

THICH NHAT HANH

Aplacar
el miedo

La respuesta del zen
al terrorismo

THICH
NHAT
HANH

Aplacar
el miedo

La respuesta zen
al terrorismo

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: *Calming the Fearful Mind*

Primera edición publicada por Ediciones Oniro: 2006

Primera edición en esta presentación: abril de 2018

© 2005 by 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: 978-84-08-18418-8

Depósito legal: B. 6019 - 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.

Índice

«Recomendación», por Thich Nhat Hanh	7
CAPÍTULO 1: La erradicación del terrorismo	9
Comprendiendo las raíces del terrorismo	10
El sufrimiento de Estados Unidos	13
Escuchar con atención y compasión	17
Un Concilio de Sabios	19
La más hermosa exportación	23
Una conferencia sobre la paz como un retiro	28
Creando en nuestro camino espiritual	29
CAPÍTULO 2: La compasión es nuestra mayor protección	31
Defendernos sin violencia	32
Conservar nuestra humanidad	34
La tortura nunca está justificada	35
Nuestro karma colectivo	37
Un cuchillo para matar o bien para cortar verduras	39
Ser conscientes de las consecuencias	42
CAPÍTULO 3: Alimentando la paz	47
El primer alimento: la comida	47
El segundo alimento: la comida sensorial	52
El tercer alimento: nuestro deseo más profundo	55
El cuarto alimento: la plena conciencia	60

6 *Aplacar el miedo*

CAPÍTULO 4: Gobernando con coraje y compasión	63
La paz está hecha de paz	63
Cinco pasos para volver al hogar de uno mismo	71
Organizando retiros sobre la no violencia	75
El cultivo de la plena conciencia	80
Actos que fomentan la paz	82
CAPÍTULO 5: Un siglo de espiritualidad	87
El cielo azul	87
Fluye como un río	90
Creando un entorno seguro a través de la comunicación	91
Una familia de naciones	95
Manifestando la luz de la Sabiduría	98
APÉNDICE 1: Escritos sobre el terrorismo	99
Las mejores flores de nuestra práctica	99
Cultivar la compasión como respuesta a la violencia	101
Qué le diría a Osama Bin Laden	103
APÉNDICE 2: Prácticas para la paz	113
Meditar andando	113
Escuchar atentamente y hablar con afecto	117
Empezando de nuevo	121
FUENTES	125

La erradicación del terrorismo

El día de Año Nuevo de 2004 llegué al aeropuerto de Los Ángeles acompañado de 120 de mis estudiantes monásticos. Una vez allí los guardas de seguridad me hicieron entrar en una pequeña habitación para revisarme. Durante una hora me revisaron de arriba abajo, revolvieron mi equipaje y leyeron las cartas personales que yo llevaba. También interrogaron a un monje compañero mío, licenciado en Química, para averiguar si había fabricado bombas alguna vez. Los guardas de seguridad no estaban intentando buscar mi naturaleza búdica, sino mi naturaleza terrorista. Habíamos ido a Estados Unidos para realizar un retiro sobre la transformación y la curación, pero ellos no querían conocer las cosas positivas que nosotros podíamos hacer. Cuando una civilización llega a este grado de miedo, significa que está yendo en una dirección equivocada.

Hemos recurrido al poder militar para sentirnos fuertes y seguros. Hemos intentado defendernos protegiéndonos con armamento. Hemos creado un gran sufrimiento y destrucción tanto para nosotros mismos como para los demás. Nuestra forma de hacer frente al terrorismo nos está llevando por el peligroso camino de la desconfianza y el miedo. Ha llegado el momento de detenernos. De hacer una pausa. De buscar la fuerza y la seguridad verdaderas. Ya no podemos seguir ignorando la interdependencia que existe entre todos los seres humanos, entre todos los países del mundo. Dedicemos unos momentos a observar pro-

fundamente la situación y a encontrar el camino que nos lleva a la liberación. Es posible volver a contemplarnos unos a otros con una mirada confiada, amistosa y afectuosa.

