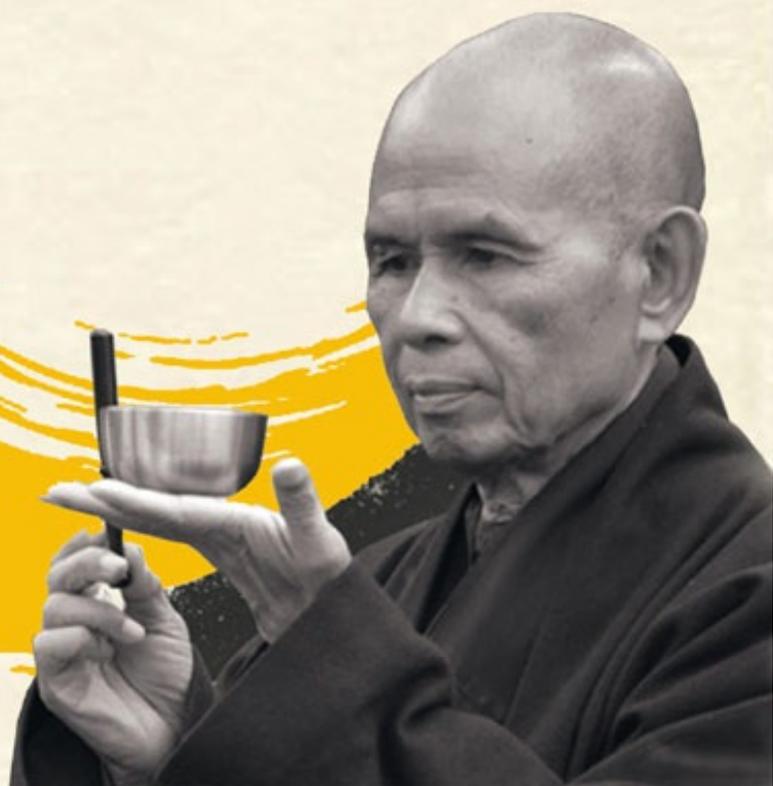


Thich Nhat Hanh

EN EL
AHORA

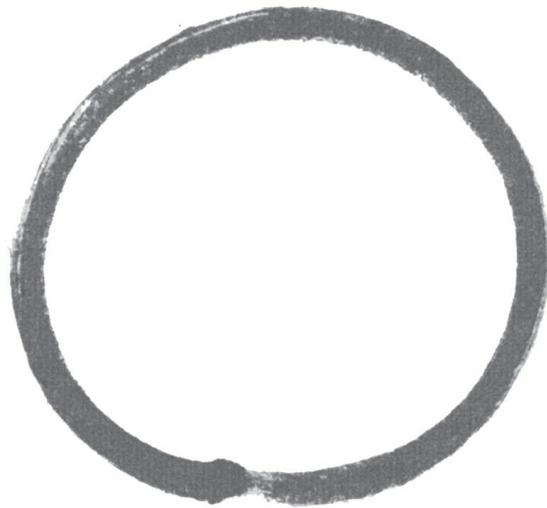


Meditaciones sobre el tiempo

Thich Nhat Hanh

En el ahora

Meditaciones sobre el tiempo



editorial **K**airós

Título original: Inside the Now: *Meditations on time* by Thich Nhat Hanh

© 2015 by Unified Buddhist Church, Inc.

All rights Reserved

No se permite ningún tipo de reproducción
sin el permiso por escrito de Unified Buddhist Church, Inc.

© de la edición en castellano:

2017 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés al castellano: Begoña Laka

Composición: Pablo Barrio

Imagen de Cubierta: www.buddhistdoor.com

Primera edición en papel: Abril 2017

Primera edición digital: Junio 2017

ISBN papel: 978-84-9988-553-7

ISBN ePub: 978-84-9988-584-1

ISBN Kindle: 978-84-9988-591-9

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario



Prefacio

El camino de entrada

Ahora veo

Notas

Prefacio





En *el ahora* es un libro que tiene dos partes. La primera, «El camino de entrada», es un prólogo autobiográfico; la segunda, «Ahora veo», es una profunda contemplación sobre el tiempo, el amor y la felicidad. Thich Nhat Hanh escribió este libro en el verano de 2013, durante una estancia en el Instituto Europeo de Budismo Aplicado en Waldbröl, Alemania.

«Ahora veo» es un extenso poema en verso libre acerca del tiempo y acerca de lo que significa permanecer plenamente presente en el aquí y el ahora. Thay, como llaman a Thich Nhat Hanh sus discípulos, se inspira en algunos versos sobre el paso del tiempo que aparecen en el poema épico más famoso de la literatura vietnamita, *La historia de Kieu*, del mismo modo en que, en el siglo XIII, el maestro zen japonés Dogen seleccionó algunos versos de un poema chino anterior como inspiración para su propia gran contemplación sobre el tiempo: *Ser tiempo* (Uji, 有時).

Para muchos lectores este será su primer encuentro con *La historia de Kieu*, un cuento histórico, en parte romance y en parte tragedia, ambientado en la época medieval, en la que regían el confucianismo y los señores de la guerra. Es la historia de una joven y bella mujer, Kieu, que conoce un amor inmenso y padece también grandes sufrimientos y dificultades. Ese amor y sufrimiento la conducen finalmente a una profunda comprensión y sabiduría. Thay ha seleccionado unos pocos pero intensos pasajes de esa obra que revelan elementos universales de nuestra experiencia del tiempo, del amor y de la felicidad. Para aquellos lectores que estén interesados, en las notas del final se facilita un breve resumen de *La historia de Kieu* y se expone el contexto de los versos que Thay cita.

Quizá ya hayas experimentado que en instantes de un profundo sentimiento de amor (el amor de una amistad profunda, el amor entre padres e hijos o el amor de una relación íntima) llegas al *ahora* con más intensidad y vigor. En los momentos en los que puedes

mirar a la persona amada a los ojos, estar junto a ella y verla, comprenderla totalmente al igual que ella te ve y te comprende, quizá sientas que el tiempo se ha detenido.

En «Ahora veo», Thay nos muestra cómo cualquier instante, incluso uno vivido en la sola compañía de este maravilloso planeta, puede poseer esa misma intensidad y cualidad de amor y conexión profundas. Todos y cada uno de los instantes son ya mucho más bellos de lo que nunca hubiéramos podido imaginar. Solo tenemos que aprender a verlos.

«Ahora veo» comienza afirmando que no existe nada parecido a un cielo en el que todo sea puro y dichoso. Tal y como Thay ha enseñado a menudo, no puede haber lotos sin barro. De forma similar, no puede haber felicidad sin sufrimiento: la felicidad nace de la transformación y de la comprensión del sufrimiento. Por tanto, el maravilloso momento presente es un lugar en el que aprendemos a abrazar y comprender nuestro sufrimiento, nuestros problemas. Empleando elocuentes versos de *La historia de Kieu* así como poemas de eminentes maestros zen y suyos propios, Thay nos muestra lo importante que es regresar al ahora para cultivar de forma genuina la alegría, cuidar el sufrimiento y generar comprensión, amor, compasión y visión profunda.

Quizá *La historia de Kieu* fuera una inspiración para Thay porque el sufrimiento de Kieu se asemeja mucho al que padecieron en Vietnam él mismo y sus seres más queridos durante décadas de colonialismo, ocupación, violencia y guerra. «Ahora veo» es el loto que ha florecido del barro de aquel sufrimiento.

Tras finalizar el manuscrito de «Ahora veo», Thay escribió una introducción autobiográfica que tituló «El camino de entrada». Es una precuela de «Ahora veo» que describe su vida en Vietnam desde 1949 hasta su exilio en 1966. Estos fueron años llenos de retos y aprendizajes para Thay, un joven monje, poeta, erudito y constructor de comunidades que se esforzaba por crear en Vietnam un budismo que se adecuara al sufrimiento contemporáneo.

Thay narra íntimamente su honda conexión con sus compañeros monjes, poetas, profesores, amigos y discípulos. Vemos en qué forma la poesía, la escritura, el arte y sus íntimos lazos de fraternidad los nutrían y sostenían. Thay nos presenta a las personas que lo inspiraron, a las que lo ayudaron y a aquellas cuyas vidas fueron destruidas por los estragos de la guerra. Las intensas experiencias de vida, amor y pérdida descritas en «El camino de entrada» arrojan luz sobre su visión del tiempo y del inter-ser que presenta en «Ahora veo». Este texto autobiográfico revela hasta qué grado la comprensión, el amor y

la compasión no son meras ideas abstractas, sino energías que pueden ser generadas en circunstancias reales de la vida, sin importar lo difícil que pueda resultar.

En «El camino de entrada» Thay nos señala que la poesía puede ser tanto un canto de intuición y visión profunda como una elocuente voz por el cambio. Cuando en 1966 la revista *The New York Review of Books* publicó por primera vez un poema de Thay, adquirió gran relevancia y fomentó un debate a nivel nacional sobre los terribles costes de la guerra. Sus infatigables esfuerzos por escribir con valor y elocuencia, en ocasiones poniendo su vida en peligro, pueden llevarnos a descubrir formas de introducir un tono de espiritualidad en los asuntos de actualidad: las cuestiones sobre la guerra y la violencia, el odio y la discriminación y la destrucción de nuestro hermoso planeta.

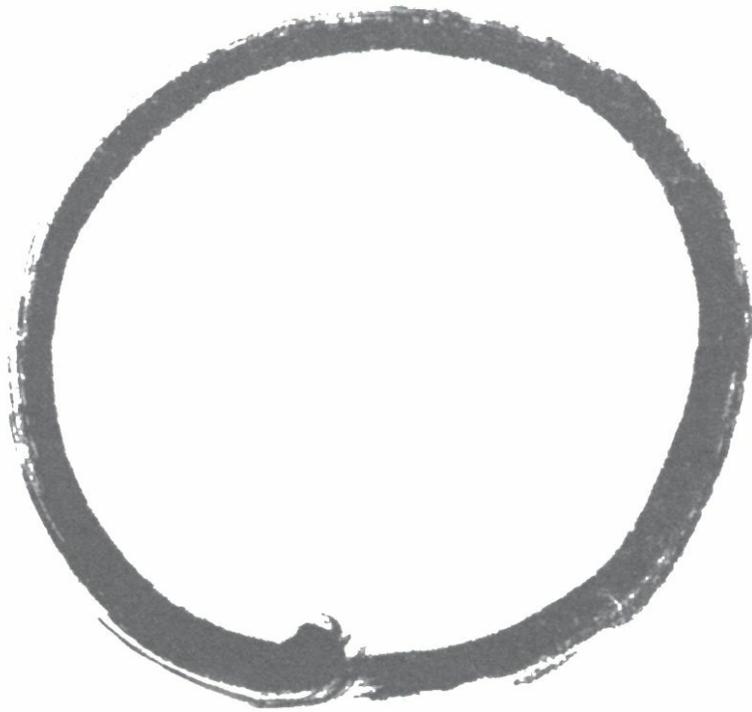
En los años posteriores a 1966, y a partir de sus raíces en el zen vietnamita, Thay ha desarrollado prácticas de plena conciencia y meditación muy efectivas que traspasan las fronteras de nacionalidad y creencias, destinadas a experimentar paz y sanación, a cultivar la compasión y la visión profunda. Si en la década de los cincuenta y sesenta estuvo buscando sin cesar, en «Ahora veo» Thay nos revela, con profunda simplicidad y elocuencia, qué es lo que buscaba y qué ha encontrado.

No hay separación alguna entre la espiritualidad de Thay, su poesía y su profunda aspiración por comprometerse con el sufrimiento del mundo y transformarlo. De la misma manera en que sus poemas y escritos tempranos, hondos y espirituales, hacían un llamamiento al cambio, también su nueva contemplación poética, «Ahora veo», llama a una profunda transformación personal en todos los lectores.

Este libro revela dos voces diferentes: la voz y la poesía de Thay como joven monje en «El camino de entrada» y la voz clara y directa del maestro zen en «Ahora veo» que nos reta a abrir el corazón, atrapar el instante y tocar verdaderamente el ahora.

