

TRABAJANDO CON LA IRA Y EL ENOJO

Thubten Chodron

- **Métodos budistas**
- **Son de sentido común**

En estos métodos no hay nada particularmente «budista». En realidad, muchas de las enseñanzas del Buda son de sentido común y no de doctrina religiosa, y el sentido común no es propiedad de religión alguna. Lo cierto es que estos métodos nos muestran maneras de vivir sensatas y benéficas. Sin importar la religión que profesamos, es muy útil observar nuestra mente y aprender a trabajar con nuestro enojo.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 17.

- **Tipos de mente**
- **Sentido y conciencia**

Dentro del amplio rango de la mente encontramos muchos tipos. Entre ellos están la conciencia de los sentidos —que es la que percibe los objetos externos a través de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto— y la conciencia mental, la cual piensa, sueña, duerme y puede experimentar las realizaciones espirituales.

El enojo, como todas las emociones, es un tipo de mente. Es un factor mental que acompaña a nuestra conciencia mental conceptual.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 17-18.

- **Categoría de emoción**
- **No existe en sánscrito/ tibetano**

De hecho en las lenguas sánscrita, pali y tibetana —en las que se escribieron los textos budistas— no existe una palabra exacta para lo que traducimos como “emoción”. Desde la perspectiva budista, muchas emociones, como el enojo, tienen un componente sentimental pero son conceptuales ya que conocen sus objetos por medio de imágenes mentales. Por ejemplo, podemos enojarnos aún cuando la persona con la que estamos molestos no se encuentre en la misma habitación.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 18.

- **Origen del enojo**
- **Es atención inapropiada**

El precursor del enojo es un factor mental llamado atención inapropiada, que en este caso exagera las cualidades negativas de la persona, objeto, situación o idea, o le proyecta cualidades negativas que no tiene, creando una historia incorrecta del mismo.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 19.

- **Componentes de emoción**
- **Sentimiento, fisiológico y conducta**

...los científicos en general establecen tres componentes de las emociones: el sentimental, el fisiológico y el conductual. Para ellos, el significado de “enojo” no solamente incluye así un sentimiento, sino también la activación fisiológica de áreas específicas del cerebro y la liberación de ciertas hormonas en el cuerpo. Además, abarca comportamientos tales como gritar o enfurruñarse, que acompañan a un tipo particular de enojo.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 19.

- **Emociones negativas y positivas**
- **El yo no es fijo y sólido**

Dominar las emociones negativas y cultivar las positivas es posible porque, de acuerdo con el budismo, no tenemos una personalidad fija y sólida. Lo que etiquetamos como “yo” se relaciona con nuestra mente y nuestro cuerpo, los cuales están en constante cambio.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 21.

- **Proceso de enojo**
- **Cree que está bien**

El enojo no es preciso en su evaluación de la realidad porque, por definición, se basa en la exageración o la atribución de cualidades negativas. Sin embargo, cuando estamos enojados no sentimos que estemos exagerando atribuyendo nada. ¡Sentimos que estamos en lo correcto! De hecho, la mente enojada cree estar muy clara: “Estoy en lo correcto. Tú eres el que está mal. Necesitas cambiar”.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 23.

- **Visión autocentrada**
- **Se cree lo más importante**

Entonces, ¿por qué enojarme cuando se dirige a mí y no cuando lo hace hacia mi compañero? Porque se trata de mí, y por más que no quiera admitirlo, siento que lo que me pasa a mí es mucho más importante que lo que le pasa a cualquier otro.

Debido a esta visión arraigada y autocentrada, cualquier cosa que me ocurre a mí parece increíblemente importante.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 25.

- **Responder con paciencia**
- **Antídoto al odio**

La paciencia es una alternativa. Es la capacidad de permanecer calmados e imperturbables en nuestro interior al enfrentar el daño o las dificultades. La palabra sánscrita *kshanti* no tiene un equivalente apropiado en español. Aquí usamos la palabra “paciencia”, pero *kshanti* también significa tolerancia, calma interna y entereza. Por consiguiente, “paciencia”, tal como aquí la utilizaremos, también incluye estas cualidades.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 32.

