

# **“El arte de domar el tigre”**

## **Akong Rimpoché, Ediciones Dharma**

- **La causa del sufrimiento**
- **El deseo tiene origen en la mente**

“Cuando aceptamos que la causa del sufrimiento reside en la incapacidad de la mente para satisfacer sus deseos, reconocemos que esta causa es interna y no un mero producto de nuestro entorno. Sea cual sea la sociedad de la que procedamos, seamos o no personas religiosas, la comprensión de que el deseo se origina en nuestra propia mente nos permitirá comenzar a progresar. Nos daremos cuenta entonces de que los demás sufren igual que nosotros y la compasión surgirá espontáneamente. Más aún, veremos claramente que ellos, al igual que nosotros, sólo quieren ser felices”

- **La motivación correcta**

“La motivación correcta es el deseo de felicidad y bienestar para todos; que todos puedan tener paz y estar libres de las causas del sufrimiento. Este es el valioso objetivo que inspirará nuestros esfuerzos, tanto en los tiempos fáciles como en los difíciles”

- **Búsqueda del equilibrio en el presente**

“Tomarse las cosas demasiado en serio puede ser tan perjudicial como vivir de forma totalmente frívola. En el primer caso podemos perder el sentido del humor y tender a considerar la vida como una lucha, mientras que en el segundo corremos el peligro de vivir enteramente en un mundo de fantasía. En ambos casos perdemos contacto con la vida cotidiana y, en consecuencia, con nuestros verdaderos sentimientos relacionados con ella. Esto ocurre también cuando estamos dominados por emociones negativas como la cólera o los celos, o cuando estamos obsesionados por el pasado o el futuro. Debemos procurar no perder de vista el mundo tal como es en este momento, el mundo en el que de hecho vivimos”

- **Superar los venenos internos y los conflictos con el exterior**

“Uno a uno y paso a paso, seremos capaces de identificar y neutralizar los venenos interiores y los estados mentales negativos que están haciendo del mundo un lugar tan difícil para vivir. Nadie puede dominar completamente el mundo exterior, pero podemos vencer la ira, el orgullo, el deseo, el odio y los celos que hay dentro de nosotros y que es lo que nos hace estar en desavenencia con él. Al llegar a este punto, cesará toda sensación de estar en conflicto con las situaciones externas. Podremos ser amigos de nosotros mismos y también del mundo, y seremos capaces de ayudar a todos aquellos con quienes lo compartimos. Todas las cosas y todas las personas nos serán útiles, y

nosotros a ellas”

➤ **Origen de acciones negativas: el ego y los deseos**

“¿Dónde está el origen de las acciones negativas? Surgen al aferrarnos, debido a la ignorancia, a la noción de un yo o ego independiente. Hasta ahora hemos mimado mucho este yo y nos hemos apegado a todo cuanto lo sustenta. Nuestro apego a las posesiones, la riqueza y las sensaciones placenteras, a su vez hace que se desarrollen el orgullo, los celos y la codicia. Por otra parte nos sentimos agraviados por cualquier cosa o persona que contradiga nuestra idea del mundo y nuestra posición central en él, y así surgen la intolerancia, la ira y el odio”

➤ **La conducta correcta según 10 acciones negativas y 10 positivas**

➤ **Cuerpo/mente/habla**

“¿Cómo podemos distinguir entre lo positivo y lo negativo? En la tradición budista se explica la conducta correcta según diez acciones negativas y diez acciones positivas, que se refieren al cuerpo, la palabra y la mente. Estas pautas de conducta se han venido aplicando, probando su efectividad, durante dos mil quinientos años aproximadamente, y aún son válidas para nosotros en la actualidad.

(...) Tres de ellas se refieren al cuerpo: la primera, quita la vida a algún ser viviente; la segunda, robar o tomar lo que no nos ha sido dado libremente; y la tercera, una conducta sexual incorrecta, que incluye forzar a alguien contra su voluntad o inclinación y hacer que alguien rompa sus votos religiosos o compromisos con su pareja.

Cuatro actos negativos se refieren al habla: el primero, engañar o mentir a los demás, o decir conscientemente cosas que nos son verdad; el segundo, hablar de tal forma que provoque separación o discordia entre amigos o parejas; el tercero, hablar mal de los demás, denigrarlos o insultarlos, o herir sus sentimientos exponiendo cruelmente sus defectos; y, por último, debemos abstenernos de decir cualquier cosa que no sea ni útil ni beneficiosa.

La mente es lo más importante, por ser la fuente de toda nuestra actividad. Si permitimos que un pensamiento arraigue ahora, cuando más tarde haya madurado y tomado expresión producirá sin duda sufrimiento. Hay que evitar estrictamente tres inclinaciones mentales: la primera es la codicia. Se refiere a desear la riqueza, posesiones o parejas de otras personas. La segunda es albergar malas intenciones hacia otros otros seres o desearles perjuicio de cualquier forma. Por último, no debemos dudar nunca de la verdad de la ley de causa y efecto que gobierna toda acción beneficiosa o nociva”

➤ **Aceptación del mundo externo: clave de la felicidad**

“Evidentemente, es más sabio adaptarse al mundo exterior que intentar que el mundo se ajuste a nuestras necesidades y deseos. Si la superficie de la tierra estuviera cubierta de espinos y ortigas, tratar de arrancarlos todos sería una tarea interminable, imposible. Pero si nos pusiéramos un buen calzado, podríamos andar cómodamente por todas partes a pesar de los espinos y las ortigas. Asimismo, cuando la mente está domada, las circunstancias y las situaciones, tanto internas como externas, se aceptan

y afrontan con mayor felicidad”

