

TRABAJANDO CON LAS EMOCIONES DESTRUCTIVAS

VEN. SANGYE KHADRO

1 Pautas generales para trabajar con las emociones

Según el Budismo, la mejor forma de trabajar con las emociones destructivas es mediante una especie de “camino medio” entre las dos formas inadecuadas de trabajar con ellas (dos extremos):

- 1) Reprimir o negar nuestras emociones.
- 2) Dejar que nuestra mente sea controlada por las emociones y actúe bajo su influencia.

La forma budista de trabajar con las emociones implica:

- 1) Reconocer su existencia (por ejemplo, admitir que estamos enfadados cuando lo estamos), de esta forma, evitamos el reprimirlas.
- 2) Trabajar con ellas desde el interior de nuestra mente ya sea para disolverlas o transformar la mente en un estado más positivo, de esta forma, evitamos actuar bajo su influencia.

Utilizando este “camino medio” evitaremos tanto dañarnos a nosotros mismos como dañar a otros.

Pasos a seguir para trabajar con las emociones

1. Reconocer e identificar las emociones. En ocasiones nuestra mente es como una espesa selva de pensamientos y emociones perturbadoras; y resulta duro observar lo que está pasando realmente. Con atención plena, honestidad e inteligencia discriminadora podemos comenzar a identificar qué es qué: “Esto es enfado; esto es deseo; esto es miedo; etc.” Una vez que sepamos a lo que nos enfrentamos, podemos elegir los métodos apropiados.

2. Tener una actitud saludable y equilibrada hacia nuestras emociones. En las actitudes a evitar se incluye la culpa, el odio hacia uno mismo o autocrítico sin sentido e identificarse con la emoción, por ejemplo pensar: “*Yo soy mi enfado*”, que nos conducen a estar obsesionados y a actuar bajo la influencia de esta emoción destructiva. Podríamos evitar esto por medio de recordar que los engaños son impermanentes, van y vienen dentro de nuestra mente como si fuesen nubes en el cielo, sin ser nuestra verdadera naturaleza. La verdadera naturaleza de la mente es pura, libre de engaños, como un cielo claro y sin nubes.

3. Trabajar con la emoción durante la meditación, utilizando uno o más antídotos. Si hay un cierto número de emociones distintas molestando nuestra mente al mismo tiempo, lo mejor es comenzar con la que tiene una mayor fuerza y causa más problemas. ¡No intentes trabajar con todas a la vez! Una vez que hayas conseguido controlar un poco la emoción que tiene una mayor fuerza, entonces serás capaz de pasar a la siguiente más fuerte.

Antídotos generales

1. Presencia mental o atención consciente

Si podemos estar atentos cuando surja en nuestra mente una emoción como el enfado, podemos controlarla y trabajar con ella de una manera más efectiva. En ocasiones podemos

simplemente dejarla ir. También, mediante una práctica de meditación constante, nuestra mente estará más calmada y menos predispuesta a reaccionar emocionalmente en las diversas situaciones.

2. Recordar la naturaleza de la mente

La mente es clara y no-física. Es una corriente continua de eventos mentales, tales como pensamientos, emociones y demás, que son impermanentes: aparecen y desaparecen; no son entidades permanentes y fijas. Puede ser de utilidad pensar que son nubes en el cielo que van y vienen, como sueños, como el arco iris o como las olas que suben y bajan. También, puede ser de utilidad el aprender a desidentificarse con las emociones, por ejemplo en lugar de pensar: “Estoy enfadado”, pensar “hay enfado en mi mente”. Esto da menos poder a la emoción sobre nosotros y podemos manejarlas más objetivamente.

3. Evita el juzgar

Algunos pensamientos y emociones nos agradan, y otros nos desagradan. Esto conduce al apego-aferramiento y aversión-rechazo. Cuando nuestra mente está atrapada en el apego y la aversión, no está en paz. En lugar de esto, es mejor cultivar la ecuanimidad: una conciencia amorosa que no emite juicios y posibilita la aceptación de cualquier cosa que surja en la mente.

4. Haz un análisis de la realidad

Investigar el sentido del “Yo” que está detrás de la emoción. ¿Es algo real?, ¿existe independientemente, de su propio lado?, ¿puedes localizarlo en alguna parte de tu cuerpo y mente?, ¿qué es exactamente?

Podemos analizar el objeto hacia el cual sentimos esa emoción, ¿realmente existe en la forma en la que aparece ante nosotros?, ¿o es posible que lo estemos percibiendo de una forma errónea y distorsionada?

5. Piensa en otros que tienen problemas similares

Cuando experimentamos un problema emocional, tendemos a obsesionarnos con él, como si fuésemos la única persona en el universo que tuviera ese tipo de problema. Desde luego este no es el caso y pensar de esa forma hace que el problema parezca algo peor de lo que es en realidad. Por lo tanto, es de utilidad recordarnos a nosotros mismos que existen muchas otras personas con el mismo problema o con problemas similares, incluso algunos los tienen a mayor escala que la nuestra. Esto hace que el problema aparezca como un pequeño montículo en lugar de una gran montaña, y esto lo hace más fácil de afrontar y nos ayuda a ser más compasivos con los demás.