- **Ventajas de la paciencia**
- **Claridad y tranquilidad**

Más bien, la tranquilidad frente al daño nos da el espacio para evaluar las situaciones con claridad y así tomar decisiones sabias. Esta es una de las ventajas más importantes de la paciencia.

Otra ventaja de la paciencia es que favorece nuestra salud al dejar a nuestra mente libre de turbulencia y dolor y a nuestro cuerpo libre de tensión.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 33.

- **Las emociones son transitorias**
- **Meditar en el dejar pasar todo**

En el budismo practicamos observando cómo surgen, permanecen y desaparecen esos factores mentales sin rechazar los sentimientos ni dejar que nos abruman. Si rechazamos un sentimiento o nos apegamos a él, el resultado es similar: la emoción nos controla. Cuando permitimos que una emoción simplemente se manifieste, sin alejarla ni creer en ella, poco a poco perderá su poder sobre nosotros. Los sentimientos se esfumarán por sí solos ya que, por su propia naturaleza, son transitorios.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 39.

- **Crítica a la teoría de la competencia**
- **Bases de la destrucción**

Desde Darwin, la creencia en las virtudes del enojo autodefensivo y la competencia feroz ha ganado aceptación en muchas áreas de la sociedad, incluyendo la educación, las ciencias y las artes, los deportes, el desarrollo computacional y la defensa nacional. Creo que la adopción de este paradigma ha perjudicado terriblemente a nuestro mundo, dando como resultado una falta de compasión que permite a los humanos dañarse unos a otros y dañar su medio ambiente.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 42.

- **Bases del enojo**
- **Interpretación incorrecta**

Como se mencionó anteriormente, el enojo se origina debido a la atención inapropiada que interpreta los hechos de una manera distorsionada. El cuerpo produce entonces adrenalina. Con la mente como motivador y el cuerpo como la condición cooperativa, brota el comportamiento violento.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 43.

- **Definición de compasión**
- **Evitar dificultades y conflictos**

La compasión es una actitud mediante la cual uno comprende que el deseo de los demás de ser felices y evitar las dificultades es tan intenso y digno de respeto como el propio. Otros pueden estar confundidos y utilizar métodos dañinos en su intento por ser felices. Esto debe remediarse, pero su deseo de felicidad debe honrarse. Si podemos ver que tanto la víctima como el perpetrador quieren de igual manera ser felices y liberarse del sufrimiento, podemos intervenir para detener situaciones dañinas con compasión para ambas partes, no con compasión por la víctima y deseos de venganza contra el perpetrador

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 44.

- **Causas del enojo**
- **Equivocaciones y otras**

La causa más profunda del enojo es nuestra ignorancia que interpreta la realidad de manera equivocada. Adicionalmente, hay otros factores que contribuyen a que nos enojemos en algún momento en particular. Entre ellos se incluyen la semilla del enojo en nuestro continuo mental, el hábito de enojarnos, la atención inapropiada que proyecta negatividad, la fuerza de nuestro apego y el contacto con factores externos.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 51.

- **Factores mentales y semillas**
- **Hay potencial pero no expreso**

Tenemos muchas emociones, actitudes, cogniciones, etc., que surgen y desaparecen. Cuando el factor mental del enojo se manifiesta en nuestra mente, estamos enojados. Cuando disminuye, la semilla del enojo permanece todavía en nuestro continuo mental, pero es el potencial del enojo, no el factor mental del enojo, ni un estado de la mente o una conciencia. Así, aunque exista el potencial para enojarnos en el futuro, podemos no estar enojados activamente en el momento presente.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 52.

- **Atención inapropiada**
- **Exagera cualidades que no son reales**

Como se mencionó con anterioridad, la atención inapropiada es un factor mental que exagera ciertos aspectos de las personas, las ideas, las situaciones y los objetos, creando así historias incorrectas sobre ellos. Cuando nos descubrimos rumiando algún problema atribuyéndole motivaciones negativas a alguien, convenciéndonos de su mala fe y llegando a conclusiones acerca de los nefastos resultados de su comportamiento, nuestra atención inadecuada ha tomado el control.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 54-55.

