EL ENOJO por THICH NHAT HANH

"No vas a ser castigado por enojarte, vas a ser castigado por tu propio enojo" El Buda

El enojo tiene un impacto en cada aspecto de nuestra vida.

El enojo no resuelto es un obstáculo para la felicidad, la buena salud y las relaciones amorosas.

… con el enojo y el conflicto todos sufren.

…

"Quienes están libres de pensamientos de resentimiento, sin duda se sienten en paz".

EL ENOJO: SUS EFECTOS, CAUSAS Y ANTÍDOTOS
por el Ven. Gyaltrul Rinpoché, 13 de junio de1997

Los cinco venenos -el deseo, el enojo, la ignorancia, el orgullo y los celos- afectan nuestra mente. De todos estos, el enojo es el más dañino…

Shantideva dijo una vez, "Un solo enojo amargo puede destruir los méritos [acumulados] durante miles de eones". De hecho, no hay méritos equivalentes a la paciencia y no hay karma negativo equivalente al enojo.

Los efectos del enojo
…

Algunos ejemplos de los efectos visibles del enojo son la sensación de infelicidad e inquietud, así como mostrar expresiones faciales indeseables. Esto será la causa de que los demás se sientan incómodos con nosotros y no quieran hablarnos. Nuestro espíritu y energía física se deterioran. No podemos dormir bien cuando sentimos enojo y un odio intenso. Al día siguiente no tendremos la mente clara para concentrarnos en las cosas. Nuestra dieta también se afecta, ya que, o no tenemos apetito para comer o comemos demasiado. Peor aún, altera nuestros sentidos y sabiduría de manera que nos volvemos muy bruscos y descarados. Hagamos lo que hagamos, no seremos capaces de pensar si algo está bien o mal. Sentiremos el deseo de gritarle a los demás y de hablar mal de otros. Eventualmente, perderemos a nuestros amigos, parientes, la salud y nuestros méritos.

…

Las causas del enojo
Para entender la forma en la que surge un problema y cómo deshacernos de él, tenemos que conocer sus causas, las cuales pueden dividirse en primarias y secundarias. La causa primaria es el aferramiento del ego a sí mismo. La causa secundaria es la frustración, que está un paso antes del enojo. La frustración surge

cuando no podemos conseguir lo que queremos o tenemos algo que no queremos. Todo esto pasa:

1) porque todos los seres sintientes [seres limitados, con una conciencia limitada] tienen demasiado interés propio o ego;
2) porque no se tiene respeto por los demás. Todos piensan que son los más importantes y a menos que exista el respeto mutuo, nosotros y los demás vamos a ser dañados;
3) por la insatisfacción que es la causa de la infelicidad porque tenemos la tendencia a querer conseguir más cuando no estamos satisfechos; y
4) por la impaciencia. Deberíamos estar conscientes de que las cosas requieren de tiempo para dar resultados, sin embargo, nos damos por vencidos a la mitad del camino. Esto también nos conduce a la infelicidad y a generar enojo.

El antídoto contra el enojo
Es muy importante conocer las causas y los efectos de un problema para librarse o reducir el enojo asociado con el mismo. Hay tres formas de resolver nuestro problema de enojo:

1) Meditaciones analíticas
2) Prácticas hábiles
3) Generar una recepción positiva

1) Meditación analítica
Imaginemos que alguien dice palabras muy malas para hacernos enojar mucho o para difamarnos delante de los demás. Y si a consecuencia de eso somos infelices por el enojo, entonces deberíamos examinarnos a nosotros mismos. ¿Cuál es la causa que nos hace infelices? ¿La causa de nuestra infelicidad es el sonido/palabra que escuchamos? Imaginemos de nuevo que alguien nos dice palabras horribles pero en un idioma diferente que no entendemos o lo dice sonriendo, ¿qué pensaríamos? En la vida diaria podríamos analizar esto a través de la meditación.

