

## Las Puertas de la Emancipación

El siguiente texto proviene de conferencias de Thich Nhat Hanh que se han traducido al español, así como de prácticas que se realizan en Plum Village y en la vida diaria de sus habitantes:

### Las Tres Puertas de la Emancipación

Publicado en la Página del Gran Maestro Zen Thich Nhat Hanh y copiado aquí para diseminarlo desde 'Acharia'.

**Vacuidad**  
**Ausencia de signos**  
**Ausencia de propósitos**

Una enseñanza dada por **Thây** en la **Village des Prunieres** el 22 de abril de 2.001, durante el Retiro Francófono.

Buenos días queridos amigos. Hoy es 22 de abril de 2.001 y quisiera hablaros de las tres puertas de la liberación, las tres puertas de la emancipación.

Estas son las enseñanzas de base en el Budismo, las enseñanzas más profundas en el Budismo. Haced, pues, un esfuerzo para recibirlas y ponerlas en práctica en vuestra vida cotidiana. La enseñanza ha sido dispensada a los monjes y a las monjas, pero estoy convencido que es particularmente posible para los **laicos** de practicarlas igualmente en su vida cotidiana.

Cuando entráis en un restaurante francés, naturalmente podéis pedir una tortilla o una ensalada, pero el restaurante os puede ofrecer cosas maravillosas. Entonces **es preciso estar consciente** de que podéis pedir más. Habéis venido a un centro de práctica y os hemos ofrecido algunos métodos de transformación y de curación. **Pero es preciso insistir** para que os entreguemos las enseñanzas y las prácticas que son verdaderamente básicas.

La liberación, es el propósito de la práctica. **Es preciso liberarse del sufrimiento de la situación actual para alcanzar la libertad.** Eso es porque la verdadera felicidad sólo es posible en la libertad, la liberación.



## Las Puertas de la Emancipación

Las tres puertas de la liberación: **Trinavimoksamukhata** en sánscrito **trina**—tres, como la trinidad, **vimoksa**: liberación, **mukhata**: puerta.

Y la primera puerta de la liberación es **sunyata** – el vacío.

¿Cuál es la semejanza entre el vacío y vuestro sufrimiento? El Budismo **no es en absoluto** un sistema filosófico. Es una tradición viva, un arte de vivir. Vivimos de un modo que podamos sobrepasar y transformar el sufrimiento en nosotros mismos y en el mundo. Y el Buda nos ha presentado **el vacío como un instrumento**, como un método de práctica. Y el vacío aquí no es una filosofía. Pero muchas personas que estudian el Budismo consideran el vacío como una filosofía. **El vacío es un instrumento para permitirnos mirar con profundidad.** Y si conseguís esta visión profunda en vuestra práctica, entonces podéis liberaros del sufrimiento, de las percepciones erróneas que están en la base de todas vuestras dificultades, de todos vuestros sufrimientos. (Thây toma una flor de un florero). Mirad esta flor de la cual ya hemos hablado. La voy a utilizar para la enseñanza de hoy.

El Buda lo hizo en varias ocasiones y, siendo su discípulo, voy a utilizar el mismo método. Sonreíd... Mirando profundamente en la flor, vemos que está vacía. Y es preciso establecer esta pregunta muy inteligente: Flor, mi pequeña flor, me han dicho que estás vacía. Pero, **¿vacía de qué?** Estar vacía, es siempre estar vacía de alguna cosa, ¿no es así? Cuando se os dice que todo está vacío, debéis plantear la cuestión: Vacío, pero ¿vacío de qué? Este vaso está vacío, vacío de té, pero no está vacío de aire. Está lleno de aire, ¿verdad? Entonces estar vacío significa siempre estar vacío de alguna cosa. Por consiguiente si se dice que la flor está vacía hay que preguntarle: Pequeña flor, se dice que estás vacía pero, **¿vacía de qué?** La flor sonreirá y responderá: ¡Ah! Estoy vacía de una existencia separada, de una identidad, de una entidad separada, pero tú puedes ver que estoy totalmente llena. **¿Llena de qué?** Estoy llena del cosmos. Y esto también es verdadero. La flor está enteramente llena. Está llena de elementos llamados "elementos no-flor". Todo el cosmos está presente en la flor: el sol, las nubes, la tierra, el tiempo, el espacio e incluso mi conciencia-conocimiento.

