

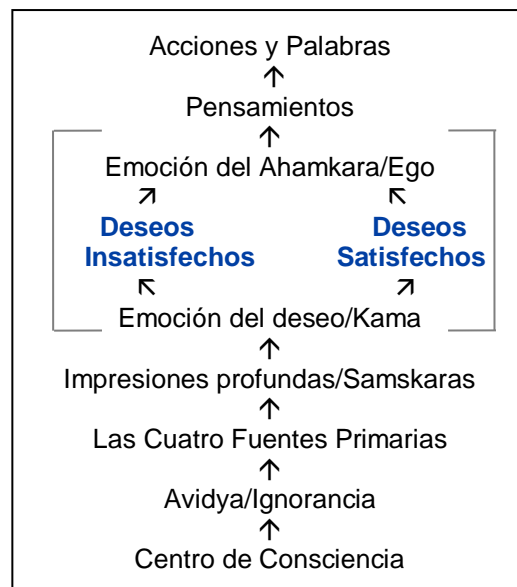
## Las dos caras de las Emociones según la Psicología Yóguica

*Swami Jnaneshvara Bharati*

**Dos tipos de deseos y emociones:** Parecería que la diversidad de nuestros deseos fuera ilimitada. Sin embargo, todos ellos sólo siguen dos direcciones. O queremos algo o algún resultado, o queremos evitar algo o algún resultado. Todos los deseos están contenidos en una de estas dos categorías.

De modo similar, una vez que esos deseos se activan y se ponen de manifiesto, sólo hay dos tipos de resultados posibles: o conseguimos el resultado deseado, o no lo conseguimos. A partir de esto se despliegan, por decir lo menos, cientos de respuestas emocionales, si bien a su vez, todas estas emociones sólo son de dos clases o toman dos direcciones.

En la psicología Yóguica, todos estos pares se relacionan con las kleshas (coloridos) de raga (atracción o traer hacia sí) y dvesha (rechazo, alejamiento, resistencia), tal como están descritas en los Yoga Sutras 1.5 y 2.1 -2.9. Estas se acompañan de la klesha o colorido del miedo a perder o de la “muerte” del conglomerado de atracciones y rechazos, cuyo conjunto define a aquel/lla que (incorrectamente) creemos ser, a nivel de la personalidad y de la identidad del cuerpo físico.



(Una detallada descripción de este cuadro se halla en el artículo “Karma”)

**Dos reacciones:** Derivadas de estos deseos, tenemos una amplia gama de respuestas emocionales. Aun así, todas se relacionan a esos dos tipos de deseos. Respecto a lo que queremos, o lo conseguimos o fracasamos en conseguirlo. Respecto a lo que nos gustaría evitar, o tenemos éxito en evitarlo o fallamos en ese intento.

Resultado 1:



Resultado 2:



**Cuatro posibilidades:** Por tanto, si bien existe un variado rango de respuestas emocionales factibles de describir en nuestro lenguaje, todas pertenecen a uno de estos cuatro tipos. Entender

esto puede ser muy útil cuando estamos buscando experimentar directa y personalmente ese éxtasis supremo (ananda) que proviene de la realización del Ser, Atman, o Purusha, ubicado más allá de todos los procesos emocionales y mentales.

Es imprescindible comprender que esto no significa trivializar las emociones. Una vida emocional plena es parte de vivir en el mundo de manera gozosa.

**Dos deseos:** Sólo hay dos clases de deseos:

- 1) Atracciones: lo que deseamos.
- 2) Aversiones: lo que queremos evitar.

**Cuatro resultados:** A partir de lo anterior hay cuatro posibles resultados:

- 1) Se consigue aquello que es motivo de atracción.
- 2) No se consigue aquello que es motivo de atracción.
- 3) Se consigue evitar aquello que es motivo de rechazo.
- 4) No se consigue evitar aquello es motivo de rechazo.

**Dos caras de las emociones:** Todas las emociones caben en dos categorías:

- 1) Algunas respuestas emocionales provienen de lograr lo que uno quiere, o de tener éxito en evitar lo que no quiere.
- 2) Otras son derivadas del fracaso en lograr lo que uno quiere, o de no tener éxito en evitar lo que no quiere.

**Dos caras de cientos de emociones:** Más adelante se mencionan alrededor de 500 palabras de tipo descriptivo. Cada una de ellas se relaciona, ya sea 1) al deseo de lograr un objeto o resultado, o 2) al deseo de evitar algún objeto o resultado. Además, cada palabra refleja la respuesta a si uno tiene éxito 1) en lograr ese deseo, o 2) en evitarlo.

