

El trabajo con las emociones: cómo lidiar con el enojo

Esta es la versión para imprimir de: http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/sutra/level3_lojong_material/general/working_emotions_deal_with_anger.html

Alexander Berzin
Penang, Malasia, julio de 1987.
Conferencia a un público chino
Traducido por Rosa María Miki Rivadeneyra

Problemas en la vida

El tema que estamos discutiendo esta noche es "El trabajo con las emociones: cómo lidiar con el enojo". Supongo que la razón por la que discutiremos este tema es porque cada uno de nosotros siente que existen ciertos problemas en nuestra vida. Queremos ser felices, no deseamos dificultades, pero constantemente enfrentamos diversos problemas. Algunas veces nos deprimimos: enfrentamos situaciones adversas y nos sentimos frustrados en el trabajo, con nuestra posición social, con nuestras condiciones de vida o nuestra situación familiar. Enfrentamos el problema de no obtener lo que queremos. Deseamos ser exitosos, anhelamos que cosas buenas sucedan a nuestra familia y negocio, pero esto no siempre ocurre. Somos infelices cuando tenemos estos problemas. Algunas veces nos suceden cosas que no queremos que ocurran como enfermarse o debilitarnos al envejecer, o bien perder el oído o la vista. Indudablemente, nadie quiere que esto suceda.

Tenemos problemas en el trabajo, en ocasiones las cosas pueden salir mal y los negocios empeoran o quiebran. Por supuesto, esto no es algo que busquemos, pero ocurre de todas formas. Nos acontecen sucesos desagradables, nos lastimamos, tenemos accidentes, nos enfermamos; todo esto sucede como problemas que enfrentamos.

Además, también encaramos muchos problemas psicológicos y emocionales, pueden ser situaciones que no estamos dispuestos a discutir o compartir con otros. Sin embargo, dentro de nosotros encontramos ciertos elementos que nos perturban en términos de nuestras expectativas con los hijos, nuestras preocupaciones o ansiedades, que nos representan muchas dificultades. A eso le llamamos "situaciones o problemas incontrolablemente recurrentes" (sct. *samsara*).

Los problemas incontrolablemente recurrentes son *samsara*

Mi formación y entrenamiento es como traductor, y como tal he viajado alrededor del mundo a distintos países traduciendo y dando pláticas sobre el budismo. Me he percatado que hay muchos malentendidos acerca del budismo, y en gran medida esto se debe a los términos que se emplean para traducir los conceptos e ideas originales. Muchas de estas palabras fueron seleccionadas en el siglo pasado por misioneros de la era victoriana y tienen fuertes connotaciones que no pertenecen a las connotaciones o los significados de las palabras originales en las lenguas asiáticas. Por ejemplo, hemos estado hablando de los problemas, lo cual generalmente se traduce como "sufrimiento". Si hablamos del sufrimiento, entonces

muchas personas adquieren la idea que el budismo es una religión muy pesimista, porque dice que la vida de todos está plagada de sufrimiento, pareciera insinuar que no tenemos derecho a ser felices. Si a alguien que tiene una vida agradable, acomodada y de riquezas le decimos: "Tu vida esta plagada de sufrimiento", se pondrá a la defensiva, quizá responda: "¿A qué te refieres? Tengo una reproductora de videos, un buen coche y una linda familia. No estoy sufriendo".

Su respuesta se justifica porque la palabra sufrimiento es una palabra muy densa. Si en vez de usarla, traducimos el mismo concepto budista como "problemas", y le decimos a alguien: "Todos tenemos ciertas dificultades en esta vida sin importar quienes seamos, qué tanta riqueza o cuantos hijos tengamos,", esto es algo que cualquiera puede aceptar. Por lo tanto, hablaré sobre esta explicación budista de la tradición tibetana de manera un poco distinta a la acostumbrada.

Los problemas incontrolablemente recurrentes son samsara. Estas son situaciones sobre las que no tenemos control alguno y que continuamente reaparecen, como siempre estar frustrado o tener preocupaciones y ansiedades. ¿Cuáles son las "causas verdaderas" de esto? El Buda no sólo habló de cómo existen "problemas reales" que enfrentamos, sino también de sus causas verdaderas y de la posibilidad de detenerlas. El camino para detener los problemas, para alcanzar su "cesación verdadera" es seguir un "sendero verdadero", lo que significa desarrollar "vías de la mente verdaderas", maneras de entender que eliminan las causas. Una vez que nos deshacemos de las causas, también nos habremos deshecho de los problemas.

La raíz de los problemas: el aferramiento a una identidad sólida

La causa verdadera de estos problemas incontrolablemente recurrentes que enfrentamos en la vida es nuestra incomprensión de la realidad. No nos damos cuenta de quién somos, de quiénes son realmente los demás, de cuál es el significado de la vida, y de lo que en realidad acontece en el mundo. Empleo el término "darse cuenta" en lugar de "ignorancia", porque ignorancia suena como si alguien dijera que eres estúpido y no comprendes. En cambio, simplemente no nos damos cuenta, y por ello experimentamos inseguridad a nivel psicológico. Debido a esta inseguridad tendemos a sujetar algún tipo de identidad sólida, un tipo de "yo": "No sé quien soy ni como existo en verdad por lo tanto me aferro a algo verdadero o ficticio acerca de mí y afirmar que soy yo, esto es quien realmente soy".

Por ejemplo, nos podemos aferrar a la identidad de ser padre: "Este es quien soy, soy el padre, y debo ser respetado en mi familia: mis hijos deben mostrar cierta actitud de respeto y obediencia hacia mí". Si nuestra orientación en la vida se encuentra por completo en términos de ser padre, entonces podemos meternos en dificultades, ya que si nuestros hijos no respetan esto, enfrentamos un problema. Si estamos en la oficina, la gente no nos ve como un "padre", o alguien digno de ese tipo de respeto, eso también puede perturbarnos. ¿Qué sucede cuando soy el jefe de mi familia pero en la oficina me ven como subalterno, me tratan como alguien inferior y yo necesito mostrarles respeto? Si nos fijamos muy firmemente a la identidad de ser padre y tener que inspirar respeto, entonces podemos ser muy infelices en la oficina donde las personas no nos tratan de tal manera.

Podemos tener la identidad de un hombre de negocios exitoso: "Soy exitoso, así soy, esta es la manera que debo ser". Sin embargo, si nuestro negocio fracasa o se deteriora, nos hacemos pedazos. Algunas personas pueden llegar al suicidio o hacer todo tipo de cosas terribles si su

negocio fracasa, porque son incapaces de ver continuar la vida sin esa fuerte identidad a la cual se han aferrado.

