



## Comprender Nuestras Emociones Negativas

Por [Phakchok Rinpoche](#)  
4 de Septiembre de 2018

Comprender las [emociones negativas](#) significa que podemos entender cómo transformarlas. Hacemos esto al aprender los antídotos que necesitamos aplicar. El [Buddha](#) nos enseñó que todos tenemos muchos hábitos mentales negativos. ¡Los textos clásicos hablan de 84.000 tipos! Esto puede parecer increíble, pero una vez que empezamos a investigar un poco, pronto descubrimos todo tipo de negatividades sutiles. Pero, no somos los únicos: todo el mundo las tiene. El Buddha explicó que todos estos hábitos negativos se reducen a seis categorías principales. Y cada una de las emociones negativas tiene su propio antídoto. Cuando aplicamos el antídoto correcto para cada emoción, decimos que estamos practicando el [Dharma](#) en el camino de los antídotos.

### ENTENDER LAS EMOCIONES NEGATIVAS: ¿QUÉ SON?



1. [Ira](#)
2. Celos
3. Orgullo
4. Mezquindad
5. [Deseo o Apego](#)
6. [Ignorancia](#) o Estupidez

## COMPRENDER LAS EMOCIONES NEGATIVAS: RECONOCER NUESTROS HÁBITOS

Así que, échale un buen vistazo a esta lista. ¿Ves esto en ti mismo? ¿Estás bajo su influencia? Aquí, necesitamos ser honestos con nosotros mismos. Por ejemplo, simplemente piensa: “¿Me he enojado hoy?”



Sí o no; no es complicado! La ira y los celos son fáciles de ver. Por lo general, los demás pueden verlos fácilmente en nosotros, ¿verdad? La ira, especialmente, nos resulta difícil de ocultar.

Puede que no reconozcamos automáticamente cuándo estamos siendo tacaños, pero si aplicamos un poco de esfuerzo aprenderemos a ver esto en nosotros mismos. El orgullo puede ser más complicado. A veces es un poco más difícil para nosotros reconocer cómo puede manifestarse el orgullo. Por ejemplo, el orgullo puede manifestarse como timidez o miedo, pero una vez que indagamos un poco más profundamente, comprendemos que esas emociones surgen del orgullo.



Sin embargo, Rinpoche observa que a menudo estamos un poco confundidos sobre el deseo o apego. Podríamos pensar: "Yo no tengo apego. ¡Yo no!". Es difícil de ver.

Rinpoche utiliza un ejemplo de nuestro cuerpo físico. Si pensamos en la ira como el cabello de nuestra cabeza, el deseo, explica, es más bien como el vello de nuestra axila. ¿Entiendes esa sutil diferencia? Todos podemos ver el cabello de todos en la cabeza, pero no siempre vemos el pelo de sus axilas. El deseo o el apego es así. A menudo lo ocultamos, incluso de nosotros mismos.

Y por último, la ignorancia (Tib. *gti mug*) es muy difícil de ver en nosotros mismos. No tenemos claridad. El término puede traducirse también como *embotado* o *confundido*. No podemos reconocer cómo son realmente las cosas porque funcionamos en una brumosa niebla de ilusión.

## **COMPRENDER LAS EMOCIONES NEGATIVAS: OBSERVAR NUESTROS PENSAMIENTOS**

Así que, si quieres comprender el Dharma, un método para ganar experiencia es ver los pensamientos negativos que surgen en nuestra propia mente. Si adquirimos cierta experiencia en la observación, la práctica del Dharma llegará a nosotros sin gran dificultad. Cuando sabemos y admitimos que estas emociones negativas surgen, también vemos cómo causan sufrimiento.

¿Cómo surgen estas seis emociones negativas? Surgen de nuestros pensamientos. En nuestra mente, los pensamientos surgen constantemente. Nuestros pensamientos están por todas partes, y cuando los pensamientos surgen de esta manera, las emociones negativas simplemente se montan sobre ellos. Las emociones se basan en los movimientos de nuestra mente. Uno tras otro, los pensamientos surgen y dan lugar a emociones aflitivas.

