

THICH
NHAT HANH



ENSEÑANZAS
SOBRE
EL AMOR

Una guía para alcanzar
la plenitud en
las relaciones humanas

EL VIAJE INTERIOR

The logo for the publisher ONTRO, featuring a stylized sunburst or starburst design above the word "ONTRO" in a bold, sans-serif font.

ONTRO

ENSEÑANZAS SOBRE EL AMOR

El viaje interior, Una guía para alcanzar la plenitud en las relaciones humanas.

Resumen del texto completo.

Texto de distribución gratuita.

Disponible por el Centro de meditación y estudios Budistas Buddha Dhamma

Otros títulos disponibles en:

www.buddhadhammachile.org

- Los cuatro inconmensurables del budismo
- Amor/compasión/alegría/ecuanimidad

Amor, en sánscrito, es maitri, y en pali, metta. La compasión es karuna, en ambos idiomas. La alegría, mudita. La ecuanimidad, en sánscrito, upeksha, y en pali, upekkha. Los Brahmaviharas son los cuatro elementos del auténtico amor. Se denominan <<inconmensurables>> porque, si los practicas, crecerán en ti cada día hasta llegar a contener el mundo entero, Tú serás más feliz, y la gente que te rodea también lo será.

- Los diez paramitas del mahayana
- Desarrollo de la vida de un Budhisattva

Las Diez Paramitas del mahayana son: dama (generosidad), shila (preceptos), kshanti (paciencia), Virya (energía), dhyana (meditación), prajña (conocimiento), upaya (medios hábiles), pranidhana (aspiración), bala (poder espiritual) y jñana (sabiduría).

- Apegado humano y áreas de desarrollo
- Los cinco Skandhas

Según Buda, un ser humano está formado por cinco skandhas (elementos, grupos o agregados): forma, sentimientos, percepciones, formaciones mentales y conciencia. Nosotros somos el rey, y esos elementos, nuestro territorio. Para conocer cuál es la situación real en nuestro interior, debemos

vigilar nuestro territorio totalmente, incluyendo los elementos de nuestro ser que están en lucha.

- Practicar amor con el enemigo
- Su meditación desvanece al enemigo

Cuando practicas la meditación del amor, debes tomar un camino. Tan pronto percibas que la persona quien llamas tu enemigo está también sufriendo, te sentirás preparado para amarla y aceptarla. La idea de <<enemigos>> se desvanece y es reemplazada por la realidad de alguien que está sufriendo y necesita tu amor y compasión.

- Elementos tóxicos de la mente
- Deseo/ira/ignorancia

En nuestro interior hay elementos tóxicos, como el deseo, la ira y la ignorancia. El deseo es la avidez que nos incita a perseguir fama, provecho, riqueza y sexo. La ignorancia es desconocimiento, falta de comprensión. Además de estos tres elementos tóxicos existen otros, como la arrogancia y la desconfianza. En nuestra vida diaria debemos vivir conscientemente para reconocer la presencia del deseo, la ira y la ignorancia y advertir cuánto sufrimiento causan estos elementos tóxicos (no sólo proviene de circunstancias exteriores).

- Sufrimiento: raíz mental no-virtuosa
- Base: el ego de la exclusividad

Lo primero que descubrirás es que las raíces de tu sufrimiento están almacenadas en tu conciencia, en las simientes de tu interior, simientes de ira, ignorancia, orgullo, desconfianza o avaricia. La otra persona es sólo la causa secundaria. Lo que percibirás a continuación es que esa persona también está sufriendo. Quizás hayas pensado que eras el único que sufría, pero no es cierto. Cuando alguien vierte esa clase de sufrimiento en ti, sabes que está sufriendo. Al comprenderlo, tu corazón se llena de amor y deseas ayudarlo. La comprensión es la clave.

- Apego e ignorancia como connaturales
- Necesidad de liberarnos

Todos nosotros, jóvenes y viejos, tendemos al apego. Tan pronto nacemos, la ignorancia y el apego hacen acto de presencia. Siempre que amamos a alguien tendemos a ser posesivos. Cuando alguien nos ama, queremos ser el único objeto de su atención. No deseamos que ame a nadie más. El amor posesivo es como una dictadura. Queremos controlar al ser amado, ordenarle qué puede y qué no puede hacer. En unas relaciones amorosas sanas es natural un cierto grado de actitud posesiva y de apego, pero si éste se vuelve excesivo, tanto el que ama como el ser amado sufrirán.

- Palabra correcta en el Budismo
- Importancia de decir bien las cosas

En la tradición budista la Palabra Correcta es descrita como evitar cometer estas cuatro acciones: 1) No decir la verdad. Si en negro, decir que es blanco.

2) Exagerar. Describir algo o atribuirle ser mucho más bello o feo de lo que realmente es. 3) Tener una lengua viperina. Dirigirse a una persona contándole una cosa y después decirle lo opuesto a otra. 4) Usar un lenguaje violento. Insultar a la gente o abusar de ella.

- Creación de modos mentales
- Defensa y sufrimiento por ignorancia

En la psicología budista, la palabra samyojana hace referencia a las formaciones mentales internas, cadenas o nudos. Por ejemplo, cuando alguien nos dice algo desagradable, si no entendemos por qué nos lo ha dicho y nos enojamos, se formará un nudo en nuestro interior. La falta de comprensión es la base que da pie a la formación de cualquier tipo de nudo interno. A nuestra mente le resulta difícil aceptar que tienes sentimientos negativos de ira, miedo y arrepentimiento, así que encuentra formas de sepultarlos en áreas remotas de nuestra conciencia. Creamos elaborados mecanismos de defensa para negar su existencia, pero esos problemáticos sentimientos intentan siempre aflorar a la superficie.

- Talidad: auténtica naturaleza de las cosas
- Relatividad de todo según función

La talidad (tathata) es un término técnico del budismo que significa <<la auténtica naturaleza>>. Todas las cosas tienen su talidad, por eso somos capaces de reconocerlas. Una naranja tiene su talidad, de ahí que no la confundamos con un limón. En Plum Village cocinamos con gas propano y conocemos su talidad. Sabemos que si hay un escape de gas y alguien enciende una cerilla, puede resultar peligroso. Pero también sabemos que el

propano puede ayudarnos a cocinar una maravillosa comida, y por eso lo hemos invitado a permanecer en nuestra casa, para que viva pacíficamente con nosotros. Cada uno de nosotros tiene su propia talidad. Si queremos vivir en paz y felicidad con otra persona, debemos comprender su talidad y la nuestra.

- Perdón y empezar de nuevo
- La mente: base de las malas acciones

Empezar de Nuevo no significa pedir perdón. Es cambiar tu mente y tu corazón; transformar la ignorancia que te impulsó a hacer esas malas acciones con el cuerpo, el habla y la mente, te ayuda a cultivar el amor. Con ello, la vergüenza y el sentimiento de culpa desaparecerán, y empezarás a sentir la alegría de estar vivo. Todas las malas acciones surgen de la mente. Y es a través de ella que las malas acciones pueden desaparecer.

- Vacuidad del yo y fenómenos
- Todo fenómeno de “no-eso”

Si observas profundamente lo que se denomina el <<yo>>, descubrirás que está formado de elementos que <<no son el “yo”>>. Una flor está formada de elementos que no son la flor: una semilla, una nieve, el sol, los minerales y muchos otros elementos que <<no son la flor>>. Si devolvieses todos estos elementos a su origen, la flor no podría existir. Por eso podemos decir que el yo está constituido por elementos que no son el yo.