



Instituto Budadharma

“Trabajar con la ira”

Nuestras emociones: un camino de transformación

Tema 4

Sin ira no hay enemigo

PRIMERA PARTE

- Revisa la dinámica del tema anterior. Con base a lo que viste allí, checa la siguiente lista de efectos nocivos de la ira. Marca todos los que has observado en ti respecto de tus relaciones personales, ambiente de trabajo, vida familiar, autoestima, salud física y mental, calidad de vida, etc.

DESVENTAJAS DE LA IRA	Marca las que experimentas
Adopto la postura de víctima	
Cedo el control de mi felicidad a otros	
Otros controlan mi felicidad	
Me siento impotente	
Mi juicio afectado me impide percibir correctamente las situaciones	
Pierdo de vista mi rol en la situación	
Pierdo de vista mi propio poder	
La ira afecta mi relación con otros	
La ira destruye el clima de confianza	
La ira destruye la intimidad real	
Las personas me evitan por mis reacciones	
Las personas me temen por mis reacciones	
La ira me aleja de aquellos de quienes quiero estar cerca	

PRIMERA PARTE

- Revisa la dinámica del tema anterior. Con base a lo que viste allí, checa la siguiente lista de efectos nocivos de la ira. Marca todos los que has observado en ti respecto de tus relaciones personales, ambiente de trabajo, vida familiar, autoestima, salud física y mental, calidad de vida, etc.

DESVENTAJAS DE LA IRA (continúa)	Marca las que experimentas
Hablo y actúo de forma que hiera a los demás	
Lastimo más justo a la gente que amo más	
Lastimo mi relación conmigo mismo	
No logro tener una relación sana conmigo mismo	
Me comporto de una forma en que no haría si no estuviera dominado por la ira	
Tengo muchos remordimientos	
Me siento infeliz conmigo mismo por la forma como me comporto	
No me gusto cuando estoy enojado	
Cuando me enojo se genera una atmósfera de tensión	
Con la ira me invade la negatividad	
Me siento amargado	
Con la ira me pongo sarcástico	

PRIMERA PARTE

- Revisa la dinámica del tema anterior. Con base a lo que viste allí, checa la siguiente lista de efectos nocivos de la ira. Marca todos los que has observado en ti respecto de tus relaciones personales, ambiente de trabajo, vida familiar, autoestima, salud física y mental, calidad de vida, etc. (Puedes agregar desventajas a la lista)

DESVENTAJAS DE LA IRA (continúa)	Marca las que experimentas
Incluso cuando trato de disimular, se me escapa la ira en forma de agresión pasiva	
Tengo insomnio	
Pérdida de apetito	
La ira me produce problemas gastrointestinales	
La ira me produce problemas cardiovasculares	
La ira me produce otro tipo de problemas de salud	

- A continuación revisa la lista de ventajas de dominar al enojo y comprueba los beneficios que deseas ver en tu propia vida.

VENTAJAS DE SUPERAR LA IRA	Marca las que anhelas
Libertad de elegir cómo responder	
Capacidad de crecer	
Un buen corazón que florece	
Actitud más amoroso	
Mayor apertura	
Mayor amabilidad	
Posibilidad de ser auténticamente independiente de las circunstancias, sin que el mundo exterior dicte cómo sentir; posibilidad de ser feliz sin depender lo que pasa alrededor	
Capacidad de cambiar las situaciones en forma constructiva	
Capacidad de identificar oportunidades de desarrollo y crecimiento	
Capacidad de mantener la ecuanimidad	
Capacidad de cuidar de los otros y protegerlos de reacciones iracundas	
Capacidad de conectar con otros sin condenarlos	

- A continuación revisa la lista de ventajas de dominar al enojo y comprueba los beneficios que deseas ver en tu propia vida. (Puedes agregar otras ventajas en la lista)