- **Apego y el enojo**
- **Exagerar cualidades positivas y negativas**

Mientras que el enojo se alimenta de una atención inapropiada que exagera o proyecta cualidades negativas, el apego se nutre de una atención incorrecta que exagera o proyecta cualidades positivas. El apego se encuentra a menudo entre los factores que hacen que surja el enojo, pues mientras más apegados estemos a algo o a alguien, más enojados nos sentiremos cuando esa persona u objeto se nos niegue.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 55-56.

- **Apego: valor exagerado**
- **Aferre por felicidad**

Cuando estamos apegados a algún objeto, le adjudicamos más valor del que realmente tiene; después nos aferramos a él y pensamos que debemos tenerlo para ser felices. El “objeto” de nuestro apego puede ser un bien material, un lugar, una persona, una meta o una idea. También podemos estar apegados a tener la razón, a ser buenos o a hacer las cosas de cierta manera, así como a la reputación, la imagen, la aprobación, las reglas, la doctrina religiosa, las creencias políticas, etc.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 56.

- **Apego y aversión son proyecciones**
- **Todo es efímero**

En contraste, el enojo y el apego se basan en proyecciones erróneas y operan bajo el supuesto de que la felicidad y el sufrimiento provienen de fuentes externas: objetos y personas que, por su naturaleza, son efímeros y no pueden brindarnos la paz y la felicidad duraderas que buscamos.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 57.

- **Dominar el enojo**
- **Diferentes técnicas del Buda**

El Buda enseñó una gran variedad de tipos de meditación para dominar el enojo y cultivar la paciencia; por ejemplo: observar el enojo, replantear la situación, cultivar las emociones opuestas —tales como el amor y la compasión— y generar la sabiduría que comprende la realidad.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 62-63.

- **Emociones y cambio de perspectiva**
- **Desarrollo de perspectivas**

También practicamos ver las situaciones de maneras diferentes. Al cambiar la forma en que describimos e interpretamos las situaciones, dominamos al enojo porque dejamos de exagerar y de proyectar negatividades sobre la gente, las situaciones y los objetos. De esta manera el hecho externo, su significado y nuestra posición al respecto aparecen ante nosotros de manera diferente y nuestro enojo se evapora.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 63.

- **Enojo e infelicidad**
- **Compasión a quien nos lastima**

Otra técnica para trabajar con el enojo es preguntarnos: “¿Es feliz la persona que me lastima?” Supongamos que alguien nos grita y se queja por casi todo lo que hacemos. ¿Es feliz o infeliz? Obviamente es infeliz. Por eso actúa de esta manera. Si se sintiera feliz, no estaría buscando pleitos.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 69.

- **Proyectar crítica donde no hay**
- **El hábito de juzgar**

Nuestra tendencia a proyectar crítica donde no la hay proviene de hábitos emocionales improductivos. También es un resultado kármico por haber criticado y juzgado a otros en el pasado. Cuando nuestra mente está muy acostumbrada a encontrar faltas en los demás, suponemos de forma incorrecta que ellos harán lo mismo con nosotros. Aquí tenemos que contrarrestar dos hábitos inútiles: el primero, juzgar a otros, y el segundo, asumir que otros nos juzgan.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 81.

- **Parar de criticar a los otros**
- **Todos deseamos ser felices**

¿Qué hacer? Oprimir el botón de “alto” en el noticiario. En otras palabras, cuando nos demos cuenta de que nuestra mente está preocupada por lo negativo y transmitiendo afirmaciones poco amables, simplemente podemos parar. Concentrándonos en la respiración. Recordemos que todos los seres sintientes han sido bondadosos con nosotros, y que todos son iguales a nosotros en querer sólo felicidad y no querer ningún problema. Al reajustar la forma en que percibimos a los demás, los miraremos de una manera diferente y más bondadosa. Como resultado, nuestro enojo disminuirá.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 82.

