

# Cómo lograr el milagro de vivir despierto

Thich Nhat Hanh

Ilustrado por  
Francisco Pimiango







# Índice

[Prefacio del editor en la versión inglesa](#)

[Unas palabras](#)

[Cómo lograr el milagro de vivir despierto](#)

[Tener mucho más tiempo](#)

[Fregando los platos para fregar los platos](#)

[Encontrar tiempo para practicar la atención mental](#)

[El milagro es andar sobre la tierra](#)

[Toma de conciencia de la respiración y llegada a la atención mental](#)

[Contar la respiración y seguir la respiración](#)

[Cada acto es un rito](#)

[La media sonrisa](#)

[El despertar en Villa Ciruelo](#)

[El guijarro](#)

[Reconocimiento](#)

[Una mente engañada llega a ser una mente veraz](#)

[Uno es todo, todo es uno](#)

[Liberación del sufrimiento](#)

[Paseo sobre las olas del nacimiento y la muerte](#)

[El sonido de la marea cuando sube](#)

[La meditación revela y cura](#)

[El agua es más clara, la hierba más verde](#)

[Tres maravillosas respuestas](#)

[Treinta ejercicios para practicar la atención mental](#)

## Créditos

## Prefacio del editor en la versión inglesa

**ESTAS** líneas tienen por objeto presentar a los lectores al autor de este inspirado ensayo: mi estimado amigo el Venerable Thich Nhat Hanh, monje vietnamita que durante los últimos años viene residiendo en las cercanías de Burdeos.

Las facultades y actividades de Thich muestran una combinación poco frecuente de erudito y poeta, meditador y trabajador social sin haberse quedado, a mi juicio, en la superficie de ninguna de estas facetas. Como erudito fue profesor de religión en activo y director de Estudios Sociales en la Universidad budista de Saigón, Van Hanh. Sus poemas, sensibles y conmovedores, han sido publicados en Estados Unidos. Su inclinación meditativa se muestra en este ensayo dedicado a la aplicación diaria de la atención. También dirige en París clases de meditación. Como dedicado trabajador social fue, en Vietnam del Sur, el fundador de la Escuela para Jóvenes del Servicio Social, inspirada en un profundo espíritu budista de compasión y no-violencia, siendo la meditación una parte integral de la vida de esta comunidad. Y, de hecho, este ensayo está formado por cartas dirigidas a uno de los miembros de esta comunidad. Sin haberse suscrito a ninguna de las dos ideologías en pugna en el Vietnam, Thich Nhat Hanh y la escuela soportaron el antagonismo de ambos bandos.

En 1966, Thich Nhat Hanh fue invitado a dar conferencias en la Universidad de Cornell (EE.UU.). Tras concluir allí su tarea, realizó varias giras, y dio conferencias por Estados Unidos y muchos países de Europa. En estas conferencias habló de la difícil situación de los vietnamitas originada por su largo sufrimiento y abogando por la paz en ese país, paz que solo se lograría a través de su neutralidad. Durante su estancia en París, escribió el libro que tan gran impacto iba a tener sobre la opinión pública de los Estados Unidos, ampliando el círculo de aquellos que, moral y políticamente, desaprobaban la intervención militar americana en Vietnam. El título

de ese influyente libro era *Vietnam, el loto en un mar de fuego* (*Vietnam-Lotus in a Sea of Fire*, Hill and Wang, Nueva York). La versión vietnamita alcanzó doscientos mil ejemplares antes de que fuera prohibida.

Estaba perfectamente claro para Thich Nhat Hanh que sus giras de conferencias y el libro le habían cerrado las puertas de su retorno a Vietnam del Sur. Fue entonces cuando se estableció en París (posteriormente en las afueras de Sceaux), donde fundó la «Vietnamese Buddhist Peace Delegation», Delegación budista para la paz de Vietnam, para abogar por la causa de la paz en Vietnam entre las organizaciones pacifistas internacionales e interreligiosas. Él y su devoto equipo de colaboradores realizaron también una espléndida labor en la organización de la manutención y patrocinio de un gran número de niños refugiados y huérfanos de Vietnam del Sur.

