

Plataforma  
Editorial

# THICH NHAT HANH



## DOMAR AL TIGRE INTERIOR

Meditaciones sobre la transformación  
de las emociones difíciles

**«Nos muestra la conexión entre  
la paz interior y la paz en la tierra.»  
Su Santidad el Dalai Lama**

THICH NHAT HANH

**Domar al tigre interior**

Meditaciones sobre la transformación  
de las emociones difíciles

Edición de Pritam Singh

Traducción de Ramon Rocamora



Título original: *Taming the Tiger Within*, publicado en inglés, en 2004, por Riverhead Books, Nueva York

This edition published by arrangement with Riverhead Books, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Primera edición en esta colección: abril de 2014

© 2004 by Unified Buddhist Church

© de la traducción, Ramon Rocamora, 2014

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2014

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

Depósito legal: B 9966-2014

ISBN: 978-84-16096-43-5

Realización de cubierta y composición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

# Índice

1. PRIMERA PARTE De la ira a la compasión
  1. 1. La comprensión
  2. 2. Cuidar de la ira
  3. 3. Tener en cuenta a los demás
2. SEGUNDA PARTE Ni nacimiento ni muerte: del miedo al amor
  1. 4. El miedo y el tiempo
  2. 5. Hallar refugio, alcanzar la libertad
  3. 6. El amor que brota de la nueva percepción

# Domar al tigre interior

## **Extractos de:**

*La muerte es una ilusión:  
la superación definitiva del miedo a morir*

*La ira:  
el dominio del fuego interior*

*Volviendo a casa:  
el camino común de Buda y Jesús*

PRIMERA PARTE  
De la ira a la compasión

## **1. La comprensión**

Una de las causas  
principales de nuestro sufrimiento es la semilla de  
la ira que llevamos dentro.

Reconoce y acoge tu ira cuando se manifiesta.  
Trátala con ternura en lugar de suprimirla.



Somos algo más que nuestra ira,  
somos algo más que nuestro sufrimiento.

¿Por qué te enfadas con  
tanta facilidad? ¿Es quizás porque la semilla de tu ira  
es demasiado fuerte?

Si te enfadas con facilidad puede ser porque la semilla de la ira de tu interior ha sido regada con frecuencia durante muchos años, y tú has permitido, por desgracia, que se regara, o incluso lo has fomentado.



Muchas otras personas, enfrentadas a la misma situación, no se enfadarían como tú. Escuchan las mismas palabras, observan las mismas cosas y, a pesar de todo, son capaces de mantenerse en calma y de no dejarse llevar.

La ira tiene sus raíces en elementos que no tienen que ver con el enfado. Sus raíces se hunden en la forma en que vivimos nuestra vida diaria. Si nos preocupamos de todo lo que nos conforma, sin discriminación, podremos prevenir que nos dominen nuestras energías negativas. Podremos reducir la fortaleza de nuestras semillas negativas para que no nos opriman.



Antes de que podamos hacer cambios significativos en nuestras vidas, hemos de examinar nuestra dieta, nuestra forma de consumir. Hemos de vivir de manera que dejemos de consumir las cosas que nos envenenan y nos intoxican. Entonces tendremos la fuerza para permitir que aflore lo mejor de nosotros y ya no seremos víctimas de la ira y de la frustración nunca más.

Fíjate en alguien que esté enfadado. Cuando aprecias su tensión te sientes atemorizado, porque la bomba que lleva encima puede explotar en cualquier momento.

Cuando aparezca la ira,  
coge un espejo y mírate a ti mismo. Cuando  
estás enfadado no se te ve muy guapo, no estás demasiado presentable. Cientos de  
músculos  
de la cara se te ponen tensos, como si tu  
cara fuera una bomba a punto de explotar.



Cuando te des cuenta de que tu cara parece  
una bomba a punto de explotar, estarás motivado para hacer algo que pueda cambiarlo.  
Tú sabes con el corazón qué es lo que puedes  
hacer para parecer más hermoso. No necesitas cosméticos. Solo necesitas respirar de  
forma pacífica, calmada, y sonreír con plena consciencia. Si puedes hacerlo una o dos  
veces conseguirás una apariencia mucho mejor. Simplemente mírate en el espejo  
mientras respiras con calma, mientras exhalas una sonrisa, y sentirás un gran alivio.

Es muy útil verte a ti mismo en aquellos momentos en que estás enfadado. Es una alarma para tu consciencia.

La ira va siempre  
de la mano de la confusión,  
de la ignorancia.

La ira nace de la ignorancia y de las percepciones erróneas. Y podría ser que tú fueras la víctima de una percepción errónea, podría ser que hubieras entendido mal lo que has visto u oído. Puede ser que tengas una idea equivocada de lo que se ha dicho, de lo que ha sucedido.



Cada uno de nosotros debe practicar una profunda introspección en nuestras percepciones, tanto si somos padres, madres, hijos, parejas o amigos.

Nuestro cuerpo es transitorio, nuestras emociones son transitorias y nuestras percepciones son transitorias. Nuestra ira, nuestra tristeza, nuestro amor, nuestro odio y nuestra consciencia son también transitorios.

Tanto la ira como el amor son de naturaleza orgánica y, por lo tanto, ambos pueden cambiar. El odio siempre puede transformarse en amor y, desgraciadamente, el amor se transforma en odio demasiadas veces.



