

THICH NHAT HANH

Cita con
la vida

El arte de vivir
en el presente

THICH
NHAT
HANH

Cita con la
vida

El arte de vivir
en el presente

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: *Our appointment with life*

Publicado en inglés por Parallax Press, Berkeley, California

Primera edición publicada por Ediciones Oniro: 2004

Primera edición en esta presentación: mayo de 2019

© 1990 by Thich Nhat Hanh

All rights reserved

© 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: : 978-84-08-20830-3

Depósito legal: B. 9487 - 2019

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO



PRIMERA PARTE

Los sutras, 11

SEGUNDA PARTE

El tema de los sutras, 21

TERCERA PARTE

Poniendo en práctica las enseñanzas del Buda, 37

Apéndice, 71

SUTRA DEL VETERANO

Theranamo sutta

Traducido del chino



En cierta ocasión oí estas palabras del Buda mientras permanecía en el monasterio de la arboleda de Jeta, en la ciudad de Sravasti. En aquella época había un monje llamado Thera (el veterano) que siempre prefería estar solo. Aprovechaba cualquier oportunidad que se le presentara para elogiar la práctica de vivir solo. Hacía su gira mendicante en solitario y se sentaba en meditación en soledad.

Cierto día un grupo de bhikkus se acercaron al Buda y, tras ofrecerle sus respetos prosternándose a sus pies, se apartaron a un lado, se sentaron a una cierta distancia de él y le dijeron:

—Bienaventurado, hay un monje veterano llamado Thera que sólo quiere estar solo. Siempre está elogiando la práctica de vivir en soledad. Va a las aldeas a mendigar comida solo, regresa a casa solo y se sienta en meditación solo.

El Buda respondió a los bhikkus:

—Id al lugar donde vive el monje Thera y decidle que deseo verle.

Los bhikkus le obedecieron. Cuando el monje Thera oyó el deseo del Buda, fue a verle sin tardanza y, tras prosternarse a sus pies, se apartó a un lado y se sentó a una cierta distancia de él. El Bienaventurado preguntó al monje Thera:

—¿Es cierto que prefieres vivir solo, que elogias la vida en soledad, que vas a mendigar comida solo, que regresas a casa solo y te sientas a meditar solo?

El monje Thera le contestó:

—Es cierto, Bienaventurado.

El Buda preguntó al monje Thera:

—¿Cómo es tu vida en soledad?

El monje Thera le respondió:

—Vivo solo, nadie más está conmigo. Elogio la práctica de vivir en soledad. Voy a mendigar comida solo, regreso a casa solo y me siento a meditar solo. Eso es todo.

El Buda enseñó al monje lo siguiente:

—Es evidente que te gusta la práctica de vivir en soledad. Este hecho es innegable, pero desearía decirte que hay una forma maravillosa de vivir solo. Consiste en observar a fondo la vida para ver que el pasado ya no existe y que el futuro aún está por llegar, y en vivir serenamente el momento presente, libre de cualquier deseo. Cuando alguien vive de ese modo, su corazón no alberga duda alguna. Abandona todas sus preocupaciones y arrepentimientos, todos los deseos que le atan, y rompe las cadenas que le impiden ser libre. A esto se

llama «la mejor forma de vivir solo». Es la forma más maravillosa que existe de vivir en soledad.

El Bienaventurado recitó a continuación la siguiente gatha:

Al observar la vida a fondo
es posible ver claramente todo cuanto existe.
Sin estar atado a nada
es posible abandonar todos los deseos.
El resultado es una vida de paz y alegría.
Vivir en soledad es realmente esto.

Al oír las palabras del Buda, el monje Thera sintió una profunda dicha. Se prosternó respetuosamente ante el Buda y luego se fue.

De los Agama (Samyukta, 1071). En el canon pali corresponde al Theranamo sutta (Samyutta Nikaya, 21, 20).

SUTRA SOBRE CÓMO CONOCER
LA MEJOR FORMA DE VIVIR SOLO

Bhaddekaratta sutta

Traducido del pali



En cierta ocasión oí estas palabras del Buda cuando residía en el monasterio de la arboleda de Jeta, en la ciudad de Sravasti. Llamó a todos los monjes y les dio estas enseñanzas.

—¡Bhikkus! —les dijo.

Y los bhikkus le respondieron:

—Aquí estamos, venerable señor.

