



# THICH NHAT HANH

El poder de  
la plegaria

Cómo profundizar en  
tu práctica espiritual

THICH  
NHAT  
HANH

El poder  
de la  
plegaria

zenith

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). Dirijase 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Energy of Prayer*

Publicado en inglés por Parallax Press, Berkeley, California

Primera edición publicada por Ediciones Oniro: 2007

Primera edición en esta presentación: junio de 2019

© 2006 by 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

© 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](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-20951-5

Depósito legal: B. 12024 - 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*

Introducción, <i>Larry Dossey</i> . . . . .	7
¿Por qué rezar? . . . . .	15
CAPÍTULO 1: ¿Sirve para algo rezar? . . . . .	17
Cinco preguntas sobre la oración . . . . .	20
La oración en el budismo . . . . .	28
Rezando por uno mismo y por los demás . . . . .	34
Dos elementos de las oraciones eficaces . . . . .	37
CAPÍTULO 2: El objetivo de las plegarias . . . . .	41
La oración como parte de una práctica espiritual . . . . .	44
La conciencia colectiva . . . . .	48
CAPÍTULO 3: El corazón, el cuerpo y el espíritu . . . . .	53
Las Tres Llaves . . . . .	55
El contacto con Dios . . . . .	57
La plegaria del corazón y la plegaria del cuerpo . . . . .	58

*El poder de la plegaria*

El Padrenuestro: Los paralelismos entre el budismo y el cristianismo . . . . .	68
CAPÍTULO 4: El papel de las plegarias en la medicina . . . . .	83
La medicina moderna . . . . .	83
La medicina colectiva . . . . .	85
CAPÍTULO 5: La meditación y la curación . . . . .	95
Las tres fuentes de energía de la meditación . .	96
Los cuatro campos de la plena conciencia . . . .	98
Los nudos internos . . . . .	103
La verdadera felicidad . . . . .	107
APÉNDICE 1: Ejercicios de meditación . . . . .	111
Primer ejercicio: Cómo calmar las formaciones mentales . . . . .	112
Segundo ejercicio: Cómo calmar y relajar la formación corporal . . . . .	113
Tercer ejercicio: Alimentando el cuerpo . . . . .	118
Cuarto ejercicio: Sustentándome con la naturaleza . . . . .	120
Quinto ejercicio: La curación . . . . .	125
APÉNDICE 2: Plegarias y gathas budistas . . . . .	131
Plegarias . . . . .	131
Gathas para las actividades diarias . . . . .	136

# 1

## *¿Sirve para algo rezar?*

Las personas de todas las confesiones religiosas utilizan alguna forma de oración o de meditación en su práctica espiritual, aunque unas sean muy distintas de otras. Una oración puede consistir en una meditación silenciosa o en unos cánticos interpretados a coro. En algunas tradiciones, la gente reza sentada, y en otras postrándose, arrodillándose, de pie o incluso bailando. Algunas personas rezan con regularidad y una ferviente fe; otras, en cambio, sólo rezan en el último instante para pedir ayuda. Y, sin embargo, a pesar de todas las clases de oración posibles, la pregunta que más me hacen es: ¿sirve para algo rezar?

Quizá creamos que sí sirve para algo. Si es así, nos parece bien hacerlo. Pero, si no sirve para nada, ¿qué sentido tiene entonces rezar?, podemos preguntarnos.

La mejor forma en que puedo responder a esta pregunta es con una historia. Había un niño de 6 años que

### *El poder de la plegaria*

tenía un ratoncito blanco como mascota. No sólo era su mascota, sino además su mejor amigo. Un día en que el niño salió a jugar al jardín con su querido animalito, el ratoncito se metió por un agujero que había en la tierra y ya no volvió a salir de él. El niño se quedó muy triste. Se sentía como si no valiera la pena vivir sin su mascota. Arrodillándose, unió las palmas de las manos y rezó fervientemente para que el ratoncito volviera. Rezó con toda su alma, tal como había visto hacerlo a su madre, pronunciando en voz baja esta plegaria a Dios: «Señor, tengo fe en ti, sé que si quieres puedes hacer que mi ratoncito vuelva».

