



**“TOMANDO LAS AFLICCIONES Y EMOCIONES COMO CAMINO HACIA EL BIENESTAR”  
POR FERRAN BLASCO AGUASCA**

La idea raíz de estas enseñanzas es que, como se dice en el Spanda Karika (C. 22 - *Stanzas of vibration*):

*“Todos los posibles estados emotivos, incluso los más negativos, pueden servir como una oportunidad para el yogi para descubrir la naturaleza última de la realidad, libre del velo de oscuridad que crean las estructuras de pensamiento.”*

En la misma línea de pensamiento, el maestro tibetano Khenpo Gangshar sugiere que:

*“Al igual que se puede extraer veneno de una planta venenosa y convertirlo en medicina, cualquier emoción negativa que aparece se vuelve sabiduría en el momento en que nos relajamos y descansamos en el estado natural.*

*La miramos directamente, no la rechazamos, ni la consideramos una falta, ni nos recreamos en ella ni tampoco la consideramos una virtud.”*

**¿CÓMO HACER ESTO?**

---

La instrucción base es muy clara y en sí define la técnica:

*“La miramos directamente, no la rechazamos, ni la consideramos una falta, ni nos recreamos en ella ni tampoco la consideramos una virtud.”*

No hay duda de que emociones y aflicciones que perturben nuestro estado de calma van a surgir. Lo importante es reconocerlas cuanto más pronto mejor. Uno se va a encontrar sintiendo una ola de ira que se levanta, se nota como se está calentando el pecho, como un fuego interno que quiere explotar... Hay que reconocer las sensaciones, miraras directamente, reconocer su origen como movimiento de Qi en la infinita vastedad de la conciencia y relajarse en el estado natural, ese estado en el que todo lo que se manifiesta es naturalmente liberado, no siendo ni rechazado ni deseado.



## EL ESTADO NATURAL

---

Khenpo Gangshar afirma:

*“Si estás presente, no distraído, y en estado natural,  
no puede haber ni ayuda ni prejuicio. Esto es conciencia.”*

Si podemos eliminar la distracción, mantener el hilo de lo que está ocurriendo, y descansar en la experiencia directa del momento, no hay apego a lo “bueno” que ocurre o rechazo a lo “malo”. La ira, el miedo, no tendrán dónde agarrarse.

“Reposando en calma, simplemente dejando que la mente descanse como es en lo que se está experimentando” es lo que podemos considerar ese estado natural, un estado de observación consciente en el que no manipulamos la realidad para que se ajuste a nuestros deseos o nuestra idea de cómo tienen que ser las cosas.

Como leemos en el *Advaita Bodha Deepika*:

*“Con la Mente calmada,  
presentes en la incomparable experiencia de la Realidad,  
nos liberamos de las imposiciones del mundo,  
reconociéndonos como Ser, sin principio ni fin.”*

Mediante el estado de calma mental y de presencia relajada la esencia de la realidad se revela a sí misma.

El estado natural es como el cielo, siempre abierto, espacioso, luminoso, aún cuando hay emociones y pensamientos que lo oscurecen. En el cielo también a veces hay nubes, lluvia, humo... Pero, sin duda, la esencia del cielo es ser infinitamente extenso, vasto, sin limitaciones.

El estado natural está presente y activo todo el tiempo. Es la base donde todo ocurre. Es simplemente conciencia en estado puro. Es lo que Es. Todo lo que nos pasa por la cabeza, las emociones y sensaciones, todo eso ocurre en el marco de ese estado natural.

Para poder relajarse en el estado natural hay que desconectar las sensaciones que la emoción o aflicción están produciendo de la historia que la ha generado, del “porque”. Fijarse en las sensaciones y soltar el porque, o seguir lo que aparentemente ha causado el surgir de la emoción negativa.

En *El Corazón del Tesoro de los Iluminados*, Patrul Rinpoche nos ofrece esta instrucción:

*“No sigas el objeto de odio (rechazo).  
Simplemente observa la sensación de ira que nace en la mente.  
La rabia, liberada de sí misma cuando surge,  
es espacio y te abre la puerta a la naturaleza de la mente.*

*No sigas el objeto de orgullo (apego).*



*Simplemente observa la mente que se apega.  
La mente engréida, liberada de sí misma cuando surge,  
es espacio y te abre la puerta a la naturaleza de la mente.*

*Libre de apego y rechazo,  
encontramos la puerta al Corazón (Estado Superior)”*

El momento de reconocer conscientemente el origen de la emoción es en sí un gran acto de sabiduría. A través de este acto nos volvemos más conscientes de nosotros mismos, a un nivel mucho más profundo que el simple sobrevivir del día a día.

Es muy probable que la intensidad de la emoción y aflicción se desinflen y nos quedemos en un estado, aunque sea por unos momentos, de claridad mental y presencia. Por eso, esto se llama “tomar las aflicciones y emociones como camino.”

Ésta es la práctica básica de “*tomar las aflicciones y emociones como camino hacia la plenitud.*”

---

### **Bibliografía**

“Naturally Liberating Whatever You Meet: Instructions to Guide You on the Profound Path”,  
Khenpo Gangshar

“Vivid Awareness: The Mind Instructions of Khenpo Gangshar”, Thrangu Rinpoche

“The Heart Treasure of the Enlightened Ones” Dilgo Khyentse Rinpoche - Patrul Rinpoche

“The Doctrine of Vibration: An Analysis of the Doctrines and Practices of Kashmir Shaivism”,  
Mark S. G. Dyczkowski