Muchos de nosotros empezamos una relación con mucho amor, con un amor muy intenso, tan intenso que creemos que no podemos sobrevivir sin nuestra pareja. Pero si no practicamos la concienciación puede que pasen solo uno o dos años hasta que nuestro amor se convierta en odio. En ese momento, en presencia de nuestra pareja experimentamos el sentimiento contrario, nos sentimos fatal. Vivir juntos se convierte en algo imposible, así que el divorcio es la única salida. El amor se ha convertido en odio; nuestra flor se ha transformado en desperdicios.

Si hallas en ti mismo esos desperdicios, como el miedo, la desesperanza y el miedo, no te dejes llevar por el pánico. Como un buen jardinero orgánico, como un buen practicante de la autocuración, puedes afrontarlo así: «Reconozco que hay desperdicios en mí.

Voy a transformar estos desperdicios en un abono nutritivo que haga reaparecer el amor».

Que la ira o el odio estén presentes no significa necesariamente que la capacidad de amar y aceptar se encuentre ausente; el amor siempre está en ti.



En los momentos de ira o desesperación, incluso si nos sentimos abrumados, nuestro amor sigue ahí. Nuestra capacidad para comunicarnos, para perdonar, para ser compasivos, sigue ahí. Debes creer en eso. Somos algo más que nuestra ira, somos algo más que nuestro sufrimiento. Debemos darnos cuenta de que en nuestro interior siempre se encuentra la capacidad de amar, de comprender y de ser compasivos.

## **2. Cuidar de la ira**

El Buda nunca nos aconsejó que elimináramos nuestra ira. Él nos enseñó a volvernos sobre nosotros mismos y a tener un buen cuidado de ella.

Mantener la ira en tu interior durante mucho tiempo no es saludable. Yo siempre ofrezco este consejo a mis amigos: «No reprimáis vuestra ira durante más de un día».



Como médicos de nosotros mismos,  
hemos de ser especialistas en la ira.  
Hemos de tratar nuestra ira. Y hemos de trabajar hasta que descubramos las raíces de  
nuestra  
ira y sepamos cómo funciona.

Acepta tu ira porque  
debes saber y debes entender que tú puedes ocuparte  
de ella; puedes transformarla  
en energía positiva.

La ira es como un bebé que grita,  
que llora y se queja. Tu ira es tu bebé, que necesita que su madre lo abrace. La madre  
eres tú.  
Abraza a tu bebé.



Nuestra ira es parte de nosotros, tanto como  
lo son nuestros órganos. Cuando estamos enfadados, hemos de volvernos hacia nosotros  
mismos y tener buen cuidado de nuestra ira. No podemos decir: «Márchate, ira, no  
quiero verte». Cuando te duele el estómago no le dices: «No te quiero, estómago, vete». No,  
sino que lo cuidas. De la misma manera, hemos de acoger nuestra ira y ocuparnos de  
ella.

Cuando la madre abraza a su bebé le transmite su energía y lo tranquiliza. Eso es exactamente lo que debes aprender a hacer cuando la ira empieza a asomarse. Debes abandonar cualquier cosa que estés haciendo porque tu tarea más importante es volverte hacia ti y ocuparte de tu bebé, de tu ira.

No hay nada más urgente que tener un buen cuidado de tu bebé.



Acogiendo tu ira, o inspirando y expirando, ya haces algo suficientemente bueno. El bebé sentirá alivio inmediatamente.

Al principio puede ser  
que no entiendas la naturaleza de tu ira, o cómo se ha  
generado. Pero si sabes cómo aceptarla con la  
energía  
de la consciencia, te empezará  
a quedar claro.

La concienciación quiere decir estar presente, ser consciente de lo que está sucediendo. Esta energía es muy decisiva para la práctica. La energía de la consciencia es como un hermano o hermana mayor que acoge a uno más joven en sus brazos, cuidando del niño atribulado que es nuestra ira, nuestra desesperanza o nuestros celos.

Siéntate y concéntrate en respirar,  
o practica la meditación mientras caminas  
para generar la energía de la concienciación,  
y acoge tu ira. Después de diez o de veinte  
minutos, tu ira se te abrirá por sí misma  
y entenderás de repente su auténtica naturaleza.



Cuando acogemos la ira y tenemos buen  
cuidado de ella, obtenemos alivio. Entonces podemos examinarla en profundidad y ganar  
en entendimiento. Una primera percepción completamente nueva puede ser que la  
semilla  
de la ira que albergamos ha crecido demasiado  
y es la causa principal de nuestra desgracia.  
Cuando empezamos a percibir esta realidad, nos damos cuenta de que el prójimo, hacia  
el que se dirige nuestra ira, es solamente una causa secundaria. El otro no es la auténtica  
razón de nuestra ira.

Cuando la ira se manifiesta en nosotros mismos, debemos reconocer y aceptar que está ahí y que hemos de ocuparnos de ella.

Se nos aconseja que en ese momento no digamos ni hagamos nada llevados por la ira.

Regresemos inmediatamente hacia nuestro interior y convoquemos la energía de la consciencia para que también se manifieste. Y así podremos acoger, admitir y ocuparnos de nuestra ira como se merece.



Practica la observación profunda de la naturaleza de tu ira. La práctica se compone de dos fases. La primera es la aceptación y el reconocimiento: «Querida ira mía, sé que estás ahí y estoy ocupándome de ti como te mereces».

La segunda fase es observar con detenimiento la naturaleza de tu ira para determinar cómo se ha generado.

Tanto si estás conduciendo como si estás caminando, cocinando o lavando, sigue acogiendo tu ira a consciencia. Al hacerlo así, obtienes una gran oportunidad de observar atentamente su propia naturaleza.

La práctica de la respiración consciente y de los paseos al aire libre con plena concentración son formas inmejorables de abrazar tu ira.

