

La dinámica emocional en el camino espiritual



Ananda, cuando en las personas buenas, el amor emocional y el deseo se han secado y sus facultades sensoriales ya no están emparejadas con los objetos sensoriales, sus tendencias habituales restantes ya no surgen. Sus apegos se vacían, y sus mentes son claras. Lo que queda es sabiduría pura, cuya brillante y perfecta naturaleza brilla en los mundos de las diez direcciones. Esta sabiduría pura existe porque sus deseos se han secado, por lo que esta etapa se llama "Sabiduría árida". Y aunque sus hábitos de deseo se han secado, aún no han entrado en la corriente del Dharma de los Así-llegados.

-Sutra Suramgama

No todas las doctrinas espirituales hablan con claridad o extensivamente de las emociones en su propuesta, ni concretan cual es su lugar durante la senda o en su culminación. Sin embargo estas son fundamentales para todo camino espiritual, siempre. Así que charlaremos un rato sobre ellas.

Existe una tendencia inicial en casi todo practicante a ver las emociones como fuente de sufrimiento, como ocurre también con el pensamiento conceptual.

Ambas cosas no son ciertas del todo, aunque por razones diferentes.

El pensamiento conceptual solo es aflictivo en determinados casos, por ejemplo previendo una desgracia, pero no lo es mientras repasas mentalmente la receta de la paella.. e incluso en los casos en que lo es, podrá dejar de serlo cuando se complete el yoga de no-conceptualidad y se trascienda completamente.

Las emociones negativas son, y lo son por definición, aquellas que nos aportan sufrimiento. Por ejemplo el miedo. Por tanto las emociones negativas sí son intrínsecamente sufrimiento (se desencadenen por pensamiento o no). Por eso en budismo las llaman los venenos.

De hecho son el único mecanismo por el que la mente puede crear sufrimiento en el cuerpo. Si no se desencadenan venenos, no hay sufrimiento. Recordad que las emociones no son más que la auto-inyección de sustancias en el organismo.

La selección natural y evolución encontró como forma de "movernos" en la dirección adecuada a nuestra supervivencia y reproducción, solo esa ruda manera: hacernos sentir mal para que lo logremos, hacernos sentir mal hasta que lo logremos y hacernos sentir mal si no lo logramos.

Pero, a pesar de que el mecanismo es el mismo o parecido, hay emociones que no nos hacen sufrir en absoluto, como el amor o la alegría.

Sin embargo y aunque parezca una contradicción tampoco están totalmente limpias de sufrimiento. El sufrimiento asociado a ellas surge de ansiarlas cuando no están. Cuando están no son en absoluto aflictivas, por tanto la aflictividad está en ese ansia (en la mente) y no en la emoción como tal, que es, como su propio nombre indica, positiva.

A eso se refería el gran Naropa cuando decía "el disfrute no es el problema, el problema es el apego" que por cierto es una de las bases del tantrismo: destruir el apego no solo, no eliminando las emociones positivas, sino potenciándolas al máximo.

Dicho esto, hay varias posibilidades de evolución de las emociones durante un camino espiritual:

Dicho esto, hay varias posibilidades de evolución de las emociones durante un camino espiritual:

1. No cambian en absoluto o no cambian notablemente.

En ese caso, dado que hay emociones intrínsecamente aflictivas, venenos, entonces, la liberación efectiva y total es imposible.

Puede ocurrir disociación cuerpo-mente pero no liberación completa. Podemos rompernos en dos hasta el punto en que nos sintamos realmente mal a nivel corporal y nos veamos mentalmente más allá de ello, pero desde luego el cuerpo lo va a sufrir, no queda liberado.

Es un camino necesariamente de Atman, en el que debe haber un polo "sujeto" que sea capaz de inhibirse del resto de lo que ocurre para residir más allá. Para disociar siempre hace falta un sujeto y el resto, dos polos.

En Brahman/Anatman esto no es ni tan siquiera posible porque no hay un "sujeto": el dolor eres tú, el estrés eres tú, el amor eres tú, lo visto eres tú y el sujeto ese que se inhibe de todo ello no está por lugar alguno...