Nyanaponika Thera





# Unas palabras

El otro día recibí carta de un amigo de Saigón en la que me decía que estaba a punto de ser movilizadado y que esa carta, probablemente, sería la última que podría enviarme antes de ser obligado a servir en el ejército. «Estos últimos días he estado lleno de ansiedad, pero me siento feliz de que la paz vaya a llegar pronto a nuestro país. Espero poder volver y dedicar todos mis esfuerzos a suavizar el odio entre los hermanos de ambos lados tras veinte años de haber estado obligados a usar las armas los unos contra los otros».

Por entonces, Thai Nhat Hanh y Chi Phuong (Thai significa «maestro» y Chi «hermana mayor») se hallaban en Tailandia para asistir a una asamblea de jóvenes trabajadores sociales asiáticos. También pudieron, casi a diario, establecer contacto telefónico con amigos del Vietnam para saber qué trabajo se estaba realizando para facilitar la situación de los refugiados. Cuando Thai y Chi Phuong se fueron, encontré muy duro practicar la atención mental, aunque sabía que la práctica de la atención era la única forma en la que podía seguir viviendo en aquellos días y tener algo que ofrecer a los demás. El teléfono sonaba constantemente, por lo general eran personas bienintencionadas que insistían en adoptar un huérfano vietnamita; tuve que explicar muchas veces por qué creíamos que ayudar a los niños en Vietnam, donde podían permanecer con un tío o una tía, era mejor que arrancarlos de sus parientes y cultura. Nunca cogía el teléfono a la primera o segunda llamada, al fin de concederme unos segundos para vigilar mi respiración y sonreír antes de descolgar. Antes de decir «hola» trataba de hacer surgir el pensamiento: «Que sea consciente de todo lo que esta persona pregunte y de todo lo que yo responda, tratando esta conversación como si fuera la más importante que jamás haya mantenido». El timbre de la puerta sonaba muchas veces al día. A menudo eran amigos vietnamitas que venían a compartir sus penas o las noticias que acababan de recibir de miembros de su familia. Antes de abrir la

puerta trataba de vigilar mi respiración y relajar mi cuerpo. Mantenía en mi cara una semi sonrisa y cuando abría la puerta trataba de mantener en mi mente el pensamiento: «Déjame conseguir que esta persona se sienta bienvenida y refrescada cuando atraviese esa puerta». Pero sin la presencia de Thai y Chi Phuong a menudo olvidaba practicar estos «métodos de atención».

Una tarde, varios días después de haber recibido la carta de mi amigo, permanecí en pie largo rato frente a la ventana de Thai contemplando en el aire de la noche el chopo que crece allí. Pensé en mi amigo y en todos los demás jóvenes forzados a llevar armas. Unas cuantas semanas antes había visto en la televisión un programa especial sobre Camboya que mostraba a hombres y muchachos matándose los unos a los otros. Sus ojos estaban todavía tan frescos como los de un ciervo joven y sus manos tan esbeltas como vástagos de bambú.

Me sentí inundado de ansiedad cuando miré fuera de la ventana. Comencé a vigilar mi respiración. Tras unas cuantas inspiraciones y expulsiones, mi respiración se hizo lenta y tranquila. Repetí el nombre de mi amigo en silencio y miré el chopo como si estuviera mirando dentro de mi corazón. Sus hojas se agitaron ligeramente por la brisa de la noche. Una especie de paz surgió en mí. Supe que mi amigo no estaba lejos. Si miraba atentamente podía verle en las hojas suavemente agitadas por la brisa, podría verle en mi propio corazón. Mi preocupación no desapareció pero sentí que podía ver a mi amigo por primera vez, podía ver que él y yo éramos uno.

A menudo hablo de tratar de ser un puente entre vietnamitas y americanos, entre orientales y occidentales, entre budistas y cristianos. Pero en el tiempo que pasé en Italia vi que un puente no es quizá la mejor imagen porque implica una separación entre las dos orillas. Mientras estuve en Italia, la separación entre las dos culturas parecía no existir. Puesto que ambas culturas alimentaban mi vida, ¿podían realmente ser dos y no una? Mediante la práctica de la atención quizá desapareciese la preocupación de pertenecer a una cultura diferente. Y más importante aún, que dejase de existir cualquier miedo a experimentar las diferencias existentes entre otras culturas o entre otras religiones. Somos libres de ser alimentados por

las diferencias. De hecho, ya no hay «deferencias», hay, simplemente, otra parte de nuestra vida y de nuestra experiencia del mundo. En vez de puentes debemos ser como peces que pueden nadar de una corriente a otra con suma facilidad.

