



Circulo de meditación, Alto Paraíso, 2006

## ***Despertar y Sanación (carta 6)***

### ***Cuidar bien nuestras relaciones***

*Estimados amigos,*

*Algunos de ustedes me preguntaron a quiénes me refería en mi primera carta cuando hablaba de “practicantes espirituales muy bien intencionados”. Bueno, son las personas que desean sinceramente el despertar para si mismos y para los demás, y que se comprometen a seguir el camino de la práctica, dándole prioridad absoluta al camino hacia el despertar. Eso incluye tanto a los debutantes, como a las personas que tienen tras de sí años de práctica intensiva, por ejemplo en el marco de retiros de larga duración.*

*Otros se preguntaron - también en esta primera carta - qué quería decir con “evitar que las relaciones con nuestros amigos, familia, nuestro entorno así como con nuestro cuerpo se vuelvan problemáticos”. Eso merece una respuesta cuidadosa. Déjenme intentar una respuesta breve:*

*Algunos practicantes, mientras se involucran totalmente en su camino espiritual, descuidan a sus amistades, pensando que éstas no son tan importantes. Algunos incluso ya no quieren o ya no pueden simplemente cultivar y mantener una amistad profunda y duradera. En respuesta a su amigo, compañero y sirviente Ananda, Buda dijo esta famosa frase: “Ananda, la amistad no es solo la mitad del dharma, es el dharma completo”. Entonces, veamos cuidadosamente de qué forma la amistad es una parte importante del camino hacia el despertar.*

*Podemos escuchar en las enseñanzas tradicionales que no tendríamos que estar apegados a los amigos y a la familia. Y algunos de nosotros lo han tomado demasiado al pie de la letra, hasta dar la espalda a su familia, volviéndose insensibles a lo que pudiera ocurrir a sus padres, hermanos y hermanas. Esto crea un sufrimiento innecesario y no solamente para los miembros de la familia, sino que tiene el potencial de bloquear totalmente nuestra evolución espiritual. Para poder evolucionar, necesitamos sentir paz interior y amor respecto a nuestra familia. Buda aconsejó que extendiéramos el amor que sentimos hacia nuestros padres a todos los seres vivos, considerándoles como nuestras madres en vidas anteriores. Y eso no*

*significa en absoluto tener menos cuidado hacia los miembros de nuestra familia. Reflexionemos por tanto sobre qué tipo de relación será la más benéfica para todos.*

*De la misma manera, cuando se involucran en su práctica espiritual, algunas personas consideran que su entorno político y social no requiere su atención. Sienten total indiferencia por la forma en la cual se desarrolla nuestra sociedad (llamándola con cierto desprecio “samsara”) y se vuelven renuentes a comprometerse en cualquiera actividad social o política. Cuando viene el tiempo en el cual necesitamos de la sociedad (hospital, transporte público, educación o atención a los ancianos...), nos volvemos como mendigos con las manos vacías, pidiendo ayuda. ¿Qué hemos hecho como grupo o individuo durante todos estos años, para poder conservar estas condiciones positivas para la vida y la práctica que ya existían cuando empezamos? Pensemos por tanto en qué forma podemos brindar a nuestra sociedad una contribución positiva y activa, sin dejarnos enredar en actividades y preocupaciones egocéntricas.*

*Lo mismo vale para la relación que tenemos con nuestro entorno natural. Meditamos de forma repetitiva sobre nuestra preciosa existencia humana como base fundamental de la práctica espiritual. ¿Pero habrá suficiente agua potable y comida de buena calidad para las futuras generaciones? ¿Hacemos lo necesario para que estas excelentes condiciones sean preservadas? Algunos pueden pensar que el movimiento ecologista es solo la expresión de un apego exagerado a la naturaleza. Pero tendrían que considerar que vivir en la naturaleza, comer una comida sana, beber buena agua, tocar la tierra con sus pies y sus manos y vivir cerca de los animales eran las condiciones normales de vida en el pasado, y de las que no se hablaba. Ahora, las cosas han cambiado. Algunas personas hace muchísimo tiempo que no han tocado la tierra con sus pies o con sus manos, o que no han sentido la lluvia sobre su piel...*

*Eso me lleva a considerar la relación que tenemos con nuestro cuerpo. Cuando oímos hablar de los yogis del pasado, es obvio que sus cuerpos tenían que ser fuertes porque vivían en lugares salvajes, y incluso la vida en las ciudades y los monasterios era mucho más exigente que hoy en día. Claro que a veces enfermaban y a menudo morían más jóvenes que nosotros, porque la medicina no estaba tan avanzada como hoy en día. Pero tenían dificultades físicas en sus vidas que los hacían más robustos y vigorosos, lo que también daba más fuerza a su meditación. Como médico, veo a practicantes que se vuelven más débiles con el paso de años de práctica, algunos comen demasiado y tienen sobrepeso, con consecuencias sobre la salud que se hubieran podido evitar. Al mismo tiempo otros adelgazan y se debilitan. No hablo de los inevitables cambios debidos a nuestra condición humana fundamental y al proceso de envejecimiento; tampoco hablo de las dificultades de vivir con nuestra constitución física individual. Lo que me preocupa es el daño evitable hecho a nuestro cuerpo y a nuestra mente a causa de una vida desequilibrada, con comida inapropiada y con una falta total de ejercicio físico. Entonces, veamos cual podría ser una buena “vía de enmedio”*

*para conservar el vigor de nuestro cuerpo y de nuestra mente, sin perdernos en apegos y miedos.*

*Para tener un cuerpo saludable, es indispensable dejar que las energías sutiles circulen bien, y hay diferentes maneras de obtener este resultado. En algunas personas, estas energías circulan libremente gracias a la profundidad de su relajación interna, y porque cultivan una mente que no se apegas. Pero para la mayoría de los practicantes es necesario añadir una cierta dosis de actividad física a su camino espiritual y entender que tal actividad es parte integrante del recorrido.*

*Para terminar, una lectora me pidió que diera indicaciones más precisas sobre cómo evitar que uno tenga un enfoque desequilibrado en nuestros esfuerzos, considerando que cuanto más detalladas fueran estas indicaciones, más útiles serían. Bueno, no comparto este punto de vista. Lo único que nos ayudará a largo plazo es escuchar a nuestra propia experiencia y sabiduría y adaptar constantemente nuestra propia “vía de enmedio” a las cambiantes situaciones de la vida. Tenemos que discernir nosotros mismos qué tipo de comida es buena para nosotros; en tal proceso a lo mejor nos daremos cuenta de que comer de vez en cuando comida basura no es tan dañino si lo hacemos con alegría... Tenemos que sentir por nosotros mismos cuando necesitamos hacer ejercicio, qué tipo de actividad y dosificar nuestro esfuerzo. En un momento de nuestra vida, nos convendrá hacer pesas o jogging, cuando en otros momentos nos convendrá más dedicarnos al Chi-Gong o simplemente ir a caminar. No existe ninguna receta buena para todos y tampoco existe una receta que nos convenga personalmente y en todo momento. Debemos adaptar continuamente nuestro comportamiento a las necesidades del momento presente. Por lo tanto, escuchen por favor a su propia sabiduría y sean sensibles a las necesidades de su cuerpo-mente. Esta es una parte importante del camino hacia el despertar: despertarse a las necesidades de cada situación. Si este punto no se ha asimilado, indicaciones más precisas realmente no ayudarán mucho.*

*Todo lo mejor, pásenlo bien.*

*Tilman Lhundrup*