

La ambición emocional

Lama Thubten Yeshe



Todo el problema es: ¿qué nos hace felices?, ¿qué tipo de acción no trae un resultado indeseable?, ¿qué debemos hacer para ser felices? Esto es lo que debemos investigar de forma totalmente clara.

Nuestra situación normal es que o bien estamos algo felices, o algo infelices, o en un punto intermedio. Ninguno de estos tres estados es bueno de ninguna forma. La felicidad emocional, aquella que experimentamos cuando salimos de fiesta en las noches o algo de ese estilo, aquella que nos hace decir “ahora estoy feliz”, no es felicidad. Es lo que podemos sentir cuando actuamos partiendo del apego que se aferra, y es causa de que generemos más aferramiento: “quiero más, quiero más”. Cada vez que experimentamos este tipo de felicidad y nos aferramos a ella, estamos formando huellas cada vez más profundas en nuestra mente, huellas que para

nosotros serán la causa de que sigamos aferrándonos a la felicidad irreal de este mundo.

Por ejemplo, muchos de ustedes dejaron una vida cómoda para venir a este curso, donde las condiciones son relativamente poco placenteras. Ustedes están infelices con la situación austera que tenemos aquí, porque han traído con ustedes una idea de cómo deberían ser las cosas: los cuartos deberían estar muy limpios; los baños deberían cumplir al menos con ciertos estándares. Ustedes tienen una idea fija de lo que constituye el placer, basándose en sus vidas en Occidente: “las cosas deberían ser así; mi vida debería ir por este rumbo”. Pero nunca pueden hacer predicciones acerca de la vida; ella está cambiando de forma constante, y ustedes siempre tienen que experimentar diferentes condiciones.

En cualquier caso, la razón por la que están incómodos o aún desdichados aquí en Nepal es debido a las reacciones de la mente que se aferra. A los nepalíes no les importa. Ellos son felices. Ellos también son seres humanos. Sus baños son peores que los nuestros. Pero nuestra mente dualista, la mente que siempre está haciendo comparaciones—“yo soy esto, no puedo lidiar con aquello” — crea todo este conflicto. Así que, por supuesto, no somos felices.

El problema entonces es que cualquier cosa que pensemos que es la felicidad es de hecho la causa de la desdicha. Puede ser difícil aceptar este hecho, pero es una verdad profunda. Si lo analizan con cuidado, podrán ver que esto es correcto. Y en muchos casos lo que nos impulsa a esa situación es la ambición, la ambición emocional que tanto prevalece en la cultura occidental. Por alguna razón, la sociedad de ustedes, su cultura, su vida, su contexto, o lo que sea, hace que todas

las personas estén increíblemente tensas. Es la ambición emocional. Esta mente ambiciosa está psicológicamente enferma.

¿Enferma cómo? Hace que ustedes sean demasiado sensibles a su yo. Cosas insignificantes los hacen felices. Alguien les da un chocolate y entonces sienten: “Oh, yo estoy tan feliz con este chocolate”. Entonces, cuando esa persona no les da el chocolate, se vuelven desdichados e infelices. No es el chocolate o la ausencia de chocolate lo que produce esto, sino su propia mente.

Por lo tanto, ustedes necesitan la meditación para entender los trucos que su mente les juega. Es su mente, no su cuerpo. En cualquier ocasión en que experimentan un placer samsárico, sin conocer la realidad de este, tienen la expectativa de que durará, de que continuará, de que tendrán más placer. Esto no es posible. No existe de esa forma. La naturaleza de este no es durar. Pero pueden ver cómo esa actitud produce más apego. Y ustedes pueden ver cómo los hace infelices: quieren que perdure, pero se termina. Esto es obvio: ni siquiera necesito explicarlo así.

En cualquier ocasión en que ustedes son infelices, la rabia y el odio tienden a surgir. Pueden ver esto en las personas que contraen algún tipo de enfermedad física. Estas personas se vuelven muy sensibles y están fácilmente dispuestas a la rabia. Antes de enfermarse estaban ‘bien’, pero cuando llega la enfermedad ni siquiera se les puede hablar. Ellos se vuelven tan tensos y tan irritables... es la infelicidad subyacente la que causa esto. Existe la expectativa de sentirse bien todo el tiempo, de modo que, cuando se enferman, las personas se ponen infelices, y el desagrado se convierte en odio. “Me desagrada mi enfermedad; me desagrada lo que me está sucediendo”. Este desagrado genera odio. Así que, aún cuando son los familiares o los amigos quienes se acercan, ese desagrado u odio es proyectado hacia ellos. Son increíbles *los videos (trips)* en los que se mete la mente.

Alguna vez, cuando estuve viviendo en el campo de refugiados, tuve un dolor de estómago y vino a mí la idea de que necesitaba una *thugpa*, una sopa tibetana de fideos. Así que le dije a mi hermano que me trajera un poco de *thugpa*, pero trajo otra cosa. Tenía esta idea increíblemente fija, este aferramiento de la mente, de que debería tomarme una *thugpa*, de modo que, cuando él regreso sin la sopa estuve realmente infeliz. Era increíble ¡No podía creerme a mí mismo! ¡Era tan ridículo! Esto es lo que la enfermedad puede producir en ustedes. Se vuelven hipersensibles, y están preparados para que el desagrado venga con cualquier cosa, de modo que aún algo pequeño puede lograr que pierdan por completo los cabales.

El punto es que la naturaleza de la insatisfacción es el odio.

Pueden ver la misma situación en las relaciones interpersonales. Cuando no obtienen lo que esperan de alguien, fácilmente pueden sentir desagrado o incluso odio por esa persona.

Así que antes mencioné los tres estados en que normalmente nos encontramos. Cuando estamos en un estado intermedio—ni feliz, ni desdichado— esto tampoco es bueno, porque, aunque no estemos aferrándonos a la felicidad con apego, ni generando odio hacia alguien o algo, aún

estaremos dejando de percatarnos de la realidad; simplemente estaremos en un estado de pesada ignorancia.

Revisen sus propias vidas. Cuando experimentan algún tipo de felicidad temporal o placer sentimental ¿qué desea su mente? Su mente desea que perdure, que siga y siga, aún más, que mejore, que se incremente. Claro, no está en la naturaleza de los placeres temporales que duren para siempre y ni siquiera que duren mucho tiempo, pero, si tienen una expectativa puntual de que sea así, terminarán sintiéndose descorazonados y frustrados.

Si comprenden estas situaciones de la vida, las interacciones entre su mente y sus vidas, pueden ver fácilmente cómo la vida es, en general, incómoda y agitada. Y no es por su cuerpo, es por sus mentes incontroladas e insatisfechas. Eso es lo que los hace desdichados. De este modo, así es como la vida sucede, girando una y otra vez en una especie de círculo. La vida misma es la existencia cíclica, el samsara.

Charla dada en el décimo curso de Kopan en noviembre 1977. Editada por Nicholas Ribush. Publicada originalmente en inglés en lamayeshe.com. Traducida al español por Felipe Ángel. Permisos de traducción y difusión dados por Lama Yeshe Wisdom Archive para el Centro Yamantaka.

From the Lama Yeshe Wisdom Archive: <https://www.lamayeshe.com/article/emotional-ambition>