

Construir la paz

Thich Nhat Hanh, Judit Feliu Cortes. Cap3

3

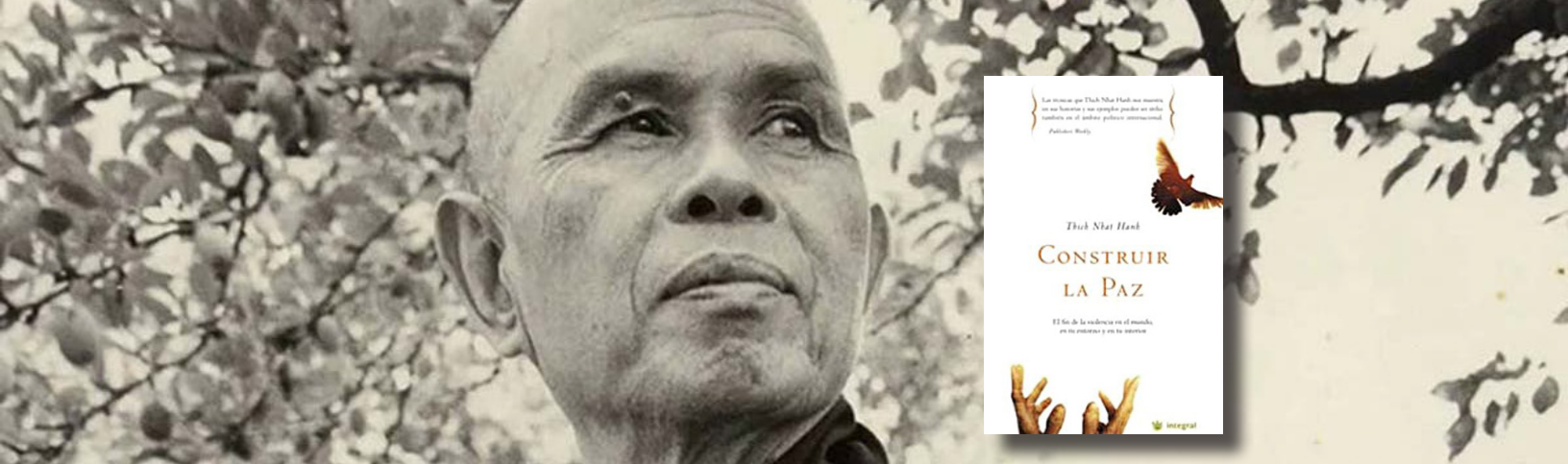
LA PAZ EMPIEZA CON NOSOTROS

Practicar en el mundo

En el año 1968, durante la guerra de Vietnam, mi estudiante la hermana Chan Khong estaba haciendo trabajos de reconstrucción en Thao Dién. En este pueblo relativamente tranquilo, había patrocinado varios proyectos para ayudar a los agricultores a mejorar sus recursos. Un día, cuando la hermana Chan Khong llegó al pueblo, se sorprendió de ver que había sido invadido por soldados americanos que llevaban granadas y escopetas. Parecían angustiados y asustados, como si en cualquier momento fueran a empezar a disparar. En ese momento, la hermana recordó todos los informes vietnamitas sobre My Lai, donde los soldados americanos habían matado un pueblo entero formado principalmente por mujeres, niños y gente mayor. Se percató de que si un solo miembro del pueblo empezaba a gritar o a ponerse nervioso, fomentaría el miedo en los corazones de los soldados americanos y haría que abrieran fuego contra todos, como en My Lai.

La hermana Chan Khong llevó su conciencia a la respiración y se calmó para poder ver qué debía y qué no debía hacer en esa peligrosa situación. Mirando a las caras de los soldados americanos, pudo ver lo jóvenes que eran; tenían la misma edad que muchos de sus estudiantes de la universidad. Pudo ver que estaban sobrecogidos por el miedo.

La hermana Chan Khong se acercó lentamente a uno de los soldados y, con su inglés limitado, preguntó educadamente: «¿Qué estáis buscando? ¿Qué puedo hacer para ayudarlos?». El joven americano se sorprendió de oír a alguien hablándole inglés. Cuando miró a la tímida mujer que tenía delante, se encontró con sus ojos y vio que sinceramente quería ayudar. Dijo: «Buscamos a los comunistas». La hermana Chan Khong respondió: «No hay comunistas en este pueblo». Y continuó: «Hace cuatro días una tropa de guerrillas vino al pueblo. Querían matar al jefe del pueblo y quemar su casa. Pero los habitantes suplicaron que no lo hicieran porque las casas están hechas de hojas de palmera y si quemaban su casa las quemaban todas. Pedimos por favor que no mataran a este hombre; es una buena persona. Si lo mataban, en el gobierno de Saigón mandaría otra persona que sería terrible con nosotros».



El joven soldado escuchó a la hermana Chan Khong y llamó al oficial al mando, que preguntó una cosa similar. La hermana volvió a explicar que no había comunistas en el pueblo. Media hora después, el destacamento de americanos se había ido. El derramamiento de sangre se había evitado y la paz había vuelto gracias a la conciencia y la calma de una joven mujer que supo cómo respirar, cómo mirar profundamente y cómo comunicarse con compasión con los soldados.

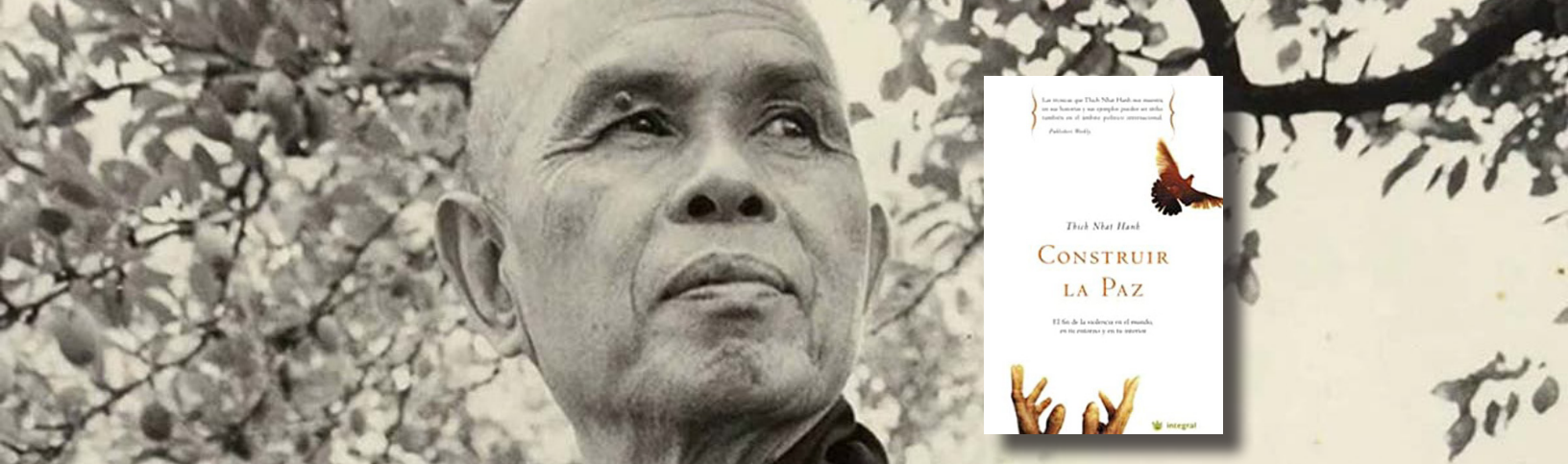
La guerra se para y empieza con usted y conmigo. Cada mañana, cuando abrimos los ojos, el potencial de la violencia y la guerra empieza. Por eso, cada mañana, cuando abra los ojos, por favor, riegue las semillas de la compasión y la no-violencia. Intente seleccionar una práctica consciente que le ayude a transformar sus propios conflictos internos. Deje que la paz empiece en usted. Cuando practicamos la conciencia en nuestra vida diaria, cultivamos las bases de la paz, sembramos las semillas de la comprensión en nosotros y en los demás.

Todos somos capaces de evitar y terminar la guerra. Muchos de nosotros queremos hacer alguna cosa, pero a menudo nos sentimos sin esperanza. No deje que este sentimiento le sobrepase: no le benefician ni a usted ni al mundo. Puede ayudar a hacer la paz oponiéndose a la guerra. Debemos evitarla una y otra vez. «La violencia es inhumana y destructiva», pero solos no acabaremos con la guerra. Cada paso consciente que hacemos y cada respiración consciente que realizamos establecen la paz en el momento presente y evitarán la paz en el futuro.

Si transformamos nuestra conciencia individual, empezamos el proceso de transformar la conciencia colectiva. Transformar la conciencia del mundo no es posible sin un cambio personal. La colectividad está hecha de individuos, y el individuo está hecho de colectividad, y cada individuo tiene un efecto directo en la conciencia colectiva.

Nuestra única arma es el amor

Un día de 1965, cuando era monje en el monasterio Truc Lam en Saigón, mi estudiante y hermano Nhat Tri andaba por las calles de la ciudad. Pasó por su lado un camión militar americano, y un soldado americano que estaba en la parte trasera del camión le escupió en la cabeza. El hermano Nhat Tri acudió a mí llorando porque se sentía muy humillado. Le dije que probablemente el soldado americano había oído muchísima propaganda diciendo que los monjes budistas éramos comunistas. Por ese motivo, cuando el soldado vio al hermano Nhat Tri, mostró su odio escupiéndole. Las tropas americanas eran víctimas de malas percepciones e ignorancia. Le dije: «Hermano, no debes odiarle. Si le odias significa que todavía no has entendido». En situaciones tan horribles, mucha gente joven quiere abandonar su práctica



de la no- violencia y unirse al Frente de Liberación Nacional, empuñando un arma para luchar contra los americanos. Abracé al hermano Nhat Tri en mis brazos durante un largo rato, diciendo: «Hijo mío, no hemos nacido para empuñar un arma, hemos nacido para amar. El amor es la única arma que llevamos». Estas palabras le ayudaron a volver a su objetivo original, se quedó y continuó con los trabajos sociales.

El mundo está lleno de discriminación, violencia y odio. Si permitimos que estas energías negativas nos atrapen, no podremos ayudar a los demás en nuestro planeta. Por el contrario, debemos cultivar la libertad, la solidez y la comprensión. No es necesario que sea un monje o una monja para practicar así. Sólo necesita la voluntad de abrir su corazón a la bondad de su interior, la naturaleza de Buda, la mente del amor.

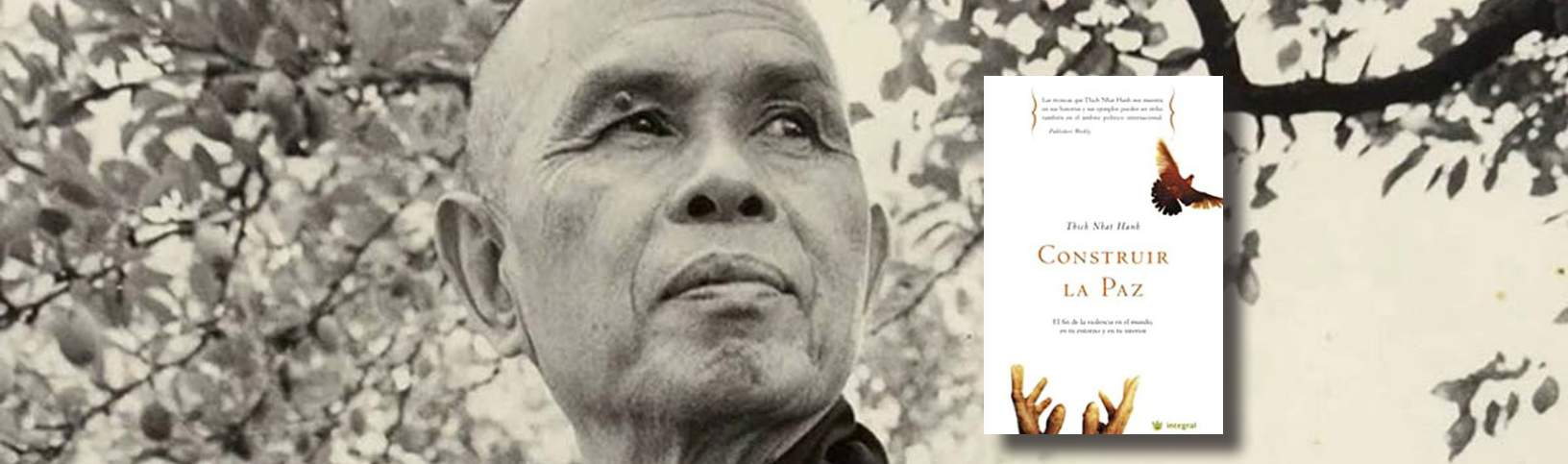
Escribir una carta de amor

La gente a menudo piensa que si tuviera la oportunidad de expresar su frustración y dolor se sentiría mejor. Muchos de nosotros lo hemos intentado en el pasado y no ha funcionado. Hemos mostrado nuestra frustración y enfado, nuestro dolor y quejas muchas veces y seguimos estando insatisfechos. Existe una alternativa mejor.

