

# **La ira**

Versión 2

**Procesos para su despertar interior**

**ego**

Compilado por:  
Enrique González Ospina.  
Cel: 315-3357297

*‘La ira transformada  
se vuelve compasión,  
porque la energía  
es la misma.*

*Paul Ferrini.*



# La ira

*“La vida del mundo es un torbellino que nos arrastra, si no estamos centrados.”*

*Nisargadatta.*

La ira tiene esa peculiar condición de aislar. Cuando se interpone, al menos por un tiempo interrumpe las relaciones. Tiene temporalmente la fuerza y la vitalidad de lo aislado.

Hay en la ira una extraña desesperación; pues el aislamiento es desesperación.

La ira de la frustración, de los celos, del impulso de ofender, proporciona un violento desahogo cuya satisfacción reside en la autojustificación. Condenamos a otros, y esa condenación es, en verdad, una justificación de nosotros mismos.

Solemos disponer de ciertas actitudes como la altivez, la soberbia, el orgullo o la humillación, que eso es lo que somos ahora, y empleamos cualquier medio para imponernos; y la ira como el odio, es el medio más fácil.

Un simple enojo, un repentino relámpago que prontamente se olvida, es una cosa; pero la ira que se permite deliberadamente, que ha sido madurada y que procura herir y destruir, es algo completamente diferente.

Un simple enojo puede tener una causa fisiológica, que puede determinarse y remediarse; pero la furia, que es el resultado de una causa psicológica que utiliza al cerebro como instrumento, es mucho más intensa y difícil de tratar.

La mayoría de nosotros no se cuida de la ira, y más bien la justifica. Nos decimos ¿por qué no habría de encolerizarme cuando me tratan mal? Siempre creemos que nos irritamos justamente, porque el ego siempre tiene la razón.

Jamás aceptamos simplemente que estamos enojados, y nada más;

siempre entramos en complicadas explicaciones de las causas. Nunca decimos sencillamente que estamos celosos o amargados, sino que lo justificamos o explicamos. Preguntamos cómo puede haber amor sin celos, o decimos que las actitudes de otros nos han amargado, y así por el estilo.

Es la explicación, la verbalización, tanto silenciosa como hablada, la que sostiene la ira, la fundamenta, le da finalidad y profundidad.

Esa explicación, esa racionalización hablada o silenciosa, actúa como un escudo contra el descubrimiento de nosotros tal como somos. Cuando tengo ira soy la ira, respiro con ira, miro con ira, me muevo con ira, pienso con ira... pero esa racionalización, que es una evasión, me impide descubrir que eso es lo que soy... ahora.

Cuando tengo ira soy la ira, sólo eso, nada más, pero la explicación me permite huir del hecho real.

El hecho real es que soy la ira, pero huyo de esa realidad mediante la racionalización. Al huir, creo resolver el problema de la ira, pero eso no es así. Evadirme no es resolver. Evadirme es volver... más tarde.

Queremos ser elogiados, adulados, reconocidos, amados... esperamos algo de los otros; y cuando estos deseos no se cumplen, nos volvemos iracundos, amargados, celosos, feroces. Entonces, violenta o suavemente, censuramos al otro, decimos que el otro es el responsable de nuestra amargura.

La ira toma muchas formas: frustración, resentimiento, amargura, celos, aburrimiento, odio, autoritarismo, venganza... sin dejar nunca de ser un estado interno profundamente egocéntrico.

La ira es profundamente egocéntrica.

## **El perdón**

La acumulación de la ira, que es el resentimiento, requiere el antídoto del perdón; pero la acumulación de la ira es mucho más significativa que el perdón, por la intensidad de la energía que posee, de origen hormonal.

El perdón es innecesario cuando no hay acumulación de resentimiento. El resentimiento es la prolongación de la ira, en ausencia de las causas de la ira.

El perdón es esencial si hay resentimiento.

Poder liberarse del impulso de la ofensa y del instinto de agresión, sin la dureza de la indiferencia, conduce a la misericordia, a la caridad, a la compasión búdica.

¿Ve por qué es tan difícil perdonar? La energía de la ira empieza como una reacción de su ego, intensa e implacable, y se alimenta de inmediato de procesos hormonales que están fuera de su control. Ese coctel de instinto asesino + impulso egocéntrico + energía física, es explosivo.

Además, por lo general el ser egocéntrico carece de misericordia, carece de comprensión, carece de caridad, carece de compasión, pero odia. ¿Cómo podría perdonar?

La ira es compulsiva, inconsciente, y el perdón debe ser consciente. ¿Ve la dificultad? Parece imposible perdonar, pero sólo es muy difícil.

La ira no puede ser eliminada por la acción de la voluntad, porque la voluntad es parte de la violencia. La voluntad es la resultante del deseo, del ansia de ser; y el deseo, por su misma naturaleza, es agresivo, dominante.

Pretender suprimir la ira mediante el ejercicio de la voluntad, mediante propósitos bien intencionados y pensamientos positivos, por ejemplo, es transferirla a un nivel diferente, dándole un nombre diferente; pero ella sigue todavía ahí, formando parte de la violencia y del violento.

