

LA IRA

lobhāt krodhah prabhavati

la ira (krodha) surge a causa del deseo o la codicia

La rabia o la ira es la emoción potencialmente más peligrosa, ya que su propósito es el de destruir las barreras en el ambiente (Plutchik,1980).Pero en otras ocasiones energiza los intentos de recuperar el control perdido sobre el ambiente, que al final se recupera.Asimismo, desde una perspectiva evolutiva la rabia o ira moviliza energía hacia la auto-defensa, una defensa caracterizada por el vigor,la fuerza,y la resistencia.Por esta razón, la rabia puede considerarse una navaja de doble filo.

La rabia puede ser activada de diversas maneras pero su antecedente principal es el control,sea físico o psicológico.La rabia también la activa la frustración que produce la interrupción de la conducta dirigida hacia una meta.

A nivel neurológico, la rabia es una emoción de alta densidad que se caracteriza por una tasa persistente de alta descarga neuronal “se me cruzan los cables”.

“Los primeros párrafos de esta exposición forman parte de una tesis gelstáltica que considerando que puede ser de interés general la adjunto en su totalidad”

A lo largo de nuestra existencia y desde luego desde que tenemos referencias escritas, hemos conocido casos en que la rabia o ira tanto de hombres como dioses o seres sobrenaturales , han protagonizado extraordinarios eventos, la mayoría violentos y con consecuencias ejemplarizantes.Sin intención de aburrir citaré algunos para tener referencia y constatar que evidentemente es una cualidad muy humana aunque a veces, los dioses nos superen en atributos:

Dioses identificados con la ira :

En la mitología griega Lisa, es una daimón hija de Nyx y Urano, es la personificación de la ira,la furia, la locura,el frenesí y la rabia (en los animales como enfermedad).

Zeus era dar muchos castigos a los mortales y a los titanes (hijos de Cronos y Rea).Ej; a Atlas lo castigó a sostener al mundo y al Universo sobre sus hombros

Hera(esposa y hermana gemela de Zeus) a muchos amantes de su divino esposo los castigó de forma muy cruel y sin piedad.Las Furias personalidades del Tártaro (lugar del inframundo y muerte) azotaban a los habitantes de esas tierras del infierno.

Artemisa, era virgen y odiaba que la viesan desnuda,Orión quiso y trato de violarla y fue convertido en constelación.También algún cazador incauto fue cautivado por su belleza desnuda y al ser descubierta lo convirtió en ciervo para que más tarde lo devoraran vivo su jauría de perros (¡¡¡simpática la señora!!!).

En otras tradiciones como la nórdica es Loki ,dios del mal, hijo de Odín, el que da el Ragnarock para los escandinavos, el fin del mundo.Otros Ares (dios de la guerra) y también Sekmet (diosa de la guerra en Egipto).También seres como Némesis.

En la mitología Indú Angala Paraneswan, es la diosa de la ira y nace cuando Durga(también se transforma en Kali), esposa de Shiva recibe una maldición a causa de una ofensa que éste hace a Brahma.

Para terminar el repaso del papel de la ira en la antigua tradición y algunos panteones , mencionar el antiguo testamento; en muchos pasajes en que la ira de Díos se manifiesta cuando quiere aleccionar, casi siempre de manos del arcángel Miguel (su nombre significa el que es parecido a Dios) y cómo no, su adversario(en arameo Satán) más famoso, que al principio se llamaba el portador de la luz o la luz que más brilla (Lucifer), en nuestra cultura judeo cristiana es la imagen más clara de la rabia o ira desata sin medir las consecuencias.Y para concluir con este somero repaso no puedo olvidarme de citar, quizá la única referencia de debilidad al dejarse llevar por el instinto primario de la rabia, de un ser extraordinario que nos visitó hace demasiado tiempo (sobretudo a los que creemos en ello) , Jesús, en el nuevo testamento, el pasaje de su visita al templo para celebrar la Pascua y se encuentra la plaza repleta de comerciantes no lo puede reprimir y estalla su cólera hacia los puestos, nunca que se sepa hacia ellos físicamente.

