

La Práctica de la Sangha



Foto por [Paul Davis](#).

Por Thich Nhat Hanh

Una sangha es una comunidad de amigos que practican juntos el dharma para provocar y mantener la atención plena. La esencia de una sangha es la consciencia, el entendimiento, la aceptación, la armonía y la paz. Si no logras identificar estos factores en una comunidad no es una verdadera sangha, y deberías tener el coraje para mencionarlo. Pero si ves estos elementos en una comunidad, sabes que tienes la fortuna y la felicidad de pertenecer a una verdadera sangha.

En Mateo 5:13 del Nuevo Testamento de la Biblia Cristiana se puede encontrar la siguiente afirmación: “Vosotros sois la sal de la tierra; pero si la sal se desvaneciere, ¿con qué será salada? No sirve más para nada, sino para ser echada fuera y hollada por los hombres.” En este fragmento, Jesús describe a sus seguidores como sal. La comida necesita de la sal para adquirir su sabor. La vida necesita de entendimiento, compasión y armonía para ser llevadera. Esta es la más importante contribución que

los seguidores de Jesús pueden obsequiarle al mundo. Significa que el Reino de los Cielos debe tomar forma aquí, no en ningún otro lugar, y que los cristianos necesitan practicar un camino en el que sean la sal de la vida y una verdadera comunidad de cristianos.

La sal es también una imagen importante en el canon budista, y esta enseñanza cristiana es equivalente a la enseñanza del Buda sobre la sangha. El Buda habló de cómo el agua de los cuatro océanos tiene un único sabor, el sabor de la sal, igual a su enseñanza que también tiene un único sabor, el sabor de la liberación. De esta manera, los elementos de una sangha son el sabor de la vida, el sabor de la liberación, y tenemos que practicar para convertirnos en sal. Cuando decimos “Tomo refugio en la sangha,” no hacemos una afirmación, estamos practicando.

En las escrituras budistas se dice que existen cuatro comunidades: monjes, monjas, hombres laicos y mujeres laicas. Pero incluyo también elementos que no son humanos dentro de una sangha. Los árboles, el agua, el aire, las aves y demás pueden ser también miembros de una sangha. Un hermoso camino por el cual caminar puede ser parte de nuestra sangha, un cojín también puede serlo. También podemos transformar muchas cosas en elementos de apoyo para nuestra sangha. Esta idea no es completamente nueva; también puede encontrarse en los sutras y en el *Abhidharma*. De esta manera, un guijarro, una hoja y una dalia son mencionadas en el *Saddharmapundarika Sutra*. El *Sutra de la Tierra Pura* dice que, si eres lo suficientemente consciente, escucharás las enseñanzas de los Cuatro Pilares de la Atención Plena, el Noble Óctuple Sendero y otras más en el viento que sopla a través de los árboles. Todo el cosmos predica y practica el dharma de buddha. Si estas atento, podrás entrar en contacto con esa sangha.

La sangha es nuestra raíz

No creo que Buda quisiera que abandonáramos a la sociedad, nuestra cultura o nuestras raíces para practicar. La práctica del budismo debería ayudarle a la gente a volver a sus familias. Debería también ayudarle a cada individuo a reingresar a la sociedad para redescubrir y aceptar las cosas buenas presentes en su cultura y por último reconstruir esas que no lo son.

Nuestra sociedad moderna produce demasiadas personas jóvenes que no tienen raíces. Se les arranca de sus familias y sus sociedades; deambulan, no como seres humanos, ya que no tienen raíces. Un gran número de ellos provienen de familias disfuncionales y se sienten rechazados por la sociedad. Viven al margen, buscando un hogar, un lugar al cual pertenecer. Son como árboles sin raíces. Para estas personas es muy difícil practicar. Un árbol sin raíces no puede absorber agua; no puede sobrevivir. Aunque practiquen intensamente durante diez años, es muy difícil para ellos transformarse si permanecen en una isla, si no pueden establecer vínculos con otras personas.

Una comunidad de práctica, una sangha, puede ofrecerle una segunda oportunidad a una persona joven proveniente de una familia disfuncional o a alguien que ha sido alienado de su sociedad. Si la comunidad de práctica se organiza como una familia con una atmosfera amigable y acogedora, las personas jóvenes podrán triunfar en su práctica.

