



El enfado repercute en cuerpo y mente

Nichiko Niwano
Presidente de Rissho Kosei-kai

Por qué conviene evitar el enfado

Según el budismo, la avaricia, la cólera y la estupidez son tres estados mentales engañosos considerados como los venenos que llevan nuestra mente a la corrupción. Nos afectan física y psíquicamente. Es más, está científicamente demostrado que la cólera, los sentimientos de rabia, odio o resentimiento afectan negativamente al cuerpo.

El enfado desequilibra nuestro sistema nervioso autónomo, aumentando el ritmo cardíaco y presión arterial, a su vez esto provoca empeoramiento del riego sanguíneo elevando el riesgo de arritmias, ataques de corazón e infartos. En otras palabras, la persona propensa al enfado tiene más posibilidades de padecer problemas de salud graves. La etnia indígena americana hopi tiene un dicho apropiado para definir cómo los sentimientos de cólera solo nos dañan: “No dejes que el veneno de la ira te envenene”.

Nos dejamos llevar por sentimiento de enojo o ira al ser egoístas y enfadarnos cuando las cosas no salen cómo queríamos, en dichos momentos pensamos que la gente nos trata mal o sentimos envidia o resentimiento hacia los demás. Según Shakamuni la ira es “más intensa que un gran fuego” que no solo daña nuestro cuerpo y mente sino también el de los demás.

Sin embargo, como sugiere la expresión "indignarse ante la injusticia social", a veces el enfado puede ser expresión de una indignación que surge al querer mejorar el propio país o sociedad, y nos motiva a actuar y ayudar a los demás.

Por eso más que evitar el sentimiento del enfado lo importante sería aprender a controlar más adecuadamente estos sentimientos.

Al parecer cuando se experimenta enfado el cerebro necesita unos segundos para poder calmar los ánimos. La ira se acumula en nosotros durante unos seis segundos al enfadarnos,

pasado ese intervalo podemos controlarla intentando pensar en otras cosas. En artículos anteriores mencioné maneras de calmar el enfado, todas esas maneras pueden llevarse a la práctica durante seis segundos. Cuando estamos a punto de perder el control podemos probar a respirar hondo y despacio o entonar unos versos como los del mantra Shingon, *on niko niko hará tastumaizoya sowaka*, que se traducirían como: “Sonríe y no pierdas la calma, *svāhā*”. Si aprendemos a recurrir a estas maneras sencillas y efectivas de controlar el enfado podemos llegar a ser más felices.

Perder a veces es una ocasión de obtener una virtud

En el capítulo 25 del Sutra del Loto ‘La omnipresencia del bodisatva Acogedor del Mundo’ se dice así: “Si (hay seres que) abundan en la cólera y dan culto sin cesar a este bodisatva, podrán liberarse de la cólera”. Es decir, en el momento en que sentimos que nos enfadamos excesivamente si convocamos al bodisatva acogedor Acogedor del Mundo podremos descubrir la budeidad en nuestro corazón, así se apaciguará por sí solo el fuego de la cólera.

Si a pesar de todo el fuego de la cólera nos brota como fuego incontrolable, ¿cómo podremos liberarnos de él? ¿qué podemos hacer para no quedar apegados al sentimiento del enfado, liberarnos de la cólera alimentada por el egoísmo y del apego al propio orgullo? ¿Cómo evitar el daño físico y mental que nos hacemos a nosotros mismos y a los demás?