2 Trabajando con el enfado

El enfado se define como un factor mental que percibe un objeto como no atractivo, exagerando sus cualidades en este sentido, y llega a ser tan antagonista que desea dañar al objeto. La mayor parte de nuestro enfado es hacia otras personas, pero también podemos proyectarlo hacia nosotros mismos o hacia objetos inanimados. El enfado puede variar desde un sentimiento de irritación hacia la forma en la que alguien bebe té, hasta un fuerte odio que conduce a la violencia física o incluso al asesinato.

El enfado es lo opuesto a la paciencia, a la tolerancia, a la compasión y al amor. Es una concepción distorsionada y una forma errónea de reaccionar ante las cosas, un engaño, y trae consigo solamente problemas e infelicidad, no los resultados que queremos. Perturba nuestra mente y causa el que hagamos daño a los otros a través de nuestras palabras y de nuestras acciones, no es una forma inteligente ni hábil de reaccionar ante ninguna situación.

La paciencia, el opuesto del enfado, es un estado mental valioso ya que nos capacita para aceptar las dificultades con un menor sufrimiento. Pero la paciencia tiene que ser aprendida y el camino para poder desarrollarla es practicando los antídotos contra el enfado.

La aproximación más hábil, es reconocer el enfado o la irritación cuando surge, mantenerlo en nuestra mente y manejarlo desde ahí. Atraparlo cuando comenzamos a sentirlo es en sí mismo suficiente para disolver mucha de la energía del enfado. Entonces deberíamos examinar la emoción desde diversos ángulos; ¿cuáles son sus causas? ¿qué esperamos lograr con ella? ¿cómo vemos la situación? El tener un entendimiento claro del enfado nos da un mejor apoyo, ya que al ver lo irracional que este es, desearemos menos quedar atrapados en él.

El enfado distorsiona nuestra visión de las cosas. Así, después de examinarlo debemos aplicar algún antídoto, como alguno de los métodos que mencionamos más adelante, para poder llevar nuestra mente hacia un punto de vista más realista y correcto. Sin embargo, esto no es fácil. La energía del enfado es muy poderosa y no estamos acostumbrados a intentar transformarla o controlarla.

Es útil utilizar esos métodos una y otra vez durante la meditación, trabajando con experiencias pasadas de enfado o en situaciones imaginarias. Entonces, cuando surja el enfado en las relaciones cotidianas, podremos traer a nuestra mente cualquier experiencia que hayamos desarrollado en las sesiones de práctica, evitando seguir con la vieja y familiar rutina de enfadarse.

Por supuesto que no siempre tendremos éxito, pueden pasar minutos, horas o días antes de que ¡incluso nos demos cuenta que nos hemos enfadado y herido a alguien! Pero nunca es demasiado tarde para hacer algo al respecto. Siéntate, recrea la situación, reconoce que fue mal, e imagínate como evitar los mismos errores de nuevo. Podemos de esta manera analizar el problema que teníamos años antes. No hay razón alguna para sentirnos desanimados si el enfado continúa apareciendo con fuerza, tómate tu tiempo para romper con esos fuertes hábitos. Lo importante es querer e intentar trabajar con él.

Antídotos contra el enfado

1. Contempla los fallos y desventajas del enfado, de manera que quedes convencido que es más dañino que útil, y de ese modo no es algo con lo que puedas ser indulgente. Primero, observa los efectos inmediatos que tiene en tu cuerpo y en tu mente. ¿Cómo te sientes al estar enfadado?, ¿tu mente está tranquila y pacífica o perturbada y descontenta?, ¿eres capaz de pensar claramente y tomar decisiones inteligentes o tu pensamiento se hace confuso e irracional?

¿Cómo afecta esto a tu cuerpo?, ¿te sientes calmado y relajado o agitado y tenso? Estudios científicos demuestran que el enfado es causa de ciertos problemas de salud tales como cáncer y trastornos cardíacos, además de que puede provocar una muerte prematura.

¿Cómo afecta a la gente que te rodea? Si expresas tu enfado en palabras o acciones, ¿qué ocurre? Puede causar daño a la gente que amas y dañar las relaciones afectivas: incluso el enfado dirigido a tus enemigos, aquellos que piensas que merecen ser heridos, se puede volver hacia ti de nuevo. ¿Es esta la manera más sabia de manejarlo?

En nuestra mente hay más efectos sutiles y menos obvios del enfado. En términos de karma, el enfadarse deja impresiones en nuestra mente que traerán dolorosas experiencias en el futuro y más sufrimiento. Y destruye mucho del karma positivo que hemos acumulado por medio de mucho trabajo. Es el mayor obstáculo para cultivar cualidades positivas, tales como el amor, la compasión y la sabiduría y hacer progresos en el camino espiritual.