COMPRENDIENDO LAS RAÍCES DEL TERRORISMO

Decimos que queremos luchar contra el terror, destruir el terrorismo, pero ¿sabemos siquiera dónde buscarlo? ¿Podemos encontrarlo con un radar? ¿Puede el Ejército dar con el terrorismo mediante unas gafas especiales para ver en la oscuridad y con sensores de calor?

Los malentendidos, el miedo, la ira y el odio son las raíces del terrorismo. Los militares no pueden localizarlo. Ni las bombas y los misiles alcanzarlo, y menos aún destruirlo, ya que el terrorismo anida en el corazón de los seres humanos. Para erradicar el terrorismo hemos de empezar mirando en nuestro propio corazón. No tenemos por qué destruirnos unos a otros, ni física ni psicológicamente. Sólo llegaremos a desarrollar la visión necesaria para identificar las raíces del terrorismo al aquietar la mente y mirar dentro de nosotros. Por medio de la compasión y la comunicación el terrorismo se puede erradicar y transformar en amor.

Si observamos la situación profundamente, podremos reconocer las verdaderas raíces del terrorismo, lo cual no es una acción superficial, porque las raíces del terrorismo pueden encontrarse en la buena voluntad o en la fe religiosa. Hay quienes cometen actos terroristas en nombre de sus valores y creencias. Creen que los demás son malos porque no comparten esos valores. Piensan que es justo destruir a sus enemigos en nombre de Dios. Las personas que participan en esta clase de violencia mueren convencidas de haberlo hecho por una noble causa. ¿Y acaso

Estados Unidos no está actuando con el mismo convencimiento al matar a aquellos a quienes define como una amenaza? Cada uno de los bandos cree personificar el bien, que el bando contrario encarna el mal.

El miedo es otra de las raíces de la violencia y el terrorismo. Aterrorizamos a los demás para que no tengan la oportunidad de aterrorizarnos a nosotros. Deseamos matarlos antes de que ellos nos maten. Pero esta actitud en lugar de generar paz y seguridad, sólo aumenta la violencia. Si matamos a alguien al que llamamos terrorista, su hijo puede que se convierta en un terrorista. A lo largo de la historia, cuantas más personas matamos, más terroristas estamos creando.

Acaso es tan difícil intentar entender a los que nos han aterrorizado y decirles: «Para llegar a hacer semejante atrocidad debéis de haber sufrido enormemente. Debéis de odiarnos mucho y estar muy enojados con nosotros. Porque habéis intentado destruirnos y nos habéis causado muchísimo sufrimiento. ¿Qué clase de ideas os han llevado a actuar de semejante modo?».

Yo viví en Vietnam durante la época de la guerra y presencié numerosas injusticias. Mataron a miles de personas, incluyendo a muchos de mis amigos y estudiantes, lo cual hizo que me enojara profundamente. En una ocasión me enteré de que la ciudad de Ben Tre, de 30.000 habitantes, había sido bombardeada por las fuerzas aéreas estadounidenses por haber irrumpido en ella algunas guerrillas e intentado derribar los aviones norteamericanos disparando contra ellos, aunque no lo consiguieron y después se fueron. Como represalia, Estados Unidos bombardeó la ciudad entera. Más tarde el oficial responsable del ataque aéreo declaró que había tenido que destruir la ciudad de Ben Tre para poder salvarla. Yo me enojé mucho al oírlo, pero como en aquella época practicaba ya el budismo, no hice ni dije nada, porque sabía que si hacía o decía algo en el airado estado en el que me en-

contraba, crearía mucha destrucción. Por eso me limité a seguir mi respiración. Me senté en un lugar a solas, cerré los ojos, reconocí mi ira, la acepté y luego observé profundamente la naturaleza de mi sufrimiento. Y entonces surgió en mí la compasión.

Al hacer la práctica de observar profundamente cuanto sucedía, pude comprender la naturaleza del sufrimiento en Vietnam. Vi que tanto los vietnamitas como los norteamericanos estaban sufriendo durante la guerra. Los jóvenes de Estados Unidos que habían sido enviados a Vietnam a matar o a perder la vida, sufrieron muchísimo y siguen aún sufriendo en la actualidad. Y a sus familias y a ambas naciones también les ocurre lo mismo. Pude ver que la causa de nuestro sufrimiento no eran los soldados norteamericanos, sino la desacertada política estadounidense basada en los malentendidos y el miedo.