Podemos también basar nuestra identidad en ser viriles: "Soy así, soy un hombre atractivo, apuesto y viril". Una vez que empezamos a envejecer y perdemos la virilidad, podemos volvernos locos. Algunas personas pueden quedar completamente devastadas si esa es su identidad. No están dispuestos a ver que todo cambia en la vida y que tal identidad no es permanente.

También podemos sentir que somos una persona tradicional y por lo tanto, todo debe hacerse de acuerdo a la manera tradicional. Cuando la sociedad cambia y los jóvenes no siguen las tradiciones en las que basamos nuestra identidad, podemos enojarnos mucho, decepcionarnos y sentirnos muy lastimados. No podemos imaginar cómo vivir en un mundo que no sigue nuestras costumbres tradicionales, la manera tradicional en que fuimos criados.

Por otra parte, como jóvenes podemos cimentar nuestra identidad en ser una persona moderna: "Soy una persona del mundo moderno, no necesito los valores tradicionales". Si nos aferramos a esta idea muy fuertemente y nuestros padres son muy insistentes en que sigamos los valores tradicionales y que los tratemos de forma tradicional, como persona moderna podríamos también sentirnos hostiles y muy enojados. Podemos no expresarlo, pero sentirlo internamente por ser nuestra identidad la de una persona moderna, no tenemos que visitar a nuestros padres en el año nuevo chino, ni seguir todas esas tradiciones, y nuevamente enfrentaremos muchos problemas.

También podríamos identificarnos con nuestra profesión y si nuestro negocio fallara, y sólo pensáramos en nosotros en términos de esta profesión, no seremos flexibles. Cuando no podemos trabajar en lo que solíamos, sentimos que nuestro mundo se termina; no podemos vislumbrar que no siempre tenemos que practicar sólo una profesión o la posibilidad de entrar a otra profesión.

Nos aferramos a estos distintos tipos de identidad para sentirnos más seguros. Sostenemos algunas ideas que nos definen, la clase de reglas que seguimos y el tipo de cosas que queremos en la vida. Solemos considerar que esto es permanente, que es todo concreto, que es lo que realmente soy yo. Basados en esta concepción de nosotros mismos, esta imagen propia, tenemos toda clase de emociones conflictivas que aparecen como formas de apoyo a esa identidad. Esto es porque todavía nos sentimos inseguros acerca de tal identidad, así que sentimos la necesidad de demostrarla y afirmarla.

Por ejemplo, si sentimos: "Yo soy el padre, el jefe de familia", no es suficiente sentir que somos el padre de familia, necesitamos hacer valer nuestra autoridad, ejercer poder sobre nuestra familia y asegurarnos de que nos hagan reverencias, porque tenemos que demostrar a todos que somos el padre; no es suficiente el sólo saberlo. Si sentimos amenazada nuestra identidad, nos ponemos agresivos, a la defensiva para probar algo: "Tengo que demostrar quién soy, mostrar que soy viril y atractivo", así que tenemos que salir y buscar otra esposa, o tener una aventura amorosa con una mujer joven para demostrar que eso es lo que somos, que así es como existimos.

Emociones y actitudes perturbadas

Atracción y deseo anhelante

Las emociones y actitudes perturbadas son estados mentales que surgen cuando intentamos demostrar o mantener una identidad sólida; estas emociones perturbadas pueden ser de varios tipos, como atracción y deseo anhelante. El deseo anhelante surge cuando necesitamos obtener algo para poder afirmar nuestra identidad. Por ejemplo, si mi identidad es de padre o patriarca de la familia, puedo pensar: "Debo obtener respeto, mis hijos deben venir en año nuevo y obedecer todo lo que digo". De alguna manera, siento que si obtengo suficiente respeto, esto me hará sentir muy seguro. Obviamente, cuando no recibo tal respeto me siento lastimado y me enojo.

También puedo pensar en mi identidad como una persona afortunada: "Siempre tengo que tener buena suerte y fortuna; siempre tengo que ganar en mah-jong". Si tal es mi identidad, entonces siento que me hace sentir seguro si siempre gano en mah-jong y en distintos tipos de apuestas. O quizá tenga que ir siempre al astrólogo o lanzar palillos chinos en el templo budista chino para poder obtener las respuestas apropiadas: reafirmarme que soy exitoso, que estoy bien. Estoy demasiado inseguro de mis propias habilidades en los negocios para sentir que voy a tener éxito: siempre necesito recibir más y más señales, señales de los dioses o de quien sea, para sentirme seguro, así que hago este tipo de cosas de manera compulsiva.

Podría sentir también que: "Soy la persona con autoridad en mi negocio. Me atrae el poder y el poder me va a brindar seguridad". Esta actitud podría surgir de distintas estructuras psicológicas. Puede basarse en la sensación de ser una persona poderosa, o en la sensación de no ser alguien poderoso pero necesitar el poder como apoyo. Por lo tanto sentimos que: "Si puedo lograr que todos en mi oficina me obedezcan, y hagan las cosas de la forma que yo quiero, eso me hará sentir seguro". O si tenemos sirvientes en casa, para probar que nos encontramos en una posición de poder, estamos constantemente atraídos por la idea de que tienen que cumplir con las tareas de la forma que nosotros queremos y podemos empezar a dar órdenes que son innecesarias, sólo para mostrar quién tiene el control.

También podemos estar encaprichados por recibir atención. De jóvenes, podemos sentir: "Mi identidad es de una persona joven moderna, vestida a la moda y si tan sólo pudiera mantenerme siempre al último grito de la moda, con los últimos videos, CDs, y cosas que aparecen en las revistas de moda, eso va a asegurar mi identidad".

Hay muchas formas, muchas cosas en las que podríamos enfocarnos y sentir que si tan sólo lo tuviéramos todo a nuestro alrededor y en cantidad suficiente, dinero suficiente, posesiones suficientes, poder suficiente, atención suficiente o amor suficiente, eso nos brindaría seguridad. Por supuesto que eso no funciona; si realmente funcionara, podríamos llegar a un punto en el cual nos sentiríamos con suficientes posesiones y estaríamos completamente satisfechos, pero nunca sentimos que tenemos suficiente y siempre deseamos más, y cuando no lo obtenemos nos enojamos. El enojo surge de muchas y diversas maneras.

