



Con Martin Luther King, 1966



Encuentro con el Dalai Lama, 2006

En Vietnam, 2008 ©Paul Davis  
[www.flickr.com/photos/touchingpeacephoto](http://www.flickr.com/photos/touchingpeacephoto)

## DOSSIER DE PRENSA

### El maestro zen Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh pertenece a la 42ª generación del linaje zen del maestro chino Lin-Chi, quien en el siglo IX fundó la escuela zen (Chan) en China.

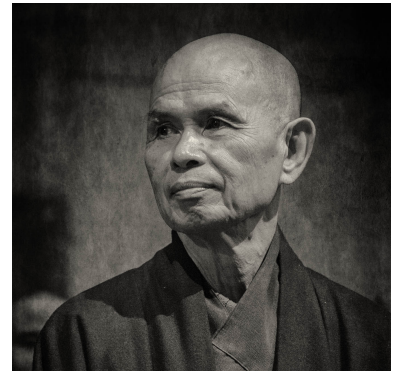
Erudito y poeta, infatigable defensor de la paz, es actualmente una de las personalidades más reconocidas del budismo y de mayor arraigo en el mundo occidental. Este monje vietnamita fue llamado "el apóstol de la paz y la no violencia" por Martin Luther King Jr., quien lo propuso como candidato al Nobel de la Paz. La prensa ha considerado a Thich Nhat Hanh junto al Dalai Lama, Gandhi y Nehru como héroes asiáticos esenciales en la transmisión de la tradición espiritual oriental adaptada a un mundo moderno y a un Occidente fuertemente secularizado. Se trata de "uno de los faros del budismo zen".

Thay, (maestro), el nombre por el que se le designa en su comunidad, recorre permanentemente el mundo enseñando la *vía de la plena consciencia*, base de sus preceptos. La *vía de la plena consciencia* conduce a cada uno a vivir plenamente consciente de lo que pasa en su interior y en su entorno. Nos invita a vivir dentro del momento presente, integrando todas las facetas de nuestra personalidad para reconciliarnos con nosotros mismos y con los otros. Thich Nhat Hanh enseña que a través de la plena consciencia podemos aprender a vivir felices en el momento presente, en lugar de perdernos en el pasado o en las incertidumbres del futuro. Residir en el momento presente, de acuerdo con el maestro, constituye el único camino verdadero para encontrar la paz en uno mismo y en el mundo.

A través de un buen número de obras que llevan su firma (manuales de iniciación a la meditación, comentarios a los sutras, poesía y relatos para niños), Thich Nhat Hanh difunde sus enseñanzas en Europa, los Estados Unidos y el Sudeste Asiático.



Entrevista con Oprah Winfrey, 2009

Thich Nhat Hanh © Paul Davis  
[www.flickr.com/photos/touchingpeacephoto](http://www.flickr.com/photos/touchingpeacephoto)

## Biografía

Nació en Vietnam en 1926 y creció en ese país, herido por numerosos conflictos políticos y militares. Se ordenó monje budista a los 16 años y se comprometió a trabajar por la paz y la reconciliación; también se ha involucrado siempre en misiones del ámbito social y educativo.

En los años 50 participa en la fundación del *Instituto Budista An Quang*, en Saigón (antigua Hô-Chi-Minh), uno de los principales centros de estudios budistas de Vietnam del sur. También contribuye a la creación de *La Bôi Presse*, una de las casas editoriales más prestigiosas del país.

Tras una estancia como profesor y lector en la Universidad de Columbia, en Nueva York, regresa a Vietnam y se convierte en redactor jefe de la publicación de la *Iglesia Budista Unificada de Vietnam*<sup>1</sup>.

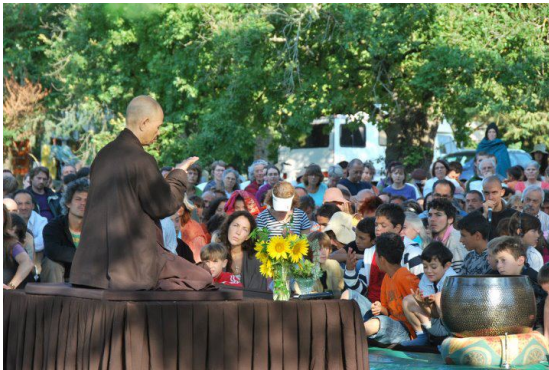
En 1965, funda la *Escuela de Servicio Social*. Durante los años de conflicto armado, trabaja, junto a sus discípulos, para que la población civil conserve la esperanza a pesar de los bombardeos. Participa activamente en la reconstrucción de escuelas, hospitales y de pueblos destruidos por las bombas. Esta acción es apoyada por el gobierno sueco de Olof Palme a través de dos importantes donaciones, en 1973 y en 1975.

