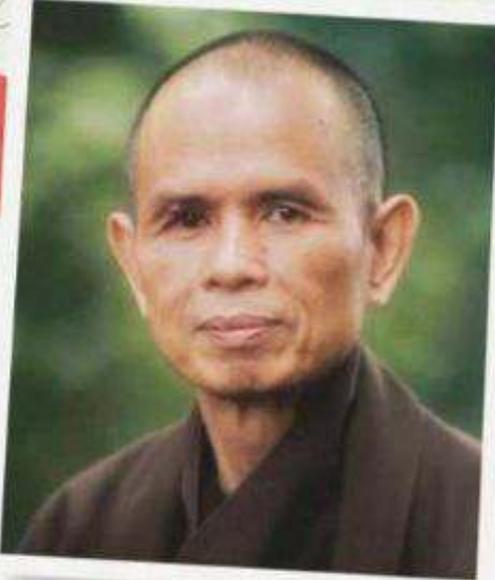
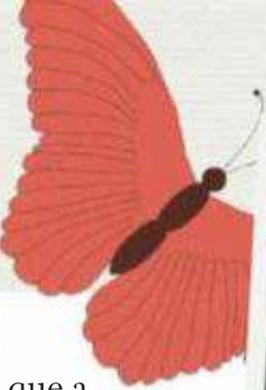


# EL ARTE DE *Vivir*

Cada momento  
es un diamante  
lleno de  
libertad, paz y  
alegría. Las  
meditaciones  
budistas nos  
ayudan  
a vivir  
rodeados de  
estas joyas.



THICH NHAT HANH  
MAESTRO ZEN



**E**stamos tan apegados a la Tierra que a veces olvidamos lo bella que es. Visto desde el espacio, nuestro planeta azul está extraordinariamente vivo: un paraíso suspendido en un universo vasto y hostil. Se ha escrito que los astronautas que orbitan en las estaciones espaciales pasan la mayor parte de su tiempo libre contemplando el milagro de su belleza y sienten un gran amor hacia la Tierra. Saben que miles de millones de personas desarrollan sus vidas en ese pequeño planeta, con todas sus alegrías, su felicidad y su sufrimiento. Ven la violencia, las guerras, las hambrunas y la destrucción del medio ambiente. Al mismo tiempo, ven claramente que este maravilloso pequeño planeta azul, tan frágil y preciado, es irremplazable. En palabras de un astronauta: «Fuimos a la Luna como especialistas técnicos; regresamos como personal humanitario».

**Ser comprendidos y amados.** Queremos comprendernos a nosotros mismos, comprender el mundo que nos rodea y el sentido de vivir sobre este planeta. Queremos descubrir quiénes somos realmente y comprender nuestro sufrimiento. Comprender el sufrimiento genera aceptación y amor, y esto es lo que define la calidad de nuestra vida. Todos necesitamos ser comprendidos y amados, y todos queremos comprender y amar.

**Espiritualidad es felicidad.** Que nuestras vidas posean una dimensión espiritual no supone huir de la vida o habitar un lugar de dicha alejado del mundo, sino descubrir maneras de lidiar con las dificultades de la vida y generar paz, alegría y felicidad exactamente en el lugar en el que nos encontramos: sobre este hermoso planeta. El espíritu de la práctica de la plena conciencia, la concentración y la visión profunda en el budismo está muy cerca del espíritu científico. No empleamos instrumental sofisticado, sino la claridad de nuestra mente y la calma con el objetivo de observar profundamente e investigar la realidad por nosotros mismos con aper-

## THICH NHAT HANH

Maestro zen, poeta y activista por la paz, aúna su conocimiento de la tradición mahayana con la psicología occidental. Uno de sus últimos libros es *El arte de vivir* (Ed. Urano), del que este artículo es un extracto.

tura y sin discriminación. Queremos saber de dónde venimos y a dónde vamos. Y, por encima de todo, queremos ser felices. La humanidad ha dado numerosos artistas de talento, músicos y arquitectos, pero ¿cuántos han dominado el arte de crear un instante feliz para uno mismo y para los que nos rodean?

