

Potencial interno: Reconocer la naturaleza temporal y superficial de las emociones aflitivas

Preguntas clave

Piensa en un momento en que hayas sentido enojo, elige un enojo que no sea muy grande o reciente, algo que puedas analizar sin que te arrastre la emoción. Y reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las condiciones que se presentaron para que experimentaras ese enojo? ¿Qué crees que tiene que estar presente para que surja el enojo? ¿O es algo que está siempre presente en tu mente?
- Mientras estabas enojado, ¿cómo percibías a la persona que te causó el enojo y cómo te percibías a ti mismo? ¿Crees que podrías haber interpretado la situación desde otro punto vista?
- Mientras estabas enojado, ¿cómo experimentabas tu sensación de “yo” y “mío”? ¿Cómo experimentabas a la otra persona? ¿Es realista esta interpretación? ¿Es completa? ¿Es la única?

Elementos a considerar

“Si las emociones aflitivas como el enojo formaran parte de la naturaleza misma de la mente, entonces, desde su origen la mente tendría que estar siempre enojada. Obviamente esto no es así. Sólo bajo ciertas circunstancias nos enojamos, y cuando esas circunstancias no están presentes, el enojo tampoco está presente. En ese momento de rabia sentimos que ambos, “yo” y el objeto, el enemigo, son sólidos e independientes. Al aceptar esas apariencias como inherentemente establecidas, el enojo se genera. Sin embargo, si en ese primer instante de ira utilizas tu razón y te preguntas: “¿quién soy yo? ¿Quién es aquel que está siendo dañado? ¿Quién es el enemigo? ¿Es el enemigo su cuerpo? ¿Es el enemigo su mente?”. Entonces, este enemigo sólido que previamente parecía emerger inherentemente, como algo por lo que se debía sentir enojo, y este “yo”, quien existía inherentemente para ser herido, parecen desaparecer. Y el enojo se desarticula. “

– S.S. Dalai Lama

“Una vez que sabemos que los contaminantes no moran en la naturaleza de la mente, es posible removerlos a través de generar antídotos hacia ellos, actitudes que, como la medicina, pueda actuar contra ellos. Pero si los defectos fueran inseparables de nuestra mente básica, entonces mientras nuestra mente funcionara, malos pensamientos-enojo y demás- tendrían que existir, pero este no es el caso.”

– S.S. Dalai Lama

“La felicidad genuina es un síntoma de una mente balanceada y sana, del mismo modo que una sensación de bienestar físico es una señal de un cuerpo sano. Entre las personas modernas, es predominante la noción de que el sufrimiento es inherente a la vida, que es simplemente por naturaleza humana que experimentamos frustración, depresión y ansiedad. Pero nuestro sufrimiento mental en muchas ocasiones no tiene utilidad alguna. Es una aflicción sin ningún beneficio para nosotros. Es tan solo un síntoma de una mente desbalanceada.”

– Alan Wallace

Prácticas para la casa

Práctica en el cojín: *La recolección de la respiración y la naturaleza de la mente* - Entre 20 y 30 minutos diarios.

Práctica a lo largo del día: La próxima vez que sientas odio (u otra emoción aflictiva como el enojo o los celos), “observa si puedes separar entre el contenido principal de tu mente y un observador que mira ese odio. Mientras que usualmente sentimos “Yo odio...”, como si nuestro sentido de identidad y el odio estuvieran completamente unidos entre sí, aquí estás observando el odio tomando una ligera distancia, viendo sus defectos, lo cual naturalmente causa que este estado excitado se aquiete. ” (S.S. Dalai Lama)

Lecturas clave

H.H. Dalai Lama (2005), *How to expand love: Widening the circle of loving relationships*, Atria Books, Nueva York, EUA, pp 15-18.

Wallace, B., Alan (2010), *El poder de la meditación*. Oniro, Barcelona.