Todas las construcciones mentales,  
como la ira, los celos la desesperanza, etc.,  
reaccionan ante la consciencia en la forma  
en que las plantas reaccionan ante la luz del sol.  
Al cultivar la energía de la consciencia puedes  
sanar tu cuerpo y tu percepción.



Las personas que utilizan técnicas para  
desahogarse, como golpear una almohada o chillar,  
en realidad están ensayando su ira. Cuando alguien está enfadado y desahoga su ira  
golpeando una almohada está adquiriendo un mal hábito,  
ya que está entrenando su agresividad. En lugar de eso, un practicante sabio genera la  
energía de la consciencia y acoge su ira cada vez que se manifiesta.

Cuando cueces patatas necesitas un buen fuego durante quince o veinte minutos por lo menos, ya que no puedes comerte las patatas crudas. De la misma manera, tienes que cocer tu ira en el fuego de la consciencia, aunque eso te lleve diez minutos, o veinte, o algunos más.



Albergamos la ira en forma de semilla, pero las del amor y la compasión también se hallan en nosotros. Hay muchas semillas negativas en nuestra consciencia, pero también muchas que son positivas. Lo que hay que conseguir con la práctica es dejar de regar las negativas e identificar e hidratar las positivas cada día.

Si las semillas positivas  
reciben agua durante nuestra vida, se debe en parte a  
la suerte y en parte al esfuerzo.

A veces nos sentimos abrumados por la potencia del odio, de la ira o del miedo. Olvidamos que en nuestro interior existen otras clases de energía que también se manifiestan. Si sabemos cómo ponerlo en práctica, podemos recuperar la energía del entendimiento, del amor y de la esperanza para acoger la energía del miedo, de la desesperanza y de la ira.



En el interior de cada uno de nosotros existe un jardín, y cada practicante debe retornar a su jardín y ocuparse de él. Puede ser que en el pasado lo desatendieras durante mucho tiempo, pero deberías saber qué es lo que está sucediendo exactamente en tu jardín e intentar que todo esté en orden. Restaura la belleza, restaura la armonía de tu propio jardín. Si está bien cuidado, mucha gente podrá disfrutar de él.

Gracias a la energía de la concienciación podrás observar tus desperdicios y decir: «No tengo miedo, soy capaz de transformar la basura en amor».



La energía de la concienciación contiene tanto la potencia de la concentración como la de la comprensión. La concentración te ayuda a centrarte en una sola cosa. Con la concentración, la capacidad de la mirada se acrecienta. A causa de eso, puede producirse el logro de la comprensión, que tiene siempre el poder de liberarte.

Si se produce la concienciación, y si sabes cómo mantenerla, la concentración aparecerá también. Y si sabes cómo mantener la concentración, el entendimiento llegará de la misma forma.

Así pues, la concienciación reconoce, acepta y alivia. La concienciación nos ayuda a observar atentamente a fin de obtener comprensión.

La comprensión es el factor liberador, es lo que nos libera y permite que se produzca la transformación. En esto consiste la práctica de cuidar de la ira.

Siempre que te sientas extraviado, alienado o  
desconectado de la vida  
o del mundo; siempre que experimentes la  
desesperación, la ira o la inestabilidad,  
practica el retorno a casa.  
La respiración consciente  
es el vehículo que debes  
utilizar para volver a tu verdadero hogar.

### **3. Tener en cuenta a los demás**

En el momento  
en que te enfadas, te inclinas a creer que tu desgracia  
está provocada por alguna otra persona. Y la culpas  
por todo  
el sufrimiento que padeces, pero si te observas en  
profundidad te darás cuenta  
de que la semilla de la ira que ya llevas en ti es la  
causa principal de tu sufrimiento.

Aun a pesar de que somos fundamentalmente responsables de nuestra propia ira, creemos ingenuamente que si podemos decir o hacer algo para castigar al prójimo, sufriremos menos.



Si tu casa está ardiendo, lo más urgente es correr hacia ella e intentar apagar el fuego, y no correr hacia aquella persona que crees que es el pirómano. Si vas a buscar al que sospechas que la ha incendiado, tu casa se quemará hasta los cimientos mientras lo persigues. Eso no es lo que haría una persona inteligente. Debes correr hacia tu casa y apagar el incendio. Cuando te enfadas, si sigues interactuando o discutiendo con la otra persona, si intentas castigarla, estás actuando exactamente como alguien que persigue al incendiario mientras su hogar se consume entre las llamas.

Todo lo que hagas o digas bajo la influencia de la ira solamente causará más daños en un relación. En lugar de eso, intenta no hacer ni decir nada cuando estés enfadado.



Cuando tienes buen cuidado de ti mismo, también te ocupas de la persona a la que más amas. La autoestima es el fundamento de tu capacidad para amar al otro. Si no te ocupas de ti mismo, si no eres feliz, si no estás en paz, no puedes conseguir que el otro sea feliz. No puedes ayudarlo, no puedes amar. Tu capacidad para querer a otra persona depende completamente de tu capacidad para amarte a ti mismo, de tener buen cuidado de ti mismo.

Cuando haces sufrir  
a otro, él o ella intentará encontrar alivio haciéndote  
sufrir todavía más.

Cuando dices  
algo desagradable, cuando haces algo como  
represalia,  
tu ira se incrementa.  
Si tú haces sufrir al otro,  
el otro se esfuerza en decir o hacer algo que también  
te haga sufrir a ti y así se alivia de su propio  
sufrimiento.  
Así es como se produce la escalada del conflicto.

