

# THICH NHAT HANH

Fidelidad

Cómo crear una relación  
amorosa duradera

THICH  
NHAT  
HANH

Fidelidad

Cómo crear una  
relación amorosa  
duradera

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

Título original: *Fidelity*

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 2012

Primera edición en esta presentación: abril de 2021

© 2011, 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, Agustín Díaz Tobajas y María Tabuyo Ortega, 2012

© Editorial Planeta, S. A., 2011, 2020

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: 978-84-08-24144-7

Depósito legal: B. 3.557-2021

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



1. El amor auténtico 11
2. La intimidad 15
3. Las raíces del deseo 21
4. Transformar la soledad y el sufrimiento 35
5. La comprensión y el perdón 51
6. Las tres claves de la felicidad 59
7. Los cuatro elementos del amor auténtico 67
8. Nuestra promesa auténtica 75
9. Fidelidad 83

Sutra de la red del amor sensual 93

Prácticas 101

La respiración consciente \* Las cinco prácticas de la atención plena \*  
El riego selectivo \* La meditación *metta* \* Las cinco tomas de conciencia \* El Nuevo Comienzo \* La meditación del abrazo \* Tratado de Paz y Nota de Paz

## EL AMOR AUTÉNTICO



En la sala del Templo del Cielo Occidental en Hue, Vietnam, hay un par de paneles de madera en los que los monjes han escrito dos versos.

*Sin modales mundanos, con los huesos de un inmortal,  
el corazón del Buda tiene un gran amor.*

Estos versos significan que el Buda es una persona amorosa. El tipo de amor que enseña el Buda es un amor muy amplio e inclusivo. Gracias a su gran amor, el Buda pudo abrazar al mundo entero.

Cuando Siddhartha se convirtió en Buda, no dejó de ser una persona que necesitaba dar y recibir amor. En el Buda, igual que en todos nosotros, estaban las semillas del deseo sensual. Él dejó su hogar a los veintinueve años, y alcanzó la iluminación a los treinta y cinco. Con treinta y cinco años se es todavía muy joven. La mayoría de las personas tiene un intenso deseo sensual a esa edad. El Buda tenía suficiente amor, así como suficiente responsabilidad

y conciencia mental, para ser capaz de controlar su energía sexual. También nosotros podemos hacerlo.

Esto no significa que no vayamos a sentir el deseo sensual; lo sentiremos. Pero no estaremos abrumados por ese sentimiento. En lugar de ello, podremos actuar desde un sentimiento de amor más amplio. En alguna medida, el amor tiene sus raíces en el deseo sensual. El deseo sensual tiene la capacidad de convertirse en amor en todos nosotros. La práctica de la atención plena no aniquila ni pone fin al deseo sensual. Poner fin a una cosa así haría que no siguiéramos siendo humanos. Practicamos para tener la capacidad de hacer frente al deseo, de sonreír al deseo, de modo que podamos estar libres de él.

Todos los seres humanos tienen semillas de deseo en su interior. En uno u otro momento, cuando surge, podemos usar la atención plena y la clara conciencia para sonreír a ese deseo. Así, no nos sentiremos abrumados por el deseo sensual y no quedaremos atrapados por él.

El amor puede procurarnos felicidad y paz siempre que amemos de tal manera que no construyamos una red que nos atrape a nosotros mismos y a los demás. Podemos distinguir la manera correcta de amar porque, cuando amamos correctamente, no generamos más sufrimiento.

El Buda habló de esto en una enseñanza llamada *La red del amor sensual*.<sup>\*</sup> En este sutra, la palabra «amor» tiene de alguna manera una connotación negativa. Estar

\* Véase en el apéndice el texto completo del sutra.

atrapado por el amor sensual es como ser un pez que nada en una trampa y no puede escapar. En el sutra, se usa la imagen de la red para describir la pérdida de libertad cuando alguien está atrapado y enredado en el deseo sensual.