En 1966 se desplaza a los Estados Unidos para promover un llamamiento en favor de la paz en Vietnam. Thich Nhat Hanh mantiene conversaciones con Martin Luther King, quien lo propone como candidato al Premio Nobel de la Paz en 1967. En 1969, lidera la delegación budista por la paz en el marco de la Conferencia de París.

En 1973, a causa de su pública toma de posición por la paz en Vietnam, se le prohíbe la entrada a su país.

---

<sup>1</sup> Fundada en 1964, después de la caída del Gobierno Ngô Đình Diêm, reunió a todas las comunidades budistas vietnamitas con el objetivo de buscar una salida no-violenta del conflicto y crear un frente común contra las medidas antirreligiosas del gobierno.



En la década del 70, Thich Nhat Hanh imparte clases en la Universidad de la Sorbona. Desde entonces, no ha cesado de difundir el budismo zen. Su mensaje se ha difundido en todo el mundo a través de más de cien obras traducidas a treinta idiomas.

Prosigue con su labor en favor de la paz y la justicia, así como con su acción social dedicada a construir y mantener más de mil guarderías y centros maternos en aldeas aisladas y míseras de Vietnam.

Hoy es una de las figuras espirituales más influyentes y respetadas del mundo. Vive retirado en Francia, en el seno de la comunidad religiosa de Plum Village. Desde allí, Thich Nhat Hanh guía a sus discípulos en todo el mundo, y especialmente a los centenares de monásticos de los monasterios de Francia, Estados Unidos, Alemania, Australia, Vietnam, Tailandia y Hong Kong.

En 2008, funda el *Instituto Europeo de Budismo Aplicado*, ubicado cerca de Colonia, Alemania ([www.eiab.eu](http://www.eiab.eu)). Se trata de uno de los principales centros de enseñanza del budismo zen y se encuentra bajo su jurisdicción religiosa.

Actualmente, Thich Nhat Hanh continúa con sus enseñanzas organizando marchas silenciosas y escribiendo, en la más pura tradición budista.





## La Comunidad del Interser

El maestro zen Thich Nhat Hanh define así el interser: *"La enseñanza de Buda según la cual no puede haber ninguna existencia separada del resto, ya que todo en el cosmos está forzosamente en interser con todo lo que es. En una hoja de papel es posible ver la existencia del universo entero. Sin la lluvia, el árbol, el sol, la tierra, la hoja de papel no sería posible. Todos estos elementos están presentes en la hoja de papel. Si eliminamos cualquiera de ellos, esa hoja de papel dejaría de existir."*

Desde esa perspectiva, fundó la Comunidad del Interser, que reúne a hombres y mujeres comprometidos voluntariamente a seguir catorce entrenamientos o prácticas, cuyas grandes líneas son las siguientes: apertura de espíritu, no apego a opiniones, libertad de pensamiento, consciencia del sufrimiento, vida simple y sana, correcta gestión de la ira, establecimiento en el momento presente, buena comunicación en la comunidad a través de la palabra precisa y amorosa y la escucha profunda, protección de la comunidad (sangha), el sustento por medios de vida equitativos, respeto por la vida, generosidad, comportamiento justo ('*Interbeing*'). *Guidelines for Engaged Bouddhism*, Thich Nhat Hanh, Parallax Press, Berkeley, 1998).

Sobre la base de estos preceptos comunes a numerosas tradiciones, la Comunidad del Interser propone a los hombres y mujeres comprometidos con esta vía un modo de vida que favorece la paz y la serenidad.



### La sangha de Plum Village

La sangha de Plum Village, una comunidad monástica de hombres y mujeres budistas, pone en el centro de su práctica el arte de vivir en plena consciencia. Se trata de una sangha de orden monástico porque sus miembros viven en comunidad, bajo un mismo techo, comprometidos con una misma regla y una autoridad superior y han pronunciado sus votos de hermandad. Los visitantes que allí se retiran se unen de manera temporal a la sangha.

Por otra parte, numerosos practicantes laicos constituyen sanghas en todo el mundo a fin de poner en práctica las enseñanzas del maestro Thich Nhat Hanh.

El nombre de esta comunidad tiene su origen en la plantación de 1.250 ciruelos, cuya producción fue vendida en beneficio de los niños que tienen hambre en el mundo.

Este centro de práctica ha adquirido reputación internacional, como lo subraya *Le Monde des Religions* (julio-agosto 2005), en un artículo que se titula "Thich Nhat Hanh: maestro budista del momento presente": "En unos decenios, (Plum Village) se ha convertido en uno de los lugares de retiro budista más importantes de Europa". *L'Express* también destacaba, en 2001, que Plum Village "es uno de los más grandes centros budistas del mundo".

