

Potencial interno: Indagar en la naturaleza de la mente

Preguntas clave

- Durante la práctica de hoy: Utilizar una emoción aflictiva para reconocer la naturaleza de la mente o en alguna otra ocasión en que sentiste enojo: ¿Pudiste reconocer alguna parte de tu mente que no estaba enojada o afligida? Al tomar distancia de la emoción, al no identificarte con ella, ¿qué características tiene aquello que sabe que estás enojado? Aquello que conoce el enojo, ¿está enojado?
- ¿Puedes recordar alguna ocasión en la que hayas sentido enojo y, al mismo tiempo paz o amor? ¿Crees que te puedes habitar a cultivar emociones positivas? ¿Qué efecto tendría esto sobre las emociones negativas? Da un ejemplo y comenta al respecto.

Elementos a considerar

“Dado que la mente tiene una naturaleza esencial de luminosidad y darse cuenta, todos nosotros tenemos el equipo necesario para alcanzar la iluminación.”

- S.S. Dalai Lama

“¿Será posible liberarnos completamente de las emociones problemáticas? De acuerdo a una visión básica en el budismo, la mente es esencialmente luminosa y cognoscente. Por lo tanto, los problemas emocionales no residen en la esencia de la mente; tales actitudes contraproducentes son temporales y superficiales, y pueden ser removidas.”

- Alan Wallace

“No podemos sentir deseo y odio exactamente al mismo tiempo sobre el mismo objeto. Ciertamente podemos tener ambos sentimientos en momentos diferentes, pero no en el mismo momento, lo cual muestra que estas dos actitudes funcionan de manera excluyente la una de la otra. [...] “

- S.S. Dalai Lama

“El enojo es fomentado por la concepción errónea de que el objeto y tú se establecen de esta manera (como enemigo y víctima) por su propio lado. El odio no es parte fundamental de la mente. Es una actitud sin fundamento válido. Sin embargo, el amor está válidamente fundado en la verdad. Cuando por un largo periodo, una actitud que tiene un fundamento válido compite con una actitud que no lo tiene, la que tiene el fundamento válido se sobrepone a la otra.”

- S.S. Dalai Lama

“Las cualidades que dependen de la mente se pueden incrementar ilimitadamente, y conforme incrementas actitudes contrarias a las emociones aflictivas, su contraparte

desfavorable decrece, hasta que finalmente se extingue por completo.”

- S.S. Dalai Lama

“Las circunstancias externas no son las que nos conducen al sufrimiento. El sufrimiento es el resultado de una mente indómita. La naturaleza pura de nuestras mentes está cubierta por estas emociones y concepciones problemáticas [...]. Cuando comprendes que la naturaleza interna de tu mente es luz clara, se despliegan cualidades cada vez mejores como el amor. Esta es la razón por la cual la transformación mental no puede ser el resultado de modificar tu ambiente externo. Adquirir más cosas una vez que tienes lo necesario no te puede llevar a la satisfacción.

La liberación se alcanza al conocer la naturaleza última de la mente en sí misma; no es algo que alguien o algo nos confiera. La felicidad viene a través de entrenar la mente. Sin entrenar la mente no hay camino hacia la felicidad. “

- S.S. Dalai Lama

Prácticas para la casa

Práctica en el cojín: *La mente es la fuente de la felicidad y del dolor, La naturaleza de la mente y reflexionar en que la mente se puede entrenar. Recolección de la respiración.* Entre 20 y 30 minutos diarios.

Práctica a lo largo del día: la próxima vez que sientas enojo pregúntate: ¿aquello que discierne el enojo está enojado en sí? (u otra emoción aflitiva como el odio o los celos), observa si puedes separar entre el contenido principal de tu mente y un observador que mira ese enojo. Mientras que usualmente sentimos "yo estoy enojado...", como si nuestro sentido de identidad y el enojo estuvieran completamente unidos entre sí, aquí estás observando el enojo tomando una ligera distancia y viendo sus características y defectos.

Lecturas clave

H.H. Dalai Lama (2005), *How to expand love: Widening the circle of loving relationships*, Atria Books, Nueva York, EUA, pp 20-25.

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