Cuando haya practicado la transformación de su propio dolor interior, podrá empezar a aprender cómo expresarse, de manera que las otras personas puedan escucharle y oír realmente lo que tiene que decir. Si sólo insultamos o condenamos, nuestro discurso no servirá de nada. Con conciencia, practicamos ser honestos y habilidosos al mismo tiempo. Muchas personas son capaces de escribir una carta de protesta, una carta de insatisfacción o queja, pero no muchos somos capaces de escribir una carta de amor. Expresarse con amor es un arte. Cuando tenga comprensión y compasión, tendrá éxito en expresar sus preocupaciones a otra persona. Cuando esté enfadado, culpando y castigando con el tono, no tendrá éxito. Sólo conseguirá que el vacío sea mayor. Debe protestar actuando con la mente del amor. Cuando somos capaces de dejar salir a la mente del amor, estamos en la situación adecuada para escribir la carta de amor. Esta carta reflejará la calma, la claridad, la compasión y la otra persona será capaz de recibir lo que queremos decir.

Entrenamiento adicional en el trabajo de la compasión y la paz

Tengo un amigo que vive en Europa central y es un activista medioambiental. Siempre está enfadado. No es feliz ni con su mujer, ni con sus padres, ni con sus amigos ni con la sociedad. Contamina su cuerpo y su mente con nicotina, alcohol y pensamientos negativos sobre los demás. No sabe cómo conseguir la



paz. Es un militante en la protección del (medio ambiente, pero no en la protección de sí mismo. Dudo mucho que tenga éxito en ayudar a proteger el medio ambiente, porque intenta defender el planeta con su odio, violencia y autocontaminación. Esta no es la manera de proteger la naturaleza.

Cuando recibimos defensores del medio ambiente en Plum Village, les decimos: «Querido amigo, por favor, cui-da de ti mismo si quieres proteger el medio ambiente. El bienestar del planeta depende de la manera como trates tu cuerpo, tus sentimientos, tus percepciones y tu conciencia. De la misma manera, el bienestar de tu cuerpo y de tu mente depende del bienestar del planeta. Si no puedes con el problema de la contaminación y la violencia en tu interior, ¿cómo vas a tratar el problema de la contaminación y la violencia en el exterior, en la naturaleza?». De hecho, decimos esto a todos los profesionales que acuden a Plum Village.

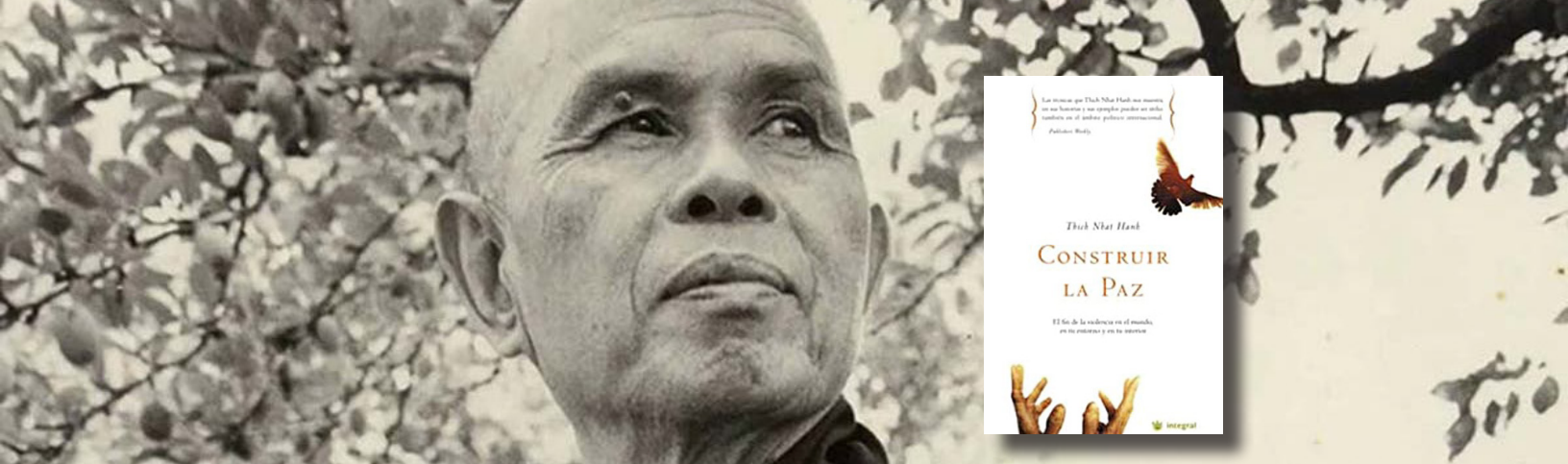
Los trabajadores comprometidos por la paz deben ser fuertes, estables y pacíficos. El equilibrio interior es crucial para trabajar por la paz. Si perdemos nuestra conciencia, no podemos ser útiles. No deberíamos intentar ayudar a los demás en un esfuerzo para huir de nuestro propio horror, desespero o conflicto interno. Si no es suficientemente pacífico y sólido en su interior, sus contribuciones no serán útiles. Primero, debemos practicar la conciencia y hacer crecer la compasión en nosotros mismos, para conseguir la paz y la armonía en nosotros, y después podemos trabajar eficientemente por el cambio social.

Por supuesto, no es necesario esperar a que la paz y la armonía sean perfectas antes de comprometerse en acciones sociales. Cada vez que somos capaces de restaurar una pequeña cantidad de paz en nuestro interior, tenemos inmediatamente un efecto positivo en nuestra familia y en la sociedad. Debemos saber nuestros límites y alimentarnos con la práctica de la conciencia. De este modo, encontraremos el equilibrio interior.

Debemos mantener nuestra práctica espiritual para evitar quemarnos. La mejor manera de hacerlo es en el contexto de una comunidad practicante, que en el budismo se llama sangha. A los amigos que se han comprometido a ayudar a los demás les recomiendo que se sienten una vez por semana para practicar juntos el sangha. Durante los otros seis días, cuando trabajamos, debemos practicar siempre la respiración y el caminar conscientes y mantener la paz y la estabilidad. Solos perderemos nuestra capacidad de ayuda. Debemos actuar unidos.

La compasión lleva a la felicidad

Es fácil ver lo feliz que es alguien observando su compasión hacia los demás. La vida es preciosa. Los



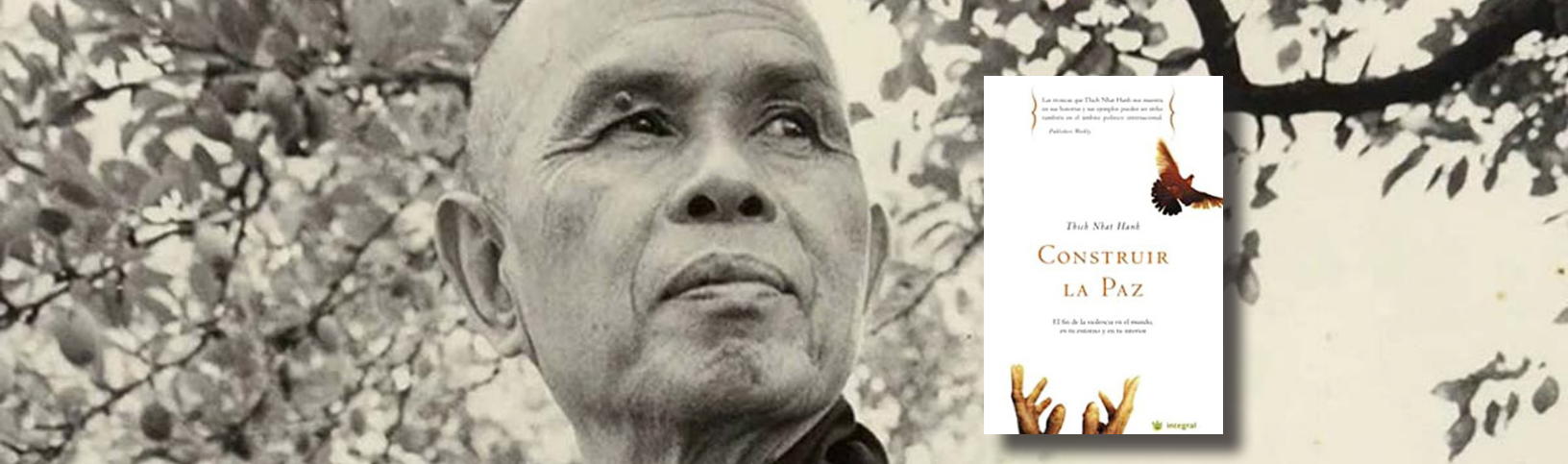
que reconocen que es preciosa y ofrecen la paz y la protección a los otros seres vivos encuentran la paz y la protección en ellos mismos. Si estamos motivados para proteger las vidas de todos los animales, incluso del insecto más pequeño, entonces nunca queremos acabar con una vida humana. Con compasión, vemos a los demás como a nosotros mismos. Vemos cómo todos «intersomos». Hay mucha gente que se siente fuera de la vida y de sus múltiples formas. Todos necesitamos encontrar las condiciones para desarrollar nuestra compasión.

Hace quince años, un hombre de negocios de Estados Unidos vino a Plum Village para visitarme. Su conciencia estaba turbada porque era el jefe de una empresa que diseñaba bombas atómicas. Le escuché mientras expresaba su preocupación. Sabía que si le recomendaba dejar el puesto, otra persona lo ocuparía. Si se iba, se ayudaría a sí mismo pero no a la compañía, a la sociedad o al país. Le pedí que hablara con el director de la empresa, para llevar conciencia a su trabajo diario y que usara su puesto para comunicar su preocupación y sus dudas sobre la producción de bombas atómicas.

En la parábola de la felicidad, Buda dice que es una gran fortuna tener un trabajo que nos permite ser felices y ayudar a los demás. Los que trabajan en profesiones de ayuda; tienen puestos de trabajo que les dan esta maravillosa oportunidad. Sin embargo, muchos trabajadores sociales, médicos y terapeutas trabajan de una manera que no cultivan su compasión y tan sólo hacen su trabajo para ganar dinero. Si el diseñador de bombas es consciente y practica, su trabajo todavía puede alimentar su compasión y, de alguna manera, ayudar a los demás. Puede influenciar a su gobierno y a los ciudadanos para llevar más conciencia a la situación. Puede dar a todo el país la oportunidad de cuestionarse la necesidad de producir bombas.

Muchas personas ricas, poderosas e importantes en los negocios, la política o el arte no son felices. Buscan cosas vacías: dinero, fama, poder, sexo. Y en este proceso se auto-destruyen y destruyen a los que los rodean. En Plum Village, habíamos organizado sesiones para la gente de negocios. Vimos que tenían tantos problemas y sufrimientos como los demás, a veces incluso más. Vimos que la riqueza les permite vivir en situaciones confortables pero, aun así, sufren mucho.

