

# El arte de vivir

Tich Nhat Han - Capítulo 1

1

El vacío

El milagro del interser

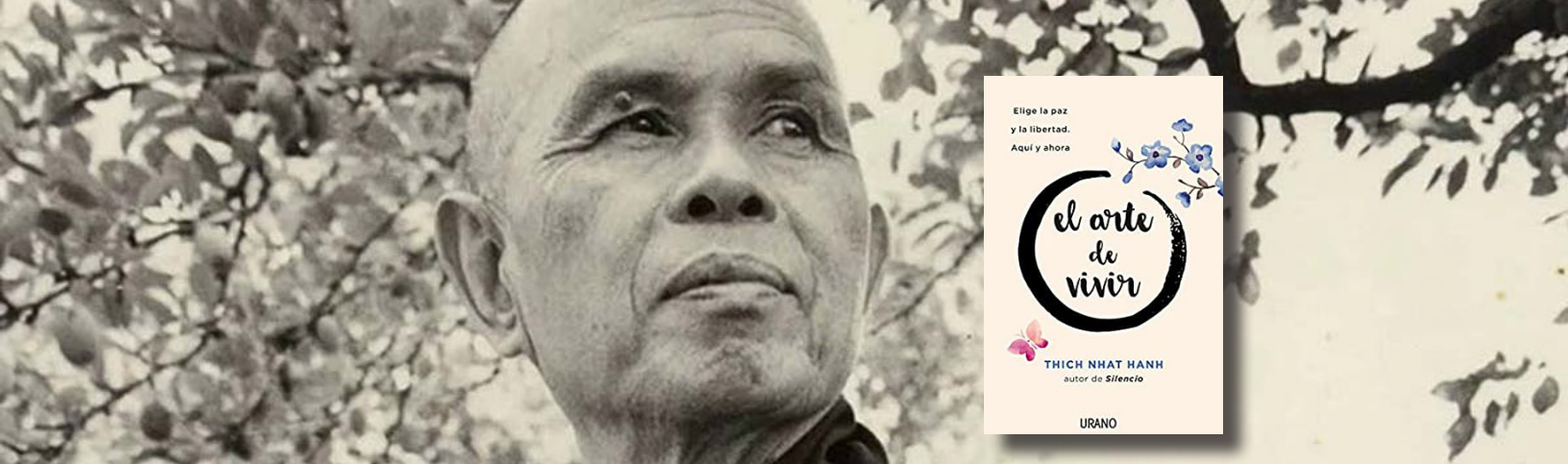
*Vacío significa estar lleno de todo pero vacío de una existencia separada.*

Imagina, por un momento, una hermosa flor. Puede ser una orquídea, una rosa o la humilde margarita que crece al borde del camino. Contemplando la flor, podemos ver que está llena de vida. Contiene tierra, lluvia y luz del sol. También está llena de nubes, océanos y minerales. Incluso está llena de espacio y tiempo. De hecho, todo el universo está presente en esta pequeña flor. Si hubiéramos eliminado uno solo de estos elementos «no-flor», la flor no habría podido estar presente. Sin los nutrientes del sustrato, la flor no podría crecer; sin la lluvia o la luz del sol, la flor moriría. Si eliminásemos todos los elementos no-flor, no quedaría ninguna sustancia que pudiéramos llamar «flor». Así que nuestra observación nos indica que la flor está llena del universo entero, y al mismo tiempo está vacía de una existencia propia separada. La flor no puede existir de forma independiente y aislada.

Nosotros también estamos llenos de innumerables cosas y, sin embargo, vacíos de un yo separado. Al igual que la flor, contenemos tierra, agua, aire, sol y calor. Contenemos espacio y conciencia. Contenemos a los ancestros, a padres y abuelos, educación, alimento y cultura. Todo el universo se ha reunido para crear la maravillosa manifestación que somos. Si eliminamos cualquiera de esos elementos «no-nosotros», nos daremos cuenta de que no queda un «nosotros».

El vacío: la primera puerta de liberación

Vacío no significa inexistencia. Decir que estamos vacíos no quiere decir que no existamos. Independientemente de que algo esté lleno o vacío, es obvio que ese algo debe, ante todo, existir. Cuando decimos que una taza está vacía, la taza debe existir para poder estar vacía. Cuando decimos que estamos vacíos, queremos decir que hemos de existir para poder estar vacíos de un yo permanente, separado.



