

## Budismo y ética: ¿qué hacemos con nuestros malos sentimientos?

Jorge García Montaña<sup>1</sup>  
[www.kalamas.org.mx](http://www.kalamas.org.mx)

La sabiduría oriental más antigua en el contexto del budismo dice que en los seres humanos realmente sólo existen dos emociones sustantivas: el amor y el miedo. Todos los demás sentimientos, buenos o malos, son ramas de estos dos árboles inmensos. En el campo del amor y el miedo jugamos todas nuestras partidas tanto con uno mismo como con los demás.

La idea que articula esta conferencia reside en una hipótesis bastante simple pero que implica un verdadero desafío tanto intelectual como vivencial: la naturaleza del ser humano es bondadosa y pacífica,<sup>2</sup> como lo establece el Dalai Lama en sus enseñanzas. Biológicamente nuestra estructura física y corporal está diseñada más para el abrazo y la ternura, que para la agresión y los actos ofensivos. No tenemos colmillos como la mayoría de los mamíferos carnívoros; nuestras uñas son delgadas, nunca se convierten en pezuñas. Nuestro cuerpo carece de partes resistentes como caparazones. Nuestros brazos y manos son delgados en general, más predispuestos a la caricia que al golpe. Somos tan débiles que todas las armas que hemos inventado de cierto modo lo que hacen es suplir nuestro déficit fisiológico.

---

<sup>1</sup> El autor estudió Sociología y realizó la maestría en Economía en la UNAM. Posteriormente estudió el doctorado en Población en El Colegio de México. Actualmente imparte cursos budistas y seminarios de meditación con base en los libros que ha publicado sobre el tema. Es autor de *El Budhadharma*, editorial Pax, México, así como de los libros *El arte de estar bien*, *La pesadilla del samsara* y *Abandona tu yo*, editorial ABK, México, entre otros. Están en proceso de edición dos libros más: *La propuesta* y *Tesoros del corazón*, que serán publicados por Ediciones Pax, México. Vive en la ciudad de México y es el responsable de la Academia Budista Kalamas, página web: [www.kalamas.org.mx](http://www.kalamas.org.mx).

<sup>2</sup> Dalai Lama, *El arte de la compasión*, editorial Grijalvo, España, 2002.

Seguramente todos ustedes se preguntarán ¿por qué si somos de naturaleza compasiva y bondadosa existe tanto mal y problemas en nuestras sociedades y en nuestra vida personal? Al respecto, Gueshe Sonam Rinchen, un viejo monje budista tibetano, hace referencia a la realidad actual con estas palabras:

El ambiente físico está lleno de los resultados de nuestras acciones negativas. Las cosechas se pierden o disminuyen, las medicinas pierden el poder de curar, los recursos naturales se están agotando, la comida no tiene nutrientes, hay un surgimiento de enfermedades nuevas y las antiguas regresan de forma más virulenta. Hay más ladrones y criminales y las personas son mentirosas y explotadoras más que nunca. Los elementos básicos están en desequilibrio y abundan los desastres naturales. Hay una plétora de condiciones negativas externas e internas.<sup>3</sup>

Para la teoría budista, el mundo que vivimos está hecho primariamente por la mente. Es ella la creadora del mundo que experimentamos. En el Dhammapada se establece que:

Somos lo que pensamos.  
Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos.  
Con nuestros pensamientos construimos el mundo.  
Habla y actúa con mente impura  
Y los problemas te seguirán  
Como sigue la carreta al buey ensimismado...  
Habla y actúa con una mente pura  
Y la felicidad te seguirá.  
Como tu misma sombra, inseparable.<sup>4</sup>

En el contexto del dharma, es decir, las enseñanzas dadas por Buda hace un poco más de 2 500 años, mente significa no sólo los procesos mentales asentados en el cerebro, sino también las sensaciones, sentimientos y emociones que el cuerpo experimenta. En pocas palabras, hay que entender por mente todo aquello que nos sucede. Mente, por lo tanto, es espíritu.

Cuando se habla de que construimos el mundo con la mente, lo que se quiere decir es que todo lo que nos rodea fue antes un proceso diseñado en y por

---

<sup>3</sup> Gueshe Sonam Rinchen, *Ocho poemas para educar la mente*, Editorial Dharma, España, 2005.