Cuando tocamos la flor en-profundidad, tocamos asimismo todo el cosmos y a nosotros mismos en esta flor. La flor está, pues, llena, llena del cosmos. Hay una cosa que no existe en la flor y de eso está vacía. De una existencia separada, una identidad separada, una entidad separada, es decir, un sí mismo propio. La flor está llena de todo excepto de un sí mismo separado. La flor no existe por ella misma. La flor debe co-existir.

## Las Puertas de la Emancipación

La flor debe **inter-ser** con el cosmos. Entonces el vacío es el vacío de una existencia independiente y separada del cosmos. Pero para estar vacío o para estar lleno, hay que estar allí. Para que el vaso esté vacío o lleno es preciso que el vaso esté allí, ¿no es así? **Pues estar vacío no quiere decir no existir. Entonces no hay que identificar el vacío y la no-existencia.** He aquí porque hay muchas gentes, sobre todo los occidentales, que tienen miedo del vacío. Es porque identifican el vacío con la no-existencia.

El vacío es un método. Es una clave que nos permite abrir la puerta de la realidad. No es una descripción de la realidad. Pues para estar vacía, la flor debe estar allí. Entonces el vacío no es la aniquilación. No es la no-existencia, el no-ser.

Puedo decir que el Budismo, como la flor es una manifestación. Y el Budismo está igualmente vacío. Es debido a que las condiciones son favorables, suficientes, por lo que el Budismo se revela a nosotros, como la flor. Y mirando el Budismo, vemos que está vacío, es decir, que está constituido de elementos no-Budismo. Si miráis profundamente el Budismo, veis el **Hinduismo**, el **Vedantismo**, **la persona de Siddharta**, **su práctica**, todo esto. Y podéis también reconocer **la presencia del Cristianismo** en el Budismo. Pues todo él está lleno del cosmos, y vacío de una existencia separada. Pues cuando decís: Budismo, mi querido Budismo, ¿estás vacío? no es un insulto, es un cumplido pues vosotros sabéis lo que es verdaderamente el Budismo.

Querida flor, estás vacía. Es un cumplido. Es porque te comprendo bien. No es una percepción errónea que tengo de ti. Y la flor estará alegre, contenta **porque somos capaces de mirarla con los ojos de la inteligencia, de la sabiduría.**

Esta mañana hemos ofrecido incienso al Buda y efectuado los tres toques de la tierra ante el Buda. Pero antes de esto, **Thây Doji** ha dicho así: **“La persona que se inclina y la persona ante la cual nos inclinamos están vacías las dos”**. Es decir, que no solamente estoy yo vacío: **el Buda en quien tomo refugio está vacío también.** Y es gracias a esa verdad que la comunicación es perfecta. La comunicación sólo es posible si la visión del vacío está presente. Si no hay comunicación, si existe un bloqueo entre vosotros y la otra persona, es porque no sabéis que estáis los dos vacíos, vacíos de una existencia separada. **El padre está en el hijo y el hijo en el padre.** El hijo es una continuación del padre en la dirección del futuro y el padre es una continuación del hijo en la dirección del pasado. Gracias al hijo, el padre tiene acceso al futuro y gracias al



## Las Puertas de la Emancipación

padre, el hijo tiene acceso a los ancestros. **Los dos son igualmente importantes.** Ambos tienen necesidad uno del otro y cuando comprendemos esto, cuando vemos esto como una línea, como un río, la vida formando un todo, entonces la comunicación será muy fácil. Pero si el hijo o el padre están bloqueados por la idea de un yo separado. Yo, soy yo. Tú, eres tú. Cada uno con su propia vida. En este caso no hay visión profunda. **Entonces el sufrimiento se instala.** Es porque nadie realiza su naturaleza del vacío. Hemos hablado los días precedentes del vacío de los tres elementos de la transmisión. Entonces, con la otra persona, hay que mirar y realizar su naturaleza del vacío.

Tomemos el caso de un delincuente juvenil, que va a ser condenado por la corte, que va a ser encerrado. Si el juez practica la visión profunda, verá que el muchacho, que el adolescente está vacío. Él está constituido de elementos como sus ancestros, sus padres, la sociedad, la tradición, la alimentación, etc. Y mirando profundamente en el adolescente, vemos todos los elementos que han conducido a esta manifestación desdichada.

