



## DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

El 3 de noviembre de 2020

### **Mis pensamientos sobre...la envidia**

**Karmapa espera que estos pensamientos puedan ser un recurso útil para todos los practicantes y, de hecho, para cualquiera que pueda encontrarlas interesantes.**

<https://www.dhagpo.org/es/index.php/noticias/722-mis-pensamientos-3>

¿No es curioso ver cómo a veces, apareciendo de la nada, de pronto podemos sentir envidia de las cosas más inesperadas? ¿Cómo desarrollamos, inesperadamente, esta emoción o sentimiento de "Ojalá tuviera eso"?

¿Y no es igualmente curioso observar cómo esa envidia tiene el potencial de transformarse en celos, lo que luego conlleva el riesgo de convertirse en algo aún más malicioso y potencialmente destructivo? ¿La sensación de que "si no puedo tenerlo, nadie más debería tenerlo"?

Esta condición humana de la que dependemos actualmente nos proporciona una plataforma para experimentar una amplia variedad de emociones, por lo que podemos decir que es natural que sintamos envidia.

Cuando exploramos la emoción de la envidia, vemos que su alcance no conoce límites: somos capaces de envidiar casi cualquier cosa, mucho más allá de los obvios objetos de la envidia. Y lo que a veces pasamos por alto es que *todo el mundo* experimenta envidia, tanto las personas que están en la cima de la vida (las que parecen tenerlo todo), como las que consideramos las personas más pobres y desfavorecidas.

En resumen, los pobres y los ricos, los que poseen, los poderosos y los que carecen de las necesidades más básicas, todos experimentan la envidia, simplemente porque todos comparten la condición humana. Todos los seres en el *samsara* (una existencia cíclica vivida con el temor constante de perder el control) recorren continuamente todos estos estados: nadie permanece rico o pobre, poderoso o indefenso para siempre.

La liberación de la que hablan los budistas se refiere a salir de este ciclo. De acuerdo con las experiencias compartidas por los bodhisattvas, las enseñanzas nos aconsejan que, como practicantes, debemos aprender a "trabajar con nuestras emociones".

Entonces, ¿es posible que la envidia que experimentamos sea una de esas emociones que podemos aprovechar? ¿Es posible que hasta ahora aún no hayamos aprovechado esa

p. 1/3



## DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

cualidad, nuestra envidia, que está presente en nosotros de la manera más obvia y natural? Quizás los únicos que la han aprovechado son los bodhisattvas. Quizás podamos aprender algo de ellos.

"Aprovechar nuestra envidia", ¿qué implica eso?

Esto implica, ante todo, ver que experimentar envidia no es algo malo. Esto no significa que haya algo malo en nosotros. En cierto modo, es todo lo contrario: significa que estamos sanos, en forma, vivos.

Sin embargo, eso tampoco significa que tengamos que ceder. Incluso podemos intentar ir en esa dirección y terminar teniendo el viaje más increíble. Descubriremos que dondequiera que vayamos, no hay forma de que podamos vencer la envidia

Si nos hacemos ricos, envidiaremos a los pobres.

Si nos volvemos pobres, envidiaremos a los ricos.

Así que nunca encontraremos satisfacción cediendo a la envidia, no importa lo lejos que logremos llegar, al igual que nunca seremos capaces de saciar nuestra sed bebiendo agua salada.

Como budistas practicantes, ¿cómo hacemos frente a la envidia, si por el momento dependemos de esta condición humana?

Tomamos nuestra emoción específica de envidia como un punto de referencia, sabiendo que es parte integrante del estado de ser humano.

En este punto, podría ser útil recordarnos la práctica de la ecuanimidad.

Hay una buena razón por la que se nos anima a practicar la ecuanimidad en el budismo; es porque todos compartimos un sentimiento y una convicción fundamental y profundamente arraigada de "este soy yo, estos son mis sentimientos, este es mi cuerpo ", es lo que comúnmente llamamos " el ego " el que nos hace sentir "soy yo " .

Y si nos tomamos el tiempo, terminamos viendo que, así como sentimos esta convicción, todos los demás [sienten] de la misma manera, y en ese sentido no hay diferencia. Entonces, podemos comenzar usando esta lógica conceptual, pero solo como un punto de partida para ayudarnos a obtener la experiencia de primera mano y darnos cuenta de que esto no es un cuento de hadas. Es tan real como parece.

*p.2/3*



## DHAGPO KAGYU LING

Centre d'études et de méditation bouddhiques

Tomemos un ejemplo muy simple y cotidiano: estás en la cafetería de la oficina con un colega y has pedido una taza de té mientras la otra persona se toma un café. De repente te das cuenta de que también hubieras preferido tomarte un café, pero es demasiado tarde, porque ya has pagado tu taza de té y está frente a ti (por supuesto, puedes tirar el té y pedir un café, pero creo que esto sería una forma de ceder a la envidia, en lugar de trabajar con ella).

No es necesario que descarte o rechace este sentimiento de envidia, sino más bien dejar que surja y enfrentarlo y usarlo como un punto de referencia para generar felicidad y aprecio de la siguiente manera: efectivamente, puede *apreciar* que su compañero de trabajo beba ese café, porque sabe que esa persona comparte la misma condición que usted. Otro día, esa persona podría haber pedido té, pero resulta que usted pidió el té hoy y ella se toma el café. En cierto modo, es casi como quitarse un peso de encima: no tiene por qué salir de su camino para tomarse un café además del té; alguien más lo aprecia por usted.

Una vez ingresa en esta forma de práctica, puede disfrutar de casi todo. En este caso particular, es posible que no obtenga la apreciación completa, porque no está saboreando el sabor del café. Es posible que solo obtenga la mitad de la apreciación por tomar un café, pero más allá de eso, el sabor del placer que disfruta es en realidad aún mayor, porque abre una parte de sí mismo ... donde puede empezar a relajarse.

Por supuesto, no se trata solo del café, se trata de mucho más que eso. Ha abierto la puerta a una nueva fuente de apreciación que se puede aplicar a casi cualquier cosa: un mejor coche, una mejor casa, una mejor familia, un mejor estilo de vida, todos los recursos que podemos considerar que forman parte de la felicidad. Todos estos accesorios de disfrute y felicidad, todas las vidas que ni siquiera podemos imaginar, ahora con la ayuda de esta nueva herramienta todos podemos disfrutarlas, simplemente disfrutando que otros las estén viviendo por nosotros.

Simplemente seguimos haciendo lo que hacemos los seres humanos: es normal que los seres humanos disfruten de la vida y ahora podemos usar la emoción de la envidia para disfrutar de casi cualquier cosa de una manera muy perezosa y despreocupada, sin tener que trabajar por ello.

De esta manera, si aprendemos a aprovechar nuestra envidia y la usamos como punto de referencia, es posible vivir una vida más allá de lo que podemos imaginar, y todo dentro de una sola existencia humana.