Reconoce el daño que se deriva del enfado, y toma la determinación de no dejar que tu mente sea arrastrada por él, y en lugar de eso aprende formas de disolverlo.

2. Cultiva el amor compasivo: Esto puede hacerse reflexionando mediante pensamientos como: “Que todos los seres puedan estar bien y ser felices”. Llenando nuestra mente y familiarizándonos con el amor compasivo, naturalmente decrecerá nuestro enfado.

3. Recuerda el karma, la causa y el efecto: si alguien te hace daño de algún modo, abusando o siendo poco amistoso, engañando o rebatiendo tus creencias, y parece que no has hecho nada para mereértelo, analízalo de nuevo.

Según el budismo cualquier infortunio que llega a nuestro camino procede del resultado de acciones dañinas que cometimos en el pasado, en esta u otras vidas.

Cosechamos lo que sembramos. Cuando vemos los problemas de este modo, lo aceptaremos mejor y nos lo tomaremos con más responsabilidad. Por ello, mejor que volcando la culpa en otros, también si entendemos que enfadándonos y tomando represalias, simplemente nos traeremos más problemas en el futuro, resolveremos ser más pacientes y cuidadosos acerca del karma que creamos.

4. Otro método de tratar con la gente que nos hace daño o molesta, es ponerte en su lugar e intentar ver la situación desde su punto de vista. ¿Qué les conduce a comportarse de ese modo? ¿Está su estado mental tranquilo y feliz? ¿O está confuso, miserable y descontrolado?

Ellos son humanos tal como nosotros con problemas y preocupaciones, intentando ser felices y hacer lo mejor en la vida. Retoma tus propias experiencias de estar enfadado y de ser poco amable para tener mejor idea de lo que ellos están viviendo.

También considera que si ellos continúan actuando de forma equivocada, ¿a dónde les conducirá? ¿Estarán felices y satisfechos o bien estarán creando más problemas e insatisfacciones para ellos mismos?

Si entendemos realmente el dolor y la confusión de los otros, estaremos menos propensos a reaccionar con enfado -lo que solo les causará más sufrimiento- y tendremos una mayor tendencia a tratarles con compasión.

5. Considera a la persona con la que te enfadas como un espejo ¿qué es lo que te disgusta o hace sentir enfadado con esa persona? Pregúntate ¿es algo que tengo en mi mismo?

La idea es que lo que nos disgusta en los otros es algo que no nos gusta de nosotros mismos. La solución es ser más tolerante y menos crítico hacia nuestras propias faltas.

6. El enfado es más propenso a aparecer en nuestra mente cuando estamos infelices e insatisfechos. Si te notas irritado o enfadado solo por pequeñas cosas, siéntate y chequea que pasa en los niveles más profundos de tu mente.

¿Hay infelicidad o pensamientos críticos sobre ti mismo o aspectos de tu vida?

¿Estás enfocándote en tu parte que crees negativa más que en su lado positivo?

En ese caso, la meditación para apreciar tu vida humana es un buen remedio. Hay buenas cosas en ti mismo y tu vida y si prestas atención a ellas, tu vida y tu mente serán más felices y satisfactorias y tú serás menos propenso a reaccionar al enfado, incluso cuando ocurran problemas mayores.

7. Las situaciones difíciles son siempre las más productivas en términos de crecimiento espiritual. Así, alguien que despierta nuestro enfado nos está dando la oportunidad de comprender que todavía tenemos trabajo que hacer.

Podemos pensar que hemos hecho un largo camino en entender y controlar nuestra mente, y que estamos más cerca de la paz ahora, pero de repente surge el enfado. Entonces, cuando alguien nos hace enfadarnos nos está dando la oportunidad de poner nuestro conocimiento en práctica e incrementar nuestra paciencia. Contempla esto y fortalece tu determinación para entender tu miedo, tenerlo bajo control y reaccionar de otro modo, con paciencia. Te beneficiará a ti y a los demás.

8. Contempla los puntos de la “meditación de la muerte” (ver “Aprendiendo de los Lamas” pág 68). Dado que la muerte puede suceder en cualquier momento, no tiene sentido engancharse en las diferencias con las personas. Morir con enfado sin resolver crea devastación en tu mente y hace imposible una muerte tranquila.

El otro puede morir en cualquier momento también. ¿Cómo te sentirías si esto ocurre sin que seas capaz de aclarar los problemas entre vosotros?

Tú, el otro y vuestra interacción terminarán definitivamente. Visto desde esta perspectiva, ¿son los problemas tan importantes? ¿merecen la pena la angustia y la infelicidad que causan?

9. Todos estos son métodos sobre el desarrollo de la meditación para intentar manejarnos con nuestro enfado por nosotros mismos. Es también posible resolver el conflicto comunicándonos con la otra persona, pero aquí tenemos que ser muy cuidadosos. Primeramente tenemos que considerar si la otra persona está abierta a tal comunicación o no y si esto traería resultados positivos. En segundo lugar debemos analizar nuestra motivación, ver si queremos superar las diferencias con esa persona y llegar a un mejor entendimiento mutuo o ¿simplemente queremos expresar lo irritados que estamos o ganar una batalla?

