

# Razón y Emoción<sup>1</sup>

Por el Maestro Chan Sheng Yen

Este artículo es un extracto del libro del Maestro Sheng Yen, *The Gate of Chan*<sup>2</sup>, publicado en 1995 como “禪門” (Chan men). Este es uno de un número de libros seleccionados que han sido traducido al inglés para una posible publicación. Fue traducido por Chiacheng Chang bajo los auspicios del Centro Cultural del Dharma Drum Mountain, Taiwán y editado por Ernest Heau. La Charla fue ofrecida en el Taiwan Center, ciudad de New York, el 13 de noviembre de 1992.

Antes de empezar permitidme preguntaros si consideráis que sois emocionales. ¿Consideráis que sois racionales, o algún punto intermedio entre racionales y emocionales? Tanto si consideráis que sois emocionales o racionales, en ambos casos tenéis razón. Pero hablando estrictamente, la racionalidad en el sentido estricto no existe realmente. Ahora veamos lo que “seres sintientes” significa en términos budistas. “Sintiente” indica que uno tiene emociones y sentimientos; y así se dice que los seres sintientes son personas que son emocionales, autocentradas y apegadas a su yo. Si las personas están siempre centradas en sí mismas y apegadas, ¿son objetivas o subjetivas?. (Audiencia: “Subjetivas.”) Puesto que son subjetivas, ¿pueden ser racionales todo el tiempo? (Audiencia: “No.”) Así pues las personas no pueden ser simplemente racionales todo el tiempo y podemos decir que la mayoría de la gente es emocional. No obstante, existen diferencias entre las emociones, algunas personas pueden ser muy emocionales y centradas en sí mismas, mientras otras que son menos emocionales pueden ser muy generosas.

## El Amor en Su Verdadero Significado Está Libre de Subjetividad

En general, el amor bondadoso es un sentimiento de amor que uno tiene hacia todos los demás. El problema es que para muchas personas, el amor significa perseguir, ir atrás y poseer lo que se desea y anhela. Es como un cuento de hadas donde un lobo le dice al conejo: “Te amo tanto que quiero comerte.” Para la mayoría de las personas el amor es posesivo más que entrega. Pero el amor en su significado más verdadero es incondicional, no centrado en sí mismo y no es subjetivo; este es el significado genuino del amor emocional. En términos budista es el sentimiento de la compasión. Tratar nuestros asuntos o de otras personas con los sentimientos es ser emocional. Mucha gente se enfada con

---

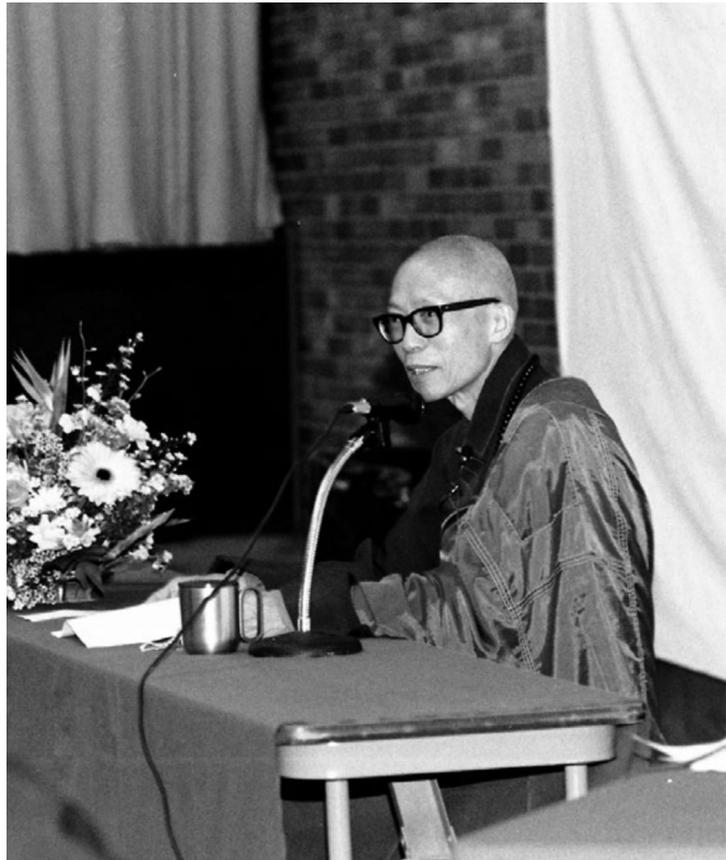
<sup>1</sup> Artículo original en inglés