<sup>4</sup> *El Dhammapada*, anónimo. Versión de Alberto Blanco, Fondo de Cultura Económica, México, 2004.

la mente. Aquí mismo, la ropa que usamos, los asientos donde estamos, la estructura de este auditorio, los jardines, nuestros libros, celulares y computadoras; todo ha sido antes una idea, un pensamiento. Pues bien, de acuerdo con la misma mecánica podemos afirmar que todos los hechos y circunstancias que vivimos han sido previamente definidos de algún modo por la mente. Toda experiencia que vivimos, ya sea agradable, desagradable o neutra, es consecuencia del modo en que reacciona la mente a los estímulos internos y externos.

Si así son las cosas, entonces podemos inferir que nuestra sociedad, y en general la cultura y la educación, está verdaderamente al margen de lo verdaderamente humano. Durante mucho tiempo nos hemos dedicado a estudiar y analizar todo aquello que tiene que ver con el mundo material, con el cuerpo. Por eso es lógico que las disciplinas médicas, biológicas y genéticas sean ahora las áreas que mejor desempeño tienen en las ciencias en general. También nos hemos abocado con gran esmero a construir un mundo externo que satisfaga nuestros placeres sensitivos. Todo el *marketing* actual está enfocado a satisfacer los deseos que saturan nuestros sentidos.

La cultura occidental se ha especializado en la lógica, la razón, la materia y en las formas externas. Biológicamente hablando, hemos fomentado el desarrollo del hemisferio cerebral izquierdo; lo cuantitativo y lo medible, los índices y las tasas, los porcentajes y las curvas logarítmicas parecen ser el sustento natural para pensar el mundo. En cambio, hay un franco déficit de atención en las cualidades que residen en el hemisferio derecho: la intuición, la pasión, la poesía, el sentido, las estructuras y sistemas inmateriales de la conciencia y la sabiduría.

El costo que estamos pagando por este desequilibrio entre la lógica y la intuición, entre el dato y el corazón, es impresionante; a decir verdad nos encontramos en una situación desastrosa.

Si bien es cierto que cada uno de nosotros tiene el potencial para ser personas buenas y felices, también tenemos las condiciones para ser personas malas y perjudiciales. Las facetas del bien y el mal conviven en nuestro mundo. En cada mente residen cientos de tendencias hacia el egoísmo, la agresividad y la

maldad. Son los llamados malos sentimientos los que nos hacen sufrir, y como sufrimos, sentimos la necesidad de hacer sufrir a los demás.

Desde el punto de vista de la práctica y el estudio budistas, lo que importa, antes que nada, es reconocer que en cada uno de nosotros habitan ángeles y demonios. Cada una de las intenciones y motivaciones para actuar pretende dominar toda la existencia.<sup>5</sup> Hay múltiples opciones, pero sin lugar a dudas es mucho más fácil inclinarse por las voliciones negativas que por las positivas.

Y esto tiene su razón de ser. Los resultados de los actos negativos parecen proporcionar satisfacción inmediata a nuestros deseos. Robar hace que en un momento tengamos lo que queremos; comer compulsivamente hace que saciemos el hambre en un instante; tener relaciones sexuales materialistas hace que desahogemos intempestivamente importantes energías. El poder de las acciones negativas es que pretenden darnos una felicidad inmediata, de corto plazo y de modo seguro.

Pero todos por experiencia propia sabemos que los actos negativos, las conductas neuróticas y estresantes por satisfacer rápidamente nuestros deseos nos traen más problemas que felicidad. A la larga, dice el Dalai Lama, los aspectos negativos de nuestras vidas nos traen sufrimiento.

Por eso, la ética budista puede resumirse en el siguiente postulado: “Toda acción positiva, amorosa y compasiva conlleva las semillas de la felicidad y verdadera satisfacción. Toda acción negativa, agresiva y egoísta conlleva las semillas del sufrimiento y del dolor”.

Ahora bien, en el contexto del budismo se parte de que el impulso natural del ser humano es ser feliz, estar en paz y satisfecho; no desea el sufrimiento ni la insatisfacción. La felicidad y el sufrimiento son estados mentales o, en palabras más claras, estados anímicos psicológicos. Bajo estas consideraciones podemos hacernos varias preguntas.