Si empezamos discutiendo el problema con deseo de hacer daño o con expectativas y exigencias, la comunicación no funcionará.

Así necesitamos ser muy claros y sinceros sobre nuestras intenciones y honestos al explicar nuestros sentimientos. Este tipo de comunicación abierta es muy poderosa y puede transformar a los enemigos en amigos.

Por supuesto, a veces el enfado es muy fuerte y lo último que te apetece hacer es sentarte y meditar. Al menos deberías tratar de evitar quedarte totalmente poseído por esta emoción y hablar enfadado o ponerte violento. Puedes intentar algún método para canalizar tu energía sin hacer daño a una persona, o llegar a ser completamente inmutable, como una piedra o una roca, hasta que tu enfado se enfríe. Después cuando tu mente esté más calmada, medita en el problema y aplica uno de los antídotos.

Un frecuente y recurrente problema, como enfadarse con alguien con quien vives o trabajas, lo puedes manejar más efectivamente si piensas en la situación en meditación y planeas lo que decir y hacer cuando ocurra la próxima vez. De este modo estás mejor preparado y menos propenso a ser pillado “fuera de juego”.

3 Trabajando con el Apego

Apego se define como el factor mental que percibe un objeto como atractivo, exagera sus cualidades, las considera como causa de felicidad y quiere poseerlo y retenerlo. Es difícil de detectar e incluso más difícil aun de detectar sus fallos; pensamos que es el camino a la felicidad

y satisfacción. Pero la satisfacción del deseo es una ilusión; el deseo conduce a más deseo, no a la satisfacción.

Podemos ser capaces de ver como el apego al alcohol, a las drogas o al dinero conduce a más problemas que a felicidad, pero también podemos interrogarnos que pasa con el apego a las personas. ¿No estaría la vida vacía y sin significado sin amigos ni familia?

Estas cuestiones surgen porque confundimos apego con amor. El primero responde a mis necesidades, mi felicidad, mientras que el amor corresponde a una actitud no egoísta, relacionada con las necesidades y la felicidad de los otros.

La mayor parte del tiempo el amor se mezcla con el apego, porque no nos sentimos coherentes o seguros por nuestra cuenta e intentamos encontrar integridad a través de los otros. Pero cuando una relación incluye apego, los problemas surgen inevitablemente. Nos hacemos dependientes de los buenos sentimientos y el confort de la relación y sufrimos cuando esto cambia.

La felicidad real y profunda solo puede ser encontrada dentro de nosotros mismos. Y nunca la encontraremos mientras nos apoyemos desesperanzadamente en los otros. Una relación libre de aferramientos no realistas, está libre de conflictos, desacuerdos, celos y otros problemas, y es un campo fértil para el crecimiento del amor y la sabiduría.

Superar el apego no significa volverse frío e indiferente, al contrario, desapego significa aprender a tener un control relajado sobre nuestra mente, a través de la comprensión de las causas reales de la felicidad y la plenitud, y nos capacita para disfrutar más de la vida y sufrir menos.

Antídotos al Apego

1. Observa los defectos del apego; examina cuidadosamente la mente que lo experimenta, esta excitada y llena de expectativas no realistas. ¿Se recrea fantásticamente sobre los hechos y trata con fantasías proyectadas. No puede ver las cosas claramente y es incapaz de hacer juicios inteligentes. ¿Es esto felicidad?

También, las consecuencias del apego no son la paz y la satisfacción sino el desacuerdo y el deseo de más de lo mismo. Piensa en el sufrimiento que experimentas cuando te separas de un objeto de apego. Todos sabemos del dolor de las relaciones que no funcionaron y el duelo por la muerte de una persona amada.

Reconoce que el apego no es un estado mental pacífico y claro, y que conduce a la insatisfacción y a la infelicidad. Y haciendo un hábito de esto, conduce a impresiones en nuestro continuo mental, que nos llevarán a experimentar más problemas en el futuro.

El apego nubla la mente y nos impide reconocer sus fallos. Es muy importante ser honestos con nosotros mismos, para penetrar en su fachada y analizar su naturaleza real.

2. Recuerda que todas las cosas son impermanentes. Por su propia naturaleza cambian de momento a momento e inevitablemente perecerán. El objeto de tu apego no estará siempre atractivo y amable. Visualízale viejo, palidicido y deteriorado y pregúntate si tus sentimientos permanecen de la misma manera ¿Y cómo te sentirías si lo perdieras por completo?

El placer que experimentas es impermanente también. ¿Por cuánto tiempo te sentirás agradecido y satisfecho con cualquier objeto?

Cuando reconocemos que las cosas externas no nos dan felicidad profunda y satisfacción, nuestro apego hacia ellas disminuirá y probablemente disfrutaremos más de ellas.