El Libro de los cambios (I ching) recoge una enseñanza llamada “Vaciar como torrentera de montaña”. Normalmente pensamos que vaciarse o desprenderse de algo es negativo, pero en este caso ‘vaciar’ alude a ser humilde, es decir, ser considerado con las demás personas. El arroyo de montaña serpenteaba por las faldas de la montaña, y cuanto más profundo era su cauce, la montaña esplendía con más belleza. Este fragmento del I Ching nos enseña que aunque parezca que estamos perdiendo algo cuando reprimimos sentimientos de cólera o deseo haciendo el esfuerzo de ayudar al prójimo, en lugar de perder, estamos ganando en virtud y calidad humanas. En una palabra, ‘vaciar de sentimientos de apego’ es fuente de alegría y serenidad. Incluso desde la perspectiva de calcular las ventajas y desventajas de la acción, por ejemplo, es mucho más saludable, tanto física como mentalmente, aceptar lo que se pierde al desprendernos de apegos egocéntricos y poner a los demás en el centro, en lugar de dejarnos llevar por el fuego de los sentimientos encolerizados. Desprenderse de esas cargas mentales supone, más bien, una ganancia.

Alguna vez dije que la sabiduría de una religión comprometida con la paz consiste en ‘ser capaz de aprender a renunciar’ cuando surge un conflicto con los demás. A veces aceptar a renunciar puede ser una forma de prepararnos mentalmente de forma que no nos dejemos llevar por enfados excesivos. He ahí la sabiduría de aprender a convivir en paz con los demás.

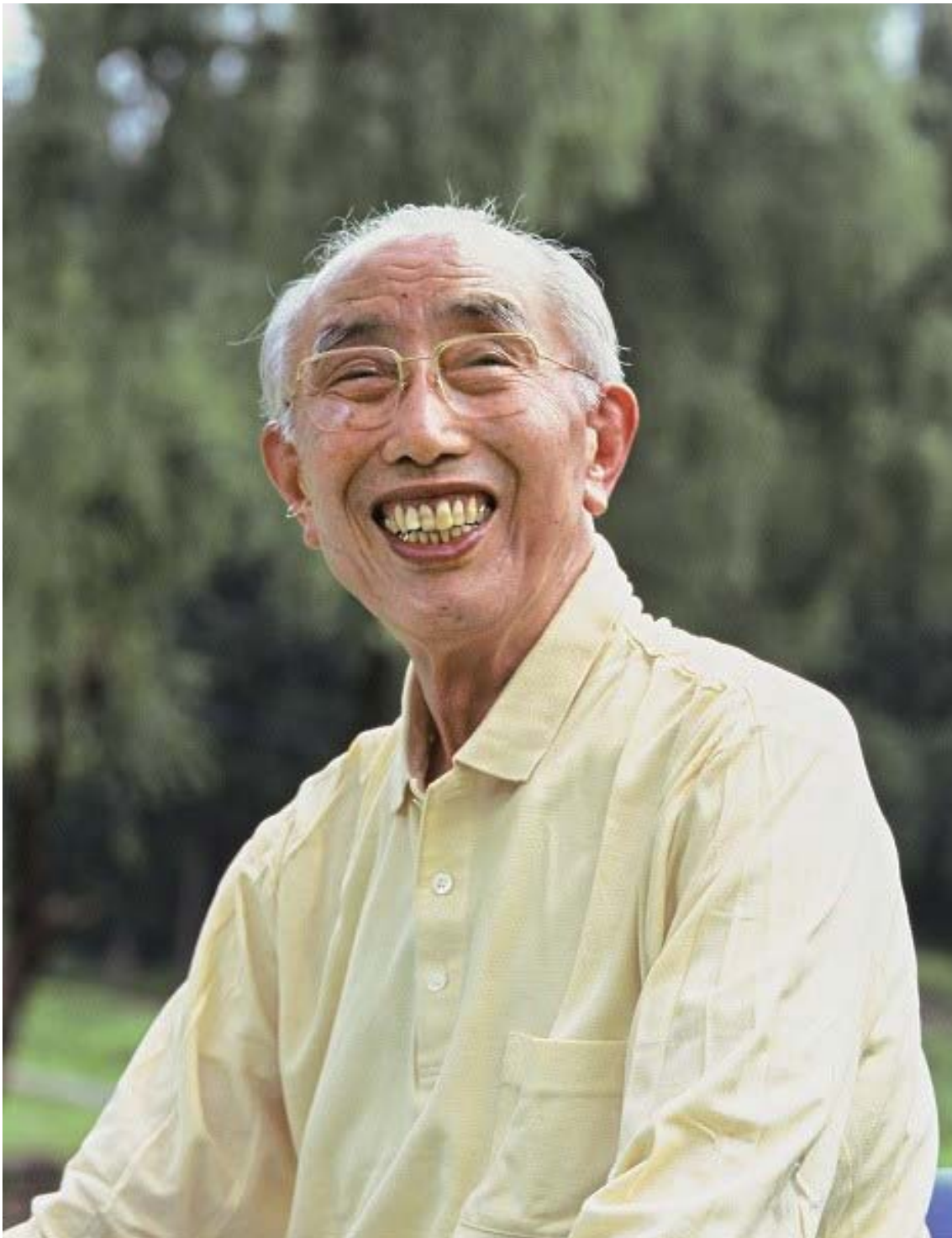
El nombre de la etnia indígena americana hopi que mencioné antes significa “gente de paz”. Espero que el deseo de paz arraigue en nuestros corazones.



