

Las emociones en un camino no-dual

No somos máquinas pensantes que sienten, más bien somos máquinas sensibles que piensan.

– A. Damasio

Apuntes de: <https://blogdeato.org>

Damasio nos los adelanta en la cita anterior: somos seres sensibles pensando ser racionales, y ese convencimiento es tan elevado que realmente el intelecto, un mal gobernante, ha tomado el control (emocional) de forma casi total, lo cual viene a significar que casi todas nuestras emociones diarias tienen en su origen un surgimiento intelectual, es decir son desencadenadas por fantasías intelectuales. Y no, no nos va bien así.

Se ha dicho que el camino espiritual es básicamente destronar ese mal gobernante. Bueno, eso serían los dos primeros yogas que hemos visto, pero eso no es poca cosa. Quién pare ahí ya habrá obtenido una liberación notable del sufrimiento (que está construido por emociones negativas). No sufrirás más que mi gato pero tampoco mucho menos.

Pero no nos adelantemos, vamos como siempre a hacer algunas definiciones para que quede claro que queremos decir por emoción y sentimiento. Y como siempre, no es palabra divina, solo un acuerdo en los términos para pueda expresarse todo esto y llegue. Otras definiciones son también absolutamente válidas. Simplemente cuando hablemos en el blog o usamos esta o aclarad que queréis decir por esas palabras, sino es una pérdida de tiempo.

Como siempre, hay bastante lío lingüístico al respecto, el habitual caos surgido de sobre-conceptualizar usando además palabras ambiguas. Nada nuevo, ocurre en todos los ámbitos de la espiritualidad. De hecho estos dos términos se usan en espiritualidad con la misma imprecisión que en el día a día... es decir de forma muy genérica.

En neurociencia han avanzado un poco más en esto, y vamos a aprovechar algo de su rigurosidad aunque la definición neurocientífica probablemente varíe en algunos matices de esta que se usa en el blog, que tiene el foco (como el Sistema-Mente) en ser útil a practicantes espirituales, por eso puede variar.

Empezaremos distinguiendo emociones de sentimientos como también hace la neurociencia:

- Emoción: es un conjunto de respuestas neuroquímicas, eléctricas y/o hormonales (a menudo muy rápidas) que nos llevan a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo o interno. Son respuestas relativamente directas de sistemas fisiológicos. Para tener emociones no hace falta más que cerebro relativamente básico (o en todo caso saber que los lagartos las tienen), la parte más primitiva de nuestro cerebro. Emoción viene de «movernos», todo lo que hace que nos movamos (también mentalmente) es una emoción. En el Tíbet los llaman vientos (o al menos en inglés lo traducen por «winds») y es una palabra muy bella para el caso, porque el viento hace ondear las banderas (y las emociones hacen ondear la mente). Cuando hablemos de energías también hablamos de emociones, son lo mismo. Acepto que tú opines diferente pero aquí se consideran lo mismo. Luego una práctica energética es una práctica emocional, aunque suene raro, es así. Y cuando te sientes «energético» eso es emocional.

•Sentimiento: es el resultado de la evaluación mental (incluso conceptual) de una emoción o conjunto de ellas creando un resultado permanente de esa evaluación (y que por tanto se queda en Alaya). Por evaluación quiero decir que la inteligencia se hace consciente de la emoción o emociones, y les asigna características adicionales (que son conceptos) con su origen, la forma de volver a sentir, etc... Eso permite que exista una gestión inteligente y a menudo conceptual de las emociones y en general caracteriza y explica (o lo intenta) un conjunto de emociones que ocurren en distintos momentos en el tiempo. Para tener sentimientos, por tanto seguramente hace falta neocortex (la parte más evolucionada del cerebro) muy probablemente todos los mamíferos y otras especies superiores, los tengan.

Un ejemplo:

Si viendo a alguien siento mariposas en el estómago. Eso es el surgimiento de una emoción, viento, o energía.

Si tras ocurrir eso o mientras ocurre, o cuando ocurre por tercera vez, concluyo que estoy enamorado de él o ella (eso que estoy viendo). Eso es la creación de un sentimiento (y es una construcción mental).

Las emociones surgen de forma bastante directa, los sentimientos se construyen (mentalmente).

No me he tomado suficiente tiempo como para ver si estas definiciones coinciden mucho o poco con la neurociencia, sin duda se parecen y coinciden al menos en parte. Estas definiciones son las que me han parecido útiles para describir la parte emocional de una senda espiritual.

En neurociencia se dice por ejemplo que solamente hay cuatro emociones, no sé si es cierto: tristeza, enfado, alegría y miedo. Otros incluyen el asco y la sorpresa. En todo caso no más de diez. Pocas.

Aunque estrictamente seguramente deberían mapearse las emociones a los neurotransmisores o hormonas que las generan y por tanto deberían haber tantas como neurotransmisores que desencadenan emociones o combinaciones inevitables de ellos (es decir, cuando dos neurotransmisiones siempre se disparan juntos). No sé si hay estudios en esa línea.

Curiosamente solo hay una emoción positiva en la lista (alegría), y esto no me cuadra del todo pero podría ser que lo que se percibe como matices de emociones positivas fuera una mezcla de emociones. Y que el placer (gozo) no lo consideren emoción, aunque no sé por qué no... aquí sí se considerará emoción pues nos mueve.

Por ejemplo, una sensación de amor melancólico o compasivo podría ser la mezcla de alegría y tristeza. Una felicidad excitada podría ser alegría y sorpresa, etc... Pero no lo tengo claro y tampoco es especialmente relevante en la práctica.

En todo caso, veremos qué emociones se «ven» desde la propia subjetividad, sin excluir que realmente sean mezcla de neurotransmisores finalmente.

También verás que si buscas amor, o compasión, o envidia, o resentimiento, etc... como emociones, no las encontrarás.

Porque son sentimientos.

Y son sentimientos, por decirlo lo más sencillo posible, porque tratan de emociones pero añaden "algo más" a la pura química corporal. Ese algo más, por ahora dejémoslo aquí, es siempre procesado mental de un tipo u otro... ya no hablamos solo de fisiología.

En cierto artículo se afirma que se pueden describir tres mil (¡3.000!) sentimientos en lengua inglesa (aunque matizan que solo 500 son habituales).

Fijaos lo que puede llegar a crear la mente a partir de 5 o 7 elementos... miríadas de posibilidades. No es que los sentimientos no existan, pero sí hemos de ser conscientes que son una construcción mental, mientras que las emociones (tal como se consideran aquí, repito) son prácticamente fisiología, química...

La compasión y por tanto lo que da lugar al voto del Bodhisattva es un sentimiento, y es probablemente el único que tiene. El resto son emociones pues no están mediadas por la conceptualidad o muy poco mediadas.

En el «ahora» más puro, no hay sentimiento, lo veremos. El sentimiento requiere la construcción temporal. La emoción no. Se dice que ese voto es lo único que separa al Bodhisattva de la cesación perfecta y budeidad, y lo mantiene en sus renacimientos reiterados. Fijaos que estamos diciendo que es un sentimiento y por tanto ligado al tiempo... esto da algunas ideas para la reflexión.

Pero nos estamos adelantado. Vayamos por partes y aclaremos un poco más todo esto:

Como casi siempre, las palabras no nos ayudarán mucho si no las matizamos antes, pues sus significados aceptados son borrosos y se solapan.

Por ejemplo el miedo puede ser emocional o sentimental (por decirlo de alguna manera) y no tenemos dos palabras para distinguirlos.

Si veo una serpiente sobre mi al despertarme, tendré una emoción de miedo notable, pues nuestra vida podría estar en riesgo. Se inyectará adrenalina en nuestro organismo y ocurrirán a la velocidad del rayo diversos cambios fisiológicos notables. Esto es claramente una emoción o varias mezcladas. Y ocurre incluso con animales con poca capacidad intelectual como lagartos, etc... (no digo cerebro reptiliano que Jose me riñe 😊)

De hecho es de esas cosas que parece que ni «hacemos nosotros», casi como un reflejo, sin demasiada autoría. Es porque ese procesado queda muy lejos de lo que llamamos «consciencia».

Pero seguramente diré que "he sentido miedo", raramente dirá alguien "me he

emocionado (con miedo)”.

Ahora bien cuando estando en casa tranquilamente digo “temo a las serpientes” estoy expresando un sentimiento. Y sin embargo diremos que estamos “expresando un miedo”, así que en el caso de la palabra “miedo” se usa indistintamente para emociones y sentimientos... Sería mejor tener dos pero es lo que hay, solo existe una para ambas cosas.

Veamos algunas características que no tiene la emoción-miedo y sí el sentimiento-miedo para entender mejor que es eso de “caracterizar la emociones”.

Cuando digo “temo a las serpientes” han ocurrido antes seguramente muchas cosas:

- Vivir e identificar situaciones de miedo en las que participaban serpientes. Estas pueden ser incluso «virtuales» (leer al respecto, verlas en la tele...)
- Hecho una deducción aunque intuitiva y obvia, de que son ellas las que me han provocado esa emoción.
- Creado una previsión en el futuro de que “si veo otra, me va a pasar lo mismo”, incluso sentir miedo cuando lo pienso.
- Modificado nuestras pautas de comportamiento, por ejemplo evitando los lugares con serpientes.

Y en el camino también:

- Hemos tenido que crear algo así como una categoría universal (si no existía ya en nuestra mente) que llamamos “serpientes” y no lagartos o lombrices, al que asociar esa emoción. Esta categoría no tiene por que ser sencilla, por ejemplo pueden darte miedo las serpientes grandes, pero no las pequeñas culebras acuáticas.
- Hemos asociado esa imagen mental de las serpientes a la emoción, de tal manera que solo imaginar serpientes, brota algo de miedo. Esta es una de las claves del samsara, este sufrimiento real pero basado en realidad «virtual».
- Creado un contenido mental conceptual que es “a mi me dan miedo las serpientes”. Este tipo de contenidos construyen lo que creemos ser: así soy yo. Es mi forma de ser...

etc... todo eso ocurre cuando tenemos ese sentimiento.