Si nuestra naturaleza humana básica es bondadosa y protectora, lo cual nos debería llevar a estados de felicidad profunda y de contento, ¿por qué

---

<sup>5</sup> Dalai Lama, *Adiestrar la mente*, Casa Tíbet de Barcelona/Fundación para Preservar la Tradición Mahayana (FPTM)/Editorial Dharma, España, 2004.

realizamos actos negativos cuyos resultados son la insatisfacción y el sufrimiento? ¿Dónde está el punto de quiebre entre nuestra naturaleza amorosa y nuestras acciones destructivas? Con mayor precisión: ¿De dónde surgen tantos malos sentimientos que nos hacen sufrir y que nos llevan el hacer sufrir a los que nos rodean? Lo más grave y lamentable es que hacemos sufrir a las personas que están más cerca de nosotros y a las que más amamos en la vida.

De acuerdo con las enseñanzas del Buda, la raíz fundamental de nuestras experiencias de dolor y sufrimiento, de malestar y perturbación interna, es la ignorancia, *avidya* en sánscrito. La ignorancia en este contexto no significa escasez de datos, información y análisis, sino que se refiere a la distorsión de cómo percibimos al mundo y a nosotros mismos. La ignorancia es ver de modo equivocado los fenómenos y las experiencias que vivimos debido básicamente a que las emociones y pensamientos surgidos como respuesta a los estímulos del mundo no son válidos; son modos de percepción engañosos, ilusorios y falsos.

Concebimos de modo erróneo las experiencias y los fenómenos porque se da un desencuentro, por no decir contradicción y enfrentamiento, entre la manera en que nuestra mente percibe y el modo real en que existen las personas, cosas, situaciones y hechos. Hay, pues, un desfaseamiento entre mi percepción y el modo de ser de las cosas que vivo. La ignorancia es pensar, sentir y creer en cualidades y características que los fenómenos no tienen.

¿Cómo vemos las cosas, las personas, los hechos y circunstancias en la vida cotidiana? Pues las vemos como si fueran entidades aisladas, fijas, sólidas, definitivas y permanentes. Es decir, las vemos como si tuvieran existencia por sí mismas o como si tuvieran una esencia inmutable dentro de sí, una existencia inherente y autónoma respecto a todo lo demás. Y bueno, ¿cómo son entonces las cosas que vivimos? Pues son interdependientes, variables, indeterminadas e impermanentes.<sup>6</sup>

¡En la vida cotidiana vemos el mundo al revés! Y precisamente debido a que tenemos una percepción equivocada, nuestros pensamientos y emociones son perturbados y afligidos, esto es, se encuentran en tensión y en constante

---

<sup>6</sup> Dalai Lama, *El ojo de la sabiduría*, Editorial Kairós, Barcelona, 2002.

enfrentamiento con la realidad en que nos desenvolvemos. Entre más mal veamos las cosas, más perturbaciones mentales y más aflicciones emocionales habrá. Éstas, a su vez, son la materia prima de la que abrevan los malos sentimientos; malos sentimientos que nos empujan a acciones egoístas y negativas, que nos hacen daño a nosotros mismos y a los demás.

Podemos definir como un círculo vicioso perverso este proceso de la ignorancia. La cadena funciona así: al tener una experiencia desagradable cualquiera, es decir, al reaccionar a un estímulo que afecta a uno o varios de nuestros seis sentidos,<sup>7</sup> y que nos desagrada, generamos una emoción turbulenta; esta emoción es una forma de energía que busca afanosamente tomar lugar en el cuerpo, lo cual nos hace sentir inquietos y experimentar malestar y al mismo tiempo nos lleva de manera automática a realizar acciones compulsivas cuyos resultados obviamente serán negativos. Al experimentar esos resultados negativos y desagradables reaccionamos de modo neurótico, con lo cual favorecemos e incentivamos los elementos que constituyen una situación conflictiva, y ésta a su vez nos empuja de nuevo hacia una concepción o percepción errónea de la situación. De esta manera podemos decir que las percepciones erróneas son productos mentales de situaciones conflictivas que nosotros mismos hemos creado.

