

Entendiendo la Ira

Charla del 21 de agosto, 2018

En la Tradición del Bosque tailandesa es raro que alguien emplee la buena voluntad — también conocida como ‘amor bondadoso’ — como la base de su práctica. Ajaan Mun, uno de los fundadores de la Tradición, dijo que para llegar lejos en la práctica budista había que enfocarse en el cuerpo como base de la práctica, y que a partir del cuerpo, uno podía ocuparse de los asuntos de la mente. Sin embargo, él también le recomendaba a la gente que usara la buena voluntad como marco de referencia para la práctica cotidiana. Esto significa que lo primero que hacemos en la mañana es enviarle deseos de buena voluntad a todos los seres, y que lo último que hacemos al final del día es volver a enviar esos deseos de buena voluntad. De esa manera, los deseos de buena voluntad enmarcan el día y nos recuerdan por qué estamos practicando.

El hecho que queremos felicidad es algo que se da por sentado. Pero querer una felicidad que no le hace daño a nadie es una actitud que debe ser entrenada y cultivada. Por eso, al reflexionar sobre lo que vamos a pensar, decir y hacer durante el día, debemos mantener presente en nuestra mente que no queremos hacerle daño a nadie. Esta determinación no solo estructura nuestra práctica, sino que se convierte en el contexto para practicar. En este contexto somos generosos y cumplimos los preceptos. También entrenamos la mente para que pueda deshacerse de la codicia, la aversión y la delusión, porque esto es una manera de tener buena voluntad hacia otros seres vivientes y hacia nosotros mismos. Todas estas son maneras de buscar la felicidad sin hacerle daño a nadie.

Sin embargo, el problema es que así este sea nuestro marco de referencia, va a haber momentos en los que el enojo y la ira van a surgir, a pesar de que la buena voluntad sea parte integral de nuestra práctica. Ahora bien, es importante recalcar que la ira no es lo mismo que la mala voluntad. La mala voluntad es el deseo de ver sufrir a alguien. La ira es simple aversión y puede manifestarse con diversos grados de intensidad.

Cuando esto sucede, así intentemos enfocarnos en la buena voluntad, la mente insiste en enfocarse en la ira. Por lo tanto, debemos hallar el por qué. Una parte de la explicación es que tener ira es algo que hacemos muy bien, ya que se nos da con mucha facilidad. Nosotros podemos pasar de cero a furia total en una milésima de segundo. Sin embargo, aquí es cuando debemos recordar que esto es algo fabricado y que es simplemente un hábito que hemos desarrollado.

Recuerdo cuando mi sobrina era pequeña. Ella había sido dócil y razonable por mucho tiempo, pero un día la invitaron a una casa y presencié la rabieta de otro niño. Dos días después tuvo su primera rabieta. Fue obvio que había sacado la idea del ejemplo que había presenciado.

La verdad es que si vivimos con personas irritables, es muy fácil adquirir esos mismos hábitos. Es muy fácil concluir que si no mostramos ira y enojo, los demás nos van a pasar por encima. Por lo tanto, la ira se convierte en una manera de liberarse y de protegerse de lo que a uno no le gusta. Esta es una percepción que debemos investigar, porque si permitimos que la

ira nos domine, hay muchas cosas que no vamos a ser capaces de ver. Como consecuencia, no solo podemos hacerle mucho daño a los demás, sino también a nosotros mismos.

Para enfrentar este problema es bueno recordar la manera como el Buda analiza las emociones. Él las divide en tres clases de fabricaciones: la primera, la fabricación corporal, es la manera como respiramos; la segunda, la fabricación verbal, es el pensamiento dirigido y la evaluación, es decir, la manera como nos hablamos a nosotros mismos con respecto a las cosas; y la tercera, la fabricación mental, son las sensaciones y las percepciones.

El proceso de fabricación en el caso de la ira es así: la fabricación corporal es cuando empezamos a inhalar y exhalar de una manera que hace que la respiración se restrinja y se limite. La fabricación verbal es la conversación interna con la que nos convencemos de por qué es bueno enojarse, de por qué esa persona merece nuestro enojo, de por qué está bien pensar ese tipo de cosas, y de que está bien actuar con base en esos pensamientos. Finalmente, la fabricación mental es el conjunto de percepciones y sensaciones. En cuanto a percepciones, ¿qué imágenes tenemos presente en la mente? Una puede ser que si no somos agresivos y no demostramos nuestro enojo, vamos a terminar convirtiéndonos en víctimas. Otra puede ser que al juzgar a otras personas nos colocamos muy por encima de ellas, fuera de su alcance y más allá de todo juicio. En cuanto a sensaciones, la ira hace que inconscientemente respiremos de una manera que agudiza la sensación de que hay algo opresivo en nuestro interior que hay que dejar salir. Una parte de la mente va a concluir que hay dos alternativas para deshacerse de esa sensación desagradable: una es dejar salir todo expresando nuestra ira, y la otra es guardar todo y después enfermarnos. Como resultado, esparcimos nuestra ira sobre el mundo.