Ahora después de éste incompleto repaso para evidenciar que la ira como otras tantas emociones ya era conocida en la antigüedad, me gustaría citaros un pasaje del mahabharata que como sabéis es el más grande poema épico de la India o antigua Bharat.

Os hago un pequeñísimo resumen para situarnos y entender algunos personajes y el porqué de sus comportamientos y mensajes:Dhristarashtra es el actual rey de Hastinapura,es ciego de nacimiento (simboliza la ignorancia tanto mental como espiritual) y por varios motivos entre ellos la renuncia voluntaria del verdadero rey y hermano suyo Pandu,lleva mucho tiempo en el trono.Temeroso siempre de que los cinco hijos de su difunto hermano Pandu reclamen su legítimo reino, siempre que puede permite que su primogénito Durydhana y sus 99 hermanos haga lo posible para matarlos. Recientemente los cinco hermanos Pandus o hijos de Pandu (Yudhithira el primogénito y el mayor de toda la dinastía por tanto legítimo heredero al trono,Bhimasena o Bhima,Arjuna,Nakula y Shadeva),están en el exilio de 13 años en el bosque fruto del engaño malicioso de sus primos, pero queda poco para terminar la larga ausencia y han jurado vengarse.El rey preocupado llama a su hermano Viruda (representa la sabiduría y este caso la voz de la conciencia) para que le dé consuelo y compañía pero Viruda sólo le puede recriminar sus anteriores acciones y encomendarle que regrese al buen camino del Dharma (rectitud moralidad).Pertencen al capítulo VII del Udyoga Parva.

NOTA.- Espero que me perdonéis por lo extenso del comentario pero me parece oportuno no omitir nada de éste, a mi juicio, precioso e interesante pasaje.Deseo que disfrutéis tanto o más que yo cuando lo leí.

Cuando se refiere a rey también se puede extrapolar a cualquier persona.

“Dhritarashtra dijo:

-Querido hermano,dime cuáles son las cualidades distintivas del sabio y cuáles las del ignorante.

Viruda le dijo:

-Te diré cómo debe ser el sabio.Un hombre debe aspirar a los más altos ideales de la vida.Las aspiraciones de un hombre así son:conocimiento de sí mismo, esfuerzo, paciencia y contancia en la virtud.Un hombre así es un sabio.Ni la ira, ni el gozo,ni el orgullo,ni la falsa modestía, ni la vanidad pueden distraerle de su propósito.Siempre hace sus acciones pensando en servir a los dos mundos.El deseo no tiñe sus acciones.Se deleita con las acciones honestas y ama el bien.Tampoco le afectan ni los honores ni las ofensas.Es tranquilo,fresco e inagotable como un lago en el curso del río Ganges.

Por otro lado , también son fáciles de enumerar las cualidades del ignorante.En lo que a él respecta las escrituras son un libro cerrado.Es vano y orgulloso, y cuando quiere obtener algo, nunca duda en emplear medios deshonestos.Tiene maña para desear lo que no tiene derecho a desear y los poderosos le hacen sentir envidia.Dejáme que te diga un atributo peculiar del pecado.Un hombre comete un pecado y muchos cosechan los frutos que resultan de su pecado, pero al final,ese pecado se le atribuye sólo a él,mientras que los muchos que disfrutaron de los frutos de su pecado,escapan impunes.

Un rey sabio debe comprender el dos con la ayuda del uno.Debe controlar el tres a través del cuatro,tiene que conquistar el cinco,conocer el seis,abstenerse del siete y ser feliz.El uno representa el intelecto,el dos el bien y el mal, el tres son:amigo,extraño y enemigo.El cuatro son:regalo, conciliación,desunión y serenidad.El cinco son los sentidos, el sexto: pactos,guerras,etc,y el séptimo: mujeres,dados,caza,hablar con rudeza,bebida,severidad en el castigo y malgastar la riqueza.Esto significa que uno debería saber discriminar entre lo correcto e incorrecto utilizando el intelecto.El amigo,enemigo y el extraño pueden ganarse por uno de los cuatro: el regalo,etc...Los sentidos deben estar bajo control y un rey debe saber hacer pactos y demás estrategias políticas, lo cual es esencial.Naturalmente debe evitarse el siete , si el rey aspira a ser sabio.

