



# THICH NHAT HANH

Enseñanzas  
sobre el amor

Una guía para alcanzar  
la plenitud en las  
relaciones humanas

THICH  
NHAT  
HANH

Enseñanzas  
sobre el amor

Una guía para alcanzar  
la plenitud en las  
relaciones humanas

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Teachings on Love*

Primera edición publicada por Ediciones Oniro: 2007

Primera edición en esta presentación: noviembre de 2018

© 1997 by Unified Buddhist Church, Inc

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

© 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](http://www.zenitheditorial.com)

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

ISBN: 978-84-08-19641-9

Depósito legal: B. 23880 - 2018

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



1. Los Cuatro Inconmensurables  
Estados de la Mente, 7
2. La meditación del amor, 19
3. Amarse a sí mismo, 30
4. Amor y comprensión, 43
5. Cómo alimentar la felicidad, 69
6. El auténtico amor, 86
7. El arte de escuchar profundamente y  
pronunciar palabras afectuosas, 96
8. Vivir juntos con plena conciencia, 112
9. Una rosa para tu solapa, 135
10. Empezar de nuevo, 145
11. Los Cinco Ejercicios de Concienciación, 159
12. La *sangha* o comunidad, 168
13. Tocar la Tierra, 183
14. Las Tres Postraciones, 215

LOS CUATRO INCONMENSURABLES  
ESTADOS DE LA MENTE



La felicidad únicamente puede alcanzarse a través de un auténtico amor. El auténtico amor tiene el poder de sanar y transformar las situaciones que nos rodean, dando a la vez un profundo significado a nuestra existencia. Hay personas que comprenden la naturaleza del auténtico amor y saben cómo generarlo y alimentarlo. Las enseñanzas sobre el amor que Buda impartió son claras, científicas y resultan aplicables. Todos y cada uno de nosotros podemos beneficiarnos de ellas.

Durante la estancia de Buda en la Tierra, aquellos que seguían el brahmanismo rogaban ir al Cielo al morir para, de ese modo, morar eternamente con Brahma, el Dios universal. Cierta día un devoto de Brahma preguntó a Buda: «¿Qué puedo hacer para estar seguro de que cuando muera iré junto a Brahma?», y Buda le contestó: «Siendo Brahma fuente de amor, para ser capaz de morar junto a él debes practicar los *Brahmaviharas*, o sea, el amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad». Un *vihara* es una morada o un lugar de residen-

cia. Amor, en sánscrito, es *maitri*, y en pali, *metta*. La compasión es *karuna*, en ambos idiomas. La alegría, *mudita*. La ecuanimidad es, en sánscrito, *upeksha*, y en pali, *upekkha*. Los *Brahmaviharas* son los cuatro elementos del auténtico amor. Se denominan «inconmensurables» porque, si los practicas, crecerán en ti cada día hasta llegar a contener el mundo entero. Tú serás más feliz, y la gente que te rodea también lo será.

Buda respetaba el deseo de la gente de practicar sus propias creencias, así que contestó a la pregunta del brahmán animándole a seguir haciéndolo. Si te gusta meditar sentado, hazlo. Si te gusta meditar andando, hazlo. Pero conserva tus raíces judías, cristianas o musulmanas. Ése es el camino para seguir el espíritu de Buda. Si cortas tus raíces, no podrás ser feliz.

Según Nagarjuna, un filósofo budista del siglo II:

La práctica del Inconmensurable Estado del Amor extingue la ira en el corazón de los seres vivos. La práctica del Inconmensurable Estado de la Compasión extingue el dolor y la ansiedad en el corazón de los seres vivos. La práctica del Inconmensurable Estado de la Alegría extingue la tristeza y la falta de alegría en el corazón de los seres vivos. La práctica del Inconmensurable Estado de la Ecuanimidad extingue el odio, la aversión y el apego en el corazón de los seres vivos.<sup>1</sup>

1. *Mahaprajñāparamita-Shastra*. Un *shastra* es un tratado o comentario sobre las enseñanzas de Buda, escrito por un gran

Si aprendemos distintas maneras de practicar el amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad, sabremos cómo curar la enfermedad de la ira, el dolor, la inseguridad, la tristeza, el odio, la soledad y los malsanos apegos. En el *Anguttara Nikaya*, Buda enseña: «Si la ira surge en la mente, el *bhikkhu* (monje) puede practicar la meditación sobre el amor, la compasión o la ecuanimidad y dirigirla hacia aquella persona que ha provocado en él aquel sentimiento de ira».<sup>2</sup>

