

Enfrentando la Ira con *Insight*

Charla del 28 de agosto, 2003

*Para hablar sobre la ira es importante que primero examinemos las enseñanzas del Buda sobre el **insight**, el cual algunos traducen al español como perspicacia. Aunque la perspicacia es un elemento del insight, en el contexto del Dharma el insight es más que simple perspicacia. Así que para evitar malentendidos, en esta charla emplearé el término en inglés **insight**.*

La enseñanza básica del Buda respecto al *insight* son las cuatro verdades nobles. Desafortunadamente, esto es algo que tendemos a olvidar y pensamos que *insight* simplemente significa ver que las cosas son inconstantes, estresantes y ‘no-yo’. Sin embargo, esta definición es parcial ya que ese *insight* tiene que acontecer en un contexto más amplio, y ese contexto son las cuatro verdades nobles. Simultáneamente, estas verdades contienen dos aspectos fundamentales. El primero es la relación entre causa y efecto y el segundo es la relación entre lo que es adecuado, hábil e inteligente, y lo que no lo es. Esto se refiere a las cosas que hacemos que nos conducen al sufrimiento y las que hacemos que nos pueden conducir al fin del sufrimiento.

Lo que hacemos es muy importante, porque nosotros moldeamos nuestras experiencias mucho más de lo que pensamos. Lograr *insight* se trata precisamente de darse cuenta de este hecho; se trata de ver qué es lo que estamos haciendo para moldear nuestra experiencia. Por ejemplo, en este momento estamos meditando. En este caso, tener *insight* sería poder ver qué es lo que realmente estamos haciendo para moldear esta experiencia, así pensemos que simplemente estamos aquí meditando en completa quietud sin hacer absolutamente nada.

En nuestra mente existe un trasfondo en el cual *sankhara* —un proceso de elaboración— está sucediendo constantemente, incluso mientras estamos aquí meditando. El *insight* es útil porque pone en evidencia que este proceso realmente está ocurriendo, y porque nos ayuda a detectar cuando lo estamos llevando a cabo de una manera torpe y carente de inteligencia. Básicamente, tener *insight* consiste en pescarse a uno mismo creando problemas, creando estrés, y creándose cargas innecesarias; consiste en ver lo que uno está haciendo mientras lo está haciendo, dándose cuenta de que eso es algo que uno mismo eligió hacer.

Ajaan Fuang, mi primer maestro, decía que tener *insight* realmente se trata de poder apreciar nuestra propia estupidez. Uno se percató de que ha estado haciendo cosas que no tenía por qué haber hecho, cosas que además no solo lo han hecho sufrir a uno, sino también a los demás. Y lo peor, es que así esas cosas hayan causado sufrimiento, uno las sigue haciendo. Eso es pura estupidez.

A nosotros no nos gusta pensar que somos estúpidos, pero desafortunadamente lo somos. Solo cuando finalmente desarrollamos la ecuanimidad necesaria para admitir nuestra propia estupidez, podemos tomar la distancia necesaria para aprender a cómo desaprender ese tipo de comportamientos. Aquí es cuando el *insight* despliega todos sus beneficios, ya que nos puede enseñar a elaborar cosas de una nueva y mejor manera. De esa forma, nuestro papel en

moldear nuestra experiencia —nuestro papel en el mundo que nos rodea— se va volviendo cada vez más adecuado, hábil e inteligente.

El *insight* no sería de mucho valor si no pudiera ayudarnos de esta manera. Desafortunadamente, existen muchas enseñanzas sobre vacuidad, inconstancia e ‘impermanencia’ que son desacertadas. Puede que estas enseñanzas sean un tema interesante de reflexión o de especulación, pero si no sirven para marcar una real diferencia en lo que hacemos a cada instante, es decir, en nuestro papel en moldear nuestra experiencia, entonces realmente no sirven para nada.

