



# Pétalos de Rosa

Extractos de los  
Satsangs de Sri Babuji

## Luz sobre la Ira

DEVOTO: ¿Qué es la ira? ¿Cómo surge?

GURUJI: Todo el mundo tiene una imagen de sí mismo, de lo que cree que es a los ojos de los demás. A eso le llamamos ego. Utilizamos la palabra ego muy libremente. “¡Deberíamos aniquilar el ego!”. “No deberíamos tener ego, habría que destruirlo”. Pero ¿qué es el ego en realidad? ¿Lo habéis pensado alguna vez? Decís que “Yo” es el ego, pero ¿es esa una respuesta? ¿Un simple “yo es el ego”? Entonces, ¿por qué no empleáis la palabra “yo” en lugar de “ego”?

Normalmente, en nuestra experiencia, lo que el ego es –no es una definición exacta, pero si nos queremos hacer una idea de lo que es– nuestro ego es lo que pensamos que somos a los ojos de los demás.

DEVOTO: ¿Por qué diferencias entre lo que otros piensan que somos y lo que nosotros pensamos que somos?

GURUJI: Porque lo que pensamos depende normalmente de lo que los demás piensan de nosotros. De hecho, no lo que los otros piensan, más bien ¡lo que creemos que los otros piensan de nosotros! [Guruji se ríe] Podemos creer que todo el mundo piensa que somos maravillosos cuando, en realidad, quizás no piensen así. Y ahí está el problema: si esta imagen se ve alterada de alguna manera, entonces surge la ira..



Shirdi, 1990



DEVOTO: Guruji, a veces la ira surge de repente, cuando no hay nadie más.

GURUJI: No surge así. Estarás recordando algún incidente, o te estarás anticipando a algo que afecta a esta imagen, a este ego. Incluso cuando estamos físicamente solos, nos acompañan tales recuerdos, o la anticipación a algo. Puede ser el efecto de un hecho ocurrido con anterioridad, que en aquel momento reprimimos a causa de las circunstancias; y, entonces, cuando estamos solos, nos llega como un recuerdo, una sombra de lo que pasó. En segundo lugar, la ira puede

venir a causa de un malentendido, al no ser capaces de entender algo claramente. En tercer lugar, podemos enfadarnos si sentimos dolor, si perdemos parte de nuestras comodidades.

En términos generales, estas son las tres causas de la ira. Si pensáis en cualquiera de las ocasiones en las que os enfadáis, veréis que es a causa de una de estas tres.

La primera –recordar o anticiparse a algo que afecta nuestra imagen– es completamente imaginaria, no tiene ninguna base real. De modo que, si empezamos a pensar claramente y de manera realista, y vemos que está basada en algo imaginario, podemos limitar su efecto hasta cierto punto. Para la segunda –la falta de comprensión– el antídoto puede ser tener claridad. Y para la tercera –sentir dolor o perder las comodidades– el antídoto puede ser el amor, una emoción positiva. A diferencia de la primera razón: ¡esta es real! Si alguien te pega, eso no es la imaginación o un mito.

Con respecto a la segunda razón –que está conectada con la primera– normalmente, suelo poner el ejemplo de viajar en un autobús o en un tren. Estás viajando, sentado en tu asiento, y alguien llega y te pisa un dedo. Eso te duele. Dices, “¡Eh! ¿Es que no ves? ¿Estás ciego? ¿De qué vas?” Y le gritas y te enfadas mucho. Entonces, la persona que está de pie a su lado te dice: “Perdone señora, es que es ciego, ¡no puede ver!” Inmediatamente, esa misma rabia se transforma en: “Oh, lo siento muchísimo. Perdóneme por favor. No lo sabía; por favor, venga y siéntese aquí.” E incluso le dejamos nuestro propio asiento. [Guruji se ríe]

Piensa en el ejemplo. ¿Qué ha pasado ahí con tu rabia? ¿Cuál es el mecanismo que hay detrás? Lo que realmente te ha dolido no es el dolor físico. Si esa hubiera sido la causa, seguirías estando enfadado, porque el dolor continúa, el dedo te sigue doliendo. Así que no es el dolor lo que ha provocado tu rabia. Tenías alguna expectativa de que la otra persona se comportara de una manera apropiada contigo, de una determinada manera. De modo que es la falta de educación lo que te ha herido. Cuando te das cuenta de que no tenía intención de hacerlo, de que lo ha hecho únicamente a causa de una limitación física, todo cambia inmediatamente. Hasta te levantas de tu asiento y se lo ofreces, y tú te quedas de pie. ¿Qué pasa con la ira? ¿Cómo se transforma en compasión y amor? Del mismo modo, intenta aplicarlo a las diferentes situaciones: ¿Por qué me estoy enfadando? “Ah, estoy esperando esto de esta persona, por eso me enfado.”

O cuando estás jugando con tu hija y ella se pone de pie sobre tu pecho y empieza a saltar; eso duele, sin duda, pero le dices: “¡Oh, cariño, venga! ¡Salta más! ¡Salta más!” [Guruji se ríe] Si el dolor fuera una causa para la ira, deberías enfadarte también con la niña. ¿Por qué no te enfadas en ese caso?

DEVOTO: Porque hay amor.