Repulsión y hostilidad

Otro mecanismo que usamos para forjar una identidad aparentemente sólida es a través de la repulsión, la hostilidad y el enojo. "Si tan sólo me alejo de ciertas cosas que no me gustan, que están amenazando mi identidad, eso me va a brindar seguridad". Entonces, si basamos nuestra identidad en nuestra ideología política, nuestra raza o nuestra cultura: "Si consigo alejar a cualquiera que sea de otra ideología política, color de piel o religión distinta, eso me hará sentir seguro". Si nuestros sirvientes o aquellos que trabajan en nuestra oficina están haciendo

las cosas de una forma un poco distinta a la que queremos, sentimos: "Si tan sólo pudiera corregirlos, si pudiera cambiar aquello, eso me haría sentir seguro". Nos gustan los papeles acomodados en nuestro escritorio de cierta manera, pero aquella persona en la oficina los ordena de forma distinta. De alguna manera sentimos que es amenazante: "Si tan sólo pudiera lograr que lo hicieran a mi manera, eso me haría sentir seguro". ¿Marca eso alguna diferencia? De esta manera, dirigimos nuestra hostilidad a los demás en un esfuerzo por alejar todo aquello que nos amenaza.

Cuando basamos nuestra identidad en ser alguien que siempre tiene la razón, entonces cuando alguien nos critica o no está de acuerdo con nosotros, nos ponemos a la defensiva, hostiles y enojados. En vez de aceptar con gratitud la crítica para poder crecer y mejorar (o aunque la crítica sea injusta, usar la oportunidad para analizarnos y asegurarnos de no estar siendo laxos o estar en el error), arremetemos contra el que nos critica con palabras ásperas, o reaccionamos hostilmente pasivos, retirándole la palabra a tal persona. Actuamos así por sentirnos inseguros y amenazados. Pensamos que esa persona nos está rechazando, a "mí" quien siempre está en lo correcto, así que protegemos este "yo" sólido y rechazamos a esa persona.

Ingenuidad de mente cerrada

Otro mecanismo es la ingenuidad de mente cerrada, que es esencialmente erigir muros a nuestro alrededor: "Si algo me está amenazando, o a mi identidad, entonces sólo pretenderé que no existe". Tenemos dificultades con nuestra familia, problemas en el trabajo, y regresamos a casa con una cara inexpresiva como si nada nos estuviera molestando. No queremos discutirlo, sólo queremos encender la televisión y pretender que el problema no existe. Esta es una actitud de mente cerrada. Nuestros hijos quieren discutir sus problemas con nosotros y nuestra reacción es alejarlos. "Mi identidad es que nuestra familia no tiene problemas, nuestra familia es perfecta, sigue todos los valores tradicionales. ¿Cómo puedes sugerir que existe algún problema, alterar el equilibrio y arruinar la armonía?" Sentimos que la única manera de encarar el problema es pretender que no existe. Este tipo de actitud se llama ingenuidad de mente cerrada.

Los impulsos que vienen a nuestra mente son expresiones del karma

Cuando tenemos todos estos distintos tipos de emociones perturbadas, lo que sigue es que diversos impulsos nos vengán a la mente. Esto es a lo que el "karma" se refiere. "Karma" no significa sino o destino. Desafortunadamente, muchas personas creen que ese es su significado. Si el negocio de alguien falla o una persona es atropellada, solemos decir "Bueno, mala suerte, eso fue su karma," es casi lo mismo que decir que es la "voluntad de Dios".

En esta plática sobre el karma, no estamos hablando de la voluntad de Dios o el destino, estamos tratando el tema de los impulsos, los diversos impulsos que nos vienen a la mente para hacer cosas. Por ejemplo, el impulso que llegó a nuestra mente para tomar cierta decisión en nuestro negocio, que resultó ser una mala decisión. O el impulso de exigir a mi hijo que me muestre respeto. O el impulso de gritar a mis compañeros de trabajo que hagan las cosas a mi manera y no a la suya. Otro impulso puede ser mostrar una cara inexpresiva, encender la televisión y no escuchar a nadie más. Todos estos tipos de impulsos, karma, vienen a nuestra mente, los llevamos a cabo y eso produce nuestros problemas incontrolablemente recurrentes. Ese es el mecanismo.

Podemos tener el problema de siempre sentirnos ansiosos y preocupados acerca de nuestra posición en el trabajo o los problemas familiares; basados en el aferramiento a la identidad sólida que proclama: "Debo ser exitoso y complacer a mis padres o a la sociedad al ser exitoso", intentamos defender esa identidad negando que existe el problema de ansiedad. Cerramos nuestra mente y corazón, entonces, a pesar de que ocurran todo tipo de dificultades en nuestra familia o en el trabajo, esto se queda bajo la superficie, y todos ponen una cara amable. Sin embargo, en el interior, hay toda clase de preocupaciones y tensiones, que en un momento dado pueden explotar en un impulso que desate una escena de violencia, frecuentemente dirigida a alguien de nuestra familia o del trabajo que ni siquiera está involucrada en el asunto. Esto conduce a enormes problemas.

Estos son mecanismos distintos que producen nuestros problemas incontrolablemente recurrentes. Podemos ver que esto tiene que ver con nuestras diversas emociones y por supuesto surge la pregunta: ¿Son todas las emociones problemáticas? ¿Todas las emociones nos dan problemas?

Emociones constructivas

Tenemos que diferenciar entre ciertas emociones que son muy positivas y constructivas, como el amor, el cariño, el afecto, la tolerancia, la paciencia y la bondad, y las negativas o destructivas como el deseo anhelante, la hostilidad, la cerrazón mental, el orgullo, la arrogancia, los celos y demás. No existe una palabra que traduzca como "emociones" en pali, sanscrito ni tibetano. Podemos hablar de las positivas y las negativas, pero no hay una palabra general para hablar de ambas como en español.

Cuando hablamos de ciertas emociones o actitudes que nos hacen sentir incómodos o inquietos, estas serían las emociones o actitudes perturbadas. Por ejemplo, cuando decimos que estamos enamorados o tenemos una obsesión con algo o alguien y eso nos hace sentir muy inquietos. Podemos sentirnos muy ansiosos por recibir respeto o querer aferrarnos al amor, la atención o la aprobación de alguien porque estamos apegados a esta persona y nos aferramos a su aprobación y demás para sentirnos valiosos y seguros (estas son dificultades que surgen en términos de la emoción perturbada del deseo anhelante). Siempre que somos hostiles nos sentimos muy inquietos, o si somos de mente cerrada, eso también es una sensación inquietante. Todas estas actitudes son problemáticas, por lo tanto tenemos que diferenciar las emociones negativas de las positivas, por ejemplo, el amor.