Es a causa de todo ello que el muchacho es un delincuente, que es violento, mata, destruye y causa el sufrimiento en él y a su alrededor. Mirando, pues, de esta manera y realizando la naturaleza del vacío de este chico, vemos claramente la responsabilidad de los educadores, de sus padres, de los dirigentes de la Iglesia, de todo el mundo. La responsabilidad no pesa solamente sobre los hombros del muchacho, **sino sobre todos nosotros.**

Y viendo esto, la compasión se desarrolla en nuestro corazón y trataremos al muchacho con mucho amor y compasión. Y el juez debe practicar la visión profunda, los guardianes de la prisión deben mirar con los ojos de la compasión. Todo el mundo debe practicar para ver el vacío, la naturaleza del vacío en el muchacho delincuente. **Así su estancia en prisión será más agradable.** La prisión puede ser transformada en una casa de amor. Si aprenden a mirar así el director de la prisión, el administrador, los guardianes, tendrán la compasión y la gentileza en su corazón. Y procediendo de esta manera, es un hecho posible reeducar y transformar a aquellos que están en un correccional. **Es un hecho posible aportar el amor, la compasión, la alegría en las prisiones.**

Si sois jueces, guardianes de prisión, si formáis parte de la administración de los correccionales, podéis practicar y convertirnos en **bodhisattvas** con el corazón lleno de bondad y de compasión.

## Las Puertas de la Emancipación

Los legisladores, los políticos, ¿han pensado en esto? Discuten los presupuestos y quieren construir más cárceles pero no tienen tiempo de discutir la gestión de los mismos. Sólo piensan en el dinero necesario para construir cárceles y no en los métodos para transformarlas en lugar de compasión **y de verdadera reeducación. Es por compasión que debo encerrarte, querido. No es un castigo, es una oportunidad de comenzar una nueva vida.** Entonces, con esta actitud, la prisión será una escuela para la transformación y la curación. Y necesitamos de todos vosotros para elevar nuestra voz a fin de que los políticos y los educadores sepan cómo conducir una política carcelaria. Si sois periodistas, escritores, maestros, entonces practicad y compartid nuestra visión sobre la naturaleza del vacío del muchacho.

Si sufrís a causa de vuestra pareja, si vuestra pareja tiene mucha cólera en él, en ella, si pensáis que es imposible vivir con una persona así, mirad entonces aún una vez. Mirad para poder realizar la presencia de los elementos que están en el origen de esta manifestación. Quizá en su infancia vuestro(a) cónyuge no ha tenido muchas oportunidades, no fue rodeado(a) por el amor, la comprensión. Sus padres abusaron de él o de ella **y nadie le ha ayudado hasta ahora a comprender, a amar, a practicar.** Al ver esto, el néctar de la compasión comienza a brotar, permitiéndoos mirar a esta persona con compasión y esto cambia todo.

Al principio, no teníais compasión en vuestro corazón, pues la comprensión no estaba allí. Ahora que si está, **gracias a la mirada profunda,** la compasión comienza a emerger y esto transforma todo. Vuestros ojos, mirando a la otra persona, estarán llenos de compasión y de amor y podemos realizarlo muy pronto, muy deprisa. Una transformación interior es el fruto de la comprensión y la comprensión es el fruto de la mirada profunda. Y el vacío es un instrumento. Mirad la flor para poder realizar su naturaleza del vacío... Ahora voy a dejar a la flor beber.

(Thây deja la flor en el florero)

Cuando me miráis, hacedlo de manera que toquéis el vacío en mí. Estoy hecho de elementos que no se llaman **Nhat Hanh** y debéis reconocer esos elementos en mí para poder realizar el vacío en mí.

En el Budismo tibetano, cuando un maestro, cuando vuestro maestro, muere, esperáis algunos años y buscáis su continuación en los alrededores. Y si encontráis un niño de tres años, cuatro años, que pudiera ser la continuación de vuestro maestro, le lleváis objetos, algunos



## Las Puertas de la Emancipación

utensilios que él ha utilizado en el transcurso de su vida. Y si el niño escoge los objetos correctos, estáis seguros que él es verdaderamente su continuación. Entonces le conducís a la pagoda y le instaláis como su continuación.

Hay algo de bello, de conmovedor en esta tradición. Vosotros estáis unidos a vuestro maestro y queréis que él está allí, con vosotros. Pero se puede muy bien ir más lejos, es decir, que **no es necesario esperar su muerte para realizar que él ya está reencarnado bajo diversas formas.**

Miradme. Miradme bien y mirad alrededor de mí. ¿Me veis alrededor de mí? Yo practico la mirada profunda para poderme ver en mi discípulo, en una gota de rocío de la mañana, en una nube, en un niño. Yo practico la mirada profunda para ver **que muero y nazco a cada momento de mi vida cotidiana**, no solamente en este cuerpo sino en todo lo que me rodea. Si tenéis esta visión de mí, en el momento de mi muerte no lloraréis, porque estoy siempre allí con vosotros. Miradme para ver que estoy vacío y mirad a mi alrededor para poderme reconocer en los elementos no-yo.

