar a los judíos que estaban siendo perseguidos en Rusia. La versión que leí cuando era estudiante en la Universidad de Cambridge, en 1970, estaba publicada en una antología, aunque no he podido localizar esa publicación.
8. Esta historia se basa en el cuento *jataka* n.º 107.
9. Esta historia se basa en el cuento *jataka* n.º 215.
10. Esta historia está basada en el *Udana*, capítulo 6, *sutta* n.º 4.

Notas de los traductores

* Juego de palabras que no puede reflejarse en lengua castellana entre TM, siglas inglesas de la «meditación trascendental» y la expresión *transcend-dental medication*. (N. de los T.)

** *Bra*, «sujetador», suena muy parecido a «Brahm». (N. de los T.)

Cuentos modernos sobre la felicidad, la compasión y el amor que nos iluminarán y entretendrán.

Durante sus viajes y su labor como monje budista en los últimos 30 años, Ajahn Brahm ha reunido una gran cantidad de historias conmovedoras, divertidas y profundas. Si bien la filosofía tradicional budista se encuentra en el corazón de esta escogida selección, estos relatos están escritos al modo de parábolas alegres, hábilmente diseñadas para que nos embarquemos en una exploración más profunda de temas como el mindfulness, el sufrimiento, el perdón, la esperanza, la sabiduría o el amor incondicional. Narradas con ocurrencia y buen humor, muestran destellos de compasión en las vidas de la gente común y la sabiduría intemporal de la enseñanza del Buda.



Ajahn Brahm es monje budista desde hace más de 30 años. Actualmente es abad y director espiritual de la Sociedad Budista de Australia Occidental. Es solicitado en todo el mundo como maestro espiritual y orador. Es autor del éxito de ventas *No te preocupes, ¡enfádate si quieres!* y otros libros.

EDITORIAL KAIRÓS: PREMIO NACIONAL A LA MEJOR LABOR EDITORIAL CULTURAL

Sabiduría perenne

www.editorialkairos.com
www.letraskairos.com

Índice

Portada	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
Epígrafe	5
Sumario	6
Prólogo a la nueva edición	11
Introducción	13
Perfección y culpa	15
Dos ladrillos mal puestos	16
El jardín del templo	19
Lo que se ha hecho está acabado	21
Guía del idiota para pacificar la mente	22
Culpa y absolución	24
La culpa del delincuente	26
Los chavales de la clase B	27
El chico en el supermercado	29
Todos somos delincuentes	30
Liberarse para siempre de la culpa	31
Amor y compromiso	32
El amor incondicional	33
Abrir la puerta del corazón	34
El matrimonio	37
El compromiso	38
La gallina y el pato	39
La gratitud	41
El romance	42
El amor verdadero	44
Miedo y dolor	46
Liberarse del miedo	47
Predecir el futuro	49
El juego	50
¿Qué es el miedo?	52

Miedo de hablar en público	54
Miedo al dolor	57
Soltar el dolor	59
TM o cómo transcender la medicación dental	61
Ninguna preocupación	62
La ira y el perdón	66
La ira	67
El juicio	68
El retiro	69
El demonio comedor de ira	72
¡Vale! ¡Basta ya! ¡Me voy!	75
Cómo detener la insurgencia	77
Calmarse con el perdón	81
El perdón positivo	82
Crear felicidad	84
El halago te lleva a todas partes	85
Cómo ser VIP	86
La sonrisa de dos dedos	88
Enseñanzas sin precio	90
También esto pasará	92
El sacrificio heroico	94
Un camión cargado de estiércol	95
Es esperar demasiado	98
Ser un cubo de basura	100
¡Tal vez sea justo!	101
Problemas graves y soluciones compasivas	102
La ley del karma	103
Beber un té cuando ya no hay salida	105
Ir con el flujo	107
Atrapado entre un tigre y una serpiente	108
Consejo para la vida	110
¿Hay algún problema?	112
Tomar decisiones	113
Culpar a los demás	114
Las tres preguntas del emperador	115

La vaca que lloraba	119
La niña y su amiga	122
La serpiente, el alcalde y el monje	124
La serpiente mala	127
Sabiduría y silencio interior	129
Las alas de la compasión	130
Preocupación por un hijo	131
¿Qué es la sabiduría?	132
Comer sabiamente	134
Solucionar el problema	135
Escucha imprudente	136
Lo que no es la sabiduría	137
El peligro de una boca abierta	139
La tortuga parlanchina	141
Palabras gratis	144
La mente y la realidad	145
El exorcista	146
Lo más grande del mundo	148
Buscar la mente	149
La ciencia	151
La ciencia del silencio	152
Fe ciega	153
Los valores y la vida espiritual	156
El sonido más hermoso	157
¿Qué es un nombre?	159
El poder de la pirámide	160
Piedras preciosas	162
Entonces seré feliz	164
El pescador mexicano	166
Cuando todos mis deseos se cumplan	168
Libertad y humildad	169
Dos tipos de libertad	170
¿Qué tipo de libertad te gustaría?	171
El mundo libre	173
Una cena con Amnistía Internacional	175

El código de vestimenta de un monje	176
Reírse de uno mismo	178
El perro que rio el último	179
Insultos e iluminación	180
Cuando me iluminé	182
El cerdo de la carretera	184
Hare Krishna	185
El martillo	186
Reírse de una broma sin sentirse aludido	188
El idiota	189
Sufrir y soltar	190
Pensar en la colada	191
Una experiencia movida	193
Pobre de mí; afortunados ellos	195
Consejos para cuando se está enfermo	197
¿Qué hay de malo en estar enfermo?	199
Visitar a los enfermos	201
El lado más luminoso de la muerte	203
Aflicción, pérdida y celebración de la vida	207
La caída de las hojas	209
Los altibajos de la muerte	211
El hombre con cuatro esposas	213
Partirse de risa	215
El gusano y su maravilloso montón de estiércol	216
Agradecimientos	218
Glosario	219
Notas	221
Notas de los traductores	222
Contracubierta	223