THICH NHAT HANH

Sintiendo la paz

El arte de vivir conscientemente

zenith

THICH NHAT HANH

Sintiendo la paz

El arte de vivir conscientemente

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: *Touching Peace*

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 2009
Primera edición en esta presentación: enero de 2018

© 1992, Thich Nhat Hanh
© 1992, Unified Buddhist Church, Inc.
Publicado en inglés por Parallax Press, Berkeley, California
All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.
© de la traducción, Núria Martí, supervisada por el centro de meditación
Plum Village, dirigido por el autor
© Editorial Planeta, S. A., 2018
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-18083-8
Depósito legal: B.28561 - 2017

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

La vida es un milagro *11*
Todos nosotros somos flores *23*
Cómo transformar nuestro abono interior *39*
Ya hemos llegado *55*
La Felicidad de Una Persona *71*
El Tratado de Paz *89*
El amor en la acción *105*
Dieta para una sociedad consciente *115*
Crear una sangha *135*
La realización de la Realidad Última *157*

1

LA VIDA ES UN MILAGRO

Cuando yo era un joven monje, en Vietnam, en los pueblos cada templo tenía una gran campana, como la de las iglesias cristianas de Europa y América. Siempre que se oía el tañer de la campana, todos los aldeanos interrumpían lo que estaban haciendo para inspirar y espirar concientemente durante breves momentos. En Plum Village, la comunidad en la que vivo en Francia, hacemos lo mismo. Cada vez que oímos la campana, volvemos a nosotros mismos y disfrutamos de la respiración. Al inspirar decimos para nuestros adentros: «Escucha, escucha», y al espirar decimos interiormente: «Este maravilloso sonido me conduce de nuevo a mi verdadero hogar».

Nuestro verdadero hogar es el momento presente. Vivir el momento presente es un milagro. El milagro no consiste en andar sobre las aguas, sino en andar sobre la verde tierra en el momento presente, apreciando la paz y la belleza de cuanto está a nuestro alcance. La paz se halla a nuestro alrededor, en el mundo, en la na-

turaleza, así como en nuestro interior, en el cuerpo y el espíritu. Al aprender a sentir esta paz, nos curaremos y transformaremos. No se trata de un problema de fe, sino de práctica. Sólo necesitamos descubrir la manera de llevar de nuevo nuestro cuerpo y nuestra mente al momento presente para poder sentir aquello que es renovador, curativo y maravilloso.

El año pasado, en la ciudad de Nueva York, mientras circulaba en un taxi descubrí que el taxista no era feliz. No vivía el momento presente, no tenía paz ni alegría, ni la capacidad de estar vivo mientras realizaba su trabajo, y lo expresaba en el modo de conducir. Muchos de nosotros hacemos lo mismo. Corremos de aquí para allá, sin ser uno con lo que estamos haciendo, no nos sentimos en paz. Nuestro cuerpo está aquí, pero nuestra mente se halla en otro lugar, en el pasado o en el futuro, sumida en la cólera, la frustración, las esperanzas o los sueños. No estamos realmente vivos, somos como fantasmas. Si nuestro hermoso hijo se acercase a nosotros ofreciéndonos una sonrisa, no seríamos capaces de verle, y él tampoco nos vería. ¡Qué pena!

Albert Camus describe en su obra *El extranjero* a un hombre que va a ser ejecutado al cabo de pocos días. Mientras permanece a solas sentado en su celda, descubre a través del tragaluz un pequeño retazo de cielo azul, y de repente se siente en profundo contacto con la vida, profundamente inmerso en el momento presente. Se promete a sí mismo vivir los escasos días que le que-

dan concientemente, apreciando plenamente cada momento, y así lo hace durante varios días. Tres horas antes de su ejecución, un sacerdote penetra en su celda para confesarle y administrarle la extremaunción. Pero lo único que desea es estar solo. Intenta de mil modos conseguir que el sacerdote se vaya, y cuando finalmente lo logra, se dice a sí mismo que aquel sacerdote vive como un muerto «*Il vit comme un mort*». Descubre que quien estaba intentando salvarle está menos vivo que él, alguien a punto de ser ejecutado.

Muchos de nosotros, a pesar de aparentar estar vivos, no lo estamos en realidad, porque no somos capaces de sentir la vida en el momento presente. Somos como personas muertas, tal como dice Camus. Me gustaría compartir con vosotros unos ejercicios muy sencillos que pueden ayudarnos a reunificar el cuerpo y la mente y a sentir de nuevo la vida en el momento presente. El primero se llama respiración consciente, y seres humanos como nosotros lo vienen practicando desde hace más de tres mil años. Cuando inspiramos somos conscientes de ello, y al espirar, también. Y al llevarlo a cabo descubrimos que tanto en nuestro interior como a nuestro alrededor hay muchos elementos de felicidad, y ello nos permite disfrutar realmente respirando y sintiéndonos vivos.