Esta es la razón por la que el Buda eludió muchos de los temas filosóficos favoritos de sus contemporáneos. Temas como, si todo es una sola cosa o es una pluralidad; o si el cuerpo es lo mismo que la fuerza vital o es diferente; o si el mundo es finito o infinito; o si al llegar al final del camino uno todavía existe o deja de existir, o ninguno de los dos, o ambos. Estos eran los temas filosóficos de moda en los tiempos del Buda, pero él se negó a entrar en esas discusiones porque ninguno de esos temas era relevante en términos de estas dos preguntas: ¿Cuáles de nuestras acciones son adecuadas, hábiles e inteligentes, y cuáles no? ¿Existe una manera de poder aprender a actuar de una forma más adecuada, hábil e inteligente?

Alguna vez, un hombre se acercó a un seguidor laico del Buda y le dijo: “Vamos a ver qué es lo que enseña su famoso maestro. ¿Enseña acaso que el mundo es finito o infinito?” El seguidor respondió que no. “¿Enseña que es eterno o que no es eterno?” El seguidor respondió otra vez que no, que su maestro tampoco enseñaba nada con respecto a ese tema. Después de más preguntas y de más respuestas negativas, el hombre finalmente le dijo: “Pues, parece que su maestro realmente no enseña nada”. A esto, el seguidor respondió: “Eso no es cierto. Mi maestro enseña a distinguir lo que es adecuado, hábil e inteligente, de lo que no lo es”.

Recuerden esto, ya que este es el tema principal de las enseñanzas del Buda y es un tema que examina en gran detalle. Si la meditación fuera solo cuestión de aprender a estar muy quieto en el momento presente, ¿entonces cómo fue que el Buda desarrolló toda esa cantidad de enseñanzas de Dharma? Lo que se conoce en el Canon como las 84,000 divisiones o enseñanzas de Dharma, provienen de alguien que realmente se enfocó en el problema de identificar las acciones que son adecuadas, hábiles e inteligentes y las que no lo son. De alguien que desarrolló mejores maneras —realmente hábiles e inteligentes— de hacerle frente a todos los aspectos de la vida.

Esto quiere decir que debemos intentar ser más cuidadosos e inteligentes con lo que decimos y con lo que hacemos. Que debemos desarrollar el hábito de tener muy en claro cuáles son nuestras intenciones, cuáles son nuestras acciones, y cuáles son sus resultados. Es así como coinciden la práctica cotidiana y la práctica de la meditación. Cuando desarrollamos esta actitud frente a nuestras acciones en la práctica cotidiana y la introducimos a la práctica de la meditación, nos volvemos más diestros en nuestra manera de pensar. Comenzamos a ver cosas que antes no podíamos ver, y a medida que vamos progresando con la meditación, también nos volvemos más sensibles a nuestras acciones externas, es decir, a nuestro comportamiento con la gente en el mundo exterior. De esta manera, nuestra práctica de sentarnos a meditar con los ojos cerrados y nuestra práctica de andar por el mundo con los ojos abiertos, se convierten en algo más unificado, ya que estamos atacando el problema de cómo actuar de una manera adecuada, hábil e inteligente, en todos los frentes.

Este debe ser el hilo que conecta todo lo que hacemos mientras practicamos; es el hilo conductor que hace que nuestra cotidianidad realmente se convierta en una ‘práctica cotidiana’. Nuestra interacción con la gente se vuelve parte de la práctica budista. Nuestro trabajo se vuelve parte de la práctica budista. Todo lo que pensamos, decimos y hacemos se puede volver parte de nuestra práctica, si a toda actividad le aplicamos las siguientes preguntas: ¿Qué es lo adecuado, hábil e inteligente en esta situación específica? ¿Qué es lo que no lo es? ¿Cuáles son las opciones en este caso específico? Debemos aprovechar la libertad de elección que existe en cada momento para tomar la mejor decisión posible.