[http://chancenter.org/cm/wp-content/uploads/2015/04/ChanM-Spring-2015\\_web.pdf](http://chancenter.org/cm/wp-content/uploads/2015/04/ChanM-Spring-2015_web.pdf)

<sup>2</sup> La Puerta del Chan

facilidad y siente remordimiento después y no comprende por qué se enfada. Pero aún así no puede controlarse en el momento en que se enfada. Así que, ¿es esto racional o emocional? (Audiencia: "Emocional.") Si es emocional, ¿es el momento del remordimiento mismo emocional o racional?. El momento del remordimiento puede ser racional, pero es una lástima que el remordimiento per sé es a menudo incorrecto.

En general, tratar los asuntos con lógica o razonamiento puede decirse que es racional. Pero esto no es completamente correcto, ya que cada individuo tiene sus propias razones. Por ejemplo, en las elecciones presidenciales de los Estados Unidos entre George H. W. Bush y Bill Clinton, ¿qué razonamiento fue correcto y cual fue equivocado? Finalmente ocurrió que la mayoría de la gente apoyó los ideales políticos de Bill Clinton, así que bajo este estándar su razonamiento habría sido más correcto. Pero el asunto es que el razonamiento de las mayorías y minorías, de los ricos y pobres, de los poderosos y los insignificantes, son todos problemáticos. Así que, ¿qué razonamiento es realmente razonable?. De esto deducimos que la razón tiene también sus problemas. El razonamiento de los seres vivos tiene una inclinación egoísta, ya que tiende a alinear sus intereses para beneficiarse a sí mismos; Señalan a los demás, cargando las responsabilidades hacia otros. Como dice un dicho chino: "El cielo y la tierra destruyen aquellos que no cuidan sus propios intereses." Desde el punto de vista budista, todas las personas viven una vida egoísta. Así que ¿de dónde viene la razón?



## Todos los Seres Vivos son Egoístas

Ya que los seres humanos son seres vivos, son naturalmente emocionales, aunque sus emociones pueden diferir en grado. Algunas personas son egoístas por sí mismas, algunas por sus familias y algunas por sus carreras o grupos sociales. Así que el rango de egoísmo puede ser amplio o estrecho. Por ejemplo, los movimientos ecológicos de hoy día quieren proteger todo el planeta y su entorno vivo para los seres humanos. En general, esto es el interés de la gente; así pues es un egoísmo que persigue el mejor interés para la humanidad.

El otro día vino un periodista al Chan Meditation Center para hacerme una entrevista y hablamos sobre qué tipo de gratitud deben mostrar los seres humanos al acercarnos al día de Acción de Gracias. La forma en que los americanos celebran la Acción de Gracias es muy interesante. Cuando los primeros colonos tenían poco que comer en invierno debido al tiempo gélido, Dios fue muy misericordioso al proporcionarles pavos como alimento. A partir de entonces, cada familia comería pavo en el día de la Acción de Gracias. ¿Cómo muestra esto en realidad gratitud? Mientras una costumbre puede tener un buen significado al principio, en su origen sin ningún elemento egoísta, puede al cabo del tiempo convertirse en una mala costumbre marcada por el egoísmo. Si no seguimos el Budadharma y no tenemos ni idea de lo que significa egoísmo, entonces ni siquiera nos daremos cuenta que no está bien ser egoísta. Si todos somos egoístas, ¿quién se beneficiará al final? Por ejemplo, en Atlantic City en el estado de New Jersey hay casinos de juego. Los turistas gastan dinero probando su suerte, esperando ganar más dinero y los jugadores profesionales esperando ganarse la vida en las apuestas. Si todos quieren ganar, ¿quién debería ser el perdedor?

