

Comentarios del Venerable Maestro Thich Nhat Hanh sobre Los Catorce Entrenamientos de la Plena Consciencia.

SÉPTIMO ENTRENAMIENTO – VIVIR FELICES EN EL MOMENTO PRESENTE

Conscientes de que la vida está disponible sólo en el momento presente y que es posible vivir con felicidad en el aquí y ahora, nos comprometemos a entrenarnos para vivir con profundidad cada momento de nuestra vida cotidiana. Intentaremos no perdernos en la dispersión o ser arrastrados por remordimientos sobre el pasado, preocupaciones sobre el futuro, o anhelos, enojos o celos del presente. Practicaremos la respiración consciente para regresar a lo que ocurre en el momento presente. Tomamos la firme determinación de aprender el arte de vivir en plena consciencia, entrando en contacto con los maravillosos elementos, refrescantes y sanadores que están dentro y alrededor de nosotros, y alimentando nuestras semillas de alegría, paz, amor y comprensión en nosotros, facilitando así el trabajo de transformación y sanación en nuestras consciencias.

COMENTARIO:

Debiéramos intentar no perdernos en la dispersión o ser arrastrados por remordimientos sobre el pasado, preocupaciones sobre el futuro, o anhelos, enojos o celos del presente. El Buda nos ofreció la práctica de la Plena Consciencia para ayudarnos a retornar a lo que está sucediendo en el momento presente. La Plena Consciencia nos permite entrar en contacto con los elementos maravillosos, refrescantes y sanadores que están dentro y alrededor de nosotros.

Como la semilla de un melocotón, este Entrenamiento de la Plena Consciencia se encuentra en el corazón de la vida de la Orden del Interser. Ya sea que vivas en un centro de meditación y práctica, que trabajes en una oficina, que vivas con tu familia o estudies en la universidad, la práctica de la Plena Consciencia es crucial. El símbolo para consciencia plena en la escritura china posee dos componentes: “corazón, o mente”, y “momento presente”. Estar consciente significa estar enteramente presentes en el momento – no apenas una parte de nosotros lavando la loza mientras otra parte está imaginando lo que haremos cuando terminemos nuestro trabajo. La plena consciencia puede ser practicada a lo largo de todo el día. Caminando, sentándonos, estando parados, estando acostados, trabajando y descansando, todas son ocasiones para la práctica. La respiración consciente es el vehículo que nos trae de vuelta al momento presente y nos ayuda a permanecer aquí. El Sutra de la Plena Consciencia de la Respiración y el Sutra de los Cuatro Fundamentos de la Plena Consciencia nos enseñan cómo estar conscientes de nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestra mente y los objetos de la mente.

La Plena Consciencia nos conduce hacia la concentración y la sabiduría. El desarrollo de la concentración y la sabiduría va acompañado de un profundo sentimiento de alegría y felicidad porque, en la medida en que nuestra mirada profundiza en la naturaleza de la realidad, vemos cuán maravillosos son el mundo y los seres – animales, vegetales y

minerales – que en él habitan. Sin la Plena Consciencia no estaremos en contacto con las maravillosas flores, la bella luna, nuestros hijos, nuestra esposa o nuestros amigos. Todos ellos son infinitamente preciosos y especiales, parte de la naturaleza del interser de todas las cosas. La Plena Consciencia hace la vida real, profunda y digna de ser vivida. Nos ayuda a estar en el aquí y ahora, donde la verdadera vida puede ser encontrada. Nos ayuda a estar en contacto con los elementos refrescantes y sanadores que están dentro y alrededor de nosotros. Al practicar de esta manera, plantamos y regamos las semillas de alegría, de paz y de comprensión dentro de nosotros, semillas que tienen el poder de modificar y transformar el dolor y las aflicciones que yacen en nuestro interior. No es solamente por tomar contacto directo con nuestras aflicciones que podemos curarlas. A menudo nuestras aflicciones y nuestro dolor pueden ser transformados por la presencia de las semillas positivas que plantamos y regamos en nuestra vida cotidiana a partir de la práctica de vivir en la Plena Consciencia.