Se quedó de rodillas y estuvo rezando de todo corazón durante cerca de dos horas. Pero el ratoncito no volvió. Al final el niño se fue del jardín y volvió a entrar en su casa.

Durante su infancia, siempre que le ocurría algo malo rezaba. Pero nunca obtuvo lo que pedía. Y en la época en que ya iba al instituto, había dejado de creer en la oración.

Al convertirse en un adolescente, se apuntó a la clase de música que daban en el instituto católico al que iba. El maestro era una persona mayor de voz temblorosa que estaba bastante enfermo. Cada mañana lo primero que hacía al empezar la clase era rezar. Lo hacía durante quince minutos, algo que a ninguno de sus estudiantes le gustaba demasiado. Su forma de rezar no

### *¿Sirve para algo rezar?*

era interesante ni atractiva. Antes de empezar la clase, preguntaba siempre a sus alumnos: «¿Hay alguno de vosotros que quiera que rece para pedir algo en especial?». Y después lo anotaba en un papel, fuera lo que fuera lo que dijeran, y se ponía a rezar teniendo a todos sus alumnos presentes en sus oraciones.

A menudo el maestro pedía unas cosas muy sencillas en sus oraciones, como: «Mañana vamos a ir de picnic. Por favor, Señor, haz que haga buen tiempo y no llueva». Para aquel joven los quince minutos de oración eran de lo más aburrido. Había perdido la fe. Sin embargo, su maestro seguía rezando con todo su corazón a diario.

Un día una chica llegó a clase llorando desconsoladamente. Su padre acababa de decirle que su mamá tenía un tumor cerebral. Estaba aterrada, porque creía que su madre se iba a morir. Tras escucharla, el maestro se levantó y, echando un vistazo por la clase, dijo a sus alumnos: «Si alguno de vosotros no quiere rezar, puede salir de la clase y quedarse en el pasillo, porque vamos a orar por la madre de vuestra compañera. Cuando hayamos terminado, le enviaré a alguien para que le diga que ya puede volver a entrar».

Aquel joven iba a levantarse y a salir, porque había perdido la fe en la oración. Pero al final decidió no hacerlo y se quedó sentado en su sitio. El maestro pidió a sus alumnos que inclinaran la cabeza y se puso a rezar. Su plegaria fue corta, pero lo hizo con una voz muy po-

### *El poder de la plegaria*

derosa. Con la cabeza inclinada, las palmas de las manos unidas y los ojos cerrados, dijo: «¡Gracias, Señor, por curar a la madre de esta niña!». Eso fue todo. Al cabo de dos semanas aquella niña les contó que su madre se había recuperado. El escáner que le habían hecho en el hospital revelaba que el tumor cerebral había desaparecido.

Aquel joven, que hacía tanto tiempo había perdido la fe, volvió a creer en el poder sanador de la oración. Empezó a rezar para que su maestro de música se pusiera bien, porque estaba bastante enfermo. Lo hizo con todo su corazón, pero un año más tarde su maestro de música murió.

### **Cinco preguntas sobre la oración**

¿Responde esta historia a la pregunta básica de si sirve para algo rezar? Algunas veces las oraciones funcionan, y otras no. Quizá debamos hacernos más preguntas. La segunda podría ser: ¿por qué las oraciones funcionan algunas veces y otras no?

Sabemos que cuando queremos usar el teléfono necesitamos un cable eléctrico y también que haya electricidad para que funcione. Con la oración ocurre lo mismo. Si nuestra plegaria no tiene la energía de la fe, la compasión y el amor, es como intentar utilizar un telé-

### *¿Sirve para algo rezar?*

fono cuando no hay electricidad en el cable. El mero hecho de rezar no produce ningún resultado.

¿Hay alguna forma de rezar que nos garantice que vayamos a obtener lo que pedimos? Si alguien conociera un método para ello, estaríamos dispuestos a adquirirlo a cualquier precio, pero hasta ahora nadie ha descubierto ninguno.

