



THICH NHAT HANH

El corazón de
las enseñanzas
de Buda

El arte de transformar
el sufrimiento en paz,
alegría y liberación

THICH
NHAT
HANH

El corazón de las
enseñanzas de Buda

El arte de transformar
el sufrimiento en paz,
alegría y liberación

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: *The Heart of Buddha's Teaching*

Primera edición publicada por Ediciones Oniro: 2000

Primera edición revisada y ampliada en esta presentación:
febrero de 2018

© 1998, 2015 by Unified Buddhist Church, Inc.

This translation published in the United States by Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, New York.

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

Revisión y actualización de la traducción a la nueva edición: Antonio Francisco Rodríguez Esteban

© 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: 978-84-08-18096-8

Depósito legal: B. 677 - 2018

Fotocomposición: La Letra S. L.

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



PRIMERA PARTE: Las Cuatro Nobles Verdades

1. Entrando en el corazón de Buda, 13
2. La primera charla sobre el Dharma, 17
3. Las Cuatro Nobles Verdades, 21
4. Comprender las enseñanzas de Buda, 25
5. ¿Acaso todo es fuente de sufrimiento?, 35
6. Detener, serenar, descansar y curar, 42
7. Percibir nuestro sufrimiento, 48
8. Alcanzando el bienestar, 67

SEGUNDA PARTE: El Noble Óctuple Sendero

9. La Visión Correcta, 81
10. El Pensamiento Correcto, 92
11. La Atención Correcta, 99
12. El Habla Correcta, 127
13. La Acción Correcta, 141

14. La Diligencia Correcta, 149
15. La Concentración Correcta, 157
16. El Medio de Vida Correcto, 169

TERCERA PARTE: Otras enseñanzas básicas budistas

17. Las Dos Verdades, 181
18. Los Tres Sellos del Dharma, 195
19. Las Tres Puertas de la Liberación, 216
20. Los Tres Cuerpos de Buda, 231
21. Las Tres Joyas, 238
22. Los Cuatro Inconmensurables Estados de la Mente, 249
23. Los Cinco Agregados, 259
24. Las Cinco Fuerzas Energéticas, 270
25. Las Seis Paramitas, 282
26. Los Siete Factores del Despertar, 312
27. Los Eslabones del Cosurgimiento Interdependiente, 321
28. Sentir al Buda de nuestro interior, 363

CUARTA PARTE: Sermones

1. Sermón sobre la puesta en movimiento de la Rueda del Dharma (Dhamma Cakka Pavattana Sutta), 373

2. Sermón sobre los Importantes Cuarenta (Mahacattarisaka Sutta), 379
3. Sermón sobre la Visión Correcta (Sammaditthi Sutta), 388

FIGURAS

1. Las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero, 22
2. Las Doce Puestas en Movimiento de la Rueda, 51
3. El interser de los Ocho Elementos del Sendero, 90
4. Las Seis Paramitas, 283
5. Las semillas de la plena consciencia, 306
6. La rueda de la vida, 332
7. Los Tres Tiempos y los Dos Niveles de causa y efecto, 339
8. El interser de los Diez Eslabones condicionados por la mente ofuscada, 341
9. Ordenando los eslabones, 345
10. Diez Eslabones: los Dos Aspectos del Cosurgimiento Interdependiente, 361

Entrando en el corazón de Buda



Buda no era un Dios, sino un ser humano como tú y yo, y sufrió igual que nosotros. Si nos acercamos a Buda con el corazón abierto, nos mirará con ojos llenos de compasión y dirá: «Como en tu corazón hay sufrimiento, puedes entrar en mi corazón».

El laico Vimalakirti dijo: «Estoy enfermo, porque el mundo está enfermo. Sufro, porque la gente sufre». Esta afirmación también la pronunció Buda. Por favor, no creas que porque seas infeliz, porque en tu corazón haya dolor, no puedas encontrar a Buda. Es exactamente lo contrario, como en tu corazón hay dolor puedes establecer esta comunicación. Tu sufrimiento y el mío son la condición básica para poder entrar en el corazón de Buda, y para que Buda pueda entrar en nuestro corazón.

