



## **Trabajando con las emociones perturbadoras**

*Por Lama Ole Nydahl*

El libre juego del espacio ilimitado se manifiesta en el mundo externo como galaxias, planetas, seres y situaciones, como los objetos de nuestros sentidos e investigación científica. En el nivel interno aparecen los sentimientos y pensamientos, juegan alrededor, son reconocidos o actuamos en base a ellos y retornan a la potencialidad de la mente.

Todas las culturas dualistas separan la mente de lo que las produjo, llevando a visiones extremas que limitan la vida. Las dos más comunes son el materialismo y el nihilismo. Unos pocos años después del Buda, en la época de los antiguos griegos, muchos eran perturbados por escuelas filosóficas que proclamaban el nihilismo como verdadero. Lo consideraban peligroso para la sociedad, que las cosas pudieran ser divididas hasta el vacío, por lo tanto declararon la existencia de "átomos", es decir una entidad indivisible. Era un postulado, algo que no podían comprobar de ninguna manera, pero que los protegía de la amenaza de la no-existencia y los "agujeros negros". La idea de que hay un punto más allá del cual las partículas no pueden ser divididas, hace que el mundo material sea real y existente.

Sin embargo, esto no fue un éxito definitivo. Las personas de pensamiento abstracto seguían surgiendo y el concepto del nihilismo no moriría. A través de los últimos 2300 años, en el occidente perpetuamente experimentador, esos cambios se hicieron visibles en las artes. Donde las figuras femeninas eran grandes, con grandes senos y rodeadas de muchos niños y frutas, las pinturas eran hechas en ocre y otros tonos minerales, claramente conformaban un período de materialismo. El lenguaje era entonces dominante por verbos cortos que denotaban acciones y la cultura era expansiva, ganando guerras y territorios, cruzando océanos y limpiando las tierras.

Sin embargo no mucho después, aún el más positivo de los pensadores descubrió un fantasma escondido en su paraíso: el hecho de la impermanencia. Mientras los seres más tienen más deben dejar al momento de la muerte. Además, si las cosas son reales, entonces la vejez, la enfermedad y la muerte también son reales. El materialismo por lo tanto hace que los problemas sean reales lo cual es frustrante.

El signo externo de esa decepción es un acercamiento minimalista. Es cuando uno trata de tener el menor contacto posible con las atracciones de la vida. Los verbos y las frases se hacen largos y complicados, las figuras en las pinturas se individualizaron, eran delgadas y miserables y pasaron a formas ideoplásticas con un rango de colores verdes y azules. Sin embargo muy pronto el sentido común nulificó ese intento de encontrar seguridad a través de una posición extrema. Aún haciendo parecer todo gris y vacío, el dolor sigue apareciendo y se mantiene como real. Así que uno sigue teniendo problemas pero hay menos gozo y sin ninguna forma de controlar y manejar los eventos.



Tal como uno puede esperar de la cultura europea, otras observaciones del mundo externo se sistematizaron. Eso trajo otras visiones como el existencialismo, la immanencia y la trascendencia.

En lo que respecta a la mente experimentadora las visiones no han sido menos divergentes. Ya que las enseñanzas del Buda solo han sido conocidas recientemente por el mundo educado, mostrando la mente como el espacio en esencia, radiantemente consciente en naturaleza e ilimitada en su expresión, no ha habido falta de preocupación con los aspectos condicionados de la mente. Sin tener la llave para el estado sin miedo, gozo espontáneo y compasión activa que se hace permanente cuando la mente se reconoce a si misma, ha habido cualquier cantidad de excursiones al reino de los sentimientos mezclados e impermanentes.

Variando desde los heroicos hasta los de tipo "jardín de infantes", tales estados mentales tienen el poder de dominar las vidas de aquellos no entrenados en la visión y meditación budista. Traen incontables palabras y acciones que limitan la felicidad y escogencia de los seres ahora y en el futuro, y deben, por lo tanto, ser analizados.