Las perturbaciones mentales y las aflicciones emocionales surgen de ver al mundo desde la perspectiva del ego, del yo, del egoísmo; procesamos todos los estímulos externos y todas las experiencias que vivimos en función del ego, de mis deseos y mis necesidades. Es así como observamos, pensamos, sentimos y actuamos. Por lo tanto, toda relación humana, fenómeno o suceso es reducido drásticamente a un objeto al cual se le puede aplicar apego, aversión o indiferencia, dependiendo de la sensación que provoque.

---

<sup>7</sup> Para el budismo existen seis sentidos, cada uno con su propia conciencia y objeto de contacto. El sentido de la vista contacta formas y desarrolla la conciencia visual; el sentido del olfato contacta los olores y forma la conciencia olfativa. Los sentidos del gusto, auditivo y táctil trabajan de igual modo. Es importante hacer notar que el sexto sentido es la mente, cuyo objeto de contacto son los pensamientos y las emociones; contiene la conciencia de la conciencia, o como se dice comúnmente “darse cuenta de que se está uno dando cuenta”.

Si la sensación del objeto es agradable, placentera, aceptable e interesante, entonces queremos poseerlo e integrarlo al campo de nuestra influencia y control. En cambio, si el objeto es desagradable, indeseable, entonces lo que queremos es expulsarlo y excluirlo de nuestro campo de contacto. Y, por último, si el objeto no es importante para nuestros intereses, entonces carece de atención. Apego, aversión e indiferencia forman la tríada de los Tres Venenos mentales.

Ahora bien, cuando a un flujo de sucesos de cualquier entidad lo tratamos como objeto, es decir, como algo que se puede fijar, definir, solidificar y “detener” en el espacio y en el tiempo, lo hacemos con la finalidad de ejercer en él algunos de los Tres Venenos. Engañosamente las cualidades de los objetos de apego y de deseo aparecen como si fueran del objeto mismo: están cosificadas en el objeto como bueno, agradable, bello, sabroso, atractivo, delicioso, entre otras características positivas. Por ejemplo, el enamoramiento, el deseo de tener un auto nuevo y miles de pulsaciones de apego más conllevan esta actitud mental.

El proceso inverso ocurre cuando percibimos las cualidades de un objeto de aversión, cualidades como fealdad, insoportable, malo, odioso, entre muchas otras; son categorías que le imputados a todo objeto desagradable: enemigos, lugares que no nos gustan, climas desfavorables y muchos otros.

Es obvio que los sentimientos de apego y aferramiento hacia los objetos de deseo del ego aparecen como gentiles, buenos y amables. Los sentimientos de aversión y odio aparecen como malos sentimientos pues todos ellos incluyen agresión, rechazo y en muchos casos violencia.

*Pero para la ética budista cualquier sentimiento que nace con la impronta del apego o de la aversión es un sentimiento malo.* Tanto los de apego como los de aversión conducen al sufrimiento y al malestar existencial. ¿Por qué? Simplemente porque todos nuestros malos sentimientos surgen de cosificar y tratar a los flujos de sucesos (personas, situaciones, lugares y cosas) como si fueran algo fijo, aislado, permanentes y sustanciales, como “cosas”.

El apego, que lleva a la codicia y la aversión y que tienden a terminar en odio, requieren que nuestra mente congele el devenir que experimentamos en un tiempo y espacio dados. Y así es como catalogamos a una persona como mi

enemigo; a la otra como amigo; o definimos tal ciudad como horrible; o aquella comida como espantosa. Y así sucesivamente. Pero en realidad ninguna entidad, animada o no, es una forma congelada; todo es un devenir de causas y condiciones que hacen imparables los cambios que momento a momento experimenta toda entidad. Nada Es, todo es devenir. Ninguna cualidad positiva o negativa existe en sí misma en los objetos; todas ellas son imputaciones que hace nuestra mente sobre los objetos, según la sensación que hayamos experimentado en el contacto (mental, comunicativo o corporal) con el flujo de sucesos determinado por el objeto.

