

THICH NHAT HANH

¡Recibe un fuerte abrazo!



THICH NHAT HANH

¡Recibe un fuerte abrazo!

Vivir cada día con los cinco sentidos.

Un compañero para cada semana del año.



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Libros Singulares

RECIBE UN FUERTE ABRAZO

Thich Nhat Hanh

Título original: *Sei liebevoll umarmt*

I.ª edición: noviembre de 2009

Traducción: *Rosa Renedo*

Corrección: *José Neira*

Diseño de cubierta: *Marta Rovira*

© 2007, Kösel-Verlag, División de Verlagsgruppe Random House GmbH, Munich, Alemania.

Esta obra ha sido negociada a través de UTE KORNER LIT. AG., Barcelona, 3w.uklitag.com

© 2009, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco S. L.

Pere IV, 78 (Edif. Pedro IV) 3.ª planta, 5.ª puerta

08005 Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

Paracas, 59 C1275AFA Buenos Aires - Argentina

Tel. (541-14) 305 06 33 - Fax: (541-14) 304 78 20

ISBN: 978-84-9777-580-9

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Para que sea posible un futuro

Si continuamos viviendo como hasta ahora, nuestra civilización quedará destruida. Debemos cambiar nuestro comportamiento. Es necesario un profundo compromiso interno de cada uno de nosotros para salvar nuestro planeta Tierra.

Ya conocemos el calentamiento global del planeta. Sabemos que, si no disminuimos la emisión de CO₂, será imposible parar la catástrofe. Vemos a mucha gente que utiliza en exceso los recursos de la Tierra, porque lo más importante para ellos es ganar dinero; gente que no considera las consecuencias que esto tiene para nuestro planeta y que no se preocupa en absoluto por el espacio en el que han de vivir sus hijos y los nuestros. Con la puesta en práctica de una «atención consciente» quisiéramos mostrar una vía de cómo debemos comportarnos aquí y ahora, en lugar de permitir que nuestros miedos y nuestras dudas nos paralicen.

El cambio de nuestra sociedad solamente es posible si cambiamos nuestra consciencia. Deberíamos ayudar a la gente a que fuera consciente de la situación que tenemos en este momento. En el budismo se habla de una «atención consciente».

Atención no significa otra cosa que ser consciente de lo que pasa en el momento en que vivimos. Y lo que pasa en este momento en que vivimos es sencillamente que la Tierra se calienta. Mucha gente se apresura hacia el futuro en lugar de vivir el presente, y no sabe cómo puede preocuparse correctamente ni por sí mismos, ni por el medio ambiente, ni por su planeta. ¿Qué podemos hacer para estar seguros de que hay un futuro? Ser conscientes de que el futuro depende de cómo dirijamos hoy nuestra vida. Al cambiar nuestra propia forma de vida les estamos mostrando a los demás que el futuro es posible.

Plum Village, en Francia, la comunidad espiritual en la que vivo, ha tomado la decisión de que todos nuestros conventos en Europa y en Estados Unidos respeten un No-Car-Day (un día sin coches) durante

el cual queda totalmente prohibido el uso de vehículos contaminantes. A través de Internet hemos pedido a nuestros amigos de todo el mundo que se unan a esta idea y respeten la prohibición. En el transcurso de un mes han contactado con nosotros cuatro mil personas que libremente han optado por no utilizar sus vehículos, al igual que nosotros, durante un día a la semana. La consciencia y el compromiso pueden ser contagiosos. Y es que es importante el aporte de luz que nos dan los demás. Es posible vivir con sencillez y felicidad. Los monjes y monjas de Plum Village, y de otros centros espirituales, quieren materializar esta esperanza. Ninguno de nosotros tiene coche propio ni cuenta corriente propia, ni ordenador o móvil para él solo y, no obstante, sobrevivimos muy bien. De hecho hacemos bromas al respecto.

En mi última visita a la Unesco en París en el año 2006 expuse diferentes ideas. La primera fue instituir un día sin coches internacional, para el mundo entero, a fin de llamar la atención de toda la humanidad sobre la situación crítica en la que vivimos.