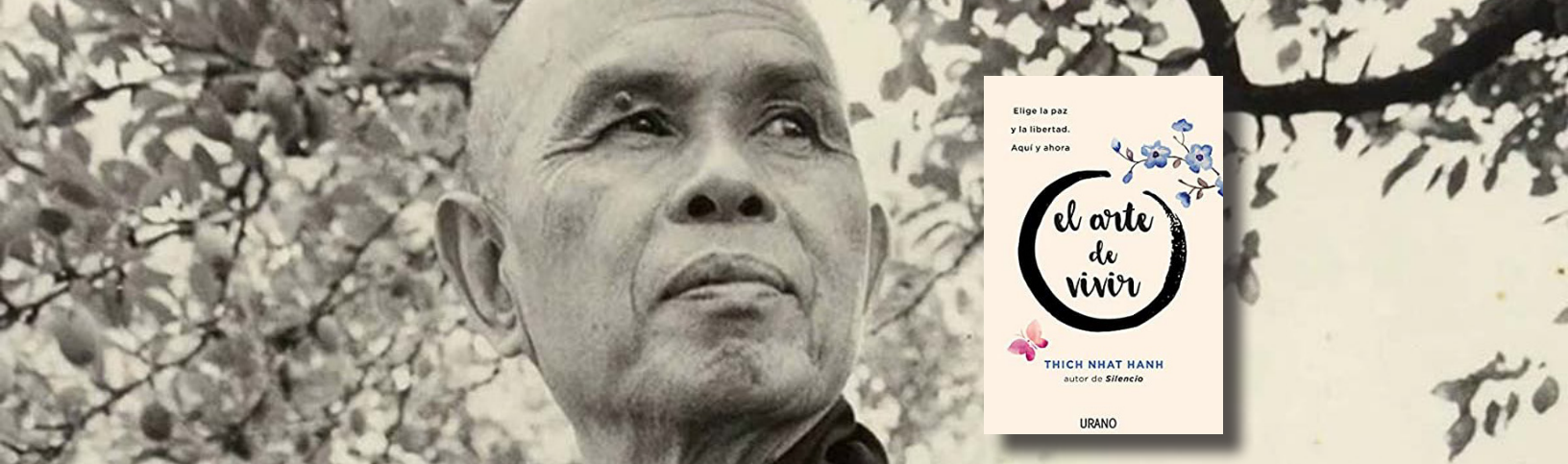
Hace unos treinta años buscaba una palabra en inglés que describiera nuestra profunda conexión con todas las cosas. Me gustaba la palabra *togetherness*, «unión», pero finalmente di con el término *interbeing*, «interser». El verbo «ser» puede dar lugar a error, porque no podemos ser de forma aislada, independiente. «Ser» es siempre «interser». Si combinamos el prefijo «inter-» con el verbo «ser», creamos un nuevo verbo: «interser». Interser refleja de forma más precisa la realidad. Inter-somos unos con otros y con todo lo vivo.

Aprecio mucho la obra de un biólogo llamado Lewis Thomas. Expone que el cuerpo humano es «compartido, alquilado y ocupado» por una infinidad de minúsculos organismos sin los cuales no podríamos «mover un músculo, levantar un dedo o generar un pensamiento». Nuestro cuerpo es una comunidad. Los billones de células no humanas que hay en nuestro cuerpo superan en número a las células humanas. Sin ellas no podríamos estar ahora aquí; sin ellas no podríamos pensar, sentir o hablar. Thomas afirma que no existe ningún ser que esté aislado. Todo el planeta es una única célula gigante, viva, que respira, hecha de partes que trabajan unidas en simbiosis.

### La visión profunda del interser

En la vida diaria podemos observar el vacío y el interser en todos los lugares. Observando a un niño, veremos con facilidad a su madre, a su padre, a su abuela y a su abuelo en él: su aspecto, su comportamiento, su discurso. Incluso sus habilidades y talentos son los de sus padres. Si a veces no comprendemos el porqué del comportamiento de un niño, nos será de gran ayuda recordar que no es una entidad separada. Es una continuación, sus padres y ancestros están en él, en ella. Cuando camina, cuando habla, todos ellos también caminan y hablan. Al observar a un niño podemos entrar en contacto con sus padres y antepasados, pero, de la misma forma, al observar a uno de los progenitores podemos ver al niño. No existimos de forma separada: inter-somos. Todo depende de todo lo demás del universo para manifestarse: una estrella, una nube, una flor, un árbol, e incluso tú y yo.

