



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

¿CÓMO MANEJAR LA IRA?

“Cuando uno procura controlar la ira, muchas veces se siente como si estuviera impidiendo que un volcán haga erupción. Uno se siente en un terremoto y explota de todas formas, por lo que es importante entender que uno perdió el poder de controlar y está creando una conmoción interna. En ese momento, uno no sabe lo que es correcto, uno se encuentra en una confusión total. Por ello, es más fácil controlarse antes de la explosión”.

“Por lo general, no tenemos control incluso sobre nuestra propia cabeza. ¿Cómo vamos a tener control sobre la ira? si cuando me digo a mí mismo: ‘pensá pensamientos bonitos’, mi mente piensa: ‘qué tontería, pensamientos bonitos ¿para qué?’. Es así como reaccionamos, especialmente cuando estamos enojados”.

El problema no es la vida diaria, sino es la forma de vivir nuestra vida diaria. ¿Cuál es la diferencia entre un ser iluminado y un ser ordinario? Es su forma de vivir la vida diaria, pero tiene el mismo número de segundos diarios. Todos tenemos la misma cantidad de segundos, pero el eje está en la elección de cómo decido vivir cada uno de estos segundos”.

“Uno se tiene que conocer a sí mismo, conocer sus necesidades y darse el espacio para poder estar a gusto. Es importante tomar la responsabilidad del propio bienestar y ya no culpar a nadie más”.

¿ Por qué nos enojamos con quienes más amamos?

Uno se enoja con quienes más ama porque siente que esas personas son las que tienen más poder sobre uno mismo. Las personas a las que no amamos, como no tenemos una relación cercana con ellas, nos pueden insultar, porque los miramos simplemente con la idea de que “están cansados o aturcidos”.

En cambio, cuando la que se enoja con nosotros es una persona a la que conocemos y queremos, como tenemos la expectativa de que nos trate bien, de que nos hable de una manera determinada, etc. entonces le ponemos condiciones que la persona nunca va a poder cumplir.

Frecuentemente, a la gente que queremos la encadenamos en deseos que, de hecho, nos encadenan a nosotros mismos.

Al sentirnos así, ¿qué pasa?: No nos gusta, no nos gusta sufrir. Nadie jamás va a cumplir con todas las expectativas que yo tengo, entonces ¿por qué yo voy a encadenar a alguien a esperanzas locas mías?

Es muy importante entender que muy a menudo nosotros mismos estamos llenos de inseguridades y cuando las sentimos queremos que venga alguien y nos diga: “sos el mejor, sos la más bonita, etc...” Pero, cuando nos lo dicen porque lo hemos pedido a veces pensamos que no es la verdad y, de alguna manera, nos afecta el orgullo y nos sentimos mal.

En tus propias relaciones, ¿cuando sentís que hay alguien que te pide algo insistentemente ¿Se lo querés dar? Seguramente no, porque uno no quiere dar por obligación.

Cuando uno procura controlar la ira, muchas veces se siente como si estuviera impidiendo que un volcán haga erupción. Uno se siente en un terremoto y explota de todas formas, por lo que es importante entender que uno perdió el poder de controlar y está creando una conmoción interna. En ese momento uno no sabe lo que es correcto, uno se encuentra en una confusión total. Por ello, es más fácil controlarse antes de la explosión.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

Cuando empecés a sentir el menor indicio de irritación pregúntate: ¿Por qué tengo irritación? En aquel momento es muy importante reconocerlo: estoy gritando, estoy irritado porque ése es el momento en el que podés cambiar.

Habitualmente, cuando estamos irritados o frustrados es porque teníamos una expectativa y no se cumplió. Si yo en vez de culpar a la persona que no cumple con mis expectativas me pregunto a mí mismo: ¿por qué creé esta expectativa? entonces puedo controlar la ira aceptando el hecho de estar pendiente de mí mismo, de la creación interna y de la relación que estoy estableciendo.

Es esencial que nos hagamos cargo de nuestra sensibilidad propia, porque, usualmente, es ahí cuando empieza el problema.

Por ejemplo, ¿por qué yo siento que alguien tiene que cambiar? ¿Le castigo por ello? ¿Ya no le hablo? ¿Corto o me aílo de esa persona? ¿Tiene sentido esta actitud de ser violento, agresivo o injusto porque esa persona no es como yo quiero? Tenemos que estar muy atentos para poder expulsar estas cosas, a las cuales consideramos “malas”, de nuestras actitudes y reacciones.