El Buda ofrece alternativas para que fabriquemos estas cosas de una manera distinta — para que manejemos los momentos de ira y enojo de una forma diferente— pero primero debemos estar motivados a poner en práctica estas alternativas. Esta es la función de la buena voluntad, pues nos recuerda que debemos aprender a controlar nuestra ira, en aras de nuestra verdadera felicidad y la de los demás.

Lo primero que hay que hacer es observar la manera como respiramos. Debemos preguntarnos si somos capaces de seguir respirando de una manera calmada, así la gente que nos rodea comience a hacer cosas indignantes. Es importante recordar que si seguimos respirando de una manera calmada, al menos vamos a poder pensar con calma. Pensar de una manera calmada no significa que las cosas no nos importan. Lo que significa es que no vamos a ver las cosas con ojos ennegrecidos por la ira, sino que las vamos a ver como realmente son. Debemos enfocar cada inhalación y cada exhalación en las partes del cuerpo en donde notemos que nuestra manera de respirar ha generado tensión y rigidez, para que la misma respiración pueda disipar esas sensaciones. De esa manera, vamos a tener una tercera alternativa que no implica estallar con ira o acumular esa tensión de una manera que no es saludable. Lo que estamos haciendo, es disolviendo esas sensaciones incómodas en el cuerpo usando la respiración.

El siguiente paso es examinar la manera como estamos pensando sobre estas cosas. La buena voluntad no es el único antídoto contra la ira. Otra alternativa es recurrir a *samvega*, que es una sensación de consternación y espanto frente a la futilidad de la vida, tal como es ordinariamente vivida. Al hacerlo, nos percatamos de lo mezquinos y triviales que son muchos de los asuntos por los cuales nos llenamos de ira. También nos percatamos de que a pesar de

que vamos a morir y que los problemas de hoy ya no van a importar, seguimos creando karma en nuestra interacción con los demás en una dinámica que no termina nunca.

Aquí es bueno recordar la analogía del Buda que dice que los seres humanos somos como peces luchando en un estanque. En la analogía, el estanque se está secando y los peces están luchando por las últimas gotas de agua, pero en realidad no importa quien gane, porque todos van a morir. Al reflexionar sobre esto, primero sentimos compasión por los pobres peces, pero después sentimos aún más compasión por la gente que lucha y lucha por arrebatarse un poco de felicidad a los demás, así esa lucha los conduzca a más sufrimiento.

El Buda dijo que cuando no podamos encontrar buenas cualidades que puedan atenuar nuestra ira frente a alguien, lo que hay que hacer es tener compasión por esa persona, pues se está hundiendo cada vez más con ese comportamiento. También es bueno recordar que expresar nuestra ira no garantiza que podamos evitar una situación difícil, y que usualmente lo que sucede es que vamos a agravarla.

Esto me recuerda la historia de cuando mi abuelo le enseñó a boxear a mi hermano mayor antes de entrar al colegio. Mi abuelo era un granjero al igual que nosotros, y no le gustaban los nombres un tanto pretenciosos que mi madre nos había puesto a mi hermano y a mí. Mi abuelo creía que en el colegio se iban a burlar de mi hermano por culpa del nombre, y como había sido boxeador cuando era joven, decidió darle un par de clases para que pudiera defenderse. Mientras practicaron golpes y movimientos básicos todo fue normal, pero apenas mi abuelo se volvió más agresivo para enseñarle cosas más complicadas, mi hermano se enfureció. Empezó a tirar puñetazos como loco hacia todas partes y mi abuelo tuvo que pararlo y decirle: “Cuando uno se enfurece de esa manera hay que bajarle a la temperatura. Uno solo puede responderle a su rival después de tranquilizarse. Si uno se deja llevar por la ira va a empezar a tirar puñetazos sin ton ni son, abriéndose a contraataques y a todo tipo de problemas.” Piensen en eso.

El Buda no está diciendo que al sofocar la ira también debemos sofocar nuestro deseo de luchar por mejorar las cosas en el mundo. Lo que está diciendo, es que cuando superamos la ira podemos ver las cosas con mayor claridad, y eso es mejor para el mundo. Por eso debemos cambiar la narrativa. También debemos cambiar nuestras percepciones, sobre todo la que cree que la ira es lo que nos va a liberar. La verdad es que la ira es lo que nos limita y nos oprime, y es lo que distorsiona nuestras percepciones. Todo esto hace parte del principio bajo el cual tendemos a fabricar nuestra experiencia del mundo —incluyendo nuestras emociones— a partir de la ignorancia. Y como resultado, sufrimos.