El odio y la ira abandonaron entonces mi corazón. Pude ver que nuestro verdadero enemigo no son otras personas, otros seres humanos, sino nuestra propia ignorancia, discriminación, miedo, deseo y violencia. Fui a Estados Unidos con el fin de suplicar a los norteamericanos que observaran la situación profundamente para que el gobierno revisara la política que seguía en Vietnam. Lo hice movido por el amor. Mantuve una entrevista con Robert MacNamara, el secretario de Defensa, y le conté la verdad sobre nuestro sufrimiento. Estuvo conmigo mucho tiempo, escuchándome atentamente, y yo me sentí muy agradecido por la atención que me prestó. Tres meses más tarde, cuando la guerra se intensificó, él decidió renunciar a su cargo.

En la tradición budista practicamos el respirar y caminar de manera consciente para reconocer, aceptar y transformar nuestra ira. La plena atención nos ayuda a ser conscientes de lo que está ocurriendo tanto dentro como fuera de nosotros. Cualquier persona puede ser consciente. Si te tomas una taza de té con plena atención, significa que eres consciente de que te la estás toman-

do. Cuando inspiras y eres consciente de estar inspirando, estás respirando de manera consciente. Cuando das un paso y eres consciente de estar dándolo, estás caminando de manera consciente. En la meditación la práctica básica consiste en ser consciente a cada momento de la vida cotidiana. Cuando estás enojado, sabes que estás enojado. Cuando la energía de la atención plena ha surgido en ti a causa de tu práctica cotidiana, tienes la suficiente calma y visión como para reconocer, aceptar, observar las cosas profundamente y comprender tu sufrimiento.

La seguridad no es una cuestión individual. Todos deseamos sentirnos seguros y protegidos. Nadie quiere vivir lleno de miedo día y noche. Todas las personas, sean de la nacionalidad que sean, desean sentirse seguras. Y si los demás no se sienten seguros, nosotros tampoco nos lo sentiremos. Si amenazamos la seguridad de los demás, entonces nosotros también nos sentiremos amenazados. Ocurre lo mismo con la felicidad. Si tu padre no es feliz y sufre mucho, tú no puedes ser realmente feliz. Si tu hijo sufre intensamente, tú no puedes ser feliz. Pensar en la felicidad de tu hijo es pensar en tu propia felicidad. Y lo mismo ocurre con la seguridad. Cuando consideramos cómo los otros pueden sentirse seguros, nosotros nos sentimos también más seguros.

EL SUFRIMIENTO DE ESTADOS UNIDOS

Para lograr erradicar el terrorismo, primero hemos de practicar el escuchar atentamente a nuestros conciudadanos. Muchos de nosotros sentimos que somos víctimas de la discriminación, las injusticias y la exclusión. Los pobres, las personas sin hogar, los inmigrantes, las lesbianas, los homosexuales, los bisexuales o los transgénicos, los judíos, los musulmanes, los ancianos, los seropositivos o los portadores del sida y muchas otras personas se

sienten a menudo excluidas. Estados Unidos aún no ha sido capaz de escuchar el sufrimiento de su propia gente.

En este país hay ya demasiado sufrimiento. Vivimos dedicándonos a hacer las máximas cosas posibles, tomando refugio en hacer cada vez más actividades con mayor rapidez. Y cuantas más actividades hacemos, más aumenta el sufrimiento. La gente sufre hasta tal extremo que ya no puede soportar sufrir más. Por la noche no dormimos bien y durante el día no somos felices. Cuando sufrimos tanto, nos resulta imposible concentrarnos en el sufrimiento de los otros países, porque sentir más sufrimiento sólo nos abruma y paraliza.