Digo etcétera, porque esta lista no pretende ser exhaustiva, solo pretende mostrar que para convertir emociones en sentimiento, lo que cambia básicamente es que se añade procesado y construcciones mentales. Bastantes...

Los seguidores del blog ya podéis intuir que el sentimiento tiene mucho que ver con Alaya, reside en ella, y la emoción, en este caso, es el resultado de la activación del

sentimiento en Alaya pero es básicamente química inyectada en un cuerpo. Igual que nos podría hacer mover los brazos o levantarnos, esa cicatriz en Alaya al ser activada, desencadena emoción.

Luego para tener sentimientos hace falta Alaya, para tener emociones no, pueden ser activadas de forma directa (no hace falta Alaya) aunque también por un sentimiento.

Por ejemplo, yo no temo a las serpientes, y no tengo nada de eso en Alaya. Sin embargo si me despierto con una encima seguiré sintiendo la emoción y saltaré de la cama. No tengo el sentimiento (en Alaya), pero no puedo eludir la emoción (de sorpresa-miedo en este caso). Y diré «que susto me dio la serpiente esa y mira que me gustan, pero no me lo esperaba).

Pero yo no me sentiré mal, si por ejemplo sueño con serpientes, y quién tiene la cicatriz sí...

Mi caso es algo más directo ¿verdad? al final ocurre lo mismo, se desencadena una emoción, pero en un caso es mediada por Alaya y en otro no.

Si observamos que un animal no es capaz de «aprender» a evitar emociones negativas o ir a buscar las positivas, no sería una locura concluir que no tiene sentimientos, así más o menos funcionan los insectos, por ejemplo.

¿No te has preguntado nunca como una mosca a pesar de que tú para ella eres un gigante monstruoso, vuelve y vuelve a ti, incluso cuando anteriormente casi la has matado de un tortazo? ¿a que no parece tener ningún miedo?

Pues igual no lo tiene ¿no?

Existe en el mundo animalista (que por otro lado apoyo) esa especie de «café para todos» con los sentimientos y emociones, es decir que todo ser vivo tiene sentimientos o emociones, y realmente yo no lo tengo tan claro, pero es la comprensible sobre-reacción al infinito sufrimiento que generamos en los animales.

Otro error es asociar percepción con emoción, como cuando se dice «mira ves como la planta reacciona cuando la cortas, también tienen sentimientos».

Bueno no está tan claro, si reacciona es que tiene alguna forma de percepción de esa agresión pero no necesariamente la transforma en sentimiento o emoción, de hecho es seguro que no, al menos seguro que no tiene nuestras emociones...

Muchos de estos procesos de los que hablamos no son conscientes, así que perfectamente puede parecernos que “eso ocurre, pero no lo hago yo...”. Es de alguna manera, más instintivo.

Aquí quiero hacer otra puntualización, a menudo distingo entre consciente, subconsciente e inconsciente.

Lo primero es obvio, es todo aquello que aparece como qualia en tu consciencia.

Lo tercero también lo es, es todo que no puede aparecer ni aparecerá nunca como qualia en tu consciencia.

Por lo segundo (subconsciencia) quiero decir elementos que potencialmente si pueden llegar a ser conscientes pero no los estás contemplado, no los atiendes o son demasiado sutiles para tu mente actual, etc... pero el algunas mentes pueden ser conscientes.

Es decir que lo subconsciente puede caer de un lado o de otro (consciencia o inconsciencia) según la mente o hasta el momento.

Seguimos. “Yo no decidí que no me gusten las serpientes”, eso suena muy razonable, pero si no fuiste “tú” ¿quién fue y cual es tu relación con él? Esas son preguntas muy relevantes... muy vipassánicas. 😊

Como siempre que hablamos de “yoes”, la paradoja no tarda en surgir... Mejor dejar los “quienes” solo a efectos utilitarios... Los quienes no existen. Ocurren cosas, y eso es suficiente, todos los hacedores son añadidos.

Saltando un poco de un lado a otro, podemos ver el sentimiento como una gestión inteligente (hasta cierto punto) de las emociones.

Cuanto más evolucionado sea un animal, más nos parece que quizá tiene sentimientos como nosotros. Así que nuestra empatía con ellos podrá ser más fácil. Es más fácil empatizar con la lealtad de un perro que con la reactividad de una serpiente.

No hace falta ni hablar de insectos... de los cuales podríamos incluso llegar a dudar de si tienen alguna emoción o son solo “robots” biológicos.

Se ha dicho mil veces que las emociones son “lo que nos mueve”, porque además ese es el origen de la palabra en latín, y la ciencia sigue reforzando esa idea. Así pues las emociones son muy importantes para hacer cualquier cosa, y si son importantes para hacer cualquier cosa, entonces también lo son en la evolución espiritual.

Si recordáis un artículo anterior del blog, se decía que el cerebro es básicamente una máquina de predicción. Poco a poco se va descubriendo que eso es así hasta tal nivel, que incluso la percepción seguramente es una herramienta de predicción que es matizada por los sentidos y no al contrario, como tendemos a creer...

En ese sentido, los sentimientos, de nuevo pueden verse como una herramienta de predicción de emociones. Quizá no es que sirvan solo para eso, pero es una de sus características relevantes en espiritualidad. Y esa predicción permite dirigirnos hacia las emociones positivas e intentar evitar las negativas.

Las emociones son rápidas en aparecer, si dejan algún rastro, son rastros

fisiológicos que se disiparán en segundos o minutos. Su aparición es notablemente subconsciente, o incluso inconsciente, nuestro control sobre ellas es reducido, aunque puede aumentarse con el entrenamiento espiritual (ese control por tanto estaría en la categoría de subconsciente inicialmente pero se puede hacer consciente). Son efímeras.

Todos los sentimientos son construcciones mentales asociadas a emociones. Y aparecen como una herramienta predictiva de emociones. Residen en Alaya y por ello tienen continuidad (ya sabéis que Alaya es lo único que nos da continuidad temporal en el modelo budista).

Quizá esta visión del sentimiento no parece intuitiva, pero, dejando de lado si el sentimiento además tiene otras misiones, está claro que el sentimiento nos permite prever emociones futuras para buscarlas o eludir las.

Por ejemplo, si concluyo que estoy enamorado de X, eso me permite saber cuando voy a notar mariposas en el estómago. No será viendo a Y, será viendo a X... Y por eso busco a X, y quiero verla. Es una cicatriz en Alaya en forma de deseo, pues las emociones según como cicatrizan en Alaya nos construyen deseos y rechazos.

Si concluyo que odio las arañas, eso me permitirá eludir verlas, y eludir el miedo que me provocan.

Si concluyo que envidia lo que tiene Z, eso me llevará a crear estrategias para conseguir eso, etc...

Esa es la función del sentimiento, en cierta manera es la herramienta para encontrar las emociones que queremos y eludir las desagradables.

La diferencia entre emoción y sentimiento, es parecida a la diferencia entre táctica y estrategia.

Si me limito a sentir emoción (y no tengo sentimientos) cada vez que ocurre una pero no concluyo nada más, reaccionaré adecuadamente en el momento pero no pasará nada más a posteriori.

Por eso el cerebro de un reptil (más básico que el nuestro) se dice que sirve sobretodo para luchar-huir-comer-reproducirse, etc... acciones muy directas, que se satisfacen o resuelven al momento. Sin añadir más contexto.

Pero si queremos tener estrategias más sofisticadas que esas reacciones casi instintivas ante estímulos directos, deberemos construir algo más complejo. La estrategia de ese tipo que nos viene de fábrica se llama sentimiento y por eso la caracterizo como parte de la inteligencia y a menudo conceptual (o con una parte conceptual) en el caso de los seres humanos.

Esta visión del sentimiento podría repeler a alguien por su frialdad, pero realmente no le resta ni un ápice de maravilla y belleza, el amor es maravilloso y también lo es la felicidad, aunque sean procesado mental o una hormona o neuro-transmisor.

Parte de la repulsión al respecto de entender que los sentimientos son procesado mental parte de la asociación tradicional y errónea de mente con intelecto. Que un sentimiento sea puramente intelectual nos repele. Pero es que no lo son. Lo que es interesante entender es que en la mente hay mucho más que el intelecto, y sí, insisto, el amor es procesado mental y es maravilloso.

En realidad, lo que nos repele cuando tachamos a alguien de frío, es su ausencia de emociones. No de sentimientos. Existe la posibilidad de que ese sentimiento se desconecte de las emociones y entonces sea algo frío. ¿no lo habéis notado nunca en vosotros? Es cuando «se supone» que quieres a alguien, pero si eres sincero ves que «no sientes nada por él», que bien traducido significa que cuando lo ves o piensas en él, no te emociona en absoluto, se ha «perdido la chispa». Son esas relaciones frías pero que no se rompen. Hay sentimiento pero muy poca emoción. Y sí, es frío, porque nos hemos quedado solamente con la parte mental.

Y al revés, si alguien viviera en el más puro ahora no tendría sentimientos, solo emociones, porque los sentimientos son precisamente una deducción temporal a partir de las emociones. Por tanto requieren de memoria (Alaya) y de tiempo para resurgir.

