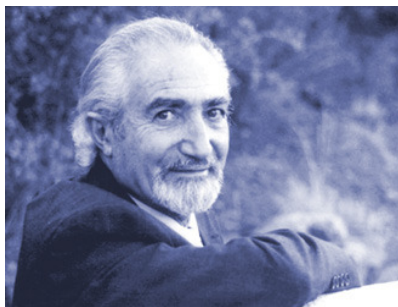


# LAS QUINCE REGLAS PARA PURIFICAR LAS EMOCIONES

por **Torkom Saraydarian**

(Extractado del libro *El Discípulo, Su Desafío Esencial*. Editorial Kier.)



Torkom Saraydarian (1917–1997) nació en Turquía procedente de una familia armenia. Fue un extraordinario ser humano. Se le ha reconocido mundialmente como gran académico de religiones comparadas. Fue un gran maestro, escritor, conferencista y compositor de música sacra. Dio más de 3.000 conferencias alrededor del mundo. Desde su infancia fue entrenado en las enseñanzas de la Sabiduría Eterna bajo la guía de su amado padre. A medida que creció, visitó monasterios, templos antiguos y escuelas esotéricas para encontrar las respuestas a sus preguntas sobre el hombre y el Universo. Estudió música y dominó instrumentos como el violín, el piano, el violonchelo y la guitarra. Compuso cientos de piezas musicales reflejo de su entrenamiento en la Sabiduría Infinita. Sus trabajos representan una síntesis de lo mejor y lo más bello de la cultura sacra del mundo al crear un verdadero acercamiento universal a la espiritualidad. El increíble legado que nos dejó es de 170 libros, la mitad de los cuales aún no ha sido publicada, así como cientos de piezas musicales, conferencias en audio y video y cursos de meditación. El notable logro en sus obras ha sido el de sintetizar y hacer entendible la enorme cantidad de conocimiento conocida como Sabiduría Eterna.

Torkom tuvo una honesta y gran cualidad, nunca engañó a sus estudiantes con falsas promesas o ilusiones, sino que los guió a través del largo y desafiante camino de la auto-transformación. Él era un firme creyente que los grandes logros requieren grandes esfuerzos.

★ ★ ★

Hay quince reglas sencillas para purificar las emociones. Muchas personas dirán que ya conocen estas reglas; pero porque las "conocen" ¡no las aplican!

1. **Trata de evitar tus intereses egoístas.** Siempre que introduzcas tu interés personal en tus pensamientos, acciones o palabras, estás creando feas emociones y suscitando emociones feas en los demás.

Si tomas cualquier problema del mundo, desde problemas familiares hasta problemas comerciales y de política internacional, y ahondas en sus causas, siempre encontrarás los gusanos del interés personal que están comiéndose los cimientos. El interés personal siempre te lleva en la dirección equivocada.

2. **Evita la vanidad.** La vanidad es una forma de autoengaño, en la que piensas que eres algo que no eres. Cuando yo era muy niño, mi padre me contó un cuento para instruirme acerca de la vanidad.

Un día un cuervo vio a un pavo real de bellísimas plumas que él admiraba muchísimo. Aguardó durante muchos días hasta que el pavo real empezó a cambiar sus plumas. Entonces las recogió y se adornó con ellas. El cuervo estaba muy ufano con su aspecto. Fue al espejo para admirarse.

Llamó a muchos pájaros para que acudieran a ver cuan bello había llegado a ser de repente.

De pronto, un fuerte viento que llegó sopló todas las plumas de pavo real y el cuervo quedó de pie, frente a sus amigos, como un pájaro negro desnudo. "De ahora en adelante" —me dijo mi padre solemnemente— "no te adornes con las plumas de los otros".

No uses los logros y el talento de otras personas para parecer más grande. Esto es vanidad.

3. **Evita la ira.** La ira daña los pétalos de tus centros superiores. Tal vez esto no pueda demostrarse, pero es un hecho que después que estás enojado, durante varias horas no tienes energía. La ira es también peligrosa porque a menudo te hace hacer cosas que nunca habrías hecho si estuvieras en tus cabales.