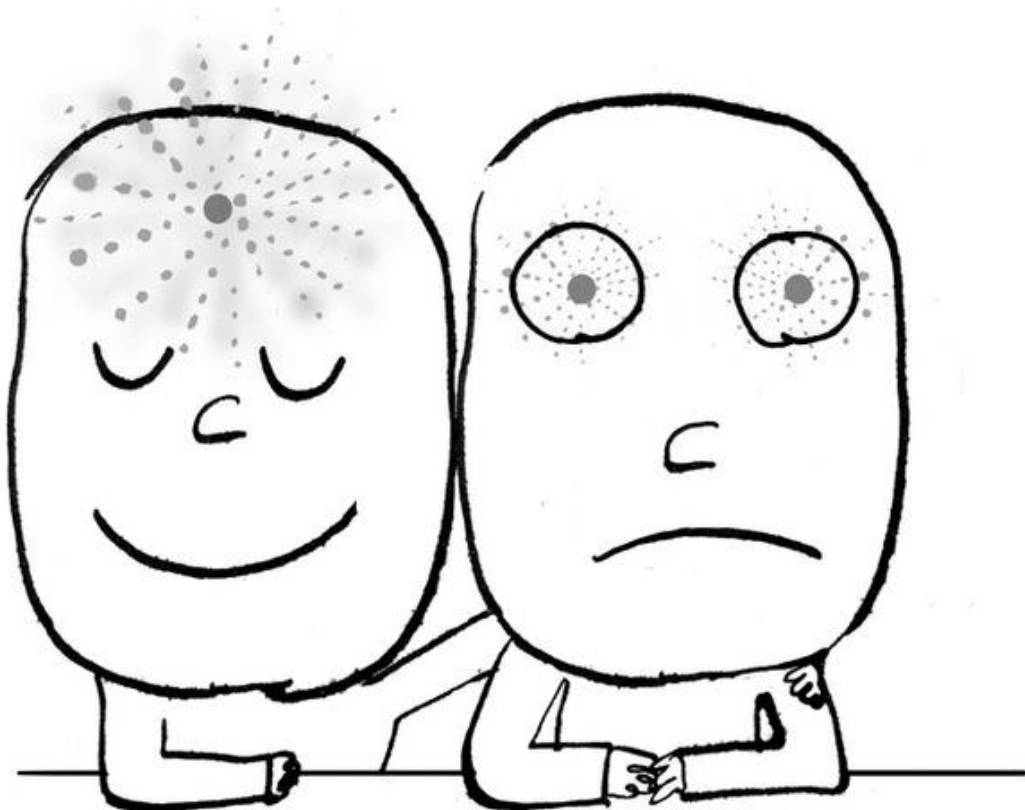
VENTAJAS DE SUPERAR LA IRA (continúa)	Marca las que anhelas
Mayor capacidad de solucionar situaciones difíciles	
Mayor claridad y visión para identificar las condiciones subyacentes que dieron lugar a las situaciones indeseables	

- A partir de ahora y mientras estés cultivando conscientemente tus habilidades de manejo de la ira, es posible que necesites ver de vez en cuando las dos listas anteriores, así que colócalas en algún lugar prominente, para recordarte la importancia de este trabajo e inspirarte en continuar perseverando a pesar de las dificultades.
- Revisa esta lista antes de enfrentarte a una situación que sabes pone en peligro tu calma mental y en la que requieres estar muy consciente de tu enojo.
- Revísala antes de encontrarte con las personas hacia quienes sientes antipatía o aversión.
- También revísala antes de tus prácticas formales y de cualquier esfuerzo que estés realizando para cultivar la paciencia y la reducción de la ira.



SEGUNDA PARTE

- Echa un nuevo vistazo a la lista de desventajas de la ira y la de ventajas de su manejo.
- A continuación, selecciona a alguien que no te agrada o a quien tú no le agradas. Debe ser alguien a quien ves regularmente pero no alguien que te hace daño deliberada y sistemáticamente. Sólo alguien con quien no te llevas bien.
- Designa a esta persona como tu maestro de paciencia. A partir de ahora, ésta es la persona que secretamente te ofrecerá todas las ventajas de la primera lista y te protegerá de las desventajas de la segunda lista.
- Dedicar algún tiempo a reflexionar sobre lo mucho que esta persona te ofrece desde esta perspectiva, lo valioso que es su servicio porque te permite un entrenamiento de otro modo inalcanzable, un entrenamiento que puede ser de gran beneficio en todas las áreas de tu vida.



TERCERA PARTE

- De ahora en adelante, cada vez que puedas, revisa tus listas antes de ver a tu maestro de paciencia, renovando tu agradecimiento por el enorme servicio que presta a tu vida.



- Cuando interactúes con él, trae a la mente una y otra vez la idea de que es tu entrenador personal o incluso tu maestro espiritual. Recuerda que te está ofreciendo algo muy precioso. Siente lo valioso que es para ti. Trae a la mente que cuanto más difícil es esta persona, mejor servicio ofrece a tu crecimiento espiritual. Sé consciente de que lo que importa no es lo que esta persona hace o dice, sino cómo respondes tú a lo que hace y dice (recuerda que no debe ser una persona que te lastima, sólo alguien que te desespera o desagrada).
- Después de cada encuentro con tu maestro de paciencia, o al final del día evalúa tu propio desempeño. Si lograste mantener ecuanimidad, regocíjate; si te dominó la aversión o irritación, haz la determinación de continuar trabajando hasta ser capaz de pensar en él o ella con amor.