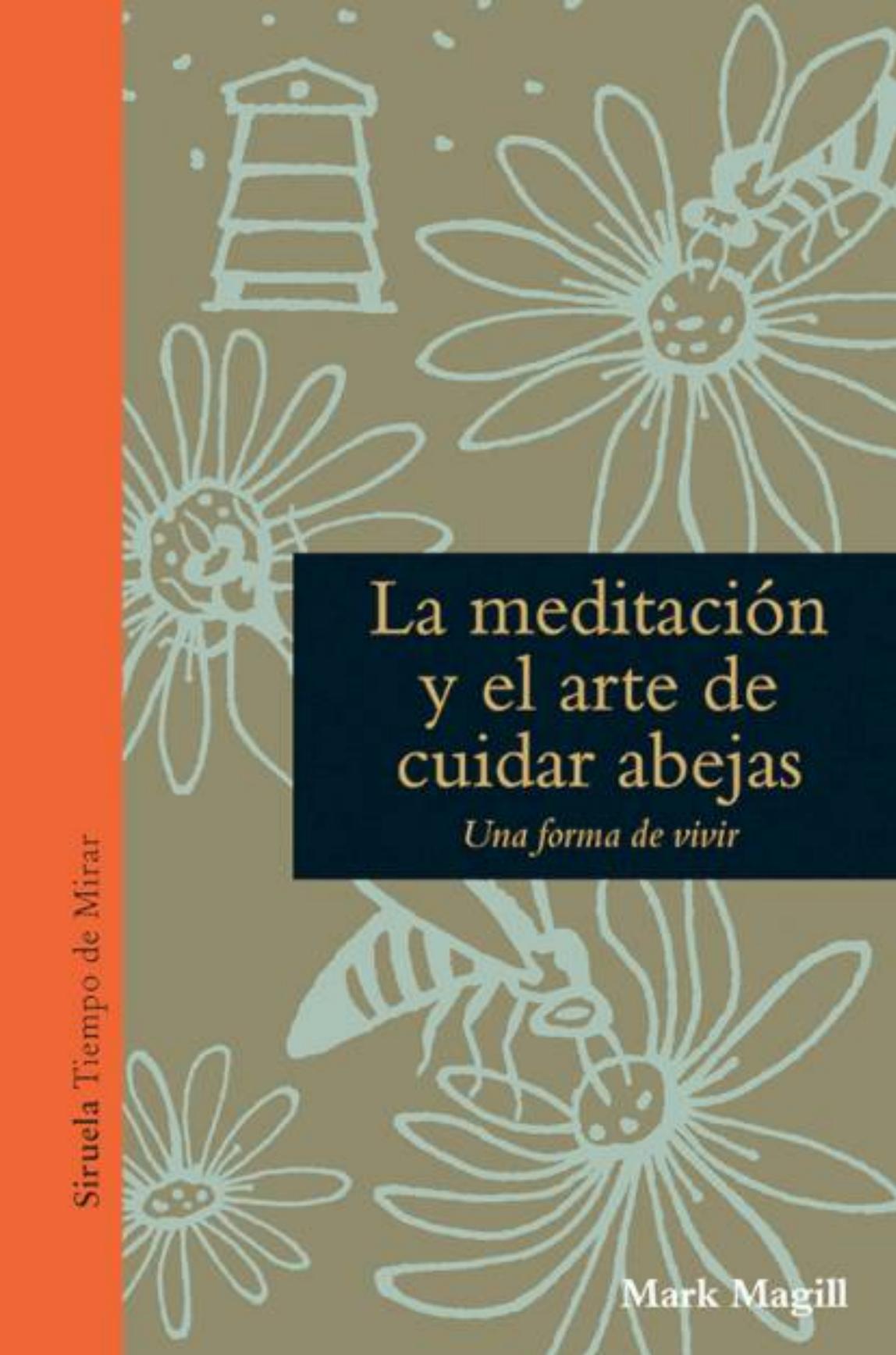


Siruela Tiempo de Mirar

The book cover has a light beige background with white line-art illustrations. In the top left, there is a lighthouse. Scattered throughout are several daisy-like flowers. In the bottom right, a bee is shown hovering over a flower. A dark teal rectangular box is centered on the cover, containing the title and subtitle in gold text.

# La meditación y el arte de cuidar abejas

*Una forma de vivir*

Mark Magill

Edición en formato digital: junio de 2016

Título original:

*Meditation and the Art of Beekeeping*

© Diseño de cubierta y maqueta, The Ivy Press Limited, 2010

© Mark Magill, 2010

© De la traducción, María Corniero

This translation of *Meditation and the Art of Beekeeping*

originally published in English in 2010 is published

by arrangement with The Ivy Press Limited

© Ediciones Siruela, S. A., 2016

Todos los derechos reservados. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Ediciones Siruela, S. A.