El iracundo es siempre una persona violenta, aunque se reprima por razones de imagen, de prestigio o de conveniencia.

¿Cómo liberarse de la violencia, que es la manifestación de la ira? Para estar libre de la violencia –lo cual no es el culto gandhiano de la no-violencia– debe haber comprensión del deseo obsesivo, que es la fuente del problema.

No existe ningún sustituto espiritual para este deseo; él no puede ser suprimido ni sublimado. Debe haber una silenciosa y alerta percepción del

deseo, sin opciones, sin juicios; y esta pasiva y alerta percepción es la vivencia directa del deseo, y es esa vivencia pura la que transforma la energía del deseo en la energía de la conciencia. Esa es la mutación posible, a nivel de energías.

Recuerde que todo es Conciencia.

El cristianismo propone que contra la ira, la paciencia. Pero si cuando una persona está tomada por la ira, por la furia, por la cólera, por la rabia animal, es eso y sólo eso, en ese momento, ¿cómo podría moverse internamente hacia la paciencia? ¿Cómo? ¿Mediante un acto de la voluntad?

## **La vivencia de la ira**

Si de verdad queremos saber qué es la ira, debemos sumergirnos en ella, conscientemente, percibirla de diversas maneras, dejar que se desarrolle en nuestro interior, que nos inunde, que nos cubra, *observando* todo su accionar, sin interferir en ella, acompañándola, sintiendo todo el dolor, el veneno, la oscuridad que crea en nuestro ser, viendo cómo caemos en el infierno a través de ella, en un descenso vertiginoso de animalidad, de brutalidad, de violencia.

Conocerla es permitirnos *conscientemente*, observándola, sumergirnos en el horror de la violencia y el deseo de destrucción, reprimidos o no reprimidos.

Sentirla, permitirla, observarla, conocerla. Esa es la comprensión que inicia la autotransformación liberadora del horror de la furia, porque todo lo observado se transforma.

No soy esencialmente la ira, pero soy la conciencia de la ira.

## **¿Qué es la ira?**

La psicología de la ira consiste en que queríamos algo, deseábamos algo, y alguien nos impidió conseguirlo.

El ego quería algo, y alguien lo impidió. Alguien surgió como un bloqueo, un obstáculo, que impide satisfacer el deseo del inmaduro ego.

Toda nuestra energía iba hacia la obtención de algo y alguien bloqueó esa energía. ¡No pudimos lograr lo que queríamos! ¿Quién lo impidió? ¡Maldito sea, por toda la eternidad! Ahora, esa energía frustrada se convierte en ira... ira contra las personas que han destruido la posibilidad de realizar nuestro deseo egocéntrico.

Y esa ira ¿es real y verdadera?

Es real, porque sucede Aquí-Ahora, y es verdadera porque es nuestra, nos pertenece, se retuerce dentro de nosotros, y todo lo que nos pertenece es verdadero, todo lo que sucede es real, fáctico.

Así que, siendo real y verdadera, debemos encontrar la fuente de esa ira, fuente que está dentro de nosotros. ¿Dónde más podría estar? Cerramos los ojos y nos movemos hacia nuestro interior, antes de que desaparezca, buscando la energía de esa ira para sentirla, palparla, reconocerla... profundizar aún más... más... y llegará un momento en que la ira dejará de existir. Pero este proceso natural no es fácil para la persona egocéntrica.

En la ira hay una no aceptación egocéntrica de algún aspecto de la realidad. Cuando las cosas no son como el ego desea que sean, estalla la ira animal.

El iracundo no acepta que la realidad es así, que así es, que no puede imponer su caprichosa voluntad.

Las cosas son como son, la realidad es como es, pero el ego no acepta que así es la realidad.

Dentro de sí-mismo, en el centro del Ser, ahí no hay ira.

## **Origen de la ira**

¿De dónde procede la ira?

Procede del ego, que es un constructo virtual y falso de la mente. El ego es un ente mental creado cuando la psiquis del individuo se confronta con la sociedad. Es la imagen de sí-mismo creada desde pequeño como una estrategia de sobrevivencia, es una relatividad, una identidad, una

identificación.

Ser astuto, por ejemplo; o ser codicioso, engreído, ensimismado, perfeccionista, posesivo, controlador, furioso... son estrategias inconscientes para sobrevivir con éxito.

La ira, el miedo y la vanidad son las 3 grandes estrategias del ego para sobrevivir, son de la naturaleza esencial de la personalidad.

La ira nunca procede del centro del Ser, que puede definirse como un “campo informe de bienaventuranza”, según el Zen.

Siempre procede de la periferia de sí-mismo, que es la residencia de las emociones, los pensamientos y las sensaciones. Esa periferia es la que está cerca de la animalidad, y ese centro desconocido que posee es la divinidad del ser humano, la “imagen de Dios”, como dicen los cristianos.

