



THICH NHAT HANH

El verdadero
amor

Prácticas para renovar
el corazón

THICH
NHAT
HANH

El verdadero
amor

Prácticas para
renovar el corazón

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: True Love

Primera edición publicada por Ediciones Oniro: 2007

Primera edición en esta presentación: septiembre de 2018

© 2004 Shambhala Publications, Inc.

Published by arrangement with the 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.

© de la traducción, Núria Martí

© Editorial Planeta, S. A., 2018

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

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-19410-1

Depósito legal: B. 13933 - 2018

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



1. Los cuatro aspectos del amor, 9
 2. Amar es estar presente, 13
 3. Reconoce la presencia de la persona que amas, 17
 4. Estar presente cuando alguien sufre, 21
 5. Vence al orgullo, 23
 6. Escuchar con atención, 29
 7. Aprende de nuevo a hablar con afecto, 33
 8. Cómo recuperar la paz interior, 37
 9. La energía de la plena conciencia, 41
 10. Ocúpate de tu sufrimiento, 45
 11. El principio de la no dualidad, 51
 12. La reconciliación, 55
 13. Volviendo a renacer, 61
 14. La meditación del teléfono, 65
 15. Todos deberíamos practicar el ser plenamente conscientes, 69
 16. Despréndete de tus conceptos, 71
- Acerca del autor, 77*

LOS CUATRO ASPECTOS
DEL AMOR



Según el budismo, existen cuatro elementos en el verdadero amor.

El primero es *maitri*, que puede traducirse como bondad incondicional o benevolencia. La bondad incondicional no consiste sólo en desear hacer feliz a alguien, en dar alegría a un ser querido, sino también en la capacidad de dar alegría y felicidad a la persona que amas, porque aunque tu intención sea amarla, también puedes hacerla sufrir.

Para amar de verdad a alguien has de seguir un aprendizaje; y para poder aportar alegría y felicidad a la persona que amas debes observarla profundamente, porque si no la comprendes no podrás amarla de verdad. La comprensión es la esencia del amor. Si no puedes comprenderla, no podrás amarla. Éste es el mensaje del Buda. Si un marido, por ejemplo, no comprende los problemas más profundos de su mujer, sus aspiraciones más profundas, si no comprende su sufrimiento, no podrá amarla de verdad. Sin comprensión, el amor no puede existir.

¿Qué debemos hacer para comprender a alguien? Hemos de disponer de tiempo y observar profundamente a esa persona. Estar presentes y atentos, y observarla profundamente. Y el fruto de esta profunda observación se llama comprensión. El amor es verdadero cuando está constituido por una sustancia llamada comprensión.

El segundo elemento del verdadero amor es la compasión, *karuna*. Esta cualidad no consiste sólo en el deseo de aliviar el sufrimiento de otra persona, sino también en la capacidad para hacerlo. Para comprender bien la naturaleza de su sufrimiento y ayudarla a cambiar has de practicar el observarla profundamente. La práctica se arraiga siempre en el conocimiento y la comprensión. La práctica de la comprensión es la práctica de la meditación. Y meditar es observar a fondo la esencia de las cosas.

El tercer elemento del verdadero amor es la alegría, *mudita*. Si en el amor no hay alegría, no se trata de un verdadero amor. Si estás sufriendo y llorando todo el tiempo, y si haces llorar a la persona que amas, significa que no se trata de un verdadero amor, incluso puede llegar a ser lo opuesto a él. Si en tu relación de pareja no hay alegría, puedes estar seguro de que no es un verdadero amor.

El cuarto elemento es la ecuanimidad o libertad, *upeksha*. En el verdadero amor alcanzas la libertad. Cuando amas de veras a alguien, le das una absoluta libertad.

Si no es así, no se trata de un verdadero amor. Debes amar a tu pareja de tal modo que ella se sienta libre, no sólo por fuera, sino también por dentro. «Cariño, ¿tienes el suficiente espacio en tu corazón y a tu alrededor?», es una pregunta inteligente que puedes hacerle para averiguar si tu amor es real.

AMAR ES ESTAR PRESENTE



Amar, en el contexto del budismo, es, sobre todo, estar presente, aunque no sea algo fácil de hacer. Para conseguirlo es necesario seguir un entrenamiento, hacer una práctica. Si no estás presente, ¿cómo puedes amar? Estar presente es todo un arte, el arte de la meditación, porque meditar es estar presente a cada momento. Pero la pregunta que surge es: ¿tienes tiempo para amar?

