

## **Comentarios del Venerable Maestro Thich Nhat Hanh sobre Los Catorce Entrenamientos de la Plena Consciencia.**

### SEXTO ENTRENAMIENTO – AFRONTAR LA IRA

*Consciente de que la ira bloquea la comunicación y crea sufrimiento*, tomamos la firme determinación de cuidar de la energía de la ira cuando esta surja y de reconocer y transformar las semillas de ira que yacen en lo profundo de nuestra consciencia. Cuando la ira surja, nos comprometemos a no hacer ni decir nada, sino que practicaremos la respiración o el caminar conscientes, y a reconocer, abrazar y observar profundamente nuestra ira. Aprenderemos a mirar con los ojos de la compasión tanto a nosotros mismos como a aquellos que pensamos que son la causa de nuestra ira.

#### COMENTARIO:

Cuando la ira o el odio surgen, necesitamos preparar el terreno para que la comprensión pueda surgir. Si detenemos nuestro pensar, nuestro hablar y nuestras acciones, se abrirá ante nosotros un espacio que nos permite ver y comprender. Entonces, en el momento en que sentimos que la irritación está surgiendo, necesitamos respirar conscientemente, colocando toda nuestra atención en nuestra respiración. Luego, con la energía de la plena consciencia, podremos observar profundamente y ver cómo la persona que nos ha hecho enojar puede habernos ayudado en el pasado, o cómo esa persona ha sufrido, o cómo nosotros mismos hemos sido poco hábiles. Puede llevarnos apenas unos instantes darnos cuenta de esto, o tal vez pueda llevarnos unos cuantos días. Hasta que lleguemos a algún tipo de comprensión, es mejor abstenernos de decir cualquier cosa a la persona con quien nos sentimos enfadados. Practicar la meditación caminando y la respiración consciente es suficiente.

Cuando cultivamos un limonero, queremos que sea bello y vigoroso. Pero si no crece bello y vigoroso no lo culpamos por ello. Lo observamos para así poder comprender por qué no está creciendo como esperábamos. Tal vez no nos hayamos ocupado lo suficiente de él. Sabemos que es ridículo hacer un reproche a un limonero, pero sin embargo le reprochamos a los seres humanos cuando no están creciendo correctamente. Porque nuestros hermanos, hermanas y niños son todos humanos, asumimos que debieran comportarse de determinada manera. Pero los seres humanos no difieren mucho de los árboles. Si cuidamos de ellos, crecerán correctamente. Reprochar nunca ayuda. Sólo el amor y la comprensión pueden ayudar a que la gente cambie. Si sabemos cuidar de las personas, seremos retribuidos con su amabilidad. ¿Es esto muy diferente de las recompensas que recibimos de nuestro limonero?

Si yo hubiese nacido bajo las condiciones sociales de un pirata y criado como un pirata, sería hoy un pirata. Una variedad de causas interdependientes han hecho posible la existencia del pirata. La responsabilidad no es solo suya o de su familia, sino también de la sociedad. En cuanto estoy escribiendo estas líneas, cientos de bebés están naciendo en la zona del Golfo de Siam. Si los políticos, educadores, economistas y otras personas no hacen nada para prevenirlo, muchos de éstos bebés dentro de veinticinco años serán

verdaderos piratas. Cada uno de nosotros tiene una parte de responsabilidad por la presencia de los piratas. Meditar sobre los orígenes dependientes y observar con ojos compasivos nos ayuda a ver nuestro deber y nuestra responsabilidad para con los seres que sufren. Gracias a esta capacidad de ver, el Bodhisattva Avalokiteshvara es capaz de amar y actuar. El propósito de la meditación es el de ver y oír.

“Semillas de ira que yacen en lo profundo en nuestra consciencia” quiere decir que la ira y el odio no se han manifestado aún. Este Entrenamiento de la Plena Consciencia nos aconseja usar medicinas preventivas. Tal vez pensemos que es imposible transformar la ira o el odio subconscientes, que el momento de transformarlos es cuando nos sentimos enojados. Pero podemos transformar la ira y el odio antes de que se manifiesten. Durante la meditación sentada podemos, con la luz de nuestra atención, iluminar nuestros sentimientos negativos y así identificar sus raíces. Podemos observar directamente aquellos sentimientos que habitualmente preferimos evitar, y por el solo hecho de observarlos comenzará su transformación. Luego, cuando surjan desde nuestro subconsciente manifestándose bajo la forma de la ira, ya no nos tomarán por sorpresa. O también podemos plantar semillas de amor, de compasión y comprensión en nuestra vida diaria y estas semillas irán debilitando las semillas de la ira. No precisamos esperar a que la ira se manifieste para hacer esta tarea. De hecho, será mucho más difícil hacerlo si la ira ya ha surgido.

Es posible que nos sintamos alegres y pacíficos durante una o dos semanas, pero ello no quiere decir que durante ese tiempo las semillas de la ira no estuvieran ahí en el almacén de nuestra consciencia. Por ejemplo, si alguien nos dice algo que nos lastima, puede ser que no reaccionemos inmediatamente. Pero varias semanas más tarde es probable que nos enojemos con esa persona por una pequeñez.

Oí una vez un historia de un niño que desparramó excremento por las paredes de la sala de su casa. Su madre trató de limpiar todo y no parecía estar enojada al respecto, pero unos pocos días más tarde, la pequeña niña derramó su jugo de naranja sobre la mesa y la madre se enfureció con ella. Obviamente las semillas de la ira habían sido ya sembradas o reprimidas cuando la criatura desparramó el excremento. Por lo tanto, si estamos conscientes podemos ocuparnos de nuestra ira antes de que se transforme en una bomba lista para explotar.

Si no hemos sido capaces de transformar nuestra ira cuando aún era una semilla, cuando la ira comience a surgir aún podremos transformarla acompañando nuestra respiración. Si no la podemos transformar de inmediato, es mejor entonces que nos salgamos de la situación y tomemos refugio en la meditación caminando.

La Comunidad de Plum Village practica el Tratado de Paz, un acuerdo entre los miembros de la familia o de la comunidad para actuar cuando nos enojamos.

“Mirar a todos los seres con los ojos de la compasión” es una cita del Sutra del Loto. Los ojos de la compasión son, también, los ojos de la comprensión. La compasión es el dulce agua que brota de la fuente de la comprensión. Practicar la observación profunda es la medicina básica para la ira y el odio.