3. Medita en la muerte. Recuerda la inevitabilidad de la muerte y que esto podría ocurrir en cualquier momento. Imagínate como te sentirías separándote para siempre de los objetos de apego: amores, aficiones, posesiones... No solamente son incapaces de ayudarte mientras estás muriendo, sino que tu apego hará a tu mente apenada o molesta y te impedirá una muerte pacífica.

4. El apego tiende a exagerar las buenas cualidades de un objeto, así puede ser útil deliberadamente traer a la mente aspectos desagradables o negativos del objeto. Por ejemplo si piensas “si tuviera un BMW sería tan feliz” puedes pensar sobre los costos, mantenimiento etc. que suponen poseer tal coche. O si te sientes atraído hacia alguien y piensas: “si pudiera tener una relación con esa persona sería tan maravilloso”. Recuérdate a ti mismo que esa persona puede tener fallos que no ves ahora o que podrías tener conflictos más adelante. Pero ten cuidado de no irte al otro extremo y desarrollar aversión hacia el objeto.

5. Cuando estamos apegados no vemos el objeto de un modo realista, así que es bueno hacer un análisis de la realidad. Por ejemplo, nuestra mente piensa que el objeto es fuente de felicidad, si esto fuera verdad siempre experimentaríamos felicidad cuando lo tuviésemos o estuviésemos con la persona a la que estamos apegados: ¿es verdad o no? Y también, cuanto más obtenga, más feliz seré... ¿verdad o no?

Podemos analizar si el objeto realmente existe de la manera que lo percibimos. Si es realmente atractivo por sí mismo, todo el mundo lo percibiría del mismo modo que lo hacemos nosotros. ¿Cierto o no? Lo que parece atractivo a una persona, a otra le parece desagradable así pues es nuestra mente la que crea el objeto “atractivo” o “deseable”.

4 Trabajando con el Miedo y la Ansiedad

El miedo no es necesariamente negativo, depende de lo que nos asuste y de cómo manejemos nuestros miedos. De hecho puede ser útil en nuestra vida diaria así como en nuestra práctica espiritual. Miedo a hacernos daño o dañar a otros en un accidente de coche, nos motiva a circular más despacio y a observar las reglas de circulación; miedo a un negativo y fuera de control estado mental, a la hora de la muerte, nos motiva para prepararnos para ella desarrollando una práctica espiritual; miedo a las consecuencias dolorosas de acciones negativas, nos motiva a moderar el karma negativo y actuar con compasión.

No obstante miedo y ansiedad pueden tener efectos negativos. Perturban nuestra paz mental y pueden dañar nuestra salud. Pueden conducirnos a ver las cosas de forma equivocada y motivarnos a actuar de forma irracional y destructiva, así que esto es algo a superar. Una de las cualidades de una mente iluminada es estar libre de todos los miedos.

La causa raíz del miedo y la ansiedad es nuestro concepto equivocado del “YO” y de todas las demás cosas, al percibir las cosas como algo sólido, real y permanente. Desde aquí surge el apego a cualquier persona o cosa que parezca agradable o amistosa y el miedo de separarse de ellos o perderlos. Hacia las personas, experiencias o cosas que vemos como indeseables o desagradables, sentimos aversión y miedo a no alejarnos de ellas.

Raramente encaramos nuestros miedos para intentar entender y tratar con ellos con habilidad. Podemos sentirnos abrumados con ellos o desesperanzados, no sabiendo como manejarlos o puede que los suprimamos pensando: el miedo es malo, no debería tener miedo o “si lo ignoro se marchará”. Pero esta no es la manera de liberarse del miedo; en su lugar, nuestro miedo permanece en el inconsciente, afectando sutilmente nuestros sentimientos y pensamientos y toda nuestra vida.

Los métodos expuestos a continuación, nos enseñan cómo empezar a encarar nuestros miedos, analizarlo y entender a que se refieren y cómo cambiar nuestras actitudes.

Antídotos para el Miedo y la Ansiedad

1. Mira tu miedo, siéntate y calma tu mente con algo de meditación sobre la respiración. Entonces permite que tu miedo aparezca en el claro espacio de tu mente. No te dejes capturar por él; simplemente da un paso hacia atrás y examínalo objetivamente. Pregúntate que es exactamente de lo que tienes miedo. Entonces piensa: ¿Es razonable para mi tener este miedo? De lo que estoy asustado, ¿es como lo que ocurre actualmente o está mi mente dejándose llevar por fantasías poco realistas?

Si es posible que pueda suceder, entonces ¿hay algo que puedas hacer para impedir o evitarlo? Si es así, decide hacerlo y ¡deja de preocuparte!.

Si no hay nada que puedas hacer o incluso si intentando prevenirlo, podría ocurrir de cualquier modo, así pues ¿hay cosas que podrías hacer para prepararte? Piensa en otras personas que han pasado por la misma experiencia. Mira si puedes extraer fuerza de darte cuenta de ello: si ellos pudieron hacerlo, también yo puedo.

Es bueno mantener en la mente el consejo del gran maestro Shantideva: “¿Por qué estar infelices o preocupados por algo que puede ser remediado? Y ¿qué sentido tiene estar infelices o preocupados por algo que no puede ser remediado?”