- **El engaño de la culpa**
- **Creer en una causa única**

Si culpamos al otro, nos enfurecemos, nos indignamos y nos volvemos vengativos. Si nos culpamos a nosotros mismos, nos deprimimos y nos volvemos autodestructivos. Es imposible sanar cuando nos quedamos atrapados culpando.

Además, culpar significa en exceso una situación compleja. Mientras que cada situación surge de múltiples causas y condiciones, culpar la hace ver como si sólo existiera una causa.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 85.

- **Sistema del karma**
- **Impresiones del pasado**

Como se mencionó antes, desde el punto de vista budista, nuestras acciones físicas, verbales y mentales dejan impresiones en nuestra conciencia. Estas impresiones maduran después e influyen en nuestras experiencias. Lo que ahora experimentamos es el resultado de pensamientos, sentimientos, palabras y hechos del pasado.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 86.

- **Semillas del karma**
- **Madurar en condiciones**

De manera similar, cuando plantamos semillas kármicas perjudiciales en nuestro continuo mental, madurarán cuando se presenten las condiciones propicias. Si aceptamos esto, veremos que no existe razón para culpar a otros de nuestra desgracia. Ellos sólo son una condición cooperativa. Fuimos nosotros mismos quienes creamos la causa principal para estar en cualquier situación difícil.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 87.

- **Los botones de la emoción**
- **Nosotros los hacemos, otros empujan**

Cada uno de nosotros tiene “botones”, áreas en las que somos sensibles. Cuando nuestros botones son oprimidos perdemos los estribos y culpamos a la otra persona por habernos hecho enojar. Pero estar enojados es un proceso de surgimiento dependiente. Nosotros contribuimos con nuestros botones y la otra persona contribuye presionándolos. Si no los tuviéramos, los demás no podrían activarlos.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 91.

- **Modelo de ideas preconcebidas**
- **Todo se hace conflicto**

Todos nosotros tenemos “reglas del universo”, ideas preconcebidas inconscientes que condicionan la manera en que vemos la vida. Ejemplos de ellas son: “Todo debe ocurrir de la manera que yo quiero”, “todo el mundo debe quererme y apreciarme” y “todo el mundo debe estar de acuerdo con mis opiniones y hacer las cosas a mi manera”. Cuando vemos a los demás y al mundo a través de estas ideas preconcebidas, inevitablemente entramos en conflicto con todo y con todos.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 95.

- **La exageración emocional**
- **De un hecho a todo un juicio**

Cuando alguien presiona nuestros botones, podemos convertir un hecho o una frase en símbolo de toda una relación. Nuestra mente crea, a partir de un suceso pequeño, otro más grande que estamos seguros que es verdadero. Molesta, nuestra mente salta de una conclusión a otra a una velocidad asombrosa. Además, recurrimos a nuestro arsenal de experiencias dolorosas almacenadas y se lo lanzamos a la otra persona.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 96-97.

- **Enojo por el mundo**
- **Las cosas como deben de ser**

A menudo nos enojamos porque pensamos que las personas no deberían pensar, hacer o decir las cosas que piensan, hacen o dicen, o que las cosas no deberían suceder como lo hacen. En otras palabras, nuestra mente no acepta la realidad de lo que sucede y quiere que sea diferente. Podríamos encontrar muchas razones por las cuales las cosas deberían ser diferentes, pero esto no cambia la realidad de lo que son.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 99.

- **Aceptar la realidad**
- **para cambiar el futuro**

Algunas personas piensan que aceptar significa no tratar de cambiar la situación, y temen que esa actitud pueda utilizarse para reforzar el abuso o la opresión. Sin embargo, no es así. La aceptación simplemente significa aceptar por completo que lo que está sucediendo ahora en efecto está sucediendo, aunque no nos guste. Dejamos de pelear con la realidad del momento presente y soltamos nuestro enojo. No obstante, podemos aspirar a mejorar la situación en el futuro.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 100.