**Vivir o sobrevivir.** Igual que todas las demás especies sobre la Tierra, buscamos incesantemente las condiciones ideales que nos permitan vivir al máximo de nuestras capacidades. Queremos hacer algo más que sobrevivir, queremos vivir. Pero ¿qué significa realmente estar vivo? ¿Qué significa morir? ¿Qué ocurre cuando morimos? ¿Hay vida después de la muerte? ¿Existe la reencarnación? ¿Volveremos a ver a los seres amados? ¿Tenemos un alma que irá al paraíso, al nirvana, a Dios? Estas son preguntas que todo ser humano se plantea alguna vez. A veces se expresan en palabras; otras veces no son pronunciadas nunca, pero siguen estando presentes y nos turban cada vez que nos ponemos a pensar sobre la vida, sobre las personas que amamos, sobre nuestros padres enfermos o envejecidos, sobre aquellos que ya murieron. ▶

**Meditar e investigar.** ¿Cómo podemos empezar a dar una respuesta a estas preguntas sobre la vida y la muerte? Una buena respuesta debería basarse en evidencias. No es una cuestión de fe o creencias, sino de honda investigación. Meditar es observar profundamente y ver cosas que otros no pueden ver, incluso las nociones erróneas que subyacen en la base de nuestro sufrimiento. Cuando somos capaces de liberarnos de esas nociones erróneas, podemos dominar el arte de vivir felices en paz y libertad.

**Los tres errores.** La primera noción errónea es que seamos seres sin conexión alguna con el resto del mundo. Tenemos tendencia a creer que poseemos un yo separado, el cual nace en cierto instante y debe morir en otro, y que es permanente durante toda la duración de nuestra existencia. Mientras alberguemos esta errónea noción, sufriremos, haremos sufrir a los que nos rodean y causaremos daño a otras especies y a nuestro hermoso planeta. La segunda noción errónea que muchos de nosotros defendemos es que seamos únicamente este cuerpo, y que al morir dejemos de existir. Esta errónea noción nos impide ver todas las formas por las que estamos conectados con el mundo que nos rodea, todas las formas en las que continuamos tras

Cuando somos capaces de liberarnos de las nociones erróneas, podemos dominar el arte de vivir felices en paz y libertad.

nuestra muerte. La tercera noción errónea que muchos sostenemos es la idea de que aquello que buscamos –la felicidad, el paraíso, el amor– solo puede ser hallado en el futuro distante y fuera de nosotros. Podemos pasarnos la vida anhelando el objeto de nuestra búsqueda, sin darnos cuenta de que es posible encontrarlo en nuestro interior justo en el momento presente.

**Y las tres soluciones.** Existen tres prácticas fundamentales que nos ayudan a liberar nos de estas tres nociones erróneas: la concentración sobre el vacío, la concentración sobre la ausencia de signo y la concentración sobre la ausencia de objetivo. Se conocen como «las tres puertas de la liberación» y existen en todas las escuelas budistas. Estas tres concentraciones nos ayudan a transformar las sensaciones de pena, ansiedad, soledad y alienación. Tienen el poder de liberarnos de las nociones erróneas y nos permiten vivir plenamente, con hondura, y encarar la agonía y la muerte sin miedo, ira o desesperación.

#### **Cuatro prácticas más.**

La concentración sobre la impermanencia nos ayuda a liberarnos de la tendencia a vivir como si nosotros y los seres que amamos fuéramos a vivir por siempre. La concentración sobre la no-ansia es una oportunidad de tomarnos tiempo para descubrir que ya disponemos de condiciones suficientes para ser felices aquí mismo, en el momento presente. Y la concentración sobre el soltar nos ayuda a liberarnos del sufrimiento, a transformar y dejar ir las sensaciones dolorosas. La contemplación profunda de todas estas concentraciones nos permite experimentar la paz y la libertad del nirvana. Estas siete concentraciones son muy prácticas. Nos hacen despertar a la realidad. Nos ayudan a apreciar lo que ya tenemos para ser capaces de alcanzar una felicidad verdadera en el aquí y el ahora. Y nos ofrecen la visión profunda que necesitamos para valorar el tiempo del que disponemos, reconciliarnos con aquellos que amamos y transformar nuestro sufrimiento en amor y comprensión. ☞