Como solución, existen dos etapas que se pueden utilizar una tras la otra. La primera es el silencio. El silencio que emerge de la concentración profunda hacia el interior, ya que éste fortalece tu personalidad, la más positiva y pura.

Esto es extremadamente importante porque lo que ocurre es que uno no puede aguantar ver lo que no es capaz de aceptar, debido a que hay un bicho llamado ‘ego’ que no quiere verlo, que no quiere aceptarlo, que no quiere ser así porque no desea tener tal debilidad, tener tal carencia, tener tales actitudes o defectos.

Sin embargo, no sirve decirle a la persona “usted tiene arrogancia” porque se enoja. Si la persona no quiere ver su defecto y vos se lo decís estás como ahorcándolo. Por ejemplo, la madre del drogadicto, muy a menudo, es la última que se entera de que su hijo es drogadicto. Lo que sucede es que ella no lo puede aguantar, su corazón de madre no sabe qué hacer.

Tenemos que ver que hacia nosotros mismos somos iguales. Hay una parte de nosotros que no aguanta ver partes de nuestra propia personalidad. Es por ello que, mientras más uno practica el silencio y el amor propio, más puede fijarse en que la debilidad es un pequeño problema superficial que yo puedo curar.

No obstante, si uno no tiene la práctica de estabilizarse en el amor propio el problema que tengo invade toda mi persona y yo llego a ser el problema, entonces no aguanto verlo. Es por eso que bebo alcohol, soy violento, me pierdo en relaciones sin sentido, etc.

Lo que es importante es volver a sentirnos a nosotros mismos internamente. Por eso, el método ideal para esto es la auto-observación y la meditación. Sin embargo, no proponemos una meditación de hablar o repetir un mantra, no es que sea malo la oración, etc., todo es bueno. El método que proponemos consiste en volver a centrarnos en nosotros mismos.

Porque lo que pasa es que por ahora, no tenemos control incluso sobre nuestra propia cabeza. Cómo vamos a tener control sobre la ira si cuando me digo a mí mismo: ‘pensá pensamientos bonitos’, mi mente piensa: ‘qué tontería, pensamientos bonitos ¿para qué?’. Es así como reaccionamos, especialmente cuando estamos enojados.



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

A pesar que somos nosotros mismos los que nos damos una tarea, ¿qué hacemos? No sabemos cumplirla. Entonces, ¿qué decimos?: Ah, no puedo, no puedo meditar, soy hiperactivo o no puedo estar en silencio, me da miedo. Producimos excusas y excusas para no cambiar.

Es importante aprender a focalizarse en sentimientos positivos sobre sí mismo. Internamente somos capaces de hacer miles de cosas con nuestros pensamientos, pero no tenemos creatividad, actuamos bajo impulsos. La meditación es absolutamente lo contrario, es decirse internamente: 'ahora quiero aprender, ahora me doy a la tarea y la hago'. Esto permite construir un autodomínio, una auto soberanía pues si yo no tengo auto soberanía estoy en peligro de salirme de mi centro en cualquier momento.

Hemos tenido muchas carencias a lo largo de nuestra niñez, de nuestra vida, sufrimos desde el vientre de nuestra mamá, luego en el kinder, etc. Pero no debemos quedarnos conformes con esto, porque es volver al patrón de víctima y cuando me considero víctima en algún momento me daré el derecho de explotar con ira por la injusticia que siento. Me diré a mí mismo que es algo justificado y me convertiré en un agresor. Sin embargo, somos capaces de cambiar. Más allá de eso, en mi ser hay un potencial de paz pero por no tomar la responsabilidad interna hemos seguido igual y no hemos cambiado.

Un mecanismo para controlar los arranques de ira consiste en sentarse y darse tiempo, antes de salir corriendo a nuestras numerosas tareas.

Cuando uno ama a alguien, ¿qué hace? Lo quiere ver, le da tiempo, le da atención, le da cariño. ¿Qué hacemos con nosotros mismos? Lo que sucede es que si no me amo me trato mal y si me trato mal no respondo bien.

Entonces, lo primero que hay que hacer antes de salir y correr por todas partes es sentarse consigo mismo y darse un tiempo de calidad, todos los días. Esto es muy importante.

