



THICH NHAT HANH

Un guijarro
en el bolsillo

El budismo explicado
a los niños

THICH
NHAT
HANH

Un guijarro
en el
bolsillo

El budismo
explicado a los
niños

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: *A Pebble for Your Pocket*

Publicado en inglés por Parallax Press, Berkeley, California

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 2009

Primera edición en esta presentación: febrero de 2021

© 2001, Unified Buddhist Church, Inc.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse por ningún medio, electrónico o mecánico, ni por ningún sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin permiso por escrito de la Unified Buddhist Church, Inc.

© de la traducción, Nuria Martí

© Editorial Planeta, S. A., 2020

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

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-23700-6

Depósito legal: B. 21.513-2020

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



Sobre Thich Nhat Hanh,	9
¿Quién es el Buda?,	11
El ermitaño y el manantial,	21
El momento presente, un momento maravilloso,	29
Vuelve a tu ermita,	37
El estanque de los lotos,	51
La joya preciosa,	59
Formas de practicar,	65

¿QUIÉN ES EL BUDA?



Hace algunos años visité un pueblo de la India llamado Uruvela. Hace dos mil seiscientos años, un hombre llamado Siddharta vivió cerca de este pueblo. Siddharta sería más tarde conocido como el Buda.

El pueblo de Uruvela apenas ha cambiado. No tiene grandes edificios, supermercados ni autopistas. Es muy agradable. Los niños que viven en él tampoco han cambiado. Cuando Siddharta residía en este pueblo, los niños que había en él se hicieron amigos suyos y le llevaban comida y pequeños regalos.

Cerca del pueblo pasa un río y Siddharta solía bañarse en él. A orillas del río aún sigue creciendo una hierba llamada *kusa*. Es la misma clase de hierba que uno de los niños le dio a Siddharta para que la usara como un almohadón sobre el que sentarse. Yo paseé por la orilla del río y corté un poco de hierba *kusa* para llevármela a casa.

En la otra orilla del río hay un bosque. Es el lugar



¿Quién es el Buda?

donde Siddharta se sentó en meditación al pie de un árbol llamado el «árbol de la Bodhi». Fue bajo aquel árbol que se convirtió en el «Buda».

Un Buda es cualquier ser que esté despierto, que sea consciente de todo cuanto ocurre tanto en su interior como a su alrededor, y que comprenda y ame profundamente. Siddharta se convirtió en un ser plenamente despierto: en un Buda. Él es el Buda que hemos aceptado como nuestro maestro. Decía que cada uno de nosotros tiene en su interior la semilla del despertar y que todos somos unos futuros Budas.

Uno de mis estudiantes cuando era muy joven no dejaba de preguntarse: «¿Quién es el Buda?». El estudiante se llamaba Hu y ésta es su historia:

Cuando Hu tenía seis o siete años le preguntó a su padre y a su madre si podía ser monje. A Hu le encantaba ir a un templo budista. Solía visitarlo con sus padres durante los días de luna nueva y luna llena para ofrecer al Buda flores, plátanos, mangos y toda clase de frutas exóticas.

En el templo, Hu siempre era tratado con amabilidad. Cuando la gente iba al templo, parecía más relajada y cordial. Hu también sabía que le caía bien al abad. Cada vez que visitaba el templo, el abad le daba un plátano o un mango. Por eso a Hu le gustaba tanto ir allí.

Un día dijo a su madre: «Mamá, quiero ser monje y

vivir en el templo». Creo que quería ser monje porque le gustaban los plátanos. No le culpo. En Vietnam hay algunas clases de plátanos que son riquísimos.

A pesar de su corta edad, su padre y su madre decidieron permitirle ingresar en el templo como novicio. El abad entregó a Hu un hábito marrón pequeñito para que se lo pusiera. Vestido con su bonito hábito nuevo, debió de parecer un monje bebé.

Al principio de ser monje, Hu creía que al Buda le encantaban los plátanos, los mangos y las mandarinas porque cada vez que alguien iba al templo llevaba plátanos, mangos, mandarinas y otras frutas y las dejaba frente a la imagen del Buda. La cabecita de Hu llegó a la conclusión de que eso significaba que al Buda le encantaban las frutas.

