



El arte de cuidar a tu niño interior

Thích Nhất Hạnh

En la infancia éramos muy vulnerables. Se nos hería con mucha facilidad. Una

mirada severa de nuestro padre podía hacernos sentir desdichados. Una palabra fuerte de nuestra madre podía causarnos una herida en el corazón. De niño se tienen muchos sentimientos, pero es difícil expresarlos. Lo intentamos sin parar. A veces, aunque podamos encontrar las palabras, los adultos que nos rodean no son capaces de oírnos, ni de escucharnos, o no nos dejan hablar.

Podemos conectar con nosotros mismos y hablarle a nuestro niño interior, escuchar a nuestro niño y responderle directamente a él. Yo mismo lo he hecho, aunque recibí amor y cuidados de mis padres. Esta práctica me ha ayudado tremendamente. El niño sigue estando ahí y puede estar profundamente herido. Hemos desatendido durante mucho tiempo al niño que hay en nosotros. Tenemos que volver y consolar, amar y cuidar al niño que hay en nuestro interior.

Meditación del niño de cinco años

Esta meditación puede hacerse sentado o caminando. Es importante encontrar un lugar tranquilo, donde uno pueda estar cómodo y relajado, sin que nadie interrumpa durante al menos cinco minutos. Al inspirar y espirar, puedes decirte estas palabras.

Al inspirar, me veo a mí mismo como un niño de cinco años.

Al espirar, sonrío con compasión al niño de cinco años que hay en mí.

Al principio tal vez quieras decir toda la frase, pero puede que luego prefieras usar solo las palabras clave:

Yo con cinco años. Sonriendo con compasión.



El niño de cinco años que hay en nosotros necesita mucha compasión y atención. Estaría bien que cada día encontráramos unos minutos para sentarnos a practicar esta meditación. Sería muy sanador y reconfortante, porque el niño de cinco años está todavía vivo en nosotros y necesita cuidados. Con reconocimiento y comunicación podemos ver que el niño nos responde y que comienza a sentirse mejor. Si se siente mejor, también nosotros nos sentimos mejor y podemos empezar a gozar de una gran libertad.

Ese niño que hay en mi interior no soy solo yo. También nuestros padres sufrieron de niños. Incluso de adultos, a menudo no supieron manejar su sufrimiento, por eso hacían sufrir a sus hijos. Fueron víctimas de su propio sufrimiento, y luego sus hijos fueron también víctimas de ese sufrimiento. Si no somos capaces de transformar el sufrimiento que hay en nosotros, se lo transmitiremos a nuestros hijos. Todo padre, toda madre ha sido un niño o una niña de cinco años, frágil y vulnerable.

Mi padre y yo no somos realmente dos entidades separadas. Yo soy su continuación, y por eso él está dentro de mí. Ayudar al niño de cinco años que es mi padre en mí nos sana a los dos al mismo tiempo. Al ayudar a la niña de cinco años que fue mi madre y que está todavía en mí, la ayudo a transformarse y a ser libre. Soy una prolongación de mi madre. Esa niña pequeña herida que sufrió tanto está viva en mí. Si puedo transformar y sanar a mi madre o mi padre en mi interior, podré ayudarles también fuera de mí. Esta meditación generará compasión y comprensión dirigida a nosotros mismos, así como a nuestros padres en tanto que niños de cinco años.

Hablamos mucho de comprensión, pero ¿hay alguna comprensión superior a esta? Cuando sonreímos, sabemos que estamos sonriendo por nuestra madre y por nuestro padre, y liberando a nuestra madre y a nuestro padre. Si adquirimos esa práctica, se vuelven irrelevantes todas las preguntas que hacen sufrir a la gente: ¿quién soy?, ¿me quería realmente mi madre?, ¿me quería realmente mi padre?, ¿qué sentido tiene mi vida?

