

NADA QUE HACER, NINGÚN LUGAR ADONDE IR
Despierta a tu verdadero yo

Tich Nhat Hanh

- **El anfitrión y el invitado.**
- **Budismo de Linji-zen.**

El maestro Linji no se llamaba a sí mismo «maestro zen», se autodenominaba «buen amigo espiritual», alguien me puede ayudar a los demás en el camino. Linji denominaba «anfitrión» a la persona que estaba dotada de visión profunda, que podía enseñar; y al discípulo, al que acudía a aprender, lo denominaba «invitado».

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 9.

- **Ideal de persona según zen.**
- **Concepto de Linji = real persona.**

Según el maestro Linji, la persona ociosa es aquella que no persigue el Despertar ni se aferra a nada, ni siquiera a Buda. Se trata de alguien que se ha detenido, simplemente, que ya no está atrapado en nada, ni siquiera en las teorías o en las enseñanzas. La persona ociosa es la persona auténtica que hay en cada uno de nosotros. Ésta es la enseñanza fundamental del maestro Linji.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 11.

- **Conocimiento del zen.**
- **Destruir obstáculos.**

Pero la filosofía zen no funciona así. Aquí el objetivo no es hallar y acumular conocimiento acerca del budismo; es hacer la pregunta adecuada, la pregunta que tiene la capacidad de destruir nuestros obstáculos. Si no tenemos esa pregunta, es mejor no preguntar. Nuestra pregunta debería ser algo que pueda rasgar el velo de la ignorancia y liberarnos. Tal vez pueda enseñar a nuestro maestro y también a toda la comunidad.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 19.

- **Identidad de la budeidad.**
- **No buscar objetos extraños.**

»Si podéis poner fin a la actividad pensante que persigue los objetos externos, veréis que no hay diferencia alguna entre vosotros y vuestro maestro, Buda. ¿Queréis saber quién es Buda, vuestro maestro? Buda sois vosotros mismos, que estáis aquí de pie ante mí, ante mí escuchándome mientras enseñó el *dharma*. El practicante que no tiene suficiente confianza en sí mismo, siempre dirige su atención a lo externo y vaga en círculos en busca de algo.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 31.

- **Ignorancia por apego emocional.**
- **Maestro Linji.**

»La comprensión se ve obstruida sólo porque surge el apego emocional. La forma de la naturaleza auténtica cambia porque las percepciones cambian. Este es el motivo por el cual renacemos en los tres reinos y tenemos que experimentar tantos tipos de sufrimiento. Como yo lo veo, no hay nada que no sea profundo y maravilloso, no hay nada que no esté liberado.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 34.

- **Budeidad estar dentro.**
- **Maestro Linji.**

La persona más noble es aquella que no tiene nada que hacer. Lo único que deberíais evitar es pensar acerca de lo que vais a hacer. Todo cuanto necesitáis hacer es ser personas corrientes. Sed dueños de vosotros mismos, sed soberanos donde quiera que estéis y utilizad ese lugar como trono del Despertar. Si seguís calculando y pensando cómo encaminar vuestra búsqueda hacia aquello que se halla fuera de vosotros, habréis cometido un gran error.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 36-37.

- **Saber distinguir Mara de Buda.**
- **Ser un auténtico renunciante.**

Los monjes auténticos deben tener una visión correcta en su vida cotidiana, la visión que permite distinguir a Buda de Mara, lo verdadero de lo falso, lo sagrado de lo profano. Sólo cuando una persona tiene esta capacidad se la puede llamar auténtica renunciante de la vida hogareña. Si no puede distinguir a Mara de Buda, sólo renuncia a un hogar para entrar en otro. A esta persona se la puede llamar “ser vivo que está generando karma”, pero no “persona que ha renunciado al hogar”.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 39-40.

- **La verdad del presente.**
- **Todo se da al momento.**

La comprensión se da ahora, en este momento; no hay que esperar a que surja otra oportunidad. Lo que digo es que todo está teniendo lugar. La medicina y la enfermedad que aquella cura deben darse juntas, al mismo tiempo, porque la medicina y la enfermedad deben corresponderse la una con la otra. Aparte de esto, no hay algo distinto a lo que llamamos *verdad*.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 42.