Pero no vivimos en un ahora total, sin contexto. Por eso incluso tu perro te reconoce tras un día sin verte y se emociona. Porque el sentimiento de lealtad y amor resurge en él al verte, un sentimiento de lealtad construido en el tiempo. Y por eso no siente lo mismo por todo el mundo... Sin ese mecanismo sentimental el perro “no tendría dueño”, gozaría al recibir comida o caricias, no importa de quién, pero no podría ir más allá de eso...

Podríamos decir que aquí la clave es la memoria, pero incluso podría reconocerte como alguien conocido, si tiene memoria, pero si no hay sentimiento asociado a ese recuerdo de ti, no habría reacción emocional previa al estímulo placentero.

Eso es algo que puede verse experimentalmente en los enfermos de Alzheimer, que igual no saben por qué, ni lo recuerdan pero les emociona ver a alguien o una canción. En este caso se ha borrado la memoria episódica pero no el sentimiento en Alaya. Justo al revés que antes, en que el perro puede reconocerte pero no tiene ningún sentimiento asociado contigo.

Bueno, eso suponiendo que el reconocimiento de caras fuera memoria episódica que no creo que lo sea. De hecho lo que llamamos «memoria», que es normalmente solo la episódica para casi todo el mundo, tampoco es tan relevante, se puede vivir sin ella (hay casos). Y el resto, la que no contemplamos, es la relevante... por ejemplo reconocimiento de caras, sentimientos almacenados o similar...

Es decir, si una memoria no se asocia a un sentimiento no servirá para “moverte”. Y de hecho está por demostrar que todos los animales tengan memoria episódica, así que sin memoria episódica (recuerdos de una vida pasada), al perro solo le queda asociar el sentimiento a la cara o detección del “dueño” (olor, por ejemplo), que es lo que hacemos también cuando nos enamoramos. Cuando nos enamoramos de

alguien, al volverlo a ver no es que nos pongamos a recordar episodios de nuestra vida juntos y eso nos haga felices, sino que la propia visión de la persona se asocia de forma directa a un sentimiento y al verlo es rescatado todo el conjunto y desencadenada la emoción.

Bien, las emociones nos mueven pero también los sentimientos. Básicamente porque nos llevan a buscar o eludir emociones. Y por tanto son el segundo nivel de complejidad que nos mueve...

Así pues emociones y sentimientos son nuestros movilizadores y, esto es más sorprendente aún, probablemente no hay otros movilizadores... Esto es muy relevante: probablemente no hay otros movilizadores.

Esto es sorprendente porque todos solemos asumir, que nuestro intelecto o raciocinio es quien nos mueve. Al menos es uno de los factores movilizadores. Pero no. No lo es. No de forma directa. El truco es que sí de forma indirecta.

Y ciertamente razonar nos puede llevar a evocar sentimientos y estos crear emociones que nos muevan, pero el razonar no nos mueve si no hay emoción. Esa sería la cadena causal propuesta.

Es demostrable, y la ciencia lo ha visto gracias a sujetos con problemas o lesiones, que uno puede tener clarísimo a nivel racional que debe huir o hacer determinada acción, pero si por algún problema, no puede asociar emoción o sentimiento a ese argumento, esa acción no va a ejecutarse. Esto ocurre, claro, por lesiones en el sistema límbico. El neocortex (razonamiento de alto nivel) puede estar sanísimo... y funcionando... y razona bien... pero no sirve de mucho...

Sin emociones seríamos la pasividad perfecta. La apatía perfecta.

Que, por cierto, es uno de los pozos posibles en espiritualidad, y se relaciona o coincide con lo que aquí llamamos una aproximación Hinayana al problema del sufrimiento (que no Theravada), pero lo veremos más adelante.

De alguna manera, el intelecto puede matizar el curso de acción, pero no dispone de la gasolina para llevarla a cabo, ésta la ponen las emociones. Y es cierto que el intelecto las puede desencadenar, de hecho es el mecanismo del sufrimiento intelectual, pero es interesante conocer la cadena causal correcta para actuar sobre ella.

Últimamente leo mucho que se ha «descubierto» que la emoción es fundamental para el aprendizaje. Hay que emocionar en las escuelas. Bueno, pues ahora ya sabemos por qué... Básicamente sin emoción no hay motivación para hacer nada... se sabe que incluso la toma de decisiones (que realmente aquí ese ve simplemente como otra forma de acción) depende de la emoción. Se sabe que la atención depende de la emoción, etc...

Me pregunto hasta que punto el famoso TDAH es un trastorno emocional. Es decir, que la falta de atención es debida a falta de motivación... y esta es debida a falta de

emoción. Veremos que se concluye en el futuro... En todo caso vuelvo a divagar...

Bien, si las emociones nos mueven, está claro que para movernos en una dirección determinada harán falta emociones, y eso aplica igual en el camino espiritual, para caminarlo nos harán falta emociones.

Así pues es un grave error pensar en el camino espiritual como un camino sin sentimientos o emociones, o incluso que es un camino para erradicarlos. Esto se asume bastante y nadie lo ha dicho. Es curioso como añadimos cosas incluso a nuestras lecturas más conscientes.

Esa es una gran receta para acabar abandonando ese camino espiritual o convertirlo en una rutina apática. Ese es uno de los riesgos de las doctrinas menos emocionales, más frías.

También es interesante ver que al principio, el camino espiritual puede estar movido por un sentimiento de huida de las emociones negativas. No en vano algunas doctrinas, marcan su objetivo en la liberación del sufrimiento (que es un sentimiento aunque bastante genérico).

Pero si por el camino desaparecen también las emociones positivas, sin duda el camino acabará siendo abandonado. O quizá peor, convertido en una mera rutina sin vida, interés, ni emoción, apática igual que otras tantas en nuestras vidas, que hacemos como robots, porque son patrones repetitivos adquiridos sin apenas emoción.

Esta situación no debe ser rara para muchos. Es ese retomar el camino espiritual «cuando estoy mal» y ese darse cuenta meses después de que «se ha abandonado» porque la cosa ya no va tan mal... o ese convertir la meditación diaria en una rutina muerta, como el bajar la basura cada noche.

Incluso es posible ver que esa gran aportación del budismo Mahayana: la compasión infinita del Bodhisattva, es el añadido de un sentimiento positivo que pueda perdurar tanto tiempo como sea necesario para que nuestra senda espiritual no se diluya en la ausencia de sentimiento. Y por otro lado que aún siendo positivo no genere «contraindicaciones» cómo si podría pasar, por ejemplo, el amor romántico.

Hacemos lo que hacemos por algo, y ese algo es la compasión y amor por todos los seres sintientes, no porque me encuentre peor o mejor y quiera cambiar eso, lo cual es eventual y básicamente ego-céntrico (centrado en la existencia de un yo)...

Otra anécdota, hace un tiempo leyendo un texto que me enviaron, una secta Theravada indicaba que estaban logrando muchos mejores resultados en el cultivo de Jhanas si en lugar de usar la respiración como objeto de la concentración se usaba Metta que a mi me gusta traducirlo como “cariño o ternura”.

Bien, de nuevo, en el contexto de todo lo explicado hasta aquí ya es obvio por qué... ¿no?

De M. Ricard se dice que es la persona más feliz del mundo, se dice eso porque se detectaron notables niveles de felicidad mientras meditaba y como objeto de la meditación usaba la compasión. ¿Quién no querría estar en su lugar?

¿Cómo se hace esto? En las escuelas tibetanas se alcanza el culmen emocional del budismo, son ellos los expertos. Gracias al tantra sobretodo, que es básicamente gestión emocional directa (sin el sentimiento o poco sentimiento).

Hay muchas formas de práctica emocional, pero para empezar podemos simplemente identificar la emoción positiva, hacerla surgir y mantenernos en ella. No hace falta más. Pero ¿cómo exactamente?

Para practicar Metta, por ejemplo, se nos pide a veces sonreír, pues se sabe que forzar la sonrisa activa los centros mentales de la felicidad. Una vez estos desencadenan la emoción fisiológica mínima, la chispa. nos basta mantenernos ahí centrados en ella, sumergidos en ella para potenciarla, viviéndola, disfrutándola sin ningún otro objeto que nos distraiga. Nos hemos de fundir en ella. Ser ella. Olvidarnos de todo excepto de que somos felices, ahora.

De alguna manera nos entrenamos en ser felices.

El yoga del gurú (no se si se suele traducir así el «guru yoga») consiste en hacer lo mismo con el amor y basándonos en que amamos a nuestro maestro (si no, no sirve de nada). El objeto es el maestro y no nuestra amada o amado porque ese amor es bastante más estable normalmente, menos altibajos y porque además así ese amor nos recuerda continuamente la senda que hemos decidido recorrer y no lo contrario. Pero el objeto de ese amor podría ser la pareja o nuestro hijo o padre o nuestro perro o gato... El problema en este caso sería personalizar, mientras que al gurú se le debe ver como un arquetipo de la sabiduría y la budeidad, de esa manera en realidad amas a buddhas y bodhisattvas, y no a esa persona concreta.

Con la compasión igual, es fácil identificar esas situaciones tristes, patéticas y descarnadas en el mundo, hay tantas. Pero no nos recreemos en la tristeza sino en nuestra compasión por ellos e interés en mejorar la situación. En cuanto surja esa emoción, nos mantenemos en ella dulcemente. La sentiremos como una especie de bella melancolía. Ese ver el mundo como algo: tan, tan bello pero a la vez hay tanto sufrimiento....

En todos los casos cuando digo «detectamos emoción» debes claramente sentir como tu cuerpo se activa, vibra (las famosas energías) igual que un amante sabe como vibra ante su amada (tampoco más, no vas a sentir nada nuevo). Pero mientras sea mental y no «vibres» todavía no estás cultivando nada. No es que deba ocurrir una emoción especial, pero sí debe ocurrir una emoción. No es algo mental lo que buscamos. Si no lo sientes en tu cuerpo, no es emoción.