Recuerdo una vez que, practicando la meditación mientras caminaba por las calles de Londres, vi en el escaparate de una librería un libro con el título *Mi madre, yo mismo*. No compré ese libro porque intuí que ya conocía su contenido. Es cierto que cada uno de nosotros es la continuación de su madre; somos nuestra madre. Por tanto, cada vez que nos enojamos con nuestra madre o nuestro padre nos enojamos también con nosotros mismos. Todo aquello que hagamos, nuestros padres lo están haciendo también junto a nosotros. Esto puede ser difícil de aceptar, pero es la verdad. No podemos decir que no queremos tener nada que ver con nuestros progenitores. Ellos están en nosotros y nosotros en ellos. Somos la continuación de todos los ancestros. Gracias a la impermanencia, tenemos la oportunidad de



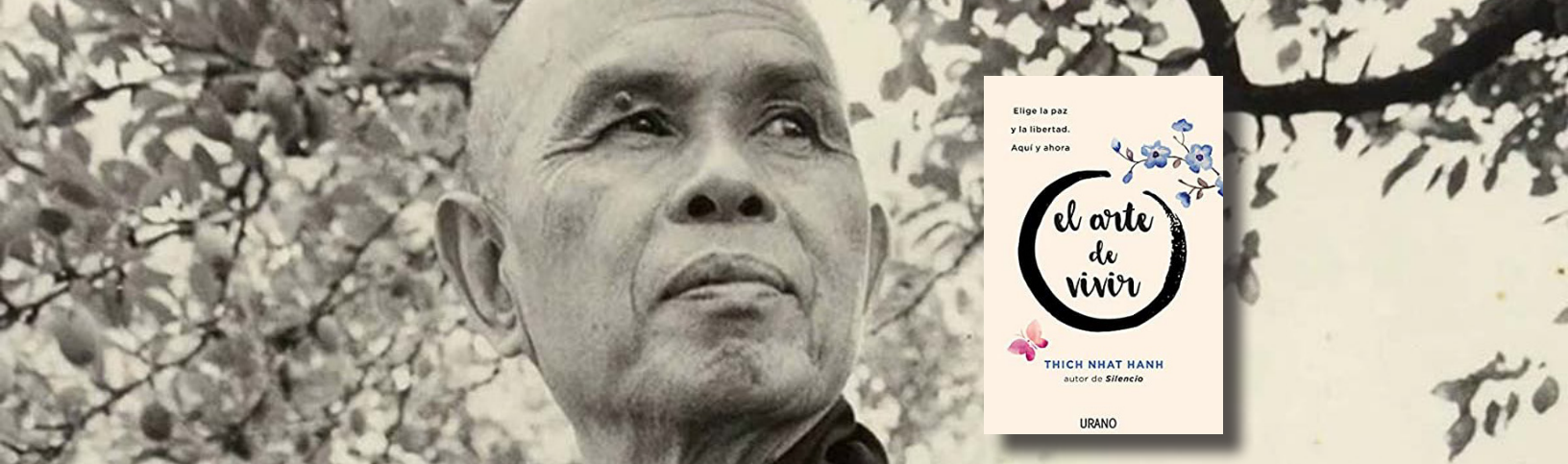
transformar nuestra herencia en una dirección hermosa.

En mi cabaña, cada vez que ofrezco incienso o me postro ante el altar no lo hago como un ser separado, sino como todo un linaje. Siempre que camino, me siento, como o practico caligrafía, lo hago con la conciencia de que todos mis ancestros están conmigo en ese instante. Soy su continuación. Sea lo que sea que yo esté haciendo, la energía de la plena conciencia me permite hacerlo como un «nosotros», no como un «yo». Cuando sostengo el pincel, sé que no puedo eliminar a mi padre de mi mano. Sé que no puedo excluir a mi madre o a mis ancestros de mí mismo. Ellos están presentes en todas mis células, en mis gestos, en mi habilidad para trazar un bello círculo. Tampoco puedo eliminar de mi mano a mis maestros espirituales. Están ahí en forma de la paz, la concentración y la atención que disfruto mientras trazo el círculo. Todos trazamos juntos ese círculo. No hay un yo separado que lo esté haciendo. Mientras practico caligrafía, experimento la profunda visión del no yo y ese acto se convierte en una profunda práctica meditativa.

Tanto en casa como en nuestro lugar de trabajo, podemos practicar para percibir que todos los ancestros y maestros están presentes en nuestros actos. Podemos ver su presencia cuando mostramos ese talento o habilidad que nos han legado. Podemos apreciar su mano en la nuestra cuando preparamos la comida o lavamos los platos. Podemos experimentar una profunda conexión y liberarnos de la noción de que somos un yo separado.