## **ENTENDER LAS EMOCIONES NEGATIVAS: AFERRAMIENTO AL EGO EN LA RAÍZ**

Si preguntamos, ¿quién es el que se está moviendo de esta manera? Entonces, inmediatamente, hay un pensamiento de “yo”. Está ese aferramiento al ego. El aferramiento al ego es la raíz de nuestra constante distracción. Algunos dicen que el pensamiento es el “diablo de la ignorancia”. El pensamiento es el gran diablo porque estos pensamientos que surgen constantemente son la raíz de las emociones negativas.

¿Y por qué surgen y se mueven constantemente? Debido a que tenemos aferramiento al ego, hay esta sensación de que “yo existo”. Así que primero debemos reconocer nuestras propias emociones negativas y ver cómo aparecen como pensamiento.

Entonces, vemos que nuestros pensamientos son infinitos y surgen constantemente. Además, cada vez que surja un pensamiento, debemos ver el aferramiento al ego en ese pensamiento. En cuanto lo veamos, podemos aplicar el antídoto a ese aferramiento al ego. Podemos hacerlo inmediatamente y en sólo un segundo. Esto es practicar el camino de los antídotos de acuerdo con las enseñanzas del Buddha.

## **OBSERVAR NUESTRA PROPIA PRÁCTICA: VER DISMINUIR NUESTRAS EMOCIONES NEGATIVAS**

Incluso si sólo meditamos durante 5 minutos, esa **meditación** puede reducir las emociones negativas, la distracción y el aferramiento al ego. Y si notas que esos factores se reducen, significa que estamos haciendo la meditación correctamente. Esto significa que estamos practicando en el camino de los antídotos. Vemos que nuestras emociones negativas se vuelven menos fuertes; realmente podemos verlo por nosotros mismos. Rinpoche piensa que para todos nosotros, especialmente en estos días, practicar el Dharma es indispensable. Realmente no tenemos elección. Nuestras mentes están llenas de pensamientos y nuestros pensamientos están llenos de infelicidad, por lo que realmente no podemos prescindir de la práctica del Dharma. En este momento, nuestras mentes están completamente bajo el control de las emociones aflitivas, por lo que necesitamos practicar los antídotos.



### **PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR**

- *Examina regularmente tu propia práctica. ¿Has notado que algunas de tus emociones negativas tienen menos poder? ¿Estás viendo menos ira o celos perturbando tu mente? Si es así, ¡regocíjate de que tu práctica es beneficiosa! ¿Qué pasa con algunas de las emociones más complicadas? ¿Tu práctica de la generosidad, está aflojando la atracción de la tacañería? ¿En qué manera? ¿Y qué pasa con esos pensamientos de deseo o apego — los encuentras tan tentadores como solían ser? ¿Dónde notas que todavía sientes una atracción hacia estos hábitos?*
- *Tómate un tiempo en las próximas semanas para mirar realmente de cerca uno de los lugares en los que tu hábito parece ser más profundo. ¿Puedes llegar a reconocer los patrones más rápidamente y evitar dejarte arrastrar por las emociones? Recuerda que puedes hacer este tipo de reflexión a lo largo de tu día. ¡Nadie sabrá que te estás tomando unos minutos para reflexionar!*

Artículo traducido por Kunga Samten, corregido por Mónica López.

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos los cursos en línea en la plataforma de estudios del Instituto Samye, como [Entrenando la mente](#) y [El sutra de la noble sabiduría de la muerte](#), ambos aptos para todo público, disponibles en español, de donativo voluntario y esenciales para aprender sobre la meditación. También ya está disponible en español [Sendero de la meditación nivel 1](#); los ingresos de este curso se distribuyen para mantener el sitio de Samye y financiar varios proyectos del mandala de Phakchok Rinpoche.

Si quieres leer más artículos de Samye Institute traducidos al español, puedes dar clic [aquí](#). (En cada artículo hay una sección “Translations” hasta abajo; da clic al enlace que dice “Español” para ver la traducción).