- **Una visión correcta.**
- **Ver la vacuidad y devenir.**

Alguien preguntó: «¿Qué es la visión correcta?»

El maestro respondió: «La visión correcta es la capacidad de ver la naturaleza del devenir, del permanecer, del cesar y de la vacuidad en todos los fenómenos, tanto si entramos en lo sagrado como en lo profano, en lo puro como en lo impuro, cuando entramos en las tierras de los budas en cualquier lugar, en los palacios de Sukhavati o en los reinos del *dharma* de Vairocana.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 43.

- **Cuatro elementos y signos.**
- **De la existencia del samsara.**

«... El tiempo es muy valioso, la vida es transitoria, los cuatro grandes elementos (*mahabhuta*) y los cuatro signos (nacimiento, permanencia, cambio y extinción) os acucian. Debéis reconocer ahora mismo la naturaleza libre de estos cuatro signos para que el entorno no os arrastre».

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 45.

- **La búsqueda está dentro.**
- **También el Buda.**

Buscar algo fuera de nosotros mismos significa que tarde o temprano nos quedaremos atrapados en el objeto de nuestra búsqueda y no podremos distinguir lo correcto de lo incorrecto. La gente dice que Buda existe, que los maestros existen, pero se está refiriendo sólo a huellas dejadas en las escrituras del canon.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 47.

- **Despliegue de mundos budáicos.**
- **Buda, bodhisattva, bodi y nirvana.**

Si alguien viene y me pregunta acerca de Buda, como respuesta desplegaré un mundo puro. Si la persona me pregunta qué es un *bodhisattva*, como respuesta desplegaré un mundo compasivo. Si me pregunta sobre *bodi*, el Despertar, como respuesta a desplegaré un mundo de maravillosas pureza. Si me pregunta sobre el Nirvana, como respuesta desplegaré un mundo en el que todos los conceptos están silenciados. Puede haber cientos de miles de mundos diferentes, pero la persona no es distinta.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 48.

- **Vacuidad de todo fenómeno.**
- **Por designación todo es vacío.**

»Amigos míos, no os equivoquéis. Todos los fenómenos, ya sean mundanos o supramundanos, carecen de naturaleza propia. Todos son no-nacidos y, por consiguiente, son meras designaciones, nombres vacíos. La expresión *mera designación* es, por sí misma, vacía. ¿Por qué tomáis el nombre por la verdad? Si lo hacéis, os equivocáis.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 55.

- **Las aflicciones son mente.**
- **No estar atrapados en signos.**

Las aflicciones surgen en la mente. Si no hay mente, ¿cómo pueden atarnos las aflicciones? Si no perdéis el tiempo discriminando, no os quedaréis atrapados en los signos. Entonces obtendréis automática e instantáneamente los frutos del Camino.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 59.

- **Matad al Buda (imaginario).**
- **Palabras de Linji.**

»Amigos, si deseáis tener una visión profunda correcta que os permita acceder a la verdad, no permitáis que otras personas os engañen. Deberíais dar muerte de inmediato a cualquier cosa que se os presente, ya sea exterior o interior. Si os encontráis a Buda, matad a Buda. Si os encontráis al maestro o a un *arhat*, matadle. Si os encontráis a vuestros padres, matadles. Sólo entonces podréis liberaros. No permitáis que las cosas os aten y seréis libres y estaréis en paz.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 62.

- **No buscar a lo externo.**
- **Todo está dentro de uno.**

»Lo que quiero deciros es que no hay ningún Buda, ningún *dharma*, ninguna práctica, ningún logro. ¿Qué es lo que andáis buscando en otras personas? ¿Qué es lo que os falta? No seáis como los ciegos. Es como si quisierais poneros otra cabeza sobre la cabeza que ya tenéis. Amigos, en este preciso instante vuestra maravillosa función no es distinta de la maravillosa función de los maestros y los budas.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 63.

- **Los tres reinos mentales.**
- **Deseo/ forma/ no-forma.**

Si surge en nosotros un pensamiento de deseo, eso es el reino del deseo. Si surge en nosotros el enfado, eso es el reino de la forma. Si surge en nosotros un momento de duda, eso es el reino de lo-sin-forma. Estos diferentes estados mentales son las mesas, las sillas, las alfombras y las camas de vuestra propia casa.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 64.