Así pues el camino espiritual puede y debe re-alimentarse con emociones y sentimientos positivos, por una doble razón. Por su valor intrínseco y por su valor motivador para proseguir un camino de serenidad y paz.

Inmerso ya en la propia práctica formal, sea cual sea la tuya. Esta va a ser muy diferente si hay emoción o no. Cuando se dice “poner interés en...” en realidad no es otra cosa que “poner emoción (positiva) en...”.

En tu práctica, incluso en una práctica de no-acción, como se recomienda aquí, ha de haber interés, ha de haber emoción. Has de crear un sentimiento a su respecto, para que no se abandone o se convierta en una rutina muerta. La maestra de Adyashanti preguntaba siempre si la práctica “estaba viva”. Se refería a esto.

Esa vitalidad en la práctica, ese interés en la práctica es emoción. El día que estés practicando y lo único que te apetezca realmente en ese momento sea estar ahí, en tu práctica, nada más, el salto será cuántico.

Recientemente leía las instrucciones de cómo debe practicarse el mindfulness en el yoga de no-meditación (el cuarto) y la palabra usada por Dakpo Tashi se traducía al inglés como «concern». No debemos aquí interpretarlo como preocupación, sino como «a matter of interest or importance to someone» que es otra de sus acepciones.

Es decir que lo único que deberemos hacer en el día a día del cuarto yoga es darle interés a lo que hacemos o nos pasa.

Debo decir que esa instrucción cambio mi situación completamente, podemos decir que di un salto adelante gracias solamente a esa palabra. De alguna manera el mindfulness avanzado ya no se basaba en la atención sino en la emoción. Por cierto a ese mindfulness también lo llaman no-mindfulness (como a la meditación llaman no-meditación).

Hemos visto someramente (profundizaremos) el rol de la emociones y sentimientos positivos para nuestra senda, pero ¿y las negativas?

Por supuesto las emociones negativas nos sacan de la práctica. Y de nuestro equilibrio en el día a día.

Las emociones negativas no son demasiado diferentes de lo que el budismo llama los cinco venenos. Y son realmente venenos fisiológicos. Hoy día la medicina ya nos dice que emociones como el estrés son perjudiciales para nuestro organismo de forma física. Así que son realmente venenos.

¿Te conviene irlos tomando con tanta frecuencia?

Pero ¿es posible evitarlos? ¿Cómo trabajamos las emociones y sentimientos negativos?

Pues de forma diferente en función de si es emoción o sentimiento.

Cómo hemos dicho, la emoción es rápida y fisiológica. No es demasiado diferente estresarte a que te inyecten cafeína o adrenalina... y no se puede gestionar de

forma demasiado diferente. Una vez se ha desencadenado una emoción (que puedes imaginar como que has tomado un veneno inadvertidamente) cualquier trabajo conceptual es inútil para eliminarla, solo puede empeorarla, realimentarla y mantenerla en el tiempo.

Algo que vemos obvio si hemos tomado mucho café (no culparnos de nada y simplemente gestionar la situación dado el error cometido), nos parece totalmente diferente cuando es una auto-inyección, y no debería ser así.

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 qué neuro-transmisores 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 emoción negativa, empeorar la situación.

Además es casi seguro que si se inyectara un neurotransmisor a alguien inadvertidamente, y le preguntaran por el origen de su emoción, te iba a dar una razón personal, a pesar de que sería totalmente inventada. Simplemente buscamos una explicación a lo que sentimos, sea cierta o falsa, y no lo podemos saber... en eso estamos ciegos, pero inventiva no le falta al intelecto...

Y a pesar de esa ignorancia, muy poca gente admite que «no sé por qué me siento así».

Cabe decir que a veces si acertamos. 😊 Pero es importante entender que no existe una conexión directa que nos permita saberlo con seguridad, son hipótesis más o menos acertadas.

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. 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. Eso si consigues dormirte...

De hecho esa situación de gran neutralidad emocional es lo que los tibetanos tántricos llaman «recoger los vientos en el canal central». Más adelante veremos que significa esa frase tan exótica.

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. Es como volver meditar tras haber obtenido un samadhi poco antes, no es eso, pero se parece.

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 emocionalmente y a qué puede deberse tal cosa.

Cuando sean emocionalmente iguales, vas muy bien en el asunto del «pensamiento, habla y acción correctos»... 😊

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 casi todos los procesos es notablemente reversible. Por ejemplo, ya se ha demostrado que sonreír forzosamente 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 día 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 llevarán 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 (intelectualmente) 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 meses nos decía que se llaman «Apegos aprendidos».

Hemos dicho que de la cama nos levantamos más o menos limpios de venenos. Tenemos suerte, cada día nos da una oportunidad empezando de cero, ¿la aprovecharás?

Para ello hay dos herramientas anti-veneno en el día a día, una más de moda y otra notable (y tristemente) pasada de moda.

¿Adivinas? Son: mindfulness o atención o vigilancia, como desees llamarlo, y la acción, habla y pensamientos correctos basados en los paramitas budistas (o valores éticos similares).

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

al romper el ciclo de su generación.

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 también quieren vender. Eso lo sabemos todos.

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 aflictividad. Solo trata de impedir su surgimiento. Coraza es una buena definición, pero no para la guerra.

La solución final, son, por supuesto las re-configuraciones mentales que llamamos realizaciones y llevan a la budeidad, pero eso suele ser más lento y depende de que haya una situación que nos permita practicar, por tanto antes hemos de lograr un caldo de cultivo adecuado con técnicas como las comentadas (seguro que hay miles más).

Finalmente para los casos más sutiles, la única solución, la solución final, es prajna (sabiduría) y sus realizaciones asociadas.

Para tratar con lo que Yogacara llama "los apegos innatos", solamente eso 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... en realidad algo más allá (tercer yoga Mahamudra).

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 mucho más si se completa la trascendencia completa del intelecto.

Además esto es razonable, pues si la budeidad es el primer momento en que se trasciende el sufrimiento de forma completa, también será el primer punto en que las emociones negativas estarán completamente ausentes. No antes. Lo siento.

Una vez generada una emoción negativa fuerte, es decir, cuando ha fallado el mindfulness y la ética, la mejor estrategia es descartar todo pensamiento al respecto y dejar solamente la sensación física. Debemos ver las emociones negativas, tal como ya hemos dicho, de la misma manera que un exceso de café. Por supuesto con ánimo de no volver a pasarnos con el café, pero sin darles mayor importancia que esa y por supuesto nada que ver con un «yo» que es malo, fracasado o algo así.

Pero, si queremos ser exhaustivos, nos queda un trabajo más, incluso ya inicialmente.

Y es entender el sentimiento que nos las ha provocado.

Esto nos parece evidente, y lo único evidente es nuestro auto-engaño al respecto. No lo sabemos.

Si crees que sabes porque surgen todas tus emociones, entonces con seguridad estás equivocado y es un gran problema porque no te investigarás... Realmente de gran cantidad de emociones no tenemos ni idea de por qué surgen y nuestro juicio al respecto suele ser erróneo.

Y claro, al no saber que nos equivocamos, no actuamos sobre el problema origen y no hay cambio. ¿Es odio? ¿a quién? ¿Es miedo? ¿a qué? ¿A que se debe este nerviosismo que sentía hace unos minutos? ¿Por qué me he peleado hace un momento con otro conductor del atasco? ¿tiene la culpa el conductor u otra cosa? etc...

El sentimiento sí tiene una componente mental por eso puede ser tratado mentalmente.

La emoción no tiene ninguna componente mental consciente (solo su desencadenante es mental y a veces consciente) por eso no puede ser gestionada mentalmente una vez disparada.

Pero el sentimiento desencadena emociones, así que es importante trabajar con él.

Una vez identificado el sentimiento lo mejor posible, podremos analizar conceptualmente si ese sentimiento tiene sentido, si es íntegro con mi ética, si es irracional, en qué se basa, etc... cada caso es único. A menudo el sentimiento surge por patrones de comportamiento adquiridos que muchas veces ya han perdido todo su sentido. No solo no ayudan sino que son un problema, además de torturarnos son inoperantes o ineficientes. Pero hay que verlos para cambiarlos.

Ese estudio conceptual de nuestros sentimientos, es un tanto (o totalmente) auto-terapia (psicológica) pero ayudará durante el camino. No es la solución del budismo al problema, pero si puede ayudarnos a acelerarlo.

La inconsciencia respecto a esos sentimientos, que es la situación de partida, nos condenaría a un eterno retorno a esos patrones reactivos a los que nos hemos

acostumbrado pero que son disfuncionales a veces hasta en un nivel terrenal, es decir, a veces no solamente te hacen sufrir sino que así no logras lo que querías. Y como hemos visto la emoción no puede eliminarse fácilmente una vez surgida, por tanto la única tarea preventiva posible ocurre a nivel de sentimiento.

Cambiar nuestros patrones de reacción aflictivos es purificación. Luego alinear sentimientos con la senda es purificación.

Cada vez que sientas odio o algún sentimiento negativo y creas que es justo y adecuado, porque “se lo merece” o porque “está justificado”, o porque sino “me toman el pelo” o porque “han empezado ellos” estás cometiendo una grave falta contra ti mismo y lo vas a notar incluso a nivel de práctica formal. No pasará desapercibido el retroceso, si te observas ese día.

Si te fijas, en todos esos casos y todos los que se te ocurran, estarás incumpliendo un paramita. Y no es casual... ¡Busca cual es!

Esta frase tradicional budista es excepcionalmente acertada:

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

Hay personas que viven un infierno diario simplemente porque aún no han entendido esto: que el principal damnificado por tus emociones negativas eres tú. Y has de cuidarte. Los «justicieros» sufren mucho, avisados quedáis.

