

¿Con quién te vas a enfadar?

La paciencia

No es fácil mantener la paciencia cuando alguien te acusa o te insulta. Si no trato de cultivar la paciencia y me dejo llevar, la respuesta inmediata es contestar. La otra persona te va a contestar, y tu de vuelta, y se vuelve una agresión y un intercambio de agresiones. En ese momento, el enfado está en máxima expresión. No sólo uno lo pasa mal uno, además, las otras personas que está alrededor no se sienten cómodas. Si nos dejamos llevar por el enfado, sólo perdemos. Perdemos nuestra paz interior. Si no contestamos la otra persona se va a cansar y las cosas se acabarán apaciguando de forma natural, por lo tanto, la mejor opción es no contestar. No crear más daño. En los Sutras dicen; no existe peor negatividad que el enfado, y no existe mayor cualidad que la paciencia.

El enfado

El enfado destruye toda la virtud que hayamos creado en el pasado. Un instante del enfado, lo destruye todo: destruye la virtud que hayas creado, en un momento. Por eso, cultivar la paciencia es excelente para nosotros. El enfado surge del apego. Cuando la mente se altera, en el momento en el cual la mente empieza a incomodarse y a inquietarse, eso es enfado. No esperemos a explotar para llamarlo enfado. Empieza cuando la mente se agita. Por ello, debemos tratar que la mente no se agite ni se altere, pero el trabajo es interno. Si uno quiere eliminar todos sus enemigos externos solo aparecerán mas y mas enemigos, si uno destruye a los enemigos internos, entonces todos los enemigos externos desaparecerán. Esto es similar a otro verso: intentar cambiar el exterior para no enfadarnos es como pretender cubrir toda la tierra con cuero para no hacerte daño en las plantas de los pies al andar. Lo mas lógico y lo más práctico es ponerse un buen calzado. No podemos pretender hacer desaparecer a todos los enemigos externos para que yo sea feliz, desaparecen cuando desaparece el enfado.

Adiestrarse en cultivar la paciencia

Conforme conseguimos ver los inconvenientes del enfado mayor es el deseo de querer alejarse de ellos, cuando mas ves los beneficios de la paciencia, más quieres desarrollarla.

Si una persona te pega con un palo y te hace daño, te enfadas. Pero ¿Con quién te vas a enfadar, con el palo o con la persona? Con el palo no te puedes enfadar porque no se movió solo, entonces, ¿Te vas a enfadar con la mano que manipuló el palo? Tampoco. ¿Te enfadas entonces con la persona? Tampoco porque también ha sido manipulada por el enfado. Así como el palo ha sido manipulado, la persona también esta siendo manipulada por los engaños. Hay que empezar a practicar poco a poco, practicando con cosas más pequeñas y sencillas, y conforme nos acostumbremos a ello, lograremos poco a poco mantener la paciencia en situaciones más complicadas.

El arrepentimiento

El hecho de arrepentirse, es muy importante. En el nivel en el que estamos, vamos a cometer errores y no debemos alegrarnos por ellos. Reconocer el hecho de que estamos sufriendo, también es relevante, al igual que reflexionar sobre la verdad del sufrimiento y del origen del sufrimiento.

Conocer el sufrimiento

Hay que conocer el sufrimiento, meditar y reflexionar sobre ello: ¿cómo se origina? ¿Puede ser destruido? ¿Se puede dejar de sufrir? ¿Cuáles son sus causas? Se puede destruir, y esa es la verdad de la cesación. ¿Cuál es el camino a seguir? Esa es la verdad del camino, nos indica como alcanzar la liberación.

Es como un árbol, que surge de las raíces que permiten al árbol desarrollarlo. Nuestras emociones aflitivas/engaños son las ramificaciones del árbol que crecen a través de la raíz que es la ignorancia. Hay que ir a la raíz de las aflicciones, ya que están basadas en una concepción errónea de la realidad. Cuando uno comprende la realidad tal cual es, al eliminarse las raíces, los engaños se desmorona, no se pueden sustentar.

Ecuanimidad

Igualmente de importante es desarrollar la ecuanimidad: la gratitud hacia todos los seres. Reconocer que todos los seres han sido nuestra madre, y por lo tanto bondadosos con uno, a veces es muy complejo. Pensar en que hemos tenido muchos renacimientos y hemos tenido muchas madres puede ayudarnos a ellos, estimando más a los demás que a uno mismo.