Algunos comentaristas de los sutras han afirmado que los Brahmaviharas no forman parte de las enseñanzas más elevadas de Buda, ya que no pueden poner fin al sufrimiento ni a las aflicciones. Pero ello no es cierto. Cierta vez dijo Buda a Ananda, su amado asistente: «Enseña estos Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente a los jóvenes monjes y se sentirán seguros, fuertes, alegres, y su cuerpo y su mente estarán libres de aflicciones. Durante toda la vida tendrán todo lo necesario para practicar la pura senda de un monje».<sup>3</sup> En otra ocasión, un grupo de discípulos de Buda visitó un monasterio cercano que pertenecía a otra escuela, y los monjes les

---

maestro después de la vida de Buda. Este texto puede conseguirse en francés: Nagarjuna, *Le Traité de La Grande Vertu de Sagesse*, traducido por Étienne Lamotte, Lovain (Francia), Institut Orientaliste, 1949.

2. Véase 161.

3. *Madhyama Agama*, sutra 86, *Taisho* 26.

preguntaron: «Hemos oído que vuestro maestro, Gautama, enseña los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente: el amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad. Nuestro maestro también los enseña. ¿Cuál es la diferencia?». Los discípulos de Buda no supieron qué contestar. Al volver al monasterio Buda les dijo: «Quienquiera que practique los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente junto con los Siete Factores de la Iluminación, las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero, alcanzará una intensa iluminación».<sup>4</sup> El amor, la compasión, la alegría y la ecuanimidad constituyen la propia naturaleza de la persona iluminada. Estos cuatro aspectos del verdadero amor se hallan en nosotros mismos, en todo el mundo y en todas las cosas.

### *El amor (maitri)*

*Maitri* es el primer aspecto del auténtico amor, o sea, la intención y la capacidad de ofrecer alegría y felicidad. Para desarrollar esta capacidad, debemos practicar observando y escuchando profundamente, para saber qué es lo que debemos llevar a cabo o no para hacer felices a los demás.

4. Sutra 744 de *Tsa A Han (Samyuktagama)*, taisho 99. Para la explicación de las Cuatro Nobles Verdades y del Óctuple Sendero, véase Thich Nhat Hanh, *The Heart of the Buddha's Teaching*, Berkeley, Parallax Press, 1997.



Si das a la persona a quien amas algo que no necesita, eso no es *maitri*. Debes percibir su verdadera situación, ya que de lo contrario quizá le ofrezcas algo que la haga infeliz.

En el sudeste de Asia hay mucha gente a la que le gusta mucho un fruto espinoso de gran tamaño llamado *durian*. Incluso podría decirse que no pueden vivir sin él. Su aroma es sumamente penetrante, y algunas personas después de comerlo ponen su piel bajo la cama para continuar aspirando su aroma. Sin embargo, a mí su aroma me parece horrible. Cierta día, cuando cantaba un sutra en mi templo en Vietnam, había un *durian* en el altar ofrecido sin duda a Buda. Yo intentaba recitar el Sutra del Loto utilizando un tambor de madera y una gran campana en forma de cuenco como acompañamiento, pero no conseguía concentrarme. Al final, acabé colocando la campana sobre el altar y encerrando al *durian* en su interior; sólo de ese modo pude cantar el sutra a gusto. Al finalizar, me incliné ante Buda y liberé al *durian*. Si tú me dijeras: «Thây, te quiero tanto que me gustaría que comieses un pedazo de este *durian*», me harías sufrir. Me quieres, deseas hacerme feliz, pero me obligas a comer un *durian*. Esto puede servir como ejemplo del resultado de amar sin una auténtica comprensión. Tu intención ha sido buena, pero tu comprensión es incorrecta.

Sin comprensión, tu amor no es auténtico. Debes observar profundamente para apreciar y comprender las necesidades, las aspiraciones y el sufrimiento de la

persona a la que amas. Todos necesitamos amor. El amor nos da alegría y bienestar. Es tan natural como el aire. Somos amados por el aire, necesitamos aire fresco para sentirnos bien y ser felices. Somos amados por los árboles, los necesitamos para estar sanos. Para ser amados, debemos amar, lo cual significa que debemos comprender a los demás. Para que nuestro amor continúe, debemos realizar la acción o la no acción apropiada, para proteger el aire, los árboles y al ser a quien amamos.

