

## Fragmento\_12. La meditación del abrazo



«La meditación del abrazo es una práctica inventada por mí. La primera vez que aprendí a abrazar fue en Atlanta, en 1966, cuando una poeta me paró en el aeropuerto y me preguntó: «¿Es correcto abrazar a un monje budista?» En mi país no solemos expresarnos de esta forma en público, pero pensé: «Soy un maestro zen. Hacerlo no debería significar para mí ningún problema.» Así que contesté: «¿Por qué no?», y ella me abrazó. Pero me sentí algo tenso. Ya en el avión decidí que si quería trabajar con mis amigos occidentales, tendría que aprender la cultura de Occidente, así que inventé la meditación del abrazo. La meditación del abrazo es una combinación de Oriente y Occidente. Según la práctica, debes abrazar realmente a la persona que estás abrazando. Sentirla de verdad entre tus brazos, no hacerlo sólo para cubrir las apariencias dándole unas palmaditas en la espalda para dar la impresión de que estás allí, sino respirando conscientemente [que es la clave de toda espiritualidad oriental] y abrazándola con todo tu cuerpo, espíritu y corazón. 'Cuando inspiro, sé que la persona a la que quiero está con vida entre mis brazos. Cuando espiro, sé que para mí es muy valiosa.' Mientras la abrazas e inspiras y espiras tres veces, la persona que estás abrazando se vuelve real, y tú también te vuelves muy real. Cuando quieres a alguien, deseas que sea feliz. Si no es feliz, tú tampoco puedes serlo. La felicidad no es un asunto individual.»

Del monje vietnamita Thich Nhat Hanh,  
«Sintiendo la paz», p.74

---