Mirad una vez más la flor: Pequeña flor, ¿de dónde vienes y adónde te irás? La flor dice: **No vengo de ningún lugar en el espacio ni en el tiempo y no iré a parte alguna.** Cuando las condiciones aparecen, se unen, son suficientes, yo me manifiesto. No vengo de ninguna parte. Y es cierto. **Es lo que el Buda ha dicho** a propósito de sí mismo, del Budismo y de absolutamente todo en el cosmos. **No hay llegada, no hay partida.** Hay que escuchar bien a la flor: No iré a ninguna parte y no vengo de ningún lugar. Cuando las condiciones son suficientes, yo me manifiesto. Ya hemos aprendido a mirar la flor. El momento llamado de nacimiento de la flor no es su comienzo. **Sólo es una manifestación.** Antes de esto la flor ha existido en la semilla, en el sol, en las nubes, en la tierra. Entonces este momento es sólo un momento de continuación.

Vuestro cumpleaños, el momento de vuestro nacimiento, no es verdaderamente vuestro momento de nacimiento, sino un momento de continuación. Es porque en vuestra mente, nacer significa que, de nadie, de pronto sois alguien, y que antes de esto no existís. Esa es nuestra idea en lo que concierne a vuestro nacimiento. A partir de la nada, os convertís en alguien. **Pero no es más que una idea, el nacimiento es una idea.** Pero en verdad antes de este nacimiento en el hospital, antes incluso de la concepción, **ya estáis allí**, en vuestra mamá y en vuestro papá. E incluso antes de su nacimiento, estáis presentes en vuestros abuelos y además

## Las Puertas de la Emancipación

**también al mismo tiempo.** Pues este momento de nacimiento **es verdaderamente un momento de continuación**, de manifestación. No es el comienzo de todo. Vuestra naturaleza es la naturaleza **es la naturaleza del no-nacimiento**. La flor respira, la flor está viva. Hay un intercambio permanente entre la flor y el cosmos. La flor continúa recibiendo los elementos no-flor y la flor da los elementos flor al cosmos. Y cuando la flor comienza a marchitarse, no es verdaderamente una muerte. La flor continúa manifestándose bajo otras formas.

Cuando quemo un trozo de papel se transforma en humo que va a reunirse con las nubes. El trozo de papel se transforma en calor que nos penetra y penetra en el cosmos. El trozo de papel se transforma en ceniza que se reúne con la tierra. El año próximo, si volvéis, podréis reconocer una manifestación de la hoja de papel en esta pequeña flor en el jardín, o en una gota de agua de lluvia cayendo sobre vuestro abrigo. Y el calor que os ha penetrado y del que podéis reconocer la presencia en vosotros es también una continuación de la hoja de papel. Entonces no hay muerte, sólo una continuación. No solamente el nacimiento es una continuación, la muerte también lo es. Entonces, cuando organicéis vuestro cumpleaños, en lugar de decir: Feliz cumpleaños, diréis quizá: **Feliz continuación, Feliz Día de la Continuación**. Y cuando alguien muere, podéis desearle: Tened una buena continuación, amigo mío, una maravillosa continuación. Es porque antes de dicha muerte, él está renacido bajo otras formas.

Yo mismo, **no espero mi muerte para reencarnarme**. Pido mucho más que eso. Quiero renacer a cada instante y esto es la realidad. Cada minuto de mi vida contiene mi muerte y mi nacimiento, el nacimiento y la vida, no sólo en este cuerpo físico, sino también en todo cuanto me rodea. Pues yo me veo en mis amigos, en mis discípulos, y cuando les sonrío, me sonrío a mí mismo. **Esto es lo que se llama la vida contemplativa**. Hay que continuar viviendo, mirando de esta manera. Y esta es la práctica del vacío. No es una filosofía sino una tentativa de vivir **con detenimiento**—en profundidad—con la mirada profunda.