Eres un río

Podemos considerar el vacío como interser en el espacio: nuestra relación con todos y todo en rededor. También podemos considerar el vacío como impermanencia en el tiempo. Impermanencia significa que nada se mantiene igual en dos momentos consecutivos. El filósofo griego Heráclito de Éfeso dijo: «No podrás bañarte dos veces en el mismo río». El río fluye sin cesar, por lo que si salimos a la orilla y luego volvemos a sumergirnos, el agua ya habrá cambiado. Incluso nosotros hemos cambiado en ese breve espacio de tiempo. En nuestro cuerpo hay células muriendo y naciendo a cada segundo. Nuestros pensamientos, percepciones, sensaciones y estados mentales cambian también de un instante al siguiente. Por tanto, no podemos nadar dos veces en el mismo río y el río tampoco recibe dos veces a la misma persona. Nuestro cuerpo y nuestra mente son un continuo en cambio constante. Aunque parezca que nuestro aspecto no cambie y mantengamos el mismo nombre, somos diferentes. Por muy sofisticadas herramientas que empleemos, no podremos encontrar en nosotros nada que permanezca inalterado y que podamos llamar un alma, un yo. Una vez que hemos aceptado la realidad de la impermanencia, debemos aceptar también la verdad del no-yo.



Las dos concentraciones en el vacío y en la impermanencia nos ayudan a liberarnos de la tendencia a creer que somos entidades separadas. Son visiones profundas que pueden ayudarnos a salir de la prisión de nuestras opiniones erróneas. Debemos entrenarnos en mantener la visión del vacío mientras observamos a otra persona, un pájaro, un árbol o una roca. Esto es muy diferente de sentarse para limitarse a especular acerca del vacío. Debemos percibir realmente la naturaleza de vacío, de interser, de impermanencia, en nosotros y en los demás.

Por ejemplo: dices que yo soy vietnamita. Quizá pienses firmemente que soy un monje vietnamita. Pero, de hecho, desde el punto de vista legal, yo no poseo un pasaporte vietnamita. Desde el punto de vista cultural, hay en mí elementos franceses, así como elementos de la cultura china e incluso de la cultura india. En mis escritos y enseñanzas puedes descubrir aportes de diversas corrientes culturales. Y desde el punto de vista étnico no existe raza vietnamita alguna. En mí hay elementos melanesios, indonesios y mongoles. Así como la flor está hecha de elementos no-flor, así yo estoy hecho de elementos no-yo. La visión profunda del interser nos ayuda a alcanzar esta sabiduría de la no-discriminación. Nos libera. Ya no deseamos pertenecer únicamente a una sola área geográfica o identidad cultural. Vemos en nosotros la presencia de todo el universo. Cuanto más empleemos la visión profunda del vacío, más descubriremos y más profunda será nuestra comprensión. Y esto, de forma natural, genera compasión, libertad y ausencia de miedo.

Llamadme por mis verdaderos nombres

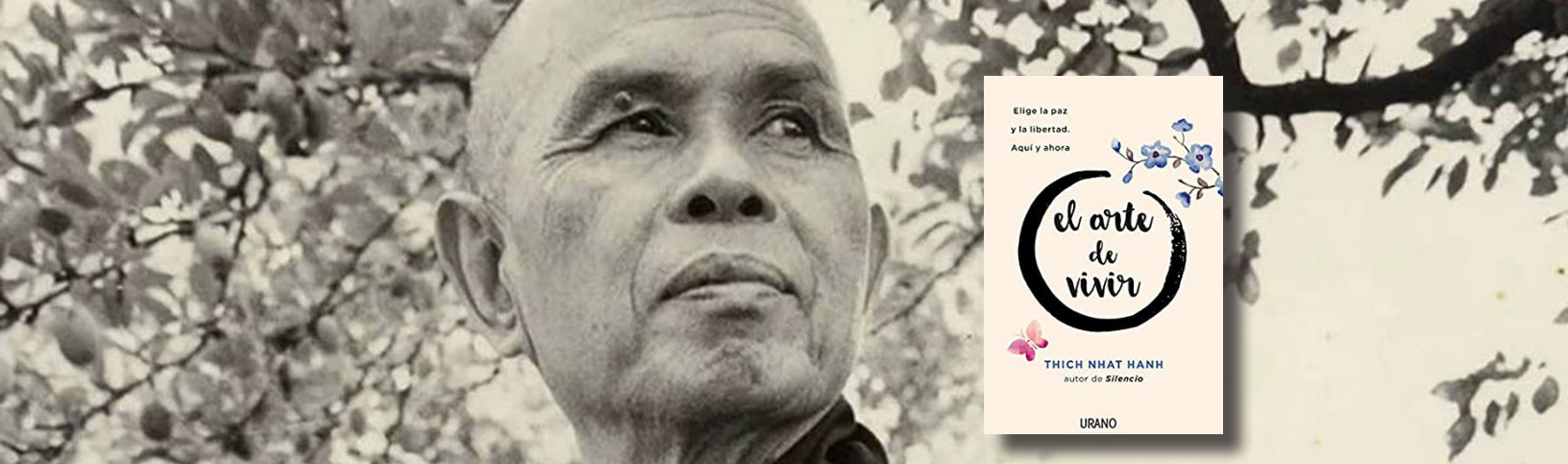
Un día, en la década los años setenta, mientras trabajábamos para la Delegación Budista por la Paz en París, recibimos una noticia terrible. Muchos vietnamitas había huido del país en barco, lo que suponía la certeza de emprender un viaje muy peligroso. No solo existía el riesgo de las tormentas y de carecer de suficiente combustible, agua o comida; también existía el peligro de ser atacados por piratas, que eran muy activos en la costa de Tailandia. La noticia que nos llegó era muy trágica. Los piratas habían abordado un barco, habían robado los objetos de valor y habían violado a una niña de once años. Su padre intentó defenderla y lo arrojaron por la borda. Tras el ataque, aquella niña se lanzó a su vez por la borda y ambos se ahogaron.