Cuando surjan dificultades en la vida diaria, debemos aceptarlas como un reto y enfrentarlas de esta manera. Cuando el miedo, la lascivia o la ira surjan en la mente, hay que enfrentarlas de una manera adecuada, hábil e inteligente. La mayoría de las veces sentimos temor frente al miedo, enojo frente a la ira y deseo por lo lascivo. Lo que esto significa, es que enfrentamos estados mentales torpes e inadecuados de una manera torpe e inadecuada, lo cual simplemente empeora las cosas. Por lo tanto, la clave es aprender a no temerle a nuestro miedo, a no desear nuestra lascivia y a no enojarnos por nuestra ira. De esa manera, podremos manejar estas emociones de una forma más efectiva y menos nociva.

Con este marco de referencia, ahora estamos listos para examinar la ira. Con frecuencia escuchamos que el antídoto contra la ira es la buena voluntad o *metta*, también llamada ‘amor bondadoso’. Sin embargo, en el Canon Pali el Buda ofrece varias alternativas para enfrentarla. En algunos casos recomienda desarrollar buena voluntad hacia la gente que nos está haciendo daño, pero lo que generalmente cita como un buen antídoto contra la ira, son las cuatro Actitudes Sublimes. Esto quiere decir que el antídoto incluye la buena voluntad, pero que la buena voluntad por sí misma no es el antídoto. Por lo tanto, es importante desarrollar las otras Actitudes Sublimes y la que el Buda más recomienda, es la ecuanimidad. En este caso, la ecuanimidad se refiere a poder tomar distancia frente a una situación para verla como algo que hace parte de un patrón universal, y no como algo que es un asunto personal entre nosotros y la persona por la que sentimos ira.

Una de las formas tradicionales de desarrollar ecuanimidad es contemplar el principio del karma, el cual dice que lo que hacemos es importante. En el caso particular de sentir ira frente a alguien, lo que es realmente importante no es lo que esa otra persona está haciendo, sino lo que nosotros estamos haciendo. Debemos enfocarnos en eso. Si nos exasperamos y nos obsesionamos por lo que esa persona está haciendo, o porque lleva mucho tiempo haciéndolo, o porque lo sigue haciendo, lo único que vamos a lograr es que sea muy difícil tener una reacción adecuada, hábil e inteligente en el momento presente.

Por lo tanto, debemos dejar de pensar en lo que la otra persona ha estado haciendo, y enfocarnos en lo que hemos estado haciendo y en lo que vamos a hacer. Para lograrlo, es útil dividir la ira en tres componentes: el primero, es el blanco de nuestra ira; el segundo, son las manifestaciones físicas de la ira; y el tercero, es la ira como estado mental. Si logramos separarla en estos tres componentes, la ira va a ser mucho más fácil de enfrentar y manejar.

Examinemos el primer componente. Para poder separar la ira del blanco de nuestra ira, debemos tomar distancia y asumir una actitud ecuanime. El Buda recomienda que apreciemos lo universal que es nuestro problema y en un *sutta* cataloga las razones detrás de la ira, examinándolas con respecto al pasado, al presente y al futuro. Con respecto al pasado, la

primera razón es porque alguien nos hizo algo malo. La segunda, es porque alguien le hizo daño a una persona que queremos, y la tercera, es porque alguien ayudó a una persona que nos cae mal. En cada caso debemos preguntarnos con cierta ironía: “¿Y qué más puedo esperar, si el mundo funciona así? Esta pregunta, en ese tono, nos ayuda a ver la situación en un contexto mucho más amplio. Luego, pasamos al tiempo presente, en el cual alguien nos está haciendo algo malo; alguien le está haciendo daño a una persona que queremos; y alguien le está ayudando a una persona que nos cae mal. En cada caso, volvemos a preguntarnos: “¿Y qué más puedo esperar si el mundo funciona así? Finalmente, formulamos las mismas preguntas enfocadas en el tiempo futuro.

Cuando somos capaces de pensar de esta manera, el simple hecho de tomar distancia y evaluar la situación en un contexto más amplio, nos puede ayudar a tener una mejor perspectiva. Este contexto más amplio lo logramos al reflexionar sobre cómo funciona el mundo. La verdad es que este es un mundo de amigos y enemigos, en el cual toda acción siempre encontrará a alguien que va a desaprobarnos de ella; las cosas son así en cualquier parte del mundo. Este es el mundo en el que nacimos y nosotros fuimos los que elegimos nacer en él. El simple hecho de ser capaces de tomar distancia y recordar esto, es una fuente de gran sabiduría.

