

Honorable Joseph R. Biden, Jr.  
Presidente de los Estados Unidos de América  
Por correo electrónico y en mano  
a la Embajada de EE.UU. en Berlín

Su Misión en Oriente Medio  
Carta abierta de la Comunidad Internacional  
de Plum Village del Maestro Zen Thích Nhất Hạnh

19 de octubre de 2023

Estimado Señor Presidente

En estos tiempos de guerra, el mundo espera que los Estados Unidos utilicen su influencia en Oriente Medio para poner fin de inmediato a la matanza y la violencia, y para acelerar el flujo de ayuda humanitaria a Gaza.

Por larga experiencia, señor Presidente, usted sabe que los conflictos -por intratables que sean- se resuelven mejor cuando las negociaciones de paz -por complejas que sean- pueden avanzar. No puede haber fin al sufrimiento en Oriente Medio si las cosas continúan como están.

Creemos que, como dijo Buda, el odio no puede responder al odio; sólo el amor y la compasión pueden responder al odio. Y como dijo nuestro maestro Venerable Thích Nhất Hạnh durante toda una vida en defensa de la paz durante y después de la guerra de Vietnam: "No hay camino hacia la paz, la paz es el camino."

Durante una visita histórica a Vietnam en 2016, el presidente Obama acogió con beneplácito cómo los antiguos enemigos habían transformado su relación, citando las palabras de nuestro maestro: "En el verdadero diálogo, ambas partes están dispuestas a cambiar." Vietnam y Estados Unidos son prueba de ello, como lo demuestra su reciente visita a Hanói.

Como alumnos del Venerable Thích Nhất Hạnh, hoy hacemos una invitación abierta (pág. 3-4) para que las personas se sientan junta por la paz en Oriente Medio, Ucrania y otras zonas en guerra. También ofrecemos una meditación (pág 5-6), enseñanzas, prácticas y oraciones (pág. 7-20) para apoyar a todos los que deseen cultivar la comprensión, la compasión, la tolerancia y la paz en sí mismos, en sus familias, en sus comunidades y en sus naciones.

Le invitamos respetuosamente a usted, al Secretario Blinken, y a todo su equipo a sentarse con nosotros cuando y donde puedan, ya que no hay tiempo que perder. Esperamos fervientemente que consiga iniciar un verdadero diálogo en Oriente Medio entre todos los que anhelan la paz y están dispuestos a cambiar.

Atentamente,



*Bhikshu Thích Chân Pháp Ấn*  
Elder Monk



*Seal of Plum Village*



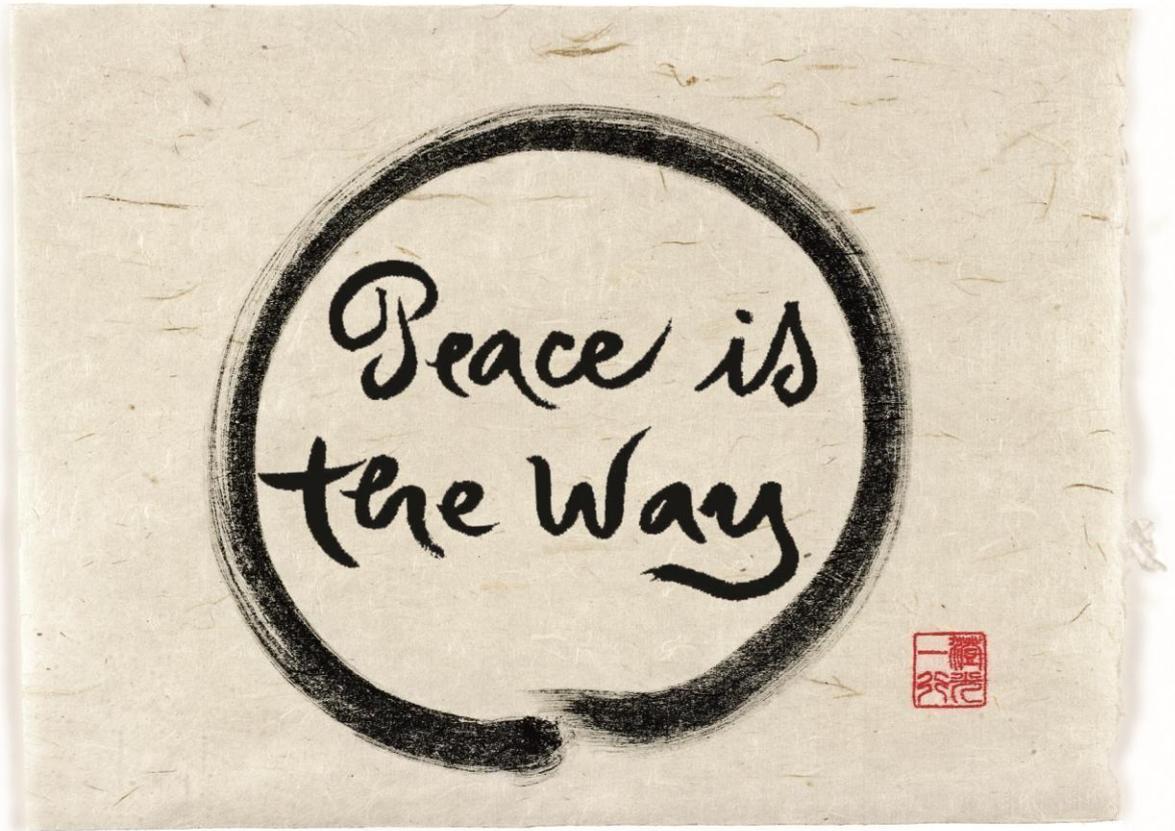
*Bhikshuni Thích Nữ Chân Không*  
Elder Nun