En otras palabras, si no hay nada que puedas hacer para prevenir o remediar una situación indeseada, es inútil preocuparse; ¡mejor aceptarla simplemente!.

2. Si tienes miedo a los cambios, pérdidas o muerte, puedes meditar en la impermanencia y en la muerte. Familiarizándonos con la realidad de cómo, nosotros y los otros y las cosas que nos rodean están cambiando todo el tiempo y eventualmente desaparecerán, nos capacita para ser gradualmente menos miedosos y tener más aceptación.

3. Observa cómo está en la naturaleza de la existencia no iluminada, el encontrar problemas, dolor y experiencias indeseables. Esto es verdad para ti y lo es para los otros seres no iluminados, ¡no estás solo! Pero esto no durará para siempre. Tú y todos los demás tenéis el potencial para estar libres de todo sufrimiento y experimentar paz perfecta y felicidad para siempre. Los problemas ocurren a partir de las causas y condiciones -principalmente el karma y los engaños- y eso puede ser definitivamente eliminado. Intenta aplicar tu energía al trabajo de evitar realizar acciones negativas, purificando aquellas que hayas creado, realizando todas las acciones positivas posibles y trabajando con tu mente para superar los engaños, que son la principal causa del sufrimiento.

4. El Dalai Lama a menudo dice que una forma muy efectiva de instaurar coraje y confianza en ti mismo es generar motivaciones altruistas para las cosas que haces. Por ejemplo si te estás poniendo nervioso por hablar delante de un grupo de gente o incluso de una persona, tomate algún tiempo para contemplar el amor, la compasión y el deseo sincero de beneficiar a los otros. Llenar tu mente con intereses hacia los demás, deja poco o ningún espacio para preocupaciones egoístas como “¿yo les gustaré?” o “¿qué pasará conmigo?”. Así la comunicación será probablemente más satisfactoria y exitosa.

5. Ya que la raíz del miedo es nuestra errónea concepción de la manera en que nosotros y todos y todo lo demás existe, es útil meditar en la vacuidad. Si tienes miedo ves y examina el “yo”

que está asustado. ¿Es algo real, existe por si mismo? Si es así, ¿dónde y cómo existe? ¿en mi cuerpo o en mi mente?

Puedes hacer el mismo análisis con las cosas de las que estás asustado, para ver si existen en la forma sólida y real en que se aparecen en tu mente.

Algunas personas encuentran útil traer a la mente un objeto donde refugiarse cuando se encuentran asustados. Para los budistas este sería Buda o cualquier otro ser iluminado como Chenrezig o Tara (que es muy renombrada por consolar a la gente de todos los miedos). Hay muchas historias de gente que ha experimentado sorprendentes resultados rezando o recitando los mantras de esos seres sagrados. Pero incluso si nada amenazante ocurre fuera de nosotros, refugiándonos y pidiendo ayuda para sentirnos más calmados y valientes, nos manejaremos mejor con la situación difícil en la que estamos.

5 Trabajando con la Depresión

La depresión es un oscuro, pesado e infeliz estado mental, egocéntrico y falta de energía positiva. Frecuentemente incluye autoodio y autocrítica. Puede ser un problema crónico - una habitual respuesta a las dificultades- o el efecto lateral de una desafortunada experiencia como una enfermedad o la muerte de alguien amado. En cualquier caso está causada por el pensamiento erróneo que exagera los aspectos negativos de tu personalidad o de alguna situación e ignora el lado positivo; viendo el vaso medio vacío antes que medio lleno.

La depresión se centra en *mi* problema y lo desproporciona; nuestros pensamientos van en espiral descendente; sentimos que la situación es desesperanzada y sin ninguna posibilidad de mejoría. Nos lamentamos por nosotros mismos viendo a nuestro ego como el centro de una historia triste, y tenemos poca o ninguna energía para compartir con los otros. Encontramos difícil cuidar de nosotros mismos y puede que llevemos a otros hacia abajo con nosotros.

Todos tenemos la tendencia a deprimirnos a veces. No somos perfectos y la vida no siempre va suavemente. Cometemos errores y no tenemos control sobre lo que ocurre en nuestro camino. Cuando somos incapaces de aceptar estos problemas saludablemente como un aspecto natural de la vida o manejarnos con ellos habilidosamente, podemos caer en la depresión. Por supuesto el dolor que experimentamos es real y los problemas que experimentamos necesitan ser tenidos en cuenta. Pero hundirnos en la depresión no es la respuesta: esto solamente profundiza y complica nuestra infelicidad. La mejor solución es analizar nuestras pautas de pensamiento para ver cómo interpretamos la situación e intentar reconocer donde nos equivocamos. Gradualmente podemos aprender a cogernos a tiempo, mirar las cosas más positivamente y usar nuestra sabiduría natural.

Antídotos a la Depresión.