Entonces la flor ha dicho: No vengo de parte alguna y no voy a ningún lugar. Estoy libre del nacimiento y de la muerte. **El nacimiento es una manifestación. La muerte es otra...** Entonces mi naturaleza, es la naturaleza de la no-llegada y de la no-partida. Mi naturaleza, es la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte. **La mayor parte de entre vosotros está presa en la trampa de la noción de vida y de muerte.**



## Las Puertas de la Emancipación

Imaginemos que esto sea el tiempo, el curso del tiempo. (Thây traza una línea horizontal en la pizarra). Y en este punto hay una cosa llamada nacimiento. Y después, más o menos una centena de años, hay una llamada muerte. Y pensamos que comenzamos a existir a partir de aquí. Existo y mi existencia acaba aquí. Más allá, no existiré más. Entonces esta parte está considerada como vuestra vida, vuestra existencia, vuestro ser. Y esta parte, vuestro no-ser, vuestra no-existencia. **Pero con la visión profunda del vacío**, estaremos en posición de trascender estas dos marcas y veremos que nuestra naturaleza es la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte. Éste punto (nacimiento) es un punto de **manifestación** y éste punto (muerte) **también, pero entre los dos, la manifestación no ha sido jamás interrumpida. Continúa manifestándose.**

Mirad esta foto que guardo conmigo para mi práctica. Es el novicio que no era al comienzo de la carrera de monje, a los 16 años. ¿Es que soy idéntico a él? Fundamentalmente es la misma persona, ¿no? La impermanencia. **Nada ni nadie puede permanecer idéntico dos segundos consecutivos.** Todo cambia. Es la visión de la impermanencia. Lo que quiero decir, pues, es que en ese momento, había una manifestación y es lo que veis en ese punto. Ahora, me manifiesto de nuevo y cuando me miráis, veis que hay una diferencia. Una manifestación. Continúo manifestándome durante todo este transcurso, ¿no es así? Es a causa de la impermanencia, de la no-ser independiente que la manifestación puede continuar. Estáis en contacto con la realidad y/ o con una imagen, con un concepto. Si estáis presos en una imagen, en un concepto, esto no es la realidad. Y eso es por lo que la **segunda puerta de la liberación se llama la puerta animita**, que puede ser traducido por la **no-apariencia, vo tuong, ausencia de signo**. Tuong es un signo, es una forma, es una apariencia que os puede engañar. Los signos, las formas, las apariencias **pueden ser engañosos**. Hay una declaración en el **Sutra del Diamante que dice: Allá donde exista una apariencia, hay engaño**. No seáis engañados cuando me miréis. Es a causa de esta forma, de esta manifestación que podéis ser engañados. Es preciso saber cómo mirar para no ser engañado por la forma.

Supongamos que me llamo H<sub>2</sub>O, una convención, una cosa convencional, inventada por la conciencia colectiva. Yo miro, pues, el río y veo el agua. Y cuando miro el cielo, veo las nubes y me digo: Las nubes no son el agua. Sólo es el agua quien se llama H<sub>2</sub>O. Entonces la forma os engaña. Si verdaderamente queréis tocar el H<sub>2</sub>O, debéis trascender la forma, la apariencia. H<sub>2</sub>O puede ser tocado a través del agua, de las nubes. Y cuando nieva, entonces sigue siendo H<sub>2</sub>O. Entonces, si estáis presos en

## Las Puertas de la Emancipación

una forma cualquiera e identificáis esa forma con la realidad perdéis la realidad que es H2O. **Es preciso, pues, ser libre, libre de la forma, libre de las apariencias, para poder entrar en contacto con la verdadera realidad. Así es la segunda puerta de la liberación.**

Miradme. No hace falta ser engañado por la forma. Estoy aquí, pero atención, también estoy en lo que me rodea. Estoy vivo. **Esto es lo que el Buda ha dicho.** Esto es lo que Jesucristo ha dicho también. Si sois prisioneros de la desesperación, si hay demasiada pena en vuestro corazón, si pensáis que el hombre o la mujer que amáis no está más, entonces mirad aún una vez más. Esta persona puede estar muy cerca de vosotros, en esta estancia. Hay que llamarla. **Hay que reconocer su presencia en vosotros y en vuestro entorno.** No se ha ido a ninguna parte, como la flor: No vengo de ninguna parte y no voy a ninguna parte. Mirad. Cuando no me manifiesto bajo esta forma, lo hago bajo otras formas, **bajo multitud de formas.**