El jardín que emana de mí depende del tipo de agua y semillas que pongo. Por ahora, estoy poniendo semillas de correr y salen semillas de correr. Ponemos semillas de incertidumbre y ¿qué va a pasar? saldrán flores de dudas y desconcierto. Lo que siembras internamente es lo que vas cosechando internamente. Por eso, es muy importante ver qué es lo que quiero en mi propia vida.

Por lo general amamos cosas buenas. Entonces tenemos que permitirnos el lujo de darnoslas en vez de esperar a que nos las den. Pero, para ello tenemos que hacernos un compromiso personal. Muy a menudo, si yo hago un compromiso conmigo mismo no lo cumplo, porque somos la última persona en la lista de nuestra propia atención. Nos ponemos siempre de últimos y por ello no podemos cumplir bien con todo lo demás.

Lo primero es darse tiempo a sí mismo, darle tiempo a su ser, a su corazón, a su conciencia. Hay que ser capaz a cada instante de estar atento para no alejarse demasiado del propio centro, porque cada vez que te alejás de tu centro estás en peligro, ya que empezás a identificarte con algún rasgo de personalidad que tenés pero que no sos vos y te volvéis dependiente de que te escuche la gente, de que te hagan caso, de que no te interrumpan o de que te amen.

El problema no es la vida diaria, sino es la forma de vivir nuestra vida diaria. ¿Cuál es la diferencia entre un ser iluminado y un ser ordinario? Es su forma de vivir la vida diaria, pero tiene el mismo número de segundos diarios. Todos tenemos la misma cantidad de segundos, pero el eje está en la elección de cómo decido vivir cada uno de estos segundos.

Se necesita muchísimo silencio. Lo importante es volver a amar la paz realmente y empezar a desidentificarse de las muchas expectativas que tenemos y aprender a ser felices por nosotros mismos. Esto es lo esencial, porque controlar cuando ya el fuego está encendido es difícil. Debemos entender



Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Centro de Raja Yoga, Calle Gral. Valle Riestra N° 652, San Isidro, Lima-Perú
Tel/: +511 264-5308 • www.bkwsu.org/peru • lima@pe.bkwsu.org

que lo que va a salir del fuego se va a devolver, comprendiendo que todo lo que yo estoy haciendo en una relación, todo lo negativo, es un fuego violento que después dejará heridas y que destruye.

Hay que volver a tomar conciencia y aprender que tengo el derecho a ya no sentir esta negatividad. Esto significa mucho más trabajo interno que controlar el afuera en el último momento. Muchas veces, de alguna manera dependemos de las circunstancias externas para sentirnos bien y felices y eso nos enoja. Por eso, hay que volver a darse a sí mismo el derecho a sentirse bien porque uno lo merece.

Todos somos conciencias, somos energías de paz. Somos seres que nos identificamos con el paso del tiempo a cosas temporales y limitadas y por eso nunca llegamos a sentirnos a gusto. Pero la energía que es para mí la energía original, es positiva.

Si te preguntás: ¿Qué es lo que te gusta? ¿En qué pensás? En felicidad. Es decir que esto tu corazón te dice que es lo natural. Eso es lo que querés y cuando uno va condicionando su felicidad a cosas externas uno se siente frustrado nuevamente. Entonces hay que aprender a no hacerlo más y volver a sentirlo internamente.

Otro método que ayuda mucho es escribir. Es decir, estar solo con uno mismo e ir poniendo pensamientos que a uno le parecen creativos, que son bonitos, que son de autoentendimiento. No pongamos aquellos pensamientos que son de quejas como “pobrecito yo” sino pongamos pensamientos de reflexión profunda como: ¿Por qué quiero cambiar?, ¿Qué siento que es más poderoso en mí?, ¿Cuáles son mis fortalezas, cuáles son mis cualidades? Este ejercicio es como una autoobservación e introspección positiva.

A veces, alguien podría decir “yo no quiero estar en silencio”, lo cual es muy gracioso porque es como decir “tengo hambre pero no quiero comer”. No obstante, las personas tienen el derecho a tener hambre y no querer comer porque estamos tan llenos de contradicciones que es importante aceptarlas y no enojarse con ellas. Sin embargo es fundamental hablarse a sí mismo todos los días y decirse “soy un ser de paz, internamente tengo todo el potencial de paz que no conozco, que no suelo utilizar, pero que tengo”.

Finalmente, uno se tiene que conocer a sí mismo, conocer sus necesidades y darse el espacio para poder estar a gusto. Es importante tomar la responsabilidad del propio bienestar y así ya no culpar a nadie más.