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. Toda doctrina que no trate emociones es carencial, otra cosa es que las trate de una forma tan sutil que ni nos lo parezca. O que sin tratarlas la propia doctrina, tus emociones sean tratadas adecuadamente de forma natural por ti, y por tanto, tengamos meramente suerte o las condiciones kármicas oportunas ya inicialmente (es lo mismo).

Existe una tendencia inicial en casi todo practicante a ver las emociones como fuente de sufrimiento, como ocurre también con el pensamiento conceptual o intelecto. 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 noconceptualidad y se trascienda completamente. La represión consciente del intelecto, de acuerdo al modelo Mahamudra, es una práctica perteneciente en exclusiva al primer yoga.

Las emociones negativas (venenos) son, y lo son por definición, aquellas que nos aportan sufrimiento, o dicho mejor, el mecanismo por el cual surge el sufrimiento se llama emoción negativa. Por tanto las emociones negativas sí son intrínsecamente sufrimiento (se desencadenen por pensamiento o no, incluso si te la inyectaran sería

sufrimiento). 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 autoinyección de sustancias en el organismo. La selección natural y evolución encontró como forma de «movernos» en la dirección adecuada a nuestra supervivencia y reproducción, solamente esa ruda manera: hacernos sentir mal para que nos movamos, hacernos sentir mal hasta que logremos algo y hacernos sentir mal si no lo logramos, para que la siguiente vez lo logremos.

Pero, a pesar de que el mecanismo es el mismo o parecido, hay emociones que no nos hacen sufrir en absoluto, como la alegría. Sin embargo y aunque parezca una contradicción pueden no estar totalmente limpias de sufrimiento. El sufrimiento asociado a ellas surgirá (si surge) de ansiarlas cuando no estén. Cuando están no son en absoluto aflictivas, por tanto la aflicción está en ese ansia (en la mente) y no en la emoción como tal, que es, como su propio nombre indica, positiva. Ese es el terreno del sentimiento (el ansiar una emoción).

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. El apego, es lógicamente un sentimiento (una familia de ellos, realmente), una clave para el sufrimiento.

Así la gran frase de Naropa (siglo XI, ninguna novedad) en nuestra terminología sería: La emoción positiva no es problema alguno, el problema es el sentimiento de apego/ansia que creas a su respecto.

Se podría decir que esta forma de ver «el disfrute» fue una revolución emocional en el budismo, tan revolucionario que prácticamente todo el resto del budismo, ve el budismo tibetano (que es la evolución del budismo indio, hoy perdido casi del todo, Naropa era indio) con grandes reticencias.

Sin embargo, probablemente sea el budismo más fructífero, gozoso y pleno que pueda practicarse. Y también por ello, a pesar de que el budismo del Tíbet es Mahayana en su concepción, se le puso el matiz «Vajrayana» por su gran diferenciación con el resto. Y todo eso, incluso en las vertientes no tántricas de ese budismo, por ejemplo Mahamudra que puede complementarse con prácticas tántricas, como los seis dharmas de Naropa, y de hecho suele hacerse, pero no es imprescindible.

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

Las veremos, de forma ordenada de menor a mayor madurez espiritual (en mi opinión, claro) y tengo la impresión de que aparecieron en este mundo justo también en este orden.

1. Las emociones negativas no cambian notablemente durante el camino espiritual.

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. Este modelo es más habitual en el neo-advaitismo o caminos Vedanta no completados.

Aunque también en practicantes budistas, pues el budismo se ha contaminado, incluso entre maestros aparentemente respetados del «reduccionismo» de la doctrina de atman. Y digo que es reduccionista en el budismo porque el budismo apunta a un estadio ulterior (o que habitualmente aparece posteriormente en una senda budista). Amén, que como veremos ahora, en este modelo, la liberación en «el Samsara», es imposible.

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 por un lado y el resto por otro, 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 que se rechace, directamente bloqueará (o reenviará) 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, de hecho es una fase bastante difícil de gestionar de la estabilización de Brahman/anatman pues implica prácticamente casi la liberación. Poca cosa.

El quinto bhumi budista del camino del Bodhisattva se llama el «Difícil de dominar» (Hard to master) y si el mapeo propuesto aquí con los yogas de Mahamudra, es correcto, corresponde justo con el primer nivel del tercer yoga, es decir, es difícil de dominar porque es el primer nivel no-dual y emocionalmente la purificación ha de ser elevada... Aunque quizá el más difícil de dominar es el Bhumi cero, es decir todo lo que ocurre antes de cualquier realización. Lo siento.

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, es decir que es un camino dual por mucho que lo profundices.

Recordad que cada yoga puede practicarse y refinarse hasta el infinito, pero no es necesario hacerlo una vez obtenida su realización asociada, de hecho no es recomendable hacerlo, porque te mantiene en ese yoga. Así hay personas que seguramente tienen un mindfulness mucho más sólido sin haber tenido una realización que otros que ya la han tenido.

Y no habrá dicha permanente hasta que desaparezcan las emociones negativas, porque la dicha, gozo, alegría ¿lo adivinas? son emociones positivas y esas no estarán siempre, 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...

Puedes ver esta situación como la de un individuo con un super-mindfulness (de hecho lo es). Es decir una coraza muy completa para nuestra mente, pero fuera, en el cuerpo, sigue la guerra. Aunque se siente de otra manera cuando se ha consolidado, y se le llama Atman sobretodo porque ha roto la conexión con el intelecto cuando hay mindfulness.

Es decir que en realidad hay dos estadios en que se puede disociar, uno pre-despertar que es lógicamente peor, más duro y menos liberador, de hecho es la disociación tal como la entiende la psicología, y otro post-despertar que es el Atman de muchas filosofías.

A partir de aquí solo hablaremos del segundo caso (Atman) pues el primero no se puede considerar un camino espiritual, sino un sistema de defensa psicológico no demasiado recomendable.

Luego el individuo en Atman 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, solo 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, mal humor ...). Esto es relativamente habitual y observable.

Y como el individuo seguramente ya puede obtener samadhis, buscará la liberación «más allá» de este mundo. En este caso hablamos de un vehículo inferior que no resuelve el samsara sino que encuentra un nirvana temporal fuera de él.

Habrá 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), es ridículo hablar de sufrimiento sin cuerpo...

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. Da igual lo que pienses. Eso lo saben bien los practicantes avanzados, no hace falta ser un Buddha para experimentarlo.

Así que es algo inocente esa afirmación disociativa 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?

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 explícita.

Ocurre que la meditación más pura de «estar presente», no-acción 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. Recordad que la práctica «reina» que aquí se describe y recomienda es de «perfecta ecuanimidad» (ni feliz, ni triste, trascendente).

En ese caso, haya atman o haya sido este superado ya por Brahman/Anatman (pues ahora sí es posible), 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 o vehículo personal, por considerarse un vehículo inferior al siguiente (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. Es decir, entrenas ecuanimidad pero no puedes evitar amar al universo, entonces eres afortunado... Y estás en el tercer modelo sin hacer prácticas emocionales. Excelente.

Este segundo modelo, incluso sin esas emociones positivas, es una situación mucho mejor que la de partida y más equilibrada que en el primer modelo.

Porque esta situación sí permite el paso a estadios no-duales y por tanto esta situación emocional ecuaníme 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. Lo habitual será que no «haga nada» en concreto, pero no se deje morir, simplemente se deja llevar por los acontecimientos. Pero le costará motivarse, escribir un libro o cualquier otra actividad que requiera motivación. A veces esto se ve como «virtud» pues estamos acostumbrados a esas visiones del sabio que se va a la montaña a no hacer nada.

Los pratyekabuddhas (realizadores solitarios) también caen en esta categoría casi todos, pues en soledad, sin sociedad, las emociones son menos (y los sentimientos aún menos). A veces veréis que mantienen «la llama» amando a la naturaleza.

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. Lo veremos más adelante, cuando tratemos muy someramente el tantra.

Ese placer no deja de ser, quizá, la emoción positiva más rudimentaria (igual que el dolor aunque es básicamente percepción podría verse como la emoción negativa más rudimentaria).

Por supuesto también se mantienen esas pulsiones básicas que tienen hasta los lagartos de hambre, sed... probablemente es incorrecto no llamarlas emociones, pero por motivos pragmáticos las tratamos aparte (igual que el dolor) y no se cambian casi nada durante el camino espiritual.

Por ejemplo, el dolor no cambia, lo que cambia es su interpretación. El dolor «duele menos» no porque se sienta de otra manera (igual que vemos el color rojo siempre igual durante toda la senda espiritual). Sino porque se van deshaciendo las capas de interpretación hasta que pueda no ser aflictivo y sea visto como otra percepción más. Para ello tienes que haber superado y en mucho, tu apego al cuerpo, eso no es una trivialidad, lo veo lejos, pero el 16º Karmapa parece que lo hacía con una naturalidad impresionante.

Es un proceso diferente al de una emoción negativa en que sí aspiramos a que no surja.

Si lo queréis ver así, en el dolor nos tenemos que quedar en el nivel «disociativo», es decir, me duele, pero me da igual. No podemos evitar que nos duela porque realmente es una percepción.

Igual que el calor o el frío en nuestra piel, que, no se si lo sabes, se detectan igual. Sí, frío y calor intensos (dolorosos) son la misma percepción, las distingues por el contexto y la interpretación (buscadlo como sensibilidad protopática). Es decir cuando el calor o el frío os duelen, realmente percibís exactamente lo mismo, estrictamente a ciegas no sabrías decir si te duele porque quema o porque hiela, ¿no es curioso?

Pero, dejando todo eso de lado, el practicante ecuánime tendrá el corazón cerrado. Y esto es así de forma metafórica y también física, porque las emociones que aquí llamamos positivas (excepto ese bliss), se sienten justo ahí, en el corazón.