Esperamos que este diario de descubrimiento espiritual, profundamente personal e íntimo, te muestre la manera de tocar el ahora de forma tan honda que seas capaz de ver quién eres realmente, ver a aquellos que amas y alcanzar juntos la dimensión última.

HERMANA VERDADERA DEDICACIÓN
Plum Village, 2015



El camino de entrada

Inspiración poética

Para Thich Nhat Hanh

como puente de amistad entre espiritualidad y poesía.

De TRU VU

La cabeza descansando sobre la almohada de un ilusorio sueño
Llevo el alma de la poesía como vestidura de cielo y tierra
Durmiendo entre hojas caídas de otoño,
la tierra se hincha hasta tocar el cielo
¿Quién dejó que el otoño se desvaneciera en la distancia?
¿Cuál es esa canción que emerge del mar?
¿Quién pintó nubes grises en el lienzo del espacio?
Basta la caída de una hoja dorada para alterarme el corazón.
Mientras sostengo en mi mano las estaciones de la creación
y me hago amigo de la tierra y del cielo
la vida duerme profundamente bajo mis pies.
Cuerpo atado con firmeza bajo la ancestral tierra.

De mil direcciones llega un viento de cielo y mar
que empuja a lo alto y lejos las alas de un ave solitaria.
Regreso, en armonía con el vacío.
La inspiración del poeta perdurará mil años...



Cuando tenía veintitrés años, me encontré con dos poetas pobres, Tru Vu y Quach Thoi, en el templo Fuente del Despertar del distrito portuario de Saigón, donde yo, joven monje, vivía. Era el otoño de 1949 y hacía tres años que nuestro país estaba sumergido en una terrible guerra entre las fuerzas coloniales francesas, que reclamaban el territorio para su país, y los combatientes de la resistencia que luchaban por la independencia de Vietnam.

Estos poetas habían venido a vivir en el templo y daban lecciones de literatura vietnamita a los novicios a cambio de un lugar donde dormir y algo que comer. El periódico *Dragon River Press* acababa de aceptar la publicación de mi libro de poemas *La flauta de caña en el atardecer de otoño*. Era mi primer libro. En pago, me habían dado cincuenta ejemplares que repartí entre mis amigos, así que no me quedaba ninguno para estos dos jóvenes poetas.

Entonces, una tarde en la que yo había ido a dar clases a los novicios del templo Complaciente Resplandor, situado en el camino que los franceses llamaban rue de Lorgeril, Tru Vu vino a buscarme. Había encontrado un ejemplar de *La flauta de caña en el atardecer de otoño* en el *Dragon River Press*, se lo había llevado a los jardines Tao Dan y lo había leído tumbado en la hierba. Se quedó dormido y al despertar le vino a la mente el poema «Inspiración poética». Vino derecho en mi busca y me lo ofreció. De este cordial intercambio nació una profunda conexión entre nosotros.

Tru Vu escribió un prefacio al poema con esta dedicatoria: «Para Thich Nhat Hanh, como puente de amistad entre espiritualidad y poesía». Sin embargo, yo me preguntaba: ¿es necesario un puente semejante?

¿No es ya la poesía espiritualidad, y la espiritualidad poesía?

Unos pocos meses más tarde, en mi colección de poemas titulada *La luz dorada de primavera*, incluí dos versos sobre la interconexión, el profundo inter-ser entre poesía y budismo en un pasaje que trataba del fallecimiento de Buda:

Que la luz radiante del sendero dorado, fuente de poesía,
ilumine las profundidades de la noche más oscura.

Canción de eternidad

De aquellos dos poetas, frecuentábamos a Tru Vu más que a Quach Thoai. Aunque su escritura revelaba un espíritu vigoroso y atrevido, Quach Thoai era de complexión débil y en pocos años sucumbió a la tuberculosis. Entre sus manuscritos hallamos este poema, «Una dalia», que me conmovió profundamente:

Erguida y silenciosa junto a la valla,
sonríes con tu maravillosa sonrisa.
Me quedo sin habla; mis sentidos están colmados
del sonido de tu hermosa canción
sin principio ni fin.
Me inclino profundamente ante ti.

Unos años más tarde, la bella, milagrosa flor de Quach Thoai reapareció en mi poema «Abril»:

... El sol está en lo alto.
Sobre uno de tus pequeños pétalos, una gota de rocío
emula al sol, brillando en rededor.
El bosque no parece saber de tu presencia,
aunque ya has empezado a entonar tu canción inmortal.
Una canción que parece haber estado siempre ahí,
en la solemne atmósfera del bosque profundo...

El sendero dorado

Cuando era joven, dos de mis principales fuentes de inspiración para hacerme monje fueron el maestro zen Mat The y el escritor Nguyen Trong Thuat, autor del famoso libro *La sandía*, una de las primeras novelas en vietnamita. Nguyen Trong Thuat también es el autor de una muy inspiradora historia del linaje zen en Vietnam que fue publicada en varias entregas en la revista *Antorcha de Sabiduría*. El maestro zen Mat The fue un erudito brillante que poseía una gran visión de futuro para el budismo. Su trascendental libro *La primavera de la ética* fue publicado en 1942, el mismo año en que me hice monje novicio. En él, Mat The defiende que la misión del budismo debería ser producir una «nueva primavera» para nuestro país. Creía que la ética y espiritualidad budistas podían abrir un nuevo camino que liberaría a la humanidad del pozo de la duda, la desesperación y la depravación. De entre todos mis mayores, era al que sentía más cercano en mi profundo deseo de hacerme monje. También escribía poesía, una poesía dulce y pura.

Después de la lluvia, brilla la luna.
En el patio fragante, el aroma de la brisa.
La campana resuena en el silencio de la noche
preguntando qué almas han despertado.

Maestro zen MAT THE

Thay Mat The había sido ordenado a los doce años en el monasterio Bosque de Bambú, en Hue. En aquel tiempo, Dam Phuong, una de las primeras feministas de Vietnam y destacada escritora, solía ir al templo a enseñar a los monjes literatura y escritura vietnamita moderna. Por entonces, muchos de los monjes leían y escribían mejor en sino-vietnamita, empleando los caracteres chinos, que con el sistema moderno, que emplea el alfabeto romano. Pero dado que Thay Mat The ya dominaba el vietnamita y el

chino, fue capaz de aprender francés, lo que le permitió leer los más recientes trabajos publicados por los investigadores franceses. Más tarde estudió en el Instituto Budista Xiao Shan, en China, e incluso antes de recibir los preceptos de un *bhikshu*,¹ ya se había convertido en un respetado profesor de budismo y un erudito con varias publicaciones sobre la historia del budismo en Vietnam en su haber.

El corazón de la eternidad

Como monástico, me siento muy afortunado por haber tenido a mi lado a tantos maravillosos hermanos monásticos mayores (más antiguos en la práctica) y menores (más recientes en la práctica). Nos amábamos unos a otros más aún de lo que amábamos a nuestros propios hermanos biológicos. Vivíamos, estudiábamos y practicábamos juntos y felices en el espíritu de la verdadera y maravillosa hermandad. Todos amábamos el budismo y todos amábamos a nuestro país. Todos queríamos contribuir, en menor o mayor medida, en la resistencia contra la ocupación francesa. Muchos compartíamos una profunda y arraigada fe en la posibilidad de crear un tipo de budismo que diera respuesta a las necesidades de nuestro país, que pudiera ser aplicado en la vida diaria y que pudiera liberarnos del sufrimiento.

Sin embargo, durante ocho años, de 1946 a 1954, la guerra contra los franceses (la sucia guerra, como la llamaría Jean Paul Sartre) se propagó rápidamente a nuestro alrededor. Los muros de nuestro templo en Hue estaban acribillados de agujeros de balas, y cada día, al caer la noche, retornaba el ambiente de guerra y muerte. En todas direcciones podía oírse el sonido de los disparos y las explosiones, y las balas volaban sobre nuestro tejado. Los soldados franceses asaltaban los templos en busca de combatientes de la resistencia o comida, pidiéndonos que les entregáramos hasta el último grano de arroz.

Mataron a monjes, a pesar de que iban desarmados. Mi hermano mayor Trí Thuyen cayó muerto por los disparos de los franceses en la pagoda Montaña del Diamante. También mataron a varios de mis compañeros novicios, amigos con los que había estudiado en el Instituto de Estudios Budistas Báu Quoc de Hue. Mi hermano menor Tam Thuong cayó tiroteado en la Montaña de los Inmortales, justo al lado del templo Linaje Zen. El joven Minh Tam recibió un disparo mientras estaba en la zona rural de Phong Dien, y el joven Tánh Huyen fue muerto detrás del templo Nube Propicia. El hermano Chau Quang cayó bajo las balas en el mismo centro de la ciudad de Hue...

Organizamos en secreto ceremonias funerarias para nuestros hermanos. Conservamos un retrato de Thay Trí Thuyen y bajo él, estos cuatro versos de Thay Trong An:

¿Acaso no estuvimos juntos en otros tiempos
encendiendo el fragante brasero, haciendo una promesa bajo la torre de la claridad?
Pero ahora, en una tierra donde no hay paz,
¿dónde vagas, perdido? Tu imagen pervive aquí.

En el aniversario de la muerte de nuestro hermano menor Tam Thuong escribí este poema:

Tam Thuong, amigo mío, en esta temprana niebla de la mañana,
¿puedes oír el viento llamando entre miles de pinos?
Sobre la Montaña de los Inmortales, la antigua pagoda está oscurecida,
nublada por el humo de las pistolas y la bruma de la guerra.
¿Has visto al zorzal posarse junto al bosque
lanzando sin cesar su canto afligido de dolor?
¿Cesará algún día?
¿Escuchas esas notas de una música
llena del deseo más noble, de la más firme determinación?
La fuente de inspiración poética asciende
como un canto alegre de siglos pasados.
En espíritu, en la fuente del camino sublime,
un sendero, dos aspiraciones cultivadas juntas.
Sigamos... Recuerda las noches de primavera de años pasados
cuando todos nos reuníamos
en torno al cálido hogar, fragante de sándalo.
Salgamos... Dulce sopla el viento sobre montañas y ríos.
La primavera cae sobre miles de árboles radiantes.
La enérgica llamada del espíritu se eleva agitada:
«Fuera ya, ¡vete! Demasiado tiempo se ha impuesto la oscuridad.
¡Encuentra las antiguas ruinas ocultas bajo el lejano océano!
¡Trae de vuelta la luz a los lugares en sombra!».
Echamos a andar, con un corazón aún joven y lleno de júbilo.
Mira las nubes flotando y las lejanas, difusas montañas y ríos.
Sobre el largo sendero, me inunda el fervor.
«El corazón de ese día será el corazón de la eternidad.»
Amigo, el espejo del tiempo nunca se rompió
en el corazón de nadie. La fuente de la vida está en infinita calma.
En el ocaso, al encender el incienso, el humo asciende,
ve, amigo mío, visita a aquellos que moran en el país por descubrir.

«El corazón de ese día será el corazón de la eternidad» son las palabras de la promesa que elegimos cumplir con paciencia, el ideal de servicio por el que prometimos vivir. Sabíamos que la muerte no podía hacer desaparecer el espíritu de la inspiración poética, el corazón de la espiritualidad y la mente de amor. Si aquellos que nos precedían eran derribados, los que veníamos detrás seguiríamos con su labor.

Hacia 1950, tres de los jóvenes monjes que habíamos vivido en Saigón en el templo Fuente del Despertar nos trasladamos a las tierras altas del interior de Vietnam para fundar una comunidad de jóvenes monásticos en la pagoda Resplandor Milagroso en la meseta de Dalat. Teníamos una profunda necesidad de encontrarnos unos con otros para fortalecernos y buscábamos con entusiasmo la forma de hacer que el budismo se adecuara a las necesidades inmediatas de la gente. Allí, gracias al incondicional apoyo del joven abad, fundamos un Instituto de Estudios Budistas para monjas y monjes y abrimos una nueva escuela de estudios primarios y medios para niños: las primeras escuelas budistas privadas en Vietnam regentadas por monásticos.