Así que una situación aflictiva directamente bloqueará al practicante en Atman, lo expulsa de Brahman/Anatman, pues el cambio a Brahman mientras hayan tendencias en Alaya hacia las emociones negativas se vuelve imposible pues se liberarían, y crearían aflicción excesiva, de hecho es una fase bastante difícil de gestionar de la estabilización de Brahman/anatman pues implica practicante la perfecta liberación. Poca cosa.

O dicho de nuevo al revés, en el paso a Brahman/no-dualidad deberán gestionarse esas emociones aflictivas o este paso será imposible completarlo. Por ello no es recomendable disociarse demasiado de ellas, es un camino sin salida no-dual o que deberá deshacerse...

Y no habrá dicha permanente hasta entonces, porque la dicha, gozo, alegría ¿lo adivinas? son emociones positivas y esas no estarán, pues no podrán estar en ese cuerpo que está sufriendo emociones negativas... No es posible sentir emociones positivas y negativas a la vez. No es posible sentirse bien y mal a la vez... Luego el individuo no podrá, globalmente, sentirse bien de forma estable y permanente.

Así que como mucho, ese cuerpo oscilará (como todos antes de empezar la senda) entre bienestar y sufrimiento mientras ese "atman" se coloca más allá (ecuánime mentalmente). Pero los infartos, úlceras de estómago o demás trastornos emocionales, ocurrirán igual si han de ocurrir. Y a poco que flaquee la presencia, esas emociones negativas se trasladarán en expresiones externas negativas (enfados, quejas ...). Esto es relativamente habitual y observable.

Habría quién diga que el cuerpo es falso o irrelevante o que no existe, etc... pero hay que tener en cuenta que la aflicción solo ocurre en el cuerpo (da igual si existe o no, ocurre allí). Esto puede sonar extraño porque siempre hemos dicho que el sufrimiento es mental, porque realmente el desencadenante es principalmente mental (aunque no exclusivamente conceptual) pero los pensamientos "no nos duelen", lo que ocurre es que generan emociones negativas y eso es lo que es percibido como sufrimiento.

Si no se desencadenan emociones negativas en el cuerpo, no hay sufrimiento.

Así que es algo inocente esa afirmación dissociativa de "solo sufre mi cuerpo" o "mi cuerpo sufre pero ¿yo? no".

Bueno, sí, cómo le pasa a todo el mundo, solo sufre su cuerpo... es lo que sufre... ¿qué otra cosa va a sufrir? A nadie le duelen los pensamientos, aunque los pensamientos provocan sufrimiento en forma de emociones negativas (su única forma, realmente).

La frase construida de forma algo más sincera es, como en cierto chiste, "sigo sufriendo como siempre o casi, pero he logrado que no me importe".

Es decir, lo que se ha logrado es romper la espiral de "me siento mal porque me siento mal" que tan habitual nos resulta inicialmente . Al menos ahora solo "se siente mal" y no se añade nada más a esa situación prorrogándola, de tal manera que en un tiempo (minutos) el cuerpo puede volver a su situación neutra si no hay más eventos aflictivos.

Y hay que reconocer, que aunque esa situación no es perfecta, seguramente es mucho mejor que la de partida...

2. Se erradican gran parte de las emociones, sean positivas o negativas.

Este caso también parece darse, y de hecho parece ser objetivo para algunas doctrinas, aunque no lo expresen de forma tan clara.

Ocurre que la meditación más pura de "estar presente" o de concentración u otras prácticas totalmente mentales, si no son complementadas tenderán a llevar a esta situación en la que, de camino a la ecuanimidad perfecta, eliminamos gran parte de nuestro universo emocional. En ese caso, haya atman o haya sido este superado por Brahman/Anatman, la situación será de gran neutralidad. A este modelo de liberación sin amor, cariño, alegría, compasión, etc.. pero de paz y calma perfecta, es a la que en el blog llamamos a veces Hinayana por ser un vehículo inferior (pero en este caso, nada que ver con el budismo primigenio o Theravada).

Hay personas que de forma natural no pueden evitar mantener vivos los sentimientos positivos, para esas personas este modelo puede ser completo dada su orientación kármica.