- **Amor de uno mismo**
- **Como válido y real**

Viendo que tenemos el potencial búdico y las semillas de todas las cualidades positivas en nuestro continuo mental, quiere que estemos libres de todo sufrimiento por siempre y que alcancemos la felicidad duradera de la liberación o la iluminación, para que podamos ayudar de la mejor manera a que todos los demás la obtengan. Este amor a sí mismo es la base para una confianza firme y válida en uno mismo,...

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 107.

- **Amor de uno mismo**
- **Como egoísta y no válido**

“... Tengo que cuidar primero de mí porque si en este mundo hostil no velo por mi propio bienestar, ¿quién lo hará?” Aunque la mayoría de nosotros somos demasiado educados como para declararlo públicamente, si revisamos en nuestro interior, veremos que por lo general vivimos de acuerdo con el pensamiento “primero yo y lo mío”. Nuestro primer pensamiento en la mañana —que con frecuencia es ¿dónde está mi café?— se refiere a nuestro propio placer a corto plazo.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 107.

- **Crítica al autocentrismo**
- **Crea muchos problemas**

...notamos que nuestro autocentramiento causa muchos problemas. Nos impulsa a decir y hacer cosas que lastiman a los demás. Penetra en casi todos los conflictos que tenemos con otros: queremos que las cosas se hagan a nuestra manera; estamos convencidos de que nuestra idea es la correcta. Además, nuestra actitud egoísta es uno de los mayores obstáculos para lograr realizaciones espirituales, porque nos hace ser flojos en nuestra práctica.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 108-109.

- **Método de autocentralidad**
- **Usarlo como superación**

“... Le daré todo el dolor y los sentimientos de incomodidad a mi actitud egoísta. Ella es el verdadero enemigo, así que dejemos que sea también el objetivo”. Esta técnica no debe confundirse con culparnos a nosotros mismos o asumir las responsabilidades por cosas que no hemos hecho. Lo que estamos haciendo es diferenciar entre nosotros y el verdadero causante de los problemas: nuestra actitud autocentrada.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 109.

- **Ver al enemigo como benéfico**
- **Tres causas de esta relación**

Primero, al dañarnos, un enemigo nos da la oportunidad de practicar enviando nuestro dolor a la actitud autocentrada, como se mencionó con anterioridad. Segundo, al dañarnos, un enemigo hace que nuestro karma negativo madure, por lo que ese karma específico se agota. Tercero, nos obliga a examinar nuestras prioridades y acciones, y a decidir lo que queremos hacer en el futuro. Por lo tanto, una persona que nos daña nos ayuda a crecer.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 111.

- **Practicar la paciencia**
- **El enemigo es bondadoso**

¿... con quién podemos practicar la paciencia? No es con el Buda, porque él no nos molesta. Tampoco con nuestros amigos, porque ellos son agradables con nosotros. ¿Quién nos da la oportunidad de practicar la paciencia? ¿Quién es tan bondadoso y nos ayuda a desarrollar esa cualidad infinitamente buena que es la paciencia? Sólo una persona que nos daña. Solamente nuestro enemigo. Esa es la razón por la que nuestro enemigo es más bondadoso con nosotros que el Buda.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 112.

- **Persona y acciones**
- **Separar los dos es sabiduría**

Debemos separar a la persona de su comportamiento. Podemos decir que un comportamiento particular, tal como engañar o mentir, es perjudicial, pero no podemos decir que la persona que lo tenga sea malvada. Esa persona, como todos los demás, tiene el potencial búdico. Puede, y un día lo hará, convertirse en un ser completamente iluminado. Su acción negativa estuvo motivada por las actitudes perturbadoras y las emociones destructivas, que son como nubes que oscurecen la naturaleza pura de su mente.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 114.

- **Los que nos dañan**
- **desean también ser felices**

Cuando las personas nos lastiman, en lugar de guardarles remordimiento o buscar venganza, debemos entender que nos dañan porque quieren ser felices y evitar el dolor. Tal vez utilicen métodos confusos para llevar a cabo esta tarea pero, en el contexto de su propio sufrimiento y confusión, sólo están buscando la manera de ser felices.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 121.