El amor en la tradición budista se define como una emoción positiva con la cual deseamos a los demás ser felices y las causas para ser felices. Esta se basa en el razonamiento de que todos somos iguales y que todos queremos igualmente ser felices, y que nadie anhela tener problemas. Todos tenemos el mismo derecho a la felicidad. Querer y cuidar a los demás igual que a nosotros mismos es amor. Es una preocupación por la felicidad de otros que no depende de lo que hagan. Es como el amor de una madre, que ama a su bebé aun cuando el bebé ha manchado su ropa o vomitado sobre ella. Eso no importa, la madre no cesa de amar a su hijo, sólo por que el bebé se haya sentido mal y vomitado sobre su ropa. La madre posee la misma preocupación, el mismo deseo de que el bebé sea feliz. Aunque lo que solemos denominar amor es una expresión de dependencia y necesidad; "te amo", significa: "Te necesito, nunca me dejes, no puedo vivir sin ti, y será mejor que hagas esto o aquello, sé una buena esposa o un buen esposo, siempre dame flores en el día de San Valentín y sólo haz lo que me haga feliz. Si no lo haces, bueno, ahora te odiaré porque no hiciste lo que yo quería, no estuviste conmigo cuando te necesité".

Tal actitud es una emoción perturbada y no es la idea budista del amor. El amor es la preocupación por alguien, independientemente de si nos regala flores o no, nos escuche o no, sean amables y agradables con nosotros o sean tan horribles hasta el punto de rechazarnos, es la preocupación de que ellos sean felices. Es conveniente darnos cuenta que cuando hablamos acerca del amor y emociones similares, puede haber un aspecto positivo y otro perturbado.

El enojo siempre es una emoción perturbada

Por fin platicaremos sobre el enojo. ¿Qué es lo que sucede con el enojo? El enojo siempre es perturbado; nadie es más feliz al enojarse: el enojo no nos hace sentir mejor, ni hace que nuestra comida tenga mejor sabor. Cuando estamos enojados y alterados, no nos sentimos cómodos ni podemos dormir. No es necesario hacer una gran escena, gritar y vociferar, si estamos muy enojados por dentro acerca de lo que ocurre en nuestra oficina o en la familia, podemos tener mala digestión o llegar a provocarnos una úlcera. Experimentamos muchas dificultades que surgen por estar reprimiendo el enojo, y si en concreto expresamos el enojo a través de miradas y vibras hostiles, ni perros ni gatos querrán hacernos compañía, se alejarán lentamente porque se sentirán incómodos por nuestra presencia, por nuestro enojo.

El enojo es algo que no ofrece ningún beneficio. Si nuestro enojo es tan fuerte o frustrado que necesitamos expresarlo de alguna forma y explotamos o maldecimos a alguien o lanzamos algún embrujo contra ellos, ¿en realidad esto nos hace sentir mejor? ¿Nos hace sentir mejor ver a alguien herido y angustiado? O nos enojamos tanto que sentimos la necesidad de golpear la pared ¿Nos hace sentir mejor golpear la pared? Obviamente no, nos duele. En verdad, el enojo no nos ayuda de forma alguna. Si nos vemos atrapados en el tránsito, y empezamos a fastidiarnos tanto que empezamos a tocar el claxon, a gritar y maldecir a todos ¿qué logramos con eso? ¿Nos hace sentir mejor? ¿Hace que los coches avancen más rápido? No, sólo nos hace quedar mal frente a todos porque dirán: "¿Quién es el idiota que está tocando el claxon? Está clarísimo que esto no va mejorar la situación.

¿Tenemos que experimentar enojo?

Si las emociones perturbadas como el enojo o los tipos de conductas impulsivas basados en ellas (como gritar y vociferar o con hostilidad cerrarnos a alguien o rechazarlo) son las causas de nuestros problemas, ¿siempre tendremos problemas con ellos? ¿Es esto algo que siempre tengamos que experimentar? No, no es así, porque las emociones perturbadas no son parte de la naturaleza de la mente. Si lo fueran nuestra mente siempre tendría que estar perturbada. Aún los casos más severos cuentan con momentos no perturbados por el enojo; por ejemplo, cuando finalmente nos dormimos no estamos experimentando enojo.

Por lo tanto, es posible que existan ciertos momentos durante los cuales las emociones perturbadas como el enojo, la hostilidad y el resentimiento no estén presentes. Esto prueba que las emociones destructivas no son permanentes, no son parte de la naturaleza de nuestra mente y son cosas que pueden ser removidas. Si detenemos las causas de nuestro enojo (no sólo superficialmente, sino en un nivel más profundo) es definitivamente posible superar el resentimiento y tener paz mental.

Esto no significa que tenemos que eliminar todas nuestras emociones y sentimientos y ser como Dr. Spock de Star Trek, ser como un robot o una computadora sin emociones. En cambio, queremos deshacernos de las emociones y actitudes perturbadas, que están basadas en confusión, y en no darnos cuenta de quiénes somos en realidad. Las enseñanzas budistas

cuentan con incontables métodos para lograrlo.

Sobreponerse al enojo: cambiar la calidad de nuestra vida

Primero, necesitamos tener cierta motivación o sustento que nos motive a trabajar con nosotros mismos para deshacernos de nuestro enojo y de nuestras actitudes y emociones perturbadas. Si no contamos con razón alguna para hacerlo, ¿por qué habríamos de hacerlo? Por lo tanto, es importante tener una motivación.

Podemos empezar por desarrollar tal motivación pensando: "Quiero ser feliz y no tener problemas. Quiero mejorar la calidad de mi vida, mi vida no es muy agradable porque siempre siento resentimiento y hostilidad dentro de mí. Me enojo a menudo, puede ser que no lo exprese, pero ahí está y me hace sentir mal, muy angustiado todo el tiempo y no es una buena calidad de vida. Además, me produce indigestión y me hace sentir enfermo. Ni siquiera puedo disfrutar la comida que me gusta".

Después de todo, la calidad de nuestra vida es algo que está en nuestras manos. Uno de los mensajes principales que el Buda enseñó es que podemos hacer algo por la calidad de nuestra vida. No estamos condenados a llevar una vida de miseria todo el tiempo; podemos hacer algo al respecto.

Entonces podemos pensar, "No sólo quiero mejorar la calidad de mi vida ahora, o por este momento, en una visión de corto plazo, sino también a largo plazo. No quiero que las cosas empeoren. Porque si no me deshago ahora de mi hostilidad y resentimiento y lo mantengo dentro de mí, empeorará y puedo provocarme una úlcera. Puede ser que yo explote y haga algo terrible, como poner un maleficio a alguien y en verdad tratar de destruirlo. Esto puede provocar a la otra persona a vengarse y poner un hechizo sobre mí y mi familia, y de pronto, tenemos el guión perfecto para una nueva película o video".

Si pensamos con antelación que no queremos que esto suceda, trabajaremos en ello e intentaremos deshacernos de nuestro enojo, de tal forma que nuestros problemas no aumenten. Además, podemos aspirar no sólo a minimizar nuestros problemas, sino, mejor aún, a deshacernos de nuestros problemas por completo, porque sentir tan sólo una pequeña cantidad de hostilidad y resentimiento no es divertido: "Tengo que desarrollar una fuerte determinación para liberarme de todos mis problemas".

