

Manejar la ira

Tema 3. Transformar la ira

Evitar la ira no es cuestión de deber. Si la ira está ahí, está ahí, el asunto es qué hacer si está ahí.

RESENTIMIENTO es una clase de ira que sostenemos por un largo periodo de tiempo.

RENCOR es acumular ira y desear la revancha.

El dolor de la otra persona no alivia nuestro propio dolor de ninguna manera.

Sucede a nivel familiar, a nivel grupal, a nivel nacional. Se crece odiando.

Guardar rencor por largo tiempo perjudica a quien tiene ese rencor. El daño que nos hicieron se repite interminablemente en la mente para alimentar el rencor. Eso es sufrimientos.

TRAICIÓN. La confianza es la base de la relación de personas que viven juntas y de la sociedad.

Cuando alguien traiciona nuestra confianza es muy doloroso. Todos hemos traicionado.

Desde el punto de vista del karma: somos traicionados porque hemos traicionado..

CELOS Y ENVIDIA

El enojo se relaciona también con celos y envidia. Son emociones que causan dolor y se refuerzan unas a otras.

LA IRA HACIA NOSOTROS MISMOS.

Nos censuramos y castigamos a nosotros mismos

EL PERDÓN. Es decir: yo decido que me cansé de estar enojado y odiando.

Perdonar no significa aprobar una acción errónea ni olvidar lo que no debe ser olvidado.

Perdonar aunque el otro no reconozca su responsabilidad. De otro modo estamos cediendo el poder al otro.

Perdonar y soltar nuestra ira para que nuestro corazón esté en paz.

El perdón que damos a alguien es de hecho algo que nos damos a nosotros mismos.

Cuando traicionamos nos disculpamos y enmendamos el error. Cuando nos traicionan, perdonamos.

La forma proactiva es pensar ¿cómo yo me convierto en una persona más confiable?

El antídoto a los celos es regocijarnos por la felicidad de la otra persona.

Extiende tu amor hacia ti mismo, toda la gente merece ser feliz y necesitas ser capaz de sentir amor bondadoso y compasión por ti mismo.

La meditación es muy útil para desarrollar amor genuino deseando lo mejor primero para círculos cercanos que se van ampliando poco a poco y de forma sincera