Después de recibir estas noticias, fui incapaz de conciliar el sueño. Mis sentimientos de tristeza, compasión y piedad eran demasiado fuertes. Pero, en tanto que practicante, no podía dejar que aquellos sentimientos de ira e impotencia nos paralizaran. Así que practiqué la meditación caminando, la meditación sentada y la respiración consciente para contemplar profundamente la situación, para intentar comprender.

**Entrenamiento en el  
Cultivo de la Compasión (CCT)**



**Compassion  
Institute™**



Me vi como un niño nacido en el seno de una familia pobre en Tailandia, hijo de un pescador analfabeto. Generación tras generación, mis antepasados habían vivido en la pobreza, sin educación, sin ninguna ayuda. Yo mismo había crecido también sin educación y, quizá, rodeado de violencia. Un día, alguien me propone que salga al mar a hacerme rico como pirata y acepto sin pensarlo demasiado, desesperado por romper el terrible ciclo de pobreza. Luego, presionado por mis compañeros piratas y sin que haya ninguna patrulla costera que me lo impida, fuerzo a esa hermosa niña.

Nunca, en toda mi vida he aprendido a amar, a comprender. Nunca recibí una educación, nadie me mostró un futuro. Si tú hubieras estado allí, en aquel bote, con una pistola, podrías haberme disparado. Podrías haberme matado, pero no hubieras podido ayudarme.

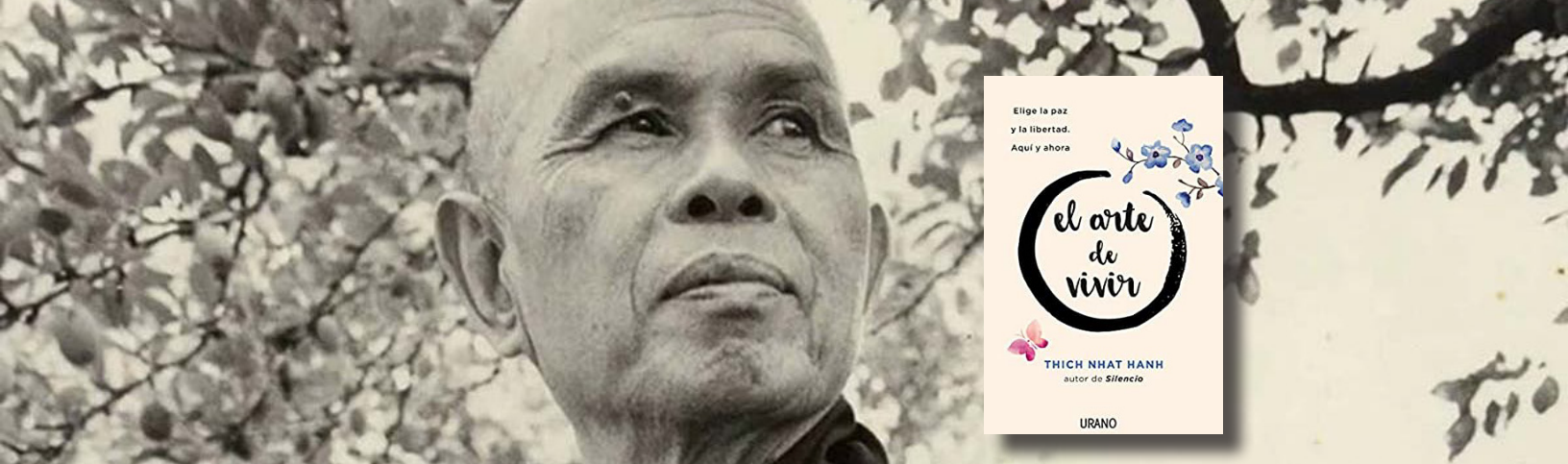
En aquella noche de meditación en París vi que cientos de bebés seguían naciendo en circunstancias similares y que crecerían para convertirse en piratas a menos que yo hiciera algo por ayudarlos. Vi todo eso y mi ira se disolvió. El corazón se me llenó de energía de compasión y perdón. Podía tomar en mis brazos no solo a aquella niña de once años, sino también al pirata. Podía verme a mí mismo en ellos. Ese es el fruto de la contemplación sobre el vacío, sobre el interser. Podía ver que el sufrimiento no es exclusivamente individual: es también colectivo. El sufrimiento puede ser transmitido por nuestros antepasados o puede existir en la sociedad que nos rodea. Cuando mi ira y mis reproches se disiparon, tomé la determinación de vivir mi vida de forma tal que pudiera ayudar no solo a las víctimas, sino también a los perpetradores.