Para lograr recuperar un cierto equilibrio en nuestro interior todos hemos de sufrir menos. Sólo entonces podremos ayudar con eficacia y sentido a crear paz en el mundo. Si abandonamos nuestra constante actividad y consumismo, podremos reconocer que en nuestro interior hay sufrimiento y que éste ha surgido de la ignorancia, la ira y el miedo. Para sentirnos mejor podemos practicar el respirar, caminar y bajar el ritmo de manera consciente. Podemos volver a nuestro interior —nuestro verdadero hogar— como país, reconocer y aceptar nuestro sufrimiento. Al practicar la atención plena vemos que el miedo y la ira que sentimos han nacido en nuestro país y que no han venido de fuera de él. Como país podemos generar una concienciación colectiva para aceptar nuestro miedo e ira. Juntos, si tenemos la suficiente sensibilidad, claridad y visión, podemos aceptar nuestro sufrimiento. Y al sentirnos mejor, veremos la situación con más claridad y sabremos qué es lo que debemos hacer y lo que no debemos hacer en las situaciones conflictivas.

Durante un retiro realizado para los profesionales del mundo del espectáculo de Hollywood en 2004, compartí con ellos que si los directores, los productores y los actores regaban las semillas de la felicidad y la paz que hay en su interior, podían em-

plear su talento para hacer películas que regaran las semillas del despertar y la plena conciencia colectivas. Como artista, puedes ayudar a las personas de tu país a volver a su interior —su verdadero hogar—, a reconocer el dolor, la ira, el sufrimiento y el miedo que experimentan, y a sentirse mejor. Ésta es la labor de un bodhisatva.

Podemos crear más películas que traten del sufrimiento de Estados Unidos, de ese modo los espectadores verán en la pantalla a personas que encarnan el sufrimiento de toda la nación. El filme nos inspirará a preguntarnos: ¿Por qué estamos sufriendo? ¿Qué hemos hecho para sufrir así?

Si estamos sufriendo de este modo es porque en el pasado hemos vivido de una forma poco armoniosa, hemos actuado y dicho unas cosas que han generado ese estado. Y al comprenderlo, se revelará la verdad de la curación. Y entonces sabremos qué es lo que debemos y lo que no debemos hacer, pensar y decir para no empeorar la situación, y qué pasos hemos de dar para que tanto nosotros como los demás nos sintamos mejor. Al ver la película los espectadores podrán descubrir las verdades sobre el cese del sufrimiento, la transformación y la curación. La semilla del Buda, la semilla del despertar y la del amor se encuentran en ti. Pese a lo que a veces se cree, a los cineastas y a los actores no les interesan sobre todo la fama y el dinero. La mente del amor es muy poderosa y si pueden llegar a sentirla, se convertirán en bodhisatvas y producirán películas que lleven a la gente al despertar.

Al ayudar a otros, nos ayudamos a nosotros mismos

Cuando un médico ve a un enfermo, intenta identificar y eliminar la enfermedad que padece. El papel del doctor no consiste en matar a su paciente, sino en curarle su enfermedad. Y lo mismo

ocurre con una persona que haya sufrido muchísimo y que haya hecho sufrir a otros; la solución no está en matarla, sino en intentar liberarla de su sufrimiento. Es el consejo que recibimos del Buda, de Jesús, de Moisés y de Mahoma. El deseo de nuestros maestros espirituales. Constituye la práctica de la comprensión y del amor.

Quizá una persona cercana a ti te ha hecho sufrir con sus palabras y acciones. Sus palabras están llenas de amargura, falsas ideas, condena y acusaciones. Quizá creas que tú eres el único que está sufriendo. Pero ten en cuenta que esa persona también debe de haber sufrido mucho para hablar y actuar de esta forma.

Tal vez sientas la tentación de abandonarla o eliminarla. A veces un marido desea matar a su mujer o sacársela de en medio para ser libre. Pero eliminar a otra persona es entregarte a tu propia desesperación. Lo que necesitamos eliminar es la causa del sufrimiento. Si puedes ayudar a la otra persona a extirpar las raíces del sufrimiento que hay en su interior, dejará de sufrir y ya no te hará sufrir más. Si logras comprenderlo, intentarás hacer todo lo posible para que deje de sufrir. Al ayudarla, te estás ayudando a ti al mismo tiempo. Y esto es cierto tanto a nivel interpersonal como internacional.