GURUJI: Porque hay amor. Cuando os he hablado de las causas de la ira y he dicho que el antídoto de la ira es el amor, era una noción muy abstracta para vosotros, de modo que os he puesto unos ejemplos. “¿Cómo puede el amor ser el antídoto de la ira?” Así es como puede ser.



GURUJI: Generalmente, creemos que estamos enfadados por algo que ha ocurrido, o porque él ha hecho esto o ella ha hecho aquello –pero eso no tiene sentido. Esa no es la razón. Hay un motivo tras ello. Si intentas explorar lo que es, aun cuando puede que no seas capaz de erradicarla totalmente, al menos reducirás las ocasiones en las que sientes rabia.

Nuestra ira muestra que la imagen que tenemos de nosotros mismos, de lo que los demás piensan de nosotros, es falsa. Crees que los demás tienen que respetarte y amarte y comportarse de cierta manera contigo, pero eso no ocurre. Si no ocurre, significa que lo que hemos entendido no es verdad. Lo que pensamos es erróneo.



GURUJI: ¿Por qué deberíamos esperar amor y respeto de otras personas, y por qué nos tenemos que enfadar con ellas? ¿Por qué mendigamos el afecto, el interés, el amor y todas estas cosas, de los demás? Y si no nos lo dan, nos enfadamos. Mendigamos atención y deseamos desesperadamente que los demás actúen según nuestros deseos. Si comprendemos el mecanismo que hay detrás de la ira, esta cesará. Puede que vuelva a surgir, pero, si volvemos a darnos cuenta, se irá desvaneciendo lentamente.



GURUJI: Así que, como estaba diciendo, la segunda razón por la que sientes ira es la falta de claridad, no tienes una comprensión clara. Y la tercera razón es que no tienes ese amor del que siempre estás hablando. “¡Amor, amor, amor! ¡Debería tener amor!”

DEVOTO: Pero, Guruji, ¿cómo hacerlo? Cuando estalla la rabia hay una fuerte reacción física en el cuerpo, de modo que, entonces, es casi demasiado tarde para decirme a mí mismo que hay una falta de amor –¿no?

GURUJI: Cuando una emoción es fuerte provoca una reacción física, eso es todo. Esa reacción física no es importante. Derramar lágrimas no es llorar. El sufrimiento, el dolor que sientes en tu corazón, ese es el verdadero dolor. Incluso al cortar cebollas tendrás lágrimas en los ojos. [Risas] Así que no te preocupes por las reacciones físicas. La gente reacciona de diferentes maneras y, en algunos casos, el cuerpo es más susceptible al flujo de las emociones; pero me refiero a la propia emoción básica.

DEVOTO: Me gustaría tener una receta para saber qué hacer la próxima vez que me pase, o cómo atajarlo. ¿Hay alguna manera de captarlo antes de tiempo? ¿Es posible cortarlo antes de algún modo?

GURUJI: Podrás superarlo si entiendes una cosa. Por ejemplo, si alguien llega y empieza a contarte sus penas, a hablarte de todos sus problemas, y tú te hartas y empiezas a enfadarte, imagínate en ti mismo en esta misma situación. Si tienes problemas, quieres algún consuelo; entonces, quizás vengas y me lo cuentes. Lo que esperas es que yo reaccione con amor, con empatía, con comprensión. O puede que vayas a ver a Baba y le digas: “Oh, yo soy así, no soy capaz de hacer eso; por favor, acéptame”. Si estamos intentando que alguien nos acepte tal y como somos: ¿por qué entonces no podemos aceptar a otra persona de la misma manera? No aceptamos a la otra persona, pero ¡nosotros queremos ser aceptados! Esa persona solo quiere contarnos sus dificultades. ¿Qué perdemos simplemente escuchando, aunque no podamos hacer nada? Y si *puedes* hacer algo: vale, hazlo..



DEVOTO: ¿Cómo podemos acceder a un estado en el que no sintamos esta ira, esta pena, este dolor?

GURUJI: Solo teniendo el amor que despierta en tu corazón un Satguru. Una vez que tienes el amor en ti, entonces no ves el mal; ves la ignorancia, comprendes a los demás y entiendes su agresividad. ¿Qué es lo que decía Jesucristo? Incluso cuando estaba siendo crucificado, clavado a la cruz, ¿qué fue lo que dijo? “Padre, no saben lo que hacen. Perdónales.” Su tolerancia provenía de esa sabiduría, de ese amor. Y Baba también reaccionó así. Dijo: “Si un niño se hace pis en tu brazo: ¿le pegarás?, ¿te cortarás el brazo?” No, porque el niño no sabe lo que hace.

O sea que los santos no se lo toman como una agresión. Cuando nuestros hijos hacen algo: ¿cómo lo miramos? Para ese tipo de actitud, nuestro corazón debería estar lleno de amor.

El amor tendría que surgir y llenar nuestro corazón; solo entonces se puede ser así. Y, cuando tienes ese amor, todo lo demás le sigue. Jesús no veía el mal en absoluto.

DEVOTO: Hasta que tengamos la experiencia del amor: ¿qué podemos hacer con la ira que ya existe?

GURUJI: Comprendiendo, preocupándote por la otra persona, empatizando y entendiendo su situación. De ese modo, la ira no permanecerá..



Voz de Guruji