El sufrimiento (*dukkha*) es uno de los grandes problemas de nuestros tiempos. Primero tenemos que reconocer este sufrimiento y aceptarlo. Luego debemos mirar más profundo dentro de su naturaleza para así encontrar una salida. Si observamos la situación actual dentro de nosotros mismos y nuestra sociedad encontraremos mucho sufrimiento. Debemos llamarlo por su verdadero nombre—soledad, el sentimiento de estar aislado, alienación, división, la desintegración de la familia y la desintegración de la sociedad.

Nuestra civilización, nuestra cultura, ha sido reconocida por su individualismo. El individuo quiere liberarse de la sociedad, de la familia. El individuo cree que no necesita tomar refugio en su familia o en la sociedad, y piensa que puede ser feliz sin una sangha. Es por eso que no tenemos la solidez, que no tenemos la armonía y que no tenemos la comunicación que necesitamos tan desesperadamente.

El fin de la práctica es por lo tanto crear raíces. La sangha no es un lugar para esconderse y evitar tus responsabilidades. La sangha es un lugar para practicar la transformación y la reconciliación de cada quien y de la sociedad. Cuando eres fuerte puedes estar presente para ayudar a la sociedad. Si tu sociedad está en problemas, si tu familia es disfuncional, si tu iglesia ya no puede proveerte una vida espiritual,

entonces te esfuerzas en tomar refugio en la sangha para restaurar tu fuerza, tu comprensión, tu compasión y tu confianza. A cambio, puedes usar esa fuerza, entendimiento y compasión para reconstruir tu familia y tu sociedad, para renovar tu iglesia, para restaurar la comunidad y la armonía. Esto sólo puede lograrse como una comunidad—no como un individuo, sino como una sangha.

Necesitamos un tipo de ambiente que nos ayude a crear raíces. Una sangha no es una comunidad de práctica en la cual cada persona es una isla, incapaz de comunicarse entre sí —esto no es una verdadera sangha. Ningún tipo de reconciliación o transformación resultará de una sangha así. Una verdadera sangha debe convertirse en una familia en la cual exista un espíritu de hermandad.

Existe gran cantidad de sufrimiento, sí, y debemos aceptar todo este sufrimiento. Pero también debemos tocar elementos positivos para fortalecernos, y cuando estemos fortalecidos, podemos aceptar el sufrimiento dentro de nosotros mismos y alrededor nuestro. Si vemos un grupo de gente que vive con consciencia, capaz de sonreír y de amar, obtenemos confianza en nuestro futuro. Cuando respiramos, sonreímos, descansamos, caminamos y trabajamos con consciencia, nos convertimos en un elemento positivo para la sociedad e inspiraremos confianza alrededor nuestro. Esta es la manera en la que evitamos que la desesperación nos agobie. Es también la manera en la que podemos ayudar a generaciones más jóvenes a que no pierdan las esperanzas. Es muy importante que vivamos nuestro día a día de una manera que demuestre que el futuro es posible.

Necesitamos una sangha

En mi tradición aprendemos que como individuos no podemos hacer mucho. Es por eso que tomar refugio en la sangha, tomar refugio en la comunidad, es una práctica muy fuerte e importante. Cuando digo “Tomo refugio en la sangha”, no significa que esté expresando mi devoción. No. No es una cuestión de devoción; es una cuestión de práctica. Cuando no pertenecemos a una sangha, cuando no tenemos el apoyo de un grupo de amigos motivados por el mismo ideal y la práctica, no podremos ir muy lejos.

Si no tenemos una sangha comprensiva, puede ser que no obtengamos el tipo de apoyo que necesitamos para nuestra práctica, que necesitamos para nutrir nuestro

bodhichitta (el deseo fuerte de cultivar el amor y la comprensión dentro de nosotros mismos). Algunas veces le llamamos “mente de principiante”. La mente de un principiante es siempre bella y muy fuerte. En una sangha buena y saludable, nuestra mente de principiante es fomentada por nuestro *bodhichitta*. De esta manera la sangha es la tierra y nosotros somos la semilla. No importa que tan hermosa o fuerte sea nuestra semilla, si la tierra no nos provee vitalidad, nuestra semilla morirá.

