

THICH NHAT HANH

El milagro de
mindfulness

Una introducción
a la práctica de la
meditación

THICH
NHAT
HANH

El milagro
de
mindfulness

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). 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 Miracle of Mindfulness*

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 2007

Primera edición en esta presentación: septiembre de 2019

© 1975, 1976, Thich Nhat Hanh

© 1996, 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.

© del prefacio, Mobi Ho, 1975, 1976, 1987

© del epílogo, James Forest, 1976

© de la traducción, Núria Martí, 2007

© 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

© de las ilustraciones, Vo-Dinh Mai, 1987

ISBN: 978-84-08-18075-3

Depósito legal: B. 16324 - 2019

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

Prefacio de la traductora, <i>Mobi Ho</i>	7
1. La disciplina esencial	17
2. El milagro es caminar por la Tierra	27
3. Un día dedicado a ser consciente	43
4. El guijarro	49
5. La unidad es multiplicidad, la multiplicidad es unidad: los cinco agregados	61
6. El almendro del jardín	71
7. Tres respuestas maravillosas	85
Ejercicios para vivir siendo consciente	95
Thich Nhat Hanh: Contemplándolo todo con una mirada compasiva, <i>James Forest</i>	117
Selección de sutras budistas	125

1 ❁

La disciplina esencial



Ayer Allen vino a visitarme con su hijo Joey. ¡Qué rápido ha crecido Joey! Ya tiene 7 años y habla con soltura francés e inglés. Incluso utiliza un poco el argot que ha oído en la calle. Criar aquí a los hijos es muy distinto de cómo crecerían en su propia casa. En este lugar los padres creen que la «libertad es necesaria para el desarrollo de sus hijos». Durante las dos horas en las que Allen y yo estuvimos conversando, él tuvo que estar pendiente de su hijo todo el tiempo. Joey estuvo jugando a nuestro alrededor, charlando e interrumpiéndonos todo el rato, sin dejarnos conversar a nuestras anchas. Le di varios cuentos infantiles ilustrados para que se entretuviera, pero sólo les echó un rápido vistazo y después dejó de interesarse por ellos y volvió a interrumpirnos. Necesitaba que los adultos estuvieran todo el tiempo pendientes de él.

Más tarde Joey se puso la chaqueta y salió a jugar con el hijo del vecino. Le pregunté a Allen: «¿Te resulta fácil la vida familiar?». Allen no me respondió directamente. Dijo

El milagro de mindfulness

que durante las últimas semanas, desde que Ana había nacido, apenas podía dormir. Por la noche Sue lo despertaba —porque estaba demasiado cansada— para que comprobara que Ana seguía respirando en la cuna. «Me levanto, le echo un vistazo a mi pequeña y luego regreso a la cama y vuelvo a dormirme. A veces el ritual ocurre dos o tres veces por la noche.»

«¿La vida de casado es más fácil que la de soltero?», le pregunté. Allen no me respondió directamente, pero comprendí lo que quiso decirme. Entonces le pregunté: «Mucha gente dice que si tienes una familia te sientes menos solo y más seguro. ¿Es verdad?». Allen asintió con la cabeza y murmuró algo en voz baja. Pero entendí lo que quiso decirme.

Luego Allen me dijo: «He descubierto la forma de tener mucho más tiempo libre. Antes consideraba el tiempo como si estuviera dividido en varias partes. Una parte estaba reservada a Joey, otra a Sue, otra a ayudar en el cuidado de Ana y otra a las tareas domésticas. Y el tiempo que me quedaba lo consideraba mío. En él podía leer, escribir, investigar, salir a pasear.

»Pero ahora intento no dividir más el tiempo en partes. Considero el tiempo que paso con Joey y Sue como si fuera el mío. Cuando ayudo a Joey a hacer los deberes, intento verlo de este modo. Repaso con él las lecciones que ha de estudiar, disfrutando de su presencia y encontrando la forma de interesarme por lo que estamos haciendo en ese rato. El tiempo que le dedico se convierte en mi propio tiempo. Y con Sue hago lo mismo. ¡Lo más increíble es que ahora tengo un tiempo ilimitado para mí!».

Allen sonrió mientras hablaba. Me quedé sorprendido. Sabía que Allen no lo había aprendido de ningún libro, era algo que había descubierto por sí mismo en la vida cotidiana.

