



THICH
NHAT
HANH

La ira

El dominio del
fuego interior

THICH
NHAT
HANH

La ira

El dominio del
fuego interior

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: *Anger*

Publicado en inglés por Riverhead Books, a member of Penguin Group (USA), a Penguin Random House Company

Primera edición publicada por Ediciones Oniro: 2004

Primera edición en esta presentación: enero de 2019

© 1990 by Thich Nhat Hanh

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., 2019

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-20077-2

Depósito legal: B. 28772 - 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.

ÍNDICE



Introducción 9

1. El consumo de la ira 21
 2. Apagar el fuego de la ira 33
 3. El lenguaje del verdadero amor 57
 4. La transformación 77
 5. La comunicación compasiva 99
 6. Tu Sutra del Corazón 119
 7. Sin enemigos 135
 8. David y Angelina: La energía habitual de la ira 153
 9. Abrazar la ira siendo consciente de ella 167
 10. La respiración consciente 183
 11. Recuperar la Tierra Pura 195
- Apéndice A: Tratado de Paz 209
- Apéndice B: Los Cinco Ejercicios de Concienciación 213

Apéndice C: Meditaciones dirigidas para observar
profundamente la ira y liberarla 217

Apéndice D: Relajación Profunda 225

EL CONSUMO DE LA IRA



Todos necesitamos saber manejar nuestra ira y cuidar de ella. Para hacerlo debemos prestar más atención a su aspecto bioquímico, porque la ira se arraiga tanto en nuestro cuerpo como en nuestra mente. Cuando analizamos la ira que sentimos, podemos ver sus elementos fisiológicos. Hemos de observar profundamente cómo comemos y bebemos, cómo consumimos y de qué modo usamos nuestro cuerpo en la vida cotidiana.

La ira no es exclusivamente una realidad psicológica

En las enseñanzas del Buda aprendemos que el cuerpo no está separado de la mente. Nuestro cuerpo es nuestra mente y, al mismo tiempo, nuestra mente es nuestro cuerpo. La ira no es sólo una realidad mental, porque lo corpóreo y lo mental están vinculados entre sí, no podemos separarlos. En el budismo, la formación del cuerpo/mente se denomina *namarupa*. Namarupa es

el psicosoma, la mente-cuerpo como una única entidad. La misma realidad aparece en algunas ocasiones como mente, y otras, como cuerpo.

Al observar a fondo la naturaleza de las partículas elementales, los científicos han descubierto que algunas veces se manifiestan como una onda, y otras, como una partícula. Una onda es muy distinta de una partícula. Una onda no puede ser una partícula, sino sólo una onda. Y una partícula no puede ser una onda, sino sólo una partícula. Pero la onda y la partícula son la misma cosa. Así que en lugar de llamarla onda o partícula, la han llamado «ondícula», combinando las palabras *onda* y *partícula*. Éste es el nombre que los científicos han dado a las partículas elementales.

Con la mente y el cuerpo ocurre lo mismo. Nuestra visión dualista nos dice que la mente no puede ser el cuerpo y que el cuerpo no puede ser la mente. Pero al observar a fondo vemos que el cuerpo es la mente y que la mente es el cuerpo. Si logramos superar la dualidad que ve la mente y el cuerpo como dos entidades totalmente distintas, nos acercaremos más a la verdad.

Mucha gente empieza a darse cuenta de que lo que le ocurre al cuerpo también le ocurre a la mente, y viceversa. La medicina moderna sabe que la enfermedad del cuerpo puede proceder de una mente enferma. Y la enfermedad de nuestra mente puede estar relacionada con un cuerpo enfermo. El cuerpo y la mente no son dos entidades separadas, sino una sola. Si queremos

dominar nuestra ira, hemos de cuidar muy bien de nuestro cuerpo. Es muy importante prestar atención a cómo comemos y qué consumimos.

Somos lo que comemos

Nuestra ira, frustración y desesperanza tienen mucho que ver con nuestro cuerpo y con la comida que ingerimos. Debemos desarrollar una estrategia para comer, para consumir, a fin de protegernos de la ira y la violencia. El hecho de comer es un aspecto de la civilización. La forma de cultivar los alimentos, la clase de comida que ingerimos y el modo de comer tienen mucho que ver con la civilización, porque las elecciones que efectuemos pueden generar la paz y aliviar el sufrimiento.

La comida que tomamos desempeña un papel muy importante en la producción de nuestra ira. La comida que ingerimos puede contener ira. Cuando comemos carne de un animal que tiene la enfermedad de las vacas locas, esa carne está llena de ira. Debemos también fijarnos en las otras clases de comida que consumimos. Cuando comemos un huevo o pollo, sabemos que ese huevo o ese pollo pueden contener mucha ira. Y como nos alimentamos con ira, tenemos que expresarla.