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

[www.siruela.com](http://www.siruela.com)

ISBN:978-84-16749-69-0

Conversión a formato digital: María Belloso

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

### CAPÍTULO 1

## Primavera

### CAPÍTULO 2

## Verano

### CAPÍTULO 3

## Otoño

### CAPÍTULO 4

## Invierno

## EPÍLOGO

## INTRODUCCIÓN



## INTRODUCCIÓN

*Las abejas zumban, no hay duda. Cualquier niño pequeño lo sabe. Pero también canturrean, susurran y casca-belean. A veces, cuando das un golpecito en el lateral de la colmena en pleno invierno, emiten un sonido como el murmullo de las hojas secas. Si se enfadan, chillan como un mosquito estridente. Pero en las tardes cálidas y soleadas de primavera, cuando están seguras de que el invierno tendrá que esperar su turno todo un año, las abejas vibran haciendo un sonido sin igual: el de la pura satisfacción.*



## LAS COSAS DEL EGO

---

*«¿Te pican muchas veces?» suele ser lo primero que te preguntan. «¿Te duele?» es lo segundo. «No tanto como antes, acabas por acostumbrarte». Tardé bastante en comprender por qué no era correcto responder así. Al principio, consideraba las picaduras como un toque de distinción. Criaba abejas, lo normal era que me picasen. Le quitas importancia y sigues adelante. Tras una temporada de sufrir picaduras, parece que el veneno pierde efectividad. «Te acostumbras». Incluso empiezas a desear que te piquen y a disfrutarlo, como una taza de café bien cargado.*

**M**e llevó algún tiempo reconocer la absurda arrogancia de mi actitud. O algo aún peor. Podría decirse que sufría de «síndrome de Hybris». Voy a ilustrar lo que digo con un ejemplo. En un agradable día soleado de mitad de verano, cuando el néctar rezuma por los campos en flor, las abejas están contentas. Su provisión de néctar no cesa de aumentar y no parece importarles que abras la colmena para echar un vistazo. Así son las cosas en un cálido día veraniego. Pero el panorama es muy distinto en un tibio día de finales de octubre. Y fue en un momento así cuando ascendí la ladera hasta el colmenar. Vi a las abejas pululando de aquí para allá y pensé que nos les importaría que me asomase a mirar. Unos segundos después de haber levantado la cubierta, había dieciséis agujijones atravesándome los vaqueros. No había tenido en cuenta que una fuerte helada había marchitado las flores hacía un par de semanas. No habría más néctar hasta la primavera. Y eso suponía que las

abejas no podrían reponer sus reservas de miel durante seis meses como mínimo.

El tiempo era engañosamente similar al de un día de junio, no así el humor de las abejas. Sin ninguna perspicacia, yo no lo había comprendido. Y las abejas pagaron el precio de mi ignorancia.

Las abejas melíferas mueren cuando te pican. A diferencia de las avispas, viven exclusivamente del polen y de la miel que elaboran con el néctar de las flores. La mayoría de las avispas son carnívoras. Cazan y matan para alimentarse. Pueden picar una y otra vez mientras buscan comida. Sin embargo, clavar el aguijón es una decisión muy costosa para una abeja melífera. Necesitan una razón de peso para sacrificarse.

Y esa razón la encuentran en la defensa de su colmena. Es casi lo único que las enfurece hasta el punto de atacarte. Están preservando la miel que necesitarán para sobrevivir al invierno. Están protegiendo su único refugio, la colmena, que tanto esfuerzo les ha costado construir. Están defendiendo a su reina, sin la cual no habría futuro. Y están custodiando a las crías, a quienes alimentan durante sus primeras semanas de vida hasta que son capaces de valerse por sí mismas.

### **Los griegos tienen una palabra para esto**

La *hybris* se traduce como soberbia o arrogancia extrema. La *hybris* suele indicar una pérdida de contacto con la realidad y una sobreestimación de la propia capacidad y habilidades, sobre todo en quienes ostentan el poder. Quizá parezca exagerado equiparar los errores de un apicultor novato con la esencia de la tragedia. Pero lo cierto es que el día que me presenté ante las abejas como su amo y señor, con mi buzo de apicultor, desdeñé las normas más elementales de su naturaleza. En ese

momento no me sentí arrogante. Es lo normal en quien padece el síndrome de Hybris, supongo. Pero indiscutiblemente estaba sobrevalorando mi capacidad y mis habilidades.