Lo que hace que esté yo aquí y ahora

Personas que hacen felices a los demás

Rev. Nikkyo Niwano
Founder of Rissho Kosei-kai





Este enero de año (1992) el luchador de sumo Takahanada ganó el Torneo de Sumo Nacional. Obtuvo un récord histórico como campeón más joven de la historia a la edad de diecinueve años y cinco meses. Todo el público quedó impresionado. A mí lo que me impresionó por encima de su juventud o su sobresaliente técnica como luchador de sumo, fue la fortaleza y solidez de su carácter.

Durante la entrevista mostró una gran humildad acompañada de respuestas prudentes y meditadas que derrochaban madurez a pesar de su juventud.

Nuestra sociedad actual disfruta de tanta sobreabundancia material que las personas, en concreto los más jóvenes, a veces carecen de objetivos en la vida, y parecen llevar una existencia sumida en frivolidades. Creo que esto ocurre cuando no nos damos cuenta de lo que conlleva existir y vivir en el momento presente.

Tendemos a considerarnos personas con poca influencia en nuestro alrededor. Pero si prestamos atención, podemos darnos cuenta de que cada persona es necesaria en este mundo, y esa es la razón precisamente de que existamos aquí y ahora. Si fuésemos innecesarios nunca habríamos nacido en este mundo.

En el capítulo ‘Recursos salvíficos’ del Sutra del Loto se dice: “Acontece que los budas bienaventurados no aparecen en el mundo más que por razón de una única causa importante. (...) desean hacer que los seres despierten a la visión sapiencial del Buda y adquieran la transparencia”. El Buda apareció en este mundo con esa misión para que todos nos percatásemos de la sabiduría y compasión del camino búdico.

Al igual que esa importante causa por la que Buda aparece en el mundo, no cabe duda de que cada uno de nosotros también tenemos importantes causas por las que estar aquí. Si la palabra ‘causa’ es difícil de entender en este contexto, podemos también decir que cada uno tiene un papel que desarrollar en este mundo, en esta vida.

¿Cuál es nuestro papel o misión en la vida? Este será diferente en cada persona. Hay infinitas posibilidades. Sin embargo, puede que haya un par de cuestiones que nos atañen a todos por igual.

Lo primero es ayudar a los demás. Esta contribución altruista puede ser tanto espiritual como material, incluso podemos ayudar mediante la labor de nuestro trabajo físico. En cualquier caso, ese es el objetivo de haber nacido en este mundo, estamos llamados a ayudar. Llevando a cabo este objetivo, estamos cultivando la compasión búdica en nuestro corazón y poniéndola en práctica.