No sabemos por qué algunas veces las oraciones funcionan y otras no, pero esta cuestión hace que nos preguntemos: si Dios o sea cual sea el poder exterior en el que creemos ha decidido que las cosas sean de una determinada forma, ¿de qué sirve entonces rezar? Algunos creyentes responderían que si ésta es la voluntad de Dios, entonces ya no hay más que hablar. En ese caso, ¿de qué sirve rezar si todo está predestinado? Si una persona contrae un cáncer a una determinada edad, ¿por qué debemos preocuparnos entonces por rezar por su salud? ¿Acaso no son los rezos una pérdida de tiempo?

Para los budistas surge la misma pregunta con relación al karma. Si alguien realiza acciones malsanas en el pasado y más tarde enferma, algunos dirán que es un ejemplo del karma cuando actúa; en ese caso, ¿cómo podría la oración cambiarlo? Si hemos cultivado esa clase de karma, ¿cómo se podría cambiar entonces para que no produjera esos resultados? Lo que en el cristianismo se llama la «voluntad de Dios» en el budismo se llama la «retribución del karma».

## *El poder de la plegaria*

Si un ser espiritual ha hecho que las cosas sean de ese modo, ¿por qué rezar entonces? Podríamos responder diciendo: «¿Y por qué no hacerlo? ». En el budismo hemos aprendido que todo es impermanente, lo cual significa que todo puede cambiar. Hoy estamos sanos, pero mañana podemos enfermar. Hoy estamos enfermos, pero mañana podemos estar sanos. Todo ocurre siguiendo la ley de la causa y el efecto. Por esta razón, si ahora tenemos una nueva energía, una nueva visión, una nueva fe, podemos abrir una nueva etapa en la vida de nuestro cuerpo y de nuestra mente. Cuando nos sentamos para practicar uniendo el cuerpo y la mente, y enviamos nuestra energía del amor a nuestra abuela, a nuestra hermana mayor o a nuestro hermano pequeño, estamos generando una nueva energía. Esta energía abre en el acto nuestro corazón. Cuando tenemos el néctar de la compasión y hemos establecido la comunicación entre el que está rezando y aquel al que dirigimos nuestras oraciones, la distancia entre Plum Village y Hanoi no tiene ningún significado. Esta conexión no puede evaluarse ni describirse con palabras: el tiempo y el espacio no suponen ningún obstáculo.

Dios y nosotros no son dos existencias separadas: por eso la voluntad de Dios es también nuestra propia voluntad. Si deseamos cambiar, Dios no nos lo impedirá. El poeta Nguyen Du lo expresa así:

### *¿Sirve para algo rezar?*

Cuando es necesario la voluntad de los cielos no se interpone en el camino de los seres humanos.

El resultado de las acciones pasadas puede eliminarse y crearse unas causas y condiciones futuras.

La verdadera pregunta es: ¿queremos cambiar o no? ¿Queremos seguir aferrándonos al señuelo del sufrimiento y dejar que nuestra mente siga vagando sumida en ensoñaciones? Si en tu corazón deseas cambiar, en ese caso sea cual sea el ser espiritual en el que creas, también se alegrará de que lo hagas.

Con las familias ocurre lo mismo, ninguno de sus miembros está separado de los otros: si el hijo o la hija cambia, el padre y la madre también cambiarán. Si la energía surge del hijo o de la hija y produce un cambio en ellos primero, también producirá un cambio en el corazón del padre y de la madre más tarde. Las familias no están formadas por unas entidades separadas. Aunque Dios haya predispuesto que las cosas sean de una determinada manera, aún podemos cambiarlas porque, tal como la Biblia dice, «somos hijos de Dios» (Epístola I de San Juan, 3, 2).

¿Cuál es la relación entre el creador y las criaturas creadas? El primero tiene la capacidad de crear y las segundas son lo que ha creado. Si uno y otras están conectados, podemos hablar de ellos como del sujeto y el objeto. Y si no lo están, no podemos designarlos enton-

### *El poder de la plegaria*

ces de ese modo. El sujeto que crea es Dios y el objeto creado es el universo en el que vivimos. Existe una estrecha relación entre el sujeto y el objeto, al igual que la hay entre la izquierda y la derecha, la noche y el día, la satisfacción y el hambre. Y también existe una estrecha relación entre el que percibe y lo percibido, según la ley de la reflexión. Cuando el ángulo de incidencia cambia, el ángulo de reflexión cambia también en el acto. Aquello que llamamos la voluntad de Dios está relacionado con nuestra propia voluntad. Por eso la retribución de nuestras acciones pasadas se puede cambiar.