El veneno sólo mata a un hombre, del mismo modo que un arma.Pero los malos consejeros destruyen todo un reino junto con el rey y sus consejeros.El bien más alto es la justicia y la paz suprema es el perdón.La alegría suprema es el conocimiento y la felicidad suprema es la benevolencia.

Un rey puede llegar a ser grande con sólo dos cosas:abstenerse de hablar con rudeza y prescindir de aquellos que son malvados.Tres crímenes se consideran horribles:el robo de la propiedad de otros,ultrajar la esposa de otro hombre,y engañar a los amigos.Tres cosas

destruyen el alma: la lujuria, la ira y la codicia. Tres cosas son esenciales: proteger a un seguidor, a alguien que busca protección, y a alguien que ha venido a tu morada.

Un rey aunque sea poderoso no debería consultar con estos cuatro: un hombre insensato, un hombre que se demora, un hombre indolente, y un adulator. Hay cinco cosas que se deben adorar: el padre, la madre, el fuego, el preceptor y el alma. Un rey que desea ser grande debe evitar seis faltas: el sueño, la modorra, el miedo, la ira, la indolencia y la tardanza. No deben dejarse estas seis cosas: verdad, caridad, diligencia, benevolencia, perdón y paciencia. Un rey debe renunciar a las siete faltas. Ocho cosas glorifican a un rey: sabiduría, alta cuna, autorestricción, conocimientos, valor, moderación al hablar, hacer regalos con discriminación, y gratitud. Este cuerpo humano es una casa con nueve puertas, tres pilares y cinco testigos, y está presidido por el alma. El rey que conoce esto es sabio. Estos diez no saben los que es la virtud: el intoxicado, el distraído, el iracundo, el hastiado, el enfadado, el famélico, el afligido, el codicioso, el amedrentado, y el lujurioso.

Un hombre que no se apena cuando le ocurre una calamidad y hace, mientras tanto, todo lo que puede con sus sentidos bajo perfecto control y que soporta la miseria con paciencia, es el mejor de los hombres. Quien no guarda malicia hacia otros, sino que es amable con todos, quien no habla con arrogancia, y quien perdona una desavenencia es alabado en todas partes.

Un rey que busca prosperidad deberá tomar sólo aquello que pueda ser cogido y sea beneficioso. Al igual que la abeja recolecta el polén sin destruir la flor, así debería el rey pedir las tasas sin injuriales. Se deben coger flores pero sin arrancar las plantas de raíz.

Un hombre sabio debe aprender buena conducta, buenas palabras y buenos actos de todas clases, al igual que el recolector recoge los granos del cereal del campo que abandonan los segadores. La virtud es preservada por la sinceridad, la erudición por la aplicación, la belleza por la limpieza del cuerpo, el alto linaje por el buen carácter. El linaje, en el caso de quién tiene mala conducta, no impone respeto. Un rey o un hombre que envidia la riqueza de otros, o la belleza, el poder, el alto linaje, la felicidad, la buena fortuna y los honores, sufre una enfermedad incurable. La buena conducta es esencial para el hombre. La intoxicación de riquezas, debe censurarse más severamente que la del vino, a un hombre intoxicado por la prosperidad no puede hacersele razonar hasta que no tiene un fracaso.

Igual que la luna en la quincena iluminada, las calamidades aumentan para que es esclavo de los sentidos. El rey que desea controlar a sus consejeros antes de controlarse a sí mismo, o el rey que desea someter a sus adversarios antes de controlar a sus consejeros, lucha una batalla perdida, desgastando sus fuerzas.