## **La represión de la ira**

La ira ha sido reprimida por la cultura, porque las buenas maneras no aceptan que el hombre es un ser inconsciente, ni aceptan plenamente que la animalidad está contenida en la naturaleza humana.

Esa represión explica por qué en el mundo social casi nunca estalla la ira, pero en el ámbito íntimo, con su pareja, la cosa es a otro precio. ¿Ha notado que los extraños nos producen apenas enojos, pero es con los seres más queridos y cercanos con quienes explota nuestra furia más terrible? Existe un nexo entre el amor y la ira.

Como reprimir es contener y hemos contenido tanto la ira, ya no quedan momentos en los que no estemos iracundos, o por lo menos enfadados, enojados, malgeniados, disgustados, aburridos... pero no nos damos cuenta, porque son actitudes asumidas como un hecho natural.

Máquinas biológicas malgeniadas, aunque sepamos leer y parezcamos inteligentes. Robots biológicos sin compasión, sin bondad, sin afecto, sin ternura, incapaces de una mirada amorosa.

Eso somos... por ahora.

Todo nuestro ser está envenenado por la represión, por la ira contenida, estado interno que se manifiesta en lo que hacemos:

- Comemos con ira.

A través del acto de comer, nuestros dientes y nuestra boca liberan ira. Aplastamos la comida como si se tratara de nuestro enemigo, triturándola de afán.

Cuando una persona come sin ira posee una cualidad distinta: es hermoso observarla, porque come sin violencia. Puede que esté comiendo carne, pero come sin violencia, sin prisa, sin triturar el alimento. Masticar con cierto ritmo y lentitud, saborear el alimento, disfrutar su sabor, preparar conscientemente la papilla...

Comemos con violencia, porque el que come es la ira reprimida.

- Miramos con ira.

La mirada del iracundo tiene la fuerza del desprecio, del poder, del odio contenido. Tiene un brillo perverso que produce miedo, y eso halaga al ego del que así mira.

Este personaje no busca amar o ser amado, sino ser respetado, reverenciado, temido.

Miramos con violencia, porque el que mira es la ira reprimida.

- Hacemos el amor con ira.

Es un rasgo propio del hombre común. La iniciación afectuosa del sexo ha sido eliminada. Hay afán, premura, urgencia. Los movimientos son agresivos, la actitud es egocéntrica, se ignora a la pareja, y el hombre tiene afán de eyacular para descargar su frustración reprimida.

El sentido tántrico de “hacer el amor” se perdió, convertido en un rústico “hacer el coito” para que el sistema nervioso recupere cierta estabilidad y la ira descargue su energía.

La ira reprimida convirtió el sexo en un proceso catártico para liberar energías. Se aconseja el sexo para aliviar el estrés, que es como utilizar una fina fragancia para alejar un mal olor.

La ira se ha arraigado tanto, que es fácil percibir su presencia en el tono de la voz, en el caminar, en el movimiento del cuerpo, en la imposibilidad de la quietud, en el sueño y en los sueños.

Al abrir la puerta hay ira, al quitarse los zapatos hay ira, al estrechar una mano hay ira... porque ahora somos la ira personificada, contaminando todo, destruyendo todo, cuando no hay una Presencia Interior, cuando no hay conciencia de la ira, cuando no está presente el Testigo Interior observando todo el proceso de la ira.

¿Y qué sucede cuando el Testigo Interior observa toda la enorme energía de la furia? Si la ira es una energía intensa, ¿puede hacerse algo con esa energía? ¿Qué? ¿Puede ser transmutada?

Comprenda nítidamente que Ud. no es la ira, pero Ud. es la conciencia de la ira.

Es necesario comprender esto, por favor.

## **Origen animal de la ira**

Según fuentes médicas, no hay ningún dispositivo específico para las “emociones” en el cerebro, ni ningún sistema específico dedicado a esta función fantasmal. La emocionalidad es un complejo sistema neuronal que utiliza diversas partes del cerebro.

Todos los sistemas evolucionaron para resolver los distintos problemas con los que se encuentran los animales, y cada uno tiene una base neurológica separada. El sistema que utilizamos para defendernos del peligro es distinto del que utilizamos para procrear, y las sensaciones que tenemos cuando se activan estos dos sistemas –miedo y placer sexual- no tienen un origen común.

Los sistemas cerebrales que generan conductas emocionales tienen profundas raíces en nuestro pasado evolutivo. Todos los animales, incluidos los seres humanos, tienen que hacer ciertas cosas para sobrevivir. Entre otras, comer, *defenderse* y reproducirse.

Eso es tan cierto para los insectos y gusanos, como para los peces, ratas y seres humanos, y los sistemas neurológicos que logran estos fines son bastante parecidos en todas las especies con cerebro.

Pero no significa que todos los cerebros sean iguales; sólo sugiere que si queremos saber qué es el ser humano, tenemos que descubrir en qué nos parecemos y diferenciamos de los animales.

El sistema que detecta el peligro, por ejemplo, es el mecanismo fundamental del miedo, y las conductas que provocan son de dos tipos: huir o atacar. Para atacar, ese mecanismo natural del miedo crea, mediante la actividad de neurotransmisores específicos (hormonas), la energía interna que denominamos la ira, la furia, la rabia.