Ahora va surgiendo poco a poco otra pregunta. Si las oraciones no producen unos resultados visibles, ¿es porque no tenemos la suficiente fe? San Mateo dice en el pasaje 17, 20 de la Biblia que la fe mueve montañas.<sup>1</sup> ¿En qué punto podemos decir que nuestra fe es lo bastante fuerte o intensa? En el caso del niño que perdió a su amigo el ratoncito, al principio tenía una gran fe. Realmente creía que si Dios lo quería, él recuperaría a su mascota. Si en aquel punto alguien le hubiera preguntado si creía en Dios, él habría respondido que tenía una gran fe en Él. Se la habían inculcado durante muchos años, ya que su madre le había enseñado a rezar

1. «Dijoles: Por vuestra poca fe; porque en verdad os digo que, si tuviereis fe como un grano de mostaza, diríais a este monte: Vete de aquí allá, y se iría, y nada os sería imposible.» (San Mateo, 17, 20.)

*¿Sirve para algo rezar?*

cada noche antes de irse a dormir. ¿Por qué entonces al rezar en aquella ocasión no consiguió lo que quería? Algunos quizá respondan que cuando él rezaba sólo estaba intentando satisfacer su propio deseo de que su amigo volviera, que el amor que sentía por el ratoncito no era un verdadero amor. Si un rezo no produce el resultado esperado, ¿es porque no lo hacemos con amor?

¡Claro que no! Pero a menudo obtenemos algo distinto de lo que pedimos. Aunque creamos haber rezado con todo nuestro corazón, con cada célula de nuestro cuerpo, con cada gota de nuestra sangre, nuestras oraciones no siempre funcionan. Si rezamos por un ser querido que está a punto de exhalar su último suspiro, ¿cómo alguien puede decir que nos falta amor? Realmente amamos a esa persona. Sin embargo, al observarlo con más detenimiento, vemos que a veces lo que llamamos amor no es un amor dirigido hacia la otra persona, sino hacia nosotros mismos, porque tenemos miedo de quedarnos solos y de perderla. Si confundimos el amor con el miedo y la soledad, ¿es entonces amor o sólo es deseo? Quizá deseamos que viva para no sentirnos solos. Y esto no es más que un amor dirigido hacia uno mismo. Aunque recemos con toda nuestra alma, quizá nuestra oración no salve a nuestro amigo enfermo, pero puede que algo en nuestro interior cambie con ella.

Y entonces surge una quinta y decisiva pregunta, una que sobresale por encima de las otras: ¿quién es la

### *El poder de la plegaria*

persona a la que dirigimos nuestras plegarias? ¿Quién es Alá? ¿Quién es Dios? ¿Quién es el Buda? ¿Quién es el bodhisatva Avalokitésvara? ¿Quién es la Virgen María? Al observar con detenimiento esta cuestión, surgen más preguntas que respuestas.

¿Dónde se encuentra la línea que delimita la frontera entre uno mismo y los otros seres? En el budismo ésta es probablemente la pregunta básica. Si logramos responderla, en ese caso nos resultará fácil responder a las cuatro primeras. En la tradición de la práctica budista, siempre que unimos las palmas de las manos ante lo que es objeto de nuestro respeto, hemos de observar a fondo para saber quién es uno y quién es aquel que está sentado frente a nosotros y ante el cual estamos a punto de inclinarnos. Y sobre todo, debemos saber qué relación existe entre ambas partes, entre uno mismo y el Buda, por ejemplo.

Si crees que el Buda es una realidad separada de ti con la que no mantienes ninguna relación, y que tú te encuentras aquí, de pie ante el Buda y que él se encuentra ahí, sentado frente a ti, en ese caso tu plegaria o tu prosternación no serán verdaderas porque se basan en la falsa percepción de un yo separado. Una prosternación basada en la percepción de que el sí mismo del Buda está separado del tuyo y de que tu sí mismo está separado del del Buda sólo puede llamarse superstición.