El problema con la ira es que le echa la culpa de ese sufrimiento a alguien más. Lo que sucede, es que nosotros ya estamos sufriendo por nuestras propias acciones, y de repente llega alguien y hace algo que no nos gusta o que nos duele. Entonces sentimos la sensación de sufrimiento e inmediatamente se la atribuimos a lo que esa persona acaba de hacer, lo cual simplemente agrava y enreda todo. Por lo tanto, debemos tomar distancia y preguntarnos cómo es que verdaderamente estamos fabricando nuestra experiencia de ese momento. Si logramos hacerlo con real conocimiento, ese cuestionamiento se convertirá en parte del camino.

Podemos examinar las enseñanzas del Buda sobre la meditación basada en la respiración. En la primera tétrada, el Buda dice que primero debemos desarrollar sensibilidad frente a

nuestra respiración. Luego debemos desarrollar sensibilidad frente a lo que Él denomina fabricación corporal, es decir, frente al efecto que la respiración tiene sobre el cuerpo, y a través del cuerpo, sobre la mente. Para lograr esto, primero debemos permitir que la respiración ocupe y abarque todo el cuerpo, y después que nuestra consciencia ocupe y abarque todo el cuerpo pleno de respiración. Luego, para poder calmar nuestra mente, debemos emplear el efecto que esa consciencia plena de la respiración tiene sobre el cuerpo, calmando así la ira. En la segunda tétrada, el Buda dice que debemos desarrollar sensibilidad frente a formas de respirar que incitan al placer y a la exaltación, para después examinar el efecto que tienen sobre la mente. Esto quiere decir que al apreciar cómo esos sentimientos y esas percepciones afectan la mente, estamos siendo sensibles a la fabricación mental. Luego, debemos modificar esos sentimientos y esas percepciones para que tengan un efecto calmante sobre la mente, y por ende, sobre la ira.

Mientras hacemos todo esto estamos teniendo una conversación interna. Esta es la fabricación verbal. Estamos empleando la respiración como una manera de volvernos más sensibles a la manera como fabricamos las cosas. En este proceso debemos observar y examinar la manera como respiramos, las narrativas que nos decimos a nosotros mismos, y las percepciones e imágenes que tenemos presentes en la mente. Debemos recordar que para poder superar este hábito en particular, debemos desarrollar nuevos hábitos, es decir, nuevas maneras de fabricar. El Buda tiene un sinnúmero de imágenes que ilustran ejemplos de percepciones que podemos tener presentes en la mente. También recomienda muchas maneras de pensar y ofrece muchos consejos sobre cómo respirar correctamente. En resumidas cuentas, el Buda nos brinda todo un manual sobre cómo fabricar correctamente para no tener que caer en la ira.

Una parte de la mente va a protestar diciendo que nada de esto parece natural. Pero la verdad es que esos hábitos que parecen ‘naturales’ son en realidad fabricaciones. La simple razón por la que esos hábitos parecen naturales, es porque son cosas que hemos hecho miles de veces; cosas que hemos estado fabricando una y otra vez por mucho tiempo. De nada sirve culpar a nuestros padres o a nuestra familia por los hábitos que hemos adquirido —por nuestra ira— ya que como dicen los cánticos, nosotros estamos relacionados a través de nuestras acciones; porque si no hubiéramos tenido ya esas tendencias, no habríamos nacido en el tipo de familia que nacimos. Así que intentar establecer dónde se originó ese hábito no sirve de nada.

Lo que sí sirve, es seguirle la huella aquí y ahora. Debemos preguntarnos: ¿De qué manera estoy repitiendo ese hábito en este instante, cayendo de nuevo en la ira? ¿Por qué elegí caer en ese hábito justo en este momento, irritándome de esta forma? ¿De verdad me conviene seguir haciendo las cosas de esta manera, es decir, seguir enfureciéndome así? Si es difícil imaginarnos otra manera de hacer las cosas, sin ira y sin enojo, podemos consultar las enseñanzas del Buda. También podemos buscar buenos ejemplos a nuestro alrededor. Así podremos empezar a fabricar nuestras experiencias con real conocimiento, manteniendo siempre en mente que estamos aquí para hallar la felicidad de una manera que no le haga daño a nadie.

Por que como dijo el Buda, la buena voluntad es un tipo de *sati*, algo que hay que mantener siempre presente en la mente; es una remembranza. Nuestro deseo de ser felices es algo que damos por sentado. Pero darnos cuenta de que si queremos alcanzar la verdadera

felicidad debemos tener buena voluntad hacia todos los seres —sin excepción alguna— es algo para lo cual vamos a tener que entrenarnos a nosotros mismos. Para lograrlo, debemos tener la determinación de que eso es lo que queremos hacer. Esto es algo que vamos a tener que mantener presente en la mente mientras hablamos, mientras pensamos y mientras actuamos. De esa manera, podremos rectificar nuestras ideas sobre el origen de nuestro sufrimiento, y encontrar esa felicidad que no le hace daño a nadie y que en el fondo tanto anhelamos.

Título original: 'Angry'

Disponible en: <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2018/180821-angry.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026