Ese es el origen animal de la ira, energía necesaria para activar el sistema muscular frente a un peligro real, tal como un animal salvaje; la naturaleza creó ese mecanismo perfecto para sobrevivir en medio del mundo salvaje: huir o atacar.

El miedo es para huir y la ira es para atacar.

Pero, con la evolución de las sociedades, las amenazas reales y salvajes desaparecieron, surgiendo los miedos psicológicos: el prójimo, la oscuridad, la soledad, la adversidad, el jefe, perder el trabajo, ser desobedecido, ser irrespetado, no ser amado, ser abandonado, el fracaso... muchos de ellos asociados al ego. Los miedos reales se transformaron en temores psicológicos.

¿Qué es, sino ego, por ejemplo, la ira porque no *me* tienen en cuenta? ¿La ira porque no *me* reconocen? ¿La ira porque no *me* obedecen? ¿La ira porque la realidad no corresponde a *mis* deseos? ¿La ira porque no *me* gusta lo que sucede? ¿La ira porque las cosas no son como “yo” quiero?

Así, la ira natural, necesaria y justificada del origen, con carácter transitorio, se transformó en una patología permanente merced al ego. La ira

echó raíces en la especie humana, y ahora ya no necesita de amenazas reales; suficiente con las justificaciones del ego.

Cualquier nimiedad es suficiente para que explote la furia asesina que llevamos por dentro, sin consideración por nada ni por nadie. ¡O las cosas son como “yo” digo, o ataco!

## La ira y el amor

Cuando se juntan el amor y la furia podemos actuar de la forma más inusitada. ¿Cómo podrían disgustar dos personas que se aman? Es una pregunta que teóricamente carece de sentido, pero es usual que las parejas que se aman estén frecuentemente discutiendo. Cualquier detalle insignificante les da una excusa para estallar. La furia se desata por cualquier trivialidad.

Los psicólogos dicen que las parejas pueden estar condicionadas para discutir. Cualquier cosa desencadena el conflicto, porque han creado un patrón para estas batallas diarias que van agotando la relación.

La furia parece reemplazar al amor en su relación, y no es algo raro, tal vez porque las dos emociones liberan la misma sustancia química en el cuerpo: la *dopamina*. Esta hormona hace que nos concentremos en un solo objetivo, sin importar las consecuencias.

Cuando estamos enamorados tenemos un solo y obsesivo objetivo, tal como cuando tenemos ira. El furioso impulso a destruir, a cobrar venganza, tiene un solo y obsesivo objetivo, tal como cuando estamos enamorados.

Como el amor, la furia nos hace sentir bien. Como el amor, la furia seduce nuestro cuerpo, sin importar lo que haya que hacer. Para esos dos estados emocionales, que embriagan al cuerpo, no importan ni los medios ni las consecuencias. Son dos energías muy difíciles de controlar.

Ese vínculo común entre la ira y el amor, gracias a la *dopamina*, podría explicar por qué no hay nada que dispare más rápido la furia que descubrir un engaño sexual. No hay nada como la infidelidad para lograr que explote, como un volcán, la furia incontenible, la ira extrema, la sed de una venganza que no se satisface con nada.

Hay una línea delgada entre el amor y el odio, y por esa línea camina la ira, que contiene en sí misma un pequeño demonio interior llamado la venganza. En el proceso de conversión del amor al odio, las hormonas llamadas *testosterona*, *adrenalina* y *dopamina* forman un coctel embriagador y delicioso: la venganza.

La venganza es dulce, pero peligrosa, porque desencadena procesos explosivos entre personas, entre familias, entre pueblos, entre potencias. La venganza por el ataque a las Torres Gemelas fue la guerra de Irak, en la cual han muerto como 200.000 personas.

¿Por qué nos cuesta tanto perdonar y olvidar? Parece que los hombres guardan sus recuerdos más intensos en las profundidades del cerebro emocional, mientras que las mujeres tienden a guardarlos adelante, hacia la zona pre-frontal del cerebro. Este hecho haría que la mujer pueda acceder constantemente a ese recuerdo y revivirlo una y otra vez, sin necesidad de la explosión, conservando reprimida su furia.

Los hombres se comportan de otra manera; su furia puede ser más impulsiva y potencialmente más explosiva, más violenta, más destructiva, lo cual no significa que perdona. Él no perdona, ni olvida, pero ejerce su supuesto derecho a la violencia.

Cuando un hombre se enfurece, la *adrenalina* empieza a fluir por su cuerpo, aumentan los niveles de *testosterona*; el *cortizol*, que es la hormona del estrés, se incrementa, y la *dopamina* logra que toda la energía de su furia se oriente contra un único objetivo, sin consideraciones de ningún tipo, capaz de hacer cualquier maldad.