Una nueva primavera

Finalmente, en 1954, tras la decisiva derrota en la batalla de Dien Bien Phu, los franceses tuvieron que entregar las colonias en Vietnam. La Conferencia de Ginebra, que duró tres meses, concluyó con un tratado que declaraba el cese de hostilidades y la división del país en dos zonas, una al norte y otra al sur. La noticia de que el país sería dividido estremeció a toda la población. Muchos jóvenes monásticos estaban conmocionados, aturcidos. En 1954, la nueva administración budista survietnamita me pidió que abandonara las tierras altas y regresara a Saigón, y que les ayudara a renovar y a modernizar el programa de estudios y práctica para la nueva generación de monjes y monjas. Además de las clases, pronto organizamos una asociación de estudiantes y lanzamos la publicación de una revista llamada *La Nueva Temporada de Lotos*. Iniciamos el movimiento del «budismo comprometido» tras haber introducido esta expresión en una serie de artículos que aparecieron en la portada del diario *El Demócrata*. Queríamos ofrecer un nuevo tipo de budismo, un budismo que fuera una balsa para salvar al país de una desesperada situación de conflictos, división y guerra.

Yo era un joven maestro del *Dharma* y mis estudiantes en Saigón eran como mis hermanos y hermanas menores. Compartíamos una visión y objetivos comunes e incluso ahora, siempre que pienso en ellos, aún siento una inmensa gratitud por el amor entre maestro y estudiante y el espíritu de fraternidad que compartíamos. Este amor ha perdurado y nuestra íntima amistad ha nutrido todo otro tipo de amor. Ahora, al volver la vista atrás, me siento agradecido por haber tenido siempre una buena conexión con las generaciones más jóvenes.

El espíritu de este budismo comprometido era la continuación de la visión del maestro zen Mat The, pero seguía siendo demasiado radical para la mayoría de los dirigentes de las instituciones budistas. Rechazaron muchas de nuestras ideas y comenzaron a acallar con firmeza nuestras voces. Nos sentíamos desconcertados. Éramos jóvenes, no disponíamos de ningún sitio o templo propio. ¿Cómo podíamos hacer realidad nuestros

sueños? Así y todo, nos negamos a perder la esperanza. Seguimos escribiendo artículos, publicando libros y sembrando las semillas de un nuevo tipo de budismo unificado que pudiera responder a las necesidades de la gente y a las necesidades de nuestro tiempo.

Pocos años más tarde falleció el maestro zen Mat The. Solo tenía cuarenta y nueve años. A pesar de que en vida sus sueños no pudieron hacerse realidad, su sueño pervivió y aún pervive en nosotros. Tras su muerte, me ocupé de su único discípulo, Thay Chau Toan, al que yo quería como a un hermano pequeño. Quizá le amaba más que a un hermano de sangre, porque compartíamos un mismo sueño, una misma aspiración. Esto también era así en el caso de todos los demás hermanos. Es extraño, pero nunca nos enfadábamos, nunca nos peleábamos, quizá porque confiábamos sinceramente unos en otros.

El refugio del bosque

Durante aquellos difíciles años, junto a varios discípulos y buenos amigos, hice todo lo que pude por crear un budismo de base que pudiera responder al reto de nuestro tiempo; ofrecer cantos y oraciones no bastaba para detener la guerra. Pero nos acusaron de sembrar semillas de disidencia, nuestras revistas fueron finalmente suprimidas y los contratiempos a los que nos enfrentábamos en nuestra resistencia a la guerra nos dejaron agotados. Fue entonces cuando algunos de nosotros tuvieron de repente la idea de construir un centro de práctica, un lugar de refugio donde tomar fuerzas y sanarnos tras periodos de intensa actividad. Sería nuestra oportunidad de desarrollar prácticas budistas concretas que ofrecer a las gentes de nuestro país, de sanar nuestras heridas, refrescar nuestro espíritu y recobrar las fuerzas que necesitábamos para seguir ayudando a cambiar la situación.

En agosto de 1957 buscamos y encontramos un trozo de tierra en la montaña, en el bosque Dai Lao, un lugar remoto y tranquilo con mucho espacio, riachuelos de aguas cristalinas y senderos para andar. Recuerdo la primera vez que ascendí con el auto por el camino de tierra hacia el interior de aquel bosque profundo y misterioso. Me acompañaba la hermana Dieu Am, nuestra valiente y compasiva hermana mayor, quien apoyaba activamente nuestra visión con una confianza y fe inmensas. En aquel momento, mientras contemplábamos el bosque por vez primera, yo sabía que estábamos contemplando el futuro. Allí establecimos Phuong Boi (la Ermita de las Palmas Fragantes) y poco a poco lo convertimos en una comunidad de práctica. Teníamos la intención de plantar caquis y vender los frutos como vía de sustento de la comunidad, y pensamos llamarlo la Aldea de los Caquis.

Pero cuatro años más tarde fuimos obligados a abandonar nuestro refugio y dispersarnos una vez más a los cuatro vientos. El gobierno nos acusaba de actividades clandestinas y nos hizo imposible continuar allí. Algunos huimos a Saigón, otros fueron

llevados a la fuerza a un cercano poblado estratégico fundado por las tropas gubernamentales *para su protección*.

Nuestro centro de práctica Plum Village en Francia es una nueva manifestación del espíritu de Phuong Boi. También lo fue el monasterio Bat Nha, que se fundó en las colinas cercanas a Phuong Boi. Allí, entre los años 2005 y 2009, más de cuatrocientos de mis jóvenes discípulos monásticos vietnamitas construyeron una floreciente comunidad de práctica. Aunque el gobierno, temeroso de la creciente popularidad del monasterio, lo cerró en 2009 y forzó a la comunidad a separarse, los jóvenes monjes y monjas de Bat Nha siguen encarnando el espíritu tanto de Bat Nha como de Phuong Boi en nuestros centros de práctica de todo el mundo.

Poesía para la paz

En 1964 me propusieron ser editor jefe de un nuevo semanal, *El Sonido de la Marea Creciente*, la publicación oficial de la recientemente constituida Iglesia Budista Unificada de Vietnam, en Saigón. Pedí a mi hermano menor Thay Chau Toan que fuera mi asistente, y él a su vez invitó al consagrado poeta Vu Hoang Chuong a encargarse de la sección de poesía. En aquel tiempo, acabábamos de fundar la editorial Palmas Fragantes, que ya había publicado en la capital libros de influyentes eruditos y artistas.

Vu Hoang Chuong había publicado recientemente el poema «Fuego de compasión» en honor del venerable Thich Quang Duc, nuestro admirado hermano mayor, cuyo amor, valor y esperanza eran tan grandes que se prendió fuego para atraer la atención del mundo sobre el sufrimiento del pueblo vietnamita. En Vietnam del Sur, Vu Hoang Chuong era un poeta aclamado, y aunque más tarde fue ampliamente conocido por su «poesía ebria» y su estilo de vida apasionado y alcohólico, el budismo fue su inspiración primaria. Sus poemas de los años sesenta, escritos cuando aún colaborábamos juntos en la revista, estaban imbuidos de pureza, de esperanza y de la paz de la meditación.

El corazón de Buda se conmueve de amor hacia esta vida de dolor.
Transformando su cuerpo en nieve que cae de las cuatro direcciones,
se convierte en un loto de cien pétalos, un árbol de mil metros.
Toda amargura sosegada por una simple gota de quietud.

El Sonido de la Marea Creciente pronto empezó a informar sobre los esfuerzos de la comunidad budista en favor de la paz y la reunificación del país. Vu Hoang Chuong contribuyó con poemas que acompañaban a las noticias y a las fotografías. Él y Thay Chau Toan trabajaban muy unidos y acudían juntos a recabar noticias acerca de la huelga de hambre que algunos monjes estaban llevando a cabo en el Templo Nacional de Vietnam (Quoc Tu) en protesta contra la opresión por parte del gobierno. De vez en cuando, Vu Hoang Chuong venía a visitarnos al monasterio Bosque de Bambú y nos traía un poema. Vu Hoang Chuong era franco y atrevido, cualidades que le costarían la

libertad y la vida pocos meses después de la llegada al poder del régimen comunista en 1975.

Mientras estábamos en Saigón trabajando en la revista, yo me alojaba en una pequeña cabaña con techo de paja en los terrenos del monasterio Bosque de Bambú, más o menos a una hora en motocicleta del centro de la ciudad. También vivía allí Thay Chau Toan, quien cada día se trasladaba en ciclomotor hasta las oficinas de la revista en la ciudad. El abad Thay Dong Bon, Thay Chau Toan y yo habíamos sido novicios juntos en Hue veinte años atrás. Mis dos hermanos hacían que el monasterio fuera un lugar maravilloso y feliz en el que refugiarnos. Thay Chau Toan era un verdadero artista y poseía un auténtico talento para componer hermosos arreglos florales, y Thay Dong Bon era un excelente cocinero y nos obsequiaba a menudo con su famoso plato de yaca verde. Cada semana nos reuníamos para practicar meditación sentada y andando, debatir sobre el *Dharma* y comer en silencio, y solíamos imaginarnos el futuro juntos. Muchos estudiantes universitarios (incluyendo a la hermana Phuong, que más tarde sería la hermana Chan Kong) se unían a nosotros y a veces me pedían que les recitara poemas.

Fue alrededor de esa época cuando el diario literario de vanguardia *Creatividad* lanzó la «poesía libre» (*poésie libre*), un estilo de poesía que se liberaba de las estrictas normas tradicionales de métrica y ritmo. En la sección de poesía de *El Sonido de la Marea Creciente*, se estaban publicando mis poemas sobre la guerra y la paz, muchos de los cuales también estaban escritos en verso libre. Cuando en 1965 se publicó una colección de ellos, la policía acudió a las librerías para incautarse de ellos, pero ya se habían agotado. Muchos vietnamitas los leyeron y los oyeron, y a veces se cantaban con acompañamiento de guitarra en reuniones estudiantiles, al modo en que se cantaban canciones de protesta en Estados Unidos. Muchos fueron denunciados como «poemas antibelicistas», curiosamente por ambos bandos en guerra.

Muy pronto *El Sonido de la Marea Creciente* se convirtió en el semanario budista más popular de Vietnam. Cada semana se imprimían 50.000 ejemplares y se enviaban por avión a Hue y Danang para hacer frente a la demanda. Nos enteramos de que nuestro querido editor de poesía Vu Hoang Chuong había señalado que era extraño que mis «poemas por la paz» de *El Sonido de la Marea Creciente* fueran, de lejos, los mejores poemas del movimiento de poesía libre, aunque yo nunca declarara que fueran «poesía libre».

Los versos que siguen son un ejemplo del estilo de aquellos poemas; están extraídos de «Nuestro verde jardín», que fue traducido al inglés y publicado en 1966 en *The New York Review of Books*.

Llamas como dientes de dragón se alzan en las diez direcciones del universo.
Un viento áspero y enfurecido las empuja hacia nosotros de todos lados.
Distantes y bellos moran montañas y ríos.

Todo alrededor, el horizonte arde con el color de la muerte.
En cuanto a mí, sí, aún estoy vivo,
pero mi cuerpo y el alma que lo habita se retuercen como si también ardieran.
Mis ojos resecos no pueden ya derramar más lágrimas.

¿A dónde irás esta noche, querido hermano, en qué dirección?
El traqueteo de los disparos está cerca.
En su pecho, el corazón de nuestra madre se marchita y palidece como una flor moribunda.
Inclina la cabeza, su lisa y negra cabellera ahora entretrejida de blanco.
¿Cuántas noches, noche tras noche, agazapada, totalmente desvelada,
sola junto a su lámpara, rezando para que la tormenta acabe?
Queridísimo hermano, sé que serás tú quien me dispare esta noche,
perforando el corazón de nuestra madre con una herida por siempre incurable.