Determinación de ser libres

Por lo general lo que nombro "determinación de ser libres" se traduce como "renuncia" que es un término engañoso: suele dar la impresión de que necesitamos abandonar todo e ir a vivir a una cueva. Esto no es a lo que nos referimos, lo que estamos discutiendo es ver a nuestros problemas de forma honesta y valiente, y notar lo ridículo que es seguir viviendo con ellos, decidir: "No quiero continuar así. Ya tuve suficiente, estoy aburrida y harta de ellos. Quiero salir de esto".

La actitud a desarrollar es la determinación de ser libres, y con ello, la disposición para abandonar nuestros viejos patrones perturbados de pensamiento, palabra y conducta; esto es lo más importante. A menos que nos hayamos decidido con firmeza, no le daremos toda nuestra energía; hasta que no invirtamos toda nuestra energía en ello, nuestro esfuerzo para liberarnos

sólo será a medias y nunca llegaremos a lograrlo. Queremos ser felices sin dejar nada, como nuestros hábitos y emociones negativas. Así nunca habrá éxito. Por lo tanto, es muy importante tener la firme determinación de decidírnos a detener nuestros problemas y estar dispuestos a soltarlos junto con sus causas.

En un siguiente nivel superior, necesitamos pensar: "Es necesario deshacerme de mi enojo no sólo para encontrar mi felicidad, sino también por el beneficio de aquellos que me rodean. Por el bienestar de mi familia, de mis amigos, compañeros de trabajo y la sociedad en general, necesito deshacerme del enojo. Tengo que superar esto por consideración a los demás; no quiero causarles problemas ni hacerlos infelices. Expresar mi enojo no sólo me haría quedar mal a mí, sino que también sería penoso para toda mi familia, sería vergonzoso para mis colegas y demás. Así que por consideración a ellos, es necesario aprender a controlar y manejar mi mal temperamento y deshacerme de él".

Una motivación aún más fuerte se produce al reflexionar en: "He de eliminar mi enojo por que me impide ayudar a los demás. Si alguien necesita mi ayuda, como mis hijos, compañeros de trabajo, o mis padres, y estoy completamente alterado o perturbado por el enojo o la hostilidad, ¿cómo podría ayudarlos?". Es un serio obstáculo, por lo tanto es muy importante trabajar con nosotros mismos para desarrollar sinceramente estos diversos niveles de motivación.

Si no tenemos una motivación suficientemente fuerte para aplicarlo, no importa qué tan sofisticado sea el método para manejar el enojo, no vamos a lograrlo. Además, si no empleamos los métodos que aprendemos entonces ¿con que objeto lo hacemos? Entonces, el primer paso es pensar en términos de la motivación.

Métodos para superar el enojo

¿Cuáles son los métodos concretos que podemos usar para superar el enojo? El enojo se define como un estado mental agitado que desea generar violencia contra algo, ya sea animado o inanimado. Si nos enfocamos en una persona, animal, situación, o algún objeto, esto no nos gusta y queremos expresar algún grado de violencia o agitación hacia eso, hacerlo cambiar de una forma violenta; esto es enojo. Así que el enojo es un estado de intolerancia y falta de paciencia, combinado con el deseo de dañar lo que sea que no podemos soportar. Su opuesto, por un lado, es la paciencia, la cual es opuesta a la intolerancia y por el otro, el amor, porque el amor es el deseo de que el otro sea feliz, el amor es el opuesto a desearles perjuicio.

Es común enojarnos por situaciones en las cuales algo que no nos gusta sucede o la gente no actúa como queremos. Por ejemplo, no nos muestran respeto, no siguen nuestras órdenes en el trabajo, o nos prometieron hacer algo en un negocio y no lo hicieron. Debido a que no cumplen con nuestras expectativas, nos enojamos con ellos. Otro ejemplo, alguien puede pisarnos y nos enojamos con esta persona porque no es algo que nos guste que ocurra. Sin embargo, hay diferentes maneras de lidiar con tales circunstancias sin enojarnos.

El consejo de Shantideva para cultivar la paciencia

Un gran maestro indio del siglo VIII, Shantideva, nos brindó muchas líneas de pensamiento como ayuda. Me permito parafrasear lo que escribió: "Si estamos en una situación difícil donde podemos hacer algo para cambiarla, ¿por qué preocuparse y enojarse?, sólo hay que cambiarla. Si no hay nada que hacer, ¿por qué preocuparse y enojarse? Si no podemos

cambiarla, el enojo no va a ayudarnos".

Por ejemplo, queremos tomar un vuelo desde aquí, Penang, a Singapur, pero al llegar al aeropuerto nos dicen que se ha sobre vendido el vuelo y que ya está lleno. No tiene caso enojarse. El enojo no va a ayudarnos a abordar el avión; sin embargo, hay algo que podemos hacer para cambiar la situación, podemos tomar el próximo vuelo. ¿Para qué enojarse? Hacemos la reservación para el próximo vuelo, telefoneamos a nuestros amigos en Singapur y avisamos que llegaremos más tarde, eso es todo. Esto es lo que podemos hacer para manejar el problema. Si nuestro televisor no funciona, ¿por qué enojarse, patearlo y maldecirlo? Sólo hay que arreglarlo. Esto es algo muy obvio. Si hay una situación que podemos cambiar, no hay necesidad de enojarse, sólo hay que cambiarla.

Si no hay qué hacer para cambiar una situación, por ejemplo, si estamos atrapados en el tránsito, entonces sólo hay que aceptarlo. No tenemos en el coche una pistola de rayo láser para desaparecer a todos los vehículos frente a nosotros ni podemos volar por encima del tránsito como en una caricatura japonesa. Por lo tanto, tenemos que aceptarlo con garbo y pensar: "Está bien, estoy atrapado en el tránsito, escucharé la radio o enseñanzas budistas en mi reproductor, o música bella". La mayoría del tiempo, podemos prever cuando estaremos atrapados en el tránsito, y por lo tanto, podemos prepararnos llevando una grabación para escuchar. Si sabemos que tenemos que manejar en el tránsito, podemos sacar el mejor provecho de ese tiempo. Podemos pensar en algunos problemas de la oficina o con nuestra familia u otro tipo de problemas e intentar encontrarles una buena solución.