Cuando permaneces de pie con las palmas unidas ante la imagen del Buda, el Bienaventurado, o ante

### *¿Sirve para algo rezar?*

cualquier otra imagen ante la cual estás orando, has de visualizar la conexión que mantienes con ella, porque la imagen que se encuentra ante ti, tanto si es de latón, cemento, jade o diamantes, no es más que un símbolo. Aunque la estatua parezca existir fuera de ti, el Buda se encuentra en tu interior. Debes visualizar la conexión que tienes con él.

En el budismo una *gatha* es un poema o una oración breve. Esta primera estrofa procede de la *gatha*-visualización que los budistas de mi tradición utilizan:

Tanto el que se inclina como el que recibe la inclinación son, por naturaleza, vacíos.

Significa que la naturaleza del Buda y la de los seres vivos es el vacío. A algunos creyentes cristianos quizás, al oírlo, les parezca extraña la idea que transmite, la de que tanto la naturaleza del que se inclina como la del que recibe la inclinación son vacíos, incluso puede que les impresione. ¿Cómo puede haber una religión que se atreva a decir a su fundador: «Tú eres vacío, no tienes un yo separado»? pueden preguntarse. Pero «vacío» (*sunyata*, en sánscrito) no significa que no haya nada, sino que no posee una realidad separada.

El Buda y tú no sois dos realidades separadas. Tú te encuentras en el Buda y el Buda se encuentra en ti. Estas semillas de la comprensión también pueden hallarse en

### *El poder de la plegaria*

la tradición cristiana y en cualquier otra religión, pero el budismo lo expresa de una forma muy clara y sencilla. Tanto aquel que se inclina como aquel que recibe la inclinación son vacíos. Ninguno de nosotros tiene un sí mismo separado. Así que, respondiendo a la quinta pregunta, cuando en el budismo rezamos, estamos dirigiendo nuestras oraciones tanto a nosotros mismos como al mundo exterior: no distinguimos entre dentro y fuera.

Cuando estamos realmente practicando, vemos que tenemos la misma esencia del amor, la plena conciencia y la comprensión de todos los grandes seres. Dios y nosotros estamos hechos de la misma sustancia. Entre Dios y nosotros no hay ninguna diferencia, ninguna separación.

La energía de la plena conciencia es una verdadera energía, y siempre que se aplica una energía, sea cual sea, ocurre un cambio. Por ejemplo, la energía del sol cambia la vida en el planeta Tierra. El viento es una energía, y nuestra plena conciencia también es una energía que nos permite cambiar la situación del mundo y la de la especie humana. Por eso, cuando generamos la energía de la plena conciencia, somos capaces de rezar.

### **La oración en el budismo**

En el budismo se emplea la frase «recitar el sutra». Un sutra es una enseñanza del Buda. Algunas veces lo can-

### *¿Sirve para algo rezar?*

tamos solos, y otras, en la comunidad de practicantes llamada Sangha. Algunas veces lo recitamos en silencio en nuestro corazón, y otras en voz alta. Algunas veces lo recitamos con la energía de la plena conciencia, la fe y la compasión, y otras como un loro, siendo conscientes del sonido, pero sin fijarnos en el significado de las palabras.

¿Por qué cantamos sutras? En primer lugar, para seguir manteniéndonos en contacto con las enseñanzas que el Buda nos ofreció y con la comprensión búdica. Recitarlos también nos permite regar las semillas de aquello que es bello, bueno y fresco en nuestra conciencia. ¿Recitar sutras es entonces como rezar? Si comprendemos la palabra «rezar» en su significado más profundo, es decir, como una oración basada en nuestra práctica de la plena conciencia y la concentración, puede decirse que recitar sutras es como rezar.

Los budistas, aparte de recitar sutras, también tenemos unos cantos que se parecen mucho a rezar. Un buen ejemplo de ello es el canto titulado «Que tengamos hoy un buen día y una buena noche».

Que tengamos hoy un buen día y una buena noche.

Y que al mediodía también seamos felices.

Que tengamos hoy un buen día y una buena noche,  
a cada minuto y segundo.

Por las bendiciones de la Triple Joya,

que todos los seres estén protegidos y a salvo.