Es un hecho que tanto hombres como mujeres sienten la fuerza poderosa de la furia, pero cuando se trata de liberarla suelen manejarla de distinta manera. Los científicos del cerebro creen haber encontrado otra explicación complementaria: en relación con el volumen total del cerebro las mujeres tienen una zona mayor que controla los impulsos agresivos y la furia. Esto podría explicar por qué los hombres se enfurecen con mayor facilidad.

Pero también la ira tiene su razón de ser existencial. Según versiones, algunos científicos creen que somos capaces de enfurecernos porque ese proceso hormonal nos da fuerza para acabar con una situación desagradable. Es, visto así, un poderoso catalizador para un cambio positivo. Algo así como

apagar un incendio con gasolina, pero bueno, algunas personas se complacen con el pensamiento positivo...

## **La gravedad de la situación**

La furia es difícil de superar.

Recuperarse de un momento de locura, como casarse sin amor, puede llevar años; pero cuando la furia constante domina su vida, superarla es una batalla diferente, seria y bella, tal vez para toda la vida.

La obviedad dice que es necesario perdonar, pero ¿cómo? Dice que es necesario abandonar el sentimiento de víctima, pero ¿cómo? Dice que si no suelta la furia no podrá avanzar en la búsqueda de su destino, y finalmente ésta lo destruirá, pero ¿cómo soltarla?

Tendrá que asumir sus instintos naturales y hacer esfuerzos conscientes para transformar la energía de la ira. Afortunadamente hay maneras de hacerlo. Mientras no lo logre, tal vez usted disfruta su furia egocéntrica, pero causa sufrimiento en su entorno, especialmente entre sus seres más cercanos y queridos.

¿De dónde procede su ira? Procede de su ego, no del centro de su Ser; y su ego es un ente falso, virtual, creado en la relación con la sociedad.

Su ego es una relatividad, una identidad, una imagen mental de sí mismo, un pensamiento acerca de sí mismo.

Pero la ira es verdadera, es real, es la “forma” emocional de su energía en este instante, es lo que Ud. es en este momento; Ud. es eso... por ahora.

Si la ira le pertenece, puede encontrar la fuente de esa ira, de dónde viene, cuál es su origen primigenio, porque es la energía.

Vista así, la ira es la escalera que le permite moverse hacia el interior, ir más hacia adentro, ir hacia la profundidad de sí mismo, y llegará un momento en que la ira dejará de existir, porque en el centro de su Ser no hay ira.

Ud., esencialmente, no es su ira, pero Ud. si es la conciencia de su ira.

La transmutación de la ira en conciencia sucede en el proceso de la meditación con la ira.

Ud. necesita aprender a meditar.

# Procesos de liberación de la ira

## Comprensión básica

Si desea conocer la ira sólo para deshacerse de ella, como si fuese una enfermedad, es muy difícil, pues la actitud de soltarla crea una distinción que imposibilita el propósito.

En tal caso, ha comenzado con la suposición de que la ira es mala, por lo que la “no ira” es buena, así como la codicia es mala y la “no codicia” es buena. Es la tendencia cultural de intentar lo contrario, evadiéndose de la realidad presente.

Pero si la realidad es que usted es iracundo, furioso, ¿cómo podría moverse internamente hacia un estado de “no ira”, que le es desconocido? Ese intento es una evasión de la realidad, que impide la autoliberación.

Si crea esa distinción entre “*lo que es*” y “*lo que debería ser*”, encontrará mucha dificultad para comprender de verdad esos rasgos.

Incluso, si logra por un momento deshacerse de la ira, que es “lo que es”, si la trascendiera, sólo sería una represión temporal. La ira, que es la realidad, volverá.

La comprensión del hecho no surge al desplazarme en el sentido contrario del hecho, sino al sumergirme en el hecho, en lo que sucede, en la realidad, en “lo que es”.

Este es un criterio fundamental en el proceso de la autotransformación.

Pero debo estar *Presente*.

En tal caso, estando Presente como un Testigo del suceder interior, la distinción imaginaria desaparece. Queda la energía, pero ahora las emociones positivas son bellas y las emociones negativas son hermosas, porque son el movimiento de la energía que permite estar Presente, Testigo de ese suceder.

Con esa actitud, estando Presente, la ira es bella cuando todo nuestro ser la siente, cuando cada fibra de nuestro ser vibra con ella, permaneciendo Testigo de esos procesos energéticos.

Estando Presente, la energía de la ira se transmuta en la energía de la conciencia. Por eso es bella.

En estado de ira soy la ira, sólo ira, todo mi ser de este instante es ira; por lo tanto, puedo ser consciente de esa energía, en este instante, porque es lo único que soy.

No soy la ira, pero soy la conciencia de la ira.

Es necesario comprender este concepto, profundamente humano y místico.

## **No represión**

Esa comprensión de “lo que es” excluye toda forma de represión de la ira. Es necesario dejarla salir, vivirla, sufrirla, padecerla, pero siempre *observándola*. Siempre. Sumergido en esa locura desbordada.

Cuando ha sido vivida y sufrida así, va surgiendo la comprensión de que soy la ira, que forma parte de mi ser actual, que no es obra mía, que es un flujo energético en el cual no participo, que no necesito condenarla... pero no la reprimo, no la juzgo. La acepto, la reconozco y la observo.

