



SESIÓN 8: AMPLIANDO LA MIRADA: ME LLEVO EL PRESENTE AL TRABAJO.

"Son muchas las personas que aspiran a llegar a un lugar despojado de dolor y de sufrimiento, un lugar en el que lo único que exista sea la felicidad. Pero esa es una idea muy peligrosa porque, en ausencia de dolor y sufrimiento, la compasión es imposible. La comprensión y la compasión sólo son posibles cuando entramos en contacto con el sufrimiento. En ausencia de sufrimiento, no tenemos la oportunidad de cultivar la compasión y la comprensión y, a falta de comprensión, el verdadero amor es imposible. Es ingenuo pensar en la existencia de un lugar sin sufrimiento, un lugar en el que sólo exista la felicidad.

Ya hemos hablado de la naturaleza orgánica de las cosas, también el sufrimiento es orgánico. Las flores sólo son posible gracias a la basura y, del mismo modo la comprensión y la compasión sólo son posibles gracias al sufrimiento. No quiero vivir en un lugar en el que no exista el sufrimiento porque, en tal lugar, no podría cultivar la comprensión y la compasión sobre los que se asienta la felicidad. La felicidad depende de la compasión. A falta de compasión, pues, el corazón no puede alcanzar la felicidad.

La Primera Noble Verdad del budismo subraya la existencia del sufrimiento. Si queremos desarrollar nuestra comprensión, debemos mantener un contacto muy estrecho con el sufrimiento.

Un buen día, cuando estés contemplando profundamente la naturaleza del sufrimiento, te darás cuenta del modo que conduce a la transformación, la curación y la felicidad. Porque es precisamente conectando con el sufrimiento que descubrimos La Cuarta Noble Verdad, el camino que conduce a la curación del sufrimiento.

La Cuarta Noble Verdad es magga, el camino que transforma el sufrimiento en bienestar. Las cosas están interrelacionadas, existen en relación con otras, inter-existen, inter-son. Son orgánicas. El camino que conduce a la cesación del sufrimiento pasa por el sufrimiento. El Buda nos enseñó que, para comprender la naturaleza del sufrimiento tenemos que abrazarlo y observarlo con mucha atención. No debemos tratar de escapar del sufrimiento, sino observarlo muy atentamente. Y es que cuando observamos muy atentamente el sufrimiento, comprendemos en profundidad su naturaleza, y se despliega, ante nosotros, el camino de la transformación y la curación.





El concepto de infierno es, para mí, muy sencillo. Es un lugar en donde no hay comprensión ni compasión. Todos hemos estado en el infierno. Todos nos hemos familiarizado con el calor del infierno y sabemos que el infierno está necesitado de compasión. Cuando hay compasión, el infierno deja de serlo. Y tú puedes generar esta compasión. Tú puedes aportar un poco de compasión y comprensión al infierno y, cuando lo haces, deja de serlo. Tú puedes ser el bodhisattva que haga eso.

Tu práctica consiste en generar compasión y comprensión y dirigiélas al infierno. El infierno está aquí, rodeándonos, y también está en nosotros, como una semilla. Necesitamos cultivar lo positivo que hay en nuestro interior para generar la energía de la comprensión y de la compasión y transformar el infierno. El infierno, como el Reino de Dios, está en la vida cotidiana: la decisión es tuya."

Estás Aquí. Thich Nhat Hanh.