Algunas personas de negocios, incluso los que se han convencido de que el trabajo es muy importante, se sienten vacíos en su profesión. Dan trabajo a mucha gente en sus empresas, periódicos, aseguradoras y cadenas de supermercados, pero su éxito financiero es una felicidad vacía, porque no está motivado por la comprensión o la compasión. Atrapados en su pequeño mundo de beneficios y pérdidas, no son conscientes del sufrimiento y la pobreza en el mundo. Cuando no estamos en contacto con esta realidad, nos falta la compasión necesaria para alimentar y guiar a la felicidad.



Cuando empiezas a darte cuenta de tu interconexión con otra gente, tu «interser», empiezas a ver cómo te afectan tus propias acciones, a ti y a los demás. Empiezas a preguntarte por tu manera de vivir, a mirar con ojos distintos la calidad de las relaciones y la manera de trabajar. Empiezas a darte cuenta de que «tengo que ganarme la vida, sí, pero quiero hacerlo conscientemente. Quiero intentar escoger una vocación que no dañe a los demás y al mundo natural, una que no desperdicie los recursos».

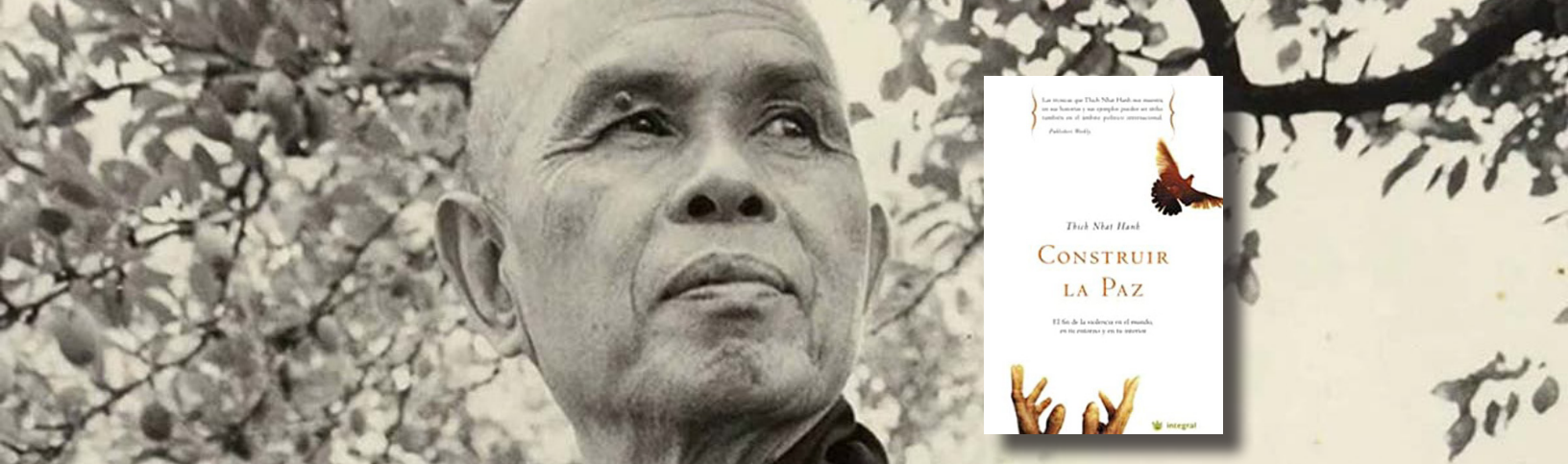
Empresas enteras pueden adoptar esta manera de pensar. Las empresas tienen el derecho de perseguir el crecimiento económico, pero no a expensas de otras vidas. Deben respetar la vida y la integridad de la gente, los animales, las plantas y los minerales. No invierta tiempo ni dinero en compañías que priven a los demás de su vida, que operen explotando a gente o animales, y que destruyan la naturaleza.

La gente de negocios que visita Plum Village a menudo encuentra que entrar en contacto con el sufrimiento de los demás y cultivar la comprensión les hace felices. Practican como Anathapindika, un hombre de negocios con éxito que vivió en la época de Buda, que con la práctica de la conciencia durante su vida hizo todo lo que pudo para ayudar a pobres y enfermos en su tierra natal.

Encontrar el refugio verdadero en la práctica

Muchas personas que sufren en su vida personal encuentran alivio refugiándose en el trabajo. Conozco un médico en California que trabaja muy duro cuidando de sus pacientes. Después de cerrar la consulta, se queda durante horas y estudia los historiales de los pacientes porque no quiere ir a casa. Su mujer ya está acostumbrada, porque no son una pareja feliz. Para él, es mejor quedarse en la consulta y estudiar. Se dice a sí mismo: «Lo que hago es una cosa buena, soy un buen médico, debo estar en la consulta y trabajar para entender mejor los problemas de mis pacientes». Se refugia en este uso del tiempo para dar más sentido a su vida. En el fondo, lo sabe, pero no quiere aceptar que se está refugiando en su trabajo para evitar enfrentarse al problema real, su matrimonio. En nuestra sociedad, es muy común que la gente se refugie en su trabajo y niegue su infelicidad.

Otros se refugian en las drogas y el alcohol. Quieren olvidar, quieren borrar el dolor de su interior. Cuando están borrachos o drogados, lo olvidan todo, pero sólo durante unas pocas horas. Cuando se despiertan de esa autoanestesia, se dan cuenta de que nada ha cambiado. De todos modos, han evadido la realidad durante dos o tres horas, y como no conocen ninguna otra salida, vuelven a las drogas o al alcohol. De este modo, violan sus cuerpos y sus mentes, y se producen dolor a ellos y a los que les rodean. Esto no es, de ningún modo, una solución.



En la sociedad moderna, muchos de nosotros nos refugiamos en el consumo. Cuando no nos sentimos bien con nosotros mismos, cuando nos sentimos vacíos o deprimidos, vamos a la nevera o a la tienda para llenar el vacío y olvidar el sufrimiento. Nos refugiamos en el acto de comer, beber o comprar. Intentamos llenar el vacío del interior porque no sabemos dónde refugiarnos. Buscamos la distracción alimentando nuestros sentidos.

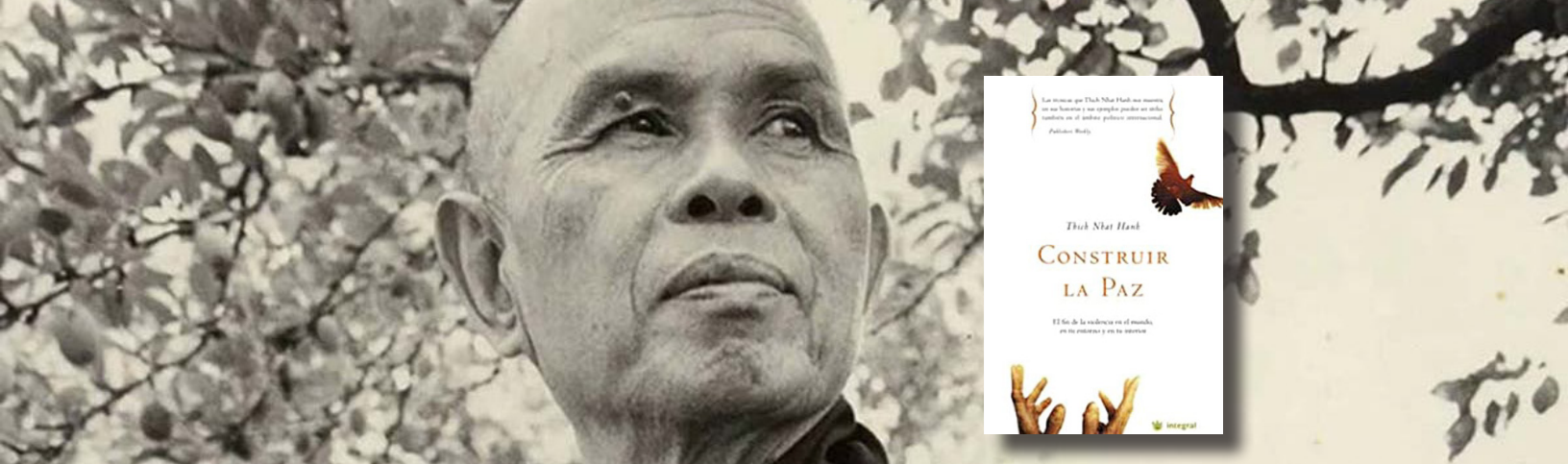
Otros se refugian en la televisión. Permitimos estar ocupados con los programas, y nos volvemos una televisión. Algunos programas son provechosos y educativos, pero la mayoría no. Son como comida basura que sólo contiene ruido y violencia. Aunque ingerir estos programas no nos haga sentir bien, dejamos el televisor conectado para evadirnos de las cuestiones reales de nuestras vidas. No podemos apagarlo porque, cuando lo hacemos, debemos volver a nosotros mismos, y no es nada confortable. Miramos la televisión hasta la saciedad para evitar el programa que está en marcha en nuestro interior, un programa de confusión, conflicto y desespero. Nos alejamos de nuestro propio sufrimiento, porque nos falta la confianza de tratar las cuestiones que realmente importan.

Debemos romper el hábito de escapar de nosotros mismos. Queremos paz, seguridad, felicidad y alegría, pero no sabemos cómo conseguirlo. El refugio de la práctica de la conciencia es nuestro camino. Nos da confianza para superar nuestras dificultades. Podemos refugiarnos en nuestro respirar consciente, en nuestro caminar consciente. Entonces tendremos paz y estaremos disponibles para las maravillas de la vida; estaremos realmente presentes para nuestros hijos, nuestras familias y nuestra sociedad.

Un paseo de paz verdadero

A muchas personas les gusta participar en paseos por la paz. En 1981, el día en que las Naciones Unidas aprobó una resolución sobre el desarme, se organizó una gran marcha en la ciudad de Nueva York. Medio millón de personas caminó unido por la paz. Cuando alguno de mis amigos me invitó a unirme a la marcha, acepté participar sólo si podía caminar en el estilo de la meditación caminando. Mis amigos me aseguraron que era posible, un grupo de unas cincuenta personas se me unió, y caminamos juntos para apoyar esta práctica.

Éramos un grupo multinacional y multicultural que representaba muchas tradiciones espirituales. Llevábamos una pancarta con el lema «Reverencia a la vida» y caminábamos conscientemente por las calles de Manhattan. Grupos de gente joven a nuestro lado marchaban deprisa, casi corriendo, y gritando: «¡Desarme ya! ¡Abajo con las armas nucleares!». Nuestro grupo no decía nada; tan sólo andábamos despacio y pacíficamente. Más tarde supimos que, a causa de nuestra manera de andar, hicimos retroceder la marcha a 300.000



personas que iban detrás de nosotros. A lo largo del camino, había grupos detrás de nosotros que gritaban: «¿No podéis andar más deprisa?», e intentaban adelantarnos. Cuando nos alcanzaban, nos miraban enojados porque nos movíamos tan lentamente. Pero entonces pasó algo curioso. Cuando nos miraban, cambiaban su actitud, se callaban, y empezaban a caminar ellos mismos más despacio. Realmente, se convirtió en una marcha por la paz. La gente todavía recuerda este paseo gracias al pequeño grupo de la «Marcha por la paz» que practicaba la paz con cada paso que daba.

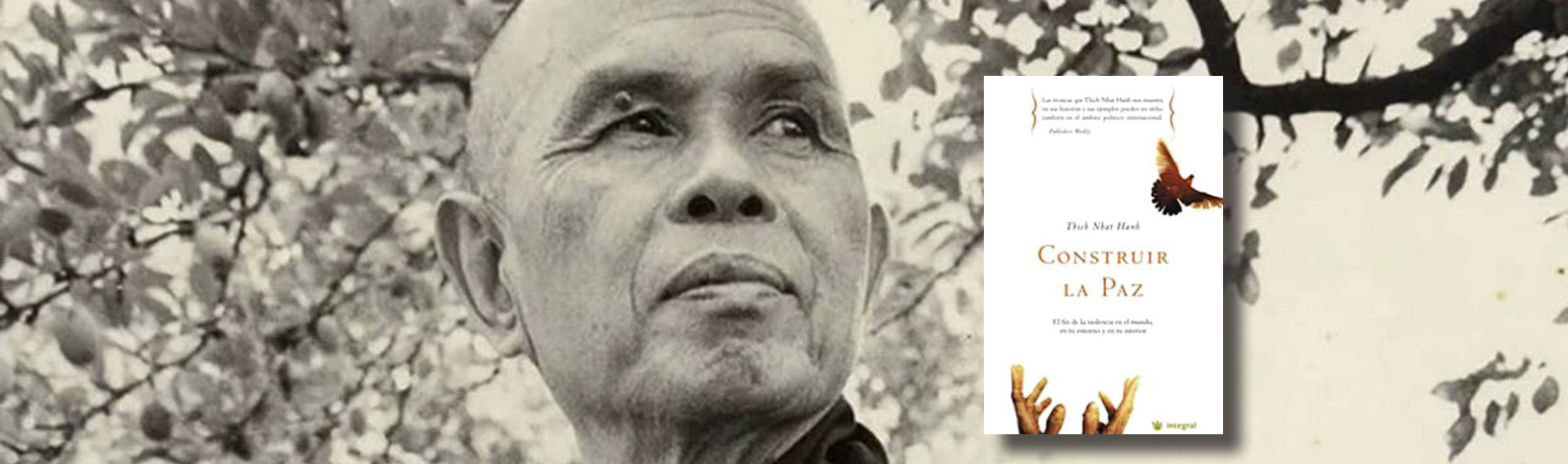
No hay camino para la paz, la paz debe ser el camino. No es necesario terminar el paseo para tener paz. La práctica es simplemente sentir la paz mientras caminas. Los medios son los fines. Si quieres andar por la paz, debes hacer que tu caminar siga la práctica de la paz. Esta es la manera de tocar el corazón de las gentes. Lo importante no son los kilómetros que recorra, sino la calidad de cada paso que dé. La paz siempre empieza con usted. Cuando camine conscientemente, la gente se verá tocada por usted. Si se hace un rally o una manifestación por la paz, por favor, organice, participe de manera que la paz sea posible, que el acontecimiento mismo sea la paz.

Refugio verdadero

Debemos tener la confianza, la fe y el coraje suficientes para llamar a nuestras acciones por sus verdaderos nombres. Podemos preguntarnos: ¿Estamos comprometidos con un tipo de vida que toca la belleza y la bondad que nos rodea y nos lleva hacia la compasión y el entendimiento? ¿O simplemente intentamos huir de nosotros mismos?

El refugio verdadero es algo que nos abre la puerta de la transformación y la curación. Debemos aprender a refugiarnos. El refugio del habla no es un acto de escape. Es un acto de protección e inclusión. Si nos refugiarnos en cosas diversas —trabajo, comida, bienestar material, televisión— perdemos nuestros propios sentimientos, nuestra familia, nuestra sociedad, y no se trata de un refugio verdadero. Si nuestro estilo de vida nos lleva a la realidad de nuestro sufrimiento y el de los demás, nos estamos moviendo hacia la dirección equivocada. Nos estamos aislando y cometemos actos violentos en forma de exclusión. Dirigiéndonos hacia distracciones y placeres sensuales, creemos que podemos escapar de nuestro sufrimiento y encontrar la felicidad verdadera, pero la felicidad no yace en la dirección del placer sensual. La felicidad yace en encontrar la paz interior.

Los psicólogos que han estudiado la felicidad han descubierto que la gente realmente feliz está completamente presente en el momento. No se basa en amenazas o posibilidades negativas, sino que continuamente busca beneficiar a los demás en situaciones difíciles. La gente feliz trabaja con los demás y



les ayuda. Para ellos, la felicidad no es un objetivo, sino una realidad en la vida diaria.

Tomar tiempo para vivir

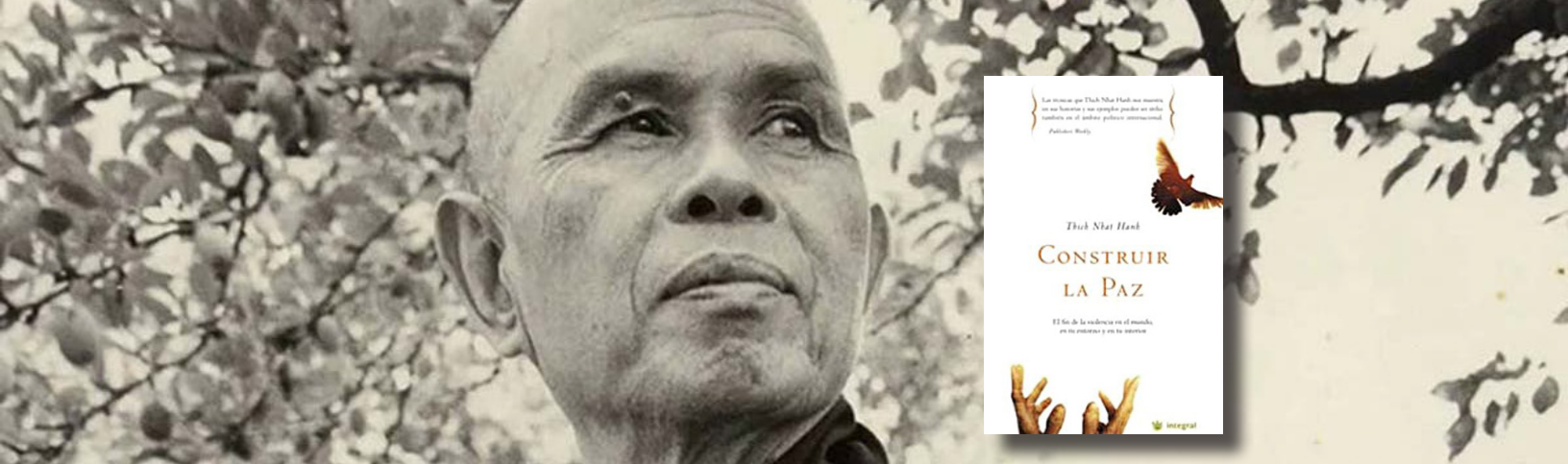
Cuando era joven, la vida en Vietnam era bastante diferente a la de ahora. No teníamos muchas máquinas y nuestra vida diaria era más relajada. Si querías organizar una fiesta de cumpleaños, una lectura de poesía o el aniversario de un miembro de la familia, la fiesta duraba todo el día, no unas «cuantas horas. Podías llegar en cualquier momento, y todo el día estaba reservado para el evento. No era necesario tener coche o bicicleta, ibas andando. Si vivías lejos, empezabas el viaje el día antes y pasabas la noche en casa de un amigo por el camino. No importaba a qué hora llegaras, eras bienvenido y te servían comida. Cuando llegaban cuatro personas, se las servía juntas en la mesa. Si eras el quinto, esperabas a que llegaran tres más para poder comer con ellos. Podías hablar, recitar poesía, cantar todos juntos, y podías quedarte o marcharte cuando quisieras.

En el mundo actual no tenemos este lujo. Tenemos más dinero y más bienestar material, pero no somos más felices porque no tenemos tiempo de disfrutar unos de otros.

Hace años, en Vietnam, la gente solía tomar un pequeño bote, pasear por zonas con flores de loto y poner algunas hojas de té dentro de una flor de loto abierta. La flor no se cerraba durante la noche y perfumaba el té. A primera hora de la mañana, cuando todavía quedaba rocío, volvía con sus amigos para recoger el té. En el bote había todo lo necesario: agua fresca, un fuegucillo, tazas de té y una tetera. Entonces, allí mismo, bajo la bella luz de la mañana, preparabas el té, disfrutando de toda la mañana, bebiendo té entre las flores de loto. Puede que ahora tengamos lo mismo, pero no tenemos tiempo de mirarlo ni de disfrutarlo de la misma manera.

La meditación del té es una reminiscencia de la época en que solíamos pasar dos o tres horas al día bebiendo una taza de té. En Plum Village, éramos afortunados por tener ceremonias de té varias veces al mes. Nos reuníamos para disfrutar juntos de una taza de té, una galleta, y la compañía de los demás durante una hora y media. En una atmósfera serena, informal, compartíamos poemas, canciones e historias. Sólo necesitábamos dos minutos para bebemos una taza de té, pero pasábamos el tiempo con los demás, alimentábamos la comprensión y la felicidad mutuas.

En los últimos años, en Vietnam, cuando alguien veía que el cerezo de su jardín estaba a punto de florecer, invitaba a parientes y amigos, escribiendo cuidadosamente las invitaciones personales para celebrar la floración. Toda la familia ayudaba en la preparación del acontecimiento, horneando galletas



de trigo y arreglándolo todo. Con acontecimientos como este, teníamos oportunidades de disfrutar la vida, y junto con los amigos, beber té, cantar y recitar poesía.

Si el clima era más frío y el cerezo no iba a florecer, la gente se reunía para jugar al pie del árbol, ayudándole a estimular la floración. Actualmente, estas festividades son antieconómicas, porque el tiempo es dinero. Para nosotros, practicantes de la conciencia, el tiempo debería ser mucho más precioso que el dinero. El tiempo es vida; debemos usar nuestro tiempo para vivir en paz, alegría y libertad.

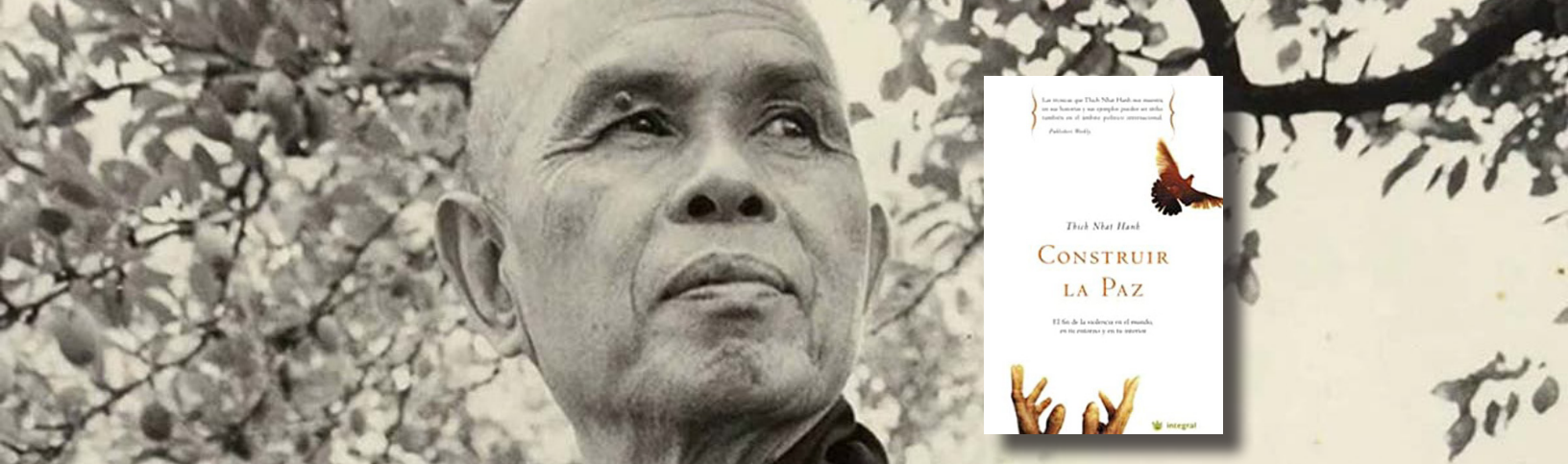
La conciencia alimenta un estilo de vida sencillo

A medida que crecemos en conciencia, repasamos nuestra vida. Empezamos a ver cuánto tiempo hemos gastado en consumo vacío. Cuando consumimos, también estamos siendo consumidos, hemos pasado a ser los objetos del consumo de otros. Buda dijo: «Queridos amigos, os están comiendo por la forma y los sentimientos. Estáis siendo consumidos».

Nos convertimos en mercancía para los demás. Queremos destacar y asombrar, y por ese motivo compramos nuevos vestidos o un perfume. Nos aplicamos en el gimnasio para ser más atractivos y convertirnos en objeto de deseo de otras personas, otros consumidores. Aunque deberíamos Cuidarnos, hacemos muchas de estas cosas porque creemos que este tipo de consumismo nos traerá la felicidad. Deberíamos mirar hacia el interior para ver que este consumismo Vacío no trae la felicidad, sino sufrimiento.

Los objetos de nuestro consumismo siempre están cambiando. Y nuestros deseos hacia los objetos que consumimos También cambian, a cada momento. Siempre perseguimos algo nuevo. Podemos sentirnos satisfechos con lo que compramos durante un momento, pero pronto nos desharemos y compraremos algo más. La primera vez que viví en Francia, nuestro sangha compró un coche pequeño, un Peugeot de segunda mano. Recorrimos toda Europa en él, usándolo para transportar no sólo personas sino también arena, ladrillos, herramientas, libros, comida y otros materiales. Lo usamos para todo lo que necesitamos y lo mantuvimos muchos años. Cuando el coche era demasiado viejo y ya no podíamos usarlo más, lo pasamos mal para deshacernos de él. Teníamos apego a nuestro pequeño Peugeot, por lo mucho que habíamos pasado juntos. Había sobrevivido a averías, numerosos accidentes y un montón de reparaciones. Mis amigos del sangha y yo mismo estábamos tristes la noche que tuvimos que abandonarlo. Incluso escribí un poema en su memoria.

Ahora, la gente raramente desarrolla alguna conexión con las cosas que compra, sólo desea poseer



lo más nuevo. Los productores lo saben. No es casualidad que los productos en la época moderna no estén hechos para durar. Si estos productos duraran mucho tiempo, los beneficios serían menores para los fabricantes, que dependen de que compremos siempre lo último, cosas nuevas.

Sentimos que nunca tenemos suficiente, porque estamos atrapados en la filosofía de que lo mucho nunca basta. No nos hemos dado la oportunidad de mirar profundamente nuestra manera de consumir. Sin embargo, cuando nos tomemos el tiempo necesario para vivir conscientemente, descubriremos que vivir una vida sencilla y consumir menos son las condiciones reales para la felicidad.

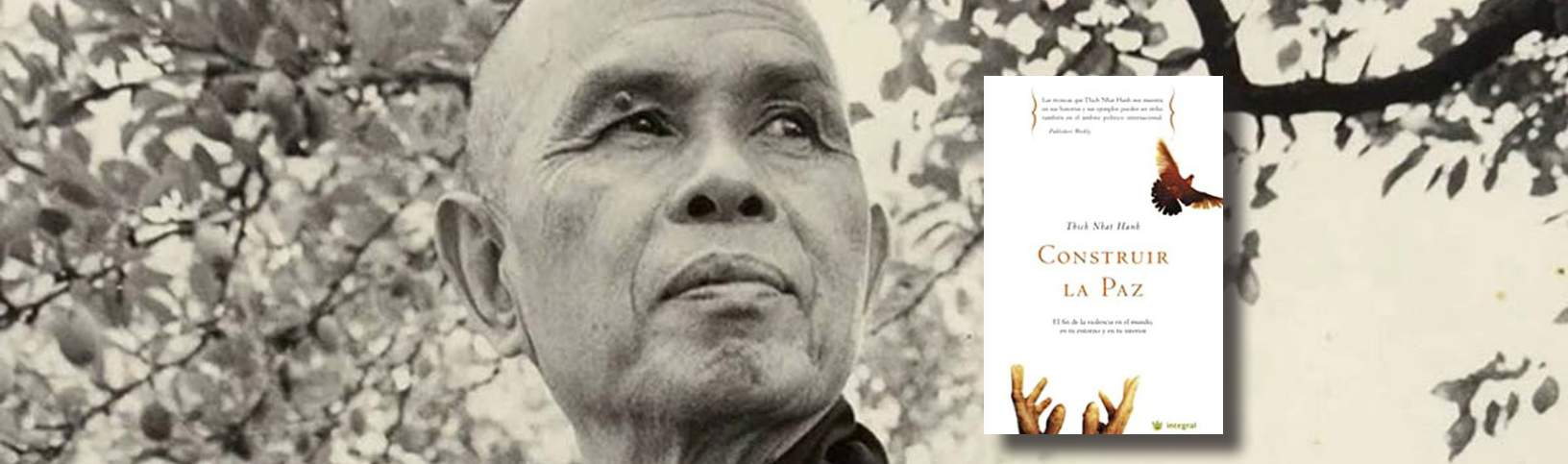
Buda nos enseñó que debíamos estar satisfechos con las condiciones básicas de la vida y saber cuándo teníamos suficiente. La manera como los monjes y las monjas vivían en la época de Buda es un claro ejemplo de esta práctica. No tenían más de tres vestidos y un tazón. Entendían que las posesiones materiales no llevaban a la felicidad verdadera. Vivíamos un estilo de vida sencillo para ser felices. La práctica de la vida sencilla tiene muchas ventajas: cuando ya no persigues las posesiones, necesitas menos dinero y puedes permitirte trabajar menos. Por lo tanto, tienes más tiempo para hacer cosas con más sentido y más gratificantes.

Existe un proverbio de Confucio que lo expresa perfectamente: «Si sabemos lo que es suficiente, tendremos suficiente. Si esperamos a tener suficiente, nunca lo conseguiremos».

Una cultura civilizada

Las palabras civilización y civilizado tienen significados parecidos. Civilizado es el contrario de violento, significa belleza, amabilidad y paz. Una sociedad y una cultura civilizadas son fruto de nuestra práctica; su motivación son la armonía y la compasión. La práctica consciente refleja la noción de la cultura: cultivamos la libertad, la responsabilidad y la comprensión, y recogemos sus frutos. La paz, como las flores, debe cultivarse para que crezca. Al principio, sólo tenemos la tierra, debemos preparar el terreno y plantar las semillas. Si regamos el suelo y cuidamos las plantas, en pocos meses tendremos flores preciosas. Lo mismo ocurre con la paz.

Como los practicantes civilizados de la conciencia, debemos aprender a reconocer cuándo estamos viviendo a expensas de otros seres —humanos, animales, plantas, el suelo, el agua, el aire o el planeta— y debemos reconocer cuándo estamos siendo violentos mediante nuestra manera de vivir no consciente, consumiendo y produciendo. La práctica de la vida consciente nos ayuda a parar, a ver lo que estamos haciendo y dónde nos encontramos. Cuando nos permitimos observar con profundidad, damos a la



com- prensión y a ia compasión la oportunidad de crecer en nuestros corazones y podemos actuar adecuadamente.

Los cinco entrenamientos de la conciencia

En este libro de la no-violencia, a menudo ;ne refiero a los cinco entrenamientos de la conciencia. Buda comparaba el cuerpo con un cántaro de agua, guardando y dispensando lo que ponemos dentro. Nos advirtió de que debíamos usar la conciencia como un guardián de nuestra mente y de nuestro cuerpo. Los entrenamientos de la conciencia nos ayudan a aprender a ejercitar la autoprotección. Representan maneras claras v prácticas de utilizar el espíritu de la paz en nuestra vida diaria. Son herramientas para la paz.

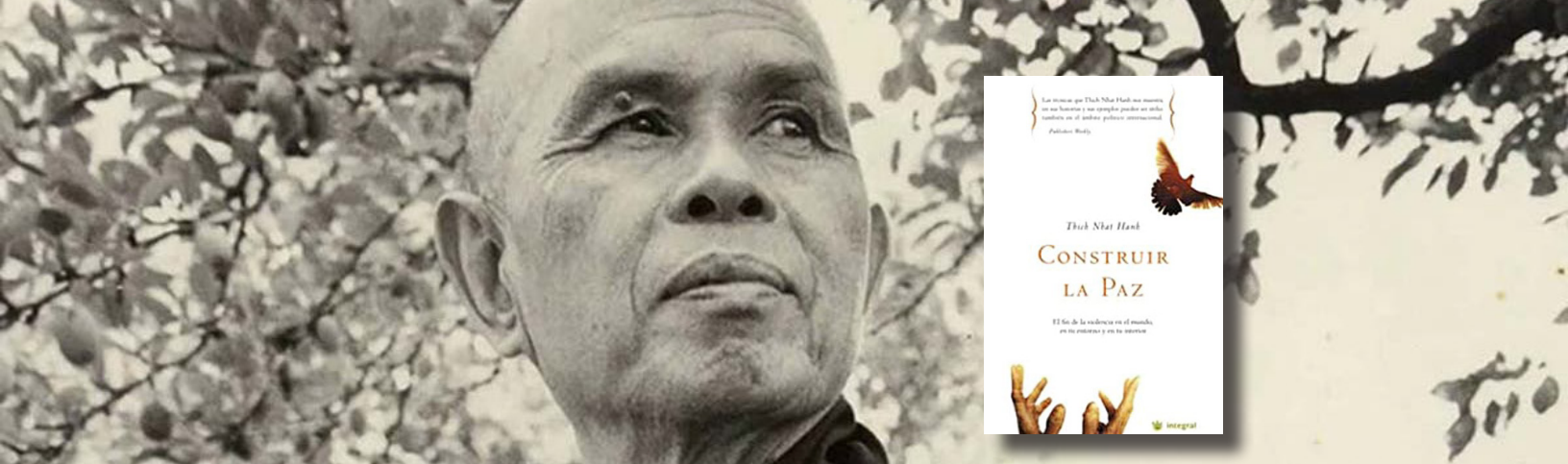
Tendemos a pensar que la violencia que sufrimos procede solamente de los demás, de fuera de nosotros, pero no es correcto. Infligimos violencia sobre nuestro cuerpo y nuestra conciencia en nuestra manera de comer, beber o trabajar. Cuando consumimos, leemos o miramos ciertos productos, nos infligimos violencia. Nuestra conciencia y nuestro cuerpo pueden ser víctimas de un consumo inconsciente. Cuando consumimos algo que no es saludable para nuestro cuerpo, no nos estamos amando, nos estamos violando. Los programas de televisión, las revistas, las películas o las conversaciones que contienen violencia provocan conflictos internos. A menudo vivimos nuestra vida en el olvido, y permitimos que el consumo nos intoxique a nosotros y a nuestros hijos. Con el entrenamiento consciente, podemos aprender a detectar estos elementos cuando se manifiestan y protegernos de ellos.

Los cinco entrenamientos de la conciencia nacieron hace muchos años como regalo de Buda. Están presentados de tal manera que cualquier persona puede aplicarlos, sin tener en cuenta la tradición cultural o espiritual.

Todos estos entrenamientos nos ayudan a mantener la conciencia en nuestros pensamientos y acciones. Ayudan a cultivar pensamientos v acciones no violentos. Buda dijo que no podemos hablar de hacer solamente cosas beneficiosas, debemos practicarlas. Practicando estos entrenamientos, ganamos conciencia del sufrimiento causado por la violencia en nuestros pensamientos, palabras y acciones.

LOS CINCO ENTRENAMIENTOS DE LA CONCIENCIA

El primer entrenamiento consciente: reverencia a la vida Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y a aprender las maneras de proteger



la vida de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Estoy convencido de no matar, no dejar que los demás maten, y no condonar ningún acto de matanza en el mundo, en mi pensamiento o en mi manera de vivir.

El segundo entrenamiento consciente: generosidad Consciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a cultivar el amor y a aprender las maneras de trabajar por el bienestar de las personas, los animales, las plantas y los minerales. Me comprometo a practicar la generosidad compartiendo mi tiempo, energía y recursos materiales con los que sufren necesidades reales. Estoy decidido a no robar y a no poseer nada que pueda pertenecer a los demás. Respetaré la propiedad de los demás, y evitaré que los otros se aprovechen del sufrimiento humano o del sufrimiento de otras especies en la Tierra.

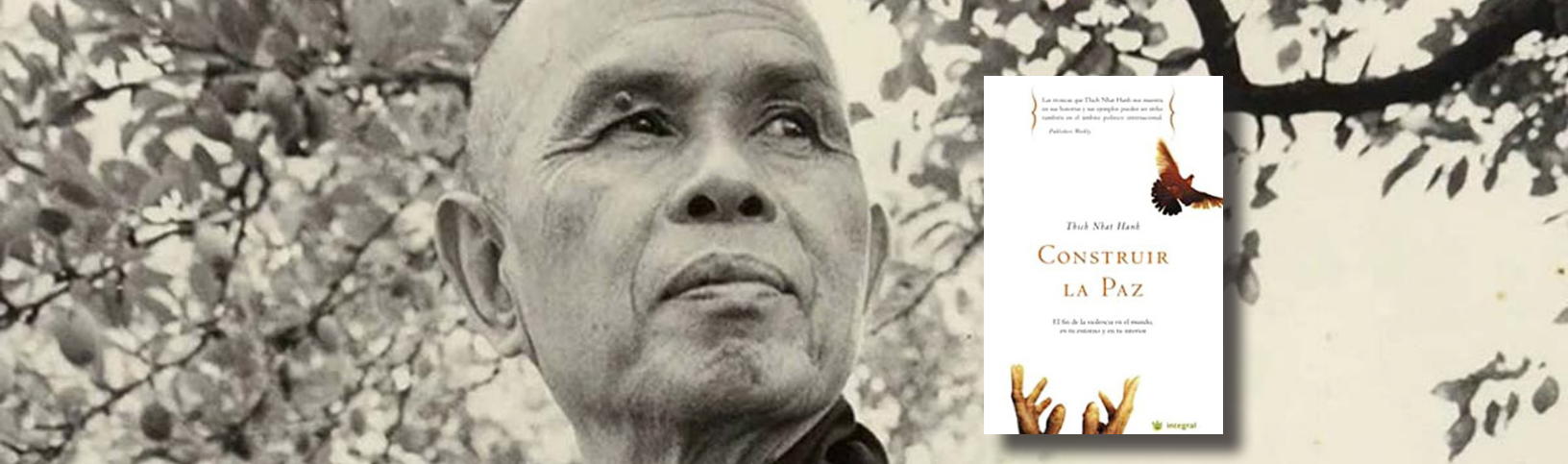
El tercer entrenamiento consciente: responsabilidad sexual

Consciente del sufrimiento causado por malas conductas sexuales, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender las maneras de proteger la seguridad y la integridad de los individuos, las parejas, las familias y la sociedad. Estoy decidido a no participar en ninguna relación sexual sin amor ni compromiso a largo plazo. Para preservar la felicidad de los demás y de mí mismo, estoy decidido a respetar mi compromiso y el de los demás. Haré todo lo que esté en mis manos para proteger a los niños de abusos sexuales y proteger a parejas y familias de que se rompan por mala conducta sexual.

El cuarto entrenamiento consciente; escuchar con atención y hablar con amor

Consciente del sufrimiento causado por la incapacidad de escuchar a los demás y del discurso inconsciente, me comprometo a cultivar la práctica de escuchar profundamente y de hablar con amor para llevar la felicidad y la alegría a los demás y reducir su sufrimiento. Concedor de que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, me comprometo a aprender a hablar verdaderamente con palabras que inspiren la autoconfianza, la alegría y la esperanza. Estoy decidido a no explicar noticias cuya veracidad no conozco, a no criticar o condenar las cosas de las que no estoy seguro. Evitaré usar palabras que puedan causar división o desacuerdo o que puedan hacer que una familia o una comunidad se rompa. Haré todos los esfuerzos necesarios para reconciliar y resolver todos los conflictos, aunque sean pequeños.

El quinto entrenamiento de la conciencia: consumo consciente



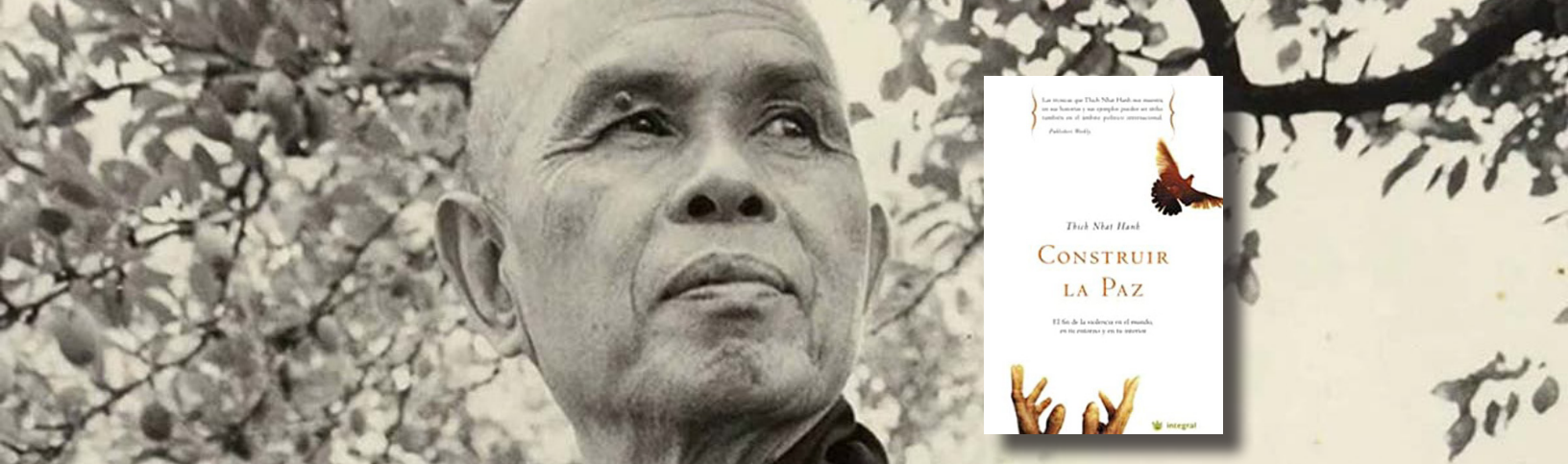
Consciente del sufrimiento causado por el consumo inconsciente, me comprometo a cultivar la buena salud, física y mental, para mí, mi familia y mi sociedad, comiendo, bebiendo y consumiendo conscientemente. Me comprometo a ingerir solamente elementos que preserven la paz, el bienestar y la alegría en mi cuerpo, en mi conciencia y en el cuerpo colectivo y la conciencia de mi familia y mi sociedad. Entiendo que una dieta adecuada es crucial para la autotransformación y para la transformación de la sociedad. Estoy decidido a no usar el alcohol ni ningún otro tóxico, a no ingerir comida u otros elementos que contengan toxinas, como algunos programas de televisión, revistas, libros, películas y conversaciones. Soy consciente de que dañar a mi cuerpo o a mi mente con estos venenos es traicionar a mis antepasados, a mis padres, a mi sociedad y a las futuras generaciones. Trabajaré para transformar la violencia, el miedo, el odio y la confusión en mi interior y en la sociedad comiendo conscientemente para mí y para la sociedad. Sobre la base de esta conciencia, estamos motivados para reducir el sufrimiento y fomentar la paz en nosotros y en los demás.

Los entrenamientos conscientes nos enseñan la realidad de cómo «interser». Como humanos, no podemos solamente ser o estar. Necesitamos a los demás. Necesitamos a otros animales y a nuestro bello planeta. Los cinco entrenamientos conscientes nos ayudan a protegernos de ser consumidos, puesto que protegemos las vidas de los otros humanos y animales, plantas y minerales de la Tierra. La vida sencilla y la compasión son manifestaciones de estos entrenamientos y la idea básica de ser.

Cuando practicamos un entrenamiento, estamos practicando también los otros. Todos están interrelacionados. Cuando practicamos el respeto a la vida (el primer entrenamiento consciente), somos más cuidadosos con lo que consumimos y cómo lo consumimos (el quinto entrenamiento consciente), y lo hacemos para proteger la vida de los humanos, los animales, las plantas y los minerales. Aprendemos a gastar nuestro tiempo y nuestros recursos de manera adecuada (el segundo entrenamiento consciente) comprando sólo lo que necesitamos e invirtiendo en empresas que respetan la vida y nuestra madre Tierra.

Los entrenamientos están interrelacionados porque la práctica de la conciencia está presente en todos los aspectos de nuestra vida. Nosotros mismos estamos interrelacionados, cualquier acto que hacemos tiene un efecto en todo lo que nos rodea. En la época moderna, es fácil ver que «ningún hombre es una isla». No es posible ser, hay que «inter-ser».

Cuando comemos conscientemente, mantenemos la conciencia de todos los seres vivos cuya existencia y trabajo duro han contribuido a la comida que tenemos delante. Esta conciencia de nuestra interdependencia con los otros seres nos ayuda a mantener la compasión en el corazón. Para enfatizar



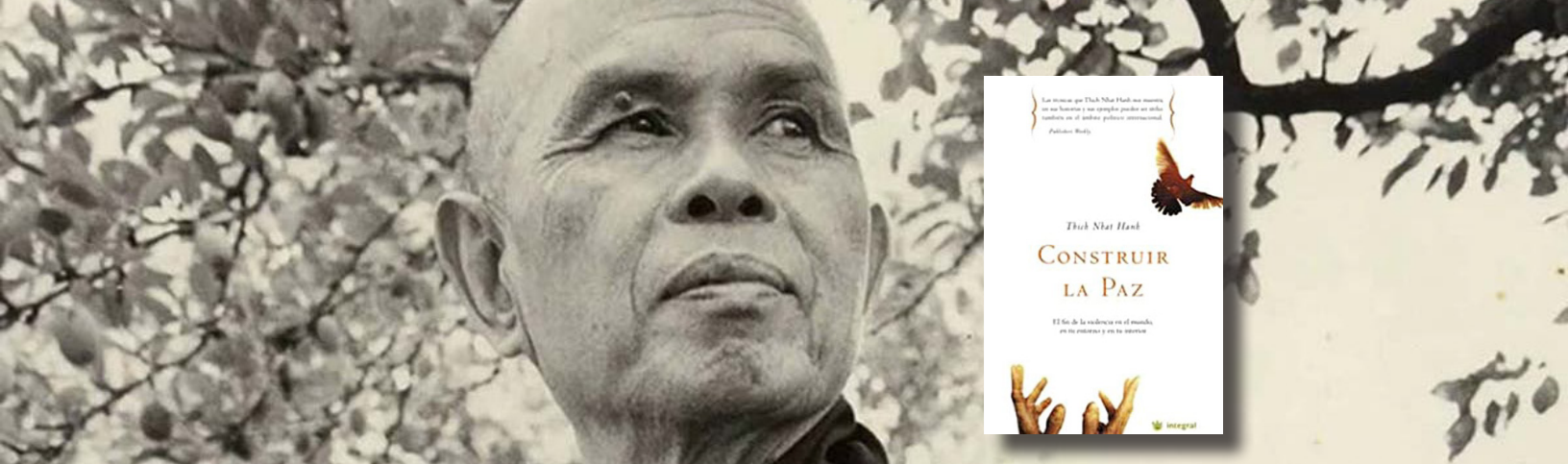
esta interdependencia, Buda explicó una parábola llamada «La carne del hijo», sobre una pareja joven que quería vivir en otro país. Para conseguirlo, tuvo que cruzar un gran desierto muy peligroso. La joven pareja llevaba consigo a su hijo pequeño y en la mitad del desierto se quedaron sin comida. Sabían que iban a morir. Después de mucho debatir, decidieron murar a su hijo y comerse su carne. Mataron al niño, comieron una parte de su carne, y dejaron el resto en sus espaldas para que el sol lo secase. Sufrieron tremendamente. Cada vez que comían un trozo de carne de su hijo, lloraban de desespero: «¿Dónde estás, dulce niño? ¿Dónde estás, amor?». Se golpeaban el pecho y se tiraban del pelo. Finalmente, cruzaron el desierto y llegaron a la nueva tierra.

Después de contar esta historia a sus monjes, Buda preguntó: «Queridos amigos, ¿pensáis que la pareja disfrutó comiendo la carne de su hijo?». Y los monjes contestaron: «No, ¿cómo puede alguien disfrutar comiendo la carne de su propio hijo?». A lo que Buda respondió: «Si no consumimos conscientemente, es como si estuviéramos comiendo la carne de nuestro hijo o hija».

Cuando bebemos alcohol y comemos carne, puesto que estas sustancias están hechas con el sufrimiento de otra gente y seres vivos de nuestra madre Tierra, es como si estuviéramos comiendo nuestra propia carne y nuestra propia sangre. Cuando bebemos alcohol teniendo en cuenta el quinto entrenamiento consciente, vemos que la producción de alcohol crea sufrimiento. Beber alcohol causa enfermedades en el cuerpo y en la mente, y nos lleva a muchas muertes por accidente de coche. La producción de alcohol requiere grandes cantidades de grano que podrían usarse para alimentar a la gente que muere de hambre en el mundo. El alcohol está directamente relacionado con el sufrimiento de los niños. Por ejemplo, para hacer un vaso de vino de arroz se necesita un capazo entero de arroz. Cada día mueren 40.000 niños en el mundo por falta de comida. Nosotros, en Occidente, comemos demasiado, usamos el grano para alimentar a los animales y producir carne, y así estamos comiendo la carne de estos niños.

Todos nosotros, incluidos los niños, tenemos la capacidad de ver el sufrimiento de los animales usados para comer. La manera como creamos comida es muy violenta. Destruye a la madre Tierra. Causa contaminación a la tierra y al agua. Destruye los bosques, que se talan para cultivar, que son los pulmones de la Tierra, que nos proporcionan oxígeno. Esto destruye la felicidad y las vidas de nuestras criaturas. Cuando practicamos la ingestión inconsciente, vemos que estamos comiendo a nuestra madre, a nuestro padre, a nuestros hijos. Estamos consumiendo la Tierra.

Por este motivo, Buda recomendó que miráramos qué y cómo consumíamos, para poder parar el sufrimiento de la Tierra y de las especies que nos rodean, y también el sufrimiento que nos causamos a nosotros mismos. La comida puede ser deliciosa sin consumir la carne de los animales. Cuando somos



conscientes, tenemos la oportunidad de dejar de matar a los animales y empezar a movernos en la dirección de la vida vegetariana.

Si los países desarrollados de occidente redujeran su consumo de carne y alcohol un 30 por ciento, se solucionaría el problema del hambre en el mundo. A medida que practicamos los entrenamientos conscientes, nuestra manera de vivir nutre nuestra conciencia en todo lo que hacemos en la vida diaria y los libera. Los entrenamientos ayudan a v i v i r de manera mas sencilla, más saludable y más compasiva para beneficio de todos los seres.

Preservar nuestra herencia mediante el consumo consciente: los cuatro tipos de comida

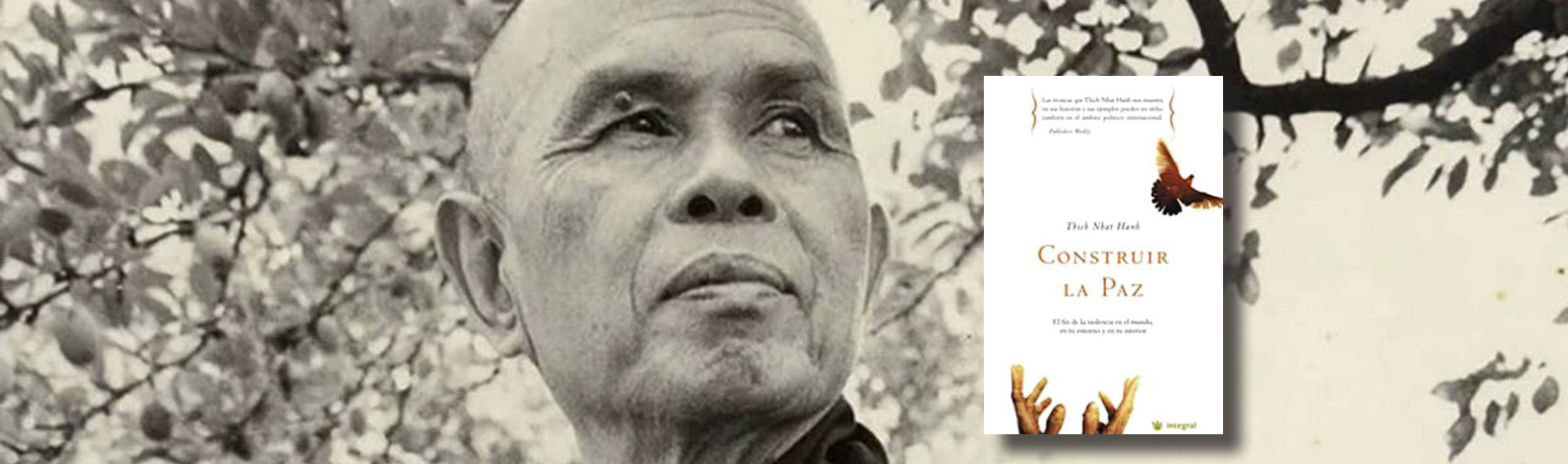
En la parábola de «La carne del hijo», Buda también enseñó que existen cuatro tipos de comida que consumimos. La primera se llama comida comestible, que es la que toma nuestro cuerpo. Practicamos el consumo consciente de las comidas comestibles para evitar causar violencia en nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo nos ha sido legado después de muchas generaciones y no tenemos el derecho de destruirlo con la manera de comer y de beber. Cuando consumimos toxinas como drogas o alcohol, somos injustos con nuestros antepasados, nuestros hijos y sus hijos, porque estamos destruyendo lo que recibimos de nuestros antepasados y pasaremos a generaciones futuras. La gente tiende a pensar: «Es mi cuerpo, puedo hacer lo que quiera porque me pertenece». Es un punto de vista erróneo, nuestro cuerpo no sólo nos pertenece a nosotros; pertenece a nuestros antepasados, a nuestra familia y a nuestros hijos. El cuerpo es la continuación del padre, de la madre y de los antepasados. Debe cuidarlo bien para poder transmitir lo mejor a sus hijos y a sus bisnietos, a su pareja y a su comunidad.

Comida comestible: el primer alimento

Los humanos nunca podemos ser completamente no violentos, pero podemos ir hacia esta dirección. A medida que practicamos, podemos reducir la cantidad de violencia en varios aspectos de nuestra vida, como la comida que ingerimos. El grado de civilización puede verse en la cantidad de comprensión, compasión y no-violencia que tenemos al producir y consumir comida.

Lo mismo ocurre siendo vegetariano perfecto. No se puede ser vegetariano perfecto, porque cuando cocinamos o hervimos verduras, estamos matando microorganismos. Sin embargo, debemos comer para sobrevivir. La manera en que nos procuramos y comemos los alimentos debe ser humana.

Muchas personas en la industria alimenticia están solamente interesadas en hacer dinero. No están



motivadas por la comprensión o la compasión. Usan indiscriminadamente grandes cantidades de fertilizantes y pesticidas químicos, y en este proceso destruyen el medio ambiente, dañan a otros humanos y matan especies. Este no es un comportamiento civilizado. Nuestra comida puede ser producida y distribuida de una manera sensible y no violenta, que no nos dañe a nosotros ni a otras especies.

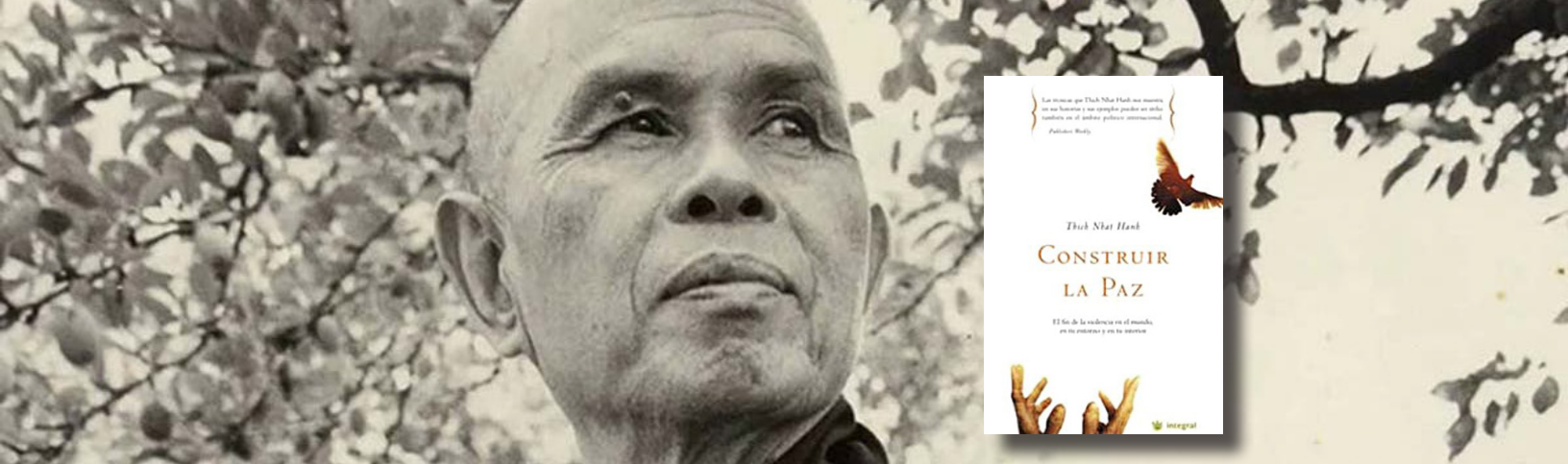
Impresiones sensoriales: el segundo alimento

El segundo tipo de alimento son las impresiones sensoriales. Constantemente consumimos con los ojos, la nariz, la lengua, los oídos, el cuerpo y con nuestra mente. Es nuestra responsabilidad consumir las impresiones sensoriales conscientemente para evitar la violencia. Cuando leemos una novela o un periódico, estamos consumiendo; cuando escuchamos música o una conversación, estamos consumiendo; cuando conducimos por la ciudad y vemos y oímos anuncios, estas impresiones sensoriales son todas ellas objetos de nuestro consumo.

Las impresiones sensoriales pueden ser tóxicas si no somos conscientes. La música puede alimentar nuestras semillas del horror y de la violencia. El artículo que leemos puede alimentar la energía del miedo o del odio en nuestro interior. Una conversación puede crear desespero y odio en nosotros. Las imágenes, los sonidos, las ideas, todos pertenecen a una segunda categoría de alimentos. Debemos ser muy conscientes en el consumo de estas cosas o nos harán cada vez más y más descontentos. ¿Puede alguien de su familia personificar la práctica del consumo consciente? ¿Los profesores de sus hijos entienden que la felicidad y la paz dependen de la manera como protejamos nuestros sentidos?

Cuando un niño termina la enseñanza básica en América, ha visto unos 100.000 actos de violencia y 8.000 asesinatos en televisión. Esto es demasiado. Esto significa que nosotros y nuestros hijos estamos consumiendo pensamientos de violencia, odio y desespero cada día. Sin un consumo consciente, continuaremos acumulando las toxinas de la violencia y el ansia en nuestra conciencia, y nuestra familia y sociedad sufrirán las consecuencias.