Si entendiéramos y recordáramos de verdad que la vida es transitoria, haríamos todo lo que pudiéramos para hacer feliz al otro aquí y ahora. Si nos pasamos veinticuatro horas al día estando enfadados con quienes amamos es porque continuamos ignorando esa transitoriedad.



La razón por la que somos lo suficientemente insensatos para hacernos sufrir a nosotros mismos,  
y para que sufra la otra persona, es porque olvidamos que tanto nosotros como ella somos transitorios. Algún día, cuando muramos, perderemos todas nuestras posesiones, nuestra fuerza, nuestra familia, lo perderemos todo. Nuestra libertad, nuestra paz y nuestra alegría en el presente es lo más importante que tenemos. Pero sin una comprensión consciente de la transitoriedad no es posible ser feliz.

Cuando intentas hacer  
sufrir al otro, el resultado  
es un aumento del sufrimiento por ambos lados. Lo  
que los dos necesitáis es ayuda  
y compasión, a ninguno  
de los dos le hace ninguna  
falta el castigo.

Cuando tu ser amado te hace sufrir  
porque está enfadado, al principio sientes  
que se merece un castigo. Quieres castigarlo  
porque te ha hecho sufrir. Pero después de diez  
o quince minutos de meditar mientras paseas,  
y de reflexionar a conciencia, te das cuenta  
de que lo que necesita es ayuda en lugar de castigo.



Cuando te enfades con alguien, haz el favor  
de no fingir que no estás enfadado. No finjas que no sufres. Si el otro te es querido,  
entonces tienes  
que confesar que estás enfadado y que estás sufriendo.  
Y díselo de forma tranquila y cariñosa.

Es muy natural que cuando sufres, aunque sepas cómo afrontarlo, sigas necesitando que el otro te ayude a ponerlo en práctica. «Ayúdame, por favor, amor mío, necesito que me ayudes». Ese es el lenguaje del amor verdadero.

Cuando te enfadas con el otro, tienes tendencia a decir: «¡No me toques! No te necesito. ¡Puedo arreglármelas muy bien sin ti!». Pero habéis aceptado el compromiso de cuidaros el uno al otro.



Habéis recibido el consejo de decirle al otro que estáis enfadados, que estáis sufriendo. «Amor mío, estoy sufriendo, estoy enfadado y quiero que lo sepas». Después, si eres un alumno aplicado, añadirás también: «Estoy esforzándome en tener cuidado de mi ira». Y acabarás con la tercera frase. «Por favor, ayúdame», porque él, o ella, sigue siendo alguien muy íntimo, muy cercano. Todavía os necesitáis. Expresar tu ira de esta forma es sumamente inteligente.

No debes ocultar tu ira.  
Tienes que hacerle saber  
al otro que estás enfadado  
y que sufres. Esto es  
muy importante.

Castigar a la otra persona es castigarse a uno mismo. Esto es cierto en cualquier circunstancia.



Si tengo un pensamiento cruel,  
o mis palabras están cargadas de odio, esos pensamientos y esas palabras aparecerán de nuevo. Será difícil cogerlas y dominarlas, porque se comportan como un caballo desbocado.

Al principio os decís el uno al otro: «No puedo vivir sin ti. Mi felicidad depende de ti». Hacéis declaraciones como estas, pero cuando estáis enfadados le decís al otro: «¡No te necesito! ¡No te me acerques! ¡No me toques!». Preferís iros a vuestra habitación y cerrar la puerta. Hacéis todo lo que podéis para demostrar que no necesitáis al otro. Esto es muy humano, es una tendencia corriente, pero no es inteligente.

Decir «Te quiero, amor mío» es bueno, es importante. Es natural que compartamos nuestra dicha y nuestras mejores sensaciones con nuestra persona amada. Pero también debes hacerle saber al otro cuándo sufres, cuándo estás enfadado con él o ella. Estás en tu derecho. Eso es verdadero amor. «Amor mío, estoy enfadado contigo. Sufro». Intenta decirlo lo más pacíficamente que puedas, aunque en tu voz pueda haber algo de tristeza, eso está bien. Simplemente, no digas nada para castigar ni para culpar. «Amor mío, estoy enfadado. Sufro y necesito que tú lo sepas». Este es el lenguaje del amor, porque habéis prometido apoyaros el uno al otro como compañeros, como marido y mujer.

Si eres capaz de escribir o decir esas tres frases  
es que estás calificado para el amor verdadero.

Estás utilizando el auténtico lenguaje del amor. «Amor mío, yo sufro y quiero que lo  
sepas.

Cariño, lo estoy haciendo lo mejor que puedo:  
estoy intentando no culpar a nadie, incluyéndote a ti. Puesto que estamos tan cerca el  
uno del otro,  
puesto que hemos contraído un compromiso entre nosotros, siento que necesito tu apoyo  
y tu ayuda para salir de este estado de sufrimiento y de enfado». Utilizar estas tres frases  
para comunicarnos con el otro puede tranquilizarlo y aliviarlo rápidamente. La forma en  
que gestiones tu ira inspirará mucha confianza y mucho respeto en la otra persona  
y en ti mismo. Hacer esto no es difícil.



En el amor verdadero no hay orgullo. No puedes fingir que no sufres, no puedes fingir  
que no estás enfadado. Este tipo de negación está basada en el orgullo. «¿Enfadado?  
¿Yo? ¿Por qué debería estar enfadado? Estoy bien». Pero en realidad no estás bien, te  
encuentras fatal. La ira te está enfureciendo y debes decírselo a tu pareja, a tu hijo o a tu  
hija.

Cuando estés enfadado  
y sufras, retrocede, por favor, e inspecciona con  
mucho cuidado el fondo  
y la naturaleza de tus percepciones. Si consigues  
eliminar esta percepción errónea, la paz y la felicidad  
quedarán restauradas  
y volverás a ser capaz  
de amar al otro.