En segundo lugar, estamos llamados a hacer felices a las personas a nuestro alrededor. Si nuestra presencia es fuente de felicidad para los demás, les hace felices y les da un sentido para vivir, entonces podemos decir que estamos realmente cumpliendo la expectativa de nuestra vida. Para convertirnos en personas así, conviene anonadarse, hacer el vacío de apegos en nuestro corazón y decirnos: “Quiero hacer felices a las demás personas”. Ese sentimiento es el punto de partida.

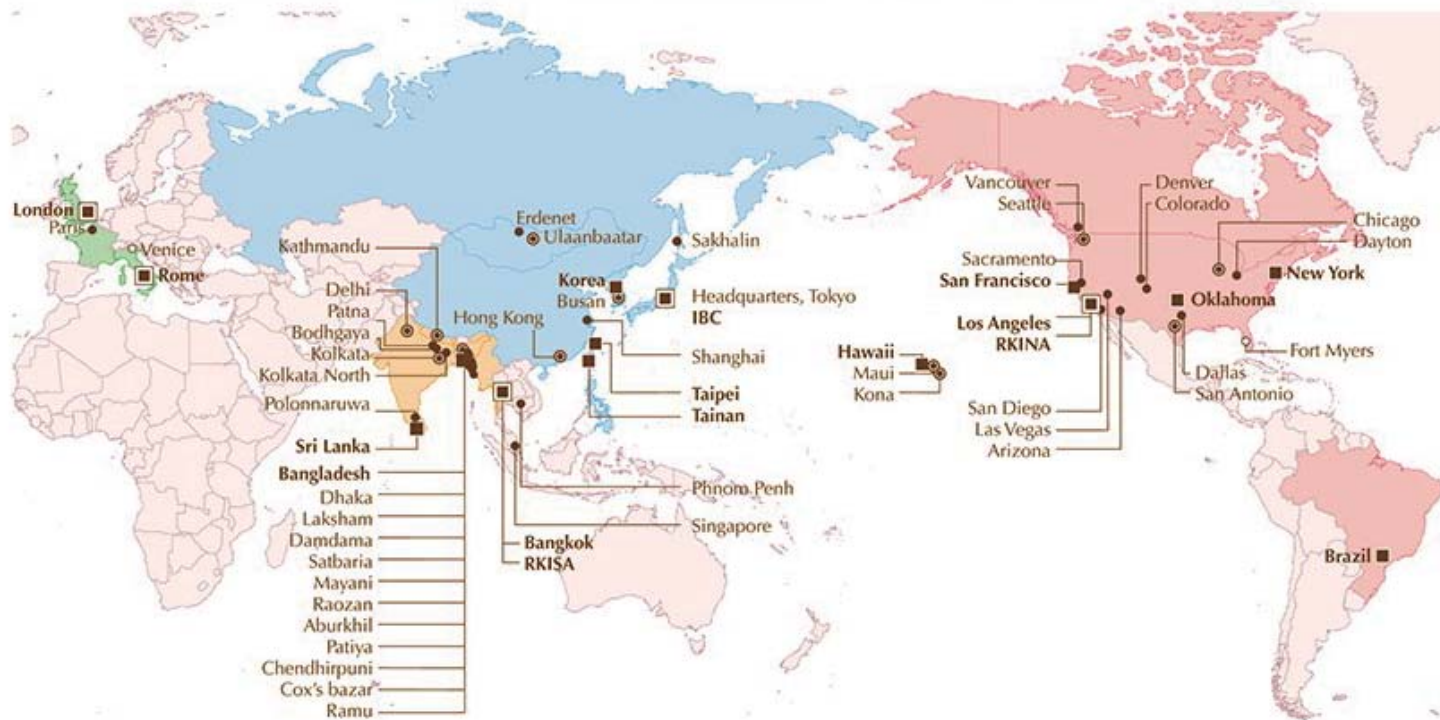
Lo más importante de todo será percatarse de que “Estoy aquí ahora porque el Buda mismo es quien me ha puesto aquí o me ha hecho nacer y vivir aquí”.

Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



A Global Buddhist Movement



Information about local Dharma centers

facebook

twitter



✉ We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp