



## Conferencia de Monje Tibetano en la UPT

### - Emociones Negativas que impiden alcanzar la Felicidad Personal: Apego, Enojo, Ignorancia, Celo y Ego.

La Universidad Politécnica de Tulancingo, (UPT), recibió la visita del Monje y Maestro de filosofía Budista Tibetana Khempo Karma Tshultrim, originario de Bután, Asia; quien dirigió una conferencia al personal administrativo y académico de esta casa de estudios, titulada “El Cambio de Actitud, un Camino para la Verdadera Compasión”, con el objetivo de concientizar y analizar diversos comportamientos humanos, que impiden un buen desempeño social y personal.

Podemos resaltar que el monje Khempo Karma Tshultrim, ha sido maestro en la shedra del monasterio de Nepal, enseñando a las monjas de Shechen en Bodhgaya India, en el año 2000 fue maestro residente en centros de estudio en Alemania e Inglaterra, fue nombrado Khenpo en el 2008, reside en México desde el año 2012 y fue aquí donde despertó su interés por la escritura de poemas, actualmente da clases de filosofía budista en Shechen México.

El monje Khempo es originario de Bután, ingreso a corta edad al monasterio de Shechen en Nepal, teniendo la fortuna de recibir enseñanzas de Dilgo Khyentse Rimpoche y de muchos grandes maestros de la tradición.

La conferencia giró entorno al control de las emociones, la revaloración del sufrimiento y la búsqueda de la felicidad, destacando 5 emociones negativas que impiden alcanzarla como son: el apego, el enojo, la ignorancia, los celos y el ego; que a su vez son causas del sufrimiento y estas son reflejadas en la vida cotidiana con violencia, intolerancia, delincuencia, corrupción o conductas que entorpecen una armonía personal.

Khempo karma, mencionó que si las personas trabajan en el control de sus emociones negativas, se podría controlar el sufrimiento, el apego es la más común, ejemplificó con la relación familiar, cuando una persona pierde a un ser querido, gracias al apego el asimilar la pérdida es más dolorosa, al contrario de cuando no lo es, en ese momento el sufrimiento no afecta, ya que no existe un apego; es así que si este tipo de emociones son controladas es más fácil estar en paz y como consecuencia alcanzar la felicidad.

Por otro lado enfatizó que debemos trabajar en la auto observación: en pláticas, comportamientos, sentimientos y pensamientos, con la finalidad de indentificar si alguna acción hecha por nosotros, como lo puede ser un mal comentario o una mala reacción, afecten a los demás y por hecho a nosotros mismos; porque de ser así, pensar después de hacer o decir algo, es considerado como ignorancia y debemos ocuparnos en corregirlos.

La rectora de la UPT, Miriam Yta, mencionó que el objetivo de esta conferencia fue reforzar la sana convivencia entre todos los que laboran en la institución, así como en todo su entorno, ya que no es sólo beneficioso a nivel colectivo, sino que es también un camino directo hacia la realización personal, la cual está relacionada con nuestra salud y bienestar.

Agregó que como institución Educativa es responsabilidad, el transmitir buenas costumbres y fortalecer los valores cívicos, que incluyan el buen comportamiento, la tolerancia y la compasión hacia nuestros semejantes, así como lo instruye la Secretaría de Educación Pública en el Estado, encabezada por Miguel Ángel Cuatepotzo Costeira, quien exhorta a todas las instituciones de educación, el no perder de vista el objetivo principal que es hacer de los jóvenes y niños hidalgueses, profesionistas de éxito apegados a los valores morales y que contribuyan al desarrollo social.



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO**  
**BOLETÍN 07**  
**(ENERO 2016)**

