

AQUELLO
QUE SOLO VES
AL DETENERTE



Una regalo de sabiduría mindfulness del gran maestro budista

HAEMIN SUNIM

zenith

Haemin Sunim

Aquello que solo ves al detenerte

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Things You Can See Only When You Slow Down*

Primera edición: mayo de 2017

© Haemin Sunim, 2017

Publicado por acuerdo con Penguin Books, una división de Penguin Random House LLC.

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Imagen de cubierta: © Mark Leary 2015 - Getty Images

ISBN: 978-84-08-17185-0

Depósito legal: B. 8021-2017

Fotocomposición: Víctor Igual

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

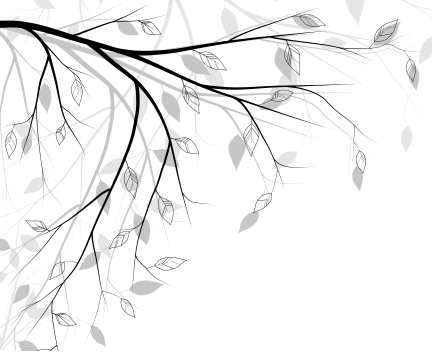
Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Prólogo.....	9
Capítulo uno: El descanso.....	15
Capítulo dos: El mindfulness	49
Capítulo tres: La pasión	81
Capítulo cuatro: Las relaciones.....	111
Capítulo cinco: El amor	149
Capítulo seis: La vida	179
Capítulo siete: El futuro	211
Capítulo ocho: La espiritualidad	245
Epílogo: Tu rostro original.....	273

CAPÍTULO UNO
EL DESCANSO



¿POR QUÉ ESTOY TAN OCUPADO?

Cuando todo a mi alrededor se mueve tan rápido, me detengo y me pregunto: ¿es mi mundo el que está frenético o es mi mente?

Tendemos a pensar que «mente» y «mundo» existen de forma independiente entre sí. Si alguien nos pregunta dónde está nuestra mente, la mayoría nos señalaremos la cabeza o el corazón, pero no un árbol o el cielo. Percibimos una frontera evidente entre lo que sucede en el interior de nuestra mente y lo que ocurre en el mundo exterior. Comparada con el vasto mundo exterior, la mente enclavada en el cuerpo puede sentirse pequeña, vulnerable y, a veces, impotente. Sin embargo, según las enseñanzas de Buda, la frontera entre la mente y el mundo es en realidad muy fina, porosa y, en última instancia, ilusoria. No es que el mundo sea objetivamente alegre o triste y produzca el correspondiente sentimiento en nosotros, sino que los sentimientos se originan cuando la

mente proyecta su experiencia subjetiva en el mundo. El mundo no es intrínsecamente triste o alegre; simplemente, es.

Tal vez podamos comprenderlo mejor a través de una conversación que mantuve con una querida amiga, una monja budista responsable y meticulosa. Hace poco supervisó la construcción de un salón del *dharma* en su templo. Tras relatar el calvario que le supuso obtener diversos permisos y encontrar al contratista adecuado, entre otras cosas, describió así el proceso de construcción:

«Cuando llegó el momento de colocar las tejas en el tejado, empecé a ver tejas allí adonde iba. Percibía el material del que estaban hechas, su grosor, su diseño. Y luego, cuando llegó la hora de poner el suelo, solo veía suelos. De forma natural se me iba la atención al color, al origen, al dibujo y a la durabilidad de un suelo de madera noble. Y de pronto se me hizo evidente: cuando observamos el mundo exterior, solo miramos la pequeña parte que nos interesa. El mundo que vemos no es el universo entero, sino la porción limitada por la que se interesa la mente. Sin embargo, para nuestra mente, ese pequeño mundo es el universo entero. Nuestra realidad no es el cosmos infinitamente creciente, sino la pequeña parte en la que nos centramos. La realidad existe porque existe nuestra mente. Sin mente, no habría universo.»

Cuanto más pensaba en ello, más sentido adquiría

su punto de vista. El mundo llega a existir porque somos conscientes de él. No podemos vivir en una realidad de la que no somos conscientes. El mundo depende de nuestra mente para existir, así como nuestra mente depende del mundo como sujeto de nuestra conciencia. En otras palabras, puede decirse que la consciencia de nuestra mente hace que exista el mundo. Aquello en lo que la mente se centra se convierte en nuestro mundo. Visto así, la mente no parece tan insignificante en relación con el mundo exterior, ¿verdad?