Es como **Thây**, él se manifiesta bajo muchas formas. Él está ahora en Vietnam o en las prisiones. Porque en las prisiones hay amigos que practican la respiración consciente, la meditación caminando. Y es así porque Thây practica igualmente en las prisiones. Hay que reconocerme en mis diferentes manifestaciones. Entonces, no lloraréis. Pues si habéis perdido un ser querido, mirad una vez más. Cesad de llorar. Cultivad la alegría. Practicad por él, con ella, con el sostén de la Sangha. **Nada se pierde, nada se crea.**

Esto es exactamente lo que hemos recibido esta mañana, en el **Sutra del Corazón: No hay producción. No hay destrucción. No hay nacimiento, no hay muerte.** Vuestra naturaleza es la naturaleza del no-nacimiento y de la no-muerte. **Nimitta**, es el objeto de nuestra percepción. La percepción está formada de dos partes que se manifiestan a la vez, como la izquierda y la derecha. Si llamáis a esto la izquierda, entonces la derecha está siempre allí. Si la derecha no está, la izquierda no puede existir. La izquierda y la derecha **inter-son** al mismo tiempo. Sujeto y objeto de percepción se manifiestan, pues, a la vez. No penséis que hay un sujeto de percepción que está allí y que sale a buscar su objeto de percepción. **Esto no es así.**

Entonces podemos decir que **nimitta** es el objeto de vuestra percepción. El objeto de vuestra percepción es la flor, y ella no existe independientemente de vuestra percepción, de vuestra conciencia-conocimiento. Entonces el objeto de vuestra percepción es ante todo vuestra percepción. Y esto es llamado **larksana**. En el Budismo chino, a



## Las Puertas de la Emancipación

veces, se traduce como **vo tuong**. Como veis, son parecidos. La apariencia, el objeto de la percepción, sujeto de percepción. **Chin tam**, quiere decir el espíritu. Se pronuncia en vietnamita **tuong**, con el acento agudo. Y esto se pronuncia en vietnamita **tuong**, ¿con qué acento? **Tuong** y **tuong**. Es casi la misma cosa, objeto y sujeto. **Entonces, allí donde existe la percepción, existe el engaño**. Es una frase muy célebre en el Sutra del Diamante, **pham cho u tuong**... Voy a escribirlo en chino para el placer de aquellos de vosotros que conozcan el chino.

Un engaño, una apariencia, una percepción. **Allí donde existe una percepción, hay un engaño**. Hay que poner, pues, mucha atención para no llorar más tarde. **La noción de ser y de no-ser nos hace llorar**. Él estaba allí, él no está más, entonces lloro. Entonces la realidad última escapa a toda noción y comprende aquellas de ser y de no-ser. Pues mi naturaleza es la naturaleza del no-ser, es decir, que sobrepasa la noción de ser y esta naturaleza es asimismo aquella del no-ser. La **talidad**, la **realidad última** no puede ser descrita en términos de ser y de no-ser. Hay que sobrepasar las dos. Ser o no ser... no es la cuestión. Pues el sufrimiento se basa en las percepciones erróneas en lo que concierne al ser, al no-ser, en las apariencias.

La mirada profunda, pues, nos puede verdaderamente liberar. Hay que utilizar nuestro espíritu científico, nuestra inteligencia a fin de crear esta práctica que os va a liberar. Existe el sufrimiento y el Buda ha dicho: **El sufrimiento nace de la ignorancia. Si hay deseos malsanos, cólera, desesperación, es a causa de la ignorancia—avidya en sánscrito, vo minh en chino-vietnamita**. Entonces la meditación, la mirada profunda, puede disipar las tinieblas de **avidya** para que la verdad pueda irradiar. Y cuando las percepciones erróneas sean disipadas, entonces habrá paz, no-miedo. No habrá más desesperación, cólera ni conflictos gracias a la mirada profunda.

**Una vida es mucho. Hay que saber, pues, utilizar su tiempo a fin de poder tocar en-profundidad esta realidad maravillosa que está en nosotros y a nuestro alrededor**. Hemos sufrido mucho, pero no hemos tenido bastante tiempo para vivir, para mirar, para tocar la vida en-profundidad, entonces es preciso cambiar. El consumo acapara todo nuestro tiempo. Entonces hay que reorganizar nuestra vida, crear una nueva civilización **más espiritual**. Es preciso ir contra la corriente actual. **Es preciso dar a nuestros niños una nueva oportunidad, una nueva forma de vida, una nueva espiritualidad**.