1. Toma un paso atrás de tus pensamientos y sentimientos y chequea lo que están diciendo. La depresión a veces incluye repetitivos y autocríticos pensamientos como “No valgo para nada” o “nadie se preocupa de mi” o “No hago nada bien”. Si somos honestos con nosotros mismos hemos de reconocer que esos pensamientos son erróneos y exagerados, focalizando en lo negativo e ignorando lo positivo.

Puedes hacer la meditación de apreciar tu vida humana. Incluso si tu problema es muy serio, es importante recordar que tienes mucha energía positiva y gran potencial.

Siempre es posible superar (o al menos aligerar) la depresión cambiando tu forma de pensar y enfatizando más los aspectos positivos de tu personalidad y de tu vida, que los negativos, ¡estos *si* que existen! Todo es una cuestión de verte e identificarte con ellos más que con la visión deprimida y devaluada de ti mismo.

Puedes entonces “cambiar el disco” introduciendo en tu mente más pensamientos realistas y positivos. Como “Yo tengo tal y tal buena cualidad” “Hay gente a la que quiero y me cuidan” “Puedo hacer bien esto y lo otro”. Puedes incluso sentirte feliz por el hecho de que estas todavía vivo y eres capaz de hacer cosas con tu mente y cuerpo.

2. Medita en la naturaleza clara de tu mente. Tu infelicidad, preocupación y frustración así como los buenos sentimientos son simplemente energía mental, clara, no-física y transitoria. Simplemente observa los diferentes pensamientos y experiencias que atraviesan tu mente sin juzgarlas, o dejarte llevar por ellas.

Recuerda que todas las experiencias son impermanentes, Puedes haberte sentido deprimido en el pasado pero, ¿dónde está esa experiencia ahora? Se ha ido. Lo mismo ocurre con tu actual depresión. Puede durar unas pocas horas o días, pero en algún momento desaparecerá. E incluso durante ese tiempo no es constante. Si observas tu mente con atención, notarás momentos de más ligereza o de felicidad intercalados con momentos de tristeza. No te aferres a ninguno de estos sino deja que se vayan.

Recuerda que tu mente es una corriente de diferentes experiencias – alegre, triste, positiva, negativa – todas de la misma naturaleza clara e inmaterial. Estas experiencias aparecen y se disuelven como olas en el océano, durando solo un corto tiempo. Tu depresión es como una ola: una efímera y transitoria experiencia y no es apropiado quedarte enganchado en ella pensando “esto soy yo”.

3. Investiga el Yo, tu sentido del self que se identifica fuertemente con pensamientos y sentimientos de infelicidad. Intenta encontrar este Yo. ¿Cuál es su naturaleza? ¿Es una parte de tu cuerpo o de tu mente o está en algún otro lugar? ¿Es este deprimido Yo algo permanente, sólido, no cambiante?

4. Medita en el amor o la compasión. Volverte hacia el exterior, hacia los otros y contemplar sus necesidades o sufrimientos, te ayudará a ser menos egocéntrico y así ver tus problemas de forma más realista.

5. Un remedio muy efectivo para la depresión es salir hacia fuera y ayudar a los otros: haz algún trabajo voluntario. Se ha descubierto que esto causa el incremento de endorfinas, -“las hormonas felices”- en nuestro sistema nervioso y así nos sentimos naturalmente mejor. Hacer ejercicio físico tiene el mismo efecto. Estos métodos pueden ser útiles en los momentos en que estás demasiado deprimido para meditar.

6 Trabajando con la envidia

La envidia es un factor mental que, debido al apego a las ganancias materiales, respeto, etc., es incapaz de reconocer las buenas cosas que tienen los demás.

Antídotos contra la envidia

1. Contempla los errores de la envidia: perturba tu mente, te hace sentir muy infeliz y puede conducirte al odio y resentimiento. Nos puede llevar a criticar o hablar mal de los otros, o incluso a hacerles daño y puede destrozar las relaciones. La gente perderá respeto por nosotros y puede sentir pena o disgustarse. Nos puede llevar a crear karma negativo y experiencias de sufrimiento en el futuro. Daña nuestras buenas cualidades y es un obstáculo para nuestro desarrollo espiritual, así como nuestra búsqueda de la liberación e iluminación.

2. Recuerda el karma, la ley de causa y efecto. Todo ocurre a partir de causas y condiciones, de manera que si alguien tiene algo y tú no lo tienes, es porque ha generado las causas y tú no lo has hecho. Pero puedes empezar ahora a crear las causas para tenerlo en el futuro.
3. Aprende a regocijarte sintiendo alegría y admiración por las virtudes, buenas acciones, buenas cualidades y felicidad de los otros. Haciendo esto nuestra mente es feliz y creamos una gran cantidad de mérito.
4. Si estás celoso de cosas como salud, inteligencia, poder, buena apariencia, etc. Pregúntate a ti mismo; ¿si tuviera eso, realmente sería feliz? ¿Son estas cosas de larga duración y en las que se puede confiar? Aprende a estar contento contigo mismo, con lo que tienes y con lo que eres.
5. Cultiva el amor compasivo. Este amor es desear que los otros sean felices. Si podemos desarrollar este sentimiento sinceramente, nos sentiremos felices, no envidiosos, cuando otra persona experimenta algo bueno.
6. Cuando los celos surgen en una relación, ej.: tu pareja presta atención o gasta tiempo con otras personas, es mejor intentar hablar de ello, pero sin enfadarse. Puede ser que haya algún problema oculto, (puede estar enfadada contigo por algo que hiciste, y se comporta así para vengarse). Intenta resolverlo a través de una comunicación sincera, de corazón a corazón.

7 Trabajando con el Orgullo

El orgullo es un factor mental que se agarra a la errónea concepción de un “yo” y de “mío”, exagera su importancia y nos conduce a sentirnos más arriba y superiores a los otros. Podemos sentirnos orgullosos de nuestra apariencia, inteligencia, salud, nivel de educación estatus o posición, raza o nacionalidad, etc.

A veces, puede estar oculto y ser difícil de reconocer. Los siguientes síntomas pueden ser indicativos de la presencia del orgullo en nuestra mente.

- Somos críticos o juzgadores con los otros.
- Nos sentimos infelices cuando no somos el número uno.
- Nos sentimos celosos de esos que lo hacen mejor, tienen más...
- Nos sentimos enfadados cuando no recibimos el respeto que creemos que nos merecemos.
- Nos sentimos enfadados cuando nos critican.
- Nos sentimos deprimidos por nuestros errores, faltas, etc.

Hay diferencia entre orgullo y un saludable sistema de autovaloración y autoestima: el orgullo implica un sentimiento de superioridad y mirar por encima de los otros, mientras que un sentido de autovaloración y autoconfianza implica reconocer y valorar nuestras propias cualidades, potencialidades, etc. Sin llegar al extremo de sentirnos egoístas y arrogantes y pensar que somos mejores que otros, necesitamos sentir confianza en nuestro potencial para desarrollarnos en el camino espiritual y así alcanzar estados más altos como la iluminación.

Antídotos contra el Orgullo

1. Contempla los errores del orgullo:

- Nos hace sentir arrogantes y superiores a aquellos que consideramos inferiores y puede llevarnos a abusar y criticarlos.
- Nos hace celosos y competitivos hacia nuestros iguales.

- Nos hace envidiosos de aquellos que pensamos están más arriba que nosotros.
- Perturba nuestra mente, no permitiéndonos sentirnos tranquilos y satisfechos.
- Es un obstáculo para el desarrollo espiritual.
- Otros se disgustarán y pensarán mal de nosotros.
- Nos conduce a crear karma negativo. El resultado kármico del orgullo es nacer pobre, en una posición inferior y no respetado por los otros.
- Nos impide llegar a la liberación e iluminación

2. Reflexiona sobre la fuente de cualquier cosa que sea de la que sientes orgullo y date cuenta de lo dependiente que eres de los otros. Por ejemplo, tu cuerpo viene de tus padres, tu conocimiento de tus profesores, tu buena suerte viene del buen karma creado en vidas anteriores.

3. Recuérdate lo que no sabes y las cualidades que no tienes, trae a tu mente tus fallos e imperfecciones. Piensa: mientras esté en samsara (la existencia cíclica) mi mente está llena de engaños y de karma. ¿De qué entonces, estar orgulloso?

4. Recuerda la impermanencia, que las cosas podrían cambiar para nosotros y perder lo que tenemos. Por ejemplo los sanos podrían llegar a estar enfermos o discapacitados, los ricos caer en bancarrota, y los que están en una posición alta, caer. etc.

5. Investiga el "yo" que siente orgullo...

PUEDES ENCONTRAR MÁS CONSEJOS PARA TRABAJAR CON LAS EMOCIONES DESTRUCTIVAS EN LOS SIGUIENTES LIBROS:

Ayya Khema, *Siendo Nadie, Yendo a Ninguna Parte*, Indigo; p. 77-115.
Dalai Lama, *El Poder de la Paciencia*, Ediciones Martinez Roca, S.A.
Joseph Goldstein, *La Meditación Vipásana*, Ediciones Dharma.
Kathleen Mc Donald, *Aprendiendo de los Lamas*, Ediciones Dharma, p. 110- 122.
Lama Zopa Rinpoche, *Transformar Problemas en Felicidad*, Ediciones Dharma.
Pema Chodron, *Empieza Donde Estás*, Imagina.
Pema Chodron, *Cuando Todo Se Derrumba*, Gaia Ediciones.
Thich Nhat Hahn, *La Ira*, Ediciones Oniro.
Thubten Chodron, *Corazón Abierto, Mente Lúcida*, Ediciones Dharma.

Estas notas han sido recopiladas por la Ven. Sangye Khadro desde varias fuentes de la tradición tibetana. Es un trabajo en progreso, no una versión final. Mi deseo es proveer de métodos prácticos para trabajar con el dolor y las emociones dañinas. Me responsabilizo y disculpo por cualquier error. Traducido al español por Pilar Gamero.