- **Proceso de perdonar**
- **Soltar el enojo contra la persona**

Para curarnos de nuestro dolor, no hay más alternativa que soltar nuestro enojo y perdonar a los demás. Perdonar significa simplemente que dejamos de atar nuestra energía de vida al hecho de estar enojados con otra persona. No estamos diciendo que su comportamiento sea aceptable.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 124.

- **Traicionar la confianza**
- **Una experiencia de todos**

Todos hemos tenido la experiencia de sentirnos traicionados por otros. Sin embargo, cuando nos sucede a nosotros, los sentimientos son tan poderosos que estamos seguros de que nadie ha sido tratado o se ha sentido tan mal. Con facilidad nos encerramos en nuestro dolor y en la pena, retrayéndonos o explotando en un intento por eliminar el dolor. Pero en realidad todo el mundo ha experimentado la traición a la confianza. Nuestra experiencia no es única.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 127.

- **Aflicción por expectativas**
- **Tomar conciencia de esto**

Nadie puede quitarnos la felicidad y el afecto que compartimos en el pasado. Ya lo experimentamos y no nos aflige su pérdida. Más bien, tuvimos visiones y expectativas de una felicidad futura que ahora nos percatamos que no podremos lograr; esto es lo que nos aflige. Sin embargo, observando con más detenimiento, ¿no es extraño afligirse por lo que no existe ni nunca existirá o, para decirlo de otro modo, afligirse por lo que sólo existió en nuestra mente conceptual, en nuestra imaginación?

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 130.

- **La resistencia al cambio**
- **No se vive emocionalmente la realidad**

En los recovecos de nuestra mente nos aferramos a la permanencia y lo predecible, y sentimos que nuestra confianza ha sido traicionada cuando el cambio, que no predijimos ni aprobamos, sucede. Por ejemplo, entendemos que, por su propia naturaleza, nuestras relaciones son transitorias. Todo lo que surge cambia también. Por ello desde el inicio cada relación, por su propia naturaleza, está sujeta al cambio; no hay más remedio. No obstante, aunque lo aceptemos profundamente, nos sentimos sorprendidos cuando esto ocurre.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 130.

- **Decepción y sufrimiento**
- **Naturales al samsara**

El sufrimiento y la decepción seguramente ocurrirán porque estamos bajo la influencia de las actitudes perturbadoras, las emociones negativas y el karma. ¿Por qué sorprendernos cuando éstos aparecen? Estar conscientes de la naturaleza de la existencia cíclica nos propulsará a eliminar sus causas mediante la práctica del Dharma.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 132.

- **Entender el karma**
- **Recibimos lo que hacemos**

... ¿por qué sorprendernos tanto a recibir lo mismo que hemos dado a otros? Este punto de vista nos da poder, porque si nuestras acciones dañinas pasadas han dado como resultado nuestras situaciones presentes difíciles, entonces nuestras acciones presentes —que podemos escoger que sean positivas— podrán dar como resultado un futuro feliz.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 134.

- **Definición de envidia**
- **No soporta lo bueno de los otros**

La envidia, una forma del enojo, es en verdad como una serpiente venenosa. Es un factor mental que, a partir del apego al respeto y a la ganancia material, es incapaz de soportar las cosas buenas que otros tienen.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 135.

- **Desventajas de la envidia**
- **Agita la mente y nos anula**

Bajo la influencia de la envidia, nuestra mente se agita —tememos que otros obtengan lo que queremos— y algunas veces no podemos ni comer ni dormir adecuadamente. Nuestras propias buenas cualidades son ignoradas y se agotan cuando buscamos invalidar o destruir totalmente los talentos, los éxitos o la buena fortuna de otros.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 136.

- **Antídoto a la envidia**
- **Que los otros sean mejores**

Sentir felicidad de que otros sean mejores que nosotros es un excelente antídoto para la envidia. Aunque por lo general queremos ser los mejores, debemos admitir que si lo fuéramos sólo con nuestras capacidades actuales, el mundo estaría perdido. Por ejemplo, si yo fuera lo mejor que este mundo ofrece, no tendríamos ni electricidad, ni plomería, ni coches, ni computadoras o incluso comida, ya que no sé nada de cómo producir todo esto.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 139.

