

Lama Zopa Rinpoche

Enseñanza Sobre la Ira



Mientras estaba en Taiwán recientemente, Rinpoche fue llevado a encontrarse con un banquero. Una vez allí, el banquero preguntó a Rinpoche por qué tenemos ira – y Rinpoche dio una enseñanza improvisada, lo que resultó que el hombre y algunas de sus secretarias pidieran las bendiciones de Rinpoche.

La charla fue transcrita y apenas editada por el Ven. Yeshe Gyatso de sus notas hechas mientras traducía a Rinpoche:

(Rinpoche muestra algunos mantras escritos en papel al banquero)

“Estos mantras fueron enseñados por el Buddha. Son mantras extremadamente poderosos para la purificación y la curación. Tenemos un jeep donde vivo, en California. El jeep es usado para viajar a Madison, en Wisconsin, donde voy cada año a dar enseñanzas. A lo largo de la ruta, tenemos muchas granjas a ambos lados del camino. Cuando el jeep viaja a alta velocidad, muchos insectos golpean el frente del jeep y el radiador, y mueren al instante. Así que estuve pensando qué se podría hacer que fuera beneficioso para ellos cuando murieran. Entonces escribí estos mantras sobre el frente del jeep. Apenas sus cuerpos tocan los mantras, tendrán el efecto de purificar sus mentes y resultar en un buen renacimiento. En la muerte, la mente se separa del cuerpo, y toma un renacimiento ya sea negativo o positivo en uno de los seis reinos: humano, deva, infierno, espíritu hambriento, asura o animal.

Entonces este mantra purifica el karma negativo de los insectos moribundos en cuanto entran en contacto con eso. No sólo esto, cuando el viento y el agua de lluvia que barren el jeep tocan los mantras y a su vez tocan a otros, el viento y la lluvia purifican el karma negativo de cualquiera que entra en contacto con ellos. También plantan la semilla de la iluminación – la iluminación más elevada, así como la semilla de la liberación total del sufrimiento y del samsara- nacimiento, envejecimiento, enfermedad y muerte, en su corriente mental.

En el lado derecho del jeep está escrito: “La fuente de la felicidad es amar a los demás”. Esto es para llevar el mensaje a cada uno acerca del modo correcto y mejor para lograr la felicidad.

En el lado izquierdo del jeep está escrito: “Mi religión es la amabilidad con los demás”. Esta cita es mencionada frecuentemente por Su Santidad el Dalai Lama en charlas públicas y entrevistas.

Luego, en la parte de atrás del jeep está escrito: “Si no hay ira, entonces no hay enemigos”. La ira es nuestro enemigo real.

Acerca de cómo surge la ira y por qué: ya sea que la ira surja o no mientras la otra persona está comportándose arrogantemente, siendo irrespetuosa contigo, no devolviendo tu amabilidad, ignorándote o simplemente porque la actitud de la persona hacia ti se vuelve repentinamente negativa, depende de tu modo de pensar en ese momento. Cuando ves su cuerpo, su habla y su mente cambiar, ya sea que cause el surgimiento de la ira o no, depende de tu estado mental.

En realidad, no es debido al cambio en la conducta de esa persona, si bien puede parecer la causa real que te provoque ira. Depende de tu mente. Por ejemplo, cuando la otra persona está enojada, si en ese momento tu mente se llena de compasión deseando que esa persona sea libre de los sufrimientos y los problemas, especialmente si tienes una compasión pensando: “Quiero hacer que esa persona sea libre de todos sus problemas”, entonces eso ayuda a tener una mente positiva, a mantener la mente en paz. Por ejemplo, cuando una persona te pega con un palo, no hay motivo para enojarse con el palo, ya que está en la mano de la otra persona. No tiene sentido en absoluto enojarse con eso. Como el palo, la persona no tiene libertad. La persona es completamente esclava de la ira, completamente controlada por la ira. Así que esta persona no tiene la más mínima libertad. La persona está siendo usada por la ira. Ella sólo es el objeto de la compasión. Así que cuando pensamos de este modo, surge la compasión, la lástima, deseando que la otra persona sea libre de los problemas. Por lo tanto generar compasión, especialmente tomando responsabilidad para liberar a esa persona de la ira, pensando “¿Qué puedo hacer para ayudar a que esta persona se libere de ser usada como un esclavo por la ira?” Aun cuando no puedas ayudar ahora, puedes rezar para poder hacerlo. De este modo, no importa cuán enojada esté ella, no te afecta: aunque te insulten constantemente. Así que cómo surge la ira no depende de cómo se comporta la persona.

Pensando en el sufrimiento que soportan, surge la compasión en tu corazón. Esto te causa tener una mente saludable: ver a la persona sólo causa que surja la compasión en ti.