Ni podemos ni queremos conocer cada pequeña cosa que acontece en el mundo. Si lo hiciéramos, enloqueceríamos por la avalancha de información. Si observamos el mundo a través de la lente de nuestra mente, tal como hizo mi amiga, pronto advertiremos lo que estamos buscando, porque nuestra mente se centra en eso. Dado que el mundo que observamos con el ojo de nuestra mente es limitado, si la entrenamos y elegimos sabiamente en qué centrarla, seremos capaces de experimentar el mundo según nuestro estado mental.

En tanto que monje y profesor universitario, me veo arrastrado en diferentes direcciones. Durante la semana doy clase y dirijo investigaciones, y en el fin de semana conduzco un par de horas para cumplir con mi deber en el templo de mi maestro. Durante

mis vacaciones, mi agenda está aún más ocupada. Tengo que visitar a monjes superiores, hacer de intérprete a monjes que no hablan inglés, visitar diversos templos para impartir charlas sobre el *dharm*a y encontrar tiempo para mi propia práctica de meditación. Además, sigo investigando y escribo artículos académicos.

Siendo sincero, a veces me pregunto si un maestro espiritual debería mantener una agenda tan apretada. Pero luego me doy cuenta de que el torbellino no está en el mundo exterior, sino en mi mente. El mundo nunca se ha quejado de lo ocupado que está. Cuando observo profundamente en mi interior para descubrir por qué llevo una vida tan ajetreada, descubro que, en cierto sentido, me gusta vivir así de ocupado. Si en realidad quisiera descansar, podría declinar algunas invitaciones para impartir sesiones de formación. Pero acepto esas peticiones porque disfruto reuniéndome con quienes solicitan mis consejos y ayudándoles con la poca sabiduría que pueda haber en mí. Ver felices a los demás es una profunda fuente de alegría en mi vida.

Un famoso proverbio budista afirma que todo el mundo parece Buda a los ojos de Buda y parece un cerdo a los ojos de un cerdo. Da a entender que el mundo se experimenta según el propio estado mental. Si tu mente es alegre y compasiva, el mundo también lo es. Si tu mente está llena de pensamien-

tos negativos, el mundo también te parece negativo. Si te sientes abrumado y frenético, recuerda que no estás indefenso. Cuando tu mente se relaja, el mundo también se relaja.

Solo conocemos el mundo a través de la ventana
de nuestra mente.

Cuando nuestra mente está alborotada,
el mundo también lo está.

Y cuando nuestra mente está en calma,
el mundo también lo está.

Conocer nuestra mente es tan importante como
intentar cambiar el mundo.

Entro en un atestado vagón de metro.

La gente se apiña a mi alrededor.

Puedo sentirme molesto

o pensar que es divertido no tener que sujetarme
al pasamanos.

La gente reacciona de modos distintos a la misma
situación.

Si lo analizamos más de cerca,
descubrimos que no es la situación la que nos

perturba,

sino nuestra perspectiva de la misma.

Los tsunamis son aterradores no solo por el agua,
sino también por los objetos que nos lanza el agua.
Los tornados son aterradores no solo por el viento,
sino también por los objetos que arranca y arrastra
el viento.

Nos sentimos infelices no solo porque algo malo
haya sucedido,
sino también por los turbulentos pensamientos
sobre lo sucedido.

Cuando una emoción desagradable se apodere de ti,
no te aferres a ella ni le des mil vueltas.

Al contrario, suéltala y déjala fluir.

La ola de la emoción amainará por sí sola
siempre que no la alimentes recreándote en ella.

Para limpiar una sartén que se ha pegado,
vierte agua en ella y espera.
Poco después, los restos de comida se desprenderán
por sí solos.
No luches por curar tus heridas.
Vierte tiempo en tu corazón y espera.
Cuando tus heridas estén listas, sanarán por sí solas.

Si sabemos ser felices,
podemos relajar nuestro infinito esfuerzo
y acoger la paz.
Si sabemos ser felices,
podemos disfrutar el tiempo que tenemos
con la persona cercana.
Si sabemos ser felices,
nos desprendemos del equipaje emocional.

Si meditas con la esperanza de comprender
tu naturaleza divina,
acumular conocimiento no te será de ayuda.
Lo que buscas no es algo que pueda adquirirse;
buscas una experiencia más profunda de lo que
ya tienes.

En lugar de acumular cada vez más,
respira hondo y relájate centrándote en lo que
ya tienes.

Cuando tu mente se despeje por completo
se revelará tu verdadera naturaleza.

Ha estado ahí todo el tiempo.

El crecimiento espiritual es muy diferente
al crecimiento intelectual.

Estudiar requiere aprender algo que no sabemos,
pero aprender espiritualidad requiere relajarse
en lo que ya sabemos.