Si no hay nada que hacer para cambiar una situación difícil, entonces sólo intentemos aprovecharla de la mejor manera posible. Si nos lastimamos el dedo gordo del pie en la oscuridad, bueno, si saltamos y gritamos ¿ayudará eso a sentirnos mejor? En lenguaje coloquial estadounidense le llamamos "el baile del dolor", te duele tanto que bailas de arriba a abajo, saltas de un lado a otro, pero eso no quita el dolor. No hay mucho que hacer, lo único es seguir con lo que estábamos haciendo. El dolor es impermanente, es algo que pasará; no va a durar para siempre y saltar y gritar no va a hacernos sentir mejor. ¿Qué es lo que queremos? ¿Queremos que todos vengan y nos digan: "pobre de ti, te lastimaste el pie"? Si un bebé o un niño se lastima, su madre lo besa y lo hace sentir mejor. ¿Eso esperamos de los demás, ser tratados de esa manera, como bebés?

Mientras esperamos nuestro turno en un fila o en la parada del autobús, si pensamos en la impermanencia (que no siempre seré el número treinta y dos o el número nueve en la fila, sino que eventualmente será mi turno) eso nos ayudará a tolerar mejor la situación y podremos usar ese tiempo de manera distinta. Hay un dicho en la India: "El esperar conlleva cierto placer en sí". Esto es verdad, porque si tenemos que esperar nuestro turno en la parada del camión, podemos usar ese tiempo para darnos cuenta de la demás gente en espera, las cosas que están ocurriendo en la oficina o lo que sea. Nos ayuda a desarrollar un sentido de interés y compasión por los demás. Si ya estamos ahí, podemos usar el tiempo constructivamente en vez de emplear media hora maldiciendo.

Otro consejo de Shantideva es: "Si alguien nos golpea con un palo ¿con quién nos enojamos? ¿Nos enojamos con la persona o con el palo?" Si pensamos lógicamente acerca de ello, tendríamos que enojarnos con el palo, ¡porque es el palo quien nos lastimó! Pero, eso es tonto: nadie se enoja con el palo, nos enojamos con la persona. ¿Por qué nos enojamos con la persona? Porque el palo fue manipulado por la persona. Semejantemente, si reflexionamos un poco más, la persona fue manipulada por sus emociones perturbadas. Entonces, si nos vamos a enojar, es razonable enojarse con las emociones perturbadas de la persona que provocaron que

nos golpeará con el palo.

Consecuentemente, pensamos: "¿De dónde surgió esta emoción perturbada? No surgió de la nada; debí haber hecho algo para desencadenarlo, algo que hiciera enojar a la otra persona para que me golpeará con el palo. Igualmente pude haberle pedido un favor a alguien y cuando rechazaron hacerlo, haberme enojado. Me sentí herido por el rechazo, pero si lo pienso bien, fue en realidad mi culpa. Como fui demasiado flojo y no lo hice por mí mismo, pedí a otra persona que me hiciera el favor y cuando rechazó hacerlo yo me enojé. Si no hubiera sido flojo, entonces nunca le hubiera pedido el favor a esta persona y no hubiera surgido problema alguno. Si me tengo que enojar, tendría que ser conmigo mismo por ser tan estúpido y flojo como para pedirle a esta persona que me hiciera el favor".

Aunque parcialmente no sea nuestra culpa, necesitamos buscar si nosotros mismos estamos libres de esta emoción perturbada que es manipular a la otra persona, por ejemplo, el egoísmo: "Él rehusó hacerme un favor. Bueno, ¿acaso siempre hago favores a los demás? ¿Soy alguien que siempre acepta ayudar a los demás y lo hace de inmediato? Si no lo hago, por qué espero entonces que los demás dejen siempre sus actividades a un lado para ayudarme". Esta es otra forma de lidiar con el enojo.

Mencioné anteriormente que el enojo no siempre se expresa vociferando, gritando o golpeando a otra persona. El enojo es una emoción perturbada que por definición cuando surge, nos hace sentir incómodos. Entonces, aunque la guardemos y no la expresemos, el enojo va a actuar muy destructivamente dentro de nosotros y nos sentiremos muy alterados. Más tarde surgirá de formas muy destructivas. Necesitamos emplear los métodos que acabo de explicar para ser capaces de manejar, también, el enojo que mantenemos sin expresar dentro de nosotros. Es necesario cambiar nuestra actitud; es conveniente desarrollar la paciencia.

Diferentes tipos de paciencia

Tipo de paciencia en la mira

Hay muchos tipos de paciencia. Primero está el tipo de paciencia en la mira. La idea es que si no montas el blanco, nadie le va a disparar. En Estados Unidos, los niños tienen un juego. Prenden con un seguro (imperdible) o pegan con goma un pedazo de papel en la parte de las asientaderas en los pantalones de sus amigos. En el papel escriben "patéame", a esto se le llama el letrero de "patéame". Así que quien sea que lea "patéame" en el trasero del pequeño lo pateará. De esta forma, con este tipo de paciencia, pensamos en cómo hemos pegado un letrero de "patéame" a nuestro trasero a través de nuestras acciones destructivas y negativas del pasado, y esto causa ahora toda clase de problemas.

Por ejemplo, supongamos que nos asaltan en la calle. Podemos pensar: "Si no hubiera puesto el blanco al actuar negativamente y destructivamente en el pasado o en vidas pasadas, entonces no habría surgido el impulso en mi mente de caminar por una calle oscura justamente cuando un asaltante estaba al asecho para robarme y golpearme. Por lo general, no voy por ahí, pero esa noche pensé: 'caminaré por esa calle oscura'. Usualmente, regreso a casa más temprano, pero esa noche surgió en mí el impulso de quedarme con mis amigos un rato más. Además, pasé por esa calle justamente en el momento en que un asaltante estaba esperando a alguien. ¿Por qué surgió ese impulso en mi cabeza? Debe ser que en el pasado hice algo que hirió a esta persona y eso ahora madura en términos de causa y efecto".

Los impulsos llegan a nuestra mente como una expresión del karma. Entonces podemos pensar: "Estoy agotando mi karma negativo del pasado. Tendría que estar muy feliz de librarme de esto con consecuencias menores, podría haber sido mucho peor: esta persona sólo me asaltó, pero también pudo haberme disparado. Así que puedo sentir alivio de que esta negatividad haya madurado de manera ligera y estar libre de ella. Después de todo no me fue tan mal y es bueno haberme deshecho de ella, no cargarla a costas. Ya no tengo más esta deuda kármica".

Esta forma de pensar ayuda mucho. Recuerdo una vez que salí de fin de semana a la playa con un amigo; manejamos durante muchas horas, fue un largo camino desde la ciudad. Después de manejar por hora y media, escuchamos un sonido peculiar del coche. Paramos en un taller mecánico en el camino y el mecánico nos dijo que había una fisura en el eje y que no podríamos continuar, que necesitaríamos una grúa para regresar el coche a la ciudad. Mi amigo y yo nos pudimos haber enojado y alterado mucho porque queríamos ir a ese hermoso lugar en la playa para un descanso de fin de semana. Pero con una actitud distinta lo vimos de una manera completamente diferente: "¡Vaya, esto fue fabuloso! Que maravilla que haya ocurrido esto, porque si hubiésemos continuado, el eje se hubiese roto mientras conducíamos. Pudimos haber tenido un horrible accidente y habernos matado, así que fue fabuloso que esto madurara de esta manera. Nos libramos de ésta muy fácilmente". Así que, con nuestra mente en calma, tomamos la grúa de regreso a la ciudad, y una vez ahí, pedimos prestado otro coche y llevamos a cabo otro plan.