He comprendido después que la imagen que me formo de mí mismo es un obstáculo en numerosas ocasiones. Aquella vez, la idea que me había hecho de mí en cuanto apicultor fue la que me llevó a actuar de ese modo. En lugar de fijarme en lo que debía hacer, provoqué la muerte innecesaria de varias abejas y lo consideré normal, incluso admirable, puesto que estaba desempeñando mi labor. Las abejas me acribillaban y morían porque la idea preconcebida que tenía de mí me impedía ver lo que en realidad estaba sucediendo. En mi ignorancia, no paraba de incurrir en errores imprudentes. Desde luego, no era como para sentirse orgulloso.

No eres el único en comprobar, amigo,  
que prever carece de sentido.  
De ratones y hombres, los planes mejor trazados  
quedan de golpe truncados,  
y la dicha prometida, vana ilusión,  
se convierte en pesares y dolor.  
Mas afortunado eres si conmigo te comparas,  
pues es solo el presente el que penas te depara,  
pero, ¡ay!, si yo vuelvo la mirada,  
me entristece el panorama,  
y aunque nada logre ver si adelante miro,  
miedo me da cuanto imagino.

ROBERT BURNS, FRAGMENTO DE «A UN RATÓN AL DESHACERLE EL NIDO CON  
UN ARADO»

Si este poema encierra resonancias del estado de la política mundial o de los escombros de una relación rota, seguro que hay buenos motivos para que así sea. Todos nos preguntamos con perplejidad, igual que Robert Burns, por qué los proyectos mejor trazados por ratones y hombres se truncan tan a menudo. En opinión del poeta, la diferencia entre los roedores y nosotros es que al menos ellos solo viven y experimentan las convulsiones del presente; mientras que nosotros, dotados de visión de futuro y de recuerdos del pasado, nos enfrentamos a problemas más complejos.

### **¿Qué tiene esto que ver con la meditación?**

El reto de un apicultor es evitar causar sufrimiento tanto a sí mismo como a las abejas. Por otro lado, debe responsabilizarse del bienestar de las que tiene a su cuidado. ¿Cómo evito provocar sufrimiento a la vez que cumpla con mis responsabilidades? Esta misma pregunta es la que debo hacerme en cuanto padre, marido, hijo o ciudadano. Una forma de responderla sería comprender por qué los planes que concebimos con tanto esmero se tuercen tan a menudo. Dudo que mucha gente se acerque al altar con el plan de casarse para, unos años más tarde, enriquecer a algún abogado en una enconada batalla por el divorcio. Y, sin embargo, no es raro que las cosas terminen así.

¿Por qué se truncan mis planes y qué puedo hacer al respecto? La respuesta sencilla sería ser consciente de lo que realmente tengo entre manos en lugar de imaginarlo. Igual que cualquier otra tarea, la apicultura requiere atención, observación y voluntad de aprender. De ellas deriva el conocimiento, las habilidades y el logro. Así pues, ¿qué se interpone en ese camino? En cierto modo,

son la falta de atención y de observación, así como la cerrazón mental, las que nos hacen tropezar. ¿Hay antídotos para estos obstáculos?

Es aquí donde entra en juego la meditación.

## ¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

---

*El término «meditación» tal vez evoque la imagen de una persona sentada con las piernas cruzadas y los ojos entornados, con un par de velas al lado y humo de incienso ascendiendo en espiral. Inamovible, serena, tras haber eliminado todo pensamiento. Desde fuera parece agradable. Pero lo importante es lo que está sucediendo en la mente del meditador. El tipo de meditación que voy a abordar en estas páginas comporta aprendizaje, análisis y concentración.*

**E**l aprendizaje pasa por recabar la información adecuada para recorrer el camino que has elegido. El análisis supone examinar la información hasta que estés convencido de que es válida y útil. Buda alentaba, e incluso exhortaba a sus seguidores, a no aceptar sus enseñanzas solo por el respeto que les inspiraba quien las estaba impartiendo. Les aconsejaba que comprobaran lo que les decía, «tal como el sabio quema, corta y frota el oro para ponerlo a prueba». El proceso de verificar la validez de las enseñanzas es el análisis basado en la experiencia. Esta última deriva, en el caso que nos ocupa, de la concentración a la que se llega mediante la meditación analítica.

La concentración es la habilidad de centrar la mente exclusivamente en el asunto elegido para la meditación. Y esto supone que se ha adiestrado la mente para que deje de ir saltando de un lado a otro en pos de la menor distracción, como un mono en un templo o un buey salvaje que corre desbocado. De hecho, en una famosa serie de imágenes zen que aportan instrucciones para me-

ditar, conocidas como Las diez pinturas del pastoreo del buey, este logro se denomina atrapar y domar al buey.

