

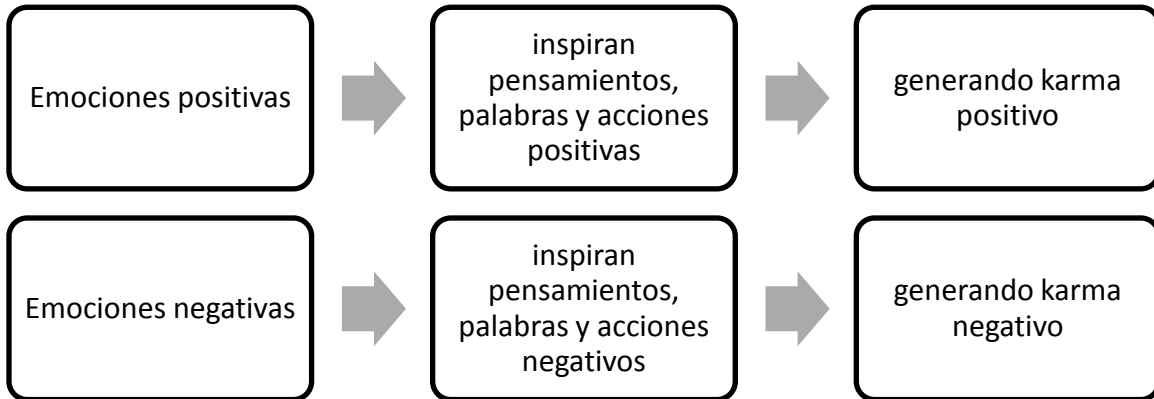


Instituto Budadharm

Nuestras emociones: un camino de transformación

Tema 1: El rol de las emociones en el camino espiritual

No hay emociones buenas y malas. Hay emociones que crean felicidad y emociones que crean infelicidad. Aprender a manejarlas no es negarlas ni reprimirlas, es transformarlas en felicidad. Las emociones tienen un impacto fuerte en todas las áreas de nuestra vida. Bajo su influjo pensamos, hablamos y actuamos, afectando o beneficiando a otros y a nosotros.



El objetivo es entonces eliminar las emociones negativas o perturbadoras y cultivar las que crean felicidad.

Las emociones surgen en la mente. Aunque haya algún **factor externo** que aparentemente detona la emoción, ésta siempre tiene su origen, desarrollo y cesación en el ámbito mental:

SEIS FACTORES O CAUSAS DEL SURGIMIENTO DE LAS EMOCIONES

Factor externo

- Por el objeto externo que aparentemente detona la emoción

Factores internos o mentales

- La emoción surge porque se encuentra en nuestra mente en estado latente, como propensión (no aflora todo el tiempo y creemos que el objeto externo la produce)
- La emoción surge por la agitación y confusión mental producida por las actividades mundanas
- La emoción surge porque nuestro marco interpretativo asigna erróneamente cualidades a los objetos (por eso creemos tener “razones” que justifican la emoción)
- La emoción surge porque a fuerza de repetición se ha convertido en un hábito mental (por eso parece que es natural y que no la podemos eliminar)
- La emoción surge porque nos enfocamos en aspectos y preconcepciones que nos perturban