Dirijo la atención a todas las “formas” de expresión de la ira, la mantengo ahí observando todos sus procesos, sin un solo pensamiento.

Cuando ha sido vivida *conscientemente*, sin ninguna represión, empezará a desaparecer por su propia cuenta. Pero es necesario dejarla fluir, vivirla, padecerla... que se exprese... observándola... sin pensar...

## **Pero no en público**

Expresar las emociones negativas, como la ira, no quiere decir que sea “en público”. No.

Tampoco se trata de descargar la energía de la furia en otra persona, usualmente las personas más cercanas y amadas. ¡No! Si descarga su ira en otra persona, ella no va a comportarse como un Buda, sentándose en silencio, llena de compasión por el loco furioso.

La otra persona no es una estatua de mármol; también expresará su ira, y eso creará más ira en usted. Su ira y violencia creará lo mismo en el otro, y con venganza, porque el otro se sentirá víctima y tarde o temprano... se vengará.

¡No se trata de expresar la ira haciendo daño al otro! No. Nunca

Hay trucos para que la ira explote, sin hacer daño. Cuando la sienta, retírese a una habitación, cierre la puerta, golpee una almohada, párese delante de un espejo y grite ante su propia imagen, dígame cosas que nunca le ha dicho a nadie, gríteselo en su cara, amenácelo, trátelo como le dé la... gana, pero siempre *observando* todo lo que sucede dentro de su ser.

Si no hay *observación* entonces todo ese proceso catártico es una reacción que alivia, pero no sana. La clave es la conciencia de la realidad, la percepción pura del suceder, sin un solo pensamiento.

Este método debe ser un proceso privado, consciente, para que avance hacia el fin de la furia. No hay necesidad de proyectar ira sobre nadie. Nadie es culpable de su ego, de sus deseos, de su frustración, de sus procesos reactivos, de su mecanicidad, de su ignorancia. Nadie es culpable de su vacío interior. ¡Nadie! ¡Sólo usted!

También podría encerrarse en un baño, caminar intensamente con furia, correr para ninguna parte, porque la ira significa que hay una gran energía compulsiva dentro que necesita una actividad rápida e intensa para ser liberada, pero siempre observando los procesos internos.

Una catarsis de este tipo puede durar unos 5 minutos, luego de la cual se sentirá sin carga alguna; en cuanto vaya comprendiendo el proceso de la

ira, jamás la proyectará sobre alguien, porque es un comportamiento absolutamente necio, inhumano, despiadado, cruel, animal.

Pero recuerde... la clave es observar lo que sucede dentro de sí mismo, cuando su furia explota. Verla en directo, en tiempo real, en vivo, sufrirla, padecerla, sin compasión por sí mismo, observándola en acción, sin un solo pensamiento.

## **La transformación**

La ira es hermosa, el sexo es hermoso, el miedo es hermoso... dependiendo de lo que hagamos con eso. Eso depende de nosotros. Si condenamos esas emociones se vuelven feas, pero si las transformamos se vuelven divinas.

La ira transformada se vuelve compasión... porque la energía es la misma.

El sexo transformado se vuelve amor... porque la energía es la misma.

Un Buda es compasivo ¿de dónde procede su compasión? Es la misma energía que se movía en la ira, la misma energía que se transforma en compasión.

Un Buda es cariñoso, un Jesús es amor. La misma energía que participa en el sexo se convierte en amor. ¿Qué se hizo la furia de Jesús cuando atacó físicamente a los mercaderes del templo?

Es necesario comprender que cuando condenamos un fenómeno natural, se vuelve venenosos, destructivo, corrosivo. Cuando lo transformamos, se vuelve divino, consciente. Pero se requiere transformación, se requiere autotransformación mediante la suma de pequeños y constantes actos conscientes.

La conciencia se activa con la percepción pura del suceder.

## La ira y la tristeza son lo mismo

La tristeza es ira pasiva y la ira es tristeza activa. Son los polos de la misma energía. No son energías distintas, ni contrarias, sino aspectos distintos de la misma energía. Por eso se puede oscilar de una a otra, sin que eso signifique evadirse de la ira.

Es difícil para una persona triste estar enojada, pero si puede encolerizarse, su tristeza desaparecerá de inmediato.

Es muy difícil para una persona furiosa estar triste, pero si puede entristecerse, su ira desaparecerá de inmediato.

No estará buscando el contrario, lo cual es una evasión inútil, sino oscilando dentro de la misma energía, conscientemente.

En todas nuestras emociones continúa la polaridad básica: de hombre y mujer, de yin y yang. La ira es reconocida como masculina: agresiva, guerrera, destructiva, obstinada. La tristeza es identificada como femenina: pasiva, conciliadora, profunda, existencial.

De modo que si usted está en sintonía con la ira, es difícil pasar a la tristeza, pero puede intentarlo, aunque parezca algo bufón. Entristecer la ira es un proceso interesante y curioso, que transmuta la ira.