- **El camino directo de Buda.**
- **Según el maestro Linji.**

»En nuestros tiempos, los monjes son incapaces de experimentar el Camino de forma directa porque confunden las palabras y las expresiones con la visión profunda. Se limitan a apuntar cosas que se han dicho, las palabras de ancianos difuntos, en grandes cuadernos que guardan y ocultan bajo tres o cuatro capas de tela.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 73.

- **Buda, Dharma y Camino.**
- **Según el maestro Linji.**

El maestro respondió: «El Buda auténtico es nuestra mente pura. El *dharma* auténtico es la luz del cuerpo. El Camino auténtico es la no discriminación, la pura luz libre de obstrucción que irradia en todas direcciones. Los tres son uno. Los tres son meras designaciones que carecen de existencia real. Aquel que se adiestra correctamente el Camino debe prestar una atención plena, correcta y constante a estos tres objetos.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 75.

- **Budismo zen y palabras.**
- **Del maestro Linji.**

»Amigos, Buda no es algo a lo que podáis aferraros, ni tampoco las enseñanzas de los tres vehículos, las cinco naturalezas, el Despertar súbito, el completo Despertar o las dimensiones histórica y última. Todas estas cosas no son más que medicinas y enfermedades que surgen juntas y se utilizan como antídotos las unas de las otras. No son objetos reales que existan verdaderamente.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 83.

- **Vivir el dharma.**
- **Según el maestro Linji.**

»Amigos míos, si queréis vivir dentro del espíritu del *dharma*, sólo tenéis que dejar de dudar. Expandido, es lo suficientemente vasto como para abarcar todos los reinos dhármicos. Contraído, es lo bastante pequeño como para caber en el ancho de un cabello. Brilla por sí mismo y nunca ha carecido de nada.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 87.

- **La base del dharma.**
- **Vivir con paz y alegría.**

El *dharma* consiste en respirar, caminar comer y vivir cada instante con paz y alegría. El maestro Linji sabía que si abría la boca para hablar, sus palabras no servirían de nada. Así que todo cuanto podía hacer era permanecer allí sentado y sonreír.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 91.

- **Vivir el momento budista.**
- **Paz y conciencia.**

Podríamos contestar que el budismo es una manera de ayudarnos a vivir con conciencia, paz y alegría en el momento presente. Esto incrementa nuestra concentración, nuestra visión profunda y nuestra capacidad para estar en contacto con las cosas a un nivel profundo y comprender la naturaleza de la realidad que trasciende nacimiento y muerte. De este modo, podemos ir más allá de nuestro dolor, nuestro miedo y nuestra ansiedad.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 92.

- **Etiquetar a las personas.**
- **Formas de no ver la realidad.**

Todo empieza cuando se pone una etiqueta a una persona. Cuando vemos al ser humano real no podemos seguir etiquetándolo. Etiquetamos sólo para ensalzar o destruir. Tenemos una gran bolsa de etiquetas, no sabemos siquiera de dónde han salido, y cuando las pegamos a las personas, nos desconectamos de ellas y dejamos de saber quiénes son en realidad.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 94.

- **Signos de Avalokiteshvara.**
- **Brazos y ojo en la mano.**

En las pinturas y en las estatuas a menudo se representa a este *bodhisattva* con muchos brazos, que simbolizan la infinidad de maneras como el *bodhisattva* puede actuar. En la palma de cada mano hay un ojo, lo cual significa que en cada acción del *bodhisattva* hay sabiduría. El ojo ve y comprende la situación, de modo que el *bodhisattva* sabe qué medios hábiles es apropiado utilizar. En algunas representaciones, cada mano sostiene una herramienta distinta.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 102.

- **Buda es inaprensible.**
- **El mundo dual no es tal.**

Tratamos de utilizar las categorías de tiempo y espacio, de ir y venir, de nacimiento y muerte, para aprehender a la persona auténtica. Podemos agarrar un conejo, podemos agarrar un gato, pero no podemos agarrar a la persona auténtica. Buda es inaprensible.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 107.