*El poder de la plegaria*

Que todos los seres nacidos en cada una  
de las cuatro formas  
vivan en una tierra pura.  
Que los Tres Reinos surjan de  
unos tronos de flores de loto.  
Que las innumerables almas errantes  
comprendan las tres posiciones virtuosas del  
Camino del Bodhisatva.  
Que todos los seres vivos alcancen las etapas  
del Bodhisatva con elegancia y facilidad.

El semblante del Bienaventurado,  
como la luna llena  
o la esfera del sol, brilla con la luz de la claridad.  
Un halo de sabiduría se extiende en todas direcciones,  
envolviéndonos a todos con amor y compasión,  
alegría y ecuanimidad.

Namo Shakyamunaye Buddhaya  
Namo Shakyamunaye Buddhaya  
Namo Shakyamunaye Buddhaya.<sup>2</sup>

Este canto podría llamarse un deseo. Pero el acto de recitar, cantar o rezar no es un deseo vacío si las palabras de la oración están sustentadas por una práctica.

2. Extracto de *Plum Village Chanting and Recitation Book*, Berkeley, California, Parallax Press, 2000, pág. 39.

*¿Sirve para algo rezar?*

En el budismo esta práctica es la práctica de la plena conciencia y de permanecer concentrado en las palabras del sutra. Las palabras de esta oración se basan en la fuerza que tenemos en nuestro interior. Cuando no tenemos la fuerza de la práctica en nuestro interior, en ese caso apenas tendremos fuerza, si es que tenemos alguna, para proyectarla al exterior.

En otro canto titulado «Ofreciendo el mérito para poner fin a los obstáculos del karma» recitamos estas líneas:

Prometemos poner fin a los tres obstáculos y  
transformar las aflicciones.<sup>3</sup>

Prometemos alcanzar la sabiduría que ve con claridad  
las cosas tal como son.

Que nuestro deseo de poner fin a estos obstáculos  
se cumpla a nivel universal.

Que a lo largo de las generaciones se practique el  
camino del bodhisatva.

3. Los tres obstáculos son: 1) el obstáculo de los deseos terrenales, 2) el obstáculo de las acciones (karma) y 3) el obstáculo de la retribución. Las aflicciones son los estados mentales negativos que perturban la paz de la mente y que nos crean sufrimiento y falsas ideas. Las tres aflicciones principales son la codicia, el odio y la ignorancia, las raíces de las que surgen las otras.

## *El poder de la plegaria*

Prometer poner fin a los obstáculos y transformar las aflicciones es un deseo. Generamos este deseo y lo dirigimos al Buda, para que nos ayude a liberarnos de las aflicciones y a alcanzar la sabiduría. Pero cuando recitamos estas líneas no sólo estamos ofreciendo este deseo al Buda, sino que también estamos reuniendo nuestra fuerza interior y combinándola con la fuerza que hay en el exterior.

El canto «Tu discípulo se inclina respetuosamente ante ti» simboliza el espíritu de la oración del budismo. Es una plegaria basada en nuestra práctica que depende tanto de nuestra fuerza interior como de la exterior. Sabemos que si la fuerza que hay dentro de nosotros no existiera, la de fuera tampoco existiría. Una de las estrofas de este canto dice lo siguiente:

Tu discípulo durante muchas vidas, muchos *kalpas*,  
se ha quedado atrapado en los obstáculos del  
karma, el deseo, la ira, la arrogancia, la ignorancia,  
la confusión y los errores,  
pero hoy, gracias a que conoce al Buda,  
ha reconocido sus errores  
y está dispuesto a empezar de nuevo de todo corazón.<sup>4</sup>

4. Un *kalpa* es una palabra sánscrita que significa un ciclo del mundo, un espacio de tiempo infinitamente largo. Es la base budista con la que se mide el tiempo.

*¿Sirve para algo rezar?*

Estas palabras son una forma de mirarnos en el espejo para comprender la verdad acerca de lo que nos ha ocurrido. El practicante contempla su situación bajo la luz de la plena atención. Al cantar esta estrofa, vemos cómo en el pasado quizás actuamos con poca habilidad. A través de este canto y gracias a la luz de la compasión del Buda, vemos que hemos cometido errores. Estamos decididos a no seguir actuando más de la misma forma. Prometemos no volver a actuar de manera malsana y a hacerlo de forma sana. Estas palabras nos recuerdan que, después de aprender las enseñanzas del Buda, podemos aplicarlas a nuestra vida.