4. **Evita la codicia.** La codicia altera la brújula de tu vida. Cuando te atrapa la codicia, te pareces a un avión atrapado en la corriente de un jet, que no puede hallar su rumbo. La codicia hace que a su tiempo quedes atrapado por una fuerza de la que no podrás liberarte. Esto imprime una carga tremenda de presión sobre tus cuerpos físico y mental, y perturba tu equilibrio. Cuando tu equilibrio emocional está perturbado, tu naturaleza física y mental no te servirán sino que te traicionarán.

5. **Evita el temor.** El temor hace que te identifiques con valores falsos y suposiciones falsas. Uno de mis Maestros en el monasterio me dijo una vez: "Sólo en la intrepidez absoluta está contenida la claridad de la consciencia". Si tienes miedo, tu consciencia se disipa. Siempre que venzas todo temor, purificas tu consciencia y tu cuerpo, y ayudas a tu supervivencia y tu longevidad.

Tu temor hace que los demás te controlen, y todo ser humano controlado por otros se está suicidando. Pero nos gusta controlar a los demás, en vez de dejar que sean personas que se realizan solas. Cuando ejercitas el temor sobre los demás, eres un criminal, pero eres un criminal mayor si permites que otras personas te controlen inyectándote temor.

**6. Evita la ostentación.** La ostentación construye una personalidad falsa, y una personalidad falsa vive mediante emociones negativas. Una vez que empiezas a hacer ostentación, deberás alimentar continuamente esa personalidad falsa con emociones negativas para hacer que continúe existiendo.

**7. Trata de comprender los puntos de vista de los demás.** No saltes de inmediato a tus propias conclusiones cuando las personas se comportan de cierto modo. "Aquél no me saludó hoy. Debe estar enojado conmigo". De inmediato, al decir esto, ya creaste mil y una emociones en tu corazón. Aunque tu conclusión fuera acertada, no necesitas crear esas emociones: por lo tanto, no saltes a conclusiones.

**8. Reemplaza cada emoción negativa con una emoción positiva a través de la imaginación.** La gente piensa que el pensamiento puede controlar a las emociones. Esto no es cierto. La imaginación controla a las emociones. Las emociones son más fuertes que los pensamientos en esta altura de nuestra evolución porque vivimos en el torbellino emocional; todavía no entramos en el torbellino mental.

Siempre que tengas una emoción negativa, trata de reemplazarla inmediatamente con la contraparte positiva. Por ejemplo, siendo niño, un amigo y yo pasábamos la noche en una cabaña en la montaña. Mi amigo estaba muy asustado. Decía: —Alrededor de la casa hay muchos osos y coyotes, ¡irrumperán cuando estemos dormidos y nos comerán! El pobrecito estaba atrapado en sus emociones negativas. Le dije: —Hace cinco minutos vi cuarenta ángeles bailando alrededor de nuestra cabaña. Tenían enormes alas doradas y mantos de bellos colores... Y hay uno sentado en cada rincón de la cabaña. Si algún animal se atreve a entrar aquí, el ángel sacará su espada y le cortará la nariz... Hice una pausa. Él ya estaba durmiendo.

Por desgracia, la mayor parte de la humanidad es víctima de sus propias alucinaciones. Debemos liberarnos de nuestras alucinaciones. En una ocasión, una mujer vino a pedirme consejo porque odiaba a otra y no podía soportar verle la cara. Trabajé con ella durante una hora efectuando los siguientes ejercicios una y otra vez:

Primero, imagina que caminas por la calle, y que ella camina hacia ti. Mírala y aparta tu rostro... Ahora ella viene de la dirección contraria y tú de pronto pasas junto a ella, la saludas y luego miras a otra parte...

Ahora tropieza con ella al pasar y dile: "Discúlpame, no quise hacerte daño"... La cuarta vez que pases junto a ella, estréchale la mano. La quinta vez, abrázala y dile: "Te quiero"...