## Razonar es Tener en Cuenta a las Personas

Razonar significa tener en cuenta a los demás, pensar objetivamente y considerar más a menudo los intereses del público. Esto también es verdad entre esposo y esposa y entre amigos. Si el esposo solo se tiene en cuenta a sí mismo, o la esposa se preocupa de su punto de vista, esto sería poco razonable desde ambos lados. Si se tienen en cuenta recíprocamente, lo cual quiere decir razonar con sensibilidad emocional, entonces pueden ser una pareja ideal. Las emociones no son todas malas o buenas. Las emociones egocéntricas son dañinas para nosotros y para los demás, mientras que las emociones de cuidado y perdón nos benefician a nosotros y a los demás.

Algunas personas me han dicho: “Los comerciantes no pueden creer en el budismo.” Cuando les pregunté por qué, dijeron: “Una vez que se cree en el Budismo, ya no se pueden decir más mentiras. Si los comerciantes no mienten, sus negocios no irán bien y o podrán ganar dinero.” Por ejemplo, en la China continental se podían ver slogans a las entradas de las tiendas tales como “No Engañar ni a Jóvenes ni a Mayores.” o “Gangas reales por productos reales.” Ahora en Taiwan se puede ver a menudo en la entrada de las tiendas carteles que dicen, “En Venta por Debajo del Precio de Coste”, o “En Venta, Compre Uno y Llévese Otro Gratis” ¿Dicen estos carteles siempre la verdad?

¿Deben mentir los comerciantes realmente? Algunas veces pequeñas mentiras pueden ayudar, no solamente a realizar un beneficio para uno mismo, sino también para beneficiar a otros. Por ejemplo, para algo con un precio original de 10 dólares, un vendedor podría decirle al cliente, “Este producto me ha costado 12 dólares. Por ser Vd. un buen cliente, se lo voy a dejar a precio de coste.” Así el comprador puede pensar, “este amigo es muy amable al vendérmelo a precio de coste.” Así puede felizmente decidir comprar. Mentiras así pueden hacer que las personas que compran cosas que no pretendían comprar en su origen y así permitir al dueño de la tienda realizar una ganancia. Pero este tipo de mentiras sólo se pueden aplicar para pequeños negocios. No funcionaría para grandes negocios. Ya que en los grandes negocios, una sola mentira o un cheque sin fondos es suficiente para arruinar una reputación. Los que venden melones afirman que sus melones son los más

dulces, pero a menos que los hayan probados por sí mismos no puede saberlo con seguridad. ¿Es correcto o no, mentir en los negocios? Desde la perspectiva Budista, mentir es incorrecto.

Recientemente oí hablar de un láctico practicante, que era en ese momento, presidente de la Sociedad de Jóvenes Budistas (Young Buddhist Society) en New York, que les dijo a sus amigos que él hacía negocios de acuerdo con los principios budistas. Dijo, que haciendo negocios con una debida actitud budista se había ganado la confianza de la gente y disfrutaba de una buena credibilidad. Esto naturalmente ayuda a producir más negocios para él. Ahora le gusta compartir sus experiencias y anima a los comerciantes a creer en el Budismo y tener una fe profunda en la ley de causa y efecto.



Maestro Sheng Yen en Noviembre 1992

## Tener una Personalidad Estable se Basa en una Práctica Adecuada

Las emociones son dañinas cuando decepcionamos o engañamos a los demás intencionadamente, o cuando somos emocionalmente inestables. Las personas inestables pierden el control frecuentemente y después lamentándolo, se postran ante Buda. Pero después, cuando interaccionan con los demás, vuelven a perder el control. Una y otra vez lamentan y después se postran ante el Buda. A menudo encuentro personas así que dicen: “Shifu, yo creo en el budismo y sé que no debería perder el control y pelearme con la gente.