Uno de los hermanos del Plum Village, el hermano Phap Dung, fue a Vietnam algunos años atrás con algunos miembros de la sangha. Fue una experiencia muy importante para él. Había permanecido en Occidente desde que era un niño pequeño. Cuando fue al norte de Vietnam, tuvo contacto con algunos de los elementos más antiguos de la cultura vietnamita y con las montañas y ríos del norte de Vietnam. Me escribió y dijo, “Nuestra tierra de Vietnam es tan hermosa como un sueño. No me atrevo a pisar muy duro en la tierra de Vietnam”. Al decir esto significaba que tenía la atención correcta al caminar. Su atención correcta se debe a la práctica y apoyo que tuvo en la sangha antes de ir a Vietnam. Esa es la mente de un principiante, la mente que tienes al principio de la práctica. Es precioso y a la vez hermoso, pero esa mente de principiante puede romperse, puede ser destruida y puede perderse si no es alimentada o fomentada por una sangha.

A pesar de que tenía una pequeña sangha cerca de él en Vietnam, el entorno le distraía y se dio cuenta de que, si permanecía durante mucho tiempo sin la sangha más grande, se dejaría llevar por el entorno, por su olvido— no sólo su propio olvido, sino también el entorno de todos los que le rodeaban. Esto se debe a que la atención correcta para quien apenas ha comenzado en la práctica es débil, y el olvido de los que nos rodean es grande y capaz de arrastrarnos y ponernos en la dirección de las cinco compulsiones.

Para practicar la atención correcta se necesita del entorno correcto, y ese entorno es la sangha. Sin una sangha somos muy débiles. En una sociedad donde todos van deprisa, cada uno se deja llevar por la energía de sus hábitos y la práctica es muy difícil. Es por eso que la sangha es nuestra salvación. La sangha en la que todos practican el caminar con atención, hablar con atención y el comer con atención parece ser la única posibilidad para que acabemos con el ciclo vicioso.

Y, ¿qué es la sangha? La sangha es una comunidad de gente que está de acuerdo en que, si no practicamos la atención correcta, perderemos las cosas bellas de nuestra alma y de nuestro alrededor. La gente de la sangha que permanece cerca de nosotros, practicando con nosotros, nos motiva para que no seamos arrastrados del momento presente. Cuando nos encontramos en una situación difícil, dos o tres amigos en una sangha que estén allí para apoyarnos, nos permitirán superar esa situación.

En mi tradición se dice que cuando un tigre deja la montaña y se dirige a los valles, será capturado por humanos y asesinado. Cuando los practicantes dejan la sangha, abandonarán su práctica luego de un par de meses. Para continuar con nuestra práctica de transformación y reconciliación, necesitamos una sangha. Con una sangha es mucho más fácil practicar y por eso es que siempre tomo refugio en mi sangha.

La ayuda de una sangha

La presencia de una sangha es una maravillosa oportunidad para permitir que la energía colectiva de la sangha ingrese a nuestro cuerpo y nuestra consciencia. Nos beneficiamos en gran medida de la energía colectiva. Podemos encomendarnos a la sangha porque ella está practicando y la energía de la atención colectiva es fuerte. A pesar de que podemos confiar en la energía de la atención generada de nuestra práctica personal, a veces no es suficiente. Pero si sabes cómo usar la energía de la atención para recibir la energía colectiva de la sangha, tendrás una fuente poderosa de energía para tu transformación y reconciliación.

Tu cuerpo, tu consciencia y tu entorno son como un jardín. Puede que haya un par de arbustos o de árboles que estén muriendo y que te sientas abrumado por la angustia y el sufrimiento de solo verlo. Puede que no te des cuenta de los demás árboles en tu jardín que están bien, vigorosos y hermosos. Cuando los miembros de la sangha entran a tu jardín, pueden ayudarte a ver que todavía tienes una gran cantidad de árboles hermosos y que puedes disfrutar de las cosas que no han salido mal en tu paisaje. Este es un papel que la sangha puede tomar. Muchas personas de la sangha son capaces de disfrutar un hermoso atardecer o una taza de té. Permanecen firmemente en el momento presente, y no dejan que las preocupaciones o los arrepentimientos estropeen el momento presente. Al sentarse cerca de esa gente, caminar cerca de esa gente, puedes obtener mucho de su energía y restaurar

tu balance. Cuando la energía de su atención se combina con la tuya, podrás tocar la belleza y la felicidad.

Nada es más importante que tu paz y felicidad interior aquí y ahora. Un día estarás tendido como un cadáver y no te será posible tocar la belleza de una flor. Haz buen uso de tu tiempo; practica tocar los aspectos positivos de la vida dentro y alrededor de ti.