La segunda fue la creación de un Instituto para la Paz, para poner en práctica la paz, es decir, para mostrar cómo insuflar paz en nuestro cuerpo, en nuestro corazón y en nuestro espíritu. No se trataría de ningún instituto del tipo de los que ya existen. No sería un lugar en el que teorizar sobre la paz, sino en el que aprender a ponerla en práctica. ¿Cómo podemos encontrar la paz en nosotros mismos? ¿Y cómo podemos ayudar a la gente que vive en conflicto a solucionar esta situación? Ya hemos invitado varias veces a palestinos e israelíes a venir a Plum Village para practicar juntos. Al principio los dos grupos no podían ni siquiera mirarse, dado el dolor, el odio y la furia que sentían. Estaban llenos de tensión y desesperación. La primera semana les enseñamos a controlar la tensión corporal, practicando una profunda relajación y la meditación del «caminar consciente», que consiste en caminar lentamente y disfrutar de cada paso. Aprenden a comer con mucha atención, y lo hacen de una manera que nos pone en contacto con la maravilla de la vida. Miramos una zanahoria y vemos que es un regalo del cielo y de la tierra y en ella contemplamos las nubes, la lluvia, los campos y a los campesinos que la cultivan. El cosmos nos alimenta. El pan que comemos es el cuerpo de todo el cosmos. Con

esta práctica regamos las semillas del amor y el agradecimiento que están dentro de cada uno de nosotros.

Al cabo de una semana les mostramos a ambos grupos cómo pueden percibir y reconocer, con ayuda de la atención consciente, todos esos sentimientos de rabia, desesperación, odio y dolor que hay dentro de ellos y cómo pueden soltar la tensión que hay en sus corazones y experimentar alivio. Todos deberíamos saber cómo manejarlos con sentimientos como estos, sobre todo cuando son tan intensos. Hay personas que la única salida que encuentran a su dolor es el suicidio. Otra gente lo canaliza a través de un comportamiento violento contra el entorno que le rodea. Las enseñanzas de Buda nos muestran métodos prácticos concretos para percibir nuestro dolor, abrazarlo y ser capaces de manejar bien todos nuestros sentimientos.

Por último enseñamos a los dos grupos la práctica de una escucha compasiva y de una conversación llena de cariño. Una parte habla sobre su dolor. Los animamos a hablar sobre todo aquello que esté vivo en su corazón, pero no se trata de una conversación amarga, cargada de acusaciones, prejuicios o quejas. Ésta es la manera en la que la otra persona que escucha lo puede hacer con compasión y con el corazón abierto. Este tipo de práctica ayuda en cualquier tipo de conflicto. Nos sentamos con la intención de dejar hablar al interlocutor para que se alivie su corazón. Esto sólo es posible si dentro de nosotros hay compasión, de lo contrario experimentaremos irritación y ya no seremos capaces de continuar escuchando en profundidad. Incluso aunque la otra parte utilice prejuicios e ideas basadas en una falsa apreciación de la realidad, seguimos practicando la escucha compasiva.

Si en este momento interrumpiéramos al otro para dejar constancia de su impresión errónea, se produciría un debate interno en nuestro interlocutor. Al escuchar, tenemos que tener presente que nuestra práctica consiste en permitir a la otra parte que sacuda y libere completamente su corazón, de manera que sufra lo menos posible. Le regalamos una hora de nuestra comprensiva escucha. Sabemos que más tarde habrá oportunidad de aclarar las impresiones erróneas. También nosotros tendremos tiempo de hablar de nuestro dolor. Si tenemos esto claro, seremos capaces de mantener nuestra compren-