Pero aún así, pierdo el control y riño a la gente.” Recientemente, cuando estaba en el medio oeste (de EEUU), un estudiante de doctorado de Taiwan me dijo: “Shifu, es muy extraño, no puedo leer sutras. Cuando leo sutras por la mañana, acabo peleandome con mi esposa por la tarde.” Yo le dije: “Esto no es correcto. Leer sutras se supone que fortalece tu compasión. ¿Cómo es posible que acabes peleándote con tu esposa?”

Él dijo: “Shifu, cuando leo sutras, deseo que en el futuro no me pelee con mi esposa. Pero después siempre acabamos peleándonos. Lo que temo siempre acaba ocurriendo.”

Yo le dije: “No lees los sutras de forma correcta. Cuando lees sutras ¿estás pensando en evitar pelearte y perder el control por la tarde?. Si lees sutras con esta actitud, tu mente ya está turbulenta. Después de leer el sutra naturalmente estás agitado y acabáis peleándoos.”

Su esposa que estaba sentada a su lado dijo: “Shifu, mi esposo no me escucha. Yo le digo que lea los sutras con una mente relajada y sencillamente no me escucha.”

Yo le dije a él: “De ahora en adelante debes leer los sutras con la mente en paz. ¿Cómo puedes esperar evitar ser emocional si cantas, lees sutras y practicas en tal estado de ansiedad y agitación?”. Este ejemplo muestra que no se trata de que este bodhisattva no es suficientemente poderoso e insensible. Más bien es porque no practica de forma adecuada. Su actitud en la práctica es problemática. Este estudiante de doctorado cantaba sutras y practicaba de forma emocional y así el efecto de su práctica era naturalmente emocional. Nuestras emociones precisan ser armonizadas y reguladas. Estudiar y practicar budismo es cultivar la tranquilidad y la paz mental, de esta forma seremos más racionales que emocionales. Si siempre esperamos alcanzar algún objetivo en nuestra práctica, preocupándonos de alcanzarlo pronto, esto creará problemas emocionales.

## Transformar Emoción en Razón Mientras Estamos en Movimiento

Recitar el nombre de Buda y cantar sutras es útil, aunque esto puede no hacernos automáticamente más racionales. Ahora os enseñaré algunos métodos para transformar emociones en razonamiento:

### 1. *Primer Principio: reunir la mente*

Dirigid vuestra atención de fuera hacia dentro, no la focalicéis en otros y no la situéis en lo que véis o pensáis, o en las apariencias o fenómenos que encontráis. Después sed conscientes de vuestra respiración y contemplad: “Cuando estoy enfadado y agitado, ¿cómo respiro?. ¿Respiro precipitadamente?” Esto os mostrará que vuestra actitud y vuestra respiración están íntimamente conectadas.

### 2. *Segundo principio: pensar conscientemente*

Situad vuestra atención en la sensación de vuestra respiración y después estad atentos a lo que vuestra mente está pensando. Si podéis ser conscientes de vuestro pensamiento de lo que estáis pensando en el momento, entonces el mismo pensamiento que os hacía estar enfadados o molestos, habrá parado y no os volverá

a enfadar más.

### 3. *Tercer principio: cerrar los ojos*

Cuando sintáis que estáis a punto de enfadaros con alguien, inmediatamente cerrad los ojos y sed conscientes de vuestra respiración. Tal vez la otra persona todavía está enfadada y sigue gritándoos. En ese momento cerrad los ojos y decíos: “Voy a esperar un momento y tratar contigo después.” Viendo que vuestros ojos están cerrados, la otra parte puede pensar que estáis enfermos o que habéis tirado la toalla y así no intentará provocaros más. Una respiración profunda no es lo mismo como una respiración consciente; por sí misma, una respiración profunda puede todavía haceros sentir tensos, mientras una respiración conscientes puede ayudaros a calmaros, mientras inhaláis y exhaláis.