No necesitamos regresar a nuestro país natal, a Irlanda o a China, para encontrar nuestras raíces. Tan solo necesitamos conectar con cada célula de nuestro cuerpo. Nuestro padre, nuestra madre y todos nuestros antepasados están presentes de una manera muy real en cada célula de nuestro cuerpo, incluso en las bacterias. La comprensión consciente nos ha sido transmitida por todas las generaciones, por todos los seres sensibles, y también por los llamados «seres no sensibles». Somos a la vez padre e hijo. En unas ocasiones nos manifestamos como padre o madre, y en otras, como niño o niña. En cuanto



nace, la guayaba tiene dentro de sí sus correspondientes semillas, por eso es ya una madre o un padre. Podemos practicar de este modo:

Al inspirar, veo a mi padre como a un niño de cinco años. Al espirar, sonrío con compasión a mi padre de cinco años.

Padre, cinco años. Sonriendo con compasión.

Tu padre tuvo cinco años antes de convertirse en padre. A los cinco años era muy vulnerable. Pudo sentirse herido con facilidad por tu abuelo o tu abuela, así como por otras personas. Por eso, si a veces era duro o difícil, tal vez fuera por la manera en que fue tratado el niño de cinco años que hay en él. Tal vez le hirieron de niño.

Si comprendes eso, quizá no te enfades con él nunca más. Puedes sentir compasión por él. Si tienes una foto de tu padre a los cinco años, puedes mirarla durante la meditación. Mírale cuando tenía cinco años, e inspira y espira, y verás al niño de cinco años que todavía está vivo en él, y también en ti.

Cuando tu madre tenía cinco años, también era frágil y vulnerable. La podían herir con mucha facilidad, y puede que no tuviera un maestro o una amiga que la ayudaran a sanar. Así que la herida y el dolor continúan en ella. Por eso a veces puede haberse comportado cruelmente contigo. Si puedes ver a tu madre como una frágil niña de cinco años, podrás perdonarla muy fácilmente con compasión. La niña de cinco años que fue tu madre está siempre viva en ella y en ti.

Al inspirar, veo a mi madre como a una niña de cinco años.

Al espirar, sonrío a esa niña herida de cinco años que era mi madre.

Madre, cinco años. Sonriendo con compasión.

Si eres joven, es importante que practiques para sanar al niño de cinco años que hay en ti. De lo contrario, si tienes hijos, transmitirás tu niño herido a tus hijos. Si ya has transmitido tu niño herido a tu hijo o



hija, no es demasiado tarde. Tienes que practicar ahora para sanar al niño en ti y ayudar a tu hijo o hija a sanar a ese niño herido que les has transmitido.

Todos nosotros, como padres e hijos, podemos practicar juntos y sanar al niño herido presente en nosotros y en nuestros hijos. Se trata de una práctica urgente. Si logramos hacerla con éxito, se restablecerá la comunicación entre nosotros y nuestra familia. Será posible la comprensión mutua.

Estamos presentes en nuestros hijos. Nos hemos transmitido totalmente a ellos. Nuestros hijos, nuestras hijas, son nuestra prolongación. Nuestro hijo, nuestra hija, es nosotros. Y nos llevarán lejos, al futuro. Si tenemos la oportunidad de amar a nuestros hijos con compasión y comprensión, sacarán provecho de eso y construirán un futuro mejor para sí mismos, para sus hijos y para las generaciones futuras.

Escuchar a tu niño interior

Para cuidar de nosotros mismos, debemos regresar y sanar al niño herido que habita en nuestro interior. Tienes que practicar el volver a conectar con tu niño herido todos los días. Tienes que abrazarle o abrazarla tiernamente, como un hermano o una hermana mayor.

Debemos escuchar al niño herido en nuestro interior. El niño herido que habita en nuestro interior está aquí, en el momento presente. Y podemos sanarlo justo ahora. «Mi querido niño herido, estoy aquí para ti, dispuesto a escucharte. Por favor, cuéntame todo tu sufrimiento, todo tu dolor. Estoy aquí, te escucho de verdad.» Tenemos que abrazar a ese niño y, si es necesario, llorar con él, tal vez mientras hacemos la meditación sentada. Podemos entrar en el bosque para hacerlo. Y si sabes cómo volver a él o a ella, y escucharle así durante cinco o diez minutos cada día, se producirá la sanación.

Entre nosotros hay personas que lo han practicado y, después de un período de práctica, han experimentado una disminución de su sufrimiento y una transformación. Después de practicar de esa manera, vemos que la relación entre uno mismo y los demás ha mejorado mucho, se ha vuelto mucho más fácil. Observamos más paz, más amor en nosotros.