No te encierres detrás de la puerta y pelees solo. Si crees que no puedes luchar con los sentimientos fuertes por tu cuenta, puedes pedirle a uno, dos o tres amigos que se sienten junto a ti y te ayuden con su apoyo. Pueden proveerte con la energía de su atención para que puedas volver a casa con fuerzas. Pueden decir, “Mi hermano, sé que el dolor que tienes adentro es profundo, estoy aquí para ti”.

El tomar refugio en la sangha es una práctica importante. Abandonado, sólo, puedes perderte, puedes dejarte llevar. Por eso, tomar refugio en la sangha es una práctica muy profunda, especialmente para aquellos que se sienten vulnerables, temerosos, agitados e inestables. Es por eso que vienes a un centro de práctica, para tomar refugio en la sangha. Le permites a la sangha que te transporte como un bote para que así puedas cruzar el océano de la tristeza.

Cuando arrojamos una roca dentro de un río la roca se hundirá. Pero si tenemos un bote, el bote puede cargar cientos de kilos de rocas sin hundirse. Lo mismo sucede con nuestra tristeza o dolor. Si tenemos un bote, podemos llevar nuestro dolor y tristeza y no nos hundiremos en ese río de sufrimiento. Y, ¿qué es ese bote? Ese bote es, primero que todo, la energía de la atención que se genera de la práctica. Ese bote es también la sangha— la comunidad de la práctica consiste de hermanos y hermanas en el dharma.

No es necesario solo aportar alegría cuando venimos a la sangha; también podemos traer nuestro sufrimiento con nosotros. Pero debemos caminar el camino de la felicidad con nuestro sufrimiento, debemos compartir alegría con nuestros hermanos y hermanas. Así estaremos en contacto con las semillas de la felicidad dentro de nosotros mismos y el sufrimiento crecerá cada vez más débil y será transformado. Permítete ser motivado y apoyado por la sangha. Cuando te permites

se parte de una sangha de la misma manera en que una gota de agua se permite ser parte de un río, la energía de la sangha puede penetrarte y transformarte, así la curación será posible.

La práctica es más fácil con una sangha

La única manera de apoyar al Buda, de servir a la sangha, de ayudar a la tierra, de respaldar a nuestros niños y generaciones futuras, es realmente estar aquí para ellos. “Cariño, estoy aquí para ti” es una afirmación de amor. Necesitas estar aquí. Si no estás aquí, ¿cómo puedes amar? Es por eso que la práctica de la meditación es la práctica de estar presente para los que amamos.

Estar presente suena como una cosa fácil de hacer. Para muchos de nosotros es fácil porque hemos hecho de esto un hábito. Es el hábito de permanecer presentes en el momento, de tocar el brillo del sol en la mañana profundamente, de tomar nuestro té de la mañana profundamente, de sentarse y estar presente con la persona que amamos. Pero para algunos de nosotros puede que no sea tan fácil, porque no hemos cultivado el hábito de estar presentes aquí y ahora. Siempre estamos corriendo y es difícil para nosotros detenernos y estar presentes en el momento, de encontrarnos con la vida. Aquellos de nosotros que no hemos aprendido a estar presentes, debemos sentirnos apoyados en ese aprendizaje. No es difícil cuando tenemos el soporte de una sangha. Con una sangha aprenderás el arte de detenerte.

La sangha es un hogar excepcional. Cada vez que vuelves a la sangha sientes que puedes respirar más fácilmente, puedes caminar con más atención, puedes disfrutar mejor del cielo azul, de las nubes blancas y de los cipreses en tu patio. ¿Por qué? Porque los miembros de la sangha practican yéndose a casa varias veces al día—caminando, respirando, cocinando y haciendo sus actividades del día a día con atención plena. Todos en la sangha practican de la misma manera, caminando con atención, sentándose con atención, comiendo con atención, sonriendo, disfrutando cada momento de la vida.

Cuando practico caminando, lo hago con pasos atentos y hermosos. Hago esto no solo por mí mismo, sino también por todos mis amigos presentes; para que todos los que me ven dando pasos como esos tengan confianza y recuerden hacer lo mismo. Y

cuando den un paso en el momento presente, sonriendo y reconciliándose consigo mismos, nos inspiren a todos. Tú respiras por mí, yo camino por ti, hacemos cosas juntos, ellas nos inspiran a todos. No necesitas hacer mucho esfuerzo; tu práctica es fácil porque sientes el apoyo de la sangha.