## Armoniza tus Emociones en la Quietud

Podéis utilizar los métodos que preceden cuando experimentéis emociones inestables, mientras estéis activos en la vida cotidiana. Ahora voy hablar sobre armonizar y equilibrar las emociones mientras estáis en la quietud. Me gustaría que hicieseis las cosas siguientes una tras otra: Primero, cerrad los ojos. Ahora relajad vuestra cabeza y músculos faciales. Después relajad vuestra espalda. Después poned el peso de vuestro cuerpo en el respaldo de la silla, de forma que vuestro centro de gravedad se sitúe entre vuestras nalgas y el cojín. Después relajad todas las partes de vuestro cuerpo de las que tengáis sensaciones. Finalmente, evitad que vuestros ojos se muevan demasiado y relajadlos (así es como os relajáis más). Abandonad todo lo que ocurra en vuestro cerebro. Sentaos tranquilamente así durante dos o tres minutos y después abrid los ojos. Esto es en realidad una forma de descanso para vuestro cerebro y vuestros músculos. Después de descansar un momento, veréis que vuestras emociones pueden, como resultado, relajarse. El Budismo requiere de nosotros poner el mismo énfasis en la comprensión y en la práctica. Muchas personas pueden comprender mucho sobre las enseñanzas budistas, pero en realidad les falta práctica y realización. No es suficiente simplemente saber sobre las enseñanzas, sin ponerlas en práctica.

Preocuparse demasiado por cosas triviales o juzgar a los demás según nuestros propios estándares son actitudes emociones aflictivas, aunque pueden parecer racionales. Por ejemplo, una persona budista puede tener cierto conocimiento sobre los preceptos budistas y de cómo un budista debe comportarse, pero los utilizan simplemente para juzgar a los monjes y monjas. Si otras personas mantienen los preceptos en su mente mientras que nosotros los utilizamos como un bastón para criticar, sólomente nos estamos afligiendo. No obstante, razonar aún es beneficioso. Las personas racionales tienen claros los principios y las cosas; tienen una cabeza tranquila y fría al tratar con las personas y hacer cosas. Debemos tener claras las cosas y los principios. Algunas personas sólo saben sobre principios sin comprender las cosas; no son hábiles en las relaciones y así experimentan reveses siempre. A menudo oímos a la gente decir: “¿Por qué eres tan ingenuo?” Las cosas y las razones no siempre están de acuerdo; lo que decimos puede tener mucho sentido, pero cuanto se pone en práctica no podemos realizarlo perfectamente. Un profesor de administración de negocios en Taiwán era una autoridad en su campo. Fue colocado como

director general para una compañía, pero lo dejó en menos de medio año. Su explicación fue: “Yo soy muy válido para ser profesor de administración de negocios, pero no estoy hecho para ser un director.”

Esto es por lo que los científicos, en los tiempos modernos, hablan sobre ciencia empírica. En la ciencia teórica sólo trata con posibilidades, que no necesariamente conducen a un resultado exitoso.

En términos de Budadharma deberíamos hacer una clara distinción y comprensión entre cosas y principios. Las cosas son cosas, las cuales no pueden siempre ser explicadas realmente con palabras. Por otra parte, los principios (razones y conceptos) pueden habitualmente ser explicados con el lenguaje. Cuando miramos las cosas en y por sí mismas, no tenemos necesariamente que aplicarles ciertos principios, son básicamente razonables en y por sí mismas. No obstante, cuando las cosas ocurren, la sutileza al aplicar los principios depende de lo que tenemos en mente; así que utilizando una teoría preconcebida y prescrita como estándar puede que no funcione.

## Siendo Claros Sobre Cosas y Principios

En uno de los sutras, Buda usa una parábola para explicar la distinción entre cosas y principios. En su tiempo habían sobre sesenta escuela de filosofía en India. Cada una con sus propios puntos de vista y explicaciones sobre el universo y la vida humana. Uno de los discípulos de Buda le preguntó: “¿Cuál es el origen de la vida humana y el universo?”. Buda respondió: “No voy a contestar a esta pregunta. En su lugar voy a explicar una parábola. Imagina que a alguien le han clavado una flecha envenenada en el campo de batalla. Ahora os pregunto, ¿necesitáis saber desde qué dirección fue disparada la flecha, quien la disparó, o quién hizo la flecha, cómo se aplicó el veneno a la flecha?. ¿O es preciso sacarla inmediatamente para salvar la vida de la persona?”. El discípulo dijo: “¡Por supuesto lo primero que hay que hacer es sacar la flecha!”

