

EL ARTE

DE CAMINAR

El largo camino
lleva a la alegría

THICH NHAT HANH

PAIDÓS

El arte de caminar

El largo camino lleva
a la alegría

Thich Nhat Hanh

PAIDÓS

Título original: *The Long Road Turns to Joy*, de Thich Nhat Hanh
Publicado en inglés por Parallax Press, Berkeley, California

Traducción de Nuria Martí

1.ª edición, 2004

1.ª edición en esta presentación: abril 2019

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Thich Nhat Hanh, 1996

© de la traducción, Nuria Martí, 2004

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2019

Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Ilustración de cubierta e interior: © Planeta Arte & Diseño

Vector de interior: © Armandsketch – Shutterstock

ISBN 978-84-493-3573-0

Fotocomposición: gama, sl

Depósito legal: B. 6.103-2019

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO



Cualquiera puede hacerlo,	15
El momento presente,	16
Todo depende de tus pasos,	17
Sin ningún propósito,	18
Sintiendo la paz,	20
Camina en paz,	21
Sonríe como un Buda,	22
Recuperando nuestra soberanía,	24
Tocando la tierra,	25
El poder curativo de la madre tierra,	27
La respiración consciente,	28
Cuenta los pasos,	29
Respira con naturalidad,	30
Un maravilloso equilibrio de plena consciencia,	32
Sigue tu respiración,	33
Respirando más aire fresco,	34
Mejora tu circulación,	35

Interser,	37
Utilizando palabras en lugar de números,	38
He llegado,	39
Nuestro verdadero hogar,	41
Aquí y ahora,	42
Nirvana,	43
La base del ser,	44
Percibiendo la dimensión última,	46
La búsqueda de la felicidad,	47
Andando con un niño,	48
La felicidad no es una cuestión individual,	50
Practica cuando estés enojado,	51
Pasos que alimentan,	53
Camina por todos los seres,	54
Es por tu forma de caminar,	55
Camino por ti,	56
Gratitud,	57
Caminando en los momentos difíciles,	58
Viviendo profundamente,	60
Camina como un tigre,	61
La práctica informal,	62
Sal con tiempo,	63
El camino del Despertar,	64
El sello de un emperador,	66
Una flor brota a cada paso,	67

El regreso a la Tierra,	68
El milagro es caminar por la Tierra,	70
Este maravilloso mundo,	71
Caminando por la Tierra Pura,	73
A cada paso, soplará la brisa,	74
Huellas vacías,	75
Cruzando una entrada desierta,	76
Toma mi mano,	77
Besa la tierra,	79
La tierra te está esperando,	80
El acogedor camino,	81
Regresa,	82
¡Me alegro de tu regreso!,	83
Tú eres el camino,	84
Caminando en paz,	85
La paz es cada paso,	86
He llegado (música),	87
<i>Acerca del autor,</i>	89
<i>Fotografías de la meditación caminando,</i>	91

I have arrived
I am home
in the here
in the now
I am Solid
I am free
in the Ultimate
I dwell

[He llegado. Estoy en casa en el aquí, en el ahora. Soy estable. Soy libre. Reposo en la dimensión última.]



CUALQUIERA PUEDE HACERLO



La meditación caminando consiste en meditar mientras andamos. Caminamos lentamente y relajados, con una ligera sonrisa en los labios. Al hacerlo, sentimos un profundo bienestar y nuestros pasos son los de alguien que se siente totalmente seguro sobre la Tierra. Todo nuestro sufrimiento y ansiedad desaparecen y el corazón se llena de paz y alegría. Cualquiera puede hacer esta práctica. Sólo necesitas tener un poco de tiempo, prestar un poquito de atención y desear ser feliz.

EL MOMENTO PRESENTE



Alguien le preguntó al Buda: «¿Qué es lo que tú y tus discípulos practicáis?», y él respondió: «Nosotros nos sentamos, andamos y comemos». El interlocutor insistió: «Pero cualquiera se sienta, anda y come». Y el Buda le contestó: «Nosotros, al sentarnos, somos conscientes de estar sentados. Al andar, somos conscientes de estar andando. Al comer, somos conscientes de estar comiendo».

La mayor parte del tiempo estamos inmersos en el pasado o nos dejamos llevar por el futuro. Sin embargo, cuando somos conscientes y mantenemos un profundo contacto con el momento presente, comprendemos con más profundidad lo que está ocurriendo y empezamos a sentirnos llenos de aceptación, alegría, paz y amor.