Hablar a tu niño interior



Tu niño interior y tú no sois exactamente dos, pero tampoco tú eres exactamente uno de los dos. Os influís mutuamente. Como adultos podemos practicar el mindfulness e invitar al niño interior a que se una a nosotros en la práctica. El niño interior es tan real como el adulto maduro. Es como la semilla de maíz que sigue siendo real en la planta de maíz. Está allí; no es solo un elemento del pasado. Por eso, si la planta de maíz sabe que es una con el grano de maíz, es posible la conversación. Si tenemos tendencia a regresar al pasado y a vivir los recuerdos dolorosos del pasado, tenemos que ser conscientes de que nosotros y nuestro niño interior regresamos al pasado a vivir de nuevo esa experiencia, ese miedo y ese deseo. Se ha convertido en un hábito, y no queremos que suceda eso, puesto que no ayuda.

En lugar de ello, hablamos con el niño interior. Le invitamos a subir, a que salga y conozca la vida en el momento presente. Permanecer en el momento presente es una práctica, un entrenamiento. Mientras estamos anclados en el momento presente, no sufrimos los traumas del pasado. En el momento presente podemos darnos cuenta de que existen muchas maravillas, muchas situaciones positivas. Por eso, la práctica consiste realmente en coger de la mano al niño interior y jugar, en conectar más profundamente con esas maravillas de la vida. A veces necesitamos apoyo, alguien en quien confiar para que nos ayude a hacerlo con facilidad, porque existe la tendencia natural a deslizarse de nuevo al pasado.

Cualquier deseo es la continuación del deseo original de sentirnos seguros. El niño pequeño en nosotros sigue preocupándose y teniendo miedo. En el momento presente no hay ningún problema, ninguna amenaza. Si no tenemos ningún problema en el momento presente, eso significa que no tenemos ningún problema. Entonces, ¿por qué seguir preocupándonos y teniendo miedo? Tenemos que transmitir esa sabiduría al niño interior. Debemos dejar que el niño que habita en nosotros sepa que ya no debe tener miedo.

Podemos ir a la montaña para estar a solas, caminar entre los ciruelos o las viñas, y hablar con el niño interior. Podemos decir: «Querido hermano pequeño, querida hermana pequeña, sé que sufres. Eres mi niño interior. Yo soy tú. Hemos crecido. Así que no tengas ya ningún temor. Estamos a salvo. Tenemos medios para protegernos. Ven conmigo y permanece en el momento presente. No dejemos que el pasado nos aprese. Coge mi mano y caminemos juntos. Disfrutemos de cada paso».

Deberíamos hablar realmente con el niño interior, en voz alta, no solo pensándolo, sino pronunciando las palabras. Quizá quieras hablar con tu niño interior todos los días. De este modo se producirá la sanación. Y tu niño se unirá a ti en tu vida. Podemos hablar con el niño, cogerle de la mano y traerlo al



presente para que disfrute de la vida en el aquí y el ahora. Si tenemos quince minutos para hablar así al niño vulnerable que está en nuestro interior, podemos poner al descubierto ese viejo miedo.

Piensa en una olla de agua hirviendo con la tapadera puesta. El vapor la levantará. Si quitamos la tapa para que el vapor pueda salir de la olla, desaparece el problema. El vapor ya no creará más presión; ha sido liberado.

De manera semejante, si podemos hablar con el niño interior de ese modo y poner al descubierto el miedo originario de la infancia a la luz de la consciencia, podremos empezar a sanar. Tenemos que asegurarle al niño que aunque ese miedo sea real, no tiene ya ningún fundamento. Ahora somos adultos. Podemos protegernos y defendernos por nosotros mismos.

Conversar con tu niño interior

Tenemos que hablarle al niño e, igual de importante, tenemos que dejar que el niño hable, dejar que se exprese. Si de niños no tuvimos la posibilidad de decir lo que pensábamos, ahora se nos brinda esa oportunidad.

