



THICH NHAT HANH

La paz está
en tu interior

Prácticas diarias
de mindfulness

THICH
NHAT
HANH

La paz está
en tu
interior

Prácticas diarias
de mindfulness

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: *Peace Is Every Breath*

Publicado en inglés por HarperOne, un sello de HarperCollins Publishers

Esta edición ha sido publicada por acuerdo con HarperOne, un sello de HarperCollins Publishers

Primera edición publicada por Ediciones Oniro en 2012

Primera edición en esta presentación: marzo 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, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2011

© 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

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-23701-3

Depósito legal: B. 2.064-2021

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



Nota del autor, 9

Introducción, 13

Prácticas diarias de *mindfulness*, 19

Gathas para la práctica diaria, 113

El camino de Buda, 135

Tienes mucho trabajo que hacer, y te gusta realizarlo. Es interesante y disfrutas siendo productivo. Pero trabajar demasiado, ocuparte de un exceso de cosas, te agota. Quieres practicar la meditación a fin de estar más relajado y gozar de mayor paz, felicidad y alegría en la vida. Pero no tienes tiempo para la práctica de la meditación diaria. Es un dilema; ¿qué puedes hacer? Este libro es tu respuesta.

every
moment
is a gift
of life



[Todo momento es un regalo de la vida]

Despertarse cada mañana

En el momento en que despiertas, justo en ese momento, sonríe. Es una sonrisa de iluminación. Eres consciente de que empieza un nuevo día, que la vida te ofrece veinticuatro nuevas horas para vivir y que ése es el más preciado de los regalos. Puedes recitarte el siguiente poema, en silencio o en voz alta:

*Al despertarme esta mañana, sonrío.
Veinticuatro nuevas horas me aguardan.
Me comprometo a vivir plenamente cada instante
y mirar a todos los seres con los ojos de la compasión.*

Tal vez te apetezca pronunciar los versos mientras permaneces en la cama con los brazos y las piernas cómodamente relajados. Al inspirar, pronuncias la primera línea; al espirar, la segunda. Con la próxima inspiración, dices la tercera; y al espirar, la cuarta. Entonces, con una sonrisa en el rostro, te incorporas, te sientas, deslizas los pies en las zapatillas y caminas hacia el baño.

Agua corriente, te lavas la cara

Puedes conectar con una gran dosis de felicidad mientras te lavas la cara, te cepillas los dientes, te peinas, te afeitas y te duchas si sabes cómo proyectar la luz de la atención sobre cada una de las cosas que haces. Por ejemplo, al abrir el grifo, puedes disfrutar del contacto con el agua corriente que brota del grifo y también con la fuente del agua. Puedes recitar el siguiente poema:

El agua fluye desde altas fuentes de montaña.

El agua recorre las profundidades de la tierra.

Milagrosamente, el agua llega hasta nosotros.

Estoy colmado de gratitud.

Estos versos nos ayudan a ser conscientes del viaje del agua desde su origen hasta el lavabo del baño. Eso es la meditación. También adviertes lo afortunado que eres al disponer de agua corriente con tan solo accionar un mando. Esta consciencia te aporta felicidad. Eso es la plena consciencia.

El *mindfulness* es atención, es la capacidad de reconocer lo que está pasando en cada momento. Lo que está ocurriendo aquí es lo siguiente: abres el grifo y el agua fluye para ti. En Plum Village, en Francia, a veces nos cortan el suministro de agua. Cada vez que eso sucede, nos recuerda que no disponer de agua es una privación, y te-

nerla, una felicidad. ¡Reconocemos la felicidad solo cuando recordamos las épocas de sufrimiento!

Siempre me ha gustado abrir el grifo lentamente, tomar el agua fresca entre las manos y echármela en los ojos. Aquí, en Francia, el agua está muy fría en invierno. Sentir el agua helada en mis dedos, mis ojos, mis mejillas, es muy refrescante. Por favor, habita el momento presente y disfruta de esa sensación. Deja que te despierte. Deléitate en ella. Eres feliz porque sabes atesorar el regalo del agua y alimentar tu propia gratitud.

Podemos hacer lo mismo si volcamos el agua en una jofaina para lavarnos la cara. Sé consciente de cada movimiento, no pienses en otras cosas. Lo más importante para ti en este momento es experimentar gozo en cada uno de tus movimientos. No te apresures en terminar y dedicarte a otra cosa. ¡Eso es la meditación! La meditación consiste en ofrecerte a ti mismo tu presencia genuina en cada momento. Es la capacidad de reconocer meridianamente que todo instante es un regalo de la vida, un regalo de la tierra y el cielo. En el zen, esto recibe el nombre de «gozo de la meditación».

Lavarse los dientes

He aquí un reto para ti. Vas a estar uno o dos minutos lavándote los dientes. ¿Cómo hacer para disfrutar de la verdadera felicidad durante ese breve período de tiempo? No te apresures. No intentes llevar a cabo la acción tan rápido como sea posible y acabarla cuanto antes. Concéntrate toda tu atención en el cepillado.

Cuentas con tiempo para cepillarte los dientes. Tienes el cepillo, la pasta y los dientes que debes cepillar. Tengo ochenta y cuatro años, y cada vez que me cepillo los dientes soy feliz —ya sabes, a mi edad, tener tantos dientes que cepillar ¡es una cosa maravillosa!—. Así pues, el reto consiste en cepillarse los dientes de modo que disfrutes de la tranquilidad y la felicidad durante el minuto o dos que dura la operación. Si puedes hacerlo, habrás tenido éxito; estarás meditando justo en ese instante.

He aquí un poema en el que te puedes recrear mientras te lavas los dientes:

*Al lavarme los dientes y enjuagarme la boca,
me comprometo a hablar con pureza y ternura.
Cuando mi boca desprende el aroma de las palabras co-
rrectas,
una flor se abre en el jardín de mi corazón.*

Estos versos están pensados para ayudarnos a centrar nuestra atención en lo que sucede en el instante presente. No quedamos atrapados en el recitado de los versos; si la concentración y el *mindfulness* están en nosotros, si sabemos cómo sumergirnos con tranquilidad en el instante presente, puede que no tengamos que recurrir a ellos para ser felices.