Una noche esperó en el templo hasta que todos los visitantes se fueron a sus casas. Se quedó de pie sin hacer ningún ruido, ante la puerta de la sala del Buda. Miró a su alrededor para asegurarse de que no hubiera nadie. Después escudriñó la sala del Buda. La estatua del Buda era tan grande como una persona. Para la joven mente de Hu, la estatua era el Buda.

Hu creía que el Buda se sentaba inmóvil como una roca todo el día y que cuando la sala se vaciaba alargaba la mano para coger un plátano. Se quedó allí observando al Buda con la esperanza de verle coger alguno de los



plátanos que había apilados ante él. Esperó durante mucho tiempo, pero el Buda no cogió ningún plátano. Hu estaba desconcertado. No podía comprender por qué el Buda no se comía ningún plátano de los que le habían ofrecido.

Hu no se atrevía a preguntárselo al abad por temor a que le considerara un tonto. En realidad, muchas veces nos sentimos así. No nos atrevemos a preguntar algo porque tenemos miedo de que nos llamen tontos. A Hu le pasaba lo mismo. Y como no se atrevía a preguntárselo, estaba confundido. Yo creo que de haberme encontrado en su situación se lo hubiera preguntado a alguien, pero Hu no lo hizo.

A medida que iba creciendo se le ocurrió un día la idea de que la estatua del Buda no era el Buda. ¡Qué hazaña! Este descubrimiento le hizo muy feliz. Pero entonces, otra pregunta acudió a su mente: «Si el Buda no estaba ahí, ¿dónde se hallaba entonces? Si el Buda no se encontraba en el templo, ¿dónde estaba?». Cada día veía a personas entrar en el templo e inclinarse ante la estatua del Buda. Pero ¿dónde estaba el Buda?

En Vietnam, los practicantes del budismo de la Tierra Pura creen que los Budas viven en una Tierra Pura situada hacia el oeste. Un día, Hu, al oír por casualidad a alguien decir que la Tierra Pura era el hogar de los Budas, pensó que el Buda vivía en la Tierra Pura y se sintió

¿Quién es el Buda?

muy desdichado. ¿Por qué, se preguntaba, el Buda había elegido vivir tan lejos de la gente? Así que esto le llevó a plantearse una nueva pregunta.

Conocí a Hu cuando tenía catorce años y todavía se estaba haciendo esa pregunta. Le expliqué que el Buda no está lejos de nosotros. Le dije que el Buda se encuentra dentro de cada uno. Ser un Buda es ser consciente de lo que ocurre en nuestro interior y a nuestro alrededor a cada momento. El Buda es el amor y la comprensión que cada uno de nosotros llevamos en nuestro corazón. Hu se sintió muy feliz al oírlo.

Cuando Hu se hizo mayor se convirtió en el director de la Escuela para el Trabajo Social en Vietnam. Preparaba a las monjas y monjes jóvenes para que ayudaran a reconstruir los pueblos bombardeados durante la guerra de Vietnam.