Hoy en día los pollos se crían en granjas avícolas modernas de producción intensiva en las que no pue-

den caminar, correr, ni buscar la comida en la tierra. Son alimentados por los humanos. Están confinados en pequeñas jaulas en las que apenas pueden moverse. Noche y día han de estar de pie. Imagina que no tuvieras derecho a caminar ni a correr. Imagina que tuvieras que estar noche y día en el mismo lugar. Enloquecerías. Así que los pollos enloquecen.

Para que las gallinas pongan más huevos, los granjeros crean el día y la noche artificialmente. Usan una iluminación interior que acorta el día y la noche, así las gallinas creen que ya han pasado las veinticuatro horas y producen más huevos. Estas gallinas están llenas de ira, frustración y sufrimiento. Para expresar su ira y su frustración atacan a las otras gallinas que hay a su lado. Usan sus picos para picarse y herirse entre ellas. Se hacen sangrar y sufrir, y mueren a causa de ello. Por eso los granjeros les recortan ahora el pico, para evitar que se piquen unas a otras por la gran frustración que sienten.

Cuando comes carne o huevos de esta clase de gallinas, estás comiendo ira y frustración. Sé consciente de ello. Ten cuidado con lo que comes. Si consumes ira, te convertirás en ella y la expresarás. Si consumes desesperanza, expresarás desesperanza. Si consumes frustración, expresarás frustración.

Hemos de comer huevos felices de gallinas felices. Hemos de beber leche que no proceda de vacas furiosas. Hemos de beber leche biológica de vacas que se hayan criado en el campo. Hemos de hacer un esfuerzo

para apoyar a los granjeros que crían a los animales de una forma más humana. Debemos también comprar verduras que se hayan cultivado en huertos biológicos. Son más caras pero, para compensarlo, comemos menos, ya que podemos aprender a comer menos.

Cómo consumimos ira a través de otros sentidos

No sólo consumimos ira por medio de la comida, sino también con nuestros ojos, nuestros oídos y nuestra conciencia. El consumo de elementos culturales se relaciona también con la ira. Por eso es tan importante desarrollar una estrategia para consumir.

Aquello que leemos en las revistas y vemos en la televisión también puede ser tóxico. Puede contener ira y frustración. Una película es como un bistec, puede estar llena de ira. Si la consumes, estás comiendo ira, estás comiendo frustración. Los artículos de los periódicos e incluso las conversaciones pueden también contener montones de ira.

Tal vez te sientas a veces solo y desees charlar con alguien. En una hora de conversación, las palabras de otra persona pueden envenenarte con muchas toxinas. Podrías ingerir un montón de ira, que más tarde expresarás. Por eso es tan importante ser conscientes de lo que consumimos. Cuando escuchas las noticias, lees un artículo del periódico o hablas sobre algo con los

demás, ¿estás ingiriendo la misma clase de toxinas que ingieres cuando comes sin ser consciente de ello?

Comer bien, comer menos

Hay quienes se refugian en la comida para olvidar sus penas y su depresión. Comer en exceso puede crear problemas al sistema digestivo y contribuir a generar ira. O producir demasiada energía. Y si no sabes manejarla, se puede transformar en la energía de la ira, el sexo y la violencia.

Cuando comemos bien, podemos comer menos. Sólo necesitamos la mitad de la comida que ingerimos a diario. Para comer bien hemos de masticar los alimentos unas cincuenta veces antes de tragarlos. Cuando comemos lentamente y masticamos la comida hasta convertirla en una especie de líquido, nuestros intestinos absorben mucho más sus elementos nutritivos. Si comemos bien y masticamos la comida a conciencia, obtenemos más elementos nutritivos que si comemos mucho pero sin digerir bien la comida.

Comer es una práctica profunda. Cuando yo como, disfruto de cada bocado. Soy consciente de la comida, de lo que estoy comiendo. Podemos practicar el ser conscientes de lo que comemos: sabemos lo que estamos masticando. Masticamos la comida con mucho cuidado y alegría. De vez en cuando dejamos de masti-

car para entrar en contacto con los amigos, la familia o la sangha —la comunidad de practicantes— que comparten la mesa con nosotros. Valoramos el maravilloso hecho de estar sentados aquí masticando esa comida, sin preocuparnos por nada más. Cuando comemos de manera consciente, no estamos comiendo o masticando nuestra ira, nuestra ansiedad o nuestros proyectos, sino que masticamos la comida que los demás han preparado con tanto amor. Es muy agradable.

Cuando la comida casi se ha licuado en tu boca, experimentas su sabor con más intensidad y sabe buenisima. Quizá desees masticar hoy de esta manera. Sé consciente de cada movimiento de tu boca. Descubrirás que la comida te sabe deliciosa; aunque comas pan solo, sin mantequilla ni mermelada, lo encontrarás riquísimo. Tal vez desees también tomar un poco de leche. Yo nunca me la bebo, sino que la mastico. Cuando me acerco un trozo de pan a la boca, lo mastico durante un rato con plena consciencia y después bebo un traguito de leche. Me lo introduzco en la boca y sigo masticando siendo consciente de ello. No sabes lo delicioso que puede ser masticar solamente un poco de leche y pan.

