

Las emociones negativas, los venenos



Mantenerse enfadado es como tomar veneno y esperar que muera el otro.

- Falsamente atribuida a Buddha

Las emociones negativas, los venenos

Hemos hablado en el pasado de las emociones, sobretodo de las positivas.

También es relevante no olvidar la diferencia entre emoción y sentimiento.

Hemos dicho que las emociones son fundamentales en cualquier senda espiritual. Y esto es paradójico pues muchos practicantes, de forma consciente o no, tienden a querer eliminar sus emociones, pues les parecen el origen de su sufrimiento.

Pero la realidad es que hay emociones positivas y hay emociones que son negativas para una senda espiritual o mejor dicho para su progreso. Eliminando las positivas lo que realmente ocurre es que se ponen impedimentos a esa senda.

Es por eso que el budismo hace tanto foco en la compasión y *metta* (que podríamos traducir como amabilidad y cariño). O la devoción al gurú en otras doctrinas.

Ya hemos hablado algo de las emociones positivas, si hace falta volveremos, pero ahora vamos a hablar de las negativas.

En algunas ramas del budismo a las emociones negativas se les llama venenos.

La palabra suena muy metafórica pero poco a poco te vas dando cuenta de cuan acertada es.

De hecho, si algo me ha sorprendido del budismo, es que todos esos textos tan técnicos con listados larguísimos de conceptos, venenos, características, etc... y su influencia en nosotros, y que inicialmente parecen tan áridos, complicados de leer, incluso artificiosos e innecesarios, con la experiencia acaba resultando que son muy, muy precisos.

Lo que ocurre es que requiere de un notable esfuerzo intelectual y dedicación el lograr entenderlos, y solo se ve cuan certeros son cuando la propia comprensión interna comienza a ser suficiente.

La razón por la que una emoción negativa es un veneno es obvia: primero porque las emociones vienen definidas por las sustancias (hormonas, neurotransmisores...) que el cuerpo lanza cuando se dan las circunstancias. Por ejemplo el miedo desencadenará adrenalina para que podamos actuar más deprisa y con más efectividad ante la amenaza.

Así que ahora no hablamos, como cuando tratamos con el pensamiento, con algo etéreo, inatrapable, rápido como un relámpago (¿cómo electricidad?) y cuyos efectos, pueden ser nulos si no generamos apego a él (esa es realmente la clave de la meditación zen y otras).

No, en este caso hablamos de algo totalmente diferente, hablamos de sustancias físicas, observables por la ciencia, que se inyectan en nuestro organismo (no siempre solo en el cerebro) y que tienen efectos físicos sobre nuestro organismo, y a menudo negativos, por ejemplo el estrés es depresor del sistema inmunitario.

Es sabido que muchas drogas, en realidad son tales porque nuestro cuerpo las interpreta igual que las sustancias propias (endógenas) que generan emociones positivas, así que en cierta manera esas drogas son como si nos inyectáramos emociones (más otros muchos efectos negativos, claro).

Llegados a cierto punto de auto-conocimiento, es viable hacer lo mismo internamente, es decir desencadenar "a voluntad" esas sustancias internas y por tanto obtener una emoción positiva.

Dado que el mecanismo y los resultados son casi los mismos, el riesgo de adicción es parecido. Por eso, es sabido, que hay un punto en la senda espiritual en que el riesgo es "engancharse" a ese "sentirse bien" que uno puede generar "a voluntad". Hablo por supuesto de adicción como apego intenso, más parecido a la adicción al sexo que a adicciones como en el caso de la nicotina donde el aspecto fisiológico existe (aunque también existe el apego mental intenso).

Por eso se avisa a menudo de que uno no debe apegarse a los estados placenteros obtenidos del entrenamiento mental. Pues llegará el momento en que estén totalmente a su disposición y ahí hay un gran riesgo de apego intenso.

Nunca se estará completamente liberado hasta que esté también liberado de la necesidad de sentirse bien. Eso es lo que los tibetanos suelen llamar "fundir Samsara y Nirvana". Así que apegarse a "sentirse bien" o entender que el Nirvana es "siempre sentirse bien físicamente" es una mala estrategia final, aunque puede ser adecuada durante el camino deberá abandonarse, debemos tener siempre este presente.

Pero bueno, de nuevo he divagado, íbamos a hablar de sensaciones negativas y no de cuan negativas pueden ser las positivas si el apego interviene.