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 específicas al respecto. Apenas se nombra el corazón o el amor y se trabaja aún menos. Esta forma de budeidad árida (el nombre lo pone Buddha en el Sutra Shurangama) completada sí se considera budeidad o Arhant en nomenclatura Pali.

No es raro pues, que el Zen se centre bastante en el Hara y esa es su fuente de «gozo», y no en todos los practicantes (hay escuelas que no trabajan el Hara).

¿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/sentimiento y emoción. Entonces el pensamiento/sentimiento «te dará igual» y como te da igual pues lo has visto como 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 autoliberación 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. Y de formas casi idénticas, me sorprende que muchos practicantes ortodoxos no lo vean (pero no lo ven).

Este proceso cubre de forma completa los dos primeros yogas Mahamudra y cuando concluyan, el pensamiento reactivo 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 un camino más completo y que da lugar a una forma de budismo, en mi opinión más madura y gozosa: eliminar las emociones aflictivas y mantener, hasta potenciar las no aflictivas (o algunas de ellas) 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 (o no demasiada), esa es una fuente de gran aridez, en el modelo anterior. Por tanto, en las fases avanzadas, deberemos cultivar esas emociones desde un punto de vista no-conceptual o directo. A eso a veces se le llama emoción no-dual (por ejemplo compasión no dual) o se le pone el prefijo Maha delante (p.e. Mahakaruna)

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 no sexual, o cuando los budistas dicen metta que no deja de ser amabilidad, cariño, delicadeza, etc... como cuando cogemos en brazos a un bebe, o karuna que es compasión como cuando alimentamos un gato de la calle, o piti, alegría, etc...

Pero de nuevo, ahora hablamos de emociones y por tanto no hablamos de lo que implica mentalmente ser compasivo, sino de «como se siente» tu cuerpo cuando emerge la compasión. Eso es lo que debe identificarse y tratarse en la práctica.

Muy someramente, las emociones se cultivan en base simplemente a recordar el sentir esa emoción, y una vez la sentimos intentar mantenerla viva y sumergirnos en ella... Esto técnicamente es mini-tantrismo pero como es tan ligero, suele practicarse en muchas doctrinas y no se considera como tal.

En ese cultivo emocional pasaremos por diversas fases:

Re-descubrimiento. Primero, en algunos casos, no seremos ni capaces de arrancar la emoción propuesta (ha de ser una concreta), este es el punto más frustrante o confuso, pues no podemos practicar si no podemos hacerla surgir. A veces uno es tan ignorante que ni siquiera se da cuenta de que no surge emoción alguna. Incluso en nuestro día a día nos pasa, decimos que amamos a nuestra esposa, pero quizá hace años que no surge ninguna emoción por ella. Es un sentimiento muerto. Sin emoción. Es un cascarón teórico-mental. Son creencias, ideas y rutinas. Pero no amor. 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 (por cierto, el estrés y la prisa las inhiben en favor de la agresividad y el miedo), 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. Otras no tanto o tendrás que encontrar tu truco... Esta fase es equivalente a cuando, en prácticas mentales, te dicen que estés mindful pero todavía no tienes muy claro que es eso. Aquí el problema a menudo es que todo el mundo cree que sabe de lo que le estamos hablando pero muchas personas adultas pasan por la vida sintiendo realmente muy, muy poco (bien dicho: emocionándose muy, muy poco). Emociónate.

Potenciación. 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 con ella todo lo que se pueda, sobretodo la sentimos, nos integramos con el sentimiento si es posible. No es una cuestión de observación, observar la emociones no las potencia, las reduce, sino de sentimiento consciente. Observarla cambia el foco de la emoción al observador y por eso la debilita. Mucha gente que afirma «reposar en el ser», sobretodo en el neoadvaitismo, está haciendo esto (no todos, pero si algunos) y practicando con las emociones positivas en su corazón. Es además una buena práctica para aprender la diferencia entre observar y sentir, es más fácil que con el pensamiento. Pues una nos lleva a la dualidad y la otra lo contrario. Esta fase es equivalente al entrenamiento mental para estar atento/consciente en meditación de forma sostenida. Una vez hemos atrapado la emoción, no es necesario recurrir a ningún elemento mental, la práctica será básicamente emocional y lo menos mental posible. Nos centramos en la emoción y olvidamos el sentimiento, los pensamientos, la mente... En este punto muchas personas pueden llegar a ser capaces de obtener samadhis emocionales, en que la sensación de un sujeto desaparece del todo o casi sumergidos en la emoción.

Integración. El siguiente estadio de madurez ocurrirá cuando esa emoción empiece a aparecer ya en el día a día y a veces incluso sin razón (igual que los kenshos iniciales), 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. Este punto es equivalente a cuando la persona se acerca a la primera realización y tiene flashes de no-mente durante el día, sin motivo aparente. Aunque en este caso, la realización mental es más espectacular. Pero esta es incluso más gozosa. Es en este punto que podemos empezar a entender qué es eso de transformar samsara en nirvana...

Entendimiento. 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 emociones negativas. En ese caso será imposible o tomará algunos minutos... Esta fase es equivalente al enamoramiento con los samadhis mentales. Muy gratificante pero también con cierto riesgo de volverte un adicto a este tipo de drogas internas. Es interesante llegar a este punto con un grado de madurez espiritual elevado. Obtener demasiada carga emocional positiva cuando no se es maduro en cuanto a sabiduría, es peligroso (igual que con los samadhis) y puede provocar un bloqueo permanente en forma de adicción al placer y al bienestar. En función de tu inclinación vipassana o samatha estas dos últimas fases pueden intercambiarse. De hecho esta fase puede ser opcional, se puede saltar de la anterior a la última y es posible que sea hasta prudente. Hay que tener cuidado con todo «control» de cualquier tema, pues lo ejerce alguien que «quiere cosas», y eso es... bueno, creo que ya lo sabéis.

Consolidación. 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. Esto es equivalente a haber superado ya un yoga de forma completa, como cuando decimos que en el segundo, siempre que estemos mindful siempre estaremos en la mente realizada. Pues ahora siempre que estemos mindful, estaremos generando emoción positiva. Esto es tal así, que incluso los, teóricamente, sentimientos negativos no tienen otro remedio que surgir como emoción positiva e incluso la tristeza se tiñe de positividad y amor por la vida. En este momento, si además hemos podido progresar mentalmente, es decir acercarnos al Dharmakaya, también podemos empezar a entender qué esto está contruyendo el Sambhogakaya, el cuerpo emocional de los Buddhas. Esta fase equivale a la realización de no-dualidad mental y ocurre en el mismo espacio mental.

Hay que decir, que intuyo que este progreso emocional no va a poder ocurrir o será mucho más difícil, si en paralelo no hay la equivalente evolución «mental».

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).

Hablemos ahora algo de tantra, aunque solo rozaremos la superficie.

Lo primero es que aquí consideraremos tántrico cualquier modelo de práctica que use las energías corporales (que hemos dicho que para nosotros son lo mismo que las emociones, por ejemplo gozo) para progresar en el camino espiritual y provocar cambios mentales.

Mientras que los modelos no tántricos (mentales, como el que se trata en este blog normalmente) funcionan justo al revés, es decir usan técnicas mentales, para provocar cambios mentales que finalmente pueden desembocar (pero también puede que no, lo hemos visto) en la activación de las energías corporales.

Fijaos como de nuevo aparece la «reversibilidad» en todos los temas de la mente. Emoción cambia la mente y mente cambia la emoción.

El tantrismo tradicional incluye otras cuestiones que le son relevantes, como las visualizaciones en las fase de «generación» u otras, pero no trataremos aquí ese aspecto por no ser estrictamente emocional (aunque sí es indirectamente emocional).

Tantra significa solamente continuidad, es decir busca el objetivo de mantener la continuidad de una mente realizada o iluminada de cierto tipo, y sus orígenes son claramente hinduistas, es decir es una herramienta o medio útil, que puede usarse bajo diferentes posiciones teóricas y diferentes doctrinas (igual que la meditación realmente). De hecho se dice que los Jhanas eran hinduistas, pero en el hinduismo se perdieron y en el budismo se mantuvieron, de hecho a Buddha «le enseñaron» los jhanas, luego no pueden tener origen budista.

Todas las doctrinas clásicas dirán que «su meditación» o «su tantrismo» es claramente diferente, superior y acertado, cosa que no lo son los otros, pero en realidad son muy similares, difieren en matices y sus resultados también. Es otro caso ejemplarizante de como lo conceptual nos hace ver todo muy diferente, cuando luego se sientan y los practicantes hacen casi lo mismo. Pasa igual en meditación.

El tantra entendido ampliamente, o sus formas de hacer, no está solamente en el hinduismo o en el budismo tibetano, también está un poco en el taoísmo o en el zen, aunque de forma mucho menos marcada. Pero, por ejemplo centrarse en el Tan Tien o Hara para obtener cierto samadhi, es tantrismo y de hecho el Hara es un Chakra (centro energético) muy conocido (de los dos más relevantes) tanto en hinduismo como en budismo Vajrayana.

Así que si un meditador zen hace shikantaza, está realizando una práctica de no-acción mental, pero si se centra en el Hara y lo que de allí brota como emoción vibrante y energética, eso es un rudimento del tantrismo o un tantrismo rudimentario. En el Taoísmo se practica también ampliamente sobre los centros energéticos.

Así en el tantrismo tratamos emociones totalmente o bastante dissociadas de sentimientos, de forma directa, por eso parecen más energías que eso que normalmente llamamos emociones. Pero son lo mismo.