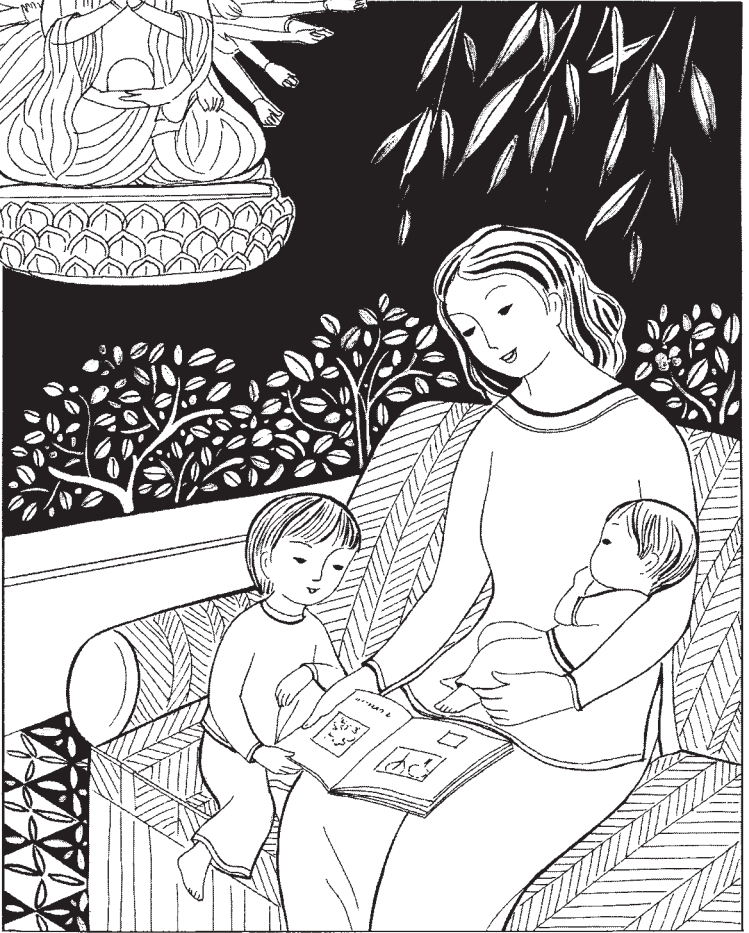
Dondequiera que veas amor y comprensión, allí estará el Buda. Cualquiera persona puede ser un Buda. No pienses que el Buda es una estatua o alguien con una brillante aureola alrededor de la cabeza o que va cubierto con un manto amarillo. Un Buda es una persona con una gran comprensión y compasión que sabe lo que está ocurriendo en su interior y a su alrededor. Un Buda, tanto si es un hombre como una mujer, tanto si es joven como si ya no lo es, siempre es alguien muy agradable y fresco.

Los numerosos brazos de un bodhisatva

Según mi experiencia, en medio de nuestra vida cotidiana hay Budas y bodhisatvas. Un bodhisatva es una persona compasiva, alguien que se preocupa mucho por ayudar a otros seres, que hace la promesa de convertirse en un Buda.

Las estatuas o las imágenes de los bodhisatvas se representan a veces con muchos brazos para mostrar que un bodhisatva es alguien que puede hacer un millar de cosas a la vez. Además, los brazos de un bodhisatva pueden ser larguísimos y llegar muy lejos, para ayudar a personas de países lejanos. Con dos brazos sólo podemos hacer una o dos cosas a la vez. Pero cuando eres un bodhisatva, tienes muchos brazos y puedes hacer un montón de cosas a la vez. La mayor parte del tiempo no vemos todos los brazos de un bodhisatva. Hay que estar muy atento para ver la cantidad de brazos que tiene.

Puede que ya conozcas a alguien que sea un bodhisatva. ¡Es posible! Tu mamá, por ejemplo, podría ser una bodhisatva. Ella hace muchas cosas a la vez. Necesita un brazo para cocinar. ¿No es cierto? Pero al mismo tiempo, como cuida de ti y de tus hermanos y hermanas, necesita un segundo brazo. Y además, como tiene que hacer recados, necesita un tercer brazo. Y como hace muchas más cosas, necesita más brazos, ya que puede que vaya



a trabajar o que se ofrezca para colaborar en tu colegio. O sea, que tu mamá podría ser una bodhisatva. Con tu padre ocurre lo mismo. Si observas con más atención a tu madre y a tu padre, descubrirás que tienen más de dos brazos.

No creas que los Budas y los bodhisatvas son seres que existen en el cielo, porque están aquí mismo, a nuestro alrededor. Tú también puedes ser un bodhisatva si piensas en los demás y haces cosas para que los seres sean felices.

Si estás despierto, si estás presente en cada momento, aquí y ahora, tú también eres un Buda. La única diferencia entre el Buda y tú es que él es un Buda todo el tiempo y, en cambio, tú sólo lo eres a ratos. Debes vivir, pues, de una forma que des al Buda bebé que hay dentro de ti la oportunidad de crecer. Entonces, el Buda bebé iluminará todas las células de tu cuerpo y empezarás a irradiar su luz.