Esta historia nos dice que el Budadharma enfatiza la practicidad y mantiene que el principio es resolver nuestros problemas urgentes, más que tratar con demasiadas teorías poco realistas. Cuando tratamos con las cosas, la prioridad es tratar con las cosas mismas. Cuando se trata con cosas, hay principios detrás, aunque los principios puede que no sean las teorías que se derivan del pensamiento lógico y el debate. Pero reflejan una ley natural y la manera como la mayoría de la gente quiere que sean. Esta parábola de la flecha envenenada enseñada por Buda es un principio en y por sí mismo.

Los preceptos budistas son una lista de cosas que no deberíamos y no debemos hacer; por otra parte, tenemos que hacer lo que debemos hacer. Concentración significa hacer aquello que aspiramos con la cabeza fría. Para alcanzar el objetivo de no cometer errores, también necesitamos estar tranquilos. Algunas personas saben claramente que no deberían hacer una cosa en concreto, pero lo hacen de todas formas. Esto es falta de cabeza fría. El efecto básico de practicar la concentración es permitirnos desarrollar la tranquilidad de las emociones. Por ejemplo, levantarnos temprano cada día para postrarnos ante el Buda, recitar el nombre de Buda y sentarnos en meditación puede ayudarnos a mantener tranquilas

nuestras emociones. La fe es también muy importante. Por ejemplo, podemos expresar fe levantándonos temprano y postrándonos ante Avalokitesvara. Si hacemos esto y creemos que el Bodhisattva nos protegerá allá donde vayamos, entonces tendremos las emociones tranquilas y no sentiremos preocupación ni miedo. La confianza es importante, pero la fe religiosa es aún más importante, porque esta clase de fe nos puede ayudar a calmar nuestra mente. La religión es emocional, pero también tiene la función del razonamiento.

## La Razón y La Emoción Precisan Estar en Armonía

En relación con que la razón y la emoción deben estar en armonía, ¿son compatibles al agua y al fuego?. El sentido común dice que el agua y el fuego no son compatibles, pero esto no es necesariamente verdad. De hecho, el agua necesita el fuego y viceversa. Esto es expresado en Chino como “el agua y el fuego se complementan mutuamente” como un fenómeno natural. Si el agua es agua y el fuego es fuego y no son complementarios y armoniosos la vida sería miserable. Si todo fuera fuego, ¿sería esto bueno?. De la misma manera, ¿sería bueno si todo fuera agua?. Deben ser complementarios para estar en armonía y ser de alguna utilidad. Tomemos por ejemplo los principios *qian/kun* (cielo/tierra) y *yin/yang* (femenino/masculino). ¿So complementarios o contrarios? ¿Son la razón y la emoción complementarios o contrarios? Para una persona corriente, la compasión es emocional y la sabiduría racional; para un gran practicante, la manifestación de la sabiduría debe ir acompañada por acciones compasivas para beneficiar a los seres vivos. Cuando sepamos lo que significa la compasión debemos ser personas de mayor sabiduría. Así pues, la emoción y la razón deben ser dos caras de la misma moneda en mutua armonía.



El Buddhadharma no está separado de los dharma mundanos. La gente a menudo me dice: “Shifu, soy una persona laica, hablo de cosas mundanas y hago cosas mundanas. Así que me temo que se va a reír de mí.” Pero yo le digo, “Si no hubieran cosas mundanas y dharma mundanos en el mundo, ¿qué podría hacer yo?. Así pues, los monjes budistas, deben mirar todas las cosas mundanas como aquello con lo que deben estar preocupados. La única diferencia es que los monjes budistas utilizan el Buddhadharma para adaptarse y guiar a los laicos en sus asuntos mundanos.