Así que si me llamas Thich Nhat Hanh, diré: «Sí, ese soy yo». Y si me llamas niña, diré: «Sí, esa soy yo». Y si me llamas pirata, también diré: «Sí, ese soy yo». Estos son mis nombres verdaderos. Si me llamas niño empobrecido de una zona en guerra, sin futuro alguno, diré: «Sí, ese soy yo». Y si me llamas traficante de las armas que sustentan esa guerra, diré: «Sí, ese soy yo». Todas esas personas son nosotros mismos. Inter-somos con todos los demás.

Cuando somos capaces de librarnos de la idea de separación, brota en nosotros la compasión, nos llenamos de comprensión y tenemos la energía necesaria para ayudar.

Dos niveles de verdad

En el habla diaria decimos «tú», «yo», «nosotros» y «ellos» porque estas designaciones son útiles. Identifican al hablante o a aquel o aquello de lo que se está hablando. Pero es importante darse cuenta de que son meras designaciones convencionales. Son solo verdades relativas, no la verdad última. Somos



mucho más que esas etiquetas y categorías. Es imposible trazar una línea firme entre tú y el resto del universo. La visión profunda del interser nos ayuda a conectar con la verdad última del vacío. La enseñanza sobre el vacío no trata sobre la «muerte» del yo. El yo no necesita morir. El yo es solo una idea, una ilusión, un punto de vista erróneo, una noción: no es una realidad. ¿Cómo puede morir algo que no existe? No tenemos ninguna necesidad de matar al yo, pero podemos eliminar la ilusión de una entidad separada mediante la adquisición de una comprensión más profunda de la realidad.

Sin dueño, sin dirigente

Cuando nos vemos como poseedores de una entidad separada, de una existencia separada, nos identificamos con nuestros pensamientos y con nuestro cuerpo. Quizá pensemos: «Este es mi cuerpo» o «Esta es mi mente» de la misma forma en que podemos decir: «Esta es mi casa. Este es mi automóvil. Estos son mis títulos. Estas son mis sensaciones. Estas son mis emociones. Este es mi sufrimiento». En realidad, no deberíamos estar tan seguros.