- **Definición de Tathagata.**
- **No venir, no ir....**

Tathagata significa «aquel que no procede de ningún lugar ni se dirige a ningún lugar». Es el nombre que utilizaba Buda cuando se refería a sí mismo.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 107.

- **La persona auténtica.**
- **Lo que en verdad somos.**

Pero nuestra persona auténtica carece de posición, no está dentro ni fuera, no está sometida a engaño del nacimiento y la muerte, del ir y venir, del tener o no tener, del hacer o no hacer. Tanto si jugamos al ajedrez como si nos quedamos en la cama todo el día o meditamos toda la noche, eso no es nuestra persona auténtica.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 110.

- **El descuido y la atención.**
- **La maravilla de la atención.**

¿Adónde vamos cuando nos despistamos? No importa. No deberíamos preocuparnos demasiado acerca de los momentos de descuido y olvido. Después de todo, siempre podemos regresar a nosotros mismos y volver a prestar atención plena. Y ese momento de descuido puede ayudarnos a valorar más los momentos en que estamos plenamente atentos. Estos momentos de atención plena se vuelven incluso más maravillosos.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 121-122.

- **El Buda no hace nada.**
- **Pero nos sentamos en los venenos.**

Según Buda, toda situación tiene una salida. Cuando Buda se sentó bajo el árbol de Bodhi, estaba atascado. Ya no sabía qué más hacer aparte de sentarse y no hacer nada. Y ésa es la primera respuesta: no hacer nada, simplemente sentarse. Esto es muy difícil. Uno tiene la impresión de estar sentado sobre las brasas del resentimiento, el odio y la desesperación.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 126.

- **Visión de realidad ingenua.**
- **Creencia en existencia inherente.**

Tenemos tendencia a concentrarnos en el objeto y llamarlo *realidad*. No advertimos cómo interviene la mente en nuestra percepción. En filosofía, a esto se le llama *realismo ingenuo*. Por ejemplo, vemos la flor como una realidad independiente. En ocasiones, es mejor dejar que la gente que acaba de iniciarse en la práctica del budismo siga con este tipo de pensamiento.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 131-132.

- **Mente que crea la realidad.**
- **Eliminar lo externo y ver conciencia.**

Las cosas que vemos, oímos y sentimos nos hacen sufrir, nos arrastran. Sin embargo, no son realidades independientes externas a nosotros; las crea nuestra mente. Así pues, con esta disposición regresamos a la mente con el fin de mirarla y no reconocemos los objetos externos a la mente como reales. Eliminamos la realidad del objeto para que la persona pueda regresar a su propia conciencia.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 133.

- **El sentido de la deidad.**
- **Somos la persona auténtica.**

Nuestra persona auténtica es Buda y el maestro, y esa persona auténtica está justo dentro de nosotros. Todos los budas y todos los mundos de los que se habla en los *sutras* son productos de nuestra mente, de la conciencia. No deberíamos buscarlos en el espacio y no podemos encontrarlos en el tiempo. Sólo podemos hallarnos en nuestra propia conciencia. Cuando estudiamos los *sutras* y los comentarios, cuando escuchamos el *dharma*, debemos conservar nuestra libertad.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 139.

- **Regresar cosas externas.**
- **Por eso nos sentimos controlados.**

...vamos corriendo de aquí para allá, persiguiendo cosas externas, y luego nos sentimos manipulados y controlados por las situaciones en las que nos hemos metido. Si somos capaces de poner fin a esas ideas de buscar y de perseguir algo, veremos que no hay diferencia entre nosotros y los maestros, entre nosotros y Buda.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 142.

- **Atención plena y seis sentidos.**
- **Estar buscando en el presente.**

Vemos algo y sabemos qué estamos viendo, escuchamos algo y sabemos qué estamos escuchando. Cuando miramos, miramos como Buda. Cuando olemos, olemos como Buda. Cuando tocamos algo, tocamos como Buda. Cuando pensamos, pensamos como Buda. Si a cada instante brillan maestros seis poderes milagrosos, no tendremos nada que hacer.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 145.