**Kleshas o coloridos:** En Yoga, este es el espíritu del proceso relativo a las kleshas, que son los coloridos de los patrones de pensamiento en el campo mental.

En relación a estos coloridos revisar: “Decolorar los pensamientos teñidos a través del Yoga”, “Yoga Sutras 1.5 -1.11”, en especial el 1.5, y “Yoga Sutras 2.1 -2.9”, en especial el 2.3.

**Vida emocional sana y meditación:** Un componente sano de una vida feliz es tener un amplio rango de experiencias emocionales. Sin embargo, queremos suspenderlas completamente durante el tiempo que dura la meditación. Cuando en vez de ser arrastrados por ellas, sintiéndonos impotentes, nos volvemos sistemáticos observadores de esas emociones, podemos decir que estamos en camino hacia la Autorrealización, de tener la experiencia directa de ese Centro de Consciencia puro, immaculado, llámesele Atman, Ser o de otras formas.

**Ver la simplicidad:** Aquietar la mente ruidosa durante la meditación es prerequisite para la profundidad del insight. Esto significa dejar de lado temporalmente el proceso mental emocional, de modo que la luz pura del gozo emerja en todo su esplendor. Esto puede parecer una tarea de enormes proporciones debido al abundante rango de experiencias emocionales y mentales. Sin embargo, cuando descubrimos que todas ellas se pueden agrupar en sólo dos tipos con sólo cuatro posibles resultados, el proceso se vuelve significativamente más fácil de entender, y por tanto de realizar.

**Karma Yoga y servicio desinteresado:** Deberíamos mencionar que aunque muchas o todas nuestras acciones están incitadas por el deseo, existe otra forma de acción no impulsada por este último. Es el Karma Yoga, el Yoga de la acción. En este tipo de acción existe un total

desinterés, con ausencia de colorido, atracción o rechazo. Se realiza solamente por el beneficio de otros. Para casi todos, la mayoría de las veces, este es un ideal por el cual esmerarse, pero raramente se consigue de manera absoluta. Nuestros motivos en general son una mezcla, por una parte están desencadenados por una atracción o aversión, y por otra son realmente desinteresados.

Cuando las acciones son totalmente desinteresadas, estamos libres de las respuestas emocionales basadas en el deseo. En otras palabras, no respondemos emocionalmente según si nuestros deseos han sido o no satisfechos, de manera exclusiva. Es muy útil observar nuestras respuestas mixtas, para así poder servir cada vez más desde una postura de desinterés, y dejar que las atracciones y aversiones se debiliten o atenúen, con lo cual pierden su control sobre nuestras acciones, palabras y pensamientos.

**Soltar gracias al no-apego:** Lee el listado de palabras de la siguiente página. Reflexiona en ellas lo suficiente como para que veas que hay una elegante simplicidad, en el hecho de que cada una se relaciona sólo con dos posibilidades, algo que quieres y algo que quieres evitar. Y que de ahí, sólo hay cuatro posibles resultados. Obtienes o no obtienes lo que quieres, o logras o no logras aquello que quieres evitar. Abandonar todo esto durante la meditación y en las contemplaciones es el camino del no-apego (vairagya), esencial en relación a las más altas metas del Yoga, Vedanta y Tantra.

Revisar Yoga Sutras 1.1 -1.4, especialmente el 1.2, y 1.12 -1.16, particularmente el 1.12, en relación al no-apego.

**Emociones y palabras que denotan ciertas condiciones:** Reflexiona en que cada una puede ser el resultado de obtener lo deseado o de fracasar en evitar lo no deseado. No se trata de dar respuestas absolutas en relación a cuál de las dos polaridades puede cada emoción estar más relacionada. Se trata más bien de tomar consciencia de la doble naturaleza de dicha polaridad, explorando los principios de atracción (raga) y aversión (dvesha), y también el miedo (abhinivesha), cómo estos interactúan entre sí, y cómo cada uno se trasciende por medio del camino y proceso del no-apego (vairagya; Yoga Sutras 1.12 -1.16).

### Algunos ejemplos:

Si conseguimos lo que queremos o  
tenemos éxito en evitar lo que no queremos



nos podemos sentir:  
Felices, alegres, entusiastas, exuberantes,  
agradecidos, inspirados, joviales...

Si no conseguimos lo que queremos o  
fracasamos en evitar lo que no queremos



nos podemos sentir:  
Tristes, rabiosos, depresivos, celosos,  
solitarios, miserables, rechazados...