Quizá alguno de ustedes esté familiarizado con el trabajo de la Escuela de Jóvenes del Servicio Social o SYSS (siglas de School of Youth for Social Service) de Vietnam. Los trabajadores son, en su mayoría, jóvenes budistas que han dejado una cómoda vida en la ciudad para compartir las dificultades de los campesinos y refugiados en el campo. Durante muchos años han estado tratando de mantener viva la esperanza en la gente. En una ocasión reconstruyeron un pueblo cuatro veces, tras haber sido bombardeado otras cuatro; cuando les preguntaron: «¿Por qué no se trasladan a una zona más segura o se van a la ciudad con los aldeanos para evitar las bombas?», la respuesta fue: «Estamos haciendo algo más que construir cabañas y acequias. Si abandonamos el pueblo, abandonaremos a sus habitantes. Pero si nos quedamos aquí, podremos demostrar que todavía hay esperanza». Muchos de los que lean las palabras de Thai en este libro se identificarán estrechamente con el trabajo de la SYSS, porque también ellos han estado tratando de mantener viva la esperanza en la gente. Quizá difiera la situación; desde luego la campaña vietnamita y una ciudad americana del interior difieren enormemente. Los trabajadores de la SYSS provienen de países del Este con cultura budista, en tanto que la mayoría de nosotros provenimos de una cultura occidental y cristiana. Pero nos hemos reconocido mutuamente. Cuando Thai Nhat Hanh comenzó a escribir esta carta sobre la atención mental a los trabajadores de la SYSS me dijo: «Tienes que traducirla al inglés y escribir una introducción. Se la daremos a los amigos que están realizando un trabajo como el de la SYSS en los Estados Unidos, como por ejemplo los Trabajadores Católicos». Yo sé que no es necesario escribir un prólogo que traslade a un contexto cristiano americano las palabras de Thai, que viene de un contexto budista vietnamita. La forma de expresión es a menudo distinta, pero sé que de todos modos la comprenderán. Por ejemplo, cuando Thai dice que la media sonrisa

es la sonrisa que vemos en la cara de los budas, muchos de nosotros podemos pensar en esas semisonrisas que hemos visto en las caras de las vírgenes y de los cristos. Quién sonríe no importa, la sonrisa está ahí. Lo que pueden encontrar diferente es lo que Thai dice de sonreír así nosotros mismos. Deja todo de lado excepto tu propia respiración y entonces deja que surja la media sonrisa.

Al ir traduciendo las palabras de Thai, he sentido la presencia de varios amigos. Un grupo de ellos es una comunidad de jóvenes budistas tailandeses que han comenzado el tipo de trabajo que los trabajadores de la SYSS realizan en Vietnam. Ayer me llegó una carta de uno de sus miembros llamado Wisit. Cuando Thai y Chi Phuong llegaron a casa desde Tailandia, me hablaron de Wisit y sus amigos.

El traducir las palabras de Thai me ha ayudado a practicar la atención mental y el saber que esta carta la he traducido también para Wisit y sus amigos me ha ayudado a hacerlo con más cuidado. He tratado de considerar mi traducción como una forma de estar con nuestros amigos de Tailandia, lo que significa que lo he hecho no para acabar la traducción y enviársela, sino que lo he hecho para vivir y preservar un camino con ellos. Y puesto que todos vosotros, amigos, habéis estado conmigo mientras yo traducía, si os miráis íntimamente mientras leéis las palabras de Thai, creo que podréis veros y reconocerlos los unos a los otros. Si podemos descubrir y aplicar los métodos de la atención mental, tanto si vivimos en Vietnam, Sri Lanka, Tailandia, Holanda, Francia o América, creo que podremos vernos los unos a los otros en cada acción que emprendemos. Quizá lleguemos todos a ser puentes tendidos de uno a otro (¡o peces que nadan juntos!). Y cualquier cosa que hagamos para preservar la vida, ya sea en la campiña vietnamita o en una ciudad interior americana, nos estaremos ayudando los unos a los otros. Nos encontraremos en el puente de nuestro servicio y compartiremos la comunidad comunal.

Si no practicamos la atención mental, podremos continuar nuestro trabajo pero crecerá cada vez con más dificultad y aparentemente más y más invisible en este mundo presente en el que la violencia de los conflictos partidistas estallan en todas partes. Dejemos de ser