Lava los platos simplemente por lavarlos

Hace treinta años, cuando aún era un novicio en la pagoda de Tu Hieu, lavar los platos no era un trabajo demasiado agradable que digamos. Durante la Estación del Retiro, cuando todos los monjes volvían al monasterio, dos novicios tenían que ocuparse de cocinar y lavar los platos para unos cien monjes. En aquella época no había jabón. Sólo disponíamos de cenizas, cáscara de arroz y corteza de coco, eso era todo. Lavar aquella enorme pila de boles no era poca cosa, sobre todo en invierno, porque el agua estaba helada. Entonces había que calentar una gran olla de agua antes de lavar los platos. En cambio ahora las cocinas están equipadas con lavavajillas, unos estropajos especiales e incluso agua corriente caliente, y todas estas comodidades hacen que lavar los platos sea una tarea mucho más agradable. Ahora es más fácil disfrutar lavándolos. Cualquiera puede hacerlo a toda prisa y sentarse luego a disfrutar de una taza de té. Yo entiendo que haya una máquina para lavar ropa, aunque yo la lave a mano, ¡pero lo de los lavaplatos es ya un poco exagerado!

Mientras lavas los platos debes lavarlos simplemente, lo cual significa que mientras lo haces eres totalmente consciente de ello. A simple vista esta observación quizá parezca

El milagro de mindfulness

un poco estúpida: ¿por qué concentrarse tanto en una cosa tan sencilla? Pero lo más importante es precisamente eso. El hecho de estar lavando de pie esos boles es una maravillosa realidad. En esos momentos estoy siendo totalmente yo mismo, siguiendo mi respiración, siendo consciente de mi presencia, pensamientos y acciones. El estado de plena atención en que me hallo impide que sea arrastrado de un lado a otro como una botella zarandeada por las olas.

La taza que sostienes en tus manos

En Estados Unidos tengo un amigo íntimo llamado Jim Forest. Cuando lo conocí hace ocho años, trabajaba con la Hermandad Católica para la Paz. El invierno pasado Jim vino a visitarme. Yo normalmente lavo los platos después de cenar, antes de sentarme a tomarme una taza de té con los demás. Una noche Jim me pidió si podía lavar los platos. Le dije: «De acuerdo, pero si vas a lavarlos tienes que saber el modo de hacerlo». Jim me respondió: «¡Venga ya!, ¿te crees que no sé cómo lavarlos?». Y yo le repuse: «Hay dos formas de lavar los platos. La primera es para que queden limpios y la segunda, por el simple hecho de lavarlos». Jim se quedó encantado y respondió: «Pues elijo la segunda, la de lavarlos simplemente por lavarlos». A partir de entonces Jim supo cómo lavar los platos. Le transferí la «responsabilidad» durante toda una semana.

Si mientras lavamos los platos, estamos pensando sólo en la taza de té que vamos a tomarnos al terminar, apresu-

La disciplina esencial

rándonos para sacárnoslos de encima lo antes posible como si esa tarea fuera un fastidio, entonces no estamos «lavando los platos simplemente por lavarlos». Además, mientras los lavamos no estamos vivos. En realidad, mientras estamos de pie ante la pileta no podemos percibir el milagro de la vida. Y si no lavamos los platos, lo más probable es que tampoco podamos tomarnos una taza de té. Mientras nos la tomamos, estaremos pensando en otras cosas y apenas seremos conscientes de la taza que sostenemos entre las manos. De ese modo nos dejamos arrastrar por el futuro y somos incapaces de vivir en el presente ni siquiera un minuto de nuestra vida.

Comiendo una mandarina

Recuerdo que hace varios años, cuando Jim y yo empezamos a viajar juntos por Estados Unidos, nos sentamos al pie de un árbol y compartimos una mandarina. Él se puso a hablar de lo que haría en el futuro. Siempre que pensábamos en un proyecto que parecía atractivo o inspirador, Jim se absorbía tanto en dicho proyecto que se olvidaba de lo que estaba haciendo en el presente. Se metió un gajo en la boca y, antes de empezar a masticarlo, ya se había metido otro. Apenas era consciente de estar comiendo la mandarina. Lo único que sentí que tenía que decirle fue lo siguiente: «Tendrías que comerte el gajo que te has metido en la boca». Jim se quedó desconcertado al darse cuenta de lo que estaba haciendo.