En el tantrismo también hay sentimientos propios, claro, como el gurú yoga (amor al maestro), la compasión tampoco se excluye, etc... de hecho son fundamentales porque como hemos dicho, son los «desencadenantes» de la emoción, pues son nuestro interruptor mental de las emociones.

Pero una vez desencadenada, se trata de forma aislada, no se le aporta componentes mentales. Y de hecho aunque se mantendrán esas prácticas de «sentimiento» en cuanto se puedan desencadenar de forma autónoma esas emociones-energía, se hará así, de forma directa.

El tantrismo no es que sea eso y nada más, incluye muchas más técnicas, por ejemplo el yoga del sueño (Nidra) y temas relacionados como la doctrina del cuerpo ilusorio, transferencia de consciencia, bardo... también visualizaciones (deidades y mandalas), todo ello también se considera tantrismo, y son básicamente ejercicio mental.

Como siempre, en estos textos pretendemos dar una visión «amplia» de todas estas doctrinas y métodos, una visión menos sectaria, más realista e intentando mostrar sus dinámicas (para qué sirven y cómo funcionan), y no focalizamos en exceso en las prácticas o los detalles concretos, pues existen manuales completos sobre ello y hoy día están muy disponibles aunque antaño fueron esotéricos, por ejemplo de los seis dharmas de Naropa.

Hemos dicho que también el zen y el taoísmo tienen ese puntito tántrico cuando tratan con el Hara. Este es el chakra «bajo el ombligo» y es conocido en toda forma de tantrismo pues es el chakra más relevante (rivalizando con el del corazón).

Ahora relacionaremos partes del cuerpo, como el Hara con energías-emociones-vientos, eso que llaman Chakras. Y eso no significa, que realmente se generen allí donde las sentimos (quizá sí, quizá no), recordad que nuestra propiocepción (el sentimiento de nuestro cuerpo, donde estamos o como nos sentimos) es también «virtual» es decir, construido en la mente. Cuando siento algo en el corazón, no sé qué está pasando en el corazón, lo único que sé seguro es que quién lo sitúa en el corazón es la mente (esté allí o no).

Hay muchas formas de activar los chakras (que es lo mismo que recuperar y amplificar las emociones), pero casi todas tienen algo en común: su base es llevar la atención a ese lugar.

Fácil ¿no? nos concentramos en esa zona del cuerpo y obtenemos unos resultados que no aparecen en otras partes del cuerpo. De ahí que desde hace milenios se hayan definido como «lugares especiales», pues realmente no hace falta hacer mucho más que eso para empezar a sentir cosas.

Esto se puede facilitar, en los casos en que además podamos arrancar antes «una chispa» de emoción en esa zona pues hace más fácil la concentración, lo hemos visto hace unos días.

En Tíbet se realizan activaciones de este tipo con técnicas como es «Vase breathing» (no sé como se suele traducir), ejercicios diversos y otras, en Taoísmo supongo que en el Chi-kung son expertos, etc... En todo caso fijaos, pasamos a que los preliminares son ¡físicos! incluso artes marciales. Esto deja bien claro cómo estamos trabajando «elementos» muy diferentes a los de la meditación,

La forma de concentración en esos centros varía, por ejemplo en el Tíbet a menudo son muy concretas y se basan en visualizaciones, es decir imaginas «algo» en esa zona y eso te sirve como ancla, te facilita mucho la concentración. Típicamente se imaginan sílabas tibetanas en pequeñas esferas luminosas o de color. Pero incluso algunos maestros tántricos saben y a veces dicen en sus textos, que esto es opcional.

La visualización es un elemento muy relevante en el tantrismo tibetano y menos en otros. Hay muchos matices de una doctrina a otra.

Anadi, por ejemplo, que en su método considera indispensable que estén activados y abiertos los chakras de corazón y hara (pero no trata ningún otro), simplemente dice que en meditación has de «ser consciente de» esos centros (o el que estés trabajando), no hace falta una concentración intensa, puedes estar en tu meditación de no-acción y simplemente además, amplías tu atención al cuerpo pero no de forma concentrativa sino omni-abarcante (cuerpo y mente) y te relajas ahí, presente pero no concentrado, consciente de esos chakras pero no «mirándolos» con atención, sino siguiendo con tu práctica, de una forma bastante abierta.

En mi experiencia esta forma de hacer, es muy adecuada y ofrece resultados, aunque probablemente las otras también. Y se adapta bastante bien a meditadores mentales que vean el tantrismo con reticencia.

Por cierto, que eso que se dice de «abrir un chakra», pues es simplemente que emocionalmente el hombre moderno está emocionalmente anestesiado, siente realmente muy, muy poco. Sufre mucho sí, pero siente poco, al menos en positivo. Una persona que ame de verdad, que sienta, que se emocione, que llore con las canciones que le gustan o viendo el dolor del mundo, probablemente ya tiene un nivel de apertura del corazón adecuado para comenzar a practicar tantrismo.

En cambio hay personas que sí, que afirman amar a sus padres, a su mujer e hijos, pero que en la práctica sienten muy poco o casi nada, es un sentir muy teórico, muy mental. Es decir no hay emoción. Su corazón está cerrado, eso se dice coloquialmente ¿no? Pues eso. Habrá que abrirlo.

Este anestesiarnos ocurre de forma tan lenta mientras vivimos que ni nos damos cuenta, a veces morimos fríos y malhumorados tras toda una vida perdiendo sensibilidad, a veces mantenemos el corazón abierto gracias a hechos aparentemente irrelevantes, ¿Cuanta gente no ama más a su perro que a su esposa? (aunque nunca lo vaya a confesar), y me refiero al amar que se siente, no al teórico que se piensa... ¿o se emociona solo con la música?

¿Quién o qué activa tu corazón? (si es que lo activa alguien o algo) pero de verdad, que lo sientas, que sientas emoción ¿pasa? ¿no? ¿desde cuando no pasa? ¿cuándo dejaste de tener corazón emocional?

Pero mejor emocionarse solo con la música que nada, sin duda... te ayudará si decides recorrer una senda tántrica o un modelo emocional. Al menos no partes de cero. Sabes como desencadenar emoción. Emoción real. Y no cuentos teóricos

mentales sobre nuestros sentimientos o no sentimientos (que a veces son más creencias, compromisos, rutinas y obligaciones que emociones).

Decir que en mi opinión, y tal como también hacen en el Tíbet, ambas sendas (mental y tántrica) no son excluyentes. En la secta Kagyu se considera que el «standard» para el yogui, es practicar Mahamudra pero también los seis dharmas de Naropa. Y solo se es un yogui completo si se avanza en ambas sendas, que se re-alimentan y potencian.

Bien, el Hara es un centro energético, uno fundamental, quizá el fundamental, y si sabemos cómo activarlo, ¿qué surgirá del Hara?

Del Hara surge una energía vibrante e impersonal, sin demasiados matices sentimentales, es la energía más básica y podríamos pensar que es mero Prana, mero Qi, es decir la energía de la vida, la mera energía de estar vivos. Por tanto es bastante neutra sentimentalmente, es la alegría de estar vivos y sanos, del bienestar, el bliss o gozo más básico. Placer-bienestar casi puro.

Esta forma de verlo, con matices aparece en las diferentes doctrinas, sean del tipo que sean y así se siente.

Dado que se activa por parte de los practicantes del solo-ser/estar (meditaciones de no-acción) no debería sorprendernos que es justo esa energía la que allí reside. Justo esa emoción. Poéticamente podrías decir que es la alegría de estar vivo o mejor dicho en budismo, de ser vida. Una emoción muy básica y con poco significado implícito.

Este centro suele activarse notablemente con los kenshos y tras la realización con la que concluye el primer yoga, que en inglés llaman también lam (Yosoy). Y por tanto no es casual que esa realización de yosoydad active el centro de la energía más básica, la de estar vivos, la de existir, la de ser (que no la de El Ser), «I am» sigue siendo un verbo.

Por las razones que sean también es relativamente fácil obtener un estado de absorción (samadhi) en el hara, en este caso si nos concentramos al estilo samatha en él, nos abandonamos a esa región corporal y no es difícil obtener un samadhi quizá incluso de forma más rápida que uno 100% mental. Prueba unos días...

Bien, resumiendo, en el Hara podemos activar una emoción energética de vitalidad, de ganas de vivir y bienestar físico o placer básico.

Esa emoción es acumulativa como bien saben los yoguis ¿recuerdas que decíamos que las emociones duran en el cuerpo minutos? pues si vamos generándolas se pueden crear «sobredosis» de ellas, pues se disipan más despacio de lo que se generan y se genera un gran gozo acumulado, hasta el punto de tenerlo que parar pues llega a ser casi doloroso. Alguna vez te tienes que levantar de la sesión de meditación para «pararlo» pues es algo excesivo.

¿Es eso bueno? ¿malo?

Pues dependerá de cada caso, desde luego no va a ser bueno si notas que sufres todo el día porque no estás haciéndolo y estás deseando llegar a casa para ponerte. Eso sería una forma de síndrome de abstinencia y ya nos marca un camino desviado. Eres menos libre que nunca...

Las drogas, ni tan siquiera las endógenas (propias) son el camino, aunque puedan ayudar puntualmente. Que nadie crea que por ser endógena es menos droga, lo que la convertirá en droga es precisamente tu capacidad de poder volver a ella. Mientras no sabes, no hay problema, pero el tantrismo es justamente aprender a adquirir esas drogas bajo petición, y si quién hace las peticiones es una mente poco madura, pues igual tenemos un problema.

Por eso una persona «normal» puede ser adicta al sexo (chakras inferiores) pero no a la energía del Hara, porque una la sabe activar bajo demanda pero la otra no. No porque una emoción sea santa o espiritual y la otra no. Pues ved la situación siempre como con la adicción al sexo... con esa misma prudencia y sensatez. No hace falta ser célibe pero no nos enganchemos...