Inicia una charla pacífica con tu ser amado:  
«Amor mío, en el pasado nos hemos hecho sufrir mucho el uno al otro. Ambos hemos  
sido víctimas  
de nuestra ira, hemos pasado por un infierno.  
Ahora quiero que esto cambie. Quiero que nos convirtamos en aliados para que podamos  
protegernos mutuamente, crecer juntos y transformar juntos nuestra ira. A partir de ahora  
vamos a construir una vida mejor, basada en la práctica de la concienciación. Amor mío,  
necesito tu ayuda, necesito tu apoyo, necesito tu colaboración. Sin ti no lo conseguiré».  
Debes decirle estas palabras a tu pareja, a tu hijo o a tu hija, es el momento de hacerlo.  
Esto es abrir los ojos. Esto es amor.



Nada puede curar la ira excepto la compasión.

La compasión es una bella flor nacida de la comprensión. Cuando te enfades con alguien, practica la respiración consciente. Observa la situación con detenimiento para apreciar la verdadera naturaleza de tu sufrimiento y del de la otra persona, y quedarás liberado.

El néctar de la compasión  
es maravilloso. Si te comprometes a preservarlo,  
entonces estarás protegido.

Lo que pueda decirte  
el otro no desencadenará tu ira ni tu enfado porque la  
compasión es el auténtico antídoto para la ira.

Si permites que la compasión brote de tu corazón, el fuego de la ira se extinguirá de inmediato.



Si el que está enfadado es tu pareja, escúchalo. Escucha sin reaccionar, haz todo lo que puedas por practicar la escucha compasiva. No escuches con el propósito de juzgar, criticar o analizar. Escucha simplemente para ayudar al otro a expresarse y a encontrar cierto alivio a su sufrimiento.

Existen muchas formas  
de comunicarse, y la mejor  
de todas es demostrar que ya no sientes ira ni rechazo  
algunos. Demuestra que entiendes y aceptas al otro.  
Y todo eso no debes comunicarlo con tus palabras,  
sino con tus actos, con los ojos llenos de compasión  
y  
con gestos preñados  
de ternura.

Cuando comprendas la situación del otro,  
cuando entiendas la naturaleza del sufrimiento,  
la ira se desvanecerá porque se habrá  
transformado en compasión.



Cuando empiezas a comprender el sufrimiento  
del otro nace la compasión, y no vuelves a pensar que esa persona sea tu enemigo.  
Puedes amar a tu enemigo. En el momento en que te das cuenta  
de que ese supuesto enemigo sufre, y quieres  
ayudarlo a dejar de hacerlo, deja de ser tu enemigo.

Cuando odiamos a alguien y nos enfadamos con él, es porque no lo entendemos, ni tampoco las circunstancias de las que procede.

Al observar en profundidad, nos damos cuenta de que si hubiéramos crecido como él, con sus circunstancias y en su ambiente, seríamos exactamente igual que él. Ese tipo de comprensión elimina tu ira, y de repente esa persona deja de ser tu enemigo. Y entonces puedes amarlo. Pero mientras siga siendo tu enemigo, el amor es imposible.



Cuando entres en contacto con la semilla de la comprensión, la consciencia y el amor benevolente que tú mismo atesoras, harás que esas cualidades crezcan con más fuerza tanto para tu propia felicidad como para la de los demás, así como para todos los seres vivos que te rodean.

La felicidad no es un  
asunto individual.  
Si uno de vosotros  
no es feliz, será imposible  
que el otro lo sea.

SEGUNDA PARTE  
Ni nacimiento ni muerte:  
del miedo al amor

## **4. El miedo y el tiempo**

Mientras tengas el miedo metido dentro de ti tu  
felicidad no podrá ser perfecta.

No podemos gozar de la vida si nos pasamos mucho tiempo preocupados por lo que sucedió ayer y por lo que sucederá mañana. Nos preocupamos por el mañana porque tenemos miedo. Si vivimos siempre con miedo no podremos agradecer que estamos vivos ni ser felices en el presente.



Cuando te dejas arrastrar por tus preocupaciones, tus miedos, tus anhelos, tu ira y tu deseo, te estás escapando de ti mismo y te acabas perdiendo.

Vive tu vida cotidiana  
de forma que nunca acabes perdiéndote.

Todos esperamos ese momento mágico  
–en algún momento del futuro–  
en que todo será como queremos que sea.



La vida solamente está disponible  
en el presente.

Haz el favor de coger un bolígrafo y una hoja de papel. Siéntate bajo un árbol o en tu escritorio y haz una lista de todas las cosas que pueden hacerte feliz ahora mismo: las nubes en el cielo, las flores del jardín, los niños jugando, el hecho de que hayas descubierto la práctica de la concienciación, tus seres queridos en la habitación contigua, tus ojos sanos. La lista es interminable.

Ya tienes más que suficiente para ser feliz ahora, más que suficiente para dejar de estar inquieto por el miedo o la ira.



Un niño siempre es capaz de vivir en el presente.

El niño que llevamos  
dentro siempre está vivo.

Quizá no hemos tenido  
tiempo suficiente para ocuparnos de ese niño  
que llevamos dentro.

Cuando vivimos en el presente  
es posible vivir de forma realmente feliz.