El milagro de mindfulness

Era como si no hubiera estado comiendo la mandarina. Si había algo que estuviera «comiendo» era sin duda sus planes para el futuro.

Una mandarina está formada por gajos. Si te comes uno, probablemente podrás comerte toda la mandarina. Pero si no puedes comer un solo gajo, no podrás consumirla. Jim lo comprendió. Bajó la mano y se concentró en la presencia del gajo que tenía en la boca. Lo masticó siendo totalmente consciente de él antes de alargar la mano para tomar otro.

Más tarde, cuando lo metieron en la cárcel por sus actividades antibelicistas, a mí me preocupaba si sería capaz de soportar el estar encerrado entre esas cuatro paredes y le escribí una breve carta: «¿Te acuerdas de la mandarina que compartimos aquel día que nos encontramos? Tu estancia en este lugar es como la mandarina. Consúmela y sé uno con ella. Mañana ya no será así».

La disciplina esencial

Hace más de treinta años, cuando ingresé en el monasterio, los monjes me dieron un librito titulado *The Essential Discipline for Daily Use*, de Doc The, un monje budista de la pagoda Bao Son, y me pidieron que lo memorizara. Era un libro pequeño, tenía como máximo 40 páginas, pero contenía todos los pensamientos que Doc The utilizaba para despertar su mente cuando estaba realizando cualquier actividad. Al despertar por la mañana, su primer pensamiento era: «Ahora que acabo de despertar, espero que to-

das las personas alcancen una gran conciencia y lo vean todo con una absoluta claridad». Al lavarse las manos usaba el siguiente pensamiento para estar atento: «Mientras me lavo las manos, espero que todo el mundo tenga unas manos puras para recibir la realidad». El libro está integrado por esta clase de frases. Lo había escrito para ayudarnos a los practicantes noveles a observar nuestra propia mente. El maestro zen Doc The nos ayudó a todos los jóvenes novicios a practicar, de una manera relativamente fácil, aquello que se enseña en el *Sutra de la atención*. Cada vez que nos vestíamos, que lavábamos los platos, que íbamos al cuarto de baño, que enrollábamos la estera, que llevábamos cubos de agua o que nos cepillábamos los dientes, podíamos usar uno de los pensamientos del libro para observar nuestra propia mente.

El *Sutra de la atención*¹ dice: «Cuando un monje camina, sabe: “Estoy caminando”. Cuando está sentado, sabe: “Estoy sentado”. Cuando está tumbado, sabe: “Estoy tumbado” [...]. Sea cual sea la postura que su cuerpo adopte, el

1. En los sutras, el Buda suele enseñar que debemos utilizar nuestra respiración para alcanzar la concentración. El sutra que habla sobre el uso de la respiración para ser consciente es el Anapanasati Sutra. Este sutra fue traducido y comentado por Khuong Tang Hoi, un maestro zen vietnamita de Asia Central que vivió hacia los inicios del siglo tercero. «Anapana» significa respiración y «sati», atenta observación. Tang Hoi lo tradujo como «La vigilancia de la mente». El Anapanasati sutra trata sobre seguir la respiración para ser plenamente consciente. El *Sutra de la atención* es el 118 de la colección de sutras del Májjhima-nikâya y en él se enseñan 16 métodos para usar la respiración.

El milagro de mindfulness

monje debe ser consciente de esa posición. Ejercitándose así, vive siendo consciente de una forma directa y constante de su cuerpo...». Sin embargo, no basta sólo con ser conscientes de la posición del cuerpo, sino que además debemos ser conscientes de nuestra respiración, de cada movimiento, pensamiento y sentimiento, de todo cuanto tiene que ver con nosotros.

Pero ¿cuál es la finalidad de la instrucción del sutra? ¿Cuándo tendremos tiempo de practicar este estado de plena conciencia? Si nos pasamos todo el día en ese estado, ¿cómo vamos a tener tiempo para hacer todo lo necesario para cambiar y construir una sociedad mejor? ¿Cómo Allen consigue trabajar, estudiar la lección de Joe, llevar los pañales de Ana a la lavandería y practicar el ser plenamente consciente al mismo tiempo?