

Plena Consciencia

(Thich Nhat Hahn)

La plena consciencia es la capacidad de estar atento a lo que está ocurriendo, a lo que hay (a lo que existe) aquí ahora.

El objeto de tu consciencia puede ser cualquier cosa. Puedes mirar el cielo azul, inspirar y pensar “inspiro y me doy cuenta del cielo azul”. Entonces eres plenamente consciente del cielo azul. El cielo azul se convierte en el objeto de tu plena consciencia.

“Expiro y sonrío al cielo azul”. Esta es otro tipo de práctica.

Primero reconoces que el cielo azul existe. Si continúas tu práctica, te das cuenta de que el cielo azul es maravilloso.

Es posible que ya hayas vivido 20 o 30 años, pero que nunca hayas visto “realmente” el cielo azul. No lo has visto en profundidad.

Entrar en contacto con el cielo azul es también ponerte en contacto con una de las maravillas de la vida. Entrar en contacto con el cielo azul puede hacerte muy feliz.

Puedes entrar en contacto con un bello amanecer o con la gente maravillosa que hay a tu alrededor, con el canto de un pájaro, o con la vegetación exuberante, con las flores...

Hay muchas cosas maravillosas a tu alrededor e incluso en ti mismo, como por ejemplo tus ojos. Tienes tus ojos en buenas condiciones (puedes ver). Solo tienes que abrirlos y PUEDES contemplar el cielo azul, todo tipo de formas y colores... Tus ojos te pueden hacer feliz ahora mismo.

Tienes un corazón que todavía funciona con normalidad, lo cual es algo estupendo.

Cuando entras en contacto con las cosas positivas que tienes a tu alrededor y en ti mismo, puedes ser feliz ¡ahora mismo!.

Estas maravillas están disponibles para ti en este momento, y puedes darte cuenta de que tienes más que suficiente para ser feliz. No necesitas correr detrás de otras cosas para ser feliz.

Buda nos aconsejó estar atentos a lo que ocurre en el presente. Primero porque, haciéndolo así, tienes una oportunidad para darte cuenta de que tienes muchas condiciones que facilitan tu felicidad, justo ahora mismo. Segundo, si te das cuenta de esto, puedes “dejar de correr”.

“Dejar de correr” es muy importante.

Muchos de nosotros estamos siempre corriendo. Corremos toda nuestra vida. Y muchos tenemos la impresión de que no podemos obtener lo que queremos. La práctica de la plena consciencia nos ayuda a detenernos, a darnos cuenta de que la felicidad es posible en nuestro momento presente, y así poder nutrirnos y curarnos a nosotros mismos.

Hervir agua y hacer té pueden convertirse en prácticas de meditación. Sigues tu respiración, tu inspiración y tu expiración, siendo consciente de cada acción, y puedes disfrutar de ese momento en el que estás vivo, mientras haces tu té.

Fregar los platos también es así. A menudo se piensa que fregar los platos es un trabajo sucio. Pero si conoces la práctica de la plena consciencia, fregar los platos se puede convertir en una tarea estupenda.

Cuando yo era novicio, fregar los platos no era para nosotros lo mismo. No teníamos agua corriente, ni agua caliente, ni jabón. Yo tenía que fregar los platos de 100 monjes. Utilizábamos fibra de coco y ceniza. A pesar de todo, nos lo pasábamos muy bien todos juntos fregando los platos. Así que, fregar los platos, si se hace con plena consciencia, si sabes cómo respirar y sonreír, se puede convertir en una actividad maravillosa. Si eres capaz de fregar tus platos con felicidad, cuando termines y te sientes a disfrutar de tu té, podrás disfrutarlo con profundidad. Si no disfrutas de tu taza de té, porque estás pensando en otra cosa, estás en otro sitio mentalmente, tu taza de té se convierte en algo poco significativo, no serás capaz de disfrutarlo por ese motivo.

Por todo esto, la plena consciencia es, antes de todo, estar en el momento presente, en cuerpo y mente unidos, para que puedas disfrutar de lo que está ocurriendo en el momento presente de una manera profunda.