Conozco a un chico de doce años al que su padre le preguntó un día: «Hijo, ¿qué te gustaría que te regalara por tu cumpleaños?». El muchacho no sabía cómo decirselo, porque su padre era un hombre muy rico que podía comprarle cualquier cosa que le pidiera. Pero aquel chico sólo deseaba la presencia de su padre, porque como estaba siempre tan atareado no tenía tiempo para ocuparse de su esposa ni de su hijo. La riqueza es un obstáculo para el amor. Cuando eres rico, quieres seguir siéndolo y acabas invirtiendo a diario todo tu tiempo y energía en conservar esa riqueza. Si su padre hubiera sabido en qué consiste el verdadero amor, ha-

bría hecho todo lo necesario para pasar más tiempo con su hijo y con su esposa.

El mejor regalo que puedes ofrecer a la persona que amas es tu verdadera presencia. ¿Qué debes hacer para estar realmente presente? Los que han practicado la meditación budista saben que meditar consiste sobre todo en estar presente: a ti mismo, a los seres que amas, a la vida.

Así que te propongo una práctica muy sencilla, la práctica de respirar de manera consciente: «Al inhalar, sé que estoy inhalando. Al exhalar, sé que estoy exhalando». Si la haces con un poco de concentración, podrás estar realmente presente, porque en la vida cotidiana es muy inusual que el cuerpo y la mente estén unidos. El cuerpo suele estar ahí, pero la mente está en otra parte. Quizás estás lamentando una situación del pasado, o preocupado por el futuro o por tus planes, o lleno de ira o celos. O sea, que tu mente no está realmente ahí con tu cuerpo.

Hay algo que puede tender un puente entre la mente y el cuerpo. En cuanto empiezas a practicar el respirar de manera consciente, el cuerpo y la mente empiezan a unirse. Para conseguir el milagro llamado unidad del cuerpo y de la mente, sólo necesitas disponer de diez a veinte segundos. Al respirar de forma consciente puedes hacer que la mente y el cuerpo se unan en el momento presente, y todo el mundo puede conseguirlo, incluso un niño.

El Buda nos dejó un texto absolutamente esencial, el *Anapanasati Sutta* o el *Sermón sobre la práctica de la atenta observación de la respiración*. Si de veras deseas practicar la meditación budista, debes estudiar este texto.

Si el padre del que he hablado lo hubiera sabido, se habría puesto a inhalar y a exhalar de manera consciente y al cabo de uno o dos minutos se habría acercado a su hijo, le habría mirado esbozando una sonrisa y le habría dicho: «Querido, estoy presente por ti». Es el mejor regalo que puedes ofrecer a la persona que amas.

En el budismo hablamos de los mantras. Un mantra es una fórmula mágica que, en cuanto se pronuncia, puede cambiar por completo una situación, nuestra mente, nuestro cuerpo o una persona. Pero esta fórmula mágica ha de pronunciarse en un estado concentrado, es decir, en un estado en que el cuerpo y la mente formen una unidad. Lo que decimos en ese estado del ser se convierte en un mantra.

De modo que voy a presentarte un mantra muy eficaz que no es en sánscrito ni en tibetano, sino en tu propia lengua: «Cariño, estoy presente por ti». Quizás esta noche puedas intentar practicar durante varios minutos el respirar de manera consciente para que el cuerpo y la mente sean una unidad. Y después, acercarte a la persona que amas en ese atento y concentrado estado, mirarla a los ojos y pronunciar esta fórmula: «Cariño, estoy realmente presente por ti». Has de de-

círselo con el cuerpo y la mente al mismo tiempo, y entonces verás la transformación que este mantra crea.

¿Tienes suficiente tiempo para amar? ¿Estás seguro de que en tu vida cotidiana te queda un poco de tiempo para ello? Normalmente no tenemos demasiado tiempo, estamos demasiado ocupados. Por la mañana, mientras desayunamos, no miramos a la persona amada, no tenemos tiempo para hacerlo. Comemos rápidamente mientras pensamos en otras cosas y a veces incluso sostenemos el periódico de tal forma que nuestra pareja ni siquiera puede vernos la cara. Y por la noche, al volver a casa, estamos demasiado cansados como para contemplar a la persona que amamos.

Hemos de cambiar radicalmente nuestra forma diaria de vivir, porque la felicidad, la propia vida, se encuentran dentro de nosotros mismos.