European Institute  
of Applied Buddhism

**eiab**

Mindfulness Concentration Insight



## **INVITACIÓN A SENTARSE JUNTOS POR LA PAZ**

**De la Comunidad Internacional de la Plum Village del Maestro  
Zen Thích Nhất Hạnh**

19 de octubre de 2023

Buda, un trabajador por la paz en medio de la violencia y los conflictos de su época, dijo que el odio no puede responder al odio; sólo el amor y la compasión pueden responder al odio. A esto lo llamó una verdad eterna, una ley eterna.

El conflicto actual en Oriente Medio es la respuesta a una larga, compleja y turbulenta historia. Es muy doloroso ver lo que está ocurriendo allí, especialmente a los civiles de ambas partes. Hacemos un llamamiento a todos los combatientes para que pongan fin inmediatamente a las matanzas y los actos de violencia. Es difícil, pero no hay otro camino. No puede haber solución, ni fin al sufrimiento si las cosas siguen como están.

Nuestro maestro Venerable Thích Nhất Hạnh, que vivió décadas de guerra en Vietnam y dedicó su vida a la paz, ha dicho que el hombre no es nuestro enemigo. "Nuestro verdadero enemigo es el odio, la ignorancia, el miedo y la semilla de la violencia en lo más profundo de nuestra consciencia".

Desde una perspectiva budista, las guerras en Oriente Medio, Ucrania y más allá son una manifestación colectiva de la consciencia humana; de la energía destructiva colectiva que existe dentro de la humanidad. Esta energía destructiva es una causa fundamental del sufrimiento humano. Como miembros de la familia humana, cada uno de nosotros tiene el deber de reconocer el sufrimiento dentro de nosotros, y la responsabilidad de transformar "la semilla de la violencia" en la realidad de la paz.

Podemos empezar por resolver los conflictos cotidianos en nosotros mismos, en nuestras familias, en nuestras relaciones con los amigos, en nuestras sociedades. El mundo entero necesita practicar la paz. Siempre es posible vivir juntos. Siempre es posible sentarse a hablar de reconciliación para encontrar una solución. Necesitamos una comunidad global de individuos que vivan con esta consciencia para abordar los problemas y las crisis del mundo.

En estos momentos difíciles, es importante enraizarnos en nosotros mismos y calmar nuestras emociones. Invitamos a nuestros amigos israelíes, palestinos y ucranianos, y a todos los que sufren en zonas de conflicto, a sentarse con nosotros para que, juntos, podamos enfriar la ira y el odio, detener las acciones dañinas, abrir nuestros corazones, generar compasión e irradiar la poderosa energía de la paz.

Nuestros queridos amigos israelíes y palestinos necesitan urgentemente el apoyo de la comunidad internacional, de cada uno de nosotros. Necesitan saber que el mundo entero comparte su sufrimiento y su dolor, que les enviamos nuestro amor y rezamos por su seguridad y su bienestar. Este es un momento para que toda la familia humana manifieste nuestra capacidad de sabiduría, compasión, tolerancia y paz.

Como dice nuestro maestro: "No hay camino hacia la paz, la paz es el camino".

Todos nuestros antepasados y descendientes cuentan con nosotros para construir una vida pacífica en la Tierra.

Con amor y confianza,

*Bhikshu Thích Chân Pháp Ấn*  
Elder Monk



*Seal of Plum Village*

*Bhikshuni Thích Nữ Chân Không*  
Elder Nun

## **Meditación guiada para cultivar la estabilidad e irradiar compasión (abreviada)**

En este momento tan doloroso para el mundo, ofrecemos una meditación para ayudarnos a cultivar la solidez y la estabilidad, para que podamos abrir nuestros corazones, irradiar compasión y apoyar a todos los que sufren a causa de la guerra y otros desastres. La gran energía de la compasión puede enfriar la ira, el odio y la violencia.

