



Instituto Budadharma

Nuestras emociones: un camino de transformación

Tema 3: El enojo y la ira desde la perspectiva budistanta

La lógica interna de la ira

1. La energía de enojo viene de una base de apego que se ve frustrado.
2. Adjudicamos al objeto la cualidad o el poder de producirnos ira: “me hizo enojar”
3. Proyectamos la imagen de que el objeto “que nos enoja o enfada” es malo o negativo por sí mismo.
4. La ira se conecta con todo un complejo de emociones perjudiciales: resentimiento, odio, envidia, rabia, celos, competencia, malicia, etc.

Consecuencias de la ira

1. La ira es sufrimiento, siempre pierde el que la experimenta.
2. La ira conduce a acciones perjudiciales para otros y para uno mismo.
3. Se refuerza la tendencia a reaccionar depositando el poder en objeto externo.

Practicar tolerancia: la respuesta a la ira

1. Reconocer que nuestras reacciones dependen de nosotros.
2. Transformar la energía de la ira en algo positivo: generosidad, compasión, bondad, amor.
3. No tolerar acciones injustas o perjudiciales.
4. Distinguir la acción que se repudia de la persona que la comete.
5. Intervenir siempre procurando el bienestar de la víctima y del victimario.
6. Aprender que frenar la ira no es convertirse en víctima ni en débil.
7. Superar la fantasía de que la ira nos protege de la agresión o destrucción.