

THICH NHAT HANH

La esencia del amor

El poder transformador de los sentimientos

zenith

THICH NHAT HANH

La esencia del amor

El poder transformador
de los sentimientos

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: *Cultivating the Mind of Love*

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 1999
Primera edición en esta presentación: febrero de 2018

© 1996, Thich Nhat Hanh
© 1998, 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, supervisada por el centro de meditación Plum Village, que dirige 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: 978-84-08-18097-5
Depósito legal: B.678 - 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

Prólogo *9*

1. La lluvia del dharma *13*
2. El primer amor *17*
3. La aparición del budismo mahayana *20*
4. La belleza de la primavera *24*
5. La mejor forma de atrapar a una serpiente *31*
6. La guardia real *39*
7. El diamante que corta la visión ilusoria *43*
8. La despedida *55*
9. Los Tres Sellos del Dharma *58*
10. Nadando contra la corriente *63*
11. Las Puertas de la Liberación *70*
12. La sangha, la comunidad *82*
13. El reino de Avatamsaka *89*
14. El Sutra del Loto *107*
15. Un paseo por la dimensión última *123*

Notas *139*

1

La lluvia del dharma



Hace tres años, impartí una serie de charlas sobre mi primer amor. Todo el mundo en Plum Village, la comunidad de Francia en la que vivo y practico, estaba muy concentrado. Escuchaban no sólo con el intelecto, sino con todo su ser. Había logrado conectar con las simientes del amor y la comprensión sepultadas en lo más profundo de su conciencia, y me daba cuenta de que no sólo estaban escuchando mi conversación, sino también la suya. Cuando un tema es interesante no tienes que esforzarte en escuchar. Uno se concentra sin ningún esfuerzo y de la concentración surge la comprensión.

Cuando escuches una charla sobre dharma deja simplemente que la lluvia del dharma penetre en el suelo de tu conciencia. No pienses demasiado, no argumentes ni compares. Jugar con las palabras y las ideas es como intentar recoger la lluvia en un cubo de agua. Deja simplemente que tu conciencia reciba la lluvia para, de ese modo, poder regar las simientes enterradas en lo más profundo de ella.

En el budismo se dice que la conciencia se compone de dos partes «el almacén de la conciencia» *(alayavijñana)* y la «conciencia de la mente» *(manovijñana)*. En el almacén de la conciencia están enterradas las simientes, y representa todo cuanto hemos hecho, experimentado, o percibido. Al regar una semilla se manifiesta en nuestra conciencia. La labor de la meditación es cultivar el jardín del almacén de nuestra conciencia. Como jardineros, debemos confiar en la tierra, sabiendo que ya contiene todas las simientes de amor y de comprensión, de iluminación y de felicidad. Por eso no tenemos que pensar demasiado ni tomar notas durante una charla sobre el dharma. Sólo es necesario estar allí y dejar regar las simientes del amor y de la compasión enterradas en las profundidades de nuestro ser. No es sólo el maestro quien está impartiendo la charla sobre dharma. El bambú violeta, el crisantemo amarillo y la dorada puesta de sol están también hablando al mismo tiempo. Cualquier cosa que riegue las simientes más profundas del almacén de nuestra conciencia es el auténtico dharma.

Cuando una mujer está embarazada algo ocurre en su cuerpo y en su espíritu. La presencia del bebé en su interior transforma su vida, y experimenta una nueva energía que le permite hacer cosas que antes no podía. En su nuevo estado sonríe y confía más en la humanidad, y es una profunda fuente de alegría y felicidad para los demás. Incluso en los momentos en que no se sien-

te bien alberga una genuina paz en su interior, y los demás pueden sentirla.

Nosotros, que practicamos la meditación, podemos aprender de este hecho. En el almacén de nuestra conciencia hay un niño Buda, y hemos de darle la oportunidad para que pueda nacer. Cuando logramos sentir al niño Buda que hay en nuestro interior —las simientes de comprensión y de amor enterradas en nosotros— nos llenamos de bodhichita, la mente de la iluminación, la mente del amor. A partir de dicho momento, todo cuanto hacemos o decimos alimenta al niño Buda de nuestro interior, y nos sentimos llenos de alegría, confianza y energía. Según el budismo mahayana, cuando nuestra bodhichita se despierta, cuando sentimos nuestra mente de la iluminación, la mente del amor, es el momento en que empezamos a practicar.

Nuestra mente de amor quizá esté enterrada en las profundidades del almacén de nuestra conciencia, bajo muchas capas de olvido y sufrimiento. El papel del maestro es ayudar a regarla, ayudar a manifestarla. En el budismo zen el maestro puede plantear un *kung an* (en japonés, *koan*), y si el maestro y el estudiante tienen suerte y son lo suficientemente hábiles, el estudiante logrará sentir su mente de iluminación. El estudiante entierra el *kung an* en el almacén de su conciencia, y su práctica consiste en nutrir al *kung an,* concentrándose sólo en él, incluso mientras barre el suelo, friega los platos o escucha el tañer de la campana. Confía en su

kung an y en el almacén de su conciencia, igual que una mujer embarazada confía en que su cuerpo nutrirá a su bebé.

