

EL ARTE

DE DOMAR

A TU TIGRE

INTERIOR

Meditaciones para
transformar las
emociones difíciles

THICH NHAT HANH

PAIDÓS



THICH NHAT HANH

EL ARTE

DE DOMAR

A TU TIGRE

INTERIOR

Meditaciones para
transformar las
emociones difíciles

PAIDÓS

Título original: *Taming the Tiger Within*

Esta edición ha sido publicada por acuerdo con Riverhead Books, un sello de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

1.ª edición, junio de 2021

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Unified Buddhist Church, 2004

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2021

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2021

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3829-8

Fotocomposición: Pleca Digital, S. L. U.

Depósito legal: B. 7.171-2021

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

PARTE I

De la ira a la compasión

1. Reconocimiento 11
2. Atender a la ira 55
3. El mindfulness de los otros 109

PARTE II

Ni nacimiento, ni muerte: del miedo al amor

4. Miedo y tiempo 183
5. Encontrar refugio, conocer la libertad 215
6. El amor que surge del discernimiento 261

PARTE I

DE LA IRA

A LA COMPASIÓN

CAPÍTULO UNO

RECONOCIMIENTO

Una de las principales causas de nuestro sufrimiento es la semilla de la ira en nuestro interior.

Reconoce y abraza tu ira cuando esta se manifieste.
Atiéndela con ternura en lugar de suprimirla.

Somos mucho más que nuestra ira, mucho más que
nuestro sufrimiento.

¿Por qué te enfadas tan fácilmente? ¿Es porque tu semilla de la ira es demasiado intensa?

Si el enfado se apodera fácilmente de ti, tal vez sea porque se ha regado con frecuencia la semilla de tu ira interior a lo largo de los años, y por desgracia lo has permitido o incluso fomentado.