Es muy importante volver a nosotros mismos, evitar actuar y hablar cuando estamos alterados. Es posible regresar a nosotros mismos y practicar el recuperar la calma, la tranquilidad y la lucidez. Hay unas formas de practicar que nos ayudan a comprender las verdaderas causas del sufrimiento. Y este conocimiento nos enseñará a hacer lo que debemos hacer y nos impedirá perjudicar tanto a los demás como a nosotros mismos.

Tras haber regresado a ti mismo puedes acercarte a la persona que te ha hecho sufrir y decirle: «Querido amigo, sé que en el pasado has sufrido mucho. Siento no haber entendido tu sufrimiento y haber contribuido a él con mi forma de reaccionar a lo

que has dicho y hecho. No quiero que sufras ni tampoco destruirte. Deseo de veras que seas feliz porque sé que cuando lo seas, yo también podré serlo. Sé que tú tienes muchas opiniones e ideas sobre mí. Tal vez pienses que soy una persona horrible y mala. Si es así, lo siento mucho. Al no haber comprendido tu sufrimiento, no he podido ayudarte y he hecho que la situación empeorara. Lo siento mucho; no quiero que sigas sufriendo. Si hablas conmigo, si me abres tu corazón, si me cuentas los errores que he cometido contigo, te prometo hacer todo lo posible por ayudarte y en el futuro evitaré hacer y decir las cosas que pueden hacernos sufrir a ambos.

La práctica consiste en esto. Si eres sincero, si lo dices de corazón y lo llevas a cabo impulsado por el deseo de ayudar, la otra persona se abrirá entonces a ti y te confesará lo que siente.

ESCUCHAR CON ATENCIÓN Y COMPASIÓN

Si la otra persona acepta tu ofrecimiento y empieza a compartir lo que piensa, debes estar preparado para escucharla con atención y compasión. Escúchala con una absoluta atención y concentración. Tu único deseo ha de ser darle la oportunidad de expresarse. Escuchar con atención y compasión significa que la otra persona, o la otra nación, tiene la oportunidad, o el valor, de expresar aquello que no pudo decir porque nadie la había escuchado nunca atentamente antes.

Al principio sus palabras quizá estén llenas de condena, amargura y acusaciones. Si es posible, sigue escuchándola sin perder la calma. Al escucharla de esta forma, ayudarás a curarla de su sufrimiento y de sus falsas ideas. Pero si la interrumpes, la contradices o la corriges, no podrás reconciliarte con ella. Al escucharla atentamente, la otra persona puede hablar, aunque lo

que diga sea erróneo o injusto. Y tú al mismo tiempo no sólo reconoces sus falsas ideas, sino que descubres que tú también las tienes sobre ti y sobre ella. Y más tarde, cuando los dos os hayáis calmado y la otra persona confíe más en ti, puedes empezar a corregir con habilidad, poco a poco, sus falsas ideas. Hablándole afectuosamente, puedes mostrarle las falsas ideas que alberga de ti o de la situación. Y al hablarle así, también la ayudarás a comprender tus propias dificultades. Podéis ayudaros el uno al otro a liberaros de falsas ideas, la causa de toda la ira, el odio y la violencia.

La escuchas atentamente y le hablas con afecto para restablecer la comunicación, porque en cuanto se restablece, todo es posible, incluso la paz y la reconciliación. Yo he presenciado cómo muchas parejas al practicar el escucharse atentamente y hablar con afecto, han curado su relación rota o difícil. Muchos padres e hijos, y muchas madres e hijas, y también parejas, han recuperado la paz y la felicidad de su familia gracias a esta práctica. Se han reconciliado al practicar el escucharse con atención y compasión y hablarse con afecto.