¿Cuál es el dinamismo que crea los sufrimientos y alegrías condicionadas del mundo? La respuesta es la ignorancia y lo que este estado trae consigo. Quienquiera que sea utilizado para los baños emocionales de culpa y absolución de las religiones de fe con dioses personales quienes de alguna manera no tomaron su creación de manera correcta, pueden sentir algo de debilidad, es lógico desde todo punto de vista. Sin embargo a la intensidad no gastada de la mente puede dársele un excelente uso en otras áreas más constructivas.

Cuando uno se da cuenta que no es necesario un agente externo para que los fenómenos ocurran, que la mente gozosamente prueba su potencial ilimitado tanto como espacio como con los mundos externos e internos, conocer la fuente es indispensable. Es una batalla cuesta arriba. El hecho de no estar iluminado significa exactamente que la mente no puede verse a si misma. Conocer lo que sucede afuera es un factor de supervivencia y todos los seres pueden hacerlo a través de sus sentidos en múltiples formas.

En lo que se refiere al entendimiento mismo la mente puede ser comparada con un ojo. Naturalmente no reconocerá lo que es. ¿Cómo entonces evolucionan los procesos mentales no iluminados de la vida ordinaria? Sucede a través de los siguientes pasos lógicos: desde tiempo sin principio la incapacidad de los seres de percibir el objeto, sujeto y acción como parte de la misma totalidad trae el sentimiento perturbador primario. Conocidos como apego y aversión, no estarán solos por mucho tiempo. Su bella descendencia son la codicia y la avaricia, y el odio y la rabia respectivamente, mientras que la ignorancia da sucesivo nacimiento al tipo de orgullo empobrecedor, ese de pensar que somos mejores que los demás. Esto significa que uno siempre esta en mala compañía y ese sentimiento priva a la vida de su alegría.



De la misma manera que las moléculas pueden alcanzar solo un cierto grado de complejidad, las emociones se deshacen cuando se hacen muy complicadas, el Buda estableció que pueden aparecer en 84.000 combinaciones posibles. Cubriendo la mente, ellas son todo lo que bloquea el más alto gozo y la sabiduría espontánea co-emergente, la completa radiación de aquí y ahora.

Si tales estados pueden ser vistos como lo que realmente son, shows mezclados en nuestra televisión interna o jardines zoológicos dejando nuestra mente, podemos escoger no tomarlos en cuenta o divertirnos con los animales divertidos. Esa libertad es disfrutada principalmente por los meditadores que han hecho consciente el espacio que rodea los fenómenos de la mente. Otros considerarían tales sentimientos (emociones mezcladas) como reales, aún cuando están en constante cambio. Motivados por ellos, las palabras y acciones torpes o dañinas surgen, de nuevo plantan impresiones difíciles en el mundo externo y en nuestra propia consciencia base. Cuando tales causas poco claras surgen en problemas externos o internos, los seres habitualmente olvidan que plantaron su propio sillón de cactus. Piensan que su dolor es causado por otros, actúan o hablan en contra de ellos y siembran las semillas de futuros daños.

Sin embargo, esto no tiene porque ser así. El hecho de que el presente de los seres este condicionado por su pasado significa que uno puede controlar su futuro. Hay muchos niveles para hacer esto, incluso internamente. Uno puede evitar, debilitar y transformar las emociones perturbadoras o incluso utilizarlas para reconocer la mente. Lejos de ser "pecados" o algo absolutamente terrible, nuestras experiencias expresan nuestro karma y la manera de manejarlos prueba nuestra madurez.

Como el tema de las emociones es popular en nuestras sociedades introspectivas orientadas al ocio y ha sido frecuentemente tratada junto con los acercamientos teóricos de los textos clásicos, aquí hay un ángulo que pienso que aún no ha sido explorado. Esto coloca a las personas maduras en el asiento del conductor y le da dientes para enseñanzas como las del libro de "Las cosas como son". El trabajo práctico y efectivo con las emociones perturbadoras es como un armamento inteligente. Necesita la voluntad para enfrentar de manera no sentimental el enemigo y conocer honestamente su propia fortaleza. Entonces uno debe planear una respuesta táctica y estratégica y hacer todo lo posible porque las fuerzas enemigas sean útiles para nuestros propios propósitos. Ya que una mente entrenada significa felicidad atemporal, y la confusión no tiene fin, esa es una guerra que uno debe ganar.