Pon dos cojines uno frente a otro. Siéntate en uno y mira al otro. Visualízate allí sentado cuando tenías cinco años, o cuatro, o tres, y habla con ese niño o niña: «Querido niño interior, sé que estás ahí. Estás herido, lo sé. Has pasado por muchísimo sufrimiento. Sé que es así, porque yo fui tú. Pero ahora estoy hablando contigo como tu yo adulto, y quiero decirte que la vida es maravillosa, que tiene muchos elementos reconfortantes y sanadores. No nos dejemos arrastrar al pasado para vivir y experimentar una y otra vez el sufrimiento del pasado. Si tienes algo que decirme, por favor, dímelo ahora». Luego siéntate en el otro cojín. Puedes sentarte o, si lo prefieres, tumbarte como un niño o una niña de tres años, y hablar con su lenguaje infantil. Puedes quejarte. Te quejas de que eres frágil y vulnerable, de que te sientes indefenso, de que no puedes hacer nada, de que tienes miedo. Deseas mucho que esté presente contigo una persona adulta. Tratas de expresar eso, y desempeñas el papel del niño interior. Si surge alguna emoción, algún miedo, eso es bueno. Sientes un miedo real. Sientes el deseo real de que haya alguien cerca de ti, protegiéndote, etcétera.

A continuación, cámbiate al otro cojín y di: «Bien, te he escuchado, mi niño interior. Y comprendo totalmente tu sufrimiento. Pero, ya ves, hemos crecido y nos hemos hecho adultos. Ahora somos capaces



de defendernos. Incluso podemos llamar a la policía. Podemos impedir que los demás hagan cosas que no queremos. Y podemos hacerlo todo por nosotros mismos. No necesitamos a un adulto; no necesitamos a nadie más. Podemos sentirnos completos por nosotros mismos. En realidad, no necesitamos a otra persona para ser nosotros mismos. La tendencia es creer que debería haber otra persona para desempeñar el papel de papá o mamá, pero eso es solo una sensación, no tiene un fundamento real. Yo he experimentado que podemos bastarnos a nosotros mismos, podemos conseguir realizarlo por nosotros mismos, no necesitamos que otra persona esté ahí para relajarnos y estar cómodos».

Si lo prefieres, no tienes por qué cambiar de cojín, ni siquiera hablar en voz alta. Si hablas y escuchas así a tu niño interior durante cinco o diez minutos todos los días, se producirá la sanación.

Escribir una carta a tu niño interior

También puedes escribir una carta de una, dos o tres páginas al niño pequeño que hay en ti para decirle que reconoces su presencia y que harás todo lo que puedas por sanar sus heridas. Después de escribir algunas cartas a tu niño interior, ¿puedes percibir si el niño interior tiene algo que escribirte como respuesta!

Compartir la alegría con tu niño interior

Otra manera de asegurarse de que el niño pequeño que hay en nosotros se sienta seguro es invitarle a que salga con nosotros y juegue en el patio del momento presente. Cuando subas a una hermosa montaña, invita a tu niño interior a que suba contigo. Cuando contemples una hermosa puesta de sol, invítale a que la disfrute contigo. Si haces eso durante unas semanas o unos meses, el niño herido que hay en ti experimentará la sanación.

Sentarse con los amigos de la Sangha

Cuando nos han herido profundamente en la infancia, se nos hace difícil confiar y amar, y nos cuesta permitir que el amor entre en nosotros. Pero en esta práctica se nos aconseja entrar en nosotros y cuidar del niño herido, aunque sea difícil. Necesitamos instrucciones sobre cómo hacerlo para que el dolor interior no nos abrume. La práctica nos permite cultivar la energía del mindfulness para hacernos



lo suficientemente fuertes. También puede ayudarnos la energía del mindfulness de nuestros amigos. Tal vez la primera vez que entremos en nuestro interior necesitemos que un amigo o dos (sobre todo aquellos que hayan tenido éxito en la práctica) se sienten cerca de nosotros para prestarnos su apoyo, su atención plena y su energía. Cuando un amigo se sienta junto a nosotros y nos coge la mano, aunamos energías y volvemos a nuestro interior para abrazar al niño interior herido.

Si cuentas con una Sangha formada por personas cariñosas, tu práctica será más fácil. Practicar solo, sin el apoyo de hermanos y hermanas, sería demasiado difícil, especialmente para alguien que acaba de empezar. Refugiarse en la Sangha y tener hermanos y hermanas que te ayuden, te den consejo y te apoyen en los momentos difíciles es muy importante.