El problema es que no sabemos manejar los sentimientos; nos movemos como títeres entre las actitudes de apego, aversión e indiferencia, como si fueran los únicos esquemas de respuesta que podemos tener frente a las experiencias del mundo. Dos obstáculos sustanciales se presentan cuando deseamos superar los malos sentimientos:

1. El primero se establece cuando generamos pensamientos y emociones centrados en uno mismo, en la autoestima desmesurada, en el egoísmo; es decir, cuando nos vinculamos con los demás y con lo demás desde el territorio del egocentrismo.
2. El segundo obstáculo que se interpone para la supresión de los malos sentimientos es asumir una actitud de apego y aferramiento al yo. Creemos, intelectual e intuitivamente, que el yo existe de modo inherente, para sí mismo y desde sí mismo, que existe como una entidad aislada, autónoma e independiente de todo lo que lo rodea. Los malos sentimientos surgen precisamente cuando tenemos el hábito mental de creer que existimos como una entidad alejada y aislada de los demás.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Dalai Lama, *Adiestrar la mente, op. cit.*

En este punto, cabe preguntarse ¿por qué los malos sentimientos nacen cuando estamos ensimismados, es decir, cuando creemos que todo lo que experimentamos debe girar alrededor del yo?, ¿qué hay de malo en eso?

Cuando deseamos, creemos y queremos que toda experiencia y contacto gire alrededor de nuestro yo, entonces forzamos a que el flujo de sucesos se comporte de acuerdo con nuestros deseos. En otras palabras, cuando actuamos bajo el mandato del ego, del egoísmo, sufrimos y hacemos sufrir a los demás porque propiciamos una fuerte agresión al tratar de exigir que los sucesos que ya ocurrieron debieron de ser de otro modo; que los sucesos que están ocurriendo sean de otra manera, y que los sucesos que van a ocurrir sean como nosotros deseamos. El pasado, el presente y el futuro quedan totalmente destrozados bajo el yugo del ego, de sus apegos y aversiones.

Dado que todo suceso, sea persona, cosa o hecho, es un flujo de eventos que no posee independencia ni autonomía, surge, se desarrolla y culmina en función de numerosos factores, causas primarias y condiciones secundarias de los cuales depende. Lo único que podemos controlar son nuestras reacciones frente a esos sucesos; por eso, todo lo que me pasa depende de mis estados mentales.

En otras palabras, lo más recomendable es tratar los malos sentimientos surgidos del apego, la aversión y la indiferencia, como estados mentales internos. Recordemos que las cualidades que les conferimos a los objetos de deseo y de desagrado son construcciones de la mente misma; antes de ser sentimientos, han de aparecer como pensamientos de adhesión frente a los sucesos que nos agradan, y de rechazo ante a los sucesos que nos desagradan.

La ética budista no es un esquema moralista y por lo tanto no impone qué hacer o no. Más bien surge como resultado de haber comprendido cómo nuestras percepciones equivocadas de la realidad hacen que realicemos constantemente acciones de apego, aversión o indiferencia; todas actitudes negativas. De ahí la importancia de comprender la realidad como es, como un flujo de sucesos siempre inacabado, indefinido, abierto, en perenne cambio. Una mente que se constriñe a impulsar y defender los deseos del ego, es una mente esclavizada al campo de sus intereses. En cambio, una mente no ensimismada, que piensa en los demás,

que siente a los demás, sus sufrimientos y necesidades, es una mente abierta, amplia, lúcida y seguramente feliz.

Ahora bien, para no producir malos sentimientos, se requiere haber entendido, con todas sus implicaciones, las tres características o sellos de la realidad. La primera establece que todos los fenómenos son impermanentes: nacen debido a causas y condiciones y se forman de partes; después crecen y se desarrollan, y en su momento desaparecen del mundo de las formas.

La segunda característica de los fenómenos es que contienen elementos de sufrimiento. Todo es potencialmente dañino: podemos hacernos una herida con un lápiz o incluso con una hoja de papel; resbalar en un escalón y quebrarnos la cabeza. En fin, cualquier objeto, sin excepción alguna, es susceptible de hacernos daño en este mundo. Por eso se dice que toda existencia contiene ingredientes de malestar e insatisfacción.

La tercera y última característica de la realidad es que ningún fenómeno o entidad posee existencia inherente, de sí misma y para sí misma. Ya hemos expuesto esta idea: los fenómenos están vacíos de existencia inherente y autónoma. Aunque en la vida cotidiana las personas, cosas y hechos se presentan como aislados, fijos y definitivos, la verdad es que son efectos producidos por cientos de causas, están cambiando constantemente y son ambiguos. A este modo de ser de los fenómenos se le llama *sunyata*, en sánscrito. El yo mismo tiene esta cualidad: es insustancial, no existe en él nada que sea eterno, fijo, permanente ni definitivo. El yo, por el cual nos desvivimos y morimos, sólo existe como una imputación al conjunto del cuerpo y la mente; pero no existe por sí mismo ni para sí mismo. Únicamente se hace evidente en función de sus relaciones con los demás.