Valorar al enemigo significa conocer su naturaleza. ¿Las emociones repentinas e incontroladas habitualmente explotan como relámpagos produciendo palabras y acciones dañinas o es nuestra mente un quemador lento? ¿Se incrementa gradualmente una motivación negativa hasta que ocurre un daño real?, en el primer caso un rápido "PEI" pronunciado internamente y con algo de voz puede disipar un energía perturbadora superficial. Si uno tiene una conexión cercana con un lama,



uno puede imaginarlo sobre la cabeza, empujarlo completamente hacia sí mismo y simplemente ser el lama.

Si nuestras emociones reúnen fortaleza en un nivel más profundo y bajo, es muy útil hacer que floten sobre una película de aceite de mantras. Esto los mantiene "en el aire", lejos del cuerpo y la palabra, y evita la construcción de hábitos destructivos. Luego de un tiempo, por ser condicionadas, las perturbaciones deben perder poder y deshacerse. La mente reconocerá esto y será más difícil de engañar la próxima vez. Conocer nuestra propia fortaleza llama también a la introspección y la experiencia. ¿Cómo me esta yendo hoy? ¿qué grietas hay en mi armadura? ¿qué sentimiento de crecimiento reciente puedo utilizar para combatir al oponente actual?

La respuesta involucra uno de varios de los siguientes pasos:

1. Evitar el problema. Aunque esto difícilmente se sienta como algo heroico, irse a dar un paseo cuando la situación donde normalmente fallamos se desarrolla, evita el drama y gana un tiempo precioso.

2. El próximo paso es una consciencia creciente de que las perturbaciones pueden ser transformadas, que no son tan reales como se sienten. Aquí uno primero debe entender que una cierta dificultad emocional no fue experimentada antes y que por lo tanto se irá de nuevo. Ahora mismo esta cambiando. Esa consciencia creciente de la irrealdad y la no-solidez de los estados mentales difíciles ofrece una amplia variedad de posibilidades para transformarlos. Si los propios problemas lucen malos, informarse, mediante una prensa políticamente incorrecta, de lo que se hacen en África unos a otros, lo coloca a uno en un marco rosado, o si se siente oprimida por una sociedad dominada por los hombres, algunas visiones de las miserias que sufren las mujeres musulmanas traerá cierta empatía y un deseo de buscar soluciones verdaderas.

En situaciones repentinas, pensamientos como "¿quisiera yo estar en su posición? o "pasar unos minutos con esta persona es terrible, pero ella tiene que vivir consigo misma, día y noche", pueden sacar la espina de algunos encuentros y darán cierto feedback sobre las personas desafortunadas. Como budistas estamos conscientes de que las personas son difíciles mas debido a la ignorancia que debido a la maldad, causándose daño principalmente a ellas mismas, tal compasión gradualmente se vuelve automática.

3. El más alto entre los métodos para tratar las emociones perturbadoras es el poder de la propia visión, donde nos hacemos conscientes del espejo detrás de las imágenes, la mente que produce y experimenta los fenómenos entenderá que todos los seres poseen la naturaleza de Buda y todas las cosas son el libre juego de la mente. Entonces uno se convertirá en un Buda entre potenciales colegas y verá el mundo como una tierra pura. Experimentar todos los pensamientos como sabiduría, sean lo que sean, y con la escogencia de escuchar todos los sonidos como mantras significativos, uno puede hacer que el ladrón llegue a una casa vacía sin encontrar



energía. Las emociones perturbadoras se debilitan y en la medida que uno los observa desde la distancia, el gozo y la excitación surgirán. Lo que antes eran grandes obstáculos ahora aparecen como amigos.

*Traducido de Buddhism Today. 2000. Volume 8*