

EL ARTE DE AMAR LAS COSAS IMPERFECTAS

HAEMIN SUNIM



Muchos de nosotros respondemos a las presiones de la vida volviéndonos más introvertidos y pasando por alto los problemas que más tarde derivan en ansiedad y depresión. Otros reaccionan esforzándose más en el trabajo, en la escuela o en casa, con la esperanza de lograr la felicidad para ellos y los que les rodean. Pero ¿y si fuera suficiente ser uno mismo?

En este hermoso libro, el monje budista zen HAEMIN SUNIM convierte su sabiduría en arte del autocuidado y nos muestra que solo al aceptarnos a nosotros mismos con nuestros defectos lograremos alcanzar nuestro verdadero yo.

Cómo aceptarte en un mundo que lucha por la perfección

«Cuando todos los demás dicen “Vamos a tomar un café”, si tú prefieres un chai latte, es bueno alzar la voz y decir: “Yo prefiero un chai latte”. Consideramos que lo correcto es ser bueno con los demás, pero no olvides que tienes la responsabilidad de ser bueno contigo mismo».

p. 23

HAEMIN SUNIM

Haemin Sunim es un monje budista. Nacido en Corea, se trasladó a los Estados Unidos para estudiar cine aunque en el camino encontró su verdadero destino en la vida religiosa. Educado en la Universidad de California en Berkeley, Harvard y Princeton, es el primer monje coreano en enseñar religión en una universidad de los Estados Unidos: la facultad de Hampshire en Amherst, Massachusetts. Haemin Sunim divide su tiempo entre Nueva York y Corea del Sur.

SUMARIO

Prólogo

Capítulo uno: Cuidar de uno mismo

No seas demasiado bueno
Tu existencia es suficiente

Capítulo dos: Familia

«Por favor, cuida de mamá»
Comprender a nuestros padres

Capítulo tres: Empatía

El poder de los abrazos
Escuchar es un acto de amor

Capítulo cuatro: Relaciones

En un retiro zen
Afrontar la decepción

Capítulo cinco: Valentía

A mis queridos y jóvenes amigos
El primer fracaso

Capítulo seis: Curación

Cuando perdonar es difícil
«Haemin, estoy un poco deprimido»

Capítulo siete: Iluminación

El verdadero hogar de la mente
Mi viaje espiritual

Capítulo ocho: Aceptación

El arte de dejarlo estar
Lecciones cuando estás pasando por una mala racha

PRÓLOGO

«Hay veces en la vida en que vemos una película que se queda con nosotros largo tiempo. En mi caso se trata de *El río de la vida*. Ambientada en la primera mitad del siglo xx, y con el hermoso paisaje de Montana como telón de fondo, cuenta la historia de la familia Maclean, para la que pescar es tan importante como la religión. El padre es un pastor presbiteriano con dos hijos. El hijo mayor, Norman, lleva una vida respetable y se convierte en profesor universitario. El hijo menor, Paul, se abandona al libertinaje mientras trabaja como periodista en un periódico local; su adicción al juego le hace contraer una gran deuda, y al final recibe una paliza mortal en un callejón. El padre, consumido por la profunda sensación de pérdida, se dirige a su congregación, con emoción contenida, en la misa del domingo, revelando su amor por su segundo hijo. “Podemos amar plenamente —dice—, aun cuando no comprendemos del todo”.

Al padre le resultaba difícil entender por qué su hijo tuvo que llevar una vida disipada. Sin embargo, eso no le impedía amarle, porque, para él, el amor trasciende la comprensión humana. En lugar de amar a alguien solo cuando creemos comprender el sentido de nuestro afecto, el tipo de amor, profundo y duradero, demostrado por el padre no cesa aun cuando el ser amado no se comporta como se espera de él. En lo más profundo del corazón, el amor siempre fluye, como un río.

Al examinar nuestra vida descubrimos muchas cosas imperfectas, como motas de polvo en un viejo espejo. Son muchas las cosas que nos dejan insatisfechos e infelices: es habitual que nuestras palabras no se correspondan con nuestros actos, que nuestras relaciones estén lastradas por nuestros errores, que nuestros planes para el futuro, meticulosamente diseñados, acaben por fracasar. Además, en el curso de nuestra existencia infligimos heridas a otros, voluntaria o inconscientemente, lo que nos hace sentir culpa y remordimiento.

Otro tanto ocurre si observamos a nuestra familia y amigos. El hijo que no escucha a sus padres; tus propios progenitores, que no te comprenden; tu pareja, cuyo comportamiento no es razonable. Amigos cercanos cuyos hábitos poco saludables te hacen temer por su bienestar. Cada mañana, al oír o ver las noticias, descubrimos que el mundo sigue sembrado de violencia, accidentes y discordia. Da la impresión de que esta situación no acabará jamás.

Y, sin embargo, pese a todas las cosas imperfectas que encontramos en el mundo, no podemos evitar amarlas. Porque nuestra vida es demasiado valiosa para malgastarla en el escarnio y en un odio que no nos atrae, que no comprendemos. A medida que maduramos espiritualmente, desarrollamos una empatía natural y procuramos verlo todo desde otra perspectiva, que a su vez nos enseña a aceptar las imperfecciones de los demás, y las nuestras, con elegancia y compasión, de la misma manera que una madre ama incondicionalmente a su hijo.

Aquí he reunido mis reflexiones sobre cómo aprender a mirar el mundo y a mí mismo de forma más compasiva. Me han inspirado las personas que han compartido conmigo las historias de su vida y las preguntas que me han sido planteadas en mis conferencias o en las redes sociales; han abierto mi corazón y me han dotado de sabiduría. Rezo para que este libro sea una mano amistosa para ti en los momentos de desolación, y para que te llene de paz en las épocas difíciles.»

HAEMIN SUNIM,
The School of Broken Hearts, Seúl

pp. 13-15

Para más información

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es