Si puedes respirar con calma y pasear  
con la actitud de «Ya he llegado, estoy en casa,  
en el aquí y en el ahora», entonces te darás cuenta  
de inmediato de que te estás volviendo más libre y más sólido. Te habrás enraizado en el  
presente,  
en tu verdadero lugar. Ya no habrá nada que pueda hacerte huir, ni causarte tanto miedo.  
Y quedarás liberado de las preocupaciones por el pasado. Ya no estarás atascado  
pensando en lo que todavía no ha sucedido y en lo que no puedes controlar. Estarás libre  
de culpa con respecto al pasado y libre de preocupaciones con respecto al futuro.

Con la concienciación puedes identificar lo que se encuentra en el presente, incluida la persona a la que quieres. Cuando puedas decirle: «Amor mío, sé que estás aquí y eso me hace muy feliz», eso probará que eres una persona libre. Probará que te has concienciado, que posees la capacidad de amar, de apreciar lo que está ocurriendo en el presente. Estás vivo, y la persona a la que quieres sigue ahí, también viva, frente a ti.

Las circunstancias de nuestra vida pueden ayudarnos a regar las semillas de la paciencia, la generosidad, la compasión y el amor. Las personas que nos rodean pueden ayudarnos a regar esas semillas, así como la práctica de la concienciación.



Haz el favor de recordar que tus ideas sobre la felicidad pueden ser muy peligrosas. El Buda dijo que la felicidad solo puede existir en el aquí y el ahora. Así que retrocede y vuelve a examinar en profundidad tus ideas y tus nociones sobre la felicidad. Puede ser que te percaes de que las condiciones de felicidad que ya existen en tu vida son suficientes. Entonces será tuya al instante.

## **5. Hallar refugio, alcanzar la libertad**

No tener miedo es la alegría definitiva. Cuando alcanzas la nueva percepción de no tener miedo ya eres libre.

El Buda enseñó que no existe el nacimiento ni la muerte, que no hay ni ir ni volver, que lo igual es tan inexistente como lo distinto y que no existen ni el yo permanente ni su aniquilación.



Nuestro mayor miedo es desaparecer  
en la nada cuando morimos.

La gente tiene mucho miedo  
de la nada. Cuando oyen hablar de la vacuidad  
también se asustan, pero la vacuidad solo significa la  
extinción  
de las ideas. La vacuidad no  
es lo contrario de la existencia, no equivale a la nada  
ni a  
la aniquilación. La idea de  
la existencia debe ser eliminada, así como la de la no  
existencia.

Cuando practiques la observación profunda, te darás cuenta de tu verdadera naturaleza, en la que no existe el nacimiento ni la muerte, ni el ser ni el no ser, ni el ir ni el volver, ni lo igual ni lo distinto. Cuando percibas eso estarás libre del miedo, así como del anhelo y de los celos.



Para quedar libre del miedo de verdad debemos examinar en profundidad la dimensión definitiva del no nacimiento y la no muerte. Necesitamos liberarnos de esas ideas de que somos nuestro cuerpo y de que, por lo tanto, morimos. Ahí descubriremos el lugar donde no existe el miedo.

Cuando entendemos que no podemos ser destruidos  
quedamos liberados del miedo.

Si somos capaces de tocar la tierra de nuestro nacimiento y nuestra muerte no tendremos miedo. Esa es la base de nuestra felicidad verdadera.



Meditar significa ser invitado a un viaje de profunda introspección para alcanzar nuestra verdadera naturaleza y para comprender que nada se pierde.

Podemos derrotar al miedo.

No tener miedo es el gran  
don de la meditación.

Y con ese don podemos  
vencer nuestra pena  
y nuestro dolor.

Si has perdido a alguien y has llorado mucho,  
haz el favor de aceptar la invitación del Buda.

Mira en profundidad y date cuenta de que la naturaleza de tu ser querido es la naturaleza del no nacimiento y la no muerte; la del no ir ni volver.



Es solamente a causa de nuestra confusión  
que pensamos que la persona a la que amamos  
no existe después de que «nos deje». Esto se debe  
a que estamos apegados a una de sus formas, a una  
de las muchas manifestaciones de esa persona.

La persona a la que queremos continúa aquí, está a nuestro alrededor, la llevamos dentro,  
y nos sonrío.

¿Dónde está el hogar de una ola? Con todas las otras olas, y su verdadero hogar es el agua. Si la ola es capaz de profundizar en sí misma y en el resto de las olas, se dará cuenta de que está hecha de agua. Al ser consciente de que es agua, trascenderá cualquier discriminación, tristeza o miedo.

A la persona que no tiene nada en qué creer  
le falta energía. Cuando atesoras la energía de la fe, tus pasos son más firmes y tu mirada  
más brillante.

Y estás preparado para amar, para entender,  
para ayudar y para trabajar.



Están aquellos que se encuentran tan  
desanimados que ya ni siquiera tienen el ánimo para amar. Sufren muchísimo  
precisamente porque hicieron un intento de amar y fracasaron. Sus heridas internas son  
tan profundas que volver a intentarlo  
les da miedo. Hemos de ser conscientes de la presencia de estas personas entre nosotros,  
por todas partes. Y hemos de llevarles el mensaje de que  
el amor es posible, de que nuestro mundo  
necesita amor desesperadamente.

La fe es el resultado de tu vida. Mientras siga creciendo, continuarás recibiendo la energía, porque la fe también es energía, igual que el amor. Si examinamos con cuidado la naturaleza de nuestro amor, también nos encontraremos con nuestra fe. Cuando poseemos la fe no volvemos a tener ningún miedo de nada.

Cuando tienes fe acumulas un montón de energía. Cuando crees en algo realmente bueno, auténtico y bello, estás vivo de verdad.