Bien pasamos al chakra del corazón. Aunque ya hemos hablado de él casi tanto como del Hara.

Para Anadi, (y para mi), estos dos son los chakras fundamentales espiritualmente (solo dos), y en casi toda doctrina espiritual aparece uno u otro, incluso en las más mentales (con excepciones, claro) debido a su relevancia. Por ejemplo de forma natural el Hara aparece en el Zen y el corazón en el Advaitismo (sin ser tántricos).

En el caso del corazón, muchas neo-doctrinas o incluso practicantes Vedanta tradicionales es donde se enfocan, donde llevan la atención. A menudo incluso dicen que están «reposando en el ser» asociando el corazón con ese «Ser» que en el budismo no existe. Reposan en determinada emoción. Están, sin reparar en ello, haciendo un ejercicio tántrico muy agradable...

En budismo por solo-ser, se entiende, primero que eso es un verbo (ser/siendo) y no una cosa o entidad (El Ser) y segundo que esa práctica es básicamente nuestra conocida práctica mental de no-acción con todas sus variantes.

En cambio tal como hemos dicho, para muchos practicantes no-budistas es básicamente un trabajo de activación del chakra del corazón y afirman que El Ser reside allí. Es otro ejemplo de como haciendo lo mismo y obteniendo los mismos resultados, cada uno da una explicación doctrinal muy diferente.

Otra falca: se han encontrado neuronas en el corazón y en los intestinos (y no en otros lugares fuera del cerebro). No voy a ser quién diga qué significa esto, pero justo esos dos centros son los dos chakras principales en espiritualidad, curiosa casualidad, ¿no?

El chakra del corazón responde a lo que se espera de él, es un centro emocional importante, allí surgen las emociones que relacionamos o asociamos con

sentimientos como el amor, compasión, ternura.

Antes de pasar a otros centros y canales, quisiera aclarar que todo esto, en budismo, no se hace para obtener placer o emociones, ni tan siquiera (aunque también) para hacernos más sensibles y por tanto más compasivos o empáticos.

Se hace, porque se asume que estas técnicas también cambian tu mente. Y es así por sorprendente que parezca. Quién haya podido vivir un samadhi meramente mental y uno que incluya la activación del hara o corazón podrá haber visto como es, también mentalmente bastante diferente y mucho más profundo. Emoción y pensamiento no existen separados, porque emoción y acción son interdependientes y el pensamiento es acción (interior).

En el Tíbet dicen que la mente siempre cabalga sobre los vientos, o traducido «el pensamiento depende de la emoción».

Y en todo caso, finalmente, si queremos seguir una senda gozosa, la emoción va a tener que estar presente, así que si no «sientes» vas a tener que activarla.

Según la tradición tibetana, las energías se pueden hacer subir y bajar por los famosos nadis, que son tres canales verticales que unen todos los chakras y en el que el más relevante es el canal central y que siguen, más o menos, la orientación de nuestra médula ósea.

Así en su ascensión (por ejemplo de Hara a Corazón) la energía muta y se vuelve más compleja. Si en el Hara percibimos básicamente bienestar como emoción, en el corazón gana riqueza y complejidad emocional, en su camino hacia la cabeza. Pero se afirma que es la misma energía y que va mutando (o siendo interpretada) de centro en centro.

Así las emociones simples están en el Hara o cerca (en el plexo solar, el miedo, lo veremos). Y cuanto más subimos más complejas se vuelven (amor en el corazón o emociones más complejas incluso en la cabeza, ¿nunca has sentido un escalofrío de emoción en la cabeza?)

Y cuando baja, ocurre lo contrario, siempre se ha dicho que al tranquilizarnos en meditación la energía baja hasta depositarse en el Hara. Es así como se siente, y es un proceso de «simplificación» emocional, como si en el Hara tuvieras la materia prima (esa energía o emoción base) y se moviera y modificara cuando sube y se vuelve a simplificar al bajar.

Al bajar retorna su origen, a su repositorio principal, el Hara y en esa bajada la emoción mutará de un tipo a otro. Al tranquilizarnos emocionalmente, por eso la energía se concentra en el Hara y no es raro que sin técnicas tántricas la notemos allí.

En el corazón también se desencadenan energías algo más neutras, por ejemplo tradicionalmente se considera que los vientos se recogen en el corazón al dormir, en el sueño profundo, y que su salida del mismo nos despierta.

Esta experiencia puede vivirse y realmente se siente así, cuando se logra llevar cierta forma de mínima consciencia al sueño profundo (sin memoria, ni nada, apenas un aroma de haber estado consciente) lo que sí notaremos con intensidad clarísima es, como el despertarnos ocurre cuando se inyecta cierta forma de energía (tipo adrenalina o se siente parecida) en el chakra del corazón.

Es muy, muy evidente, porque en esa situación justo un segundo antes «no había nada más» por tanto no es algo en lo que no vayas a reparar, no hay nada más. Justo cuando ocurre, detectas esa energía como el único qualia y décimas de segundo después vuelve la sensación de tener un cuerpo (construyéndose desde el propio corazón, se expande desde él, tal como uno siente expandirse una sustancia inyectada en su organismo). Es muy rápido pero es más o menos eso.

Esa experiencia ocurre, y es así como se emerge del sueño profundo. Eso dicen en Tíbet y así lo había sentido incluso antes de leerlo en los manuales tántricos. De hecho esa experiencia la viví muy pronto, aunque ya tras despertar, un día que tenía jet lag tras volver de China.

Ah, el chakra de corazón no equivale exactamente al corazón, es cierto, se nota centrado y no a la izquierda, esa es la principal diferencia. ¿Por qué? Ni idea... como se ha comentado antes, no cuento con que necesariamente haya algo «allí» pero sí lo sentimos allí y más importante a nivel práctico, lo activamos «allí».

Así las emociones que solemos llamar sentimientos, se perciben (sienten) en el corazón. Vaya lío ¿no? Maldito lenguaje tan confuso siempre... el lenguaje natural es la maldición de un ingeniero. 😊

Entre ambos centros emocionales, existe el plexo solar, que es chakra en algunos esquemas y en otros no. En el plexo solar se suele sentir sobretodo miedo y tensión, y es una sensación bloqueante, no permite pasar la energía hacia el corazón (si hay miedo, no hay otros sentimientos/emociones, especialmente amor). Es una barrera emocional y aparece físicamente como barrera entre el Hara y el Corazón, ¿no es curioso?

Anadi afirma que esa barrera desaparecerá completamente cuando tanto corazón como hara estén completamente o suficientemente abiertos. Y sí, desaparece, aunque antaño solía sentir mucho el plexo solar (el maldito estrés osea prisa-miedo 😊 debido a mi trabajo), hoy día aparentemente ahí ya no existe nada...

Vamos terminando este mini repaso del resto de los centros emocionales.

Por debajo del Hara se generan las energías basadas en, u orientas a, el sexo. No entraré en detalles pues poco sé... normalmente se definen al menos dos centros. Del repositorio principal (Hara) hacia arriba la emoción se hace más compleja mentalmente (el gozo de existir es más simple que el miedo y este que el amor, etc...), y hacia abajo se vuelve más sexual (adivina donde está el último chakra) y por tanto más instintiva y menos mental.

Cabe decir aquí, respecto al sexo, que occidente de nuevo lo ha logrado 😊 y en tiempo record ha retorcido el tantrismo a sus gustos y para mucha gente sexo y tántrico parecen dos palabras que van siempre juntas. Supongo que porque el sexo siempre es atractivo y todos sabemos activar ese chakra 😊 . Si busco en google tantrismo, el segundo enlace ya dice no se qué de obtener mil orgasmos...

No es que el tantrismo budista excluya el sexo, pero no es su foco único, ni siquiera el principal. En tantrismo budista existe una familia de prácticas «con consorte» las encontrareis bajo el nombre Karmamudra por si os es de interés. A veces la consorte no es una persona real, a veces sí... ¿Es algo fundamental en tantrismo tibetano? No, no lo es, de hecho se ve normal no practicar Karmamudra (y hacerlo también sería normal).

La tradición reconoce otros centros también más arriba: en la garganta, muy relacionado con los sueños, aunque a mi personalmente me sigue eludiendo este chakra. No consigo detectar nada ahí, quizá solo sirve para obtener más sueños.

Por encima de la garganta hay más centros, como el famoso «observador/ planificador» que se nota entre los ojos y que tan bien conocen los meditadores (el famoso tercer ojo), muy relacionado con lo que la ciencia ha encontrado en el módulo frontal (es decir que aquí sí que coincidiría la situación aproximada), y en la coronilla se indica la otra fuente de energía de la cabeza, más primaria y muy relacionada con kundalini y de la que tampoco sabría decir mucho.

Anadi afirma que ese centro es más prudente no activarlo pues conecta con el inconsciente colectivo y es un gran desequilibrador. Y, sin pretender ofender a nadie, es cierto que quién ha pasado por la experiencia de despertar su kundalini, a veces parece un tanto locuelo, es tan habitual que hasta se le ha dado nombre a esa situación (Síndrome Kundalini).

Ya vamos acabando con esta parte, simplemente volviendo a comentar que esto es solo una visión somera que apenas describe lo que son «los efectos secundarios tántricos» de seguir una vía que es básicamente no tántrica (mi caso).

Ya os avisé que no soy un experto en tantra y no me gusta repetir demasiado lo que dicen los otros. Si no es experiencia propia, prefiero callar. Así que hasta aquí llegamos. Han sido nada menos que 20 entradas emocionales en el blog. Espero que hayan sido útiles, pero ya es casi hasta demasiado.

Callemos pues.