Un rey debería someter primero a su propio ser, considerándolo como su enemigo. Entonces nunca fracasará en someter a sus consejeros y más tarde a sus enemigos. Gran prosperidad aguarda al que a sometido sus sentidos, o controlado su alma, o a quién tiene capacidad de castigar a los ofensores, o a quién actúa con discernimiento, o a quién es bendecido con la paciencia.

Nuestro cuerpo es un carro:el alma interior es el conductor,y los sentidos son sus corceles.Conducido por estos excelentes corceles,cuando están bien disciplinados,el sabio pasa por el viaje de la vida placenteramente y en paz.Sin embargo,si los caballos son indomables y no les puede controlar, llevan al inexperto conductor a la destrucción en el curso del viaje.Muchos reyes malvados,aun teniendo deseo de conquistar sus sentidos,se echan a perder por sus propios actos,el ansia de gobernar y el apego al reino es la causa de su pecado.

Controlar el habla se dice que es lo más difícil.No es fácil mantener una larga conversación,articular palabras llenas de sentido y deleitar a los oyentes.Una charla bien intencionada puede hacer mucho bien,igualmente las malas palabras atraen el mal.Un bosque atravesado por flechas o cortado por hachas puede crecer de nuevo, pero un corazón herido por palabras malvadas nunca puede recuperarse.Armas como las flechas o los dardos pueden extraerse fácilmente del cuerpo,pero una palabra clavada profundamente en el corazón como una daga, no es posible sacarla.Las palabras que salen por la boca como flechas son terribles,heridos por ellas,muchos sufren día y noche.Un hombre sabio no debería disparar tales flechas,para no herir el alma de otros.

La persona a quién los dioses condenan a la derrota tienen sus sentidos fuera de control y por eso se inclinan por los actos innobles.Cuando el intelecto se oscurece y se acerca la destrucción,la maldad disfrazada de virtud golpea fuertemente el corazón y el intelecto así nublado conduce al hombre a la derrota.

La ablucción en los lugares sagrados es igual que la bondad hacia todas las criaturas.Quizá la bondad por todas las criaturas es superior a lo primero.Mientras se hable de las buenas obras de un hombre en este mundo,durante ese tiempo se le glorifica en el cielo.

Los dioses no protegen a los hombres blandiendo barrotes en sus manos del mismo modo que los pastores protegen su ganado.Aquellos que desean proteger,les otorgan inteligencia.No hay duda de que los deseos de alguien tiene éxito en la misma proporción a la atención que presta a la justicia y a la moral.Los vedas nunca rescatan a un hombre falso del pecado.Al oro lo prueba el fuego,a una persona de buena cuna sus modales,a un hombre honesto su conducta,a un hombre valiente una situación de pánico, al tiene autocontrol los tiempos de pobreza, a los amigos y a los enemigos las épocas de calamidad y peligro.El sacrificio,el estudio,el ascetismo,los donativos, la verdad,el perdón,la misericordia,y la alegría constituyen los ocho diferentes caminos de la justicia.Los cuatro primeros,pueden ser practicados por el motivo del orgullo,pero los cuatro últimos sólo existen en aquellos que son grandes de verdad.

Haz esto durante el día y te valdrá para pasar la noche feliz,hazlo durante los primeros ocho meses del año y podrás pasar felizmente la estación de las lluvias.Hazlo durante tu juventud y te asegurará una feliz vejez,hazlo durante toda tu vida aquí y te asegurará la felicidad postrera.

Deshaciendo todos los nudos del corazón con la ayuda de la tranquilidad,dominando todas las pasiones y observando la verdadera religión, se aprende a considerar lo agradable y lo desagradable como nuestro propio ser.No debemos responder a las difamaciones o

reproches de otros. Aunque sea raro decirlo, cuando un hombre sufre estos reproches en silencio, el que se consume es el injuriador y las virtudes del injuriador, si tiene alguna, pasar a ser del otro.

Nunca pelees con amigos. Evita la compañía de los viles y bajos, nunca te comportes de modo arrogante o innoble y evita hablar con ira. Las palabras duras, queman y destruyen lo más vital del hombre, sus huesos y su corazón. Así pues, el virtuoso debe evitar palabras duras de enfado. Se dice que el silencio es mejor que hablar y si tienes que hablar, es mejor que digas la verdad. Si dices la verdad, es mejor que digas lo que es agradable. Y si has de decir algo agradable es mejor decir aquello que va de acuerdo con la moral.