Si existe una distinción entre el amor verdadero y la clase de amor que solo puede engendrar sufrimiento y desesperación, lo mismo puede decirse de la fe. Existe un tipo de fe que nos sostiene y nos aporta fuerza y alegría constantemente. Pero también existe esa otra clase de fe que puede desaparecer de la noche a la mañana y dejarnos completamente perdidos y solos.

Meditar significa  
ser invitado a un viaje de profunda introspección  
para alcanzar nuestra verdadera naturaleza y para  
comprender que nada se pierde.

La cantidad de felicidad que tengas depende del nivel de libertad que albergues en tu corazón.



La libertad mayor es estar libre del arrepentimiento, estar libre del miedo y de la ansiedad,  
estar libre del dolor.

Solo una persona libre puede ser una persona feliz.

## **6. El amor que brota de la nueva percepción**

La práctica de la concienciación conduce  
a la concentración y a una nueva percepción.

Esta percepción es el fruto de la práctica,  
que puede ayudarnos a perdonar y a amar.

En tan solo quince minutos de práctica,  
o media hora, esta concienciación, concentración  
y nueva percepción pueden liberarte de tu ira  
y convertirte en una persona amorosa.

Ese es el poder del *dharma*, el milagro del *dharma*.



Una carta de amor verdadero está hecha de penetración, comprensión y compasión. Si  
no, no es una carta de amor.

Una carta de amor  
verdadero puede producir  
una transformación en el otro y, en consecuencia, en  
el mundo. Pero antes de que produzca una  
transformación en el otro, esa misma transformación  
debe producirse en tu interior. El tiempo  
que te pases escribiéndola puede ser toda la vida.

La paciencia es la característica del verdadero amor. Un padre ha de ser paciente para demostrar su amor por su hijo o su hija.

También una madre, un hijo o una hija. Si quieres amar, debes aprender a ser paciente.

Si no eres paciente no puedes ayudar a la otra persona



La comprensión es la base del amor.

Si un padre y un hijo  
no se entienden entre ellos se harán sufrir  
mutuamente.

La comprensión es,  
pues, la llave que abre  
la puerta del amor.

Si no existe la comprensión,  
no importa cuánto lo intentes, ya que no podrás  
amar. Si  
dices: «He intentado quererlo»,  
estás diciendo una tontería.  
Tienes que entenderlo,  
y mediante la comprensión serás capaz de amarlo.

Si vivimos con la comprensión  
de la transitoriedad cultivaremos y nutriremos nuestro amor. Solo así podrá durar.



Todo el sufrimiento de los seres vivos es nuestro propio sufrimiento. Hemos de entender que nosotros somos ellos y ellos son nosotros. Cuando observamos su sufrimiento, una saeta de amor y compasión se nos clava en el corazón. Podemos quererlos, acogerlos y buscar una manera de ayudarlos. Es la única forma de no quedar abrumados de desesperanza ante su situación. O ante la nuestra.

A menos que sepas cómo amar a tu vecino,  
no podrás querer a Dios. Antes de depositar  
una ofrenda en el altar divino debes reconciliarte con tu vecino, porque la reconciliación  
con él es reconciliarse con Dios. Solo puedes alcanzar  
a Dios a través de sus criaturas; y no comprenderás  
lo que es el amor verdadero, el amor divino,  
si no practicas el amor por la humanidad.



El amor te libera del sufrimiento.

Permítete a ti mismo  
ser una antorcha, y deja que  
la llama de tu antorcha  
se transmita a otras.

Con este comportamiento puedes contribuir a que  
la paz y la felicidad crezcan  
en todo el mundo.

En esto consiste la práctica. Cuando consigues llegar a la consciencia, a la comprensión y al amor sufres mucho menos, empiezas a sentirte feliz y las personas que te rodean empiezan a disfrutar de que te encuentres allí.

Cuando hayas avanzado en la concienciación  
te darás cuenta de cómo sufre el otro.  
Contemplantos su sufrimiento y, de repente,  
no querrás que sufra nunca más.



Si puedes llegar a palpar el sufrimiento  
en lo más profundo de ti mismo y en el otro,  
surgirá la comprensión. Y cuando surja,  
también surgirán el amor y la aceptación,  
y eso acabará con el sufrimiento.

Cuando estés motivado por el deseo de trascender el sufrimiento, de escapar de una situación difícil y de ayudar a otros a hacer lo mismo, te convertirás en una potente fuente de energía que te ayudará a hacer lo que quieras para transformarte a ti mismo y ayudar a los demás.



El verdadero amor está hecho de comprensión: comprensión del otro, del objeto de tu amor; comprensión de su sufrimiento, de sus dificultades y de sus auténticas aspiraciones. De la comprensión nacerán la bondad y la compasión y se convertirá en una ofrenda dichosa.

Si ya no existe  
el respeto hacia el otro,  
el amor verdadero  
no podrá prolongarse  
mucho más.

El verdadero amor es  
un amor sin posesividad.

Amas y sigues siendo libre, tanto como lo es el otro.

Ese tipo de amor al que le falta  
la alegría no es amor verdadero, ya que si ambas  
partes lloran a diario no puede serlo en absoluto. En  
el amor debe haber alegría, libertad  
y comprensión.

Si cultivamos la concienciación en nuestra vida cotidiana, si perseguimos la concentración y la perspicacia, nos haremos más abiertos, más tolerantes, y nuestro amor crecerá con fuerza en nuestro interior.



La realidad no puede describirse en los términos del ser y del no ser, porque son ideas que has creado tú mismo, exactamente igual que las nociones de nacimiento y de muerte, de ir y volver.

Si ya no puedes ver a tu ser amado, eso no significa que desde el ser haya dejado de ser.

