



Instituto Budadharma

“Mis ideas y mis sentimientos”

Nuestras emociones: un camino de transformación

Tema 2

Emociones y razonamiento

PRIMERA PARTE

- Elige a alguien con quien has experimentado una fuerte ira en el pasado y que aún no te agrada o le tienes cierta aversión. Escribe su nombre en la parte superior de la lista A.
- A continuación, escribe 10 características que ves en esta persona con la que te sientes molesto o a disgusto.

LISTA A. Nombre _____

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

SIENTE

Lee detenidamente la lista A y permítete sentir aversión. No te involucres en las historias que te cuentas sobre la persona. Sólo siente la emoción que surge cuando se lee el nombre y la lista de palabras. Puedes decir el nombre de la persona y leer una característica lentamente para tratar de percibir la emoción que te surge.

PRIMERA PARTE

SIENTE

A continuación, haz lo mismo con la lista B y permítete sentir apego. No te involucres en las historias que te cuentas sobre la persona. Sólo siente la emoción que surge cuando se lee el nombre y la lista de palabras. Puedes repetir el nombre de la persona y leer una característica lentamente para tratar de percibir la emoción que te surge.

LISTA B. Nombre _____

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

SEGUNDA PARTE

A continuación, intercambia los nombres en tus listas: escribe el nombre de la persona que pusiste en la lista A en la lista B, y viceversa.) Lee nuevamente las listas de cualidades con los nuevos encabezados y, con el poder de la imaginación, figúrate que estas son realmente cualidades de esa persona. Repite el nombre de la persona y la característica. Ve cómo te sientes cuando conectas cada conjunto de cualidades con cada persona.

LISTA A. Nombre: ~~MARIEL~~ BONIFAZ

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

LISTA B. Nombre: ~~BONIFAZ~~ MARIEL

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

REFLEXIONA

- Observa si hay alguna variación en tus emociones respecto hacia estas personas. En su caso, pregúntate a ti mismo cómo fue el cambio y por qué.

TERCERA PARTE

Imagina un escenario o una historia que te permita pensar que la persona a la que colocaste originalmente en la lista A (la persona que te disgusta) en realidad tuviera esas cualidades que has visto en tu persona de apego. Esta historia no tiene que ser cierta obviamente, por ejemplo imagina que la persona fue lastimada cuando era niña y que ha aprendido a ocultar sus buenas cualidades, mostrando aspereza en su exterior.

REFLEXIONA

¿Cambia en algo tu opinión sobre esta persona cuando la imaginas en un contexto en el que le ves diferente? Reflexiona durante unos minutos acerca de la conexión entre cómo piensas a una persona y cómo te sientes respecto a ella.

Repite la tercera parte ahora con la persona de tu apego. Imagina una situación en la que se hagan realidad las características desagradables, y reflexiona si tus sentimientos sobre esta persona podrían modificarse si cambia lo que piensas de ella.

CONCLUSIÓN PERSONAL

¿Qué te dice todo esto sobre la relación entre nuestras ideas y nuestros sentimientos?