El *Sutra de la red del amor sensual* habla del amor en dos sentidos distintos. En el primero, designa no solo el amor romántico entre dos personas, sino también el amor que se puede sentir por la humanidad. Esta acepción no implica apego; se trata del amor auténtico. El segundo sentido supone anhelo, codicia o deseo. Cuando los dos sentidos aparecen por separado, es muy fácil traducirlos: en un lado hay amor y en el otro hay deseo. Cuando juntamos las palabras, describe un amor que contiene deseo.

Aunque inicialmente el Buda enseñó el *Sutra de la red del amor sensual* solo a los monjes, es importante para todo el mundo. Con frecuencia la gente pregunta si es difícil ser monje o monja célibes, pero practicar la atención plena como monje es en muchos aspectos más fácil que practicarla como persona laica. Abstenerse completamente de la actividad sexual es mucho más fácil que tener una relación sexual sana. Como monjes, pasamos el tiempo en nuestra práctica y en la naturaleza. No vemos la televisión, ni leemos novelas románticas, ni contemplamos imágenes en películas o revistas que puedan dar origen al deseo sexual. Mientras tanto, las personas laicas están siendo continuamente bombardeadas con imágenes y música que alimentan un ardiente deseo sexual. Para experimen-

tar todos esos estímulos y, sin embargo, tener una relación sexual sana con amor y comprensión mutuos, se necesita una práctica constante.

Todos estamos motivados por el amor. El amor puede ser nuestra mayor alegría o —cuando se confunde con el deseo y el apego— nuestro mayor sufrimiento. Comprendiendo las raíces de nuestro sufrimiento y aprendiendo a desarrollar una comprensión profunda de nosotros mismos y de nuestro ser amado, podemos disfrutar de la relación, la alegría y la paz que proceden del amor auténtico.



## LA INTIMIDAD



Así como el mono salta de un árbol a otro, así la gente salta de una prisión de amor sensual a otra.

*Sutra de la red del amor sensual, versículo 9*

Podríamos reconocernos en esta imagen del mono. Si no nos gusta algo de lo que hace nuestra pareja, buscamos otra. Luego, cuando inevitablemente esa pareja hace algo que no nos gusta, pasamos a la siguiente.

Todos queremos amor y comprensión, pero a menudo confundimos el amor con el deseo. Cuando se mezclan, tenemos que mirarlos en profundidad ¡y hacer un esfuerzo para salir de ellos! Hay tres tipos de intimidad: física, emocional y espiritual. La intimidad física no se puede separar de la intimidad emocional; siempre sentimos alguna intimidad emocional cuando somos sexuales, aunque no lo manifestemos. Cuando la intimidad espiritual está presente, entonces la intimidad física y emocional pueden ser sanas, curadoras y agradables.

*La intimidad emocional*

Todos buscamos intimidad emocional. Queremos estar en armonía. Queremos tener comunicación real y comprensión mutua. Aunque el deseo físico no es amor, es imposible tener intimidad física sin intimidad emocional, porque cuerpo y mente no son dos entidades separadas. Lo que sucede en el cuerpo tendrá efecto en la mente y viceversa. La mente no puede existir sin un cuerpo que la sostenga, y el cuerpo depende de la mente para moverse y funcionar. No debería haber ninguna distinción entre respetar el cuerpo y respetar la mente, porque tu cuerpo eres tú. El cuerpo de tu ser amado es también su mente. No puedes respetar una parte de esa persona sin respetar la otra.

