

## Prólogo a la edición en inglés

Cuando entré al monasterio como novicio, el primer libro que estudié fue *Gathas for Everyday Life* (Gathas para la vida diaria), compilado por el maestro zen chino Du Ti. Gathas son versos cortos que se pueden recitar durante el día para ayudarnos a vivir en atención plena y ver más profundamente lo que estamos haciendo. Hoy en día todavía practico algunas de las gathas de aquel libro- cuando me despierto, cuando me pongo los zapatos, cuando me lavo los dientes, cuando entro en la sala de meditación. Incluso tengo compilado un libro de bolsillo de 49 gathas para usar como práctica en los tiempos modernos. En 1985, conocí a Roshi Robert Aitken, en su zendo en Hawái, y tuve el placer de descubrir que él es un poeta que aprecia profundamente la práctica con gathas. En la tradición zen, poesía y meditación siempre van juntas. En China, Japón, Corea y Vietnam, a todos les gusta la poesía, y nosotros usamos la poesía para hacer la meditación agradable. La poesía comprende imágenes y música, y las imágenes hacen la práctica fácil.

En *El dragón que nunca duerme*, Robert Aitken nos ofrece algunos bellos versos que podemos utilizar para reflexionar más profundamente sobre lo que estamos haciendo. Lo que está sucediendo es muy importante. La vida en la sociedad es compleja, y es fácil perdernos a nosotros mismos en lamentaciones acerca del pasado o ansiedades acerca del futuro. El único momento en el que podemos estar vivos es este momento, y las gathas, versos simples que establecen nuestra intención de vivir en atención plena, pueden traernos de vuelta a la vida. Si sólo vivimos en el pasado o en el futuro, somos como fantasmas, y si nuestro pequeño hijo o hija viene a nosotros y se nos presenta con una bella sonrisa, nosotros nos la perderíamos. ¡Qué pena!

Practicar atención plena con gathas nos ayuda a desarrollar la concentración. En el budismo, meditación significa mirar profundo dentro del corazón de la realidad, y la concentración es la condición básica para esta práctica. En sí mismo, la concentración contiene las semillas del tipo de comprensión que nos libera de nuestras aflicciones y nos revela la naturaleza de la realidad.

Espero que este libro inspire a muchos lectores a continuar la tradición zen de usar versos para disfrutar mejor la vida diaria y cultivar la concentración y la comprensión. Espero que tú uses los versos de Roshi Aitken a lo largo del día y, a su vez, que algún día comiences a componer y practicar con tus propias gathas. No trates de usar demasiados a la vez. Comienza con uno o dos o tres o cuatro, y memorízalos. Entonces, cuando la ocasión de utilizar tu verso surja, estarás listo. Debemos mantener la práctica pertinente y actualizada, y *El dragón que nunca duerme* es un genuino ejemplo de esto. Estoy agradecido a Roshi Aitken por ofrecernos este bello libro.

Thich Nhat Hanh

Plum Village,  
Thenac, Francia  
septiembre de 1992.