La vida sólo se halla en el momento presente. Creo que deberíamos celebrar una fiesta para conmemorar este hecho. Tenemos fiestas para diferentes ocasiones

importantes: Navidad, Año Nuevo, Día de la Madre, Día del Padre, incluso el Día de la Tierra: ¿por qué no celebrar un día en el que podamos vivir felizmente el momento presente durante toda la jornada? Hoy me gustaría declarar «el Día de Hoy», un día dedicado a sentir la Tierra, el cielo, los árboles y la paz que todos podemos hallar viviendo el momento presente.

Hace unos diez años planté tres bellos cedros himalayos cerca de mi ermita, y ahora, siempre que paseo al lado de uno de ellos me inclino, toco su corteza con la mejilla y lo abrazo. Mientras inspiro y espiro concientemente, observo las ramas y la belleza de sus hojas. Cuando abrazo los árboles recibo mucha paz y sustento. El contacto con un árbol te da tanto a ti como a él un gran placer. Los árboles son bellos, renovadores, y tienen solidez. Cuando quieres abrazar un árbol, él nunca te rechaza, puedes confiar en ellos. Incluso he llegado a enseñar a mis estudiantes la práctica de abrazar los árboles.

En Plum Village tenemos un bello tilo que cada verano da sombra y deleita a centenares de personas. Hace unos años, durante una gran tormenta, se quebraron casi todas sus ramas, y estuvo a punto de morir. Cuando contemplé el tilo pasada la tormenta, me entraron ganas de llorar. Sentí la necesidad de tocarlo, pero al hacerlo me proporcionó muy poco placer, ya que descubrí que el árbol estaba sufriendo, y decidí encontrar una forma de ayudarlo. Afortunadamente nuestro amigo

Scott Mayer es un experto en el guarecimiento de árboles, y cuidó tan bien del tilo que ahora es incluso más fuerte y bello que antes. Plum Village no sería lo mismo sin dicho árbol. Siempre que puedo toco su corteza, sintiéndola profundamente.

Del mismo modo que sentimos los árboles, podemos intentar hacerlo con nosotros mismos y los demás, con compasión. A veces al intentar clavar un clavo en un trozo de madera, en lugar de golpear el clavo nos martilleamos un dedo. Cuando esto ocurre abandonamos el martillo al instante y nos cuidamos del dedo herido. Hacemos todo lo posible por ayudarlo, y le aplicamos una primera cura con compasión e interés. Quizá necesitemos la ayuda de un doctor o de una enfermera, pero para que la herida se cure con rapidez necesitamos también sentir compasión y alegría hacia ella. Siempre que sintamos dolor, es maravilloso sentirlo con compasión. Aunque el dolor provenga de nuestro interior —del hígado, del corazón o de los pulmones— podemos sentirlo concientemente.

Nuestra mano derecha ha tocado a la izquierda en muchas ocasiones, pero quizá no lo haya hecho con compasión. Podemos practicar juntos: tras inspirar y espirar tres veces, toca tu mano izquierda con la derecha y, al mismo tiempo, hazlo con compasión. ¿Te has dado cuenta de que mientras tu mano izquierda recibe consuelo y amor, la derecha también lo está recibiendo? Esta práctica no es sólo para una, sino para ambas par-

tes. Cuando veamos sufrir a alguien, si intentamos sentir su sufrimiento compasivamente, recibirá nuestro consuelo y amor, y nosotros también lo recibiremos. Podemos hacer lo mismo cuando estemos sufriendo. Esta manera de proceder beneficia a todo el mundo.

El mejor modo de sentir algo es hacerlo conscientemente. Como ya sabes, es posible hacer las cosas sin tener conciencia de ello. Al lavarte la cara por la mañana, quizá te pasas las manos sobre los ojos sin darte siquiera cuenta de ello. Es posible que estés pensando en otras cosas, pero si te lavas la cara con plena conciencia, dándote cuenta de que tus ojos son capaces de ver, que el agua procedente de lejanas fuentes hace posible que puedas lavarte la cara, lo harás con mayor profundidad. Mientras rozas los ojos con las manos, puedes decirte a ti mismo: «Cuando inspiro, soy consciente de mis ojos. Cuando espiro, sonrío a mis ojos».

Nuestros ojos son unos elementos renovadores, curativos y portadores de serenidad que tenemos a nuestro alcance. Si dedicamos tanta atención a lo negativo, ¿por qué no fijarnos en las cosas maravillosas y renovadoras? Rara vez nos tomamos el tiempo de apreciar nuestros ojos. Al rozarlos con nuestras manos, siendo conscientes de ello, descubriremos que nuestros ojos son joyas preciosas, esenciales para nuestra felicidad. Quienes han perdido la vista piensan que si pudieran volver a ver tan bien como vemos nosotros se sentirían en el paraíso. Sólo necesitamos abrir los ojos para

ver toda clase de formas y colores: el cielo azul, las bellas colinas, los árboles, las nubes, los ríos, los niños, las mariposas. Sólo por el mero hecho de estar sentados aquí disfrutando de esos colores y formas, podemos ser sumamente felices. Ver es un milagro, una condición para ser felices y, sin embargo, la mayoría del tiempo lo consideramos de la mayor normalidad. No actuamos como si estuviésemos en el paraíso. Al inspirar siendo conscientes de nuestros ojos, y al espirar sonriéndoles, sentiremos una auténtica paz y alegría.