Durante cuarenta y cinco años Buda dijo una y otra vez: «Sólo enseño el sufrimiento y cómo transformarlo». Cuando reconocemos y aceptamos nuestro propio sufrimiento, Buda —que significa el Buda en nuestro inte-

rior— lo observará, descubrirá qué es lo que lo ha causado, y prescribirá un curso de acción que lo transforme en paz, alegría y liberación. El sufrimiento es el medio que Buda utilizó para liberarse, y es también el medio con el cual podremos liberarnos.

El océano de sufrimiento es inmenso, pero si te vuelves podrás ver la tierra. La semilla de sufrimiento que hay en ti quizá sea vigorosa, pero no esperes a agotar todo el sufrimiento para poder ser feliz. Cuando un árbol del jardín cae enfermo, debes cuidarlo. Pero no pases por alto a los árboles sanos. Aunque tu corazón esté lleno de dolor puedes gozar de las maravillas de la vida: la bella puesta de sol, la sonrisa de un niño y la abundancia de flores y árboles. El sufrimiento no es lo único que existe, por favor, no te dejes encarcelar por tu propio sufrimiento.

Si alguna vez has experimentado mucha hambre, sabes que el disponer de comida es un milagro. Si has sufrido un intenso frío, conoces el valor del calor. Si has sufrido, sabes cómo apreciar los paradisíacos elementos que están presentes. Si sólo te fijas en tu sufrimiento, perderás el paraíso. No ignores tu sufrimiento, pero no te olvides tampoco de disfrutar de las maravillas de la vida, en beneficio tuyo y en el de todos los seres.

Cuando yo era joven escribí este poema. Entré en el corazón de Buda con un corazón profundamente herido.

*Mi juventud,
una ciruela aún verde.
Tus dientes han dejado sus marcas en ella.
Las señales todavía están frescas.
Lo recuerdo siempre,
lo recuerdo siempre.
Desde que aprendí a amarte,
la puerta de mi alma ha quedado abierta de par en par
a los vientos de las cuatro direcciones.
La realidad exige un cambio.
El fruto de la consciencia ya está maduro
y la puerta nunca podrá volver a cerrarse.*

*Este siglo está consumido por el fuego,
y montañas y bosques llevan su marca.
El viento brama en mis oídos,
mientras la tormenta de nieve agita violentamente el
[cielo.*

*Las heridas del invierno permanecen en silencio
añorando el gélido filo,
Inquieto, mi cuerpo se mueve y da vueltas
en agonía toda la noche.¹*

1. «The Fruit of Awareness Is Ripe», en *Call Me By My True Names: The Collected Poems of Thich Nhat Hanh*, Parallax Press, Berkeley, 1993, p. 59.

Crecí en tiempo de guerra. Por todas partes se veía la marca de la destrucción: en los niños, en los adultos, en los valores y todo el país. De joven, sufrí mucho. Pero una vez abierta la puerta de la consciencia, ya no puedes volver a cerrarla. Las heridas provocadas por la guerra todavía no se han curado. Hay noches en las que permanezco despierto y abrazo a mi gente, a mi país y a todo el planeta con la respiración consciente.

Sin sufrimiento, no puedes crecer. Sin sufrimiento, no puedes alcanzar la paz y la alegría que mereces. Por favor, no huyas del sufrimiento. Abrázalo y aprécialo. Ve al encuentro de Buda, siéntate con él y muéstrale tu dolor. Él te mirará con bondad, con compasión y atención y te mostrará cómo abrazar tu sufrimiento y observarlo a fondo. Con comprensión y compasión serás capaz de curar las heridas de tu corazón y las del mundo. Buda llamó al sufrimiento la Santa Verdad, porque nuestro sufrimiento tiene la capacidad de mostrarnos la senda de la liberación. Abraza tu sufrimiento y deja que te revele el camino hacia la paz.