Al relajarnos completamente, experimentamos
la esencia de nuestro ser,
el profundo silencio que todo lo conoce tal como es.

Si no puedes cambiar una mala situación,
ni siquiera tras muchos intentos,
debes cambiar tu forma de percibirla.
Nada es intrínsecamente bueno o malo.
El bien y el mal son siempre relativos.
Compara tu situación con la de alguien que esté peor.
Después de todo, ahora la tuya no parece tan mala.

Cuando estés estresado, sé consciente de tu estrés.
Cuando estés irritado, sé consciente de tu irritación.
Cuando estés enfadado, sé consciente de tu enfado.
En cuanto seas consciente de todo eso,
ya no estarás perdido en ello.

Tu consciencia te permite observarlo
desde el exterior.
La consciencia es intrínsecamente pura,
como el cielo abierto.
El estrés, la irritación y la ira pueden oscurecer
temporalmente el cielo,
pero jamás podrán contaminarlo.
Las emociones negativas van y vienen, como nubes,
pero el gran cielo abierto permanece.

Si como toxinas lentamente infiltradas
en nuestro cuerpo,
la ira, la desesperación o la pena se acumulan
en nuestro corazón,
tendremos que hacer algo al respecto.
Haz ejercicio, habla con tu maestro o mentor,
medita sobre la bondad amorosa.
En cuanto nos ponemos a ello, las toxinas
empiezan a perder su fuerza.

¿Causan dolor los recuerdos?
Practica el arraigo en el momento presente.
Centra tu atención en el aquí y el ahora.
Percibe cómo tus pensamientos desaparecen
al centrarte en el presente.
Conforme se aquieten tus pensamientos,
también lo harán los recuerdos.
Porque los recuerdos son, en esencia, pensamientos.

Si cuando vas al trabajo por la mañana
te preguntas
¿he de vivir así toda mi vida?,
haz esta prueba:
a la mañana siguiente, levántate más temprano
y toma asiento en silencio, como si fueras a meditar.
Respira lenta y profundamente,
y pregúntate cómo ayuda a los demás tu trabajo,
al margen de que esa ayuda te parezca insignificante
o indirecta.
A medida que te centres más en los demás,
podrás reconectar con el sentido y propósito
de tu trabajo.

Un dilema muy moderno:
hay innumerables canales de televisión,
pero nada interesante que ver.
Demasiadas opciones hacen infelices a las personas.

¿Te sientes confuso o contrariado?
Concédete una buena noche de sueño.
Al despertar a la mañana siguiente, el problema
parecerá más liviano.
Funciona, de verdad.

Si quieres dormir en paz,
al recostar la cabeza en la almohada
piensa en la gente a la que estás agradecido
o las veces en que has ayudado a otros y te has sentido
bien contigo mismo.
Reconfortará tu corazón y te regalará un sueño
más sosegado.

Con amor en nuestros corazones
descubrimos que hasta lo más mundano es sagrado
y hermoso.

Con amor en nuestros corazones,
somos más amables y benévolos, incluso con
perfectos desconocidos.

Sin amor en nuestros corazones,
el mundo nos parece absurdo y azaroso.

Sin amor en nuestros corazones,
nos convertimos en extraños aun para nuestra familia
y amigos.

Cuando nos abrimos a los demás,
nos atrevemos a ser vulnerables y honestos.
Cuando somos benévolos con los demás,
nos atrevemos a ser alegres y pacíficos.

Cierra los ojos, respira hondo y di:
¡que mis amigos y conocidos sean amados
y protegidos!
Con estas palabras, tú también te sentirás amado
y protegido.

Atajos hacia la felicidad:
primero, deja de compararte con los demás,
porque siempre encontrarás a alguien más rico,
inteligente o bello;
segundo, deja de apresurarte para conseguir algo
o llegar a algún lugar,
porque no disfrutarás de nada si te apresuras;
y tercero, calma tu mente frenética,
porque cuando tu mente se sosiegue, el mundo
parecerá sosegado y alegre.

Cuando nos sentimos a gusto con nosotros mismos
y nos hemos aceptado plenamente,
parecemos accesibles a los demás
y les gustamos por lo que somos.

Ojalá pudieras ver mi verdadera naturaleza.

Más allá de mi cuerpo y mis nombres,
hay un río de ternura y vulnerabilidad.

Más allá de etiquetas y estereotipos,
hay un bosque de santidad y nobleza.

Más allá de la memoria y las conjeturas,
hay un océano de apertura y compasión.

Los sabios no luchan contra el mundo.

Relajados y alegres,
se limitan a encarnar la verdad de que son uno con él.