La palabra *maitri* puede traducirse como «amor» o «amor compasivo». Algunos maestros budistas prefieren definirla como «amor compasivo», ya que opinan que la palabra «amor» es demasiado peligrosa. Pero yo prefiero la palabra «amor». Las palabras enferman a veces y nuestra obligación es curarlas. Hemos estado empleando la palabra «amor» dándole el significado de apetito o deseo, como cuando decimos «Amo las hamburguesas». Debemos usar el lenguaje con más cuidado. «Amor» es una palabra muy bella y hay que restituirla su auténtico significado. Las raíces de la palabra *maitri* provienen del vocablo *mitra*, que quiere decir «amigo». En el budismo, el principal significado de la palabra «amor» es «amistad».

Todos nosotros tenemos las simientes del amor. Podemos desarrollar esta magnífica fuente de energía alimentando el amor incondicional que nada espera a cambio. Cuando comprendemos profundamente a

alguien, aunque nos haya hecho daño, no podemos evitar quererle. Buda Sakyamuni afirmó que el Buda del próximo eón se llamaría «Maitreya, el Buda del Amor».

### *La compasión (karuna)*

El segundo aspecto del auténtico amor es *karuna*, la intención y capacidad de mitigar y transformar el sufrimiento y aliviar el dolor. *Karuna* se traduce comúnmente por «compasión», pero esto no es del todo correcto. «Compasión» se compone de *com* («acompañado de») y *pasión* («sufrir»). Pero no necesitamos sufrir para eliminar el sufrimiento de otra persona. Por ejemplo, un doctor puede aliviar el sufrimiento de sus pacientes sin que tenga que experimentar él mismo la enfermedad. Si sufrimos demasiado, es muy posible que nos sintamos totalmente abatidos y seamos incapaces de ayudar. Pero hasta encontrar una palabra más adecuada, traduciremos *karuna* como «compasión».

Para desarrollar la compasión debemos practicar la respiración consciente, y escuchar y observar profundamente. El *Sutra del Loto* describe a Avalokitesvara como el bodhisatva que practica «observando con los ojos de la compasión y escuchando profundamente los lamentos del mundo». La compasión implica un profundo sentimiento de preocupación por los demás.

Sabes que la otra persona está sufriendo, así que te sientas cerca de ella. La observas y escuchas profundamente para poder sentir su dolor. Estableces una profunda comunicación, estás en íntima comunión con ella, y ello basta para que se sienta mejor.

Una palabra, una acción o un pensamiento compasivo pueden reducir el sufrimiento de otra persona y proporcionarle alegría. Una palabra puede aportar consuelo y confianza, desvanecer las dudas, ayudar a alguien a no cometer un error, solucionar un conflicto o abrir la puerta hacia la liberación. Una acción puede salvar la vida de alguien o ayudarle a aprovechar una oportunidad excepcional. Un pensamiento puede actuar de idéntico modo, porque conduce siempre a las palabras y acciones. Si tienes un corazón compasivo, cada uno de tus pensamientos, cada una de tus palabras y acciones puede realizar un milagro.

Cuando yo era un novicio, no podía comprender cómo, estando el mundo tan lleno de sufrimiento, podía Buda conservar esa bella sonrisa. ¿Cómo era posible que todo aquel sufrimiento no le afectara? Más tarde descubrí que Buda tiene la suficiente comprensión, serenidad y fuerza como para no dejarse abrumar por el sufrimiento. Es capaz de sonreír al sufrimiento porque sabe cómo afrontarlo y transformarlo. Nosotros debemos ser conscientes del sufrimiento, pero, al mismo tiempo, conservar la claridad, la serenidad y la fuerza para poder transformar la situación. Si *karuna*

está presente, el mar de lágrimas no podrá ahogarnos. Por eso Buda es capaz de sonreír.

### *La alegría (mudita)*

El tercer elemento del auténtico amor es *mudita*, la alegría. El auténtico amor siempre da alegría, tanto a nosotros mismos como a la persona amada. Si nuestro amor no proporciona alegría a ambas partes, quiere decir que no es auténtico amor.