¡Oh, vientos terribles que soplan desde el fin de la Tierra
para echar abajo nuestras casas y volar los fértiles campos!
Digo adiós al llameante, ennegrecido lugar en que nací.
Aquí está mi pecho. Apunta el arma hacia él, hermano, ¡dispara!
Ofrezco mi cuerpo, el cuerpo que mi madre parió y alimentó.
Acaba con él si quieres,
destrúyelo en nombre de tu sueño,
ese sueño en cuyo nombre matas.

Quizá puedas oírme invocar a las tinieblas:
«¿Cuándo acabará este sufrimiento,
tinieblas, en cuyo nombre arrasas?».
Vuelve, querido hermano, arrodíllate a los pies de nuestra madre.

No sacrifiques nuestro amado jardín verde
a las rotas llamas que trae hasta la puerta
un viento salvaje de tierras lejanas.

Aquí está mi pecho. Apunta el arma hacia él, hermano, ¡dispara!
Acaba conmigo si quieres,
y construye con mi carroña eso con lo que sueñas.

¿Quién quedará para celebrar una victoria hecha de sangre y fuego?

En 1964, el año en que empecé la publicación de *El Sonido de la Marea Creciente*, también creamos la Escuela de Jóvenes para el Servicio Social (EJSS) y fundamos la Universidad Van Hanh. Nuestra visión para la universidad era hacer renacer el espíritu de apertura que había distinguido al sistema educativo de las antiguas dinastías vietnamitas, liberar a las mentes jóvenes de estudios dogmáticos y enseñarles las cualidades de comprensión, amor y confianza que pudieran salvar a nuestro país.² Asignamos una persona diferente para dirigir cada área de trabajo. Un hermano mayor fue nombrado rector de la universidad; otro, director de la editorial Palmas Fragantes; Thay Thanh Van fue designado director de la EJSS; y mi hermano menor Thay Chau Toan siguió siendo editor de la revista *El Sonido de la Marea Creciente*. Thay Thanh Van llegó a ser director de la EJSS con solo veinticuatro años. Era un joven monje muy dulce y valiente, y dirigía a los miles de jóvenes que trabajaban en los programas de reconstrucción de aldeas con una profunda visión, calma y compasión. Cuando lo mató accidentalmente un camión militar guiado por un soldado norteamericano borracho, se pidió a Thay Chau Toan que asumiera la dirección de la EJSS.

Pero poco menos de dos años después de emprender estas actividades, yo había sido exilado de Vietnam por haberme atrevido a hacer un llamamiento público en favor de un alto el fuego y el inicio de negociaciones por la paz. Fue en verano de 1966. La EJSS comenzó a encarar serias dificultades legales y financieras, y debíamos esforzarnos a distancia para movilizar apoyos a fin de hacer que la escuela pudiera seguir existiendo. La EJSS ya había llevado a cabo varios proyectos relevantes: asistir a víctimas de guerra; cuidar de los huérfanos de guerra; establecer aldeas para las víctimas con el fin de que pudieran contar con un lugar permanente en el que vivir; y construir aldeas piloto autogestionadas para demostrar la capacidad de la gente para organizarse.

Ahora puedo ver con claridad que todo lo que surgió era una continuación, una nueva manifestación de lo que había surgido anteriormente. El monasterio Bosque de Bambú de Saigón, nuestra base y refugio durante los años de intensa actividad de la década de los sesenta, era continuación del monasterio Bosque de Bambú de Hue, donde habíamos estudiado y practicado en los años cuarenta cuando éramos novicios bajo la inspiradora presencia de Thay Mat The. Mi amado hermano menor Thay Chau Toan, que poseía un sincero corazón de servicio, era la continuación de su maestro, Thay Mat The, que había

sido el primero en proporcionarnos la visión de que pudiera darse esta clase de budismo comprometido. No puedes separar a Thay Mat The de Thay Chau Toan, ni a ninguno de ellos de mí. Intersomos. Lo mismo es cierto para todos mis hermanos mayores y menores y para cada uno de mis estudiantes.

Exilado de mi país, no pude estar presente el día en que murió Thay Thanh Van. El día en que murió Thay Chau Toan tampoco pude estar allí. No se me permitió el regreso a Vietnam hasta el año 2005, y ya habían transcurrido cuarenta años. Entonces ofrecí incienso para ambos en el monasterio Bosque de Bambú y en el templo Nube Flotante.

Hoy, la generación más joven de monásticos, presentes en todo el mundo, es nuestra continuación. Continuamos, también, en nuestra poesía.

Amor, poesía y tiempo

Nguyen Du (1766-1820) es quizá el más grande de los poetas vietnamitas. Su poema épico *La historia de Kieu* ocupa un lugar especial en el corazón de los vietnamitas, e incluso agricultores analfabetos pueden recitar de memoria pasajes completos. Hoy en día, para muchos de los vietnamitas contemporáneos, *La historia de Kieu* se ha convertido en una poderosa metáfora del sufrimiento padecido por Vietnam y por sus habitantes.

Esta historia narra la vida de una inteligentísima, talentosa, bella pero terriblemente desgraciada joven llamada Kieu, que sufre quince años de tragedia e infortunio. Por dos veces es forzada a prostituirse, y otras dos veces cae en la servidumbre. Pero a pesar de enfrentarse a inmensas dificultades, sufrimiento y desesperación, una y otra vez es capaz de encontrar fuerzas para confiar en el poder del amor. Y ese profundo amor, no solo hacia su familia, hacia su primer amor Kim Trong y hacia el héroe rebelde Tu Hai, sino hacia los miles de soldados cuya vida preserva a expensas de un enorme coste personal, es el que finalmente la lleva a la paz.³

Nguyen Du captura muy expresivamente momentos de intensa comprensión y compenetración entre Kieu y sus amantes. Leí a Nguyen Du siendo aún joven, y me sorprendió mucho que un imponente y solemne erudito confuciano pudiera escribir versos tan románticos reflejando toda la pasión, la audacia y la locura de la juventud. Nguyen Du fue testigo de los aspectos más repugnantes y odiosos de una sociedad corrupta en colapso total, pero al mismo tiempo fue capaz de darse cuenta de que una poesía que encarnara las virtudes de belleza, nobleza y pureza espiritual podría ayudar a salvar incluso a una sociedad como aquella del desastre.

Las abundantes y variadas expresiones que emplea Nguyen Du en *La historia de Kieu* para describir la experiencia del tiempo han sido la fuente de inspiración que me ha llevado a escribir la contemplación poética que viene a continuación, «Ahora veo». Es una profunda meditación sobre el tiempo, el amor y la felicidad. Queridos amigos, les

ruego que lo lean poco a poco, a partes pequeñas, exactamente como lo harían si estuvieran leyendo *Ser tiempo* del gran maestro zen Dogen.⁴



Ahora veo

now
i see

[Ahora veo]



Desde hace mucho tiempo y hasta ahora, no he podido ver. ¿Por qué? Puede que haya estado buscando por mucho tiempo, pero aún no podía ver. Quizá, como ya no busco más, ahora empiezo a ver. ¿Y qué es lo que veo? ¿Qué es lo que he estado buscando?

Puede que aquello que he estado buscando fuese a mí mismo. Quiero saber quién soy. Quiero saber: ¿*quién* es aquel que practica meditación? ¿*Quién* es aquel que trata de ver profundamente? ¿*Quién* es aquel que recita el nombre de Buda?

有土即非淨
言詮何所爲？
佛說原無我
禪師問是誰？

Templo Polin
Isla Lantau, Hong Kong

Maestros zen y Tierras Puras

Hace cincuenta años, en el muro del templo Polin, en la isla Lantau de Hong Kong, encontré este poema:

Si hay una Tierra, no puede ser descrita como Pura.
¿Para qué sirven palabras y frases?
Si Buda dice que no hay un yo,
¿quién es entonces el maestro zen?

No existe nada que sea una Tierra Pura. Si existe vida en esa tierra, entonces esa tierra no puede realmente llamarse pura. La gente, en una Tierra Pura semejante, tiene que comer, y si come, debe defecar. En esa tierra debe haber salas de meditación, comedores y también retretes. Si hay retretes, ya no es pura. Así que en cuanto pronuncias las palabras «Tierra Pura», te equivocas. *Entonces, ¿para qué sirven palabras y frases?* Sin embargo, los seguidores de la escuela budista de la Tierra Pura creen que recitar el nombre de Buda una y otra vez les ayudará a renacer en la Tierra Pura, un hermoso Reino Celestial, después de la muerte.

Si buscas una Tierra Pura o un Reino Celestial al que ir después de la muerte, estás atrapado. Si sigues la escuela budista zen y crees que necesitas encontrar un maestro del que recibir la transmisión, estás igualmente atrapado.

Si lo que Buda enseñó acerca del no yo es cierto, entonces, ¿quién es el maestro zen? ¿Acaso es un yo el maestro zen que te está enseñando? ¿Quién eres tú? ¿Quién es el maestro zen? Buda lo dijo muy claramente: no hay un yo. ¿Quién es aquel que recita el nombre de Buda? Soy yo. Sin embargo, no sé quién soy en realidad: por eso me busco.

«¿Quién es aquel que recita el nombre de Buda?» es un koan.⁵ Al principio puede parecer que ya sé quién es Buda, pero lo que aún no sé es quién soy yo. En realidad, si

supiera realmente quién es Buda, ya sabría quién soy yo. He estado buscando a Buda. Y me he estado buscando a mí mismo. Solo ahora que he dejado de buscar empiezo a ver.

De regreso al ahora

¿Dónde buscaba yo a Buda? ¿Dónde me buscaba a mí mismo? ¿En algún lugar del pasado? ¿En el futuro? Pero el pasado ya se ha ido y el futuro no ha llegado aún. Pasado y futuro, ambos son ilusiones. Solo son ideas. Solo el presente es real. Solo el ahora es real. Por eso he de regresar al ahora si quiero ver realmente a Buda y verme realmente a mí.

Solo podemos verlo si regresamos al ahora.

Es así de simple.

El ahora es el único momento y lugar en el que puedes encontrar lo que has estado buscando. Has estado buscando el nirvana. Has estado buscando a Dios. Has estado buscando la iluminación, el despertar. Has estado buscando la Tierra Pura y tu auténtica naturaleza de no nacimiento, no muerte.

Resulta que todo lo que has estado buscando está ya en el momento presente. Y el secreto para encontrarlo es regresar al ahora.

only now
do i see

[Solo ahora veo]

Solo ahora veo

Solo «Ahora veo» es parte de un verso de *La historia de Kieu*, de Nguyen Du, el más célebre poema épico vietnamita. Se puede traducir literalmente de esta forma: «al llegar al ahora, veo el aquí». Solo en *el ahora* puedes ver *el aquí*.

El aquí representa el espacio, y *el ahora* representa el tiempo. *El ahora* se encuentra con *el aquí*. ¿Es posible separar el *aquí* del *ahora*? ¿Es posible separar el espacio del tiempo? ¿Son dos cosas diferentes o una misma cosa?

Solo ahora veo lo que está ante mí,
aunque, en verdad, mi corazón vio desde el principio los días venideros.⁶

Kieu dirige estas palabras al guerrero rebelde Tu Hai, su gran amor, cuando él regresa tras un largo año pasado lejos al mando de un nuevo gran ejército.

Tu Hai es ahora un hombre de gran poder y fortuna, el rey de la revolución. Esto no sorprende a Kieu. No es tan solo ahora que ella puede comprobar quién es él realmente; Kieu ya había presentido su grandeza y heroico futuro cuando se encontraron por primera vez. «Cuando te vi por primera vez, aunque aún no te había visto como rey, sabía ya que eras un rey. No necesitaba verte rodeado de cien mil soldados a tu mando para saber realmente quién eras. Podía verlos en tu futuro y estaba segura de lo que veía».

Es obvio que cuando miras profundamente en el ahora, puedes ver ya el futuro. Por eso son tan importantes *el aquí* y *el ahora*. Observando profundamente *el aquí* y *el ahora* puedes verlo todo en las diez direcciones, así como el pasado, el presente y el futuro. Las diez direcciones *son* los tres tiempos. El poeta comprendió que debemos regresar al *ahora* para ver el *aquí*, y regresar al *aquí* nos permite ver el *ahora*. Al llegar al ahora, veo el aquí. ¿No es verdaderamente maravilloso?