Cuando nos sentamos juntos en una sangha, disfrutamos la energía colectiva de la atención plena y cada uno de nosotros permite que la energía de la sangha nos atraviese. Aún si no haces nada, si paras de pensar y te permites absorber la energía colectiva de la sangha, es curativo. No luches, no intentes hacer algo, sólo permítete estar con la sangha. Permítete descansar y la energía de la sangha va a ayudarte, te llevará y te sostendrá. La sangha está ahí para hacer del entrenamiento algo fácil. Cuando estamos rodeados de hermanos y hermanad haciendo exactamente lo mismo, es fácil fluir en la corriente de la sangha.

Como individuos tenemos problemas, también tenemos problemas en nuestras familias, nuestras sociedades y nuestras naciones. La meditación en el siglo veintiuno debería convertirse en una práctica colectiva; sin una sangha no podemos lograr mucho. Cuando comenzamos a concentrarnos en el sufrimiento a gran escala, comenzamos a relacionarnos y sentirnos identificados con otras personas, también somos nosotros mismos, y los pequeños problemas que tenemos dentro de nuestro círculo individual desaparecerán. De esta manera, nuestra soledad o nuestros sentimientos de aislamiento dejarán de estar allí nos permitirán hacer cosas juntos.

Si solucionamos nuestros problemas solos, se hace más difícil. Cuando surge una emoción fuerte, puede que no te sientas capaz de soportarlo. Puede que tengas una crisis nerviosa y quieras morir. Pero si tienes a alguien, a un buen amigo que se siente contigo, te sentirás mejor. Sentirás el apoyo y tendrás más fuerza para lidiar con esa emoción. Si estás ingiriendo algo que es tóxico, aun sabiendo que puede enfermarte, puede que no seas capaz de cambiar ese hábito. Pero si estás rodeado por gente que no tiene el mismo problema, se hace más fácil cambiarlo. Es por eso que es muy importante practicar en el contexto de una sangha.

Ya que sientes el apoyo allí, la sangha es el entorno más apropiado para practicar mirando profundamente. Si tienes una sangha, dos, tres e inclusive hasta cincuenta

personas practicando correctamente— obteniendo alegría, paz y felicidad de la práctica— entonces eres la persona con más suerte del mundo.

Así que la práctica en el entorno de una sangha es más fácil. No debemos practicar tan intensamente. Nuestra práctica se convierte en la práctica de la “no práctica”. Esto significa mucho. No tenemos que obligarnos a practicar. Podremos dejar la lucha y permitirnos ser, descansar. Para esto, sin embargo, necesitamos algo de entrenamiento, y la sangha está allí para hacer del entrenamiento algo fácil. Estando conscientes de que estamos en una sangha en la cual las personas son felices al estar atentas, donde las personas viven profundamente momentos de sus vidas, eso es suficiente. Siempre me siento feliz en la presencia de una sangha feliz. Si te expones a ese tipo de entorno la transformación sucederá sin mucho esfuerzo. Esta es mi experiencia.

Practicando en la sangha

Si eres un principiante en la práctica, no deberías preocuparte sobre qué es lo que tienes que hacer. Al estar rodeado por varias personas, podemos dejarnos llevar por la idea “No sé qué es lo que tengo que hacer”. Esa idea puede hacernos sentir incómodos. Podemos pensar: “Me siento apenado por no estar haciéndolo bien. Hay quienes están haciendo una reverencia y yo no. Hay gente que está caminando lentamente y yo estoy caminando muy rápido”. La idea de no estar haciendo lo correcto puede apenarnos.

Quisiera decirte qué es lo correcto. Lo correcto es hacer lo que sea que estés haciendo con atención plena. Atención plena significa ser conscientes de la realidad presente. Hacer reverencia puede no ser lo correcto si lo haces sin estar consciente. Si no haces reverencias, pero estas consciente, no hacer reverencia es lo correcto. Aun si los demás están caminando lentamente y tú estás corriendo, estás haciendo lo correcto si lo haces con atención plena. Todo lo que hacemos está bien si lo hacemos conscientes. Hacer reverencia o no, esa no es la cuestión. La cuestión está en hacer reverencia conscientemente o no y en no hacer reverencia conscientemente o no.