Incluso sin esas emociones positivas, de nuevo, es una situación mucho mejor que la de partida y más equilibrada que en el primer caso. Porque esta situación sí permite el paso a estadios no-duales y por tanto esta situación emocional puede volverse estable y permanente.

Además nunca se erradican todas las emociones pues si fuera así nos quedaríamos quietos como una piedra casi todo el tiempo. Aunque es cierto que su reducción notable hace que nuestra necesidad de acción se reduzca a mínimos. Por eso hablamos de "casi todas" y nunca de todas, y es precisamente esa carencia emocional la que hace que algunos yoguis se diga que se dejan morir sin más... no sé si se puede llegar tan lejos, pero suena razonable que si se llegara ahí, la conclusión sería esa.

Normalmente se mantendrá además una emoción positiva básica pero relevante, que es apenas un reflejo del bienestar sentido, de nuestra fuerza vital, el simple placer de estar vivos, no se erradica, es este gozo vital más puro que se siente en el Tan T'ien y que de hecho puede alcanzar cotas muy elevadas, aunque también es cierto

que es más "placer" que emoción. Aunque ese placer no deja de ser, quizá, la emoción positiva más rudimentaria. Y es de hecho lo que los ingleses llaman bliss y solemos traducir por gozo.

Por supuesto también se mantienen esas pulsiones básicas que tienen hasta los lagartos de placer, dolor, hambre... probablemente es incorrecto no llamarlas emociones, pero por motivos pragmáticos las tratamos aparte.

Pero, dejando todo eso de lado, el corazón permanecerá cerrado. Y esto es así de forma metafórica y también fenoménica, porque las emociones que aquí llamamos positivas, se sienten justo ahí.

Esta situación de pocas emociones, no es nada rara, por ejemplo, en el Zen, que es notablemente "mental" y una doctrina en que se trata poco el amor o la compasión, y no suele tener prácticas al respecto. Apenas se nombra el corazón y se trabaja aún menos.

Esta forma de budeidad árida (el nombre lo pone Buddha en el Sutra Shurangama) completada se considera budeidad o Arhant en nomenclatura Pali.

¡Ah! ¿Pero cómo se erradican exactamente las emociones? ¿cual es el mecanismo? ¿la dinámica? (eso que tanto interesa en este blog).

Pues como su surgimiento es básicamente mental, lo que ocurre es que rompemos el nexo entre pensamiento y emoción. Entonces el pensamiento "te dará igual" y como te da igual pues lo has hecho falso o irrelevante de forma profunda, pues no moviliza emoción.

¿Y cómo se rompe ese nexo?

Pues cada vez que descartas un pensamiento como irrelevante, debilitas ese nexo para esa "cuestión", sea la que sea. La auto-liberación de pensamiento (dejarlo ir sin hacerle caso alguno) es el debilitador del nexo, por eso se convirtió en la herramienta cumbre Mahayana. Tanto en Zen, como en Dzogchen y Mahamudra la usan, tanto si son conscientes como si no.

Este proceso cubre de forma completa los dos primeros yogas Mahamudra y cuando concluyan, el pensamiento conceptual ya no podrá movilizar emociones. Quedará la emocionalidad no-conceptual.

En el primer yoga el trabajo es de hormiguita, debilitando nexo a nexo, tal como hemos visto y a la vez incorporando el prajna, la sabiduría necesaria para que finalmente algo haga *click* y pasemos al segundo yoga al nacer la mente realizada. En este segundo ya no debilitamos idea tras idea, simplemente consolidamos la mente "que

puede estar más allá del pensamiento" hasta que se haga permanente y la mente reactiva sea absorbida en esta, o mejor dicho hasta que ambas se mezclen en una, y ese es el evento que nos envía al tercer yoga.

Para los más eruditos, esta rotura del nexo pensamiento-emoción es exactamente lo mismo que explicamos como "[el problema del contacto](#)" hace unas semanas, lo mismo pero descrito en detalle y con términos Yogacara (Cittamatra).

También entendiendo esta dinámica podemos ver por qué sin "Despertar" y paso al siguiente yoga, el proceso de liberación podría llevar eones, es un trabajo demasiado lento. Y el Despertar requiere prajna (entendimiento)... Es por eso que un camino espiritual sin prajna no es suficiente.