sión. De esta manera, ambos grupos aprenden a hablar con bondad y cariño y a escuchar con empatía. La transformación que se consigue con esto se puede ver claramente. Los dos grupos se dan cuenta de que no somos sólo nosotros los que sufrimos. Mis interlocutores han sufrido tanto como nosotros; sus hijos sufren tanto como los nuestros. Por primera vez ambas partes se ven la una a la otra como humanos. Así es como pueden observar a su contrario con ojos completamente nuevos; y no con odio y miedo sino con compasión. Esta práctica está cargada de energía y es muy efectiva a la hora de restaurar la comunicación. Nosotros vemos que nuestras apreciaciones son erróneas y la otra parte hace lo mismo. Incluso la guerra de Irak está basada en falsas apreciaciones. Llegamos a matarnos por las percepciones erróneas que tenemos de los demás y de nosotros mismos. Las armas no eliminan dichas observaciones erróneas; son la conversación llena de cariño y la escucha profunda y compasiva las que lo consiguen. Por desgracia, nuestros políticos no tienen ninguna práctica en esta disciplina, y es por esto por lo que necesitamos un Instituto para la Puesta en práctica de la Paz. Hombres y mujeres de todos los países pueden acudir a él para aprender a insuflar paz en su cuerpo, sus emociones y su espíritu, y para aprender el arte de la comunicación que nos permite desmontar nuestras falsas observaciones. Si, por ejemplo, la UNESCO fundara un instituto de este tipo, nosotros podríamos ayudarles con su funcionamiento y mandar profesores de Dharma, de paz. Ya hemos organizado por todo el mundo lo que llamamos «Retiros de la atención consciente» y en ellos hemos ayudado a mucha gente a reconciliarse, bien sea con su familia, sus parejas, padres e hijos o madres e hijas. Y lo hemos hecho practicando la pérdida de las tensiones, la aceptación de la propia rabia y la reconstrucción de la comunicación perdida.

Todos debemos hacernos la pregunta de si consideramos posible un futuro. Si respondemos de forma afirmativa a esta pregunta, con el corazón en la mano, hay esperanza. Pero entonces tendremos que vivir de acuerdo a esta esperanza. Nuestros hijos son nuestra continuación. Cuando los miramos, tenemos que vernos a nosotros mismos en ellos, tenemos que ver nuestro reflejo. Nuestros hijos nos transportan al futuro. Yo, particularmente, no tengo ningún hijo fisiológico pero

tengo muchos hijos espirituales: monjes, monjas y muchos novicios que son alumnos míos. A ellos he intentado transmitirles, de la mejor manera posible, todo lo que he expresado hasta ahora: un correcto pensamiento y una conversación y una forma de proceder también correctas. El pensamiento correcto permite el paso a la compasión, el perdón y la aceptación. Una conversación adecuada aporta la fuerza para perdonar y para despertar el amor y la esperanza. Una forma de proceder correcta protege y fomenta nuestros actos motivados por la bondad y la compasión. Todo lo que hago, todo lo que digo, todo lo que pienso tiene que estar de acuerdo con mi forma de vivir cotidiana, y esto es lo que transmito a mis hijos espirituales. Mi vida es mi mensaje. Así pues si tengo esperanza, si estoy dispuesto a vivir de tal forma que exista un futuro, mis alumnos y alumnas estarán a su vez en condiciones de continuar hacia delante. Es por esto que cada uno de nosotros debería preguntarse si estamos en condiciones de vivir de esta manera y de transmitirles esta vida a nuestros hijos. Tenemos que despertar nuestra consciencia y darnos cuenta de que, más allá de cualquier frontera cultural, todos compartimos el mismo futuro. Tenemos que comprender que nuestra existencia está interrelacionada con las demás. No podemos construir nuestra felicidad apoyándonos en el sufrimiento de otros hombres, otros grupos étnicos, otras naciones, en el sufrimiento de los animales y los minerales. La felicidad no es una cuestión individual.

Thich Nhat Hanh

*Extracto de una conferencia impartida
el 25 de abril de 2007 en Hanoi, Vietnam.*

*No faltes
a tu cita
con la vida*




E
N
E
R
O

Semana 1

El pasado
ya ha pasado
y el futuro aún no ha
llegado. Sólo en el
momento presente
podemos disponer
de nuestra vida.
Dejemos atrás nuestros
lamentos por el ayer;
despojémonos de
nuestra preocupación
por el futuro y
regresemos a nosotros
mismos para acariciar
el momento presente.

*Cada aliento,
cada paso,
cada sonrisa,
puede ayudarnos
a experimentar la vida
en profundidad.*



*Eres maravilloso
tal como eres.
No intentes ser
jamás otra persona.*

Eso que buscas está ya aquí, dentro de ti. No se encuentra fuera de tu ser. Ya eres lo que quisieras ser. Y eres maravilloso tal como eres. Así pues, no hay ninguna necesidad de mirar al futuro para encontrarte tal como deseas ser. Todo lo que buscas está ya presente, aquí y ahora, incluso el reino de Dios. Tu iluminación está aquí mismo.

*La auténtica puerta a la libertad
es la falta de propósitos.*

*E
N
E
R
O*

Semana 2