Es importante apreciar la situación con respecto a un contexto más amplio, para evitar que nuestros pensamientos se enfoquen obsesivamente en la persona o en la actividad que nos irrita. Cuando nos enfocamos obsesivamente surgen muchos puntos ciegos que afectan nuestra perspectiva de lo que está aconteciendo y de lo que deberíamos estar haciendo. Con frecuencia, lo que se nubla al irritarnos es nuestro sentido de temor y de vergüenza por las consecuencias de nuestros actos. Nosotros tendemos a volvernos corajudos de maneras muy estúpidas cuando actuamos con ira, porque el temor a las consecuencias pasa a un segundo plano, como un pariente pobre.

Por lo tanto, el primer paso es extender nuestra perspectiva para ver la situación en un contexto más amplio y así evitar puntos ciegos. En este nuevo marco de referencia la ira se convierte en algo en lo cual obviamente no queremos caer, porque no queremos que sea una influencia negativa sobre nuestras acciones. Como dijo el Buda, nosotros somos los herederos de nuestras propias acciones, y por lo tanto, no queremos heredar las consecuencias de acciones que son el producto de estados mentales inadecuados y carentes de habilidad e inteligencia. La función de la ecuanimidad es recordarnos esto.

Ahora podemos examinar el segundo componente y dirigir nuestra atención a las manifestaciones físicas de la ira. Aquí las cosas se complican porque la ira usualmente va acompañada de una reacción física. Cuando un destello de ira irrumpe en la mente, nuestra sangre en verdad hierva. Una descarga hormonal invade el torrente sanguíneo, el ritmo cardíaco se acelera, la respiración se agita y una sensación opresiva de tensión e incomodidad aparece en el cuerpo. Nuestra reacción inmediata es querer deshacernos de esa sensación de incomodidad lo antes posible. Pero si decidimos hacerlo de la manera usual, es decir, hablando o actuando con ira, lo único que vamos a lograr es agravar las cosas y complicar el problema.

La reacción física también tiende a confundirnos. Aunque muchas veces somos capaces de ampliar nuestra perspectiva pensando de una manera distinta sobre la ira, los síntomas de la reacción física persisten y nos hacen creer que seguimos irritados. Estos síntomas pueden

durar bastante tiempo y son el resultado de la reacción de ‘lucha o huida’, la cual es un mecanismo instintivo de supervivencia que prepara nuestro cuerpo para luchar o escapar de una amenaza percibida.

En estos casos la sobreproducción de hormonas puede ser muy útil, pero cuando estamos intentando superar la ira que ha surgido en nuestra mente, la persistencia de los efectos hormonales es un problema. Es importante tener presente que lo que pensamos es una cosa y que los síntomas físicos son otra. El problema es que así la mente se haya empezado a calmar, los síntomas físicos de la ira persisten y son un obstáculo para poder ver la mente con claridad. Por eso es esencial que lidiemos con esos síntomas.

Primero, debemos enfocar la respiración en la tensión. Debemos inhalar y exhalar de una manera que ayude a que el ritmo cardíaco vuelva a la normalidad; de una manera que ayude a bajar el nivel de tensión en el cuerpo. Una forma de hacerlo, es imaginar que con cada inhalación y con cada exhalación, la tensión sale por los pies y sale por las manos. Es importante que al respirar abramos esos canales de energía para deshacernos de la sensación de opresión. Al lograrlo, va a ser más fácil lidiar con la ira porque nos vamos a sentir menos agobiados, menos irritados y menos restringidos físicamente.

Finalmente, examinamos el tercer componente y dirigimos nuestra atención a la ira en sí misma operando en nuestra mente. Debemos preguntarnos qué es lo que ese estado de ira realmente es. Como he dicho, la mayoría de las veces se trata de una forma de enceguecimiento mental que limita el campo de visión de la mente, y que hace que solo nos enfoquemos en ciertas cosas y en ciertos detalles. Por eso decimos ‘estar enceguecido por la ira’. Este es un estado de restricción mental realmente desagradable.