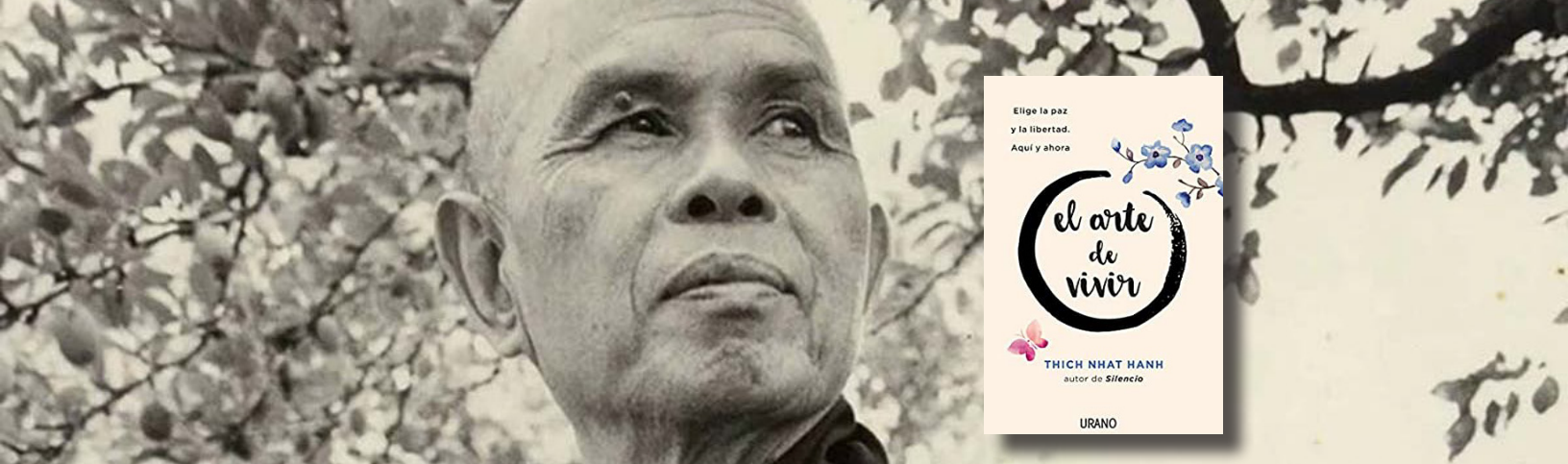
Cuando pensamos, trabajamos o respiramos, muchos creemos que debe haber una persona, un actor, tras esas acciones, que debe existir «alguien» que realiza la acción. Pero cuando el viento sopla no hay nadie soplando el viento. Solo existe el viento, y si no sopla ya no es viento. Cuando decimos: «Está lloviendo», no se requiere de un «llovedor» para que exista la lluvia. ¿Quién es ese «algo» que está lloviendo? Solo existe el llover. La lluvia sucede.

De la misma forma, fuera de nuestras acciones no hay persona alguna, nada que podamos llamar «yo». Cuando pensamos, somos nuestros pensamientos; cuando trabajamos, somos el trabajo; cuando actuamos, somos nuestros actos.

Recuerdo que una vez vi una viñeta que representaba al filósofo francés René Descartes delante de un caballo. El filósofo, con un dedo levantado, decía: «Pienso, luego existo». Detrás de él, el caballo pensaba: «Luego, ¿qué eres?»

Descartes intentaba demostrar la existencia del yo. Según su razonamiento, si pienso, debe haber un «yo» existente que realice ese pensar. Si yo no existo, ¿quién está pensando?

No podemos negar que hay un pensamiento. Está claro que el pensar está teniendo lugar. La mayor parte del tiempo, el problema suele ser que se da un exceso de pensamiento —pensamiento sobre el ayer, preocupación sobre el mañana— y todo este pensamiento nos aleja de nosotros mismos y del



aquí, del ahora. Cuando estamos atrapados en pensamientos sobre el pasado y el futuro, la mente no está con el cuerpo, no está en contacto con la vida que late en nosotros y a nuestro alrededor en este momento presente. Por lo tanto, quizá fuera más acertado decir:

Pienso (demasiado), luego existo (no aquí, no viviendo mi vida).