El siguiente canto es más bien una oración tradicional vietnamita que conocen incluso los niños pequeños que van al colegio:

Confiado en la bondad del Buda  
que nos protegerá con su compasión,  
que nuestro cuerpo esté sano  
y nuestra mente libre de aflicción.

La práctica, al igual que la oración, es para que los dos aspectos de la vida, nuestro cuerpo y nuestra mente, estén sanos. ¿Por qué deseamos que el cuerpo esté sano y la mente libre de aflicción? No lo hacemos porque deseemos correr tras los deseos sensuales, sino para que día tras día podamos practicar felizmente el mara-

### *El poder de la plegaria*

viloso Budadharm y liberarnos así con rapidez de las ataduras del nacimiento y de la muerte. Practicamos para conseguir una mente clara, que percibe la verdadera naturaleza de las cosas y que es capaz de liberar a todas las clases de seres vivos. Este es nuestro gran voto.

#### **Rezando por uno mismo y por los demás**

Hace poco una practicante vino a Plum Village, el centro de retiro situado en Francia donde yo vivo. Tenía cáncer y estaba muy enferma. La hermana Chan Khong, una de las monjas de Plum Village e íntima amiga mía desde hace muchos años, habló con esta practicante y se enteró de que su abuela y su abuelo habían vivido hasta los 94 y los 95 años respectivamente. Así que la hermana Chan Khong le sugirió rezar a sus abuelos: «Abuelo, abuela, venid a ayudarme». Rezamos de esta forma porque en nuestro cuerpo hay los cuerpos de nuestros abuelos y de nuestras abuelas. Quizá nuestros abuelos hayan muerto, pero sus células sanas siguen estando presentes en nosotros y les llamamos para pedirles que vengan a ayudarnos. Cuando les llamamos, vemos con claridad que ellos y nosotros somos una unidad.

La otra noche, mientras meditaba sentado, le envié mi energía a la hermana Dam Nguyen, una monja que

### *¿Sirve para algo rezar?*

estaba muy enferma en Hanoi, Vietnam. Cuando practicamos la compasión, cuando meditamos concentrándonos en ella, estamos practicando el amor. Esta transmisión de energía es una forma de orar. La hermana Dam Nguyen experimentó una sorprendente recuperación, pero esto no es lo único que quiero señalar. Cuando nuestro corazón está lleno de amor, entonces estamos creando más amor, paz y dicha en el mundo.

Cuando enviamos la energía del amor y de la compasión a otra persona, no importa si ella no sabe que se la estamos enviando. Lo más importante es que esa energía está ahí, al igual que el corazón del amor, y que la estamos enviando al mundo. Cuando el amor y la compasión están presentes en nosotros y los enviamos al exterior, entonces eso es realmente rezar.

Al enviar nuestro amor al exterior, puede que advirtamos un cambio en nuestro corazón. Esa oración empieza a producir un efecto en nuestro interior. Cuando la hermana Dam Nguyen estuvo aquí, en Plum Village, las otras monjas cuidaron de ella y le demostraron un gran amor. Todo aquel amor y energía que le ofrecieron sigue estando en ella y en cada uno de nosotros. Si volvemos a nosotros mismos y permanecemos en contacto con esa energía, tendremos entonces más energía aún para curar el cuerpo y la mente de otra persona.

Algunas veces rezamos para que una persona recupere la salud o para que sea feliz, y otras sólo lo hace-

### *El poder de la plegaria*

mos para que cambie. Había una mujer en Taipei que sufría mucho porque su marido era un adicto a los juegos de azar. Ella era budista y cada día iba a un templo y rezaba en él para que su marido dejara de jugar. Cada día la relación que mantenía con su esposo le producía una gran desdicha y sufrimiento. Sentía que estaba trabajando duramente para ocuparse de la casa mientras él se gastaba el dinero y no se preocupaba de ella ni de sus hijos. Aquella mujer no estaba pidiendo dinero, éxito o salud, sino que alguien viniera y la salvara al convencer de algún modo a su marido para que dejara de jugar.