現

法

El tiempo mismo

現法, *hien phap* en vietnamita o *drstadhama* en sánscrito significa «lo que se ve ahora». Lo que se ve ahora es *el tiempo en sí*. Lo que se ve ahora es el momento presente: es el ahora.

Lo que ves eres tú mismo.

La vida misma

¿Qué es lo que ves ahí? Ante todo, tu cuerpo, un milagro que ni siquiera hemos empezado a calibrar: estos dos brillantes ojos capaces de contemplar la luna y las estrellas, estas dos piernas, todavía lo bastante fuertes como para ascender una montaña.

¿Cuántas de estas maravillas
no has visto aún de verdad?

Sabes que tienes un cuerpo, pero cuando pasas horas y horas ocupado en el ordenador, olvidas completamente que tienes un cuerpo.

Cuando te acuerdas de inhalar y exhalar con conciencia, la mente regresa al cuerpo y al momento presente, al ahora. En el momento presente, la primera cosa que te encuentras es el cuerpo. Al entrar en contacto con tu cuerpo, ves la historia de tu vida: ves en ti a tus padres, a tus ancestros, no solo a los ancestros humanos, también a los ancestros del reino animal, vegetal y mineral. Todos viven y están presentes en cada una de las células de tu cuerpo. También verás en ti a los ancestros espirituales. Puedes ver a la Madre Tierra y al Padre Sol en ti.

Al contemplar tu cuerpo,
descubrirás que no eres un ser separado,
desconectado de todo lo demás;
eres un río que fluye sin cesar,
el río de la vida misma.

Tu cuerpo abarca todo el cosmos

Para ver el mundo en un grano de arena
y el cielo en una flor silvestre,
abarca el infinito en la palma de tu mano
y la eternidad en una hora.⁷

Lo uno contiene el todo. Tu cuerpo puede contarte todo lo que hay que saber sobre el cosmos, el espacio sin límite y el tiempo sin fin. Verás que *el aquí* es también *el ahí*, y que *el ahora* contiene toda la eternidad, y el pasado y el futuro. La eternidad está aquí para ser experimentada en cada instante. El Sol y la Luna, todas las estrellas y la totalidad de los agujeros negros pueden anidar con holgura en un minúsculo grano de arena.

El universo entero nos canta
en la voz de una flor del campo.

Encontrarnos en el ahora

En el ahora nos vemos claramente.
Fuera de este momento, ¿será todo recordado
tan solo como un sueño?⁸

Desde el momento en que se ven por vez primera, Kieu y el bello erudito Kim Trong caen profundamente enamorados, pero dadas las costumbres de la sociedad confuciana de su época, les es muy difícil volver a encontrarse. Kim Trong se muda a una casa cercana a la de Kieu y finalmente consiguen verse en secreto con ocasión de una ausencia de la familia de Kieu. Pueden pasar juntos una única mágica tarde. Ella vuelve a casa al atardecer, antes de que su familia descubra su ausencia. Viendo que su familia no ha regresado todavía, no puede evitar irse otra vez para estar un poco más con Kim Trong. A la luz de la luna creciente, sale sigilosamente y el sonido de sus pasos sobre el sendero de grava despierta a Kim Trong. Medio dormido y perplejo, este le pregunta si está soñando o si ella ha regresado de verdad. La respuesta de Kieu revela una profunda sabiduría: «*En este momento*, yo puedo verte y tú puedes verme; pero –añade–, ¿quién sabe si *fuera de este momento* todo no será más que un sueño?».

Solamente aquí y ahora tenemos oportunidad de vernos con claridad. Fuera del ahora solo hay ilusión. El ahora contiene la auténtica vida y todas las maravillas que la acompañan. El ser amado es una de esas maravillas. Solo en el escenario del ahora podrás reconocer la presencia del ser amado.

¿Posees el ahora? Si no posees el ahora, ¿cómo puedes amar? Por eso, cada aliento, cada paso que das debe traerte de regreso al ahora. Si no tienes el ahora, no tienes nada, ni siquiera a ti mismo: todo es y será un mero sueño.

Solo en el aquí
podemos reconocer nuestra mutua presencia.

Fuera del ahora,
todo es etéreo, como el humo.

La primera vez que encuentra a Kieu, el guerrero Tu Hai la invita a acercarse a él para que pueda verlo con nitidez:

Ven, acércate y vuelve a mirar.⁹

Es cierto que si queremos vernos con claridad tenemos que mirar directamente al corazón del momento. Kieu miró y pudo ver con gran profundidad. Pudo ver los dragones y las nubes en el futuro de Tu Hai.¹⁰ Pudo ver su gran corazón y su más profunda aspiración. ¿Has visto realmente a tu amado? ¿Y él, te ha visto a ti?

Al mirarnos profundamente, podemos ver nuestras aspiraciones mutuas.¹¹

Cuando comprendemos
las más profundas aspiraciones mutuas,
nos convertimos en almas gemelas.

now and
when?

[¿Ahora y cuándo?]

Ese momento es ahora

El ahora puede ser el momento más hermoso. Es tan bello que apenas puedes creer que sea real.

Pero la realidad es tal como es. El momento presente es más hermoso que cualquier sueño. Este momento no es un sueño. Esta es la realidad. Pellízcate: ¿acaso no duele? No estás soñando. Estás realmente despierto. Has tenido infinitud de sueños, pero no hay sueño tan bello como la realidad que se despliega ante ti en el aquí y el ahora.

La Madre Tierra es un *bodhisattva* de belleza infinita. La Madre Tierra nunca ha sido tan bella como lo es ahora. Quizá nos sintamos inspirados para escribir un poema tras otro cantando sus alabanzas. Cada una de sus cuatro estaciones es bella. Pero no existe poeta, pintor, compositor, arquitecto o matemático tan dotado como la propia Madre Tierra. La Madre Tierra es madre de todos los budas y *bodhisattvas*. Es la madre de todos los santos y gentes sagradas. Una grulla blanca, un arroyo cristalino, un cerezo en flor, una serena noche de luna, una inmensa cima nevada: todos dan testimonio de su esplendor.

La Madre Tierra te ha dado vida y ella es tú mismo. Tú eres tan hermoso como ella porque eres ella misma. Tu naturaleza es su naturaleza: la naturaleza del no nacimiento, no muerte, no venir, no partir, no ser, no no-ser, no identidad, no otredad. Eres el verde sauce, eres el amarillo crisantemo, eres la roja rosa, eres el bambú púrpura que el viento mece.

Se te invita a regresar al ahora, y entrarás en contacto con ella. Encontrarás en este preciso momento todo aquello que siempre has estado buscando.

El ahora abraza todos los cuándo
y todos los pudo haber sido.

Con asombro veo que el tan esperado momento existe ahora.

Todo está claramente ante mí, pero aún temo que sea un sueño.¹²

La familia de Kieu la encuentra tras quince años de separación, quince años de indecible sufrimiento y desesperación. Kieu ha sido arrastrada muy lejos de su hogar e, incapaz de regresar, ha abandonado cualquier esperanza de volver a ver alguna vez a su familia. Cuando todos ellos aparecen de repente ante ella, sencillamente no puede creer lo que ven sus ojos. No puede creer que ese momento con el que ha soñado durante tanto tiempo se esté produciendo aquí, ahora.

Cada momento es así, de esa manera, si somos capaces de verlo con claridad. Descubres que el momento presente, este ahora, es ya más hermoso de lo que nunca hubieras podido imaginar. Dudas de que sea real porque es increíblemente hermoso; crees que tienes que estar soñando. ¿Qué más buscas? ¿Qué más necesitas alcanzar? Ya eres eso que quieres ser. Ya tienes todo lo que necesitas para ser feliz.

No hay un camino hacia la Tierra Pura: la Tierra Pura es el camino. No hay un camino hacia el Reino de Dios: el Reino es el camino. La Tierra Pura y el Reino se pueden encontrar en cada paso.

No hay una Tierra Pura,
no hay un Reino fuera del ahora.

Solamente cuando...

Querido, no busques la felicidad en el futuro. No esperes a ese día, no esperes a un futuro y distante *entonces*... No digas que la felicidad será posible *solamente cuando* tengas esto o aquello. ¿Qué es lo que buscas? ¿A qué estás esperando? ¿A la fama? ¿A la riqueza? ¿Al poder? ¿Al sexo? ¿O se trata solo de algo que te distraiga de un vacío interior? No pienses que serás realmente feliz *solamente cuando* hayas logrado esas cosas. No esperes a *entonces*.

Mira a tu alrededor. Hay muchas personas que poseen todas esas cosas, pero no conocen la tranquilidad, aún no son felices. Nunca sienten que tengan bastante de nada porque el pozo del deseo no tiene fondo. Si estamos sedientos pero seguimos ingiriendo sal, solo lograremos estar aún más sedientos. Necesitamos conocer las prácticas de *tener los mínimos deseos* y de «Con esto me basta». Cuando llegamos a comprender que ahora mismo *ya tenemos lo suficiente*, la sed se sacia, el ansia se calma y se hace posible la verdadera felicidad.

En un momento de *La historia de Kieu*, el valiente guerrero Tu Hai confiesa a Kieu que, aunque la ama profundamente, siente que no pueden seguir viviendo por siempre en paz. «Ahora solo nos tenemos el uno al otro –dice–. Todavía no me he hecho un nombre, no he conseguido fortuna. Tengo que abrirme camino en el mundo, lograr algo realmente grande. *Solamente cuando* sea dueño de miles de soldados bajo mi mando y pueda hacerte regresar al hogar como mi reina podré ser verdaderamente feliz.»

A causa de este *solamente cuando*, Tu Hai decide abandonar a Kieu durante todo un año. Ella le ruega que le permita acompañarlo en este viaje, pero él lo rechaza.

Cuando posea cien mil hombres,
cuando tambores y estandartes hagan que tiemble la tierra y se cubra el cielo,
cuando todo reconozca mi grandeza,

solamente entonces te acogeré a mi lado de nuevo.¹³

Los seres que amamos están ahí. Son nuestra pareja, nuestro amigo, nuestro hijo o padre. Y, sin embargo, tenemos la sensación de que estar juntos no basta, necesitamos algo más. Sentimos la necesidad de partir en busca de éxitos, logros, más dinero o un mejor estatus que ofrecer a los seres queridos con el fin de hacerles felices, de que estén orgullosos, de ganarnos su amor. El *entonces* se convierte en condición para el *ahora*.

Somos muchos los que pensamos que solo una vez que tengamos esto o lo otro, solo una vez que cambie la situación, solo *entonces* podremos ser felices. No reconocemos la felicidad en el *ahora* y la buscamos en el *entonces*. Pensamos que la felicidad reside en algún momento en el futuro. Nos decimos: «Cariño, debemos esperar, y *entonces...*». Y mientras estamos ocupados intentando hacer realidad ese *entonces*, abandonamos a los seres queridos en el *ahora*. Sacrificamos el *ahora*, tan valioso, por un *entonces* que nunca llega.

El entonces pertenece al futuro.

Es una ilusión que nunca se hará realidad.

Mirar en la misma dirección

Alguien dijo que amarse no consiste tan solo en sentarse y mirarse, sino en mirar en la misma dirección.¹⁴ ¿Es eso cierto? Si ambos miramos en la misma dirección, ¿de qué dirección se trata? ¿Es la dirección del poder, de la fama y la riqueza? Eso querría decir que el mero amor no nos satisface: nuestro amor no basta para hacernos felices. Si esa dirección es la dirección de la televisión, estamos además ante un verdadero drama.

Al principio, cuando nos enamoramos por vez primera, nos bastaba con mirarnos uno al otro para ser felices. Ahora, mirarnos no nos hace ya dichosos porque nos hemos herido el uno al otro demasiadas veces. Mirar hacia el televisor es solo una forma de tapan el sufrimiento y la soledad que cada uno siente por dentro.