➤ **Sufrimiento inevitable del hombre**

“Para empezar, debemos reconocer que todos nosotros, sin excepción, sufrimos de alguna manera. Pobres y ricos, dotados o no, todos tenemos que padecer los sufrimientos del nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Sin posible liberación, somos como prisioneros esperando la ejecución en el calabozo; no hay donde escapar ni donde esconderse de la impermanencia y la muerte inevitables. Ninguno queremos sufrir, pero todos lo hacemos en diversas formas, incapaces por igual de escapar de ello por mucho que lo intentemos”

➤ **Atención contra la ignorancia**

“Una gran parte del sufrimiento que encontramos en nuestra vida está causado por nuestra falta de atención. Cada día nuestra ignorancia y nuestra limitada comprensión dan lugar a problemas y situaciones difíciles. Sin embargo, si estamos atentos, lo negativo puede transformarse positivamente mientras que lo positivo ni se descuida ni se desperdicia. Si nos adiestramos en la práctica de la atención, encontraremos más fácil desenvolvemos en cualquier situación, nuestro trabajo será más fructífero y todos los demás aspectos de nuestra vida se harán más ricos y valiosos”

➤ **Meditación y atención vigilante**

“La meditación formal nos da un excelente punto de partida para el cultivo de la atención vigilante. Una de las técnicas es simplemente, relajarse, no hacer nada y dejar que la atención se dirija hacia el interior. Podremos entonces ver con mayor claridad lo que pasa en nuestra mente, la forma en que surge la confusión y cuál es el origen de los errores que solemos cometer. Generalmente vamos tan deprisa que no somos realmente conscientes de lo que es bueno o malo, ni de dónde nos equivocamos”

➤ **Desapego, compasión y objetividad**

“La atención y la comprensión de una persona sabia no están restringidas a sus asuntos personales, ni a una idea del mundo rígida e inflexible. Con desapego y objetividad, las diferentes situaciones se ven con mayor claridad, tal como son, y se puede ser consciente de las necesidades y problemas de todo el mundo. Una conciencia compasiva de esta índole permitirá aplicar los medios apropiados y correctos según las necesidades de cada momento. Así pues, nuestra responsabilidad es tratar de aumentar nuestra comprensión, considerar cada situación en su totalidad, desear ayudar a los demás con sus problemas y no tener una mentalidad estrecha. De esta manera todo el mundo se beneficiará”

➤ **Potencial interior y simplificación de la vida**

“Dentro de nosotros está el potencial del ser lo que deseamos. Si deseamos una existencia pacífica y valiosa, beneficiando a los demás así como a nosotros mismos, ello está, sin duda, dentro de nuestra capacidad. El primer paso hacia el logro de este objetivo es simplificar nuestra vida para que todo lo que experimentemos se convierta en una oportunidad de practicar la atención vigilante, en lugar de ser una fuente de confusión. Las actividades básicas, tales como la manera en que nos sentamos, estamos de pie, andamos y hablamos, así como nuestra actitud hacia la limpieza y el orden, son fácilmente descuidadas, pero son tan fundamentales que condicionan todas las demás actividades”

➤ **Camino del medio**

“Cualquier cosa agradable, si es excesiva, produce sufrimiento. Para una persona que adora la comida y que no puede contenerse, comer es como una enfermedad. Tenemos que superar también el extremo opuesto, que es estar siempre tratando de evitar o rechazar las cosas con pensamientos tales como “no quiero hacer esto”, “es su problema, no el mío”, o “no quiero estar con esta persona”. Lo que nos proponemos es ir más allá de los extremos de goce excesivo y rechazo excesivo, y establecer un auténtico equilibrio en nuestra vida”

➤ **La esencia de la compasión**

“Mi idea de ser compasivo es permitir que todo el mundo se convierta en parte de mi propia vida. Es saber que todos quieren ser felices, exactamente igual que yo, y que nadie desea sufrir o ser infeliz. Nuestro problema consiste en que, debido a la ignorancia, no sabemos cómo ser felices y tenemos todo tipo de experiencias desagradables. Compasión significa desear ayuda a todos sin distinción, me sean útiles o no, aunque se enfaden conmigo o se comporten de manera agresiva, e incluso si me acusan falsamente de algo. Cualquier experiencia de esta índole debe acrecentar mi deseo de prestar ayuda. Pero es importante no esperar ningún resultado de dicha ayuda”

➤ **Proyección**

“Por proyección nos referimos aquí a la tendencia mental a ver cosas fuera de uno mismo según los sentimientos internos y la comprensión que tengamos. Todos sabemos que si nuestro estado de ánimo es particularmente infeliz, parece haber un sinnúmero de cosas externas que justifican e incrementan nuestra infelicidad. Cuando más conscientes somos de este proceso de proyección, y más nos responsabilizamos de ello, más cerca estamos de la madurez mental. La falta de comprensión del proceso de proyección es lo que nos pone en peligro y nos causa dificultades. Vemos defectos en familiares y amigos pero negamos su existencia en nosotros mismos”

➤ **Las cuatro virtudes inconmensurables del Budismo**

Que todos los seres sean felices y encuentren las causas de la felicidad.

Que todos los seres se liberen del sufrimiento y de sus causas.

Que ningún ser se vea privado de la verdadera felicidad, exenta de todo sufrimiento.

Y que todos experimenten la gran ecuanimidad que no conoce ni el apego a los seres queridos ni la aversión a los demás.