



Instituto Budadharma

Nuestras emociones: un camino de transformación

Tema 4: Sin ira no hay enemigo

Cómo vemos la realidad con el lente de la ira

1. Creemos que el adversario produce nuestra ira.
2. Creemos que la situación determina racionalmente la reacción.
3. Creemos que la causa viene de afuera y nosotros solo reaccionamos.
4. Creemos que no tenemos opciones, independencia o libertad emocional.
5. Creemos que la interpretación que tenemos es la correcta y objetiva.
6. Creemos que describimos las cosas con objetividad utilizando términos como bueno-malo, justo-injusto, correcto-incorrecto, adecuado-inadecuado.

Cómo deconstruir nuestras creencias erróneas

1. Reconocer que podemos cambiar las percepciones con la inteligencia de nuestra mente clara y sana.
2. Combatir la idea de inevitabilidad de la ira, preguntándonos si la percepción que tenemos es correcta y si no hay otra manera de ver la situación.
3. Desafiar la idea de la objetividad con que catalogamos cuando estamos dominados por la ira (¿es bueno-malo para qué o para quién?, etc.)
4. Preferir adjetivos como útil-inútil, benéfico-dañino, que dan más apertura para cuestionarnos y plantearnos metas.

Qué es el maestro de paciencia

1. Escoges una persona que no te cae muy bien y que te critica y lo designas como tu maestro de paciencia, tolerancia, ecuanimidad, bondad, o amor.
2. Antes de tus encuentros con tu maestro, te recuerdas tu poder de contener la ira y mantener la ecuanimidad, así te entrenas para afrontar situaciones desafiantes.
3. Te convences de que tu maestro te beneficia con su presencia porque al entrenarte, mejorarán tus relaciones, tu autoestima y tus vidas futuras.