Si das un paso y te sientes en paz y feliz, sabes que esa es la práctica correcta. Sólo tú puedes saber si lo estás haciendo correctamente o no. Nadie más puede juzgar. Cuando practicas inhalando y exhalando, si te sientes en paz, si disfrutas al inhalar

y exhalar, sabes que lo estás haciendo correctamente. Eres la persona que mejor puede identificarlo. Ten confianza en ti mismo. Donde sea que te encuentres, si te sientes calmado y en paz, si sientes que no tienes ninguna presión, entonces lo estás haciendo bien.

La función de la campana en una sangha es hacernos retomar consciencia. Cuando escuchamos la campana nos hacemos conscientes de nuevo y respiramos, y así mejoramos la calidad de la energía de la sangha. Sabemos que nuestros hermanos y hermanas, donde sea que estén, se detendrán, respirarán y se harán conscientes de nuevo. Estarán generando la energía de la atención correcta, la energía de la sangha. Cuando nos miramos mutuamente, nos sentimos en confianza, ya que todos están practicando juntos de la misma manera y contribuyendo a la calidad de la sangha. Somos amigos en el camino de la práctica.

La sangha se compone del trabajo de individuos, así que tenemos la tarea de ayudar a crear la energía de la sangha. Nuestra presencia, cuando se hace con atención plena, contribuye a esa energía. No estamos contribuyendo con la energía de la sangha cuando estamos ausentes durante las actividades de la sangha. No alimentamos a nuestra sangha si no nos sentamos a practicar. También nos estamos causando hambre, ya que no estamos beneficiándonos de la sangha.

No obtenemos beneficio de la sangha y la sangha no se beneficia de nosotros. No creas que somos aislados e independientes. No te sientas sólo, te sientas por toda la sangha—no sólo tu sangha, sino también por los habitantes de tu ciudad, porque toda la ciudad se beneficia de cada persona que esté menos enojada y sonriendo más. Si practicamos mirando profundamente, el conocimiento del interser crecerá y veremos que cada sonrisa, cada paso, cada inhalación se hace para el bien de todos. Para el de nuestro país, para el futuro y para nuestros ancestros.

Lo mejor que podemos hacer es transformarnos en un elemento positivo de la sangha. Si los otros miembros de la sangha nos ven practicando bien, su confianza crecerá y mejorarán. Si hay dos, tres, cuatro, cinco, seis o siete así dentro de la sangha, estoy seguro de que la sangha será una sangha feliz y será el refugio de muchos en el mundo.

La sangha no es perfecta

Nuestra transformación y reconciliación depende de la calidad de la sangha. Si hay suficientes personas sonriendo y felices en la sangha, la sangha tendrá más poder para curar y transformar. Así que debes invertir en tu sangha. Cada miembro de la sangha tiene sus debilidades y fortalezas, por eso debes reconocerlas y de esta manera aprovechar los elementos positivos para beneficio de la sangha. También debes reconocer los elementos negativos para que tú y toda la sangha puedan ayudar a aceptarlos. No dejas ese elemento negativo sólo a su propietario, ya que puede que no sea capaz de transformarlo por sí solo.

No necesitas una sangha perfecta —una familia o comunidad no tiene que ser perfecta para ser beneficiosa. De hecho, la sangha en los tiempos de Buda no era perfecta. Pero era suficiente para permitir a las personas tomar refugio en ella ya que dentro había personas con suficiente compasión, solidaridad y veracidad para aceptar a otros que no tenían tanta compasión, solidaridad y veracidad. Yo también tengo dificultades con mi sangha, pero soy muy feliz ya que todos intentan practicar en mi sangha.

Si viviéramos en una sangha en la cual todos fuesen perfectos, todos fuesen un buda o bodhisattva, sería muy difícil para nosotros. Encontrar debilidad en la otra persona es muy importante y dentro de ti mismo es muy importante. El enojo nos habita, la envidia nos habita, la arrogancia nos habita. Estos elementos son muy humanos. Es gracias a la presencia de debilidad en ti y en tus hermanos y hermanas que aprendes a practicar. Practicar es tener una oportunidad para transformarse. Es a través de nuestras limitaciones que aprendemos de la práctica.

Hay quienes piensan en abandonar su sangha cuando encuentran dificultades con otros miembros de la misma. No pueden soportar que les inflijan pequeñas injusticias porque sus corazones son pequeños. Para hacer crecer tu corazón cada vez más, el entendimiento y el amor son necesarios. Tu corazón puede crecer tan grande como el cosmos; el crecimiento de tu corazón es infinito. Si tu corazón es como un gran río puede recibir cualquier cantidad de tierra. No te afectará y podrás transformar la tierra fácilmente.