El mismo esfuerzo puede hacerse en sentido contrario: convertir la tristeza en ira. Pero antes de intentarlo es necesario comprender ciertas cosas. No es necesario reprimirla. La tristeza también tiene un ser. Es hermosa. Es profunda. No tiene nada de malo. De hecho, en estado de inconsciencia, sólo la tristeza nos da profundidad.

La risa es poco profunda; la felicidad, es superficial. La tristeza llega hasta la médula. Nada alcanza la profundidad existencial de la tristeza. Es bella. ¿Por qué reprimirla? Si la acompañamos, nos puede llevar hasta su núcleo. Si permanecemos a su lado, podríamos conocer algunas cosas de nuestro ser que nunca habíamos conocido.

Podemos vivenciar la tristeza así, siendo su amigo, acompañándola, observándola, descubriendo su enseñanza... y luego sí pasarnos a la ira consciente.

Es el juego de las energías, tras el cual se oculta la actividad consciente. Oscilar entre la ira y la tristeza es un juego con las energías, una práctica inusitada, un experimento. No es una evasión de la realidad sino un juego que permite descubrir algo acerca de la transmutación de las energías.

## **Meditaciones con la ira**

Existe una serie de meditaciones acerca de la ira, en cada escuela esotérica conocida. En el tao encontramos la siguiente propuesta:

Paso 1: La invocación.

Recordar alguna ocasión en que sintió cólera, traerla al presente, para sentirla y observarla, reconstruyendo los hechos.

Paso 2. La energía.

Invocar esa ira, para sentir sólo la energía de esa emoción, ignorando los hechos.

Paso 3. El Testigo.

Invocar esa ira, para ser el Observador, el Testigo, de esa energía pura, sin emocionalidad alguna.

Paso 4. La conciencia.

Experimentar que el Observador, la emoción y la energía están hechos de la misma conciencia. Que toda esa fenomenología es, en esencia, Conciencia.

## **Meditaciones Zen**

En el Zen encontramos otras posibilidades meditativas para liberarnos de la ira:

Primera etapa: Consiste sencillamente en tomar conciencia del hecho de que somos víctimas de otros, en el momento presente. Víctimas reales o imaginarias.

Segunda etapa: Consiste en trabajar sobre los sentimientos que nacen de esa conciencia: la ira, el deseo de desquitarnos, el impulso de querer lastimar a nuestros victimarios, el indiscriminado deseo de venganza contra todos...

La intensidad de estos deseos varía considerablemente: algunos son leves, otros poderosos y persistentes. Muchas terapias trabajan con la idea de desenterrar las experiencias de sacrificio que hemos vivido; pero se diferencian en la forma como manejan esas experiencias posteriormente.

En política parece que se deben devolver los golpes. Podemos hacerlo u optar por otro camino; el camino de la propia redención en la ira, con lo cual podríamos romper la cadena ira → venganza que azota a la humanidad desde Jehová.

## **La expiación**

Podríamos no tener sentimientos de culpa por la ira con que tratamos al prójimo, porque ese sentimiento no ayuda y porque, al principio de las cuentas, la ira no fue inventada por usted. Somos herederos de la ira divina; veamos cómo reaccionó Jehová cuando los malentendidos del Paraíso Terrenal:

*“Y pondré enemistad entre ti y la mujer... A la mujer dijo: Multiplicaré en gran manera los dolores en tus preñeces... y al hombre dijo: por cuanto obedeciste a la voz de tu mujer y comiste del árbol que te mandé diciendo: No comerás de él; maldita será la*

*tierra por tu causa; con dolor comerás de ella todos los días”.*  
*Génesis 2, 15-16-17, Biblia.*

Es un buen ejemplo de una reacción desmesurada. Dada la desobediencia de Adán, Jehová creó el conflicto entre el hombre y la mujer, multiplicó los dolores, maldijo la tierra y se inventó el trabajo para ganarse el pan de cada día. Eso es ira pura y venganza pura, sin compasión divina.

A medida que practicamos con la autoobservación, tomamos conciencia de la ira que sentimos con respecto a lo que sucede, de nuestro deseo de desquitarnos, de la confusión, del aislamiento y de la frialdad.

Si continuamos practicando, manteniendo la conciencia y el reconocimiento de esas emociones, comienza a surgir algo diferente -aunque también doloroso- en nuestra conciencia. Comenzamos a ver no solamente cómo hemos sido sacrificados, sino también cómo hemos sacrificado a otros.

El sentimiento de victimario puede ser todavía más doloroso que el de víctima. Porque hemos sido víctimas y hemos sido victimarios.

Cuando actuamos movidos por la ira y el resentimiento y buscamos cobrar venganza, nos damos cuenta de que somos los victimarios de otros, de la misma manera en que también hemos sido víctimas. Como dice la Biblia, el mal se repite generación tras generación.

¿No hay forma de parar esa cadena perversa? ¿A cuántas personas hemos sacrificado sencillamente porque ellas no son *como yo soy*?