El ascetismo, la automoderación, el conocimiento, los sacrificios, los matrimonios puros, y los donativos de alimentos, todos son señales de una buena familia.

Los hombres mueren y vuelven a nacer una y otra vez. Cíclicamente crecen y envejecen. A menudo preguntan y son preguntados. Una y otra vez se compadecen y son compadecidos. Felicidad y miseria, abundancia y escasez, ganancia y pérdida, vida y muerte, son compartidos por todos en su debido orden. Un hombre con autocontrol nunca debería regocijarse ni apenarse.

La ira es como una bebida amarga, ácida y caliente, y tiene penosas consecuencias. Es un tipo de dolor de cabeza que no nace de ninguna enfermedad física. Los sabios pueden tragársela, pero no cualquiera puede hacerlo. El exceso de orgullo, el exceso de charla, el exceso de comida, la ira, el deseo de disfrutes y los desórdenes intestinales, son seis espadas afiladas que acortan el período de vida asignado a las criaturas. Son éstas las que matan y no la muerte.

Se dice que los reyes tienen cinco tipos de fuerza. De todas ellas, la fuerza de los brazos se considera inferior. La adquisición de buenos consejeros se considera como el segundo tipo de fuerza. La adquisición de riquezas es la tercera clase y la cuarta es la fuerza del nacimiento que se adquiere naturalmente de los padres y abuelos. Sin embargo, la más importante y superior a todo tipo de fuerzas es la del intelecto.

Quien nunca se deja llevar por la ira y quien considera que un trozo de barro, una piedra y el oro, tienen el mismo valor y a quien le da igual lo agradable y lo desagradable, como quien está totalmente apartado del mundo, es un verdadero yogui. La inteligencia, la tranquilidad mental, el autocontrol, la pureza, la abstinencia de palabras duras y el no desear hacer nada que desagrada a los amigos, estas son las siete cosas que se consideran como el combustible de la llama de la prosperidad. La virtud es eterna y los placeres y los dolores son transitorios. La vida de hecho es eterna, pero sus diferentes fases son transitorias. Abandonando las cosas pasajeras, entrégate a lo eterno y haz tuya la alegría, que es la más grande de todas las adquisiciones. Reyes ilustres y poderosos han gobernado esta tierra tan llena de riquezas, gloria y gozo, volviéndose todos así víctimas del Destructor Universal. Se fueron, dejando tras ellos sus reinos y sus inmensos placeres. Apesar del lujo y de toda la educación que se recibe con tan ansioso cuidado, cuando uno muere, lo cojen y lo llevan a la pira funeraria con los pelos desgreñados y con llantos piadosos arrojan el cuerpo a la pira como si fuera un trozo de madera. Luego, mientras los pájaros y las bestias salvajes se

dan un festin con los restos de su cuerpo, otros disfrutan las riquezas del muerto. Sólo dos cosas se van con él al otro mundo: sus méritos y sus pecados. Después de arrojar su cuerpo, parientes, amigos e hijos retroceden sobre sus pasos igual que los pájaros abandonan un árbol sin flores ni frutos. Al hombre arrojado a la pira funeraria sólo lo quedan sus propias acciones. Por eso el hombre debería ganarse el mérito de la justicia, con paciencia y cuidado.

Se dice que la vida y el alma son como un río. En el río de la vida las aguas son los cinco sentidos, sus cocodrilos y tiburones son el deseo y la ira. Haciendo del autocontrol el barco, debemos cruzar los remolinos que representan los repetidos nacimientos. En el río del alma, los méritos espirituales constituyen sus baños sagrados, la verdad sus aguas, el autocontrol sus orillas y la ternura sus olas. Los justos se purifican mediante un baño en este río, porque el alma es sagrada y el mérito supremo es la ausencia de deseo.”