3. Purificado de emociones

Lo que parece más completo y que da lugar a una forma de budismo, en mi opinión más madura y completa: **eliminar las emociones aflictivas y mantener**, hasta potenciar **las no aflictivas** cuidando de no crear apego (ansia por ellas).

Esto que puede parecer complicado, se hace simplemente siguiendo el camino anterior, pero añadiendo de forma expresa el cultivo de las emociones positivas o al menos de alguna de ellas. De tal manera que las demás vayan apagándose a la vez que las elegidas crecen.

Es interesante remarcar que el nexo pensamiento-emoción si se ha roto, se ha roto. Así que los pensamientos conceptuales "positivos" tampoco movilizan emoción positiva. Por tanto deberemos cultivar esas emociones desde un punto de vista no-conceptual.

Las emociones positivas en muchos caminos espirituales vienen bajo etiquetas que nos pueden despistar, como en el caso de la devoción al gurú, que no es más que el cultivo de una emoción positiva de amor, o cuando los budistas dicen metta que no deja de ser amabilidad, cariño, delicadeza, etc... o karuna que es compasión o piti, alegría, etc...

Muy someramente, las emociones se cultivan en base simplemente a forzar el sentir la emoción puntualmente, y una vez la sentimos intentar mantenerla viva...

En su cultivo pasaremos por diversas fases:

- Primero, en algunos casos, no seremos ni capaces de arrancarla, este es el punto más frustrante pues no podemos practicar si no podemos hacerla surgir. Debemos en este caso estar atentos en el día a día para ver cuando y por qué nos emocionamos y cuales son nuestros disparadores emotivos para poder reproducirlos. Si ni aún así aparecen emociones positivas porque nos hemos cerrado mucho a ellas durante años, tendremos que iniciar un progresivo camino de vuelta trayendo a nuestra vida la emoción positiva que más nos encaje. Cualquier acción vale: desde adoptar un gato a irse a África a ayudar o simplemente hacer las tareas de la casa con cariño y delicadeza, como si cada gesto importase, como abrazamos a un bebé. Algunas emociones son más fáciles de arrancar porque tienen "truco", como el ya famoso de forzar la sonrisa para arrancar una primera chispa de alegría.

- Cuando seamos capaces de activar la emoción pasaremos a practicar como sostenerla en meditación. No hay mucho que hacer, simplemente nos hacemos presentes y conscientes de esa sensación y reposamos en ella todo lo que se pueda, sobretodo la sentimos, nos volvemos el sentimiento si es posible. No es una cuestión de observación, observar la emociones no las potencia, las reduce, sino de sentimiento consciente. Mucha gente que afirma "reposar en el ser" está haciendo esto y practicando con las emociones positivas en su corazón. Es además una buena práctica para aprender (prajna) la diferencia entre observar y sentir.

- El siguiente estadio de madurez ocurrirá cuando esa emoción empiece a aparecer ya en el día a día y a veces incluso sin razón, aprovechemos entonces para mantenerla todo el tiempo que nos es posible. Nuestro corazón se está abriendo... La emoción ya no tiene objeto, surge porque sí, y para todos. En budismo a esa forma de generar emoción se le añade el prefijo Maha (gran), por ejemplo con Karuna sería Mahakaruna.

- Si tenemos una orientación vipassana y nos observamos atentamente, lo siguiente que ocurrirá es que entenderemos como surgen (prajna) y las podremos hacer surgir solo con nuestra intención. En casi cualquier lugar y momento. Para ello solo hará falta que el cuerpo no esté demasiado envenenado con las negativas. En ese caso será imposible o tomará algunos minutos...

- En la fase final, la emoción no se busca, está siempre, si no presente, en la frontera de aparecer en cuanto las condiciones inhibitoras, si se han dado, desaparezcan. La emoción simplemente se ha vuelto parte integral de nuestra presencia.

Así que, llegado el momento adecuado, incorporar las emociones positivas completará la senda y podrá darle sentido al nombre "Gran

vehículo" pues aunque suene algo frío hablar así de las emociones, os puedo asegurar que, al contrario que las fresas, las emociones cultivadas son tan maravillosas y reales como las espontáneas (o más).

Gracias por leer