Podemos hacer lo mismo con nuestro corazón. «Cuando inspiro, soy consciente de mi corazón. Cuando espiro, sonrío a mi corazón.» Si lo practicamos varias veces, descubriremos que nuestro corazón ha estado trabajando duramente para mantenernos con vida, día y noche, durante muchos años. Nuestro corazón bombea miles de litros de sangre cada día, sin cesar. Incluso mientras dormimos sigue trabajando para darnos paz y bienestar. Nuestro corazón es un elemento de paz y alegría, pero ni siquiera lo sentimos o apreciamos. Sólo nos damos cuenta de las cosas que nos hacen sufrir, y a causa de ello angustiamos nuestro corazón con preocupaciones y emociones fuertes, y con lo que comemos y bebemos. De ese modo socavamos nuestra propia paz y alegría. Si inspiramos siendo conscientes de nuestro corazón, y espiramos sonriéndole, nos iluminaremos, percibiéndolo con toda claridad. Al sonreírle, lo estaremos masajeando con nuestra compasión.

Cuando sabemos qué es lo que debemos o no comer, lo que debemos o no beber, y las preocupaciones y desesperanzas que debemos evitar, mantenemos nuestro corazón a salvo.

Podemos realizar la misma práctica con los demás órganos del cuerpo, por ejemplo, con el hígado: «Cuando inspiro, sé que mi hígado ha estado trabajando duramente para mantenerme con buena salud. Cuando espiro, prometo no dañarlo bebiendo demasiado alcohol». Es una meditación de amor. Nuestros ojos forman parte de nuestro ser. Nuestro corazón forma parte de nuestro ser. Nuestro hígado, forma parte de nuestro ser. Si no somos capaces de amar nuestro propio corazón y nuestro propio hígado ¿cómo podremos amar a otra persona? La práctica del amor es, ante todo, amarnos a nosotros mismos, cuidando nuestro cuerpo, corazón, hígado... Nos sentimos a nosotros mismos con amor y compasión.

Cuando nos duele una muela, sabemos que el hecho de no tener dolor de muelas es una experiencia maravillosa: «Cuando inspiro, soy consciente de mi no dolor de muelas. Cuando espiro, sonrío a mi no dolor de muelas». Podemos sentir que no tenemos dolor de muelas con plena conciencia, incluso podemos hacerlo con nuestras manos. Si padecemos de asma apenas podemos respirar, y descubrimos que respirar libremente es algo maravilloso. Incluso cuando tenemos la nariz tapada descubrimos que respirar libremente es extraordinario.

Cada día sentimos lo que es negativo, y como resultado, nos volvemos cada vez menos sanos. Por eso debemos aprender a sentir aquello que no es negativo, tanto en nuestro interior como en el exterior. Cuando seamos capaces de sentir nuestros ojos, corazón, hígado, nuestra respiración y nuestro no dolor de muelas y gocemos realmente con ello, descubriremos que las condiciones para conseguir la paz y la felicidad están ya presentes. Al andar concientemente sintiendo la tierra bajo los pies, al tomar el té con los amigos sintiendo el té y nuestra amistad, nos curamos, y somos capaces de curar a la sociedad. Cuanto más hayamos sufrido en el pasado, más grandes médicos seremos. Podemos aprender a transformar nuestro sufrimiento en una determinada visión interior que ayude a nuestros amigos y a la sociedad.

Para poder entrar en el Reino de los Cielos no es necesario morir, sino que, en realidad, debemos estar plenamente vivos. Cuando inspiramos y espiramos abrazando un bello árbol, estamos en el Cielo. Cuando tomamos conciencia de nuestra respiración, de nuestros ojos, de nuestro corazón, de nuestro hígado y de nuestro no dolor de muelas, somos transportados directamente al paraíso. La paz está a nuestro alcance, sólo es preciso sentirla. Cuando estamos realmente vivos podemos ver que el árbol forma parte del Cielo, y nosotros también. El universo entero está conspirando para revelárnoslo, pero estamos tan poco acostumbrados a

escucharlo que invertimos nuestros recursos en talar y derribar los árboles. Si queremos entrar en el Cielo estando en la Tierra, sólo necesitamos realizar un paso y una respiración consciente. Al sentir la paz todo adquiere autenticidad. Nos encontramos a nosotros mismos, nos volvemos plenamente vivos en el momento presente, y el árbol, nuestro niño interior y todo lo demás se nos revela en todo su esplendor.

El maestro zen Lin Chi pronunció esta frase: «El milagro es andar sobre la Tierra». El milagro no consiste en andar sobre el aire o las aguas, sino en andar sobre la Tierra.

La Tierra es tan bella; también nosotros lo somos. Podemos aprender a andar concientemente, sintiendo a cada paso la Tierra, nuestra maravillosa madre. No tenemos necesidad de decir a nuestros amigos: «La paz sea contigo», porque ya la tienen en su interior. Sólo es necesario ayudarles a cultivar el hábito de sentirla a cada momento.