Pero el simple hecho de tomar distancia nos ayuda a dismantelar algunas de esas restricciones y a ver con más claridad. No es necesario temerle a la ira. Tampoco es necesario tenerle rabia. Simplemente debemos preguntarnos qué es estar irritado. Examinar la ira después de tomar distancia hará que podamos empezar a destapar lo que está sucediendo en nuestro interior. Sin embargo, debemos recordar que esto solo se puede hacer a partir de una perspectiva amplia que nos ayude a ver más allá de la ira, y a dejar de identificarnos con ella. Porque así la ira permanezca en la mente, no tenemos por qué identificarnos con ella. Debemos verla como un evento mental diferente, como algo separado. Esto es importante, porque así nos vamos a dar cuenta de que hay partes de la mente que no están irritadas y que nunca fueron partícipes de la ira. La razón por la cual la ira parece abarcar toda la mente, es porque ha limitado nuestra capacidad de percibir la totalidad de nuestro espectro mental.

A medida que vamos ampliando nuestra perspectiva y nos vamos percatando de las cosas, vamos debilitando la ira y su poder sobre la mente. Esta nueva perspectiva permitirá que tomemos distancia y veamos lo que realmente debemos hacer. Nos permitirá determinar cuál es la manera más sabia e inteligente de responder, qué oportunidades tenemos y cuáles son las opciones a nuestra disposición, dada la situación. Al tener una perspectiva más amplia también será mucho más fácil que antes —cuando estábamos limitados por la ira— determinar las opciones a nuestra disposición. También va a ser más fácil determinar lo que realmente es adecuado e inteligente, como, por ejemplo, anticipar qué pasaría si decidimos decir eso que tantas ganas tenemos de decir: ¿Cuáles serían las consecuencias? El Buda dice que muchas de las cosas que queremos hacer cuando nos invade la ira son las cosas que a nuestros enemigos

les gustaría vernos hacer; cosas como hacernos daño, destruir nuestros bienes, arruinar nuestras amistades y cometer actos criminales. Así que debemos preguntarnos: ¿Queremos darle esa satisfacción a nuestros enemigos?

Si examinamos desapasionadamente esas cosas que queremos decir y hacer, y concluimos que los resultados no van a ser buenos, debemos pensar: “Eso es algo que realmente no quiero. Tal vez este no es el momento o lugar para decir o hacer esto. Tal vez es mejor esperar a que las circunstancias cambien”. Además, como ya utilizamos la respiración para lidiar con el componente físico de la ira, vamos a percatarnos de que va a ser mucho más fácil aplazar nuestra reacción para un momento más oportuno, porque ya no sentimos el apremio opresivo de la frustración represada. Pero, si por el contrario, concluimos que debemos reaccionar inmediatamente, el hecho de haber ampliado nuestra perspectiva y de haber lidiado con el componente físico de la ira, nos va a ayudar a dilucidar mejores alternativas, es decir, mejores maneras de responder y mejores cosas qué decir.

Por lo tanto, es importante recordar que la ecuanimidad es un buen antídoto contra la manera habitual de reaccionar frente a la ira. Cuando nos enojamos por algo que alguien hizo, usualmente dirigimos nuestra ira hacia esa persona o hacia nosotros mismos por habernos irritado. Pero ninguna de esas dos reacciones es muy útil. Lo que debemos hacer, es tomar distancia para apreciar las acciones de esa persona en su verdadero contexto, y recordar que, después de todo, no hay motivo alguno para sorprendernos e irritarnos, porque así es como funciona el mundo; porque el mundo es así. Esto nos va a ayudar a reaccionar de una manera más adecuada, hábil e inteligente.