**Reflexiona en estas palabras, son alrededor de 550...**

Abandonado	Amenazado	Ávido
Abatido	Amonestado	Bajo presión
Abominable	Amoroso	Bendecido
Aborrecible	Angustiado	Bienvenido
Abrumado	Anhelante	Blindado
Absorto	Anhelo	Bondad
Absurdo	Animado	Bondadoso
Abundante	Animoso	Brillante
Abusado	Angustiado	Buen genio
Aburrido	Anodino	Bueno
Acelerado	Anonadado	Caído
Aceptación	Ansia	Calamidad
Acogedor	Ansioso	Cálido
Acorralado	Antipático	Callado
Acosado	Añoranza	Calmado
Adaptación	Apabullado	Cansado
Admiración	Apacible	Cariñoso
Adorable	Apaciguador	Caritativo
Adoración	Apagado	Cautivado
Adulador	Apasionado	Celebración
Adverso	Apasionante	Celo
Afable	Apático	Celoso
Afectado	Apenado	Ceñudo
Afectuoso	Apesadumbrado	Chistoso
Aflicción	Apetecible	Clandestino
Afligido	Apetitoso	Claro
Afortunado	Aplastado	Codicioso
Agitado	Apreciación	Colérico
Agobiante	Apreciado	Comatoso
Agonía	Aprensión	Cómico
Agotado	Aprensivo	Cómodo
Agradable	Aprovechador	Compasión
Agradecido	A punto de explotar	Competitivo
Agrado	Ardiente	Complacido
Agraviado	Ardoroso	Complaciente
Agresivo	Arduo	Completo
Aislado	A regañadientes	Complicado
Alborozado	Arrepentido	Comprensivo
Alegre	Arriesgado	Condescendiente
Alentador	Arrogante	Conforme
Alerta	Arruinado	Confortable
Alicaído	Asombrado	Confuso
Alienado	Asqueroso	Congoja
Aliviado	Atento	Conmovido
Altanero	Aterrorizado	Consciente
Alterado	Atónito	Consternado
Altruista	Atormentado	Contención
Amable	Atractivo	Contenedor
Amado	Atrayente	Contento
Amargado	Atrevido	Controvertido
Amargo	Aturdido	Convincente
Ambicioso	Autocontrol	Cordial
Ambiguo	Avergonzado	Creativo

Crucificado	Dulce	Exuberante
Cruel	Duro	Exultación
Dañado	Efusivo	Exultante
Débil	Electrizante	Fácil
Delicado	Eliminado	Fanático
Defensivo	Embarazoso	Fascinado
Deleite	Embelesado	Fascinante
Delicioso	Embrujado	Fastidio
Delirante	Emocionado	Feliz
Demacrado	Emocionante	Ferviente
De mala gana	Emotivo	Fervor
Deprimente	Encantado	Firme
Deprimido	Encantador	Flexible
Desafortunado	Encerrado	Fogoso
Desagradable	Enclaustrado	Fortalecido
Desalentado	Encolerizado	Fortaleza
Desalmado	Enfadado	Frenesí
Desasosiego	Enfático	Frenético
Desazón	Enfurecido	Frío
Descalificador	Engreído	Frustración
Desconcertado	Enojado	Fuerte
Descortés	En problemas	Fuerza
Descuidado	Entregado	Furioso
Desenfrenado	Entretenido	Ganas
Desenvuelto	Entrometido	Generoso
Deseo	Entumecido	Genial
Deseoso	Entusiasmado	Golpeado
Desesperado	Entusiasta	Gozo
Desganado	Envidioso	Gozoso
Desgastante	Equilibrado	Gracioso
Desgraciado	Escandalizado	Grandioso
Deslumbrado	Espantoso	Grato
Desmotivado	Espeluznante	Gratitud
Desolado	Esperanza	Grave
Desorientado	Estallido	Grosero
Despectivo	Estancado	Halagador
Despiadado	Estoico	Herido
Despreciable	Estremecido	Histórico
Despreocupado	Estresado	Honesto
Difícil	Estupefacto	Horrible
Dinámico	Estúpido	Horrorizado
Disciplinado	Evasión	Hostil
Discreto	Exacerbado	Humillado
Discutidor	Exaltado	Hundido
Disfrute	Exasperado	Iluminado
Disgustado	Excelente	Ilusionado
Disperso	Excitado	Impasible
Distante	Excitante	Impetuoso
Distraído	Expectativa	Impresionable
Divertido	Explosivo	Impresionado
Dolido	Explotado	Impresionante
Dolor	Expulsado	Imprudente
Dolorido	Extasiado	Impulsivo
Dominado	Extático	Incómodo
Dudoso	Extenuado	Inconmovible

