

La pregunta más frecuente

Sylvia Boorstein

*¿Mantener una práctica espiritual significa que nunca podemos enfadarnos?
No, dice Sylvia Boorstein, se trata de cómo manejamos el enfado.*



"Gente enfadada." Ilustración de [Alvaro Tapia](#)

En octubre de 1989 el Dalai Lama, sentado él solo en el escenario del mayor salón de actos del Campus de la Universidad de California, en Irvine, respondía preguntas ante una audiencia de más de 6.000 personas. Aquello parecía una conversación relajada en un gran cuarto de estar. La gran multitud permanecía intensamente silenciosa, escuchando con atención como él respondía cuidadosamente a cada pregunta. En un momento, alguien preguntó: ¿Usted se enfada alguna vez?

El Dalai Lama se rió, con su risa agradable y pícaro, y dijo: "¡Por supuesto! Cuando pasan cosas que yo no quiero que sucedan, me enfado. Pero eso no es un problema"

Me parece que el mito más imperecedero sobre la práctica espiritual, especialmente la práctica de la meditación, es que promete que el enfado se va a terminar, de una vez y para siempre. Y no es así. Cuando sucede algo que nosotros no queremos que suceda, aparece el enfado. Así se expresa el sistema nervioso humano. Quizá es una manera en la que, a través de eones de evolución, los seres humanos han sobrevivido. Cuando nos sentimos amenazados de cualquier modo, el enfado dispara la adrenalina necesaria para protegernos. El potencial de la mente humana adulta, sin embargo, está en reconocer el enfado, localizar el miedo que lo ha despertado y

responder sabiamente, arreglando la situación sin empeorarla. El enfado no necesita ser un problema.

Es comprensible que el mito persista. Los centros dharma que conozco, son lugares normalmente tranquilos. Tienen una cultura de respuestas templadas. Yo incluso enseñé a sonreír como práctica. Es un gesto que inclina la mente en la dirección más sencilla y, cuando sonreír resulta difícil, alerta al practicante de la presencia de la angustia mental. También enseñé mucho sobre cómo cultivar la respuesta compasiva del corazón, que está en nuestra naturaleza fundamental, pero aun así, cuando las cosas no van de la forma que queremos, aparece el enfado.

Estas son algunas de las preguntas que a menudo escucho sobre el enfado:

Q. ¿Cultivar la compasión realmente significa que ya no puedo volver a expresar enfado?

A. Cultivar la compasión en absoluto significa que no puedes expresar enfado. Un enfado no manifestado, crea una brecha en las relaciones tal, que ni la mayor cantidad de sonrisas puede salvar. Es un secreto. Una mentira. La respuesta compasiva es la que mantiene vivas las conexiones. Requiere decir la verdad. Y decir la verdad puede ser difícil, especialmente cuando la mente está removida por el enfado.

El Vinaya, el compendio de las normas monacales del canon Pali, da una lista de cinco "Reflexiones previas a la amonestación" ¿Es ahora un buen momento para hablar? ¿Estoy diciendo la verdad completa? ¿Mi voz es dulce, no severa? ¿Estoy motivado por la bondad? ¿Estoy motivado por el deseo de ayudar?

Tengo una lámina enmarcada con estas cinco reflexiones sobre la mesa de mi estudio y con frecuencia me la piden prestada. Me gusta imaginar al Buda como un psicoterapeuta ofreciendo consejos de relevancia intemporal.

Q. Por supuesto, refrenar el enfado, no puede ser bueno. Llevo años trabajando con terapia para conseguir entrar en contacto con mi enfado. ¿Qué debo hacer ahora?

A. Ponerse en contacto con el enfado propio, aunque al principio asusta, es sin duda un éxito. Significa que estamos menos escondidos de nosotros mismos, más presentes, más despiertos a cualquier información que pudiera ayudarnos a responder de una manera que nos haga dejar de sufrir. Como adultos, tenemos la capacidad de contener la expresión impulsiva, reflexiva y con frecuencia destructora del enfado y elegir en cambio la comunicación clara y útil.

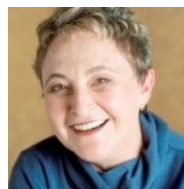
Q. ¿Qué sucederá con mi pasión?

A. Mi experiencia con las explosiones de enfado o los rencores ardientes es que consiguen confundir y agotar la mente dispersando la pasión. Yo creo que la pasión viene cuando vemos con claridad. El Buda nos enseñó que elegir sabiamente en medio de un desafío, nos conduce a la "comprensión clara del propósito" Yo lo interpreto como una vivaz respuesta impulsada por la determinación. El voto bodhisattva para acabar con el sufrimiento de todos los seres vivos, es el compromiso más apasionado que se pueda imaginar.

 Mi lectura sobre la respuesta del Dalai Lama diciendo que el miedo no es un problema, es que él

siempre busca una respuesta sabia. Normalmente yo también lo hago, y cuando no es así, pido perdón por no haber mostrado mis necesidades de una forma útil. El primer verso de la Guía del Camino de Vida Bodhisattva, del comentarista Budista del siglo sexto, Shantideva, dice que todos los actos honestos atesorados durante eones, desaparecen en un momento de ira. A veces los estudiantes preguntan "¿Crees realmente que eso es así?" Y yo les digo, "No lo sé. Pero desde luego es inspirador. Pongo bastante atención cuando respondo con ira para poder descubrir que es lo que me asusta. Me apena el sufrimiento que causo en mi misma y en otras personas. Con la práctica, mi corazón se está acostumbrando a la amabilidad, por lo que los errores me sirven de inspiración."

 La mañana siguiente a la sesión de preguntas y respuestas del Dalai Lama en Irvine, los periódicos anunciaban que le había sido concedido el premio Nobel de La Paz de ese año.



Sylvia Boorstein es psicóloga y profesora destacada de Meditación. Entre sus libros más vendidos, destacan *Pay Attention, for Goodness' Sake* y *Happiness Is An Inside Job*.