Al principio de esta conferencia establecimos que para el budismo el sufrimiento es resultado de una mala percepción de las cosas, de los fenómenos. Ahora ya podemos definir los errores de percepción que generamos debido a nuestra ignorancia al tratar a la realidad como si existieran en ella objetos de apego, aversión e indiferencia por sí mismos. También postulamos que los malos sentimientos surgen precisamente cuando percibimos erróneamente lo que

experimentamos: cuando construimos o cosificamos como objetos mentales a un flujo de sucesos. Sufrimos porque, en un momento dado, el objeto mental solidificado choca con el flujo de sucesos que no se deja objetivizar.

Los errores de percepción enturbian la mente y sustentan los sentimientos negativos. Básicamente son tres:

1. Considerar lo impermanente y cambiante como permanente y fijo; este error genera el miedo a que los fenómenos cambien; por desgracia siempre lo hacen, lo deseemos o no.
2. Tendemos a ver la felicidad donde hay sufrimiento. Éste es un nivel muy fino de la existencia. Pero se trata de que no somos capaces de ver el bienestar físico como una simple disminución del malestar. Comemos porque tenemos hambre; dormimos porque estamos cansados. Todo placer sensual y mental contiene un fuerte potencial de sufrimiento. Por ejemplo, si tenemos hambre y comemos más de lo debido de seguro nos dará indigestión.
3. Tomamos las experiencias negativas como fuentes de placer. Es un mecanismo parecido al del error anterior; de hecho, casi todo lo que hacemos para satisfacer nuestros deseos aparece como fuente de placer, pero termina en experiencia negativa. Por ejemplo, cuando compramos un auto nuevo y más tarde tenemos un grave accidente en él. La fuente de placer origina sufrimiento.<sup>9</sup>

La clave para resolver este asunto de los malos sentimientos reside en darnos cuenta de cómo distorsionamos las experiencias que nos suceden. Las percepciones, interpretaciones y juicios sobre las personas con las cuales interactuamos y las situaciones que vivimos se sustentan en los criterios de agradable (apego), desagradable (aversión) e indiferencia (no me importa). Criterios que aparecen como cualidades de los mismos objetos, cuando son construcciones de nuestra mente. Esta confusión nos hace torpes y poco

---

<sup>9</sup> Dalai Lama, *Caminos hacia el Nirvana*, Editorial Kairós, Barcelona, España, 2007.

virtuosos para tratar con habilidad y asertividad los conflictos que la vida personal y social nos plantea.<sup>10</sup>

Los malos sentimientos aparecen cuando no sabemos reaccionar adecuadamente, es decir, de manera sensible, pacífica, abierta y constructiva, a las diversas dificultades que conlleva la existencia. Los malos sentimientos surgen porque no hemos adiestrado la mente para que reconozca, acepte y transforme las causas que originan felicidad y las que generan sufrimiento. Estamos muy acostumbrados a confundir la felicidad con la satisfacción y el placer; creemos que la felicidad proviene del mundo externo, de poseer cosas.

Cuando nuestras demandas por ser felices y no sufrir no se cumplen, que es lo más común, generamos sentimientos de ansiedad, miedo y frustración, que al acumularse se convierten en estados mentales de agresión, celos, envidia y odio. En gran medida, estos sentimientos crecen en la medida en que nos sentimos importantes, en centro del universo. Por eso acostumbramos echarles la culpa a los demás, al clima, a la suerte y hasta a los astros cuando no se cumplen nuestros deseos.

En este contexto vale decir que todos los problemas provienen de las sensaciones desagradables. Trabajamos, luchamos y nos esforzamos por evitar estas sensaciones. No nos gusta la verdad del sufrimiento, la inevitabilidad de los cambios, de la impermanencia y de la insustanciabilidad porque en el fondo lo que deseamos con mayor vehemencia es tener estabilidad, una identidad durable, seguridad y pertenencia.