- **Envidia y regocijo**
- **En relación a los demás**

El regocijo es la actitud que aprecia y disfruta la felicidad, el talento, la fortuna, el conocimiento, las habilidades y la virtud del otro. Mientras que la envidia no puede soportar la buena fortuna y las cualidades excelentes de los demás, el regocijo sí las aprecia y de este modo hace que nuestra mente se llene de gozo.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 140.

- **Aceptación de uno mismo**
- **Incluye las debilidades**

Somos seres sintientes —como cualquier otro— atrapados en la existencia cíclica debido a nuestras actitudes perturbadoras, a nuestras emociones negativas y al karma. Por supuesto que no somos perfectos. Tenemos debilidades, pero no tenemos por qué identificarnos tan fuertemente con ellas. No son nuestra identidad; no son una parte inherente a nosotros.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 143.

- **Problema autocentrado**
- **Extremo baja estima u orgullo**

Desde el punto de vista budista, tanto la baja autoestima como este tipo de autonegación están tan atrapadas en el autocentramiento como lo está el orgullo, pues ambos sobreestiman la importancia del yo y lo enfocan de una manera poco sana.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 144.

- **Proceso de auto centralismo**
- **O lo peor o lo mejor**

Para el budismo, egoísmo significa autocentramiento y preocupación por uno mismo, esto es, pensar primero y más que nada en nosotros mismos. Ya sea que pensemos que somos los peores de todos o los mejores de todos, estamos, no obstante, exagerando la importancia del yo. Tanto el odio a uno mismo como la autoindulgencia son extremos. Ninguno brinda la felicidad ni elimina el dolor.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 144.

- **Crítica a uno mismo**
- **No ser tan fuertes**

Refiriéndose a cuán duramente nos criticamos a nosotros mismos, alguien dijo una vez: “Si tratáramos a los demás de la misma forma que nos tratamos a nosotros mismos, no tendríamos ningún amigo”. De hecho, algunas veces nos torturamos mentalmente por nuestras debilidades y errores. Esto es inútil e incluso es un impedimento para nuestro progreso espiritual.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 147.

- **Naturaleza última de la mente**
- **Semillas de todas las virtudes**

En el nivel más profundo, la naturaleza de nuestra mente es imaculada. Las emociones destructivas, parecidas a una nube, pueden eliminarse. Además, en nuestro continuo mental tenemos las semillas de todas las cualidades de la mente iluminada, y pueden desarrollarse de forma ilimitada hasta que alcancemos la iluminación completa.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 147.

- **Aceptación y culpa**
- **Definiciones y diferencias**

Arrepentimiento no es lo mismo que culpa. Con base en la visión balanceada del yo, el arrepentimiento surge al valorar con precisión nuestras acciones. La culpa, por otro lado, es una forma de odiarse a uno mismo. Esta última, basada en una visión negativa del yo, surge al exagerar la negatividad de nuestros errores. Al arrepentirnos de nuestras fallas, podemos aprender de ellas y mejorar en el futuro, mientras que al sentirnos culpables quedamos encerrados en una improductiva espiral descendente.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 149.

- **Antídoto al enojo**
- **Amor y compasión**

El amor es el deseo de que todos los seres gocen de la felicidad y sus causas; la compasión, el deseo de que estén libres del sufrimiento y de sus causas. El enojo, por otra parte, desea infligir daño. Así pues, el amor y la compasión son diametralmente opuestos al enojo. Por esta razón, el amor y la compasión son efectivos tanto para contrarrestar como para evitar el enojo.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 151.

- **La bondad de los otros**
- **Nos beneficiamos de sus acciones**

El término “bondad” no significa aquí que los demás necesariamente hayan tenido la intención consciente de beneficiarnos, sino simplemente que nos hemos beneficiado con sus acciones. En esta meditación, comenzamos a recordar la ayuda, el apoyo y el aliento que hemos recibido de la familia y los amigos.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 152.