Buda nos advirtió que debíamos ser conscientes y evitar las cosas que pueden llevar estas toxinas a nuestra conciencia. Usó como ejemplo la historia de una vaca que tenía una enfermedad en la piel. La enfermedad de la piel de la vaca era tan seria que parecía que no tuviera piel. Sin piel que la protegiera, era vulnerable allí donde fuera. Cuando la vaca se acercaba a un árbol, los pequeños animalitos del árbol salían y succionaban la sangre del cuerpo de la vaca. Cuando se acercaba a una vieja pared, los pequeños animalitos de la pared salían y atacaban a la vaca. La vaca no disponía de modo alguno para protegerse. Si no practicamos el consumo consciente, nosotros también seremos como vacas sin



piel y las toxinas de la violencia, el desespero y el ansia continuarán penetrando en nuestro interior y debilitándonos.

Por este motivo, es muy importante levantarse y rechazar el tipo de producción y consumo que nos está destruyendo a nosotros, a nuestro país, a la gente joven. Cada uno de nosotros debe practicar la observación profunda de la situación y ver dónde y cómo estamos contribuyendo a la violencia diaria.

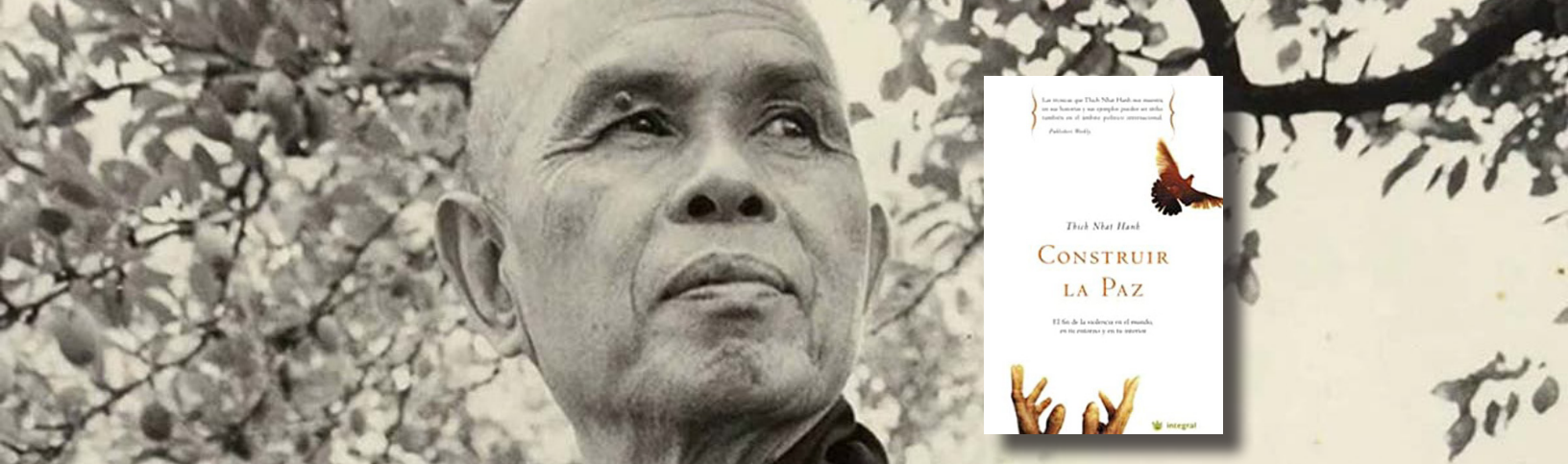
Actualmente, en los paquetes de cigarrillos se puede leer un aviso que dice que fumar perjudica la salud. Se trata de un gran logro en la práctica de la conciencia. Se trata de la conciencia colectiva manifestada mediante una acción legal. Hace veinte años, las compañías aéreas para no fumadores eran un sueño, y la gente sufría el humo del tabaco mientras volaba. Ahora, todos podemos disfrutar de un vuelo sin humo. Se trata de una victoria de la conciencia. Sin el trabajo de mucha gente, no podríamos tener esta libertad. Debemos incrementar nuestros esfuerzos para protegernos. El número de personas que mueren de accidente a causa del alcohol es enorme. Debemos prohibir estrictamente la venta de alcohol a menores. Y deberíamos tener una etiqueta en las botellas de alcohol que dijera: «Cuidado, beber alcohol es muy peligroso para la salud. Puede matarle y hacer que mate a otras personas».

Creo que deberíamos hacer nuestras propias etiquetas y ponerlas en los televisores: «Cuidado, ver la televisión puede ser peligroso». Debemos vigilar y protegernos de las influencias negativas de la televisión. La televisión es como una droga conectada. Si usted es padre o educador, no puede ignorar esta cuestión, porque afecta directamente la paz y la estabilidad de sus hijos.

En el mundo actual, estamos continuamente bombardeados por imágenes y sonidos que estimulan nuestra naturaleza animal. Esto hace que mucha gente esté psíquica y mentalmente enferma, hasta el punto de llegar a molestar a los niños y llevar otras malas conductas sexuales que destruyen a individuos y familias. Para nuestra protección y la de nuestros hijos, deberíamos abstenernos de consumir estos productos tóxicos para nuestro bienestar. Como centro de práctica, cada día tocamos nuestra naturaleza de Buda. Cada cosa que vemos, oímos, probamos o tocamos puede fomentar nuestra comprensión y nuestra compasión más que dañarnos. Una comunidad puede ayudarnos a practicar estos entrenamientos conscientes y tomar responsabilidades como consumidores.

Intenciones conscientes: el tercer alimento

La tercera fuente de alimento es nuestra voluntad, que significa nuestra intención, nuestro deseo más profundo. Nuestra voluntad es lo que nos motiva a vivir de la manera como lo hacemos. Si vivimos de



manera que engendramos violencia, debemos preguntarnos si tiene alguna cosa que ver con nuestro deseo de placer sensual, fama, riqueza o poder. Si deseamos servir a la humanidad, reducir el sufrimiento de los demás, llevar bienestar y paz, ¿qué nos está conduciendo, nuestro deseo altruista o el animal?

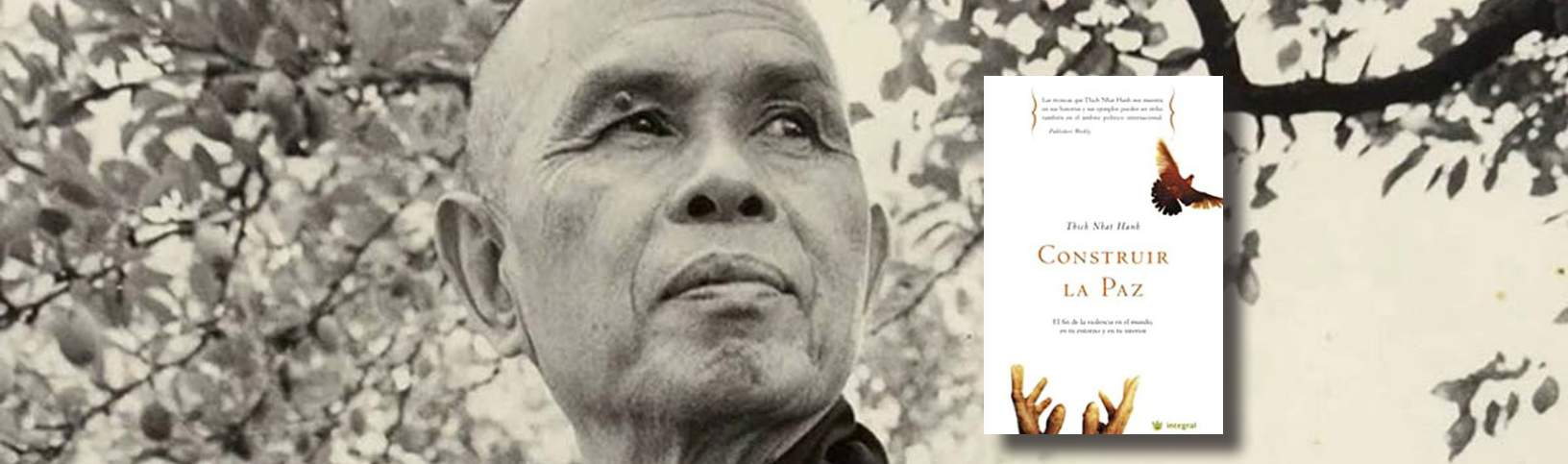
Para ilustrar el tercer tipo de alimento, la voluntad, Buda nos ofrece la imagen de dos hombres fuertes empujando a una persona joven hacia un montón de carbón quemando. Los hombres fuertes son la fuerza de nuestros deseos negativos, que nos empujan a un gran sufrimiento. Cuando nos guardamos con conciencia y compasión podemos resistir, y nuestra voluntad nos llevará hacia la paz.

Como bodhisattva que se está entrenando, usted está motivado por el deseo profundo suyo y de los demás de liberarse del sufrimiento y de las aflicciones. Mucha gente bienintencionada se ha desviado de sus deseos verdaderos para ayudar a la humanidad y se ha visto atrapada en la fama, el placer, la riqueza y el poder. Si vamos por el camino del consumo excesivo y la explotación, vamos en la dirección equivocada y nos traerá a nosotros y a otra gente la infelicidad. Por este motivo, es muy importante identificar y recordar la naturaleza real de nuestro deseo más profundo. Queremos volver al camino correcto. También nuestros países necesitan comprometerse en este tipo de reflejo profundo en lo que concierne a su deseo y objetivo colectivo.

Algunas veces pensamos que estamos actuando por la causa de la paz, el amor y la comprensión, pero de hecho podemos estar trabajando por nuestra propia fama, nuestro propio provecho y nuestro propio poder. A menudo, nuestros propios deseos permanecen ocultos porque pensamos que estamos sirviendo a la causa de la humanidad. Podemos engañarnos fácilmente, pero con una observación profunda, veremos la verdad. Debemos descender hasta la sustancia de nuestro deseo más profundo y ver si es realmente saludable y si nos está llevando hacia el camino de la paz y la libertad. De otro modo, nos dirigimos hacia el sufrimiento y el desespero. Debemos saber si estamos siendo un bodhisattva verdadero o falso. Debemos estar seguros de que nuestras acciones conllevan un bienestar, una paz y una compasión reales.

Conciencia: el cuarto alimento

El cuarto tipo de alimento es la conciencia. Si permitimos ser alimentados por la desilusión, la ignorancia, el miedo y la violencia, nuestra conciencia nos llevará al tipo de vida que nos hace sufrir a nosotros y a los que nos rodean. Ingeriendo los alimentos mentales, físicos y espirituales adecuados, crecemos en sabiduría, compasión y no-violencia. Nos volvemos conscientes de nuestro comportamiento consumista para poder ayudar al bienestar de nuestra sociedad y nuestra civilización.



Para el cuarto tipo de alimento, la conciencia, Buda nos da un ejemplo de un señor que fue condenado a muerte por sus actos criminales. La mañana de la ejecución, el rey ordenó a los soldados agujerear al hombre con cien espadas. Por la tarde, los soldados contaron que el hombre todavía estaba vivo, y el rey ordenó que le agujerearan de nuevo con cien espadas más. Por la noche, los soldados contaron que el hombre todavía vivía y el rey ordenó a sus soldados que le agujerearan con cien espadas más y, de nuevo, el hombre sobrevivió. Cuando consumimos inconscientemente, es como si estuviéramos apli-cándonos, mañana, tarde y noche, cien espadas a nuestro cuerpo, dañándonos no tan sólo a nosotros sino también a nuestros antepasados y a nuestros descendientes.

Retrocediendo en la historia, vemos que muchas civilizaciones se han destruido a sí mismas. Nuestra civilización no será diferente si no despertamos. Debemos despertar para parar la carrera de la destrucción causada por nuestra manera inconsciente de vivir. Para aprender cuál es la salida, debemos observar atentamente —como miembros de las comunidades, las ciudades y los países y como miembros de nuestro planeta— qué y cómo consumimos. Y debemos hacerlo colectivamente. Nuestra supervivencia ya no es una cuestión individual.