Si la dirección de nuestra mirada es la dirección de nuestros ideales, de nuestra aspiración más profunda, ¿cuáles son esos ideales, esa aspiración? Por supuesto, no son ni la fama ni la riqueza, ya que esos no son auténticos ideales. Y, sin embargo, a menudo ideales que parecen hermosos pueden ocultar en su interior un deseo más profundo de alcanzar fama y dinero. Nos engañamos a nosotros mismos; engañamos a los demás. Nos engañamos con el bien, la verdad, la belleza; con la justicia, la igualdad y la fraternidad; con el humanismo y el socialismo.

¿Por qué no nos sentimos en paz simplemente sentados y mirándonos uno al otro? Al mirarnos, descubrimos las maravillas del otro y aprendemos a valorarnos mutuamente. Al mirarnos, reconocemos las maravillas del aquí y del ahora. Al mirarnos, podemos ver nuestras mutuas aspiraciones y problemas, al igual que nuestros miedos, sufrimientos y soledad. Cuando vemos y comprendemos nuestro propio dolor y sufrimiento, así como el de la otra persona, empiezan a crecer en nosotros la comprensión y la compasión. Estas son energías que tienen el poder de sanarnos, de transformarnos. Este es el secreto para alimentar el amor. Cuando contemplamos el mundo, vemos que no hay nada que pueda

subsistir sin alimento. Lo mismo es cierto para el amor. Por muy bello que sea el amor, es impermanente. Necesitamos aprender a alimentar nuestro amor con la energía de la comprensión y la compasión. Solo si sabemos cómo mirarnos profundamente uno al otro y cómo mirarnos profundamente a nosotros mismos, podemos generar estas dos preciosas energías.

Cuando sabemos cómo alimentar el amor, podemos sanarnos y sanar a los que nos rodean. Cuando crece el amor, también crece de forma natural su abrazo. Si tu amor es verdadero, seguirá creciendo hasta que englobe a todas las personas y a todos los seres. Tu amor se convertirá en un río lo suficientemente ancho como para alimentarte a ti, al ser amado e incluso al mundo entero. Esto es amor sin fronteras, un corazón sin límites y sin discriminación. Es una compasión ilimitada, una bondad amorosa ilimitada. Aporta alegría a todos. Nadie ni nada queda fuera de este amor; por eso se llama el amor de la inclusión sin límites.

Un amor que no crece es un amor que está empezando a morir. Por eso debemos mirarnos profundamente uno al otro: para ayudar a nuestro amor a crecer. Al mirar en el sufrimiento de la persona que amamos, veremos el sufrimiento de todos los seres vivos y nuestra compasión empezará a crecer. Nuestra compasión se hará fuerte como el trueno y nuestra bondad amorosa será como la lluvia: gotas refrescantes que pueden penetrar en el corazón de todos los seres. Una nube puede tener una apariencia amable y suave, pero es capaz de generar un poderoso trueno.

El verdadero amor nunca es débil.

Una gran compasión implica un gran valor.

錦標

在生

Morar en paz

Si estás inquieto, si no eres capaz de sentarte tranquilo y estable, es porque no estás asentado en el ahora. La agitación es la enfermedad de nuestro tiempo, y cuanto más intentamos calmarla mediante el consumo de cosas como comida, bebida, películas, páginas de internet, libros o juegos, mayor se hace el vacío y más crece nuestra agitación. Deberíamos recordarnos mutuamente que el ahora es lo único que es sólido y real.

El ahora es un lugar extraordinario,
fascinante y hermoso:
el fundamento de todo el tiempo
y el espacio.

Todo lo que tienes que hacer es concentrar la atención en tu inspiración y espiración, reconocerlas y sonreírles. Ser consciente de que estás inhalando quiere decir que estás verdaderamente presente. Tu presencia es una maravilla y un milagro. Al respirar así, traes la mente de regreso al cuerpo y te haces realmente presente en el ahora. Al apreciar este instante, moras en la paz y la libertad. Cada aliento es un milagro. Cada aliento tiene el poder de nutrir y sanar.

Respirando conscientemente, morando en la paz y la libertad, te ves como el maravilloso *Dharmakaya*, te ves como el amante del cosmos.¹⁵ Te ves a ti mismo como Madre Tierra y como Padre Sol.

Caminar en el ahora

Si mientras caminas te sientes preocupado o descontento y tus pasos no son sólidos, el motivo es que aún buscas algo en el pasado o en el futuro. No ves que lo que estás buscando ya está aquí en el momento presente. Si cada paso que das te trae de vuelta al momento presente, ese paso se tornará sólido como la propia Madre Tierra. Dar un paso así es como si un loto floreciera bajo tu pie. Caminas con libertad, paz y alegría. Gracias a tu habilidad para morar en paz en el ahora, serás una de las personas más bellas del planeta.

No necesitas buscar nada más porque tú mismo eres el objeto de toda búsqueda. Si aún no te has dado cuenta de eso, incluso aunque todo a tu alrededor esté en paz y seguridad, seguirás sin sentirte seguro y cómodo. Al contemplar la bella y silenciosa luna, te preguntarás por qué tu corazón está inquieto todavía.

Algunas personas poseen algo muy especial: tienen el ahora en el corazón. Cuando tenemos la suerte de estar sentados cerca de alguien así, sentimos una gran paz. Esas personas irradian una energía de paz que nos penetra hasta lo más hondo. Siempre que tenemos la suerte de andar a su lado, podemos sentir esta sutil fuente de paz y alegría. Sus pasos son pacíficos y libres, y eso nos ayuda a andar con paz y libertad.

Tú también puedes andar de esa manera. Anda como si no necesitaras llegar a ninguna parte: como si estuvieras llegando a cada paso. Cada paso puede hacerte volver a la isla interior, al maravilloso momento presente, al ahora.

Al andar juntos de esta forma, sentimos como si fuéramos gotas de agua fluyendo en un ancho y manso río. La gota no necesita hacer nada. La gota es abrazada por el río y transportada hasta el océano del momento presente.

Beber nubes

Cada vez que bebes tu té, dispones de una eternidad para disfrutar bebiendo el té. Las nubes se quedan inmóviles, el viento deja de soplar y el tiempo se detiene. Las nubes están presentes en ese té. El viento está presente en ese té. Yo estoy también en ese té.

Bebe tu té como si bebieras nubes.

long have
a thought

[Largo tiempo he buscado]

¿Qué estás buscando?

Si largo tiempo busqué una aguja bajo el mar,
¿era por el puro oro del amor, o solo por las volubles flores y lunas del placer?¹⁶

Has estado buscando algo, querido. Has buscado durante largo tiempo en vano. Es como si hubieras estado buscando una aguja en el fondo del océano. ¿Qué es lo que has estado buscando? ¿Acaso buscabas una fugaz ilusión de felicidad, o buscabas el verdadero amor? Sí, el amor que buscas es el amor hecho de sólida roca y oro: el amor verdadero. No mero deseo y placer sensual.

¿Qué es el verdadero amor? ¿Dónde puedes hallarlo? ¿Eres capaz de encontrar comprensión y amor dentro de ti? ¿Realmente necesitas de *otra persona* que te ame y te comprenda? Si estás tan privado de amor y comprensión, ¿quién podrá nunca amarte y comprenderte?

Si no puedes comprenderte a ti mismo,
si no puedes amarte,
¿cómo podrás alguna vez ser capaz
de amar y comprender a otra persona?
¿Y cómo permitirás que nadie te ame?

Tras años de búsqueda, Kim Trong encuentra finalmente a Kieu, su verdadero amor, lejos del hogar. Han pasado quince años desde aquel mágico día que pasaron juntos, cuando se dieron firme promesa de amor eterno bajo la luz de la luna. Ella ha sido salvada del suicidio y ahora es una monja. Aunque ha sufrido mucho, ha podido aprender mucho del sufrimiento. Quizá ella comprenda ahora la vida y la muerte mejor que el cultivado erudito Kim Trong. Tras haber abandonado toda esperanza de volver a encontrarse con él, la alegría de Kieu es ahora inconmensurable. Pero la paz y pureza

logradas ahora son tan preciosas para ella que mantiene con firmeza que deben preservar su amor tan puro y no consumado como lo era en aquella noche de luna. Kieu puede ayudar a Kim Trong a darse cuenta de que si su amor ha sobrevivido a tantos años de búsqueda, no es a causa de la voluble pasión del deseo, sino por algo mucho más profundo y valioso: el sólido oro del amor verdadero.

El catalejo mágico

Para poder reconocer tu amor verdadero, necesitarás un catalejo mágico. Con este catalejo, podrás reconocer a tu alma gemela. Sin él, no serías capaz de reconocer a tu alma gemela, aunque estuviera sentada justo delante de ti.

Tu catalejo mágico es algo que fabricas tú mismo con tu kung fú, tu práctica diaria. Debes escucharte a ti mismo. Debes reconocer tu sufrimiento, y ver cómo contiene el sufrimiento de tu padre, de tu madre, de tus ancestros y de tu pueblo. A medida que llegas a comprender tu propio sufrimiento, va naciendo en tu corazón la energía de la compasión. Ella te calmará y empezará a curarte. Te sentirás ligero y en paz.

El verdadero amor tiene el poder de curar y transformar.

*Al abrazar tu sufrimiento y escucharlo,
empezarás a comprenderlo.*

Descubrirás las raíces de tu ansiedad y serás capaz de identificar tus más hondas aspiraciones. Te verás con más claridad, te comprenderás mejor y te convertirás en tu propio verdadero amor. Este es el catalejo mágico que te permitirá reconocer al amado, a tu alma gemela, a esa persona que siempre has estado buscando.

This
is
it

[Es esto]

Es esto

He esperado tanto este día.¹⁷

Esa oportunidad que has estado esperando está aquí en el momento presente. Cada paso es una oportunidad, cada respiración es una oportunidad: una oportunidad para regresar al ahora, detener tu vagabundeo sin fin y tu *espera a que llegue ese día*.

Ese día que has estado esperando
es el día de hoy;
ese momento que has estado esperando
es este preciso momento.

Debes perforar el velo del tiempo y del espacio para llegar al aquí y al ahora.

Cualquiera que sean tus circunstancias, aquí tienes tu oportunidad. En el ahora encontrarás lo que has estado buscando.

Heaven yet
preserves
for us
this day

[El cielo preserva aún para nosotros este día]

Aún nos queda el presente

Te ruego que no digas que el momento ya pasó, que ahora es demasiado tarde. Quizá en el pasado hubo momentos difíciles en tu relación con la persona amada, palabras que han causado desencuentros y percepciones erróneas. No ha sido posible mirarse uno al otro con claridad y reconocer la verdadera presencia del otro. Estos obstáculos son las nubes que cubren la luna, la niebla que oculta las flores. Crees que todo se ha roto: que la luna ha menguado, las flores se han secado y que cada uno ha perdido al otro.

Pero en el momento presente, con la energía de la plena conciencia y la concentración, serás capaz de disipar los malentendidos, la ira, la tristeza y la desconfianza de los días pasados. Es precisamente en este mismo instante, hoy, cuando debes llevar a cabo esta tarea. ¡Aún estás vivo! Atesora esa realidad de estar vivo todavía. No permitas que las aflicciones, el ansia, la ira y la desesperación te abrumen. Vive este momento que la vida te ofrece. Siéntate en silencio, medita para observar hondamente y pon fin a las elucubraciones sin sentido, los prejuicios y las percepciones erróneas del pasado. Aparta las nubes y descubre la refulgente luna en el vasto cielo; disipa la niebla para descubrir las deslumbrantes flores y los frescos brotes jóvenes.

Cada uno tiene todavía al otro. Nada ha muerto y nada se ha perdido. La causa es que aún tenemos el ahora: que el hoy aún está aquí. La luna brillará más que nunca, las flores serán más frescas y vivas porque conoces la forma de atravesar el velo de niebla que cubre la verja de entrada y de apartar las nubes para que así se revele el vasto y límpido cielo. La vida está ahí todavía, esperándonos justo en este día, más que nunca.

Este día de hoy aún lo es todo.