- **Los tres cuerpos de Buda.**
- **Formas/ transformación/ manifestación.**

El cuerpo del *dharma* es el *dharmakaya*, la manifestación de Buda en diferentes formas. Cada una de dichas manifestaciones es un cuerpo de transformación de Buda, el *nirmanakaya*. El cuerpo de retribución, el *sambhogakaya*, es el hermoso cuerpo de Buda que surge debido a cómo vivió su vida.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 147.

- **Los cuatro elementos.**
- **Cuerpo/ mente.**

Y del mismo modo que no somos sólo los cuatro elementos de nuestro cuerpo, tampoco somos los cuatro elementos de nuestra mente, es decir, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la conciencia. Sin un cuerpo, la mente no puede manifestarse. Y sin la mente, el cuerpo no puede manifestarse. Cuerpo y mente dependen el uno del otro y se refugian el uno en el otro para manifestarse.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 150.

- **Dejar de buscar.**
- **El Buda está en uno.**

Si ponemos mucho empeño en alcanzar la budeidad, Buda nos conducirá al nacimiento y a la muerte. Si la ola se esfuerza mucho en buscar el agua, lo único que conseguirá es cansarse; dará lugar a más nacimientos y muertes, porque la ola ya es agua. No tiene por qué esforzarse. No tiene por qué tener miedo al hecho de subir y bajar.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 155.

- **La mente discriminadora.**
- **Crea el mundo dual.**

La mente es como un cuchillo afilado que corta la realidad en trozos separados. Decimos: «Me encanta esto, detesto aquello; me gusta esto, no me gusta aquello. Me gusta Buda, odio a Mara». Nos encanta la belleza, detestamos la fealdad; nos gusta la vida, odiamos la muerte. Pero la muerte y la vida son lo mismo. A cada minuto, a cada segundo, muchas de nuestras células están muriendo y muchas células nuevas están naciendo. Así pues, la muerte y el nacimiento son sólo dos aspectos de una misma realidad. Cuando el pensamiento dualista no está presente, todo se vuelve claro.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 160-161.

- **Buda y Mara.**
- **Dios y satanás.**

Algunos teólogos cristianos afirman que Dios es la base del ser. Esta perspectiva es muy similar a la de budismo. Pero, entonces, el budismo pregunta: «Si Dios es la base del ser, ¿qué es la base del no-ser?». En la primera afirmación todavía hay discriminación entre ser y no-ser. Si discriminamos, la distinción entre Buda y Mara, Dios y Satanás, sigue existiendo. Si Dios es la base del ser, ¿es Satanás la base del no-ser?

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 169.

- **Las ocho ideas básicas de la mente.**
- **Ahí ponemos toda realidad.**

Nuestra mente reconoce ocho categorías de ideas –nacimiento y muerte; ser y no-ser; ir y venir; igual y diferente– y pensamos que la auténtica naturaleza de todas las cosas encaja en estas categorías. Pero en realidad no hay ningún objeto, no hay ningún fenómeno que esté realmente fuera de la mente. todo es el silenciamiento de las ideas, y eso es Buda.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 170-171.

- **Mundos: ordinario y mental.**
- **Lokadhatu y dharmadhatu.**

El *lokadhatu* es el mundo de la discriminación, en el cual vivimos nuestra vida cotidiana. En este mundo, el padre sólo puede ser el padre, no puede ser el hijo o la hija. En este mundo, la nube sólo puede ser una nube; no puede ser una taza de té. En el mundo del *dharmadhatu*, en cambio, el padre está en el hijo y el hijo en el padre. Estamos en Buda y Buda está en nosotros. La basura está en la flor y la flor está en la basura.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 174.

- **Los cuatro signos de la realidad.**
- **El movimiento perpetuo.**

Y cuando lo hacemos, somos capaces de ver la verdad de los cuatro fenómenos: el devenir, el permanecer, la cesación y la vacuidad. También se los puede denominar *manifestación*, *morar*, *desintegración* y *no-ser*.

Estos signos no son la causa de nuestro sufrimiento, ni tampoco los responsables de nuestra felicidad.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 180.