Monjes y monjas, adultos que han pronunciado sus votos monásticos y que se llaman entre ellos "hermanos" y "hermanas" comparten actividades en el seno de esta comunidad, donde la finalidad es exclusivamente religiosa.

Monjes y monjas toman el compromiso de vivir en la pobreza, renunciando a la búsqueda de lucro y de bienes materiales que puedan poner en riesgo la vida monástica; obedecer las enseñanzas budistas y las reglas de la vida monástica que son la base de la vida en común en el seno de la comunidad, unida por la práctica de la plena consciencia; y mantener una vida en celibato.

Esta comunidad dispone de centros de práctica en varios países. En Francia, los monásticos que forman esta comunidad viven modestamente bajo un mismo techo en varios centros repartidos en el suroeste de Francia y en los alrededores de París.



La comunidad recibe de manera regular la visita de residentes temporales, originarios principalmente de Vietnam, que permanecen allí por períodos de 12 a 36 meses. Estos residentes temporales reciben y comparten las enseñanzas del maestro y aprenden a vivir bajo la regla monástica de la comunidad. Así formados, a su retorno pueden esparcir la luz del budismo zen, en torno a ellos, por todo el mundo.

#### Los retiros organizados para no-residentes

La comunidad acoge regularmente a lo largo del año, a cientos de hombres y mujeres del mundo entero, que comparten las enseñanzas del maestro. Durante el verano y las festividades de fin de año, las familias que acuden al retiro pueden traer a los niños.

Los participantes en los retiros se integran durante su estancia en las actividades cotidianas de monjes y monjas. A fin de practicar la plena consciencia en cada actividad cotidiana, se invita a los participantes a ayudar en todas las actividades comunitarias, especialmente en la preparación de comidas y el mantenimiento de las salas. Varias veces por semana se organiza el compartir del Dharma en grupos.

La comunidad, que vive al ritmo que marcan las enseñanzas de la tradición budista, obedece a una misma regla. Laicos y monásticos observan los *Cinco entrenamientos de la plena consciencia*, regla de vida y fundamento de la práctica comunitaria que les permiten vivir juntos en armonía. Cada uno se compromete voluntariamente con estos cinco entrenamientos: reverencia hacia la vida, verdadera felicidad, amor verdadero, habla amorosa y escucha profunda y consumo consciente y salud (ver más adelante).

El equilibrio de la comunidad se apoya en la práctica de la meditación, el estudio y las enseñanzas, el trabajo comunitario en la comunidad y las actividades recreativas, con el fin de construir y preservar una verdadera fraternidad.

Los jueves y los domingos, los hermanos y las hermanas de los diferentes monasterios se reúnen. Son días llamados de plena consciencia y consagrados especialmente a las enseñanzas.



Los espacios de compartir el Dharma están destinados a la escucha atenta y el habla amorosa sobre las enseñanzas y la evocación de la vida cotidiana. Permiten a unos y a otros compartir sus alegrías y dificultades en la práctica, promoviendo la experiencia de la escucha atenta y la palabra auténtica. Todas las noches, se propone el noble silencio hasta el día siguiente, al acabar el desayuno. El noble silencio ayuda a reposar, descansar de las actividades e interacciones del día. Tanto el cuerpo como el espíritu necesitan ese tiempo de silencio para cultivar la paz dentro de nosotros mismos.

Se invita a religiosos y religiosas de cualquier otra confesión, así como a laicos, a compartir y profundizar en sus propias creencias a través de la práctica de la comunidad. La comunidad está, asimismo, comprometida en el diálogo interreligioso y, por lo tanto, mantiene fructíferos intercambios con otras tradiciones religiosas.



Monasterio Upper Hamlet, Thénac, Francia. © Paul Davis. [www.flickr.com/photos/touchingpeacephoto](http://www.flickr.com/photos/touchingpeacephoto)

## **CINCO ENTRENAMIENTOS DE LA PLENA CONSCIENCIA.**

Todos los miembros de la sangha observan estos entrenamientos espirituales para vivir juntos, en armonía. Cada uno se compromete voluntariamente con estos entrenamientos:

### **PRIMER ENTRENAMIENTO: Reverencia hacia la vida**

Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la compasión y a aprender formas de proteger la vida de personas, animales, plantas y nuestra Tierra. Me comprometo a no matar, a no dejar que otros maten, y a no apoyar ningún acto de violencia en el mundo, en mi pensamiento, o en mi modo de vivir.

Al observar que las acciones que causan daño surgen de la ira, el miedo, la avaricia y la intolerancia, y que a su vez estas surgen de una forma de pensar discriminatoria, cultivaré la amplitud de miras, la no-discriminación y el no-apego a puntos de vista, para poder transformar la violencia, el fanatismo y el dogmatismo en mí y en el mundo.