Se puede apreciar que pudimos haber experimentado ese tipo de situación de muchas maneras diferentes. Enojarnos y estar decepcionados no hubiera ayudado en nada. Si lo podemos ver en términos de: "Esto está agotando mi karma negativo pasado. Esta deuda kármica ya maduró. Es maravilloso que haya terminado. Pudo haber sido mucho peor", es una forma mucho más sensata de manejarlo.

Tipo de paciencia de amor y compasión

También existe el tipo de paciencia llamado "paciencia de amor y compasión". Con este tipo de paciencia, consideramos a cualquiera que se enoje con nosotros o nos grite como un loco, alguien mentalmente perturbado. Este tipo de paciencia también puede utilizarse con alguien que nos pone en vergüenza o nos critica en frente de otros, que podría hacernos quedar mal y enojarnos. Si, por ejemplo, un perico nos dice groserías en frente de los demás, eso no nos haría quedar mal ¿o sí? No hay razón para enojarse con el ave; sería una reacción estúpida. De manera similar, si un loco empieza a gritarnos, no nos hace quedar mal. Todos sabemos que los niños ocasionalmente hacen rabietas. Así como un psiquiatra tampoco se enoja con un paciente cuando el paciente está enojado, sino que siente compasión con el paciente.

Semejantemente, intentaríamos sentir compasión por quien sea que nos hace sentir alterados, se enoja con nosotros o nos hace quedar en vergüenza. Necesitamos darnos cuenta, que en realidad, ellos son lo que están quedando mal ¿o no? Nosotros no estamos quedando mal, todos pueden ver que esta persona está haciendo el ridículo. Tendríamos que sentir compasión por esta persona más que enojo.

Esto no significa que si alguien está intentando golpearnos, no tratemos de detenerlo. Si nuestro hijo está gritando, intentamos calmarlo. Queremos detener el daño que se está haciendo a sí mismo, a los demás y a nosotros. La cuestión es hacerlo sin enojo. Si nuestro hijo se está portando mal, lo disciplinamos no por enojo, sino por su propio bien. Queremos ayudar al niño a quedar bien, y no queremos que la gente piense mal de nuestro hijo.

Queremos disciplinar al niño por preocupación, no por enojo.

Paciencia tipo maestro-discípulo

También está la disciplina tipo maestro-discípulo. Esto se basa en el hecho de que un discípulo no puede aprender sin un maestro; entonces, si nadie nos pusiera a prueba, no podríamos desarrollar la paciencia. En el siglo X, el gran maestro indio Atisha fue invitado al Tíbet para ayudar a revivir el budismo. Este maestro indio llevó consigo un cocinero indio, quien nunca hacía las cosas correcta ni respetuosamente, era absolutamente odioso y muy desagradable. El pueblo tibetano respetaba mucho a Atisha, y por lo tanto le preguntaron: "Maestro, ¿Por qué trajiste a este odioso cocinero desde la India? ¿Por qué no lo mandas de regreso? Nosotros podemos cocinar para ti, podemos hacerlo muy bien". Atisha les respondió: "Oh, no es sólo mi cocinero. ¡Lo traje porque es mi maestro de paciencia!".

De manera similar, si hay alguien odioso en nuestra oficina, que siempre intenta decir algo para molestarnos, podemos verlo como un maestro de paciencia. Hay personas con hábitos muy irritantes, como tamborilear constantemente con los dedos. ¿Si nadie nos pone a prueba, entonces cómo podremos desarrollarnos? Si enfrentamos situaciones difíciles como un gran retraso en el aeropuerto o en la estación de autobuses, podemos usar esta valiosa oportunidad para practicar la paciencia. "Ah, he estado entrenando para hacer esto. He estado entrenando para cultivar la paciencia, ésta es mi oportunidad para ponerme a prueba". O si nos encontramos con dificultades para obtener algún trámite burocrático, lo tomamos como un reto. "Esto es como entrenar en artes marciales por un rato y finalmente tener la oportunidad de emplear mi habilidades. Estoy fascinado". De la misma forma, si hemos estado entrenando en paciencia y tolerancia, cuando nos enfrentamos a una situación odiosa como ésta, la vemos con gran alegría: "Ah. Un reto. Vamos a ver si puedo con él y sin perder la cabeza, sin enojarme, sin sentirme mal internamente siquiera".

No perder la paciencia es un reto mucho mayor que cualquier encuentro de artes marciales, porque enfrentamos al reto con nuestra mente, con nuestros sentimientos, no sólo con nuestro cuerpo o nuestro control físico. Si nos critican, necesitamos tratar de ver la crítica como una oportunidad de evaluar en dónde estamos en nuestro desarrollo, en vez de enojarnos por ello. "Esta persona que me critica me está señalando ciertos aspectos de los cuales quizá pudiera aprender algo". En este sentido, es recomendable intentar tolerar la crítica y aprender a manejarla cambiando nuestra actitud. Si nos alteramos mucho, puede hacernos quedar peor que si un loco nos criticara y nos gritara.

Paciencia con la naturaleza de las cosas

Otra forma de manejar el enojo y desarrollar la paciencia es la "paciencia con la naturaleza de las cosas". La naturaleza de las personas inmaduras e infantiles es actuar mal y groseramente. La naturaleza del fuego es ser caliente y quemar. Si metemos la mano en el fuego y nos quemamos, bueno, ¿qué esperábamos? El fuego es caliente, por eso quema. Si atravesamos la ciudad en coche durante la hora de la comida, bueno, ¿qué esperábamos? Es la hora de la comida, habrá tráfico pesado, esa es la naturaleza de las cosas. Si le pides a un niño pequeño que lleve una charola o una taza de té caliente y la derrama, bueno, ¿qué esperábamos? Es un niño, no podemos esperar que un niño no derrame nada. De la misma manera, si le pedimos a una persona que nos haga un favor o que haga algo en nuestro negocio, hacemos un acuerdo, y luego nos decepcionan, bueno ¿qué esperábamos? La gente es infantil, no podemos contar con los demás. Shantideva, el gran maestro indio dijo: "Si quieres hacer algo positivo y constructivo, hazlo tú mismo, no dependas de nadie más. Esto es porque si dependes de

alguien más, no hay certeza de que él o ella no te defraude o decepcione." De esta manera podemos ver tales situaciones: "Bueno, ¿qué esperaba? Si es la naturaleza de las personas es decepcionar a los demás, no hay razón para enojarme".