Buda usó esta idea. Si pones un poco de tierra en un jarro de agua esa agua deberá ser descartada. No es posible beberla. Si pones esa misma cantidad de agua en un gran río, la gente puede seguir bebiendo del río debido a su inmensidad. En un día, esa tierra será transformada en el corazón del río. Por lo tanto, si tu corazón es tan grande como un río, podrás recibir cualquier cantidad de injusticias y, aun así, vivir en felicidad. Puedes transformar en un día las injusticias que recibas. Si todavía sufres, tu corazón no es lo suficientemente grande. Esa es la enseñanza de paciencia, control e inclusión encontrada en el budismo. No practicas para suprimir el sufrimiento, practicas para expandir tu corazón al tamaño de un río.

Un día, el Buda dijo a sus discípulos: “Hay personas entre nosotros que no tienen la misma capacidad que tenemos. No tienen la capacidad para actuar o hablar correctamente. Pero si miramos con profundidad, podemos ver que en sus corazones hay buenas semillas y por eso debemos tratar a esas personas de una manera en la que esas semillas no se pierdan”. Hay personas a nuestro alrededor que creemos que no tienen la misma capacidad de practicar que nosotros. Debemos entender que esas personas también tienen buenas semillas y que debemos cultivarlas de una manera que les de la oportunidad de recibir agua y germinar.

El Buda veía a todos sus discípulos como sus hijos; yo pienso en los míos de la misma manera. Cualquiera de mis discípulos es un hijo al cual di a luz. En mi corazón me siento en paz, me siento liviano y feliz a pesar de que ese hijo pueda tener un problema. Puedes usar ese método. Si hay una persona en la sangha con la que tienes problemas, no pierdas la esperanza. Recuerda “Mi maestro ha dado a luz a ese hijo. ¿Cómo puedo practicar para llegar a ver a esa persona como mi hermana? Y así permitirle a mi corazón sentirse en paz y dispuesto a aceptarla. Esa persona sigue siendo mi hermana, sea que yo lo quiera o no”. Esas palabras y esos sentimientos pueden ayudar a disolver la irritación que sientes frente a esa persona.

Si tenemos armonía en la sangha podemos brindarles confianza a muchas personas. No tenemos que ser perfectos. Yo mismo no soy perfecto y tú tampoco tienes que ser perfecto. A tu manera, puedes expresar tu armonía dentro de la sangha, este es tu regalo.

En una sangha debe haber personas difíciles. Estas personas son un elemento bueno para ti—pondrán a prueba tu capacidad de practicar y construir en la sangha. Un día que esa persona te diga algo ofensivo podrás sonreír y no sufrir por eso. Tu compasión nacerá y serás capaz de aceptarlo o aceptarla dentro de tu compasión y entendimiento. Entonces sabrás que has crecido en tu práctica. Te sentirás encantado de que un acto como ese ya no te haga sentir enojado o triste, de que tienes suficiente compasión y entendimiento para aceptarlo. Es por eso que no debes sentirte tentado a eliminar elementos que consideras difíciles dentro de tu sangha.

Hablo desde mi propia experiencia. Tengo más paciencia y compasión ahora y gracias a eso, mi felicidad ha crecido bastante. Sufres porque tu entendimiento y compasión no son todavía lo suficientemente grandes para aceptar personas difíciles, pero con la práctica crecerás, tu compasión y entendimiento crecerán y no sufrirás más. Gracias a que la sangha practica junta, gracias a este modelo de práctica, esas personas se transformarán. Es un gran éxito, mucho más grande que el éxito con esas personas con la que te es fácil llevarte.

Tomo refugio en la sangha

La razón por la que tomamos refugio en algo más es la necesidad de protección. Pero frecuentemente tomamos refugio en personas o cosas que no son completamente sólidas. Podemos sentir que no somos lo suficientemente fuertes para estar solos, así que nos vemos tentados a buscar alguna persona en la cual tomar refugio. Estamos inclinados a pensar que nuestra vida será más fácil si tenemos a alguien que sea fuerte y que pueda ser nuestro refugio. Debemos ser cuidadosos ya que si tomamos refugio en una persona inestable la poca solidez que tenemos dentro de nosotros se perderá completamente. Muchas personas han hecho eso y han perdido la poca solidez y libertad que antes tenían.