### **SEGUNDO ENTRENAMIENTO: Verdadera felicidad**

Consciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a practicar la generosidad en mi pensamiento, en mi habla y en mis actos. Me comprometo a no robar y a no poseer nada que pertenezca a los demás, y a compartir mi tiempo, energía y recursos materiales con aquellos que los necesiten.

Practicaré la visión profunda para ver que la felicidad y el sufrimiento de los demás no están separados de mi propia felicidad y sufrimiento y que la verdadera felicidad no es posible sin la comprensión y la compasión, y que perseguir la riqueza, fama, poder y placeres sensuales puede acarrear mucho sufrimiento y desesperanza. Soy consciente de que la felicidad depende de mi actitud mental y no de condiciones externas, y que puedo vivir felizmente en el momento presente acordándome de que ya poseo las suficientes condiciones para ser feliz. Me comprometo a trabajar de forma que pueda reducir el sufrimiento de seres vivos sobre la tierra y dar marcha atrás al proceso de calentamiento climático.

### **TERCER ENTRENAMIENTO: Amor verdadero**

Consciente del sufrimiento provocado por una conducta sexual inapropiada, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender medios de proteger la seguridad y la integridad de individuos, parejas, familias y la sociedad. Reconociendo que el deseo sexual no es necesariamente expresión de amor, y que la actividad sexual motivada por el deseo compulsivo me daña tanto a mí como a los demás, tomo la determinación de no comprometerme en relaciones sexuales sin amor verdadero y sin un profundo compromiso a largo plazo, conocido tanto como por mi familia como por mis amigos. Haré todo lo que esté en mi mano para proteger a los niños del abuso sexual y para prevenir



que las parejas y familias se rompan a causa de una conducta sexual inapropiada. Consciente de que el cuerpo y la mente son uno, me comprometo a aprender formas apropiadas de cuidar mi energía sexual y a cultivar la bondad, la compasión, la alegría y la inclusividad, que son los cuatro básicos elementos del amor verdadero, para mi mayor felicidad y la mayor felicidad de los demás. Practicando el verdadero amor, sabemos que continuaremos de una forma hermosa en el futuro.

#### **CUARTO ENTRENAMIENTO: Habla amorosa y escucha profunda**

Consciente del sufrimiento causado por la palabra irreflexiva y por la falta de habilidad para escuchar a los demás, me comprometo a cultivar un habla amorosa y una escucha compasiva que alivien el sufrimiento y promuevan la reconciliación y la paz en mí y en otras personas, etnias, grupos religiosos y naciones. Consciente de que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar con honestidad y a utilizar palabras que inspiren confianza, alegría y esperanza. Cuando la ira se manifieste en mí, me comprometo a no hablar. Practicaré la respiración y el caminar en plena consciencia para poder reconocer y mirar profundamente en mi ira. Reconozco que las raíces de la ira se encuentran en mis percepciones erróneas y en la falta de comprensión de mi propio sufrimiento y el de la otra persona. Hablaré y escucharé de tal forma que pueda ayudarme y ayudar al otro a liberarse del sufrimiento y a encontrar caminos para salir de situaciones difíciles. Me comprometo a no difundir noticias de las que no tenga certeza y a no mencionar palabras que puedan causar división o discordia. Al hablar y escuchar me esforzaré cada día en nutrir mi capacidad de comprensión, amor, alegría e inclusividad, de manera que me ayuden a transformar gradualmente la ira, violencia y miedo que yacen profundamente en mi conciencia.

#### **QUINTO ENTRENAMIENTO: Consumo Consciente y Salud**

Consciente del sufrimiento provocado por un consumo irreflexivo, me comprometo a practicar la plena consciencia en el comer, beber y consumir para cultivar la buena salud tanto física como moral en mí, mi familia y mi sociedad. Practicaré la visión profunda para ver cómo tomo alimentos comestibles, impresiones sensoriales, volición y conciencia. Me comprometo a no consumir alcohol, drogas, juegos de azar, así como otros productos tóxicos tales como ciertas páginas web, programas de televisión, películas, revistas, libros y conversaciones. Practicaré la vuelta al momento presente para ponerme en contacto con los elementos refrescantes, saludables y edificantes que se encuentran a mi alrededor y dentro de mí. No dejaré que la culpabilidad y la tristeza me arrastren al pasado ni que la ansiedad, el miedo ni el deseo irreflexivo me alejen del momento presente. Me comprometo a no tratar de compensar mi soledad, mi angustia y otros sufrimientos mediante el consumo irreflexivo. Me esforzaré en consumir de tal forma que preserve la paz, la alegría y el bienestar en mi cuerpo y en mi mente, y en el cuerpo y la mente colectivas de mi familia, mi sociedad y de nuestro planeta Tierra.