Ése es el sentido que tiene, por ejemplo, luchar por un apellido, por un buen nombre, por una identidad profesional, por conservar un patrimonio, tratando de olvidar la terrible verdad de que todo eso tiene la propensión inevitable de desaparecer, de ser destruido, a veces sólo en unos cuantos segundos. Nos encanta creer en la existencia inherente porque así tenemos la ilusión de convertir lo que es realmente impermanente en permanente, lo que es insustancial en sustancial y lo que es sufriente en placer.

---

<sup>10</sup> Una obra excelente que estudia las emociones destructivas y, por ende, sus repercusiones en los actos negativos y agresivos que resultan de ellas es la de Daniel Goleman y Dalai Lama, *Emociones destructivas*, Vergara, Argentina, 2004.

Cuando las cosas no son como queremos, surgen de inmediato los malos sentimientos como una respuesta egocéntrica al modo de ser propio de los fenómenos y circunstancias que vivimos. El odio —y todas sus derivaciones— es producto de una mente perturbada que imputa la cualidad de desagradable al objeto odiado; además, como suele suceder, exagera mucho las cualidades negativas. Por tanto, es la máxima expresión de los malos sentimientos.

Pero entonces, ¿qué hacemos con nuestros malos sentimientos? Repasemos rápidamente las hipótesis que hemos planteado. Primera: acciones negativas, que hacen daño a uno mismo y a los demás, producen las causas y las condiciones del sufrimiento. Acciones positivas, que benefician a los demás, producen estados de felicidad. Sufrimiento y felicidad son estados mentales en la medida en que responden a las diversas circunstancias existenciales.

Segunda: los malos sentimientos nacen de percepciones equivocadas de cómo es la realidad. Estimados a nuestro ego como lo máximo, centralizamos todos nuestros criterios y demandas en nuestras motivaciones, pensamientos, emociones y acciones en el yo, ya que creemos que somos lo más importante del universo. El yo no es algo fijo ni permanente, sino inestable e inseguro como todos los demás fenómenos mentales. Por más que deseemos que no sea así, siempre será algo indeterminado, ambiguo e impermanente.

Tercera: la codicia, el odio y la indiferencia son los venenos que destruyen la paz mental; ésta es indispensable para tener buenos sentimientos y realizar acciones positivas a favor de los demás. Mientras sigamos produciendo estos venenos, es decir, reaccionando con apego a lo que nos gusta, con aversión a lo que nos desagrada y con indiferencia a todo aquello que no nos importa, no dejaremos de tener mentes perturbadas y emociones aflictivas. Si hay pensamientos y emociones negativos sólo se pueden esperar acciones negativas que destruirán el bienestar de uno mismo y de los demás.

Por lo tanto, a los malos sentimientos hay que manejarlos con ética; es decir, primero es necesario *reconocerlos* como tales, sin culpa, sin tratar de reprimirlos, tampoco sublimarlos ni mucho menos ignorarlos. Así son y punto.

Segundo, al reconocerlos podemos aceptarlos, tener una idea clara de por qué los sentimos y que son originariamente puro pensamiento. Y tercero, aprender a transformar la energía que conllevan los malos sentimientos en una fuerza que favorezca el bienestar de los demás, teniendo en cuenta que todo mundo sufre, y la mayoría de las veces mucho más que uno.

En resumen, se trata de adiestrar la mente en la sabiduría de cómo son los fenómenos en verdad y en la compasión que nos permite superar el egoísmo y el miedo, centrado en el ensimismamiento, para ayudar a que los demás dejen de sufrir y consigan las condiciones para alcanzar la felicidad, que es el verdadero amor. Como lo propone el Dalai Lama: de egoístas estúpidos hay que convertirnos en egoístas inteligentes, sabiendo que la felicidad y el bienestar de los demás nos producirá a nosotros mismos la felicidad y la paz, es decir, una vida sin miedo y sin ansiedades.<sup>11</sup>

El método más eficiente y asertivo para anular los malos sentimientos consiste en pensar y actuar en función de los demás, de sus necesidades y sufrimientos. Ésta es en esencia de la ética budista.

---

<sup>11</sup> Dalai Lama, *El poder de la compasión*, Ediciones Martínez Roca, Barcelona, España, 2001.