Si aceptas esta verdad sobre tu ser querido, sufrirás mucho menos, y si la aceptas sobre ti mismo, llegarás a trascender tu miedo a la muerte, al no ser.

Su opinión es importante.  
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre  
este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

Plataforma  
Editorial

# EL DHAMMAPADA

LA SENDA DE LA PERFECCIÓN



Los 423 aforismos que ilustran  
las enseñanzas morales de Buda

# El dhammapada

Torres Godori, Joaquim

9788416096558

176 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dhammapada es una colección de 423 aforismos escritos originalmente en lengua pali que recogen las enseñanzas de Buda. No se conoce con certeza la fecha de la recopilación, pero se cree que esta tuvo lugar en el siglo III AEC. En pali Dhamma, Dharma en sánscrito, alude a un concepto básico en el budismo. Su sentido es muy afín al de «ley, una ley moral, la ley eterna del Cosmos, la Verdad». Pada significa en pali y en sánscrito «pie, paso» y, por lo tanto, puede traducirse como camino, senda. De ahí que Dhammapada sugiera la Senda del Dharma, la senda correcta que lleva a la Verdad, a la luz, al amor, al Nirvana. Aunque no consigamos alcanzar el final de la senda, nuestro peregrinaje no habrá sido en vano. Nadie puede arrebatarnos la dicha del camino. La Senda suprema es para nosotros la Senda de la Perfección.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

**CONTRA**  
**LA NUEVA**  
**EDUCACIÓN**

**Alberto Royo**

**Prólogo de Antonio Muñoz Molina**

**Por una enseñanza basada  
en el conocimiento**

# Contra la nueva educación

Royo, Alberto

9788416620081

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Una crítica razonada de la pedagogía oficial y una reflexión profunda sobre la educación

Contra la nueva educación pretende ejercer una crítica racional y razonada a una pedagogía oficial que desprecia el conocimiento y la cultura y apuesta, en opinión del autor, por la felicidad ignorante y la empleabilidad de ocasión.

El autor examina de forma mordaz los principales dogmas pedagógicos posmodernos, y elabora una defensa apasionada, pero no pasional, de la instrucción pública como motor de una sociedad avanzada, idealmente meritocrática y con una sólida base ética que ampare el derecho de todos al ascenso social.

Desde su condición de músico, profesor y ciudadano, Alberto Royo se muestra decidido a presentar batalla, consciente de que sus planteamientos no discurren con viento a favor sino que suponen, hoy, casi un acto subversivo, una provocación.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

**SERGIO FERNÁNDEZ**

Con prólogo de Juan Carlos Cubeiro

# VIVIR SIN JEFE

El libro que hará que ames  
trabajar por tu cuenta



# Vivir sin jefe

Fernández, Sergio

9788415115335

272 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Hay muchas personas que desarrollan trabajos como empleados por los que no sienten ninguna pasión, que los mantienen sólo por conseguir la remuneración de final de mes. Por otra parte están los emprendedores, gente que ha puesto en marcha una aventura empresarial y que suele atravesar todo tipo de problemas, excesos o dificultades hasta, si logran salir adelante, llegar a ver cumplido su sueño. En España, más de la mitad de los sueños empresariales fracasan en el primer año y tan sólo un quince por ciento supera los cinco años. Tiene en sus manos un libro que le detalla y aconseja sobre los principales errores que cometen con mayor frecuencia los emprendedores. Si es cierta la sentencia que afirma que los fracasos constituyen el mejor aprendizaje, este libro es el perfecto formador.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Plataforma  
Novela

# El olvidado

ELIE WIESEL



# El olvidado

Wiesel, Elie

9788416429028

304 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Una reflexión sobre la memoria por un autor Nobel de la Paz.

Afectado por una enfermedad incurable, Elhanan Rosenbaum ve cómo poco a poco se le borra la memoria. Muy pronto no será nada más que un olvidado, un hombre sin raíces, desposeído de su propia historia: su infancia rumana, la guerra, el amor de Talia, el descubrimiento de Palestina, los combates en Jerusalén en 1948... En el relato que inicia para legar su memoria a Malkiel, su hijo, se mezcla la investigación de este en la población rumana de sus antepasados. Viaje extraño que le permitirá aceptar su propia identidad, forjada por una historia de la que no ha sido consciente durante demasiado tiempo. Un vasto fresco de cincuenta años de historia, al mismo tiempo que el destino de un padre y un hijo a los que alejan tantas cosas pero que son, a pesar de ello, indisolubles.

«Elie Wiesel es uno de los intelectuales y pensadores más importantes de nuestro tiempo. Es un testigo del pasado y un guía para el futuro. Sus libros extienden el mensaje de la paz, de la reconciliación y de la dignidad humana.»  
Comité Noruego del Nobel, 1986

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Gánate y ganarás en bolsa

## El éxito radica en tu interior

José Antonio Madrigal



# Gánate y ganarás en bolsa

Madrigal, José Antonio

9788415577317

126 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro desvela la psicología necesaria para hacer operaciones rentables. Del mismo modo, el lector descubrirá diferentes estrategias de gestión del dinero. Ambos temas de importancia capital y de obligada lectura para rentabilizar de manera continua sus inversiones.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
PRIMERA PARTE. De la ira a la compasión	6
1. La comprensión	7
2. Cuidar de la ira	22
3. Tener en cuenta a los demás	39
SEGUNDA PARTE. Ni nacimiento ni muerte: del miedo al amor	64
4. El miedo y el tiempo	65
5. Hallar refugio, alcanzar la libertad	76
6. El amor que brota de la nueva percepción	92
Colofón	107