

LAS SEIS AFLICCIONES MENTALES PRIMARIAS

Ignorancia, Apego Ignorante, Ira, Orgullo, Duda Perezosa y Visión Incorrecta.

Este texto, junto a muchos otros, fue escrito por Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin en los años 60 a pedido de su Santidad el Dalai Lama para textos de estudio en los colegios de niños refugiados Tibetanos.

Tengan en cuenta que la definición de aflicción mental es: todo lo que perturba la paz mental, en sanscrito *Klesha* que viene de la raíz *klish*: *afligir*.

Nos dice Rinpoche:

... “Esto nos trae a las funciones de la mente que son mal karma. Aquí están las seis aflicciones mentales primarias y las veinte aflicciones mentales secundarias. Cubriremos ahora las primeras seis.

- 1) **La Ignorancia** es definida como oscuridad mental en la que uno falla en entender objetos tales como los principios del karma y sus consecuencias; las Cuatro Verdades Superiores; y las Tres Joyas. Actúa para sostener el crecimiento de todos los aspectos mentalmente aflictivos de nuestra mente.
- 2) **El Apego o Deseo Ignorante** es un tipo de apego a las partes de nosotros mismos que son impuras; infecta los tres reinos de la existencia y funciona para causarnos dolor. Los grandes textos describen este tipo de deseo de dos maneras diferentes. Cuando sentimos deseo por cosas de aquí, dentro del reino del deseo, se llama “Deseo de algo que te gusta” cuando sentimos deseo por cosas en los dos reinos más elevados se llama “Gustar del ciclo del sufrimiento”



- 3) **Ira** es un estado mental malicioso, dirigido hacia seres vivos, o hacia algo que nos causa sufrimiento, o hacia algo que yace en la base de una cosa así. No nos deja ser felices y provee la base para todo tipo de comportamiento negativo.
- 4) **El Orgullo** comienza con la visión de destrucción (ver más abajo) y luego provee un soporte para un estado mental arrogante. El orgullo se divide en siete tipos diferentes:
- a) **Más orgullo**: es el tipo de orgullo en el que pensamos cuán increíblemente más grandes y maravillosos somos comparados con aquellos que son de alguna forma menos que nosotros.
 - b) **Orgullo más allá del orgullo**: es un tipo de orgullo en el que pensamos que somos mucho más grandiosos que aquellos que son más avanzados que nosotros de alguna manera.
 - c) **Orgullo del Yo**: es un sentimiento de importancia personal en que la mente se focaliza en las cinco partes de nosotros mismos que adquirimos al nacer y en las cosas que son “yo” o “mío”.
 - d) **Super orgullo**: es una idea equivocada en la que creemos que hemos logrado las cualidades espirituales impuras y puras que vienen de practicar la meditación profunda, cuando en verdad no lo hemos logrado.
 - e) **Orgullo de “solo un poquito”**: es una forma de orgullo en la que pensamos que somos solo un poquito menos que otros que son de hecho infinitamente más avanzados en el camino que nosotros de alguna manera.
 - f) **Orgullo equivocado**: es el tipo de orgullo en el que pensamos que hemos logrado elevadas cualidades espirituales cuando de hecho hemos desarrollado nuevas fallas que están lejos de ser cualidades espirituales.
- 5) **Duda Perezosa** es cuando nuestra mente está dividida y no define si es verdad algo que de hecho es verdad.
- 6) **Visión Incorrecta** consiste en todos los puntos de vista diferentes que están infectados por aflicciones mentales; actúan para soportar todas las visiones negativas del mundo. Estas visiones podrían ser divididas en cinco:



- a) *Visión de Destrucción:* es en donde vemos las cinco partes que tomamos al nacer ya sea como “Yo” o “Mio”. Funciona para sostener todos los otros tipos de visiones.
- b) *Puntos de vista extremos:* es donde sostenemos el punto de vista de que “yo” o las cinco partes que “me” componen, no cambian o que van a simplemente detenerse.
- c) *Puntos de vista equivocados:* es donde sostenemos que algo que de hecho existe, no existe: cosas como las leyes del karma y sus consecuencias. Estos puntos de vista funcionan para destruir el corazón de todo el buen karma que yace en nuestro interior.
- d) *El punto de vista de que mi punto de vista es el mejor:* es donde creemos que los tres puntos de vista que acabamos de describir son lo mejor o lo mas elevado. También puede focalizarse en las cinco partes que tomamos al nacer y pensar la misma cosa. Es un estado mental que actúa para hacernos sentir atraídos a cualquier tipo de visión negativa.
- e) *El punto de vista de que códigos equivocados de conducta y practicas acéticas o dañinas son mejores:* es la visión en la que sostenemos que ciertos códigos de conducta y practicas acéticas –inclusive las cinco partes de nosotros mismos que utilizamos para estas practicas- podrían llegar a darnos algún tipo de pureza o liberación cuando de hecho no pueden hacerlo. Esta visión funciona para llevarnos a practicar cosas que simplemente nos agotan.”