Si estamos comprometidos con el propósito de enmienda, debemos expiar nuestro pecado. ¿Qué significa la palabra “expiar”? Significa “estar en paz”. No podemos borrar lo hecho en el pasado; lo hecho, hecho está.

Sentirse culpable es una forma de sacrificarnos en el presente por haber sacrificado a otros en el pasado. La culpa no ayuda. Pedir perdón muchas veces tampoco equivale a la expiación. Aunque quizás sea necesario, puede no ser suficiente.

La práctica mística se refiere a la expiación, a practicar con nuestra vida, a ver nuestros deseos de sacrificar a los otros porque estamos movidos por la ira. Debemos ver estos deseos, pero no actuar impulsados por ellos, verlos,

observarlos, acompañarlos, investigarlos.

## **Buscando un poco de dolor consciente**

Quizás su ira se justifica por el daño que usted recibió en el pasado, como *víctima*. Usted no ha podido olvidar eso que le hicieron, pero sí olvidó rápidamente el daño que ha causado a otros como *victimario*. Parte de la expiación es recordarlo, invocarlo, traerlo al presente para sufrir conscientemente el veredicto injusto que hemos sido con nuestras víctimas.

Utilice, por favor, el formato anexo, en la siguiente forma:

1. Primero llene la columna izquierda con los nombres de sus victimarios.
2. Luego, llene la columna derecha con los nombres de sus víctimas.
3. Finalmente, mírese ahí como en un espejo. Lea lentamente cada línea, Uno y uno. Un victimario y una víctima. Invoque sus rostros. Invoque el daño que usted recibió y el mal que usted hizo a personas inocentes. Ese dolor que usted siente ahora, es parte de su expiación. No huya. No se evada. ¡Sienta ese dolor!

## **Romper la cadena**

El proceso de expiación puede durar mucho tiempo.

Podemos activar la conciencia de todos nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestra ira frente a lo que nos sucede.

Después podemos desarrollar una aguda percepción de nuestro deseo actual de sacrificar a otros. Eso es lo más importante: no lo que nos han hecho, sino lo que les estamos haciendo a los demás en este momento.

Alguien debe detener el proceso. ¿Cómo hacerlo? La forma de detenerlo es abandonar los pensamientos amargos sobre el pasado y el futuro, y comenzar a estar *Aquí-Ahora* con lo que es, con la realidad, con lo que sucede *Ahora*, haciendo lo mejor posible, tomando conciencia de lo que nos

sucede y de lo que hacemos a los otros, al prójimo.

Una vez se aclara ese proceso, lo único que deseamos es romper la cadena ira → venganza, víctima → victimario, aliviar el sufrimiento del mundo, apaciguar la furia de la humanidad. ¿Qué es, sino eso, lo que intentamos en los grupos? Se dice que si una de cada 10 personas de este mundo rompiera la cadena, todo el ciclo se derrumbaría; no tendría suficiente fuerza para sostenerse.

Así, la ira por haber sido víctimas se disolvería, y el sentimiento de culpa por haber sacrificado a otros se extinguiría. La cadena ha sido rota.

De todas maneras es necesario no olvidar dos cosas:

1. Que su ira posiblemente se originó al ser víctima de otros seres inconscientes, ira que usted ahora alimenta desde su inconmensurable ego.
2. Que en el transcurso de su vida usted seguramente ha sacrificado a otras personas inocentes, por el delito de no ser como su ego exigía que fueran.

Pero ni la ira ni la culpa son emociones que ayuden a su vida presente. Es necesario iniciar un proceso de transformación de esas energías, por sí-mismo, para sí-mismo, por amor al prójimo.

Es necesario empezar a romper la cadena perversa de víctima → victimario → víctima...

Ese sería un aporte nuestro importante al bienestar de la humanidad. Romper la cadena de la venganza.

Para intentarlo, Ud. necesita comprender con absoluta claridad que:

*“No soy la ira, pero soy  
la conciencia de la ira.”*

Porque todo es conciencia.

Esa comprensión fundamental es el principio de la autosanación, el principio de la liberación de la ira, el odio y la venganza; el principio del perdón.

El perdón humano es recordar sin rencor.

El perdón divino es olvidar, nada pasó, porque todas las “formas” se disuelven en un Océano de Conciencia cuando transformamos la vida en un proceso meditativo.

Meditar es percibir la realidad, “tal como es”, sea como sea la “forma” que tome, observarla en tiempo real sin un solo pensamiento.

Meditar es la percepción pura de la realidad que sucede, sin pensar.

## La expiación

	<b>Nombres de mis victimarios</b>	<b>Nombres de mis víctimas</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		
<b>6</b>		
<b>7</b>		
<b>8</b>		
<b>9</b>		
<b>10</b>		

## **Bibliografía**

- Joko Beck. La vida tal como es.
- Stephen Wolinsky. El Tao de la meditación.
- Rita Carter. El nuevo mapa del cerebro.
- Osho. Emociones.
- Krishnamurti. Comentarios sobre el vivir. Tomo 1.
- Dhiravamsa. La vía del despertar.