Los comentaristas explican que la felicidad se vincula tanto al cuerpo como a la mente, mientras que la alegría lo hace básicamente a la mente. Sobre ello se cita a menudo el siguiente ejemplo: si una persona que atraviesa el desierto ve un arroyo de agua fresca, experimenta alegría; sin embargo, al beber el agua, se siente feliz. *Ditthadhamma sukhavihari* significa «vivir felizmente el momento presente». No nos precipitamos hacia el futuro, sabemos que todo se halla aquí, en el momento presente. Existe una gran cantidad de pequeñas cosas que pueden darnos una gran alegría, como el hecho de ser conscientes de que tenemos los ojos en perfecto estado. Sólo hemos de abrirlos y podemos ver el cielo azul, las flores violeta, los niños, los árboles y muchas otras formas y colores. Al vivir conscientemente, somos capaces de apreciar estas maravillosas y refrescantes cosas y, de modo natural, la mente se llena de

alegría. La alegría contiene felicidad y la felicidad contiene alegría.

Algunos comentaristas han afirmado que *mudita* significa «alegría compasiva» o «alegría altruista», o sea, la felicidad que sentimos al ver que los demás son felices. Pero esta definición también es limitada, puesto que establece distinciones entre uno mismo y los demás. Una definición más profunda de *mudita* sería la de «una alegría llena de paz y satisfacción». Observar que los demás son felices nos llena de alegría, pero también nos alegramos de nuestro propio bienestar. ¿Cómo podríamos sentir alegría por las demás personas si no la sintiéramos por nosotros mismos? La alegría es para todos.

### *La ecuanimidad (upeksha)*

El cuarto elemento del verdadero amor es *upeksha*, que significa «ecuanimidad», «desasimiento», «no discriminación», «una mente serena», o «no aferrarse a las cosas». *Upe* significa «arriba», y *ksh*, «mirar». Subes a la cima de una montaña para poder contemplar desde arriba toda la situación, sin dejarte limitar por un lado u otro. Si tu amor está lleno de apegos, de discriminaciones, de prejuicios o se aferra a las cosas, no se trata de un auténtico amor. La gente que no comprende el budismo cree a veces que *upeksha* significa «indiferen-

cia», pero la auténtica ecuanimidad no es ni fría ni indiferente. Si tienes más de un hijo, todos lo son por igual. *Upeksha* no significa que no ames, sino que amas de tal modo que todos tus hijos reciben tu amor, sin ningún género de discriminación por tu parte.

*Upeksha* tiene una característica llamada *samatajñana*, «la sabiduría de la equidad», la habilidad de considerar a las otras personas como a uno mismo, sin discriminar entre uno mismo y los demás. Significa que en un conflicto, aunque nos incumba profundamente, somos capaces de mantenernos imparciales, amando y comprendiendo a ambas partes. Nos despojamos de cualquier tipo de discriminación o prejuicio, y eliminamos las fronteras entre nosotros y los demás. Mientras nos veamos a nosotros mismos como el que ama y a la otra persona como el ser amado, en tanto nos valoremos más que los demás o nos consideremos diferentes a ellos, no tendremos una auténtica ecuanimidad. Para comprender a otra persona y amarla de verdad, debemos ponernos «en su piel» y volvernos una unidad con ella. Cuando consigamos hacerlo, desaparecerá la noción del «yo» y la de los «demás».

Sin *upeksha*, es muy probable que tu amor se vuelva posesivo. Una brisa veraniega puede ser muy refrescante, pero si intentas encerrarla en una lata de conservas y guardarla sólo para ti, esa brisa morirá. Lo mismo sucede con la persona que amas. Es como una nube, una brisa, una flor. Si la aprisionas en una lata de con-

servas perecerá. Y sin embargo, es justamente lo que mucha gente hace. Roban a la persona amada parte de su libertad, hasta que dicha persona no puede ser ya ella misma. Viven para satisfacerse a sí mismos y utilizan al ser amado como instrumento para llevar a cabo sus propósitos. Pero esto no es amar, sino destruir. Dices que amas a una persona, pero si no comprendes sus aspiraciones, necesidades y dificultades, esa persona permanece en una prisión llamada amor. El auténtico amor te permite conservar tu libertad y la de la persona amada. Eso es *upeksha*.

Para que el amor sea auténtico, debe contener compasión, alegría y ecuanimidad. Para que la compasión sea auténtica, debe tener amor, alegría y ecuanimidad. La auténtica alegría debe contener amor, compasión y ecuanimidad. Y la auténtica ecuanimidad debe tener amor, compasión y alegría. En esto consiste la interesencial naturaleza de los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente. Cuando Buda aconsejó al brahmán la práctica de los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente, nos estaba ofreciendo a todos una importante enseñanza. Pero para ser capaces de aplicarlos a nuestra propia vida y a la de aquellos a quienes amamos, debemos observar profundamente y ponerlos en práctica.