Conozco a un músico que, durante muchos años, estuvo asistiendo a fiestas todos los fines de semana para oír música, beber y bailar. Al principio de la noche, esas fiestas eran alegres y sinceras. La gente sonreía y se relacionaba entre sí. Pero al llegar la media noche, la gente se arremataba más. Empezaban a centrarse solo en encontrar a alguien con quien pasar la noche en su casa. La música, el alcohol y la comida regaban las semillas del deseo sexual. A la mañana siguiente, muchos se despertarían junto a una persona que les era completamente extraña. Se dirían adiós y se separarían, sin recordar lo que habían compartido en cuerpo y mente, en privado, la noche anterior. A la semana siguiente pasarían de nuevo por el mismo ciclo en otra fiesta. Pero por muchas fiestas a las que se acudiera, o

por muchas personas con las que uno se acostara, no podría encontrar el bienestar emocional que buscaba ni llenar el vacío que sentía en su interior.

### *La intimidad física*

Todo ser vivo quiere continuar viviendo en el futuro. Esto es cierto tanto en los seres humanos como en todos los demás animales. El sexo y la reproducción sexual son parte de la vida. El sexo puede aportar un gran placer y enriquecer la relación profunda entre dos personas. No deberíamos estar contra el sexo, pero tampoco deberíamos confundirlo con el amor. El amor auténtico no necesariamente tiene que ver con el sexo. Podemos amar perfectamente sin sexo, y podemos tener sexo sin amor.

El despertar espiritual no procede únicamente del celibato. Hay personas que son célibes y que no tienen suficiente atención plena, concentración ni clara conciencia. Cuando las personas tienen, en las relaciones íntimas, atención plena, concentración y clara conciencia, sus relaciones tienen un elemento de santidad. La intimidad sexual no debería producirse antes de que hubiera comunión, entendimiento y participación en el nivel emocional y espiritual.

El cuerpo humano es hermoso. Los árboles, las flores, la nieve, el río con los sauces, también son hermosos. Estamos rodeados de belleza, incluidos los seres humanos y

los animales que pueblan la Tierra. Pero tenemos que aprender a tratar con la belleza para no destruirla.

Nuestra sociedad está organizada de tal manera que el placer sensual parece lo más importante. Empresarios y fabricantes quieren vender sus productos. Por eso, anuncian sus mercancías y riegan la semilla del deseo que hay en ti. Quieren atrapararte por el deseo del placer sensual.

Cuando estamos solos e incomunicados, cuando sufrimos y necesitamos curación, es el momento de volver a nuestro interior. Podemos también necesitar estar cerca de otra persona. Pero si enseguida tenemos relaciones sexuales con alguien que acabamos de encontrar, esa relación no nos curará ni nos estimulará. Será solo una distracción. Cuando estamos atrapados por el amor sensual, pasamos el tiempo preocupados por si esa persona nos deja o nos traiciona.

La soledad no puede ser disipada por la actividad sexual. No te puedes curar por medio de la actividad sexual. Tienes que aprender a estar cómodo contigo mismo y a centrarte en tu interior. Una vez que tengas un camino espiritual, tendrás un hogar. Una vez que puedas afrontar tus emociones y manejar las dificultades de tu vida diaria, tendrás algo que ofrecer a otra persona. La otra persona tiene que hacer lo mismo. Las dos personas tienen que curarse a sí mismas para sentirse cómodas; entonces cada una puede convertirse en un hogar para la otra. De otro modo, todo lo que compartimos en la intimidad física es nuestra soledad y nuestro sufrimiento.

*La intimidad espiritual*

La espiritualidad no implica la creencia en una enseñanza espiritual específica. Todo el mundo necesita una dimensión espiritual en su vida. Sin una dimensión espiritual no podemos afrontar las dificultades diarias con las que nos encontramos. La atención plena puede ser un aspecto importante del camino espiritual, se sea o no practicante religioso.

La práctica espiritual te puede ayudar a afrontar tus emociones fuertes. Puede ayudarte a escuchar y a asumir tu propio sufrimiento, y ayudarte a reconocer y a asumir el sufrimiento de tu pareja y de los seres queridos. La intimidad espiritual con tu pareja ayuda a crear intimidad emocional y hace más gratificante tu intimidad física. Los tres tipos de intimidad están relacionados entre sí.