Pero si ella sigue rezando cada día en el templo para que su marido deje los juegos de azar, ¿son estas plegarias eficaces? El budismo nos enseña que nuestras oraciones deben ir acompañadas de una práctica. En ellas ha de haber una plena conciencia, concentración, entendimiento, una bondad incondicional y compasión. La ira, el echarle la culpa a otro, los celos y el rencor no bastan. Para que haya electricidad en el cable del teléfono es necesaria la energía de la plena conciencia, la concentración, la comprensión y el amor. De lo contrario, ¿cómo podrán las palabras de nuestras oraciones llegar a los oídos de aquel al que las dirigimos? Si aquella mujer pudiera ver la estrecha conexión que había entre ella y su marido, y que sus acciones estaban conectadas con las de él, quizá vería con más claridad el problema que la acosaba.

### *¿Sirve para algo rezar?*

¿Cómo rezamos? Rezamos con la boca y con nuestros pensamientos, pero esto no basta. También hemos de rezar con el cuerpo, la palabra y la mente, y con nuestra vida cotidiana. Si somos conscientes, nuestro cuerpo, palabra y mente pueden convertirse en una unidad. Y cuando el cuerpo, la palabra y la mente son una unidad, podemos generar la energía de la fe y del amor necesaria para cambiar las situaciones difíciles.

### **Dos elementos de las oraciones eficaces**

Las oraciones eficaces están formadas por muchos elementos, pero hay dos que son los más importantes. El primero es establecer una relación entre uno mismo y aquel al que dirigimos la oración. Equivale a conectar el cable eléctrico cuando queremos hablar por teléfono.

Antes he preguntado: ¿a quién dirigimos nuestras plegarias? Y he respondido diciendo que aquel que reza y aquel que es objeto de las oraciones son dos realidades que no pueden separarse la una de la otra. En el budismo esta idea es básica y estoy seguro de que en cualquier religión los que llevan mucho tiempo practicando también lo ven así. Pueden ver que Dios se encuentra en nuestro corazón. Que Dios es nosotros y que nosotros somos Dios. La gatha-visualización completa es la siguiente:

## *El poder de la plegaria*

Tanto el que se inclina como el que recibe la inclinación son, por naturaleza, vacíos.  
Por eso la comunicación entre nosotros es inefablemente perfecta.

El primer elemento de un método para que la oración sea eficaz es establecer la comunicación con aquel al que dirigimos nuestras plegarias, ya que al darse esta interconexión, la comunicación no depende del tiempo ni del espacio. Al meditar establecemos la comunicación al instante y nos conectamos. Es como si en ese momento conectáramos el cable eléctrico a la clavija del teléfono.

Sabemos que cuando un canal de televisión envía sus señales al satélite de las telecomunicaciones y éste las emite a nuestro televisor, ha de pasar un cierto tiempo antes de que las ondas se transmitan por el espacio. Sin embargo, la comunicación que se establece en la oración está más allá del tiempo y del espacio. No es necesario un satélite para que ocurra. No hemos de esperar uno o dos días para obtener los resultados, ya que son instantáneos. Cuando te preparas un café instantáneo, aunque lo llares «instantáneo» tienes que calentar antes el agua y tardas un tiempo en prepararlo. Y sólo entonces puedes tomártelo. Pero en la oración no necesitas esperar, ni siquiera un instante.

El segundo elemento necesario para que una oración sea eficaz es la energía. Has conectado el cable a la

*¿Sirve para algo rezar?*

clavija del teléfono, pero ahora ha de haber electricidad para que funcione.

En las plegarias la electricidad es el amor, la plena conciencia y la concentración adecuada. La plena conciencia es la verdadera presencia del cuerpo y de la mente. Dirigimos el cuerpo y la mente hacia un punto, hacia el momento presente. Si carecemos de ella, nuestra oración no será eficaz, por más fe que tengamos. Si no eres consciente del momento presente, ¿quién es entonces el que está rezando?

Para rezar con eficacia tu cuerpo y tu mente han de permanecer serenamente en el momento presente. Cuando eres plenamente consciente, tu mente está concentrada. Es el estado que te llevará a la *prajña*, una palabra sánscrita que significa entendimiento y sabiduría trascendente. Sin ella tus plegarias no son más que mera superstición.