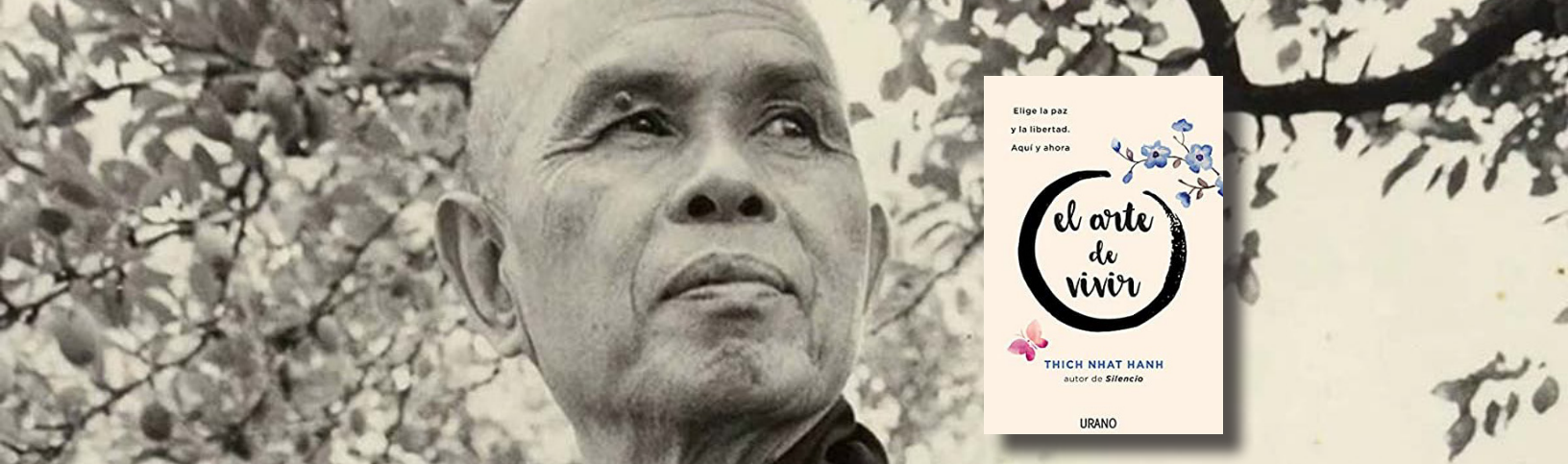
La forma más precisa de describir el proceso del pensamiento no consiste en afirmar que hay «alguien» pensante, sino que el pensamiento se manifiesta como resultado de la extraordinaria, asombrosa conjunción de ciertas condiciones. No precisamos de un yo que piense: hay un pensar, tan solo el pensar. No existe una entidad adicional separada que realice el pensar. Si es que existe un pensador, ese pensador surge al mismo tiempo que el pensamiento. Es igual que izquierda y derecha. Una no puede existir sin la otra, pero tampoco puede existir antes que la otra: se manifiestan al mismo tiempo. En el mismo instante en que hay una izquierda, hay también una derecha. En el mismo instante en que hay un pensamiento, hay un pensador. El pensador es el pensar.

Ocurre lo mismo con el cuerpo y el acto. En nuestro cerebro, millones de neuronas trabajan conjuntamente, en constante comunicación. Actúan de forma sincronizada para producir un movimiento, una sensación, un pensamiento o una percepción. Sin embargo, no hay ningún director de esa orquesta. No hay nadie que tome las decisiones. No podemos localizar un lugar concreto en el cerebro o en ninguna parte del cuerpo en donde se controle todo. Se dan las acciones de pensar, sentir y percibir, pero no hay un actor, una entidad propia separada que lleve a cabo el pensar, sentir y percibir.

En 1966, en Londres, viví una experiencia muy intensa en el Museo Británico al contemplar un cadáver que se había conservado en la arena de forma natural, tumbado en posición fetal, durante más de cinco mil años. Permanecí allí, en pie, durante largo tiempo, muy concentrado, contemplando aquel cuerpo.

Unas semanas más tarde, en París, me desperté de repente en medio de la noche con un deseo de tocarme las piernas para comprobar que no me había convertido en un cadáver como aquel. Eran las dos de la mañana. Me incorporé y contemplé el cadáver y mi propio cuerpo. Después de permanecer así cerca de una hora, me sentí como lluvia cayendo sobre una montaña: fluir, fluir, fluir. Finalmente, me levanté y escribí un poema. Lo llamé «El rugido del gran león». La sensación era muy clara; las imágenes brotaban libremente, manaban con fuerza, como agua vertiéndose desde un contenedor gigante. Aquel poema empezaba con estos versos:

Una blanca nube flota en el cielo. Las flores de un ramo florecen. Nubes flotantes. Flores florecientes.



Las nubes son el flotar. Las flores son el florecer.

Vi con gran claridad que si una nube no flota, no es una nube. Si una flor no florece, no es una flor. Sin el flotar, no existe la nube. Sin el florecer, no existe la flor. No puedes separar ambos. No puedes extraer la mente del cuerpo y no puedes extraer el cuerpo de la mente: ellos inter-son. Así como descubrimos la flor en el florecer, así descubrimos al ser humano en la energía de la acción. Si no hay energía de acción, no hay ser humano. El filósofo francés Jean-Paul Sartre lo expresó en una frase hoy famosa: «El hombre es la suma de sus actos». Nosotros somos la suma de todo lo que pensamos, decimos y hacemos. Del mismo modo en que un naranjo produce bellas flores, hojas y frutos, nosotros producimos pensamiento, habla y acción. E, igual que en el caso del naranjo, nuestras acciones siempre maduran con el tiempo. Solo podemos descubrirnos en nuestros actos de cuerpo, palabra y mente, una continuación de energía a través del espacio y el tiempo.