Aunque a veces pueda parecer que hablar sobre las limitaciones del mundo es agobiante y deprimente, en realidad no lo es. La verdad es que pensar sobre estas cosas puede ser una enseñanza liberadora. No existe manera alguna de volver al mundo perfecto, así que no tenemos por qué desgastarnos intentando volver al mundo perfecto. Percatarse de esto inmediatamente le quita a la mente un gran peso de encima. Simplemente hay que pensar en lo que es apropiado hacer ahora en estas circunstancias específicas, teniendo presente esta amplia perspectiva que contempla la naturaleza humana, su proyecto histórico y el mundo en general, como un todo. Debemos considerar nuestra interacción con los demás en el contexto de esta gran perspectiva. Debemos recordar que el mundo funciona así y que es perfectamente normal que sea imperfecto. Debemos preguntarnos: dadas estas circunstancias, ¿cómo responder de la manera más adecuada, más hábil y más inteligente?

De esta manera, vamos a darnos cuenta de que la búsqueda de habilidad e inteligencia en nuestra conducta, es precisamente la lección de la meditación que mejor se puede aplicar en la vida diaria. La aplicamos a medida que vamos lidiando con la lascivia, el miedo y la ira; es decir, a medida que lidiamos con cada situación imperfecta que el mundo nos presenta. Nosotros nos percatamos de esas imperfecciones, pero aun así, intentamos reaccionar de una manera adecuada, hábil e inteligente.

Pero esta búsqueda requiere que usemos nuestra imaginación. Por eso debemos desarrollar una amplia perspectiva que le permita a nuestra imaginación hallar alternativas para que los viejos hábitos no formen huecos de donde no vamos a poder salir. De esa manera, vamos a poder pensar acerca de nuevas e inesperadas formas de responder a cada situación.

Y conectando con el comienzo de la charla, aquí es donde el *insight* realmente despliega su gran valor, abriendo nuevas posibilidades en nuestra vida. Porque la capacidad de ver cada movimiento de la mente solo es un tipo importante de *insight*, si logra volvernos más hábiles e inteligentes en la manera como pensamos, hablamos y actuamos. Por lo tanto, es importante que mantengamos presente en la mente esa amplia perspectiva. También es importante tener siempre presente la búsqueda de habilidad e inteligencia en nuestra conducta, para que nuestras acciones realmente sean consecuentes con el camino que conduce al fin del sufrimiento. De esa forma, no seguiremos cayendo una y otra vez en el camino que conduce a más y más sufrimiento, cada vez más agravado.

Así no logremos la total habilidad e inteligencia que nos conduce a ‘lo no sujeto a la muerte’, este es el aspecto que ilustra el verdadero valor de la práctica de la meditación en nuestras vidas. Porque el hecho que nos estemos entrenando a nosotros mismos para ser más hábiles e inteligentes, conducirá la mente hacia menos y menos sufrimiento, ya que la inclina en esa dirección. Y si no podemos alcanzar ‘lo no sujeto a la muerte’ en esta vida, nuestra búsqueda de habilidad e inteligencia en nuestra conducta garantiza que nuestra próxima vida continúe yendo en esa dirección. En términos de mecánica clásica, podemos decir que estamos acumulando momento.

Así que debemos hacer lo posible por enfilar nuestra mente en esa dirección, porque este samsara —este deambular en el cual estamos atascados— no tiene propósito alguno. El Buda dice que es como lanzar un palo al aire: a veces cae en un extremo, a veces en el otro, y a veces cae acostado; es algo aleatorio y sin propósito. Debemos hacer que nuestra vida deje de ser ese palo y se convierta en una flecha con un objetivo claro, yendo hacia más y más habilidad e inteligencia en nuestra conducta. De esa manera, algún día —en esta vida o en otra— la flecha dará en el blanco. Pero esto solo será posible, si nos mantenemos enfocados en actuar hábil e inteligentemente en cada aquí y en cada ahora. Esto es lo que logrará generar ese momento y darle sentido, dirección y significado a nuestra vida.

Título original: ‘Anger’

Disponible en: [https:// https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2003/0308n3-anger.html](https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2003/0308n3-anger.html)

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2026