Inconsciente	Melancólico	Provocado
Incontrolable	Melodramático	Provocativo
Indiferente	Mezquino	Pueril
Indignado	Miedo	Quejoso
Indolente	Miedoso	Quejumbroso
Indoloro	Miserable	Quieto
Infeliz	Moderado	Rabieta
Infernal	Modesto	Rabioso
Infortunio	Molesto	Radiante
Inoportuno	Mordaz	Reactivo
Inquietante	Mortificado	Reanimado
Inquieto	Mustio	Rebosante
Inquietud	Nefasto	Recargado
Insatisfecho	Negligente	Recatado
Inseguro	Nervioso	Receptivo
Intranquilo	Neutral	Rechazado
Irascible	Nostálgico	Rechazo
Irrespetuoso	Obediente	Reconciliado
Irritable	Obsesivo	Reconocido
Irritante	Odioso	Reconocimiento
Insensato	Ofendido	Recuperado
Insensible	Ofensivo	Refinado
Inservible	Ojeroso	Refrescado
Insidioso	Optimista	Regocijo
Insípido	Orgullosa	Relajado
Insultado	Paciencia	Reprimido
Insultante	Paciente	Repudio
Interesado	Pánico	Repugnante
Interesante	Paralizado	Repulsión
Intolerante	Pasivo	Resentido
Iracundo	Pataleta	Resentimiento
Irrisorio	Paz	Reservado
Irritación	Peleador	Resignado
Irritado	Pena	Resistente
Jovial	Pendenciero	Restringido
Júbilo	Penoso	Retraimiento
Jubiloso	Perdido	Rezongón
Jugueteón	Perplejo	Ridículo
Lamentable	Persistente	Risueño
Lánguido	Perturbado	Romántico
Lástima	Pesado	Ruborizado
Lastimado	Pesar	Saciado
Letárgico	Pesimista	Sacrificado
Lindo	Petrificado	Sangre fría
Loco	Petulante	Sano
Lúgubre	Placentero	Satisfactorio
Lujoso	Plácido	Satisfecho
Lujurioso	Pleno	Seductor
Llorón	Pletórico	Seguro
Maldito	Preocupado	Sensible
Mal genio	Prepotente	Sereno
Malhumorado	Presionado	Serio
Malicioso	Preso	Servicial
Martirizado	Prometedor	Severo
Más allá del límite	Protegido	Silencioso

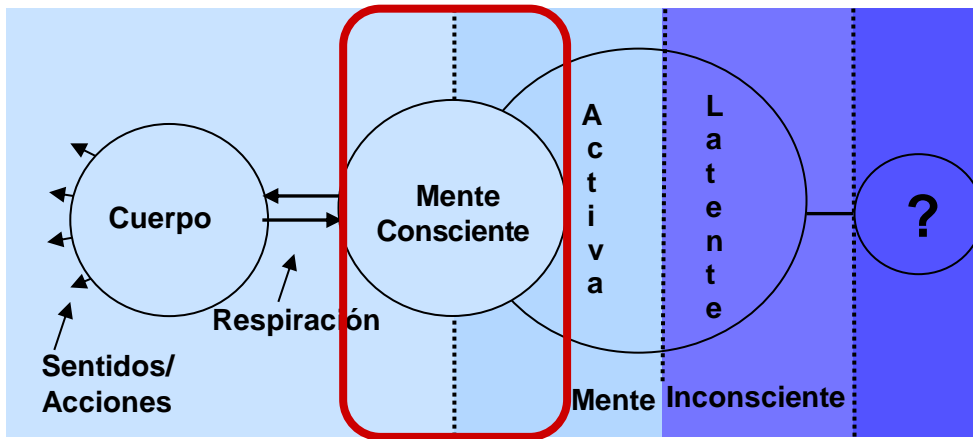
Simpatía  
 Simpático  
 Sincero  
 Soberbia  
 Sobrecitado  
 Sobrepasado  
 Sobrio  
 Solemne  
 Solidario  
 Solitario  
 Sombrio  
 Sonrojado  
 Sorprendido  
 Sosegado  
 Suave  
 Subyugado  
 Suertudo  
 Sufrido

Sufriente  
 Sumiso  
 Susceptible  
 Tacaño  
 Tembloroso  
 Temerario  
 Temible  
 Temido  
 Temeroso  
 Tenso  
 Tentador  
 Tierno  
 Tímido  
 Titubeante  
 Tolerante  
 Torpe  
 Torturado  
 Traicionado