- **El refugio es interno.**
- **No es externo.**

La mente de la persona que tiene una visión correcta no está atrapada en la forma, el sonido, el olor, el gusto, el tacto y el *dharma*. La visión correcta es ver que la persona no está atada a ningún refugio externo. Las últimas palabras del maestro zen vietnamita Van Hanh a sus discípulos fueron: «¿Os estáis refugiando en algo? ¿Dependéis de algo? Yo me refugio en el lugar donde no hay necesidad de refugiarse.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 184-185.

- **Doce maneras de enseñar el buda.**
- **Formar hábitos del dharma.**

Las doce divisiones de las enseñanzas de Buda son: versos, textos en prosa, profecías, resúmenes en verso, el surgimiento interdependiente, parábolas, enseñanzas espontáneas, historias de acontecimientos pasados, historias de vidas pasadas de Buda, enseñanzas milagrosas, comentarios detallados y clarificaciones con definiciones.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 186.

- **Apego a los skandhas.**
- **Desarrollo del sufrimiento.**

Cuando nos identificamos con los cinco *skandhas*, sentimos malestar. Los cuatro elementos –la tierra, el aire, el fuego y el agua– hacen que nuestro cuerpo se sienta incómodo. El nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte nos hacen sufrir.

Primero nos gusta algo, luego nos apegamos a su forma y, cuando pensamos que va a cambiar y a morir, nos causa sufrimiento.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 191.

- **Los cuatro elementos.**
- **Base de estados emocionales.**

Siempre que tenemos una percepción errónea, es como si hubiera una enorme roca delante de nosotros que no podemos rodear, y ese obstáculo que simboliza mediante la tierra. El agua representa el obstáculo que se debe al ansia o al deseo sensual. El agua tiene la capacidad de arrastrarnos muy lejos, y el deseo sensual nos arrastra como una fuerte corriente. El fuego representa el obstáculo de enfado, porque el enfado tiene la capacidad de quemar. El aire y el viento representan el obstáculo de la agitación, porque el viento nos agita y nos aparta de nuestra propia calma y del contentamiento.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 194.

- **Acalokitesvara y Guan Yin.**

-

Debido a que a Avalokiteshvara se le conoce en chino con el nombre de Guan Yin, también recibe el nombre de *Guan Zizai*, «mirar profundamente la libertad». Para ser libres sólo necesitamos mirar con profundidad, y al hacerlo podemos ver que no es preciso que nada nos ate. Desanudamos las cuerdas y ahí está Avalokiteshvara.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 200.

- **La trinidad budista.**
- **Sabiduría/ no-discriminación/ libertad.**

Estas tres cosas, la sabiduría, la no discriminación y la libertad, se turnan para ser el maestro y ser el amigo. Si uno es el maestro, los otros dos son los amigos. Y cuando el amigo se convierte en el maestro, éste pasa a ser el amigo. Estas tres cosas llegan como una tríada. Mientras exista Avalokiteshvara, existirá Samantabhadra y existirá Manjushri. Y si existe Manjushri, existirán Samantabhadra y Avalokiteshvara. Uno es los tres y los tres son uno.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 200-201.

- **Dharmakaya cuerpo del Buda.**
- **Desarrollo de sus significado.**

Originalmente, el significado de *cuerpo del dharma* era «cuerpo de enseñanza», la enseñanza y la maravillosa manifestación de la enseñanza. Más tarde en el budismo *mahayana*, el cuerpo del *dharma* paso a tener también el significado de realidad maravillosa, porque el cuerpo *dharma* de Buda se manifiesta en las cosas hermosas, como la luna clara, el bambú violeta y las flores amarillas.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 214.

- **Dharmas mundanos y supramundanos.**
- **La diferencia es la atención plena.**

Si miramos los *dharmas* supramundanos con los ojos del Despertar, no parecen ser distintos de los mundanos. Es como cuando nos tomamos una taza de té; la acción de tomar el té de un modo descuidado hace que tomar el té sea un *dharma* mundano. Pero si lo bebemos con atención plena, tomar el té se convierte en un *dharma* supramundano y puede llevarnos más allá del reino del nacimiento y de la muerte.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 229.