## Las Puertas de la Emancipación

Mirad, contemplad un curso de agua. Cuando el río es joven, salta como una pequeña fuente en la montaña. Es joven y quiere ir deprisa. Cuando se es joven se quiere ir muy, muy deprisa. Es como un pequeño arroyo en la montaña. Y cuando la fuente desciende en el llano, se ralentiza, ¿verdad? Se hace un río. Tiene más paz y comienza a reflejar las nubes en el cielo.

Hay nubes de todos los colores. Algunos son muy bellos, otros lo son menos. Y el río se pega a una cierta nube y durante toda la jornada no quiere reflejar nada más que esa nube. Pero la nube viaja. La nube se va y el río llora, sobre todo por la noche. Vosotros estáis apegados a una nube cualquiera y pensáis que sin esa nube os será imposible sobrevivir. No estáis apegados más que a una nube y no podéis ver la belleza de las otras. Un día el viento sopla, sopla muy fuerte y todas las nubes parten y el cielo está desesperadamente vacío y vosotros os decís en tanto que río: Voy a morir. ¿Cómo sobrevivir sin ella, sin él? La vida no tiene ningún sentido. Y el suicidio, la idea del suicidio llega al espíritu del río. Toda la noche llora.

Al hacerse la oscuridad, el río tiene una oportunidad de escuchar sus propios llantos, las olas que mueren en la orilla. Y escuchando las olas que produce, el río comprende, comienza a comprender: ¡Ah! Las nubes están aquí, en mi mismo, y estoy constituido por nubes. Con la mirada profunda, el río realiza que está hecho exclusivamente de nubes. Las nubes no están en el cielo. Se convierten en lluvia, la lluvia en arroyo, el arroyo en río. No me han abandonado jamás las nubes aunque yo no lo sabía. He llorado mucho, he sufrido mucho. Vosotros sois las nubes, las nubes no han cesado jamás de estar en vosotros y, por tanto, habéis sufrido, habéis llorado durante toda la noche. Esta noche, pues, es una noche de transformación, de curación. **Es una noche de la práctica de la mirada profunda. Y la realización es que el río es las nubes.**

**Lo que buscáis está ya en vosotros.** Lo que buscáis en el futuro ya lo sois. Buscáis a Jesús, el Reino de Dios, el Buda. Vosotros sois el Reino de Dios. Está en vosotros. Jesús está en vosotros. Buda está en vosotros. La Tierra Pura está en vosotros. No tenéis nada más que buscar. Todo está allí, disponible en el instante presente. No hace falta buscar aquello que se es, pues todo está aquí, en el momento presente. Y es por eso que el Buda nos ha abierto **la tercera puerta de la liberación—Apranihita** en sánscrito, **la ausencia de objetivos, vo ta la vong huang** en chino-vietnamita. Esto se traduce por la ausencia de objetivos. Toda vuestra vida habéis corrido en la persecución de algo, de la felicidad, de vosotros mismos. Pensáis que no tenéis nada en vosotros, ni alegría, ni paz, ni



## Las Puertas de la Emancipación

felicidad, ni Dios, ni Buda. Creéis que no sois nada. Tenéis un cierto complejo de inferioridad. **Es una enfermedad**. Mientras que, en realidad, contenéis todo el cosmos. Cada célula de vuestro cuerpo posee el Reino de Dios, la Tierra Pura. El Buda está disponible. La vida, la alegría, la felicidad están disponibles. Pero continuáis corriendo y buscando. Entonces, es preciso detenerse. **Hay que practicar la ausencia de objetivos**.

**Sois ya aquel o aquella que queréis ser**. Es una enseñanza muy, muy profunda, **la ausencia de objetivos. Sois ya algo maravilloso**. Es preciso regresar a vosotros mismos y tocar esta maravilla en vosotros, esto maravilloso que sois. La felicidad no es algo en el futuro o en el pasado. La felicidad está ahora, está aquí. Vuestros ojos son maravillosos. No tenéis más que abrir vuestros ojos para poder mirar el cielo y todas las maravillas de la naturaleza, aquí y ahora. Vuestros oídos son también maravillosos. Podéis entrar en el paraíso de las formas, de los colores, de los sonidos. **Estáis en la Tierra Pura, en el Reino de Dios<sup>1</sup>**. El Reino de Dios no está en el espacio ni en el tiempo. Está en vosotros, a vuestro alrededor. Y cuando camináis en la Plena Conciencia, **el suelo que pisáis es la Tierra Pura**, el Reino de Dios.