La meditación se sustenta en la atención plena con objeto de que todo se encamine en la dirección correcta, como el meditador de las pinturas mencionadas más arriba que monta a lomos de un buey poderoso pero ya domado. La dirección correcta es la que lleva a superar la falta de atención, la falta de observación y la cerrazón mental. Conduce a eliminar la adicción a las emociones negativas que surgen de los engaños y la ignorancia y son alimentadas por ellos. Y consigue acabar con la soberbia desmedida de la hybris.

### **Atención plena y análisis**

Dos herramientas nos ayudan a debilitar el control que ejercen las emociones negativas y a superar los engaños. En este sentido, la atención plena es la voluntad de dedicarse a practicar una y otra vez para hacerte consciente de tus pensamientos y acciones. Aunque al principio no siempre se consiga en el acto, se trata de desarrollar la distancia que permite observar y decir «Vaya, eso era enfado», en lugar de embarcarte en los razonamientos habituales para justificar que el enfado era la reacción «correcta» ante determinada situación. Si soy capaz de reconocer lo que acaba de suceder o está ocurriendo ahora mismo, podré dar inicio al uso de la segunda herramienta: el análisis. Este me sirve para cuestionar la validez de justificar el enfado y las demás emociones negativas, así como para empezar a ver la falsedad de los sentimientos en que se basan. La capacidad de ver y entender debilita el poder de esas emociones para «engancharnos» o tenernos enganchados demasiado tiempo. Una vez que comenzamos a comprender la factura que nos pasan, pierden parte de su atractivo. Dicho de otro

modo, adquirimos la capacidad de afrontar la situación y de enmendarla.

*La atención plena es la voluntad de dedicarse a practicar una y otra vez para hacerte consciente de tus pensamientos y acciones.*



## DE VUELTA A LAS ABEJAS

---

*La meditación requiere un tipo determinado de esfuerzo. Pero ha de ser deseable y disfrutable, en la medida en que ofrece la promesa real de una recompensa y comporta una sensación de logro. Cuando se sentó bajo el árbol de Bodhi, Buda tenía en mente un objetivo muy concreto. De hecho, prometió no levantarse hasta que hubiera alcanzado la iluminación. ¿Qué suponía iluminarse? Suponía comprender el sufrimiento y sus causas. Y también descubrir que es posible acabar con el sufrimiento y cuál es el camino para conseguirlo.*

**N**o se trataba de sentarse con la mente en blanco, sino de emplear una concentración y una visión penetrante tan profundas como para traspasar todo tipo de engaños y llegar a la verdad. Para Buda, el objetivo de esta meditación era lograr la liberación, tanto la suya como la de los demás.

Sería una falacia decir que me dedico a la apicultura como forma de practicar la meditación. Lo hago porque disfruto trabajando con las abejas. Observarlas me resulta muy grato. Me gusta la labor de cosechar la miel y es un placer regalársela a mis parientes y amigos. Pero tampoco sería cierto decir que no he aprendido nada de las abejas. Cuidarlas requiere un esfuerzo, en ocasiones muy intenso. Pero se disfruta al hacerlo y, si las cosas van bien, se obtienen resultados gratificantes.

### **Nota al margen**

Algunos fragmentos autobiográficos de este libro están ligeramente novelados por deferencia a los granjeros amigos míos que han participado en mis aventuras de

apicultor. Los denomino sencillamente «granjeros» para distanciarme de ellos, por respeto. Aunque soy propietario de una finca —o al menos estoy pagando la hipoteca para llegar a serlo— y he tenido el honor de pertenecer a la comisión agrícola del condado, sé perfectamente que no les llego a la suela del zapato a estos amigos granjeros. Por eso he cambiado algunos nombres y modificado determinados aspectos de las anécdotas personales con intención de «proteger a los inocentes». Estoy seguro de que mis amigos sabrán muy bien de qué estoy hablando si acaso leen estas líneas. Y yo tendré que cargar con las consecuencias.

Espero que comprendáis el verdadero significado de la palabra «espiritual». Significa buscar e indagar en la auténtica naturaleza de la mente. En el exterior no hay nada espiritual. Mi rosario y mis hábitos no son espirituales. Espiritual significa mente y las personas espirituales son quienes tratan de descubrir su naturaleza.

LAMA THUBTEN YESHE

## CAPÍTULO 1



## PRIMAVERA

*El hielo del estanque adelgaza. No durará mucho. Los últimos parches de nieve se conservan solo en las umbrías de la vertiente norte de las montañas. Los campos de cereales, salpicados de pardos penachos, se tiñen tímidamente de verde. Un solo día tibio bastará para que el invierno se bata por fin en retirada. En el interior de la colmena, las abejas ya están listas para salir veloces de su largo encierro. Desde que el frío empezó a mitigar, la reina ha ido añadiendo mil abejas más a sus filas día a día, en preparación para la llegada de la primavera. Pronto florecerán los campos y dará comienzo la dulce invasión de las abejas.*