La semana siguiente, la mujer a la que yo aconsejara entró en una reunión. Al detenerse luego de trasponer la puerta, se volvió y vio a la misma mujer a quien antes odiara, que estaba de pie junto a ella. ¡De pronto, la abrazó!

Siempre que reemplaces una emoción negativa con una emoción positiva, rompes cristalizaciones de viejas imaginaciones y las reemplazas con imaginaciones sanas.

**9. Aumenta diariamente tu imaginación positiva y creadora.** Por ejemplo, por la mañana, bien temprano, cuando subas a tu auto para ir a trabajar, no pienses: "Me va a ocurrir un accidente... Los negocios andarán mal... Ese hombre va a venir de nuevo..." Todas estas cosas son posibles. Pero en lugar de ello, di: "¡Qué bello día es hoy! Hoy todo va a andar magníficamente...". Esta clase de actitud te equipa con energía positiva para afrontar los hechos negativos. Esta es no sólo una técnica útil; puede salvarte realmente la vida.

**10. Toma los hechos que podrían causarte irritación, ira, y emociones negativas, y mediante tu imaginación procura que no puedan influir sobre ti.** Mírate en tu imaginación estando muy calmo y alegre.

Es importantísimo destruir tus apegos a objetos, personas y deseos porque *todo aquello a lo cual te apegas mina tu energía*. No dejes que la gente se apegue a ti o se identifique contigo, y tampoco te identifiques con ella. De este modo tendrás relaciones humanas más sanas. En mi experiencia como consejero, hallé que personas que acuden con problemas terribles de unas con otras, estuvieron en un tiempo fundidas, identificadas y apegadas; en pocas palabras: pegadas entre sí.

11. **No busques las faltas de los demás.** Siempre que empieces a tratar de encontrar defectos en los demás, ya sean éstos reales o irreales, verás que de ti emanarán emociones negativas. Cuando las emociones negativas empiezan a circular en tu organismo, ya intoxicaste tu organismo; contaminaste tu propia esfera de la consciencia.

12. **No te alegres con los fracasos de los demás.** A cada uno de nosotros le gusta alegrarse cuando otras personas que no nos gustan fracasan. Pero al hacer esto, no sólo herimos a los demás; también nos herimos... porque ""ellos" son esencialmente "nosotros".

13. **Imagina diariamente, durante uno o dos minutos, que estás sentado junto a tu Maestro, cualquiera que éste sea.** Esto te quitará muchas emociones negativas, y las destruirá.

14. **Intenta diariamente efectuar durante unos momentos un silencio emocional total.** Si aprendes esta técnica, será una gran bendición para ti. Una cosa es decir: "En la reunión de hoy no hablaré... No discutiré con esa mujer". Algunas personas obtienen grandes resultados cerrando la boca; pero, ¿podrás silenciar tus emociones y no tener una reacción emocional, no importa lo que alguien te diga o haga?

Esta es una técnica importante que hay que dominar, porque quien domina sus emociones se vuelve amo de su vida. Puedes tener gran dominio mental, pero si no tienes dominio emocional, puedes destruirlo todo alrededor de ti.

15. **Desarrolla la ternura.** La gente piensa que ésta se refiere a dulces sonrisas, expresiones melifluas, movimientos melodiosos y ojos almibarados. La verdadera ternura no radica en las formas externas sino en el significado de las palabras, la voz y los modales tuyos. Si en tus expresiones hay amor, luz, belleza, justicia y libertad, eres una persona tierna. Pero si en ellas hay mala intención, calumnia, traición, mentiras e hipocresía, entonces no importa cuáles sean tus expresiones, eres una persona tosca.

★ ★ ★

Algunas de estas quince reglas tal vez parezcan juegos, pero debajo de ellas hay una gran ciencia sobre el uso de la energía en el conocimiento creador. Estas son quince reglas para el dominio de la vida.