Llegar a comprender profundamente el dharma exige tiempo. Si me dices que ya lo comprendes me sentiré un poco pesimista, crees comprenderlo, pero quizá no sea así. En cambio, si dices que no lo comprendes me sentiré más optimista. Escucha con todo tu ser. Si estás plenamente presente la lluvia del dharma regará las simientes más profundas del almacén de tu conciencia. Y si riegas la semilla de la comprensión mañana, mientras estés fregando los platos o contemplando el cielo azul, es muy posible que la semilla brote del almacén de tu conciencia produciendo los bellos frutos del amor y de la comprensión.

2

El primer amor



Cuando la conocí ella tenía veinte años. Estábamos en el templo del Completo Despertar, en las tierras altas de Vietnam. Yo acababa de impartir un curso básico sobre budismo, y el abad del templo me preguntó: «Thây ¿por qué no te tomas un descanso y te quedas con nosotros algunos días antes de volver a Saigón?». Le contesté: «Con mucho gusto, ¿cómo no?».

Aquel día yo había estado en el pueblo ayudando a un grupo de jóvenes a ensayar una obra de teatro que iban a representar para el Têt, el Año Nuevo lunar vietnamita. Más que ninguna otra cosa deseaba ayudar a renovar el budismo en mi país, hacer que fuera relevante para las necesidades de los jóvenes. Tenía veinticuatro años, era artista y poeta y estaba lleno de energía creativa. En aquella época había una guerra contra los franceses y moría mucha gente. Thây Tam Thuong, un hermano mío del dharma, acababa de ser asesinado. Mientras subía la escalera para regresar al templo vi a una monja que permanecía allí contemplando las coli-

nas cercanas. Verla de aquel modo fue como sentir una brisa de aire fresco en mi rostro. Había visto a muchas monjas anteriormente, pero jamás había experimentado una sensación como aquélla.

Para que puedas comprenderlo he de compartir algunas experiencias que tuve en los años precedentes. Cuando tenía nueve años vi en la portada de una revista la imagen de Buda sentado serenamente sobre la hierba. En aquel momento supe que quería tener una paz y una felicidad como aquéllas. Dos años más tarde, cuando cinco de nosotros discutíamos sobre qué queríamos ser de mayores, mi hermano Nho dijo: «Yo quiero ser monje». Era una idea nueva, pero me di cuenta de que yo también quería serlo. Lo deseaba, en parte al menos, porque había visto aquella imagen de Buda en una revista. Los jóvenes son muy receptivos e impresionables. Desearía que los productores de películas y de programas para la televisión lo tuvieran en cuenta.

Al cabo de seis meses nuestra clase fue de excursión a la montaña de Na Son. Yo había oído que en aquel lugar vivía un ermitaño. No sabía lo que era, pero sentí que quería verlo. Había oído decir a la gente que un ermitaño es alguien que se dedica a alcanzar la paz y la felicidad de Buda. Anduvimos casi diez kilómetros, y una vez llegados al pie de la montaña, tardamos aún una hora más en ascenderla, pero nuestros maestros nos dijeron que el ermitaño no estaba. Me sentí muy decepcionado, no entendía que los ermitaños no deseasen ver

a mucha gente. De modo que cuando el resto de la clase hizo un descanso para almorzar, yo seguí subiendo la colina con la esperanza de encontrarle. De repente escuché el murmullo del agua al caer, y lo seguí hasta descubrir un bello manantial oculto entre las piedras. Mientras lo contemplaba podía distinguir cada guijarro y cada hoja del fondo. Arrodillándome saboreé sus brillantes y cristalinas aguas, y me sentí invadido de una gran plenitud. ¡Fue como si me hubiese encontrado cara a cara con el ermitaño! Después me tendí en el suelo y me quedé dormido.

Al despertar minutos más tarde no recordaba dónde estaba. Después me acordé de mis compañeros de clase y mientras descendía para unirme a ellos, en mi mente apareció una frase, no en vietnamita sino en francés: «*J'ai goûté l'eau la plus délicieuse du monde*» («He saboreado el agua más deliciosa del mundo»). Mis amigos se sintieron aliviados al verme, pero yo seguía pensando sólo en el ermitaño y en el manantial. Cuando volvieron de nuevo a sus juegos, comí mi almuerzo en silencio.

Mi hermano fue el primero en hacerse monje, y todos los miembros de mi familia temían que la vida de monje fuese demasiado difícil. De modo que no les comuniqué mi deseo de seguir la misma senda. Pero la simiente dentro de mí siguió creciendo, y cuatro años más tarde alcancé mi sueño. Me convertí en un monje novicio de la pagoda de Tu Hiêu, cerca de la Ciudad Imperial de Huê, en el centro de Vietnam.