- **Felicidad**
- **Definiciones**

Existen dos tipos de felicidad: la temporal y la suprema. La felicidad temporal se experimenta mientras estamos todavía en la existencia cíclica. Consiste en tener comida, ropa, vivienda, medicinas, amigos, placeres procedentes de objetos de los sentidos, buena reputación, etc. La felicidad suprema viene de la transformación interna, al limpiar nuestra mente de las impurezas, tales como la ignorancia y el autocentramiento, e incrementar sus buenas cualidades, tales como la compasión y la sabiduría.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 154.

- **Amor y compasión a uno mismo**
- **Felicidad y no sufrimiento**

Si creemos que debemos sacrificarnos y tememos a la desdicha de hacerlo, nuestra mente no puede llegar a ser genuinamente generosa. Por ello también debemos tener amor y compasión por nosotros mismos y cuidarnos, no por egoísmo, sino porque nosotros también somos seres sintientes que desean ser felices y liberarse del sufrimiento. Cuidarnos a fondo nosotros mismos implica contrarrestar las actitudes mentales que nos hacen sentir mal, como la negación y el abandono de uno mismo.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 157.

- **Meditar en la compasión y mantra**
- **Om mani padme hum**

En otra meditación, recitamos el mantra de Avalokiteshvara, el Buda de la compasión, a quien también se le conoce como Chenrezig en tibetano, Kuan Yin en chino y Kannon en japonés. El mantra *om mani padme hum* —los tibetanos lo pronuncian *om mani pe me hum* — a grandes rasgos quiere decir “la joya en el loto”. “La joya” se refiere al aspecto compasivo del camino hacia la iluminación, mientras que “loto” alude al aspecto de la sabiduría. Así como los pájaros necesitan dos alas para volar, nosotros necesitamos desarrollar ambas cualidades para poder convertirnos en seres completamente iluminados.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 163.

- **Dos tipos de sabiduría**
- **Relativa y última**

El primero entiende el karma y sus efectos y conoce el funcionamiento de los fenómenos en el mundo relativo. El segundo comprende el modo de existencia más profundo: que todos los fenómenos y las personas carecen de existencia independiente o inherente. Ambos tipos de sabiduría ayudan a la cesación de la infelicidad que produce el enojo, pero en especial la segunda relaja nuestra mente al cortar todas las proyecciones falsas.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 171.

- **Visión distorsionada**
- **Existencia independiente**

Si bien la atención inapropiada que alimenta al enojo proyecta o exagera las cualidades negativas, nuestra ignorancia proyecta una distorsión aún más profunda: la existencia independiente o inherente. Aunque en un nivel sabemos que las cosas existen dependientemente —los retoños crecen de las semillas, una mesa depende de sus partes—, las cosas le parecen a nuestra mente de manera opuesta, como si tuvieran su propia esencia y existieran bajo su propio poder, independientes de cualquier cosa.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 171.

- **Vacuidad del yo**
- **Crea mente de apertura**

Cuando analizamos a profundidad, no podemos encontrar este yo autosuficiente. Nos quedamos solamente con su ausencia, su no existencia. Permaneciendo en este estado de no encontrarlo, experimentamos paz y libertad. No existe una persona sólida a quien le duela. No hay una persona independientemente existente que tenga que ser defendida. Nuestro corazón y nuestra mente descansan en un estado de apertura.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 172-173.

- **El yo es dependiente**
- **No surge por su propio lado**

Así pues, el “yo” surge dependientemente. Existe sólo en relación con, en dependencia de, nuestro cuerpo y mente. No se mantiene por sí mismo. Sin embargo, no existe desde su propio lado, independientemente. Está vacío de ser sólido o de existir bajo su propio poder. Al pensar de esta forma, llegamos a un estado abierto concentrados en la ausencia de un “yo” concreto que necesita ser defendido y cuya felicidad es lo más importante.

Thubten Chodron. Trabajando con la Ira y el Enojo. Editorial albricias, 2011. México. Pág. 173.