- **Creación de imágenes.**
- **La realidad se impone.**

¿A quién amamos? ¿Amamos a Dios? ¿A Buda? ¿Amamos al Buda real o a la imagen de Buda que hemos creado? Tal vez seamos como ese joven ingenuo que ama a la chica. No sabemos quién es Buda. Creamos una imagen de él y amamos esa imagen. Creamos una imagen de Dios y amamos la imagen de Dios.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 249.

- **Dejar la vida de hogar.**
- **Apegos de los monjes.**

Lo mejor que pueden hacer las personas que desean seguir el camino de la liberación es «dejar la vida hogareña». Esto significa soltar. Algunos monjes pueden pensar que ya lo han hecho, pero en realidad han ido de un lugar a otro haciendo acopio de conocimientos y apegos.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 253.

- **La práctica del descanso.**
- **No permitir percepciones erróneas.**

En lugar de seguir las palabras de un maestro, sería mejor que nos tomaremos un descanso. Descansar significa dejar de perseguir cosas. Si podemos sentarnos en calma y evitar que surjan en nosotros percepciones erróneas, esto es más valioso que diez años de ir de aquí para allá en busca de un maestro para aprender el *dharma*.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 254.

- **Los tres reinos.**
- **Deseo/ enfado/ duda.**

Si surge en nosotros el enfado, eso es el reino de la forma. Si surge en nosotros un momento de duda, eso es el reino de lo sin-forma. Estos diferentes estados mentales son las mesas, las sillas, las alfombras y las camas de vuestra propia casa.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 254-255.

- **Practicar sin esfuerzo.**
- **Y ser lo que se es (rosa).**

Si cultivamos el espíritu de la ausencia de objetivos, permaneceremos frescos y libres, como la rosa. Pero si la rosa desea convertirse en un loto, dejará de ser feliz. Una rosa no necesita convertirse en un loto. Una rosa debería ser simplemente una rosa y manifestar de un modo profundo toda su belleza y fragancia en el momento presente.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 291.

- **Falta de compasión.**
- **Atrapados por el apego.**

Los *dharma*s existen sólo como resultado de la reunión de muchas causas y condiciones. «No hay Buda» significa que no hay Buda fuera de nosotros. Cuando las personas están atrapadas en la desesperación y el odio es porque carecen de comprensión. La comprensión es la luz. Donde surge la comprensión, desaparece en la oscuridad.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 296.

- **Causas del sufrimiento.**
- **Los kleshas y la práctica budista.**

Klesha significa «aflicción». *Samyojana* significa «nudo interno». Tal nudo crece con el tiempo. Cuando nos sentimos heridos, si no sabemos cómo practicar con ello y soltar, empieza a formarse un pequeño nudo en nuestra conciencia almacén. Y cuando nos hieren una segunda y una tercera vez, el nudo se hace mayor. Ese gran nudo tiene la capacidad de empujarnos a actuar y a hablar de maneras que hacen mucho daño.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 312.

- **Domar la mente.**
- **Cuerda de la atención plena.**

Nuestra propia mente es el caballo salvaje y la práctica de la atención plena es la cuerda que la sujeta para que poco a poco la podamos domar y dominar. Tenemos muchos métodos para sujetar y dominar la mente. El primero es la atención plena: debemos prestar atención plena a la inspiración y a la espiración. También tenemos a nuestra disposición la práctica de andar con atención plena, en la que permanecemos conscientes de nuestra respiración y nuestros pasos.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 320.

- **Dharma y atención plena.**
- **Estar vivo y consciente.**

Todos los días inspiramos y espiramos sin parar. Pero eso no es el *dharma*. Cuando inspiramos y sabemos que estamos inspirando cuando espiramos y sabemos que estamos espirando, eso es el *dharma*. No se trata de un *dharma* hablado o escrito, sino del *dharma* vivo y auténtico. El Buda vivo es la atención plena y el *dharma* vivo es respirar con atención plena.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España. Pág. 325.

- **Gatha del agua.**
- **Inspirar y espirar.**

INSPIRO, ESPIRO, PROFUNDO, LENTO

Inspiro, espiro
Profundo, lento
Calma, sosiego
Sonrío, suelto
Momento presente, momento maravilloso.

Nada Que Hacer, Ningún Lugar Adonde Ir. Tich Nhat Hanh. Ediciones Paidós Ibérica, 2010. España.
Pág. 329.