Tranquilo  
 Trastornado  
 Trémulo  
 Triste  
 Tristeza  
 Turbación  
 Vacilante  
 Valiente  
 Valorado  
 Vanidad  
 Vejado  
 Víctima  
 Vivaracho  
 Vivaz  
 Vivo  
 Voluptuoso  
 Vulnerable

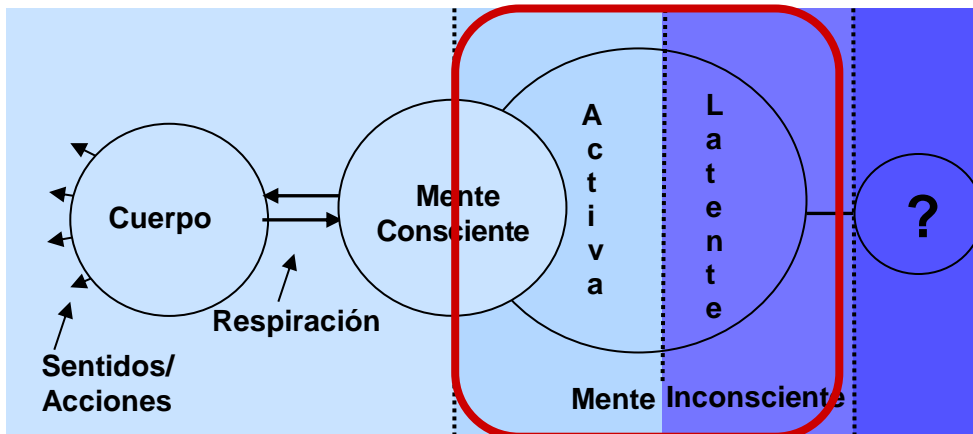
**Mente Consciente**

Todas las emociones y estados mencionados se experimentan en la *Mente Consciente*.

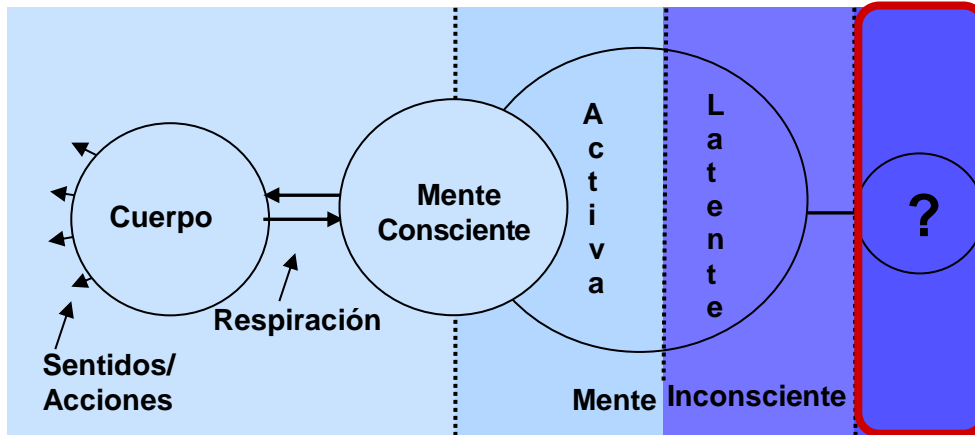


**Mente Inconsciente**

Estas emociones emergen como resultado de los condicionamientos y procesos de la *Mente Inconsciente*

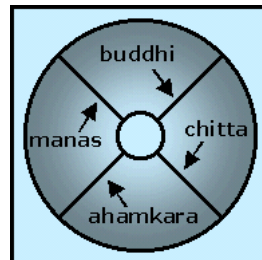


Ananda o el Éxtasis no se experimenta como resultado de cumplir los deseos, ni tampoco al evitar los no deseados, como sucede con las emociones antes mencionadas. El verdadero Ananda o Éxtasis procede de *más allá* de la mente, y no es una emoción en el sentido convencional.



### Las Cuatro Funciones de la Mente

Estos condicionamientos están almacenados en Chitta, Ahamkara los colorea, se manifiestan por medio de Manas, y se pueden observar gracias a Buddhi. El área central de la rueda de la mente corresponde a la consciencia pura (Atman), la cual trasciende al resto, y conoce Ananda. (Ver el artículo "Coordinar las Cuatro Funciones de la Mente").



### Klishta/Aklishta – Coloreado/No coloreado

Estos condicionamientos o impresiones profundas guardadas en el reservorio conocido como Chitta, se pueden debilitar o atenuar gradualmente, perdiendo así su control sobre nuestras acciones, palabras y pensamientos. Esto a su vez permite regular las emociones de maneras positivas, de modo que las emociones negativas constituyan cada vez menos un obstáculo para la meditación.