Cuando la comida se ha vuelto líquida y se ha mezclado con tu saliva, ya está medio digerida, así cuando llegue a tu estómago y a tus intestinos, harás la digestión con suma facilidad. Tu cuerpo absorberá la mayoría de nutrientes del pan y de la leche. Además, mien-

tras masticas, sientes una gran alegría y libertad. Si comes de este modo, comerás menos de manera natural.

Cuando te sirvas la comida, sé consciente de tus ojos. No confíes en ellos. Son tus ojos los que te empujan a comer demasiado. Tú no necesitas comer tanto. Si sabes comer de manera consciente y dichosa, descubrirás que sólo necesitas ingerir la mitad de la comida que tus ojos te incitan a tomar. Te ruego que lo pruebes. Masticar una comida tan sencilla como calabacines, zanahorias, pan y leche, puede convertirse en el mejor manjar de tu vida. Es una experiencia maravillosa.

Muchos de los que estamos en Plum Village, nuestro centro de práctica en Francia, hemos comido de esta forma, masticando con plena consciencia y muy despacito. Intenta comer así, ya que ayudará a tu cuerpo a sentirse mucho mejor y, por tanto, a tu espíritu y a tu consciencia.

Nuestros ojos son más grandes que nuestro estómago. Hemos de infundirles la energía de la plena consciencia para saber exactamente la cantidad de comida que necesitamos. El término chino para el cuenco de mendigar que usa un monje o una monja significa «el utensilio para la medida adecuada». Nosotros usamos este tipo de cuenco para que los ojos no nos engañen. Cuando la comida llega al borde del cuenco, sabemos que ya tenemos más que suficiente. Sólo tomamos esa cantidad de comida. Si puedes comer de esta manera, podrás comprar menos comida. Y cuando

compres menos comida, podrás comprar comida biológica. Es algo que todos podemos hacer, tanto si vivimos solos como con nuestra familia. Y supondrá además una gran ayuda para los granjeros que desean ganarse la vida cultivando alimentos biológicos.

El Quinto Ejercicio de Concienciación

Todos necesitamos una dieta basada en nuestro deseo de amar y ayudar a los demás. Una dieta basada en nuestra inteligencia. Los Cinco Ejercicios de Concienciación son el camino que nos libera del sufrimiento, tanto al mundo entero como a cada uno de nosotros como individuos (véase el texto completo en el apéndice A). Observar profundamente nuestro modo de consumir constituye la práctica del Quinto Ejercicio de Concienciación.

Este ejercicio de concienciación se relaciona con la práctica del consumo consciente, de seguir una dieta que nos libere a nosotros y a la sociedad. Como somos conscientes del sufrimiento que produce el consumo irreflexivo, nos comprometemos a:

... conservar en buen estado mi salud, tanto física como mental, la de mi familia y la de mi sociedad, haciendo la práctica de comer, beber y consumir de forma consciente. Me comprometo a consumir únicamente

productos que mantengan la paz, el bienestar y la alegría en mi cuerpo, en mi conciencia, en el cuerpo colectivo y en la conciencia de mi familia y de la sociedad. Estoy decidido a no consumir alcohol ni ninguna otra sustancia intoxicante, y a no ingerir alimentos u otros productos que contengan toxinas, como algunos programas de televisión, revistas, libros, películas y conversaciones...

Si deseas ocuparte de tu ira, tu frustración y tu desesperanza, debes plantearte vivir de acuerdo con este ejercicio de concienciación. Si bebes alcohol siendo consciente de ello, verás que este hábito produce sufrimiento. La ingestión de alcohol causa enfermedades en el cuerpo y en la mente, y muertes en la carretera. La fabricación del alcohol también conlleva sufrimiento. El uso de los cereales que se emplean para producirlo está relacionado con la falta de alimentos en el mundo. Comer y beber con plena consciencia puede darnos esta liberadora percepción.

Comenta con los seres queridos, con los miembros de tu familia, aunque los hijos sean aún pequeños, la estrategia que podéis seguir para consumir de manera consciente. Los niños lo entenderán, así que deben participar en esta conversación. Juntos podéis decidir qué es lo que comeréis y beberéis, qué programas de la televisión veréis, qué leeréis y qué tipo de conversaciones mantendréis. Esta estrategia es para protegeros.

No podemos hablar de la ira ni de cómo manejarla si no prestamos atención a todo lo que consumimos, porque la ira no es distinta de todas esas cosas. Trata con tu comunidad la estrategia que podéis seguir para consumir de manera consciente. En Plum Village intentamos hacer todo cuanto podemos para protegernos de ello. Intentamos no consumir cosas que alimentan nuestra ira, nuestra frustración y nuestro miedo. Para consumir de manera más consciente necesitamos hablar con regularidad sobre qué comemos, cómo comemos, cómo comprar menos comida y cómo comprar unos alimentos de mejor calidad, tanto comestibles como los que consumimos a través de nuestros sentidos.