Bien, las emociones negativas son dirigidas por sustancias químicas. Así es tan ridículo decirle a alguien enfadado que "no esté enfadado" o decirle a alguien histérico que se calme, como decirle a un borracho que "no esté borracho".

Aun estando de acuerdo contigo, no podría hacer tal cosa.

Por eso nunca funciona.

Al menos no inmediatamente.

Digamos que, si paramos la producción interna del veneno, aun así se requerirá cierto tiempo para volver a una situación neutra. Y ese tiempo no se mide en segundos, se mide en minutos generalmente.

En una situación no neutra, es decir cuando estamos envenenados, los efectos de cada veneno son diferentes. Estoy convencido de que hay textos budistas que describen con perfección los efectos de cada veneno, pero lo relevante aquí es ver que estás drogado, estás envenenado y no hay solución rápida. Debes dejar de inyectar más veneno y esperar.

Por ejemplo, si tenemos miedo y generamos su estrés asociado (seguro que se puede buscar que neurotransmisores o sustancias son, tipo adrenalina), nos será muy difícil concentrarnos, estaremos inquietos, generaremos ansiedad, etc...

En esa situación, sentarnos a meditar es una receta perfecta para el fracaso. Igual que no tiene mucho sentido sentarse a meditar tras consumir cocaína.

Lo segundo nos parece obvio, lo primero no tanto... y peor aún, la ignorancia respecto a lo que nos ocurre puede hacer que nos invada una sensación de fracaso al intentar meditar. Cosa que solo puede, pues es otra sensación negativa, empeorar la situación.

Típicamente durante el día nos vamos cargando de venenos.

Los consejos sobre “cómo vivir” de las disciplinas espirituales, normalmente se orientan a intentar evitar que durante el día te vayas cargando de emociones negativas, que te vayas envenenando.

Es por eso que es importante evitar el error de una senda espiritual de “solo meditación” que es algo muy típico hoy día en occidente. Nos guste o no, este es un camino integral, si no cubre todo tu día, no es un camino espiritual completo.

Porque, como se suele decir, durante 23 horas deshaces lo que obtienes en la hora de meditación, todo ello debido a que tu forma de vida no es adecuada.

Aparentemente la auto-ingesta excesiva de venenos también nos genera resaca. Un caso típico es el estrés excesivo, algo habitual hoy día. En ese caso a veces nos levantamos agotados o con dolor de cabeza. Sin veneno, pero con resaca. Este es un hecho tristemente habitual para mucha gente.

Pero el sueño, si es reparador, quiere decir que nos limpia de venenos. En el sueño profundo no hay nada que desencadene venenos y estos se irán disolviendo.

Es también por eso que a veces se recomienda meditar al levantarse, porque si ha habido un sueño tranquilo, te levantas prácticamente sin venenos y la meditación es más fácil y productiva.

Un experimento interesante es comparar la sesión de meditación de la mañana con la de la tarde tras salir del trabajo o tras todo un día intenso, y ver cuán diferente es y a qué puede deberse tal cosa.

También parte del bienestar que se siente en meditación surge del hecho de que durante la sesión hemos ido limpiando venenos (sobre todo por no generar más). Es también por eso que es muy recomendable una "segunda sentada" porque será mucho más productiva que la primera. Y también por eso la post-meditación puede ser también muy gozosa mientras nos mantengamos sin venenos.

Bien, dado que librarse del veneno lleva su tiempo y tiene su impacto (incluso resaca), lo ideal es no "ingerirlo", ¿cómo lo hacemos?

Para responder, primero tendríamos que saber ¿cómo se desencadenan las emociones negativas?

Hay una pregunta que se plantea habitualmente ¿los pensamientos aflictivos generan emociones negativas o las emociones negativas generan pensamientos aflictivos?

La respuesta es que ambas cosas ocurren.

En un sistema no-dual como es la mente, la dirección de estos procesos es notablemente reversible.

Por ejemplo, ya se ha demostrado que sonreír forzadamente realmente genera alegría en la mente. Lo que hemos hecho en este caso es invertir la dirección del proceso habitual, donde normalmente es la alegría la que nos lleva a sonreír. Y eso es así para muchos, si no todos, los procesos mentales.

Por eso en meditaciones energéticas o emotivas, como la basada en Metta, se nos pide sonreír para empezar a activar esa emoción, poder acostumbrarnos a ella y potenciarla. Ocurre igual con la adoración al gurú u otras...