Como resultado de nuestra meditación analítica, seremos capaces de entender que la palabra no es la causa de nuestra infelicidad y enojo. La causa, de hecho, es el apego a pensar que eso que se dijo es algo malo para nosotros. Tal vez piensen que eso es verdad, sin embargo, podrían enojarse cuando alguien los golpea por el dolor físico que les produce. Pueden meditar y preguntarse, si se enojan cuando sienten dolor, ¿entonces por qué no se enojan cuando les duele la cabeza o un diente, etc.? Todos son dolores. Podrían responder que el dolor de cabeza no es causado por alguien pero este otro dolor [el del golpe] y el enojo si fueron causados por alguien que tenía una mala intención. Si piensan de este modo, entonces examinen si esa persona siempre está golpeando a los demás o diciéndoles malas palabras. Es probable que no le grite ni golpee a todos sino a unas cuantas personas. Entonces debe haber algo detrás que lo hace golpear/gritarle a los demás. Pregúntense, si alguien los golpea con una vara ¿se enojarían con la vara o con la persona? Generalmente nos enojamos con la persona y no con la vara porque la persona es la que produce el movimiento de la vara. Pero debemos entender que la persona nos golpea por culpa del enojo. No quiere golpear a las personas todo el tiempo. Por ejemplo, no va a golpear a las personas cuando se siente feliz. Si el enojo no fuera la causa de que ese individuo golpee a los demás, entonces golpearía a la gente en cualquier momento.

De manera que, ¿por qué mejor no nos enojamos con el enojo de la persona? Si conocemos este secreto, entonces dejaremos de quejarnos. En lugar de eso debemos sentir compasión [el deseo de que se libere del sufrimiento y las causas que lo producen] por esa persona porque está creando karma [negativo] bajo el control del enojo.

Otra meditación es pensar en la causa correspondiente. Si no hubiéramos estado ahí, entonces esa persona no hubiera tenido a quien golpear. Por lo tanto, al menos el 50% del problema proviene de nosotros. Estábamos en el lugar equivocado en el momento equivocado. Si lo piensan de nuevo, ¿sentir enojo y odio hacia esa persona nos va a ayudar a ser felices? Si no es así, ¿entonces para que nos enojamos? De hecho, hacerlo sería dañino ya que crearía más efectos negativos. Si estamos enojados con esa persona, y a cambio ella se enoja con nosotros, etc. La situación no tendrá fin.

2) Práctica habilidosa
Una de las habilidades más exitosas es … practicar ser como un árbol. Si alguien golpea un árbol, el árbol no siente nada y no se va a mover. De manera similar, si alguien nos lastima y no reaccionamos, esto evitará mayores desgracias (aun cuando estemos emocionalmente involucrados). Si los celos son la causa de nuestra infelicidad, entonces pensemos en eso que queremos obtener. ¿Podemos conseguirlo? Si no es así, ¿entonces por qué no simplemente lo olvidamos y nos dedicamos a algo más? ¿Para qué ser infelices si eso no nos va a ayudar? La infelicidad incluso nos hace sentir más enojados.

Debemos evitar ir a lugares conflictivos cuando no es necesario. Si sabemos que vamos a tener problemas por ir a determinado lugar en cierto momento, no debemos ir. También es importante entender el factor de sincronización, es decir, ¿es el momento correcto o no lo es? Un ejemplo de esto es cuando hacemos una buena acción pero no podemos alcanzar la meta que queremos para los demás. En ese caso nos sentimos frustrados, pero pensemos, ¿fue el momento correcto? Si no fue así, deberíamos hacerlo en otro momento. Otra habilidad importante es nunca contar cuantas veces hemos practicado la paciencia.

3) Generar una percepción positiva hacia todos los seres
Cuando tenemos una actitud positiva hacia los demás, nuestro enojo se debilita. Para practicar esto necesitamos llevar a cabo uno de los siguientes puntos cuando nos enojemos:

1) contemplar los beneficios de la paciencia y los defectos del enojo;
2) entender que las cosas que experimentamos son el resultado de nuestro karma pasado y aceptarlas; y
3) pensar y entender que la naturaleza de todos los seres es pura… Son seres que están controlados por el enojo y la ignorancia. No deberíamos enojarnos con estos seres inocentes. Deberíamos enojarnos con los tres venenos [1. Ignorancia, 2. Apego, 3. Enojo].