El cielo preserva aún para nosotros este día,
se esfuma la niebla en la verja, se abren las nubes del cielo,

la flor ayer seca nunca estuvo más viva
y esta menguada luna brilla más que aquella de otro tiempo.¹⁸

not a creation
but a
manifestation

[No una creación sino una manifestación]

Inter-ser

Querido, no eres algo que haya sido creado: no llegaste al ámbito del ser desde el ámbito del no ser. Eres una manifestación maravillosa, como una nube rosada sobre la cima de la montaña o una misteriosa noche de luna. Eres una corriente fluida, continuación de infinitas maravillas. No eres un ser separado. Tú eres tú, pero también eres yo. No puedes extraer la rosada nube del té fragante que tomé esta mañana. Y yo no puedo beber mi té sin beber mi nube.

Yo estoy en ti y tú estás en mí. Si me sacan de ti, no podrás manifestarte como te manifiestas ahora. Si te sacan de mí, no podré manifestarme como me manifiesto ahora. No podemos manifestarnos el uno sin el otro. Debemos esperarnos mutuamente para manifestarnos juntos.

En la Biblia se dice que Dios ordenó: «Haya luz». Supongo que la luz debió contestar:

- Pero he de esperar, mi Señor.
- ¿A qué has de esperar? –preguntó Dios.
- Espero a la oscuridad para que podamos manifestarnos juntas.
- Pero la oscuridad ya está presente –dijo Dios.
- En ese caso –replicó la luz–, yo también estoy presente.

No podemos existir, no podemos *ser* de forma totalmente independiente. Solo podemos *inter-ser*, como izquierda y derecha, arriba y abajo, bien y mal, creador y criatura. El amante y el amado son de la misma naturaleza, se manifiestan al mismo tiempo. No puede haber amante alguno sin nadie que amar. No puedes extraer al uno del otro, de la misma forma en que no puedes extraer la izquierda de la derecha, el interior del exterior. Ambos, amante y amado, están vacíos por naturaleza.

Una flor está hecha solo de elementos no flor. Un buda está hecho solo de elementos no buda. Aquel que se inclina y aquel ante el que se inclina se contienen el uno al otro.¹⁹ Por eso, querido, deberías saber que el ser que amas está ya en ti. No deberías buscarlo fuera de ti mismo. Estás vacío; por eso el amor es posible. Si no hay vacío, no hay nada de nada.

Solo gracias al vacío
pueden manifestarse todas las cosas.
La naturaleza de un yo es una ilusión.

El instante más feliz de tu vida

¿Ha llegado ya el instante más feliz de tu vida? Si ya se ha producido ese instante de plena realización, de exaltación inspiradora, una primera vez, podrá repetirse muchas más veces. Pero ¿cómo podemos hacer que un instante así se produzca más a menudo, y sobre todo siempre que queramos que aparezca? Si en los últimos treinta años ese momento no se ha dado, es probable que no se dé en los próximos treinta, quizá nunca lo haga. No te limites a soñar con ese momento. El secreto es crearlo por ti mismo. ¿Cuándo? Justo en este momento.

¡Necesitas *despertar*! Despertar a las maravillas que hay en ti y en torno a ti. Si sabes cómo hacerlo, cualquier momento de la vida puede convertirse en el momento más feliz de tu vida.

Querido, te ruego que vengas y apoyes los brazos en el alféizar de esta ventana. Mira afuera. ¿Ves la inmensidad del espacio que se abre ante ti? ¿Ves el vasto océano azul? ¿Puedes ver las alas de la gaviota jugando con los rayos del sol? Al mirar hacia fuera, ves inmensidad; pero al mirar hacia dentro, también verás inmensidad. El mundo interior es tan vasto como el mundo exterior. De hecho, la realidad trasciende ambas nociones de interior y exterior. Esta ventana especial se halla en todas partes: está en ti y en mí. Nos ayuda a ver el extraordinario mundo del no nacimiento y no muerte, no venir y no partir.

There are times
I climb to the
mountain top

[Hay momentos en que asciendo a la cima de la montaña]

En la cima del mundo

El maestro zen Khong Lo descubrió en las montañas un lugar maravilloso donde vivir, y allí pudo disfrutar día y noche de la naturaleza virgen.²⁰ A veces solía ascender a la cima de una montaña cercana, y una vez allí, totalmente solo, lanzaba un grito salvaje.

Todo el cosmos responde a ese grito; y ese sonido hace que todo el cosmos se detenga, que suspenda su curso. Es un momento maravilloso, un momento de plena realización, un momento de satisfacción suprema. Cualquier momento puede ser de ese modo si sabes cómo manejar el ahora, si tienes el tiempo y aprovechas la oportunidad.

有時值上 高頂

長叫一聲寒太虛

Khong Lo disponía de un tiempo ilimitado y de innumerables oportunidades, porque tenía el ahora. Cada uno de sus momentos era una oportunidad.

Hay momentos en que asciendo a la cima de la montaña
y lanzo un aullido que detiene el cosmos.²¹

Hay momentos... ¿Qué momentos? Ser tiempo... ¿Qué tiempo?

Cada momento
puede ser todos los momentos,
cada momento es una oportunidad
que espera ser aprovechada.

Todavía resuena el aullido de Khong Lo. Se escucha aún ahora y por toda la eternidad.

古佛言

有時高高峯頂立、

有時深深海底行、

有時三頭八臂、

有時丈六八尺、

有時拄杖拈子、

有時露柱燈籠、

有時張三李四、

有時大地虛空

有時

El tiempo es para ser

Dogen inicia su poema «Ser tiempo» con estos versos:

Un buda de otros tiempos recitó en una ocasión este poema:

Hay un tiempo en que me alzo sobre la cima de una elevada montaña.

Hay un tiempo en que camino por el más profundo abismo marino.

Hay un tiempo en que tengo tres cabezas y ocho brazos.

Hay un tiempo en que tengo un cuerpo dorado, alto de dos o cinco metros.

Hay un tiempo en que soy el bastón de un monje o un espantamoscas.

Hay un tiempo en que soy un pilar o una linterna de piedra.

Hay un tiempo en que soy un tal González o un tal García.

Hay un tiempo en que soy el vasto cielo y la inmensa Tierra.²²

Being
time

[Ser tiempo]

¿Quién es el antiguo buda que Dogen cita? ¿Y qué significa «Hay un tiempo»? Cada verso empieza con los caracteres 有時], que significan «ser tiempo», en el sentido de «hay un tiempo» o «hay momentos».

Alzarse sobre el pico de una montaña y lanzar un grito que haga temblar el cielo: qué cosa tan maravillosa. Ser una deidad de tres cabezas y ocho brazos como las que se ven a menudo en la tradición hindú puede ser igualmente maravilloso. Y ser un buda dorado de cinco metros de alto es fantástico. Pero ¿ser un pilar o un farol? ¿Ser tú o yo, o un tal García o González? Sí, es igualmente maravilloso. Porque se puede encontrar el Reino de Dios incluso en la más pequeña flor silvestre, en una rana o en el barro que alimenta al loto.

Verse a uno mismo como el vasto cielo o la inmensa Tierra es alcanzar el nirvana, la tierra del no nacimiento y no muerte.

El tiempo es para ser, y para ser cualquier cosa.

Cuando ves una montaña, tú eres la montaña, la montaña es tú mismo. La montaña es tiempo. La montaña es el ahora. En sánscrito, la palabra para decir «ahora» es *drstadharmā*, «lo que está siendo visto ahora».

Cuando contemplas la inmensa Tierra, tú eres la inmensa Tierra. La inmensa Tierra es tiempo. La inmensa Tierra es el ahora.

No se puede separar
ninguna cosa de ninguna otra.

Enjoying
space
outside of
space

[Disfrutar del espacio fuera del espacio]

El espacio fuera del espacio

Tanto el maestro zen Khong Lo como el maestro zen Dogen poseen el ahora, por tanto, también tienen el aquí. No solo disfrutaban del aquí y del ahora, sino que *ellos mismos* son el aquí y el ahora. Tiempo, espacio, materia y conciencia no son cuatro cosas separadas.

Cuando aprendes a vivir en el ahora, ves que tu ser no puede ser limitado ni por el espacio de un cuerpo físico ni por el tiempo de duración de una vida. Si el mundo de una persona durara solo cien años, el cielo visto desde la cima de Khong Lo nunca podría ser lo suficientemente vasto. Pero cuando vives el ahora de forma profunda, tienes la oportunidad de liberarte del tiempo y entrar en el tiempo fuera del tiempo y en el espacio fuera del espacio.²³

Coro

Nunca creceré
por mucho que viva.
Justo ayer, vi una bandada
de mariposas doradas revoloteando sobre nuestro jardín.
Los prados de mostaza estallaban de luminosas flores amarillas.

Madre y hermana, siempre conmigo.
La dulce brisa vespertina es su respiración.
No estoy soñando con un distante futuro.

He vuelto. Alguien está cantando.
Mi mano roza la vieja verja
y pregunto: «¿Cómo puedo ayudar?».
El viento responde:
«Sonríe. La vida es un milagro.
Sé una flor.
La felicidad no está hecha de ladrillo y piedra».

El cabello de mi madre es lozano y largo.
Le llega a los talones.
El vestido que mi hermana tiende a secar
aún vuela al viento
sobre nuestro verde jardín.

Era una mañana de otoño,
soplaba una brisa ligera.
Estoy realmente en nuestro jardín:
los guayabos, la fragancia de los mangos maduros,
las rojas hojas de arce revoloteando alrededor,
como niños, entre nuestros pies.
Una canción llega desde la otra orilla.
Fardos de dorado y sedoso heno
atravesan el puente de bambú.
¡Qué aroma!

Mientras la luna asciende
sobre el bosque de bambú,
jugamos juntos
cerca de la verja de entrada.

No estoy soñando.
Este es un día real, hermoso.
¿Queremos regresar al pasado
y jugar al escondite?

Hoy estamos aquí
y aquí estaremos mañana.
Esto es cierto.
Ven, estás sedienta.
Podemos caminar juntos
hacia la primavera de agua fresca.

El crisantemo te sonrío.
No hundas las manos en cemento y arena.
Las estrellas nunca se construyen prisiones.

Cantemos con la flor y los pájaros de la mañana.
Estemos totalmente presentes.
Sé que estás aquí porque puedo mirarte a los ojos.

Y trae a nuestra madre. Quiero verla.
Cantaré para ti, querida hermana,
y tu cabello crecerá y crecerá como el de nuestra madre.²⁴