En ese momento, sólo quieres ayudar a esa persona. También tener sabiduría, si meditas en la naturaleza última del yo como vacía, y en esa persona como vacía, meditando en esta visión de sabiduría-vaciedad, nuevamente la ira no surge. No importa lo que pueda ocurrir, aunque esa persona pueda golpearte físicamente, etc., pero con una mente positiva sólo quieres ayudarla.

Cuando la mente de uno está en un estado de apego, renuncia a los demás y piensa sólo en uno mismo, sólo trabajando para la felicidad de uno. Esto no es hablar de trabajar para vidas futuras, trabajar sólo para esta vida. Entonces lo que esa persona hace en esta vida: ira, palabras hirientes, falta de respeto, se expresan físicamente con el cuerpo. Lo que el ego quiere es respeto (como palabras buenas, amor, lo que quiere la mente de uno), pero lo que uno recibe es lo opuesto al ego y al apego. Entonces surge la ira en tu mente, ese estado que depende de cómo lo rotules. Si lo rotulas como eso es malo, eso me hiere. Realmente tu mente positiva, la compasión, no piensan "me hiere". Lo que la persona hace me hiere. Si practicas la paciencia pensando: esta persona me está enseñando paciencia, entonces gradualmente no hay ira. Sólo el estado de felicidad, así que con este estado no hay ira. Así que viene mucha paz y felicidad. Porque nunca te enojas, le das paz a tu familia y a numerosos seres vivos. El modo de hacerlo es por medio del entrenamiento de la paciencia, dependiendo de esta persona. Esta persona es tan amable. Especialmente cuando la mente aprecia la paciencia. Desde el punto de vista de la paciencia, esta persona sólo es amable.

Con el pensamiento de apego, lo que esta persona lastimó es el ego. Ponemos una etiqueta negativa diciendo que esto es malo (me lastima). Con el apego y la ira, vemos a esta persona como hiriente y mala. No sólo le adherimos una etiqueta, creímos en la etiqueta, lastimando por consiguiente al apego y al ego. Por consiguiente piensas: "Esto me está lastimando". De hecho, esa es sólo una parte de tu mente. Tu mente también tiene compasión y sabiduría.

Si no pones una etiqueta negativa, la ira no surge. Esto es debido a haber puesto una etiqueta positiva – la paciencia. Cuando pones una etiqueta negativa, debido a tu apego, te lastimas. Entonces el enemigo viene de la propia mente de uno. A causa del apego y la ira, etiquetas "enemigo", por lo tanto uno ve a esa persona como a un enemigo.

Así que toda la evolución es de este modo. Ahora estamos llegando al punto donde surge la ira. Porque quedan improntas negativas en el **continium** mental de uno desde un tiempo pasado, esto planta una semilla de ira que surge nuevamente en el futuro. Como hay tantas improntas que quedan en el **continium** mental de uno por la ira pasada. Esta es la causa principal. Cuando en una situación de tener ira, tal como recibir abuso verbal o falta de respeto físico, si no aplicas la meditación – la sabiduría meditando sobre la naturaleza absoluta de la mente, entonces es como encontrarse con un

enemigo sin armas ni protección. En ese momento, la impronta negativa de la ira pasada surge; a causa de la ira pasada, nuevamente surge la ira. La meditación entonces se vuelve como tomar medicina. La impronta es la causa principal, y la misma fuente de esa ira es la ignorancia – la mente que desconoce la naturaleza del “yo” (sí mismo). Por lo tanto es importante pensar continuamente que el cuerpo no es el “yo” o sí mismo, incluso la mente, que no tiene color ni forma (sin forma), y es por naturaleza clara y conocedora. Ni siquiera la mente es el “yo”.

Esta asociación del cuerpo y la mente no es el “yo”, ese que intenta cesar el sufrimiento y lograr felicidad. El “yo” no puede ser encontrado desde la punta de los cabellos hasta los dedos de los pies, en ninguna parte, incluso dentro del cuerpo. Esto no significa que el “yo” no existe. Ese “yo” que existe en intentar cesar el sufrimiento y lograr la felicidad, existe como un fenómeno extremadamente sutil; nunca del modo en que creemos que existe (como parece ser).

Lo que sea, es completamente otra cosa; nada existe desde su propio lado, excepto en mero nombre. Esta es la realidad del “yo”. En el cuerpo, este “yo” nunca está apareciendo de tal modo, sino que aparece como 100% verdad.

El “yo” que no existe, creer en esto es ignorancia, que es la raíz de la ira y de los celos.

La ira puede destruir el mundo entero, como Hitler, que no practicó la paciencia y terminó lastimando a muchos seres sintientes. Así que en el Budhismo, la meditación es muy importante, especialmente enfocada en la compasión y la sabiduría.

Este material puede ser reproducido para uso personal, y puede ser distribuido sólo en forma gratuita.

Publicado en la página del Centro Dharma Tushita. Recibido en 'Acharia' el viernes, 06 de agosto de 2004.

Traducción al español: Upasaka Kumgang, Centro Zen Budhista Argentino, www.czba.org