Por cierto, que hoy ía alguna teoría neurocientífica dice que los sueños ocurren justo al revertir la dirección de la percepción.

Es decir que el sueño (con sueños) serían los centros del cerebro que crean la percepción activados, pero no desde los sentidos y dirigidos hacia la cognición, como ocurre normalmente sino desde la cognición mientras el cuerpo y sentidos permanecen desconectados para no interferir.

Pero esto vuelve a ser divagar.

El asunto de la reversibilidad, en el caso de los pensamientos y emociones negativas es un peligro notable, porque se genera un ciclo vicioso de realimentación negativa: pienso en negativo y genero emociones negativas que me harán sentir mal y me llevaran a pensar negativamente lo cual generará emociones negativas y así todo el día, hasta... a veces hasta que logremos dormirnos... bendito sueño profundo, ¿verdad?

El principal foco para evitar las emociones negativas será el pensamiento aunque hay otros focos posibles.

Ver a un león en el mismo vagón del metro que tú seguramente te genere miedo tanto si piensas sobre ello como si no, o estar al borde de un acantilado... pero por ahora hay poco que hacer al respecto de eso. Inicialmente el foco será erradicar las sensaciones negativas basadas en pensamientos/conceptualidad. Lo que Yogacara hace unos días nos decía que se llaman "Apegos aprendidos".

De la cama nos levantamos más o menos limpios de venenos, también por eso a veces se recomienda, en ese momento justo tras despertar, sin moverse de la cama, observarse a uno mismo y adquirir solidez sobre la identidad más allá de los pensamientos. Es un gran momento para ello, estás en una situación de relativa calma/samatha, situación ideal para observarse (vipasyana) y adquirir prajna.

A partir de ahí hay dos herramientas anti-veneno, una más de moda y otra notable (y tristemente) pasada de moda. ¿Adivinas?

Son: mindfulness o atención o vigilancia, como deseas llamarlo, y la acción, habla y pensamientos éticos basados en los paramitas budistas.

El mindfulness está muy de moda, y la ética a menudo parece molestar incluso a los seguidores de una senda espiritual. Una pena.

Dogen decía que el mindfulness era una coraza. Buena definición, es justo eso. Estamos muy atentos para detectar el surgimiento de pensamientos negativos y dejarlos caer antes de que generen emociones negativas o minimizando su creación. Construimos una coraza frente a ellos.

No está nada mal, pero es mentalmente cansado y es muy difícil practicarlo hasta el punto en que sea perfecto. No hay que renunciar a ello, al contrario hay que hacerlo, pero no es la panacea tampoco... no es la solución a todo, como nos quieren vender, y no es una solución "fácil" o "cómoda" como nos quieren vender.

El alineamiento con las virtudes adecuadas (paramitas) nos ofrecerá una situación que puede complementar muy bien al mindfulness, pues gran parte del tiempo en que el mindfulness no esté presente, la propia ética si ya está marcada en Alaya hará el trabajo y no por bloqueo (que no deja de ser un remedio muy burdo y costoso mentalmente) sino por convencimiento interno, es decir se generan pensamientos que son no aflictivos.

Vendría a ser, dicho de otra manera, como cuando nos piden llevar “una vida espiritual”.

Por cierto, que, visto así, es obvio porqué el mindfulness no lo resuelve todo, porque es un amera coraza, no cambia las condiciones del surgimiento de la aflicción. Solo trata de impedir sus efectos.

Finalmente para los casos más sutiles, la única solución, la solución final, es Prajna (sabiduría).

Para tratar con lo que Yogacara llama “los apegos innatos”, solo Prajna funcionará.

En el caso de los apegos innatos, el pensamiento no juega una carta fundamental, son los casos en que incluso sin pensar sobre ello en absoluto, la situación nos genera emociones negativas, por ejemplo el caso visto antes de estar ante un león hambriento.

Pero eso llegará muy tarde, en el modelo Yogacara en el cuarto camino (el meditativo), es decir cuando uno ya es un Arya, es decir tras Despertar, es decir a partir del segundo Bhumi, etc...

Eso podría sonar frustrante, pero la mayor parte de las aflicciones que te preocupan son aprendidas, con lo cual la calidad de vida puede incrementarse notablemente incluso antes de ese momento con mindfulness y ética.

Y más o menos creo que eso es todo lo que se me ocurre al respecto.

Gracias por leer.