Paciencia de la esfera de la realidad

El último método contra el enojo es llamado "paciencia de la esfera de la de la realidad", ver lo que en realidad está ocurriendo. Tendemos a etiquetar a otros, a los objetos y a nosotros mismos con una identidad sólida. Es como dibujar con nuestra imaginación una línea gruesa alrededor de un aspecto de nosotros y proyectar a este aspecto una identidad sólida. "Este es quien soy, así es como siempre seré". Por ejemplo, "soy un regalo de Dios al mundo" o "Soy un perdedor, un fracasado". O ponemos una línea gruesa alrededor de alguien más y pensamos: "Es odioso. Es un bueno para nada, un perturbador". Sin embargo, si esa fuera la verdadera identidad de la persona, siempre tendría que existir de esta manera: tendría que haber existido de esta forma desde pequeño, también tendría que ser odioso para todo el mundo, incluyendo su esposa, su perro, su gato y sus padres, porque realmente es un individuo odioso.

Si nos damos cuenta de que las personas no existen con una línea gruesa a su alrededor delineando su identidad verdadera o naturaleza concreta, eso nos hace relajarnos y no enojarnos con ellos. Veríamos el comportamiento odioso de esta persona como un suceso pasajero, aunque fuera frecuente, y que no constituye la forma en que tiene que ser siempre.

El desarrollo de hábitos benéficos

En situaciones difíciles puede no ser fácil aplicar todos estos métodos. Estas diversas formas de razonar son conocidas como "medidas preventivas". Esta es la forma como traduzco la palabra *Darma*. El Darma es una medida que tomamos para prevenir problemas. Queremos protegernos contra el enojo intentando desarrollar estos distintos tipos de paciencia como hábitos benéficos. Eso es la "meditación". La palabra tibetana para "meditación" proviene de la palabra "hacer un hábito de algo", habituarnos a algo benéfico.

Primero, necesitamos escuchar las explicaciones acerca de los distintos tipos de paciencia. Luego necesitamos pensar acerca de ellos de tal manera que los entendamos y analicemos si tienen sentido. Si tienen sentido y los entendemos, y además tenemos la motivación de querer utilizarlos, entonces intentaremos desarrollarlos como hábitos benéficos al ensayarlos y practicarlos.

Esto se hace comenzado por revisar los puntos anteriores. Después de revisarlos, necesitamos intentar ver y sentir de esta manera. Tenemos que imaginarnos situaciones. Podemos imaginar una situación en la cual normalmente nos enojamos y nos alteramos. Por ejemplo, alguien en la oficina no hace las cosas a nuestra manera. Primero, intentamos ver esta persona como es, como un ser humano que anhela la felicidad y no desea infelicidad. A pesar de hacer su mejor esfuerzo, aún es como un niño que no sabe realmente lo que está haciendo. Si intentamos ver la situación de esta manera y de sentir eso hacia esta persona, y lo ensayamos mentalmente mientras estamos tranquilamente sentados en casa, entonces entre más lo hagamos, más fácil será responder de manera positiva cuando estemos en la oficina y empiece a actuar de manera odiosa. En lugar del impulso de enojarse con él, un nuevo impulso surgirá de nuestra mente, el impulso de ser más paciente, de ser más tolerante.

Cuando ya practicamos verlo como a un niño para desarrollar paciencia hacia su conducta indisciplinada, entonces podemos dar un paso más adelante. Podemos notar que cuando actúa de esta forma odiosa, él es quien está quedando mal, por lo tanto, desarrollamos compasión hacia él. Podemos construir el hábito de ver y sentir de esta forma a través de la meditación. Cuando ver y sentir con paciencia se convierte en un hábito benéfico, se vuelve parte nuestra cada vez más. Se convierte en nuestra forma natural de responder a las situaciones difíciles que enfrentamos. Cuando el impulso de enojarnos surge en nuestra mente, habrá un espacio, no actuaremos inmediatamente y más impulsos positivos surgirán de actuar de forma más benéfica.

En enseñanzas de budismo, generalmente nos enfocamos en la sensación de la respiración y contamos nuestra respiración hasta veintiuno al empezar cada plática. Esta práctica es muy útil cuando notamos que estamos a punto de enojarnos. Crea el espacio en el cual no actuamos nuestro impulso negativo, por ejemplo, de decir algo cruel de manera inmediata, nos da el espacio para considerar si queremos enojarnos y alterarnos, para pensar: "¿Realmente quiero hacer un drama o hay una forma mejor de manejar esta situación? Como resultado de la meditación y de la construcción de hábitos benéficos, podemos ver las situaciones con más paciencia y ser más tolerantes. Nos vendrán a la cabeza mayores alternativas positivas y podremos escogerlas naturalmente, porque queremos ser felices y sabemos que tales alternativas nos darán ese resultado.

Para poder hacer esto, necesitamos concentración. Es por eso que en el budismo hay tantos métodos distintos de meditación para desarrollar la concentración. Estos métodos no se aprenden sólo como un ejercicio abstracto, se realizan con el fin de ser usados y aplicados. ¿Cuándo los aplicamos? Los empleamos en las situaciones difíciles, cuando estamos lidiando con gente odiosa o con condiciones insoportables. Nos ayudan a concentrarnos en mantener un estado mental de paciencia.

Sin embargo, no nos contenemos de llevar a cabo un comportamiento negativo y destructivo sólo empleando autocontrol y disciplina personal. Si simplemente hacemos esto con auto-control y disciplina personal, entonces el enojo permanece dentro de nosotros. Mantenemos externamente una cara firme, pero por dentro el enojo nos quema y nos causa úlceras. Sin embargo, cuando usamos estos métodos correctamente, el enojo ni siquiera surge. No se trata de controlar el enojo y mantenerlo dentro, se trata de reemplazar los impulsos que llegan a nuestra cabeza. En vez de que surjan impulsos negativos que tendríamos que manejar guardándolos, surgirán impulsos positivos.

Una vez que podamos hacer esto, entonces, dependiendo de nuestra motivación, podemos deshacernos de nuestros problemas presentes y las cosas no empeorarán en el futuro. O, no tendremos problema alguno, o con la motivación más fuerte y avanzada, no estaremos causando problemas a nuestros familiares, amigos, a la gente a nuestro alrededor y seremos capaces de ayudarlos al máximo. Seremos capaces de hacerlo porque no estaremos limitados por nuestras emociones perturbadas ni problemas. Así que seremos capaces de cumplir nuestro potencial. Gracias.