Notas

1. *N. de la T.*: monje que ha recibido la ordenación completa.
2. El proyecto piloto de la EJSS arrancó en enero de 1964. Allí residían la venerable monja Tihn Nguyen, el novicio Nhat Tri, las hermanas Trà Mi, Phuong Thai, Phùng Thang y Cao Ngoc Thanh y los hermanos Le Khac Tích y Tam Quang. A partir de septiembre de 1964, estaban la hermana Phuong y los hermanos Tran Tan Tram, Le Thành Nguyen y Ho van Quyen. En 1965 cuando empezamos a inscribir estudiantes y en septiembre comenzó el primer trimestre de la EJSS como una rama del Instituto Educativo Van Hanh.
3. *La historia de Kieu* se considera el logro supremo de la literatura vietnamita. Escrita a comienzos del siglo XIX, es una historia que conocen todos los vietnamitas, algunos de memoria de principio a fin, y que se cita a menudo en la conversación del día a día. En 1.627 pares de versos libres, el autor da vida de forma realista a una historia de amor, destino y tragedia, que es al mismo tiempo una penetrante crónica de la turbulenta situación política de Vietnam en las postrimerías del siglo XVIII. El poema abunda en alusiones y referencias a la literatura clásica china y, al mismo tiempo, hace honor a la riqueza y profundidad del idioma vietnamita en toda su diversidad de ritmos y tonos. Kieu es una hermosa y talentosa joven que se enamora de un apuesto erudito, Kim Trong. Poco después de haberse hecho mutua promesa de matrimonio, son separados y ella se ve forzada a venderse en matrimonio a un hombre mayor para salvar a su familia de la ruina. Kieu descubre con horror que ha sido engañada y casada con un proxeneta. Es salvada por vez primera del burdel por un joven de poco carácter que cae perdidamente enamorado de ella y organiza su huida. Pero él ya está casado, y su esposa trama vengarse de Kieu. Esta se hace monja por un breve tiempo, pero las intrigas de la esposa la fuerzan finalmente a regresar a la prostitución. Solo es liberada cuando el joven héroe Tu Hai reconoce en ella a su alma gemela y compra su libertad. Conocen un breve periodo de felicidad antes de que él la abandone para irse a buscar la gloria. Regresa convertido en un joven general rebelde y organiza una expedición de búsqueda de todos aquellos que la han atormentado para hacer justicia. Unos son perdonados y otros ejecutados. Más tarde, Kieu lo convence de que deponga las armas y se entregue a los hombres del rey para salvar así la vida de miles de soldados; pero Tu Hai será traicionado y muerto. Desolada, Kieu intenta suicidarse en el río, pero la salva de ahogarse una monja, Giac Duyen, su amiga y mentora. Se ordena monja por segunda vez y, quince años después de haber sido vendida por vez primera, se reúne finalmente con su familia y con su primer amor, Kim Trong. Su familia intenta convencerla para que cumpla la palabra dada a Kim Trong y celebre su matrimonio con él, pero ella le suplica que no manche de deseo sensual la pureza de su mutuo amor, y Kieu pasará el resto de sus días en paz y castamente. Existe una edición bilingüe vietnamita-español de *La historia de Kieu* de Nguyen Du publicada por Ediciones Hiperión, 2013.
4. Dogen Zenji fue un maestro budista zen japonés nacido en Kioto en el siglo XIII. Fundó en Japón la escuela soto del zen tras viajar por China, donde vivió varios años recibiendo instrucción en diversos monasterios de la tradición chan. Fue un escritor prolífico y su obra más conocida es *Shōbōgenzō*. Esta obra se divide en noventa y cinco breves piezas o episodios. El título del episodio que trata sobre la naturaleza de la impermanencia y el tiempo, «Uji», puede ser traducido del japonés como «por un tiempo» o «ser tiempo». Dogen escribió «Uji» a principios del invierno de 1240, a los cuarenta y un años. La edición trilingüe que ha

inspirado a Thay es *Uji, être-temps (Being-Time)*, de Dogen, traducida por Eido Shimano y Charles Vacher, París, ed. Encre Marine, 1997.

5. *Niem Phat thi thuy?* («¿Quién es aquel que recita el nombre de Buda?») es uno de los koan de la escuela zen china más ampliamente empleado.
6. *Den bay gio moi thay day, ma long da chac nhung ngay mot hai* (*La historia de Kieu*, versos 2.283-2.284). Podemos reescribir el primer verso insertando las palabras implícitas: *Den [duoc cai] bay gio [thi] moti thay [duoc cai o] day*, que se podría traducir como «al llegar al ahora, empezamos a ver el aquí».
7. Versos iniciales de *Augurios de inocencia* de William Blake, 1803. Estos versos de Blake se parecen a los que fueron escritos por el maestro zen vietnamita Khánh Hy (1067-1142) en el período de la dinastía Ly: «Cielo y Tierra en armonía sobre la punta de un cabello, Sol y Luna caben en un grano de mostaza» (*Can khon tan thi mao dau thuong, nhat nguyet bao ham gioi tu trung*).
8. *Bay gio ro mat doi ta, biet dau roi nua chang la chiem bao?* (*La historia de Kieu*, versos 443-444).
9. *Lai day xem lai cho gan* (*La historia de Kieu*, verso 2.195). A Tu Hai le han llegado rumores acerca de la belleza de Kieu y va a buscarla a la casa de placer en la que por segunda vez está sometida a la prostitución. Queda totalmente embelesado por ella y le declara lo afortunada que es por haberse topado con un hombre de verdad que cuidará de ella como merece. Pero Kieu, atrapada e indefensa, le replica que, aunque anhela confiar su corazón a otra persona, no tiene libertad para hacerlo. Él le ruega que lo mire a los ojos, de cerca, para que compruebe por sí misma qué clase de hombre tiene ante ella.
10. *Tan Duong duoc thay may rong co phen.* («Tan Duong verá un dragón en las nubes») (*La historia de Kieu*, verso 2.196). Cuando Kieu mira a Tu Hai a los ojos, ve las nubes y los dragones de *Tan Duong*. Estos signos de buen augurio hacen referencia a una profecía china del siglo VII que predecía un brillante futuro imperial para un niño de cuatro años. Este niño creció y se convirtió en un poderoso general insurrecto que fundó la dinastía de los emperadores Tang.
11. *Nghe loi vua y gat dau, cuoi rang: Tri ky truoc sau may nguoi?* («Al oír las palabras de Kieu, inclinó la cabeza con agrado y dijo sonriendo: “¿Cuántos de entre los vivos llegan a ver el alma de otra persona?”») (*La historia de Kieu*, versos 2.201-2.202). En su intenso primer encuentro, Tu Hai reconoce en Kieu a la única persona que lo ha visto y comprendido de verdad. Se enamora de ella profundamente y enseguida paga el rescate para librarla de la prostitución. Ha encontrado a su alma gemela.
12. *Ngo bay gio la bao gio, ro rang truoc mat con ngo chiem bao.* (*La historia de Kieu*, versos 3.015-3.016). Kieu lleva separada de su familia y de su primer amor, Kim Trong, quince años, desde que se vendió a sí misma para salvar a su padre de ir a prisión por deudas. Por dos veces ha sido vendida a un prostíbulo, doblemente esclava. Cada vez ha intentado huir y regresar junto a su familia, pero sola y poseedora de una belleza deslumbrante, no ha podido llegar muy lejos antes de ser atrapada y engañada de nuevo. Después de que Tu Hai, su gran amor, héroe y protector, fuera traicionado y muerto en trágicas circunstancias debidas en parte a ella misma, Kieu se arroja al río para ahogarse. Es rescatada por una monja y ambas llevarán una vida tranquila en un templo junto al río. Kieu disfruta de la paz, pero sufre nostalgia de su hogar y teme no volver a ver nunca más a su familia. Mientras tanto, tras enterarse de que la guerra ha acabado, la familia de Kieu y Kim Trong parten en su búsqueda. Siguiendo ciertos rumores, llegan al río en el que supuestamente se ha

ahogado y allí finalmente la encuentran viviendo como una monja. Cuando Kieu los ve llegar, no puede creer lo que ven sus ojos. Es un momento demasiado bueno para ser cierto. Cada noche desde hace quince años ha soñado con este encuentro, y cada noche ha perdido la esperanza de volver a ver a su familia alguna vez. Ahora, en este momento, de repente todas las personas que más ama en este mundo están justo ante ella. Es el momento con el que tanto ha soñado y no puede creer que sea real. «*Ngo bay gio la bao gio*» («Con asombro veo que el tan esperado momento existe ahora») es una frase maravillosa.

13. *Bao gio muoi van binh, Tieng chieng day dat bong tinh rop duong, Lam cho to mat phi thuong, Bay gio ta moi ruoc nang nghi gia.* (*La historia de Kieu*, versos 2.223-2.226). Tu Hai abandona a Kieu en busca de fama y gloria, ignorando sus súplicas para que le permita acompañarlo.
14. *L'expérience nous montre qu'aimer ce n'est point nous regarder l'un l'autre mais regarder ensemble dans la même direction* («La experiencia nos enseña que amar no es mirarnos uno al otro, sino mirar en la misma dirección»), *Tierra de hombres*, Antoine de Saint-Exupéry, 1939.
15. *Dharmakaya* significa literalmente «el cuerpo (*kaya*) de las enseñanzas (*Dharma*) de Buda», el camino de la comprensión y del amor. En el budismo mahayana, este término ha acabado por designar «la esencia de todo lo que existe». Verte a ti mismo como el *Dharmakaya* significa verte unido al cosmos.
16. *Bay lau day be mo kim, la nhieu vang da phai tim trang hoa?* (*La historia de Kieu*, versos 3.175-3.176).
17. *Bay lau moi duoc mot ngay* (*La historia de Kieu*, verso 315). Desde que vislumbró a la joven, hermosa e inocente Kieu, Kim Trong suspira por que llegue el día en que pueda volver a verla. Ahora ha llegado el momento tan largamente esperado, y la convence para que se quede y hable con él.
18. *Troi con do co hom nay, tan suong dau ngo, ven may giua troi. Hoa tan ma lai them tuoi, trang tan ma lai hon muoi ram xua.* (*La historia de Kieu*, versos 3.123-3.126). Una vez reunidos al fin, Kim Trong intenta convencer a Kieu de que no es demasiado tarde para hacer realidad la promesa que se hicieron bajo una resplandeciente luna y así disfrutar juntos de su felicidad. Todavía les queda este momento: nada se ha perdido. La luna es igual de brillante y su amor es aún tan vivo y fresco como entonces.
19. «Aquel que se inclina y aquel ante el que se inclina están ambos vacíos por naturaleza.» Este es el primer verso de un poema que monjes y monjas recitan, según la tradición budista, antes de inclinarse ante Buda. Todos los seres, incluso Buda, están llenos de todo el cosmos y vacíos de una única cosa: un yo separado. Decir que una persona está *vacía* es lo mismo que decir que está vacía de un yo separado.
20. El maestro zen vietnamita del siglo XII Khong Lo perteneció a la décima generación del linaje Vo Ngon Thong, y falleció en 1141.
21. Estos son dos versos de un poema del maestro zen Khong Lo. La expresión «Hay momentos» o «ser tiempo» se compone de dos caracteres chinos [有時], que son el título del famoso ensayo escrito por Dogen en 1240, un siglo más tarde. Tanto Khong Lo en el siglo XII como Dogen en el siglo XIII emplearon la expresión 有時, «ser tiempo», como inspiración.
22. Este poema de ocho versos fue compuesto por el maestro chino Yao Shan.
23. El célebre maestro zen vietnamita del siglo XIII Tue Trung escribió un hermoso poema sobre el disfrute del «espacio fuera del espacio» (*phuong ngoai phuong*). Pertenecía a la gran dinastía de los Tran, pero optó por

retirarse de la vida de la corte y vivir en una ermita en la que pudiera entregarse completamente a la práctica espiritual. Llegó a ser un gran poeta y maestro zen laico. En uno de sus poemas más hermosos y sencillos, describe cómo tomaría su vara de bambú, partiría de su pequeña cabaña y ascendería a la montaña para «ir a disfrutar del espacio fuera del espacio» (*Truong tich uu du he, phuong ngoai phuong*).

24. Extracto de «Mariposas sobre los dorados prados de mostaza», Thich Nhat Hanh, 1963, de la colección de poemas *Call me by my true names*, Parallax Press, 1999. Existe una versión en español, *Llamadme por mis verdaderos nombres*, La Llave, 2001.

En esta íntima y poética obra (inspirada en un texto clásico del maestro zen japonés Dogen), Thich Nhat Hanh narra la esencia de su vida de búsqueda espiritual. El libro, que incluye caligrafías meditativas del propio Thich Nhat Hanh, nos invita a entrar en el profundo espacio de calma e intemporalidad. Y es que, sean cuales sean los retos a los que nos enfrentemos, cada uno de nosotros puede encontrar en el ahora aquello que está buscando.

En el ahora es el último libro escrito por Thich Nhat Hanh y uno de sus textos fundamentales. Es también una de sus obras más personales ya que en ella reflexiona sobre su lucha a lo largo de décadas de guerra, injusticia y opresión.

Thich Nhat Hanh es uno de los maestros zen más respetados del mundo. Lleva más de setenta años enseñando el arte de vivir de forma consciente. Es autor de numerosos libros, muchos de los cuales han sido publicados por Kairós. Reside en la comunidad de Plum Village, en el sudoeste de Francia.

**EDITORIAL KAIRÓS: PREMIO NACIONAL A LA MEJOR LABOR EDITORIAL
CULTURAL**

Sabiduría perenne

Imagen cubierta: www.buddhistdoor.com

www.editorialkairos.com

www.facebook.com/editorialkairos

Índice

Portada	2
Créditos	3
Prefacio	5
El camino de entrada	9
Ahora veo	30
Notas	83
Contracubierta	87