Durante un retiro que realicé en Oldenberg (Alemania) a finales de los años noventa, después de haber enseñado a los asistentes la práctica de escuchar atentamente a los demás y hablar con afecto, cuatro personas abandonaron la sala de conferencias para llamar enseguida a sus padres. Hicieron esta práctica por teléfono. Durante mucho tiempo habían estado distanciados de sus padres, sin comunicarse con ellos, aunque sabían que la situación no podía continuar así. Pero para hacer las paces con sus padres no necesitaron volver a casa, sino que lo único que hicieron fue hablar por teléfono con ellos enseguida. Al día siguiente, nos contaron que se habían reconciliado con sus padres gracias a haberles escuchado atentamente y a hablarles con afecto. Al escuchar a alguien con compasión, esa persona puede convertirse

en un amigo. Quizá nadie más la haya escuchado antes así, tal vez tú seas el primero en ser capaz de hacerlo y en ofrecerle el alivio que necesita. Al llevarlo a cabo, te conviertes en un bodhisatva, en un ser que pone fin al sufrimiento. Pierdes un enemigo y ganas un amigo.

UN CONCILIO DE SABIOS

Estados Unidos está sufriendo muchísimo. El destino de una nación es demasiado importante como para dejarlo sólo en manos de los políticos. Necesitamos a personas que sepan escuchar con todo su corazón, que lo hagan como seres humanos y no sólo como políticos. Hemos de elegir a aquellos líderes que sepan escuchar a los demás, aunque sean poco conocidos. Yo propongo a los estadounidenses que creen un Concilio de Sabios formado por personas que sepan escuchar atentamente a quienes creen haber sido objeto de discriminación, explotación e injusticias sociales. El Concilio de Sabios podría estar constituido por personas que no fueran políticos y que hubieran vivido muy de cerca y comprendieran el sufrimiento. También habrían de tener experiencia en la práctica de la reconciliación y del restablecimiento de la paz.

Podemos aprender de la experiencia de otros países, como Suráfrica, donde se estableció la Comisión de la Verdad y la Reconciliación para curar las heridas del *apartheid*. La comisión estaba dirigida por el arzobispo Desmond Tutu y tanto los blancos como los negros la apoyaban como un foro legítimo para que surgiera la comprensión y la reconciliación. Se organizaron en ella sesiones televisadas donde los miembros de distintos grupos raciales pudieron escuchar a los demás y ser escuchados, con el palpable resultado de que los negros y los blancos empezaron a

encontrar una forma de convivir de manera pacífica y respetuosa en Suráfrica. Constituye un ejemplo concreto del poderoso efecto de una comunicación directa y compasiva a nivel nacional e internacional.

La Primera Noble Verdad del budismo consiste en reconocer el sufrimiento, la insatisfactoriedad. El Buda nos aconsejó que el primer paso para curar el sufrimiento es comprender la situación desde su misma raíz. O sea que la labor del Concilio de Sabios consistiría en invitar a las personas que sufren en el país para que expresaran sus opiniones, creando al mismo tiempo en el Concilio una atmósfera responsable y segura, donde uno fuera escuchado atentamente, porque muchas personas que acarrean un gran sufrimiento en su corazón no se atreven a hablar. La práctica será todo un éxito si los que sufren son capaces de describir detalladamente su miedo, ira, odio, desesperación y esperanzas.

Sé que muchas figuras públicas ven la situación como yo la veo, pero me han confesado que no tienen valor suficiente para decirlo. Como son líderes en el mundo político, en el mundo de los negocios o en el de la industria del espectáculo, temen perder su posición. Cuando di una conferencia en la Riverside Church de Nueva York, poco tiempo después del 11-S, en 2001, el taxista que me había llevado a ella pudo asistir al acto, pese a que 1.500 personas no pudieron entrar por falta de plazas en la iglesia. Aunque él no pertenecía al mundo de la política ni al de los negocios, confesó a algunos de los monjes y monjas presentes: «Estoy totalmente de acuerdo con las palabras de Thây, pero no tengo el valor para compartirlas con las personas que me rodean».² Los norteamericanos vemos la situación, pero no siempre tenemos el valor para decir lo que pensamos.

2. Los amigos y los estudiantes de Thich Nhat Hanh lo llaman afectuosamente «Thây», un título que significa «maestro» en vietnamita.