Entonces el Bienaventurado les dijo:

—Voy a enseñaros qué significa «Cómo conocer la mejor forma de vivir solo». Empezaré resumiendo la enseñanza y después os ofreceré una explicación más detallada. Os ruego, bhikkus, que me escuchéis atentamente.

—Te escuchamos, Bienaventurado.

El Buda les enseñó:

No persigáis el pasado.

Ni os perdáis en el futuro,

porque el pasado ha dejado de existir

y el futuro está aún por llegar.
Al observar la vida tal como es
a cada momento,
el practicante mora
en la estabilidad y la libertad.
Hemos de ser diligentes hoy,
si lo dejamos para mañana será demasiado tarde.
La muerte llega sin avisar
¿cómo podríamos pactar con ella?
El sabio llama a aquel que sabe
vivir de manera consciente
noche y día
«el que conoce
la mejor forma de vivir solo».

—Bhikkus, ¿qué significa «perseguir el pasado»?
Cuando alguien piensa en cómo era su cuerpo en el pasado, en qué sentía en el pasado, en las percepciones que tenía en el pasado, en cómo eran sus factores mentales en el pasado, y en cómo era su conciencia en el pasado; cuando piensa en todo eso y su mente se apega a esas cosas del pasado y se deja abrumar por ellas, esa persona está persiguiendo el pasado.

»Bhikkus, ¿qué significa “no perseguir el pasado”?
Cuando alguien piensa en cómo era su cuerpo en el pasado, en qué sentía en el pasado, en las percepciones que tenía en el pasado, en cómo era sus factores mentales en el pasado, y en cómo era su conciencia en el pasado; cuando piensa en todo eso pero su mente no se

deja esclavizar por esas cosas del pasado ni se apega a ellas, esa persona no está persiguiendo el pasado.

»Bhikkus, ¿qué significa “perderse en el futuro”? Cuando alguien piensa en cómo será su cuerpo en el futuro, en qué sentirá en el futuro, en qué percepciones tendrá en el futuro, en cómo serán sus factores mentales en el futuro, y en cómo será su conciencia en el futuro; cuando piensa en todo eso y su mente se preocupa por ello y sueña despierta en esas cosas del futuro, esa persona está perdiéndose en el futuro.

»Bhikkus, ¿qué significa “no perderse en el futuro”? Cuando alguien piensa en cómo será su cuerpo en el futuro, en qué sentirá en el futuro, en qué percepciones tendrá en el futuro, en cómo serán sus factores mentales en el futuro, y en cómo será su conciencia en el futuro; cuando piensa en todo eso sin que su mente se preocupe por ello y sin que sueñe despierta en esas cosas del futuro, esa persona no está perdiéndose en el futuro.

»Bhikkus, ¿qué significa “dejarse arrastrar por el presente”? Cuando alguien no estudia ni aprende nada sobre el Despierto, o sobre las enseñanzas del amor y la comprensión, o sobre la comunidad que vive en armonía y con plena conciencia; cuando esa persona no sabe nada acerca de la existencia de los nobles maestros ni de sus enseñanzas y no practica esas enseñanzas y piensa: “Este cuerpo es el yo, yo soy este cuerpo. Estas sensaciones son el yo, yo soy estas sensaciones. Estas percep-

ciones son el yo, yo soy estas percepciones. Estos factores mentales son el yo, yo soy estos factores mentales. Esta conciencia es el yo, yo soy esta conciencia”, entonces esa persona está dejándose arrastrar por el presente.

»Bhikkus, ¿qué significa “no dejarse arrastrar por el presente”? Cuando alguien estudia y aprende sobre el Despierto, sobre las enseñanzas del amor y la comprensión, y sobre la comunidad que vive en armonía y con plena conciencia; cuando esa persona conoce la existencia de los nobles maestros y de sus enseñanzas, practica esas enseñanzas y no piensa: “Este cuerpo es el yo, yo soy este cuerpo. Estas sensaciones son el yo, yo soy estas sensaciones. Estas percepciones son el yo, yo soy estas percepciones. Estos factores mentales son el yo, yo soy estos factores mentales. Esta conciencia es el yo, yo soy esta conciencia”, entonces esa persona no está dejándose arrastrar por el presente.

»Bhikkus, os he presentado el resumen y la explicación detallada sobre cómo conocer la mejor forma de vivir solo.

Así habló el Buda, y los bhikkus estuvieron encantados de poner en práctica sus enseñanzas.

Bhaddekaratta sutta (Májjhima Nikaya, 131)