Daros tiempo para vivir el Reino de Dios, la paz, la solidez y la felicidad. Deteneos. Cesad de correr. Hay que detenerse, aprender a vivir en profundidad cada momento de vuestra vida cotidiana. Ausencia de objetivos, ¡qué maravillosa idea! ¡Qué maravillosa enseñanza! La ausencia de objetivos es una puerta de liberación. Si sabéis cómo deteneros, entonces la felicidad se vuelve una cosa posible.

Tenéis vuestra idea de la felicidad. Os decís: Si consigo tener esto, tener aquello, conseguir este diploma, casarme con esa persona, entonces la felicidad será posible. Quizá. Y corréis siempre tras los objetos de vuestro deseo.

Hay muchos de entre nosotros que han conseguido diplomas, que han obtenido empleos, que tienen casas de lujo. Pero continúan sufriendo enormemente. Al comienzo de esta charla os dije: Tenemos aún tres minutos para respirar. (La charla de Thây debía comenzar a las diez horas y eran las nueve cincuenta y siete). Cuando estéis a punto de morir, podéis intentar negociar con la muerte: Querida amiga, ¿puedes darme tres minutos para respirar como Thây me ha enseñado? Y ella os responderá: ¡Qué pena!, ya se os han ofrecido muchas ocasiones.

---

<sup>1</sup> Nota de Yin Zhi Shakya: Del Padre Nuestro: "Vénganos a tu reino": tu reino está aquí, está siempre presente.

## Las Puertas de la Emancipación

Entonces la respiración debe tener lugar ahora, aquí. Se respira y se toca la vida, el Reino de Dios, la paz. Es algo posible. La ausencia de objetivos, ¡Qué enseñanza! ¡Qué puerta de liberación!

La enseñanza sobre las tres puertas de la liberación es universal. Si pertenecéis a la tradición **Theravada**, entonces es el corazón de vuestra enseñanza, de vuestra práctica. Si pertenecéis a la tradición **Mahayana**, es también vuestra práctica de base. Si sois de la tradición **tibetana**, entonces las tres puertas de la liberación son también vuestra práctica de base. Y pienso que en nuestra época, podemos muy bien utilizar los conocimientos actuales, la ciencia, nuestra inteligencia para organizar nuestra práctica a fin de poder aplicar a fondo estas preciosas enseñanzas del Buda. Es una enseñanza a explorar, a aplicar en todos los terrenos de la vida cotidiana. **Y eso disolverá las tinieblas, los conflictos, la separación, la desesperanza y aportar mucha alegría y felicidad.**

Y tenemos necesidad de gentes como vosotros, de personas como vosotros para instaurar esta práctica colectiva en nuestra sociedad. **Haceros constructores de Sangha.** Con una Sangha, será más fácil crear un entorno para la práctica, practicar la enseñanza de las tres puertas de la liberación en la vida cotidiana.

Recordad que el Budismo **no es** un sistema filosófico. Son propuestas muy concretas para que podamos salir de nuestra situación difícil, recomenzar nuestra vida en tanto que individuos, que familia, que comunidad, que sociedad.

**Queridos amigos, es maravilloso estar juntos como una Sangha<sup>2</sup>.** Es una gran felicidad podernos reunir y practicar todos juntos como Sangha. Hemos intentado regar las buenas semillas en cada uno de entre nosotros. Y la alegría, la felicidad, están con nosotros durante las cinco jornadas de práctica. Espero que después de esto, continuéis en vuestra vida, en vuestro medio.

Os ruego continuar la práctica. Buscad los métodos para poder aplicar en vuestra vida cotidiana, **en vuestra casa**, los métodos que hemos ensayado aquí. E intentad lo mejor que podáis construir una Sangha. **La Sangha es el refugio.** Si existe la Sangha, existen el Dharma y el Buda. Ayudad al Buda a estar allí. Ayudad al Dharma a estar allí construyendo una Sangha. Practicad, no por el Budismo, **sino por vosotros mismos**, por vuestra familia, por vuestra sociedad. El Budismo está para servirnos.

---

<sup>2</sup> **Nota de Yin Zhi Shakya:** Aunque sea una Sangha virtual. Nuestra Sangha 'Acharia'.



## Las Puertas de la Emancipación

Yo os deseo a todas y a todos una buena continuación y os digo: Hasta la próxima...

Thich Nhat Hanh

Editado para 'Acharia' por Rev. Yin Zhi Shakya, OHY - 06/01/2009

Enlace al documento original en la página Web de Thich Nhat Hanh:

[http://www.tnh-es.org/m\\_textos.htm](http://www.tnh-es.org/m_textos.htm)