Comenzamos sentándonos erguidos y siguiendo suavemente nuestra inspiración y nuestra espiración. Relajamos el cuerpo y centramos gradualmente nuestra atención en el bajo vientre, hundiendo poco a poco la energía hasta el bajo vientre, que es nuestro centro energético y raíz.

Dejo que la energía de mi cuerpo descienda hasta el bajo vientre e inspiro.  
Espiro visualizando las raíces que se extienden bajo mi cuerpo hasta la Tierra.

Profundamente conectado a la Tierra, inspiro.  
Permitiendo que la energía se hunda más profundamente en la Tierra, espiro.

Sintiéndome aún más estable, más sólido, más pacífico, invito a todos los que sufren en las zonas de guerra a sentarse con nosotros.  
Invito a todos los israelíes y palestinos a sentarse con nosotros, ahora, en estabilidad y solidez.

Nos enraizamos profundamente en la Tierra, para que la ira, el odio, la tristeza, la depresión y la desesperanza no puedan conmovernos.

Con solidez, no dejamos que esta guerra nos arrase, ni nos convierta en sus víctimas.

El hombre no es nuestro verdadero enemigo. Nuestro verdadero enemigo es el odio, la violencia y la ignorancia que llevamos dentro.

Estoy profundamente conectad@ con la Tierra. Soy muy estable y sólid@.

Ahora invito a amigos de Ucrania, Rusia, Siria, Afganistán, Yemen, Somalia y todos los lugares conflictivos de la Tierra, a sentarse con nosotros.

Invito a los amigos de lugares destruidos por terremotos, incendios, inundaciones y otros desastres a sentarse con nosotros.

Nos sentaremos juntos de forma sólida y estable, con nuestras raíces profundamente conectadas a la Tierra, para que estas dificultades no puedan hacernos volar ni convertirnos en víctimas.

Soy sólid@ como una montaña, libre de todo odio, libre de toda violencia.

Permito que la energía de la compasión de mi corazón fluya para abrazarme a mí mism@ y a todos los que están pasando por traumas, violencia y muerte.

Que la energía de la compasión nos abrace a todos en la Tierra para ayudarnos a sanar y

transformar nuestras dificultades.

Que la gran energía de la compasión ayude a enfriar el odio, la ira, la violencia, para que todos los amigos en zonas de guerra puedan ser protegidos.

Buda enseñó: "El odio no puede responder al odio; sólo el amor y la compasión pueden responder al odio. Esta es la verdad eterna, la ley eterna".

Siempre es posible vivir juntos. Siempre es posible sentarse y hablar de reconciliación para encontrar una solución.

Que todos en la Tierra abran su corazón, para que todos puedan ver la luz, la luz de Dios, la luz de la bondad, de la belleza y de la verdad.

Que sigamos cultivando nuestra solidez y nuestra estabilidad, para que podamos ofrecer apoyo en estos momentos a todos los que sufren por los conflictos entre los seres humanos y con la naturaleza.

La única salida es nuestra paz, nuestra solidez, nuestra estabilidad.

Con esta energía, les ofrecemos ayuda; les apoyamos.

Los abrazamos con toda la compasión de nuestro corazón.

\*\*\*\*\*

*También ofrecemos enseñanzas, prácticas y oraciones relacionadas. De las pp 7- 20 son:*

- *Charlas de Dharma y la versión extendida de la meditación guiada por Bhikshu Thích Chân Pháp Ân en un retiro en Tiro, Austria, para "Cultivar la Compasión en Tiempos de Guerra".*
- *Carta abierta llamando a la paz, emitida por la Comunidad Internacional Plum Village el 2 de abril de 2022, cuando comenzó a desarrollarse la guerra en Ucrania*
- *Cultivar una cultura de paz - Compromiso y oración de nuestra comunidad en la Nochevieja de 2021, emitida cuando el mundo luchaba contra el miedo y la pérdida durante la pandemia de Covid-19*

*En línea son:*

- *A Cloud Never Dies, un documental biográfico que relata el trabajo de toda una vida de Venerable Thích Nhất Hạnh por la paz*  
[https://www.youtube.com/watch?v=DRObW9noiVk&ab\\_channel=PlumVillage](https://www.youtube.com/watch?v=DRObW9noiVk&ab_channel=PlumVillage)
- *Enseñanzas ofrecidas por Venerable Thích Nhất Hạnh durante retiros en el Monasterio de Plum Village, Francia, invitando a israelíes y palestinos a practicar juntos la consciencia plena* <https://plumvillage.org/articles/peace-between-palestinians-and-israelis>
- *Viajes de enseñanza de monjes de Plum Village a Israel y Palestina*  
<https://plumvillage.org/articles/touching-peace-in-palestine>. Desde entonces, se ha invitado a más grupos de israelíes y palestinos a practicar juntos en Plum Village.