Cuando existe algún peligro debes escapar, necesitas tomar refugio en un lugar seguro y sólido. La Tierra es algo en lo que podemos refugiarnos porque es sólida. Podemos construir casas en la tierra, pero no podemos construir en la arena. La sangha es lo mismo. La atención plena, la concentración y la percepción correcta han creado sanghas e individuos que son sólidos, así que cuando tomes refugio en la sangha tomas refugio en el más sólido de los elementos.

Cuando te sientes enojado, si sabes cómo regresar a respirar con atención y tomar refugio en tu atención plena, te haces fuerte. Puedes vivir pacíficamente en ese momento y eres capaz de lidiar con la situación de una manera más lúcida. Sabes que dentro de ti hay elementos de atención plena, concentración y percepción correcta. Esas semillas siempre están allí. Si tienes un amigo, un profesor o una sangha que te ayude a tocar esas semillas y hacerlas crecer, tienes el mejor tipo de protección.

Este es el papel que toma la sangha al apoyarnos, protegernos y alimentarnos. En la sangha hay estabilidad y alegría. La sangha es devota a practicar atención plena, concentración y percepción correcta y, a medida que todos en la sangha se benefician de su atención correcta, también pueden tomar refugio en la energía colectiva de dicha atención, concentración y percepción de la sangha. Es por eso que existe una sensación de solidez y seguridad en la sangha. No tenemos miedo porque la sangha está allí para protegernos.

Es como en las bandadas de gansos que viajan juntas de norte a sur en grandes números: si una de estas aves se aleja sola de su camino, será más fácil de atrapar, pero si permanecen juntas estarán más seguras. Cerca de Plum Village hay cazadores que usan el llanto de un ave para atraer y cazar gansos. Si un ganso salvaje deja la bandada y desciende sola será más fácil de atrapar por parte de los cazadores.

Sucede lo mismo con la sangha. Si creemos que podemos vivir solos, aparte de la sangha, no conocemos nuestras fortalezas o debilidades. Gracias a la sangha no entramos en caminos de oscuridad y sufrimiento. Aun cuando pareciera que la sangha no está haciendo nada, de hecho, está haciendo mucho, porque en la sangha hay protección.

Sin la sangha podemos caer fácilmente en las trampas de las cinco compulsiones. Una vez en esas trampas arderemos en las llamas de las aflicciones y el sufrimiento. El entrenamiento continuo de atención plena y el tomar refugio en la protección de la sangha son excelentes maneras de evitar ser atrapados en las trampas de las cinco compulsiones. Seguimos con estos entrenamientos para que nos protejan. Los demás miembros de la sangha también continuarán su entrenamiento de atención plena y nos ayudarán.

Algunas personas me han dicho que nunca se han sentido seguras antes de irse a un retiro. Y luego de sentarse, comer y caminar con atención plena dentro de la sangha se sienten seguros por primera vez. Incluso otras pequeñas criaturas que viven cerca se sienten seguras, porque estamos atentos y hacemos lo posible por no lastimarlas. Ese sentimiento de seguridad puede llevarnos a la alegría. Podemos practicar de la siguiente manera:

Inhalando, veo que soy parte de una sangha y que estoy siendo protegido por mi sangha.

Exhalando, sentimos alegría.

El dharma puede protegerte—no en el sentido de conversaciones o libros sobre el dharma—sino el dharma representado por la práctica de personas como tú. Cuando practicas respirando atentamente, caminando atentamente y escuchando atentamente a la campana, atraes a ti mismo elementos de paz y estabilidad y estas protegido durante ese tiempo. Comienzas a irradiar la energía de la estabilidad y la paz alrededor de ti. Esto ayudará a que protejas a tus hijos y seres queridos. Aunque no ofrezcas una conversación del dharma con palabras, estás haciéndolo con tu cuerpo, con tu inhalación, con tu exhalación, con tu vida. Ese es el dharma viviente. Necesitamos eso, así como necesitamos una sangha viva.

Reeditado de *Amigos del Camino: Comunidades Espirituales Vivas* (2002) por Tich Nhat Hanh con el permiso de Parallax Press, Berkeley, California, www.parallax.org.

Traducción al español de Sebastián Tovar

▣ El Sutra sobre las Cinco Maneras de Poner Fin al Enojo *Anguttara Nikaya*, Vol.III, Sutta No.186) *The Sutra on the Five Ways to Put an End to Anger Anguttara Nikaya*, Vol. III, Sutta No. 186).