



Cultivando Equilibrio Emocional
Curso corto Formato Online
Dictado por Carola Terreni

Instructora Certificada en: *Cultivating Emotional Balance*

Nota: este es un curso destinado a la practica y al desarrollo personal, no es una formación de instructores.

MANUAL VIRTUDES DEL CORAZÓN- LAS CUATRO PRÁCTICAS DEL CORAZÓN

Los valores éticos son absolutamente centrales en el CEE. Estos cuatro valores son practicas del corazón- amabilidad, compasión, gratitud y ecuanimidad- aportan la base para que emerjan las conductas pro-sociales, por ej., interesarse por el bienestar y derechos de los demás, sentir preocupación y empatía por ellos, actuar de modo beneficioso, etc. Las evidencias sugieren que estos aspectos pro-sociales son centrales para el bienestar de los grupos a través de las distintas escalas sociales.

La ciencia no está libre de valores- los primeros científicos eran cristianos y todo su trabajo estaba cargado de valores. Verdad y valores están entrelazados. Promover los valores sobre la importancia del bienestar, la felicidad y una vida llena de significado (eudaimonia) es uno de los contenidos esenciales en el currículum del CEE.

Estos cuatro valores del corazón son amplios y lo abarcan todo. No se refieren a alguien en particular, ni son partidistas, mas bien son generales e incluyen a las personas desconocidas y a los enemigos. Estos valores NO se refieren a tener un “pensamiento positivo”, que a menudo se convierte en superficial e irreal, sino a eudaimonia, que es mas profunda y mas enraizada en las sabiduría, emergiendo de la investigación escéptica.

LAS CAUSAS SON CRUCIALES

Hay muchos modos en los que la gente, estando libres de la confusión y estando en búsqueda de la felicidad, estropean las causas de su felicidad, y mientras buscan estar libres del sufrimiento, siembran las semillas de su propia miseria.

El anhelo sincero por liberar a los demás de su sufrimiento y las causas que lo generan nos invita a considerar e investigar cuales son las causas fundamentales del sufrimiento, en oposición a los meros catalizadores del sufrimiento. ¿Hay algo en el mundo que no pueda catalizar sufrimiento? EL sufrimiento puede conducir a más sufrimiento, depresión, o rabia, o a una gran compasión- es el combustible para todos ellos, nosotros solo podemos decidir en que dirección nos llevará.

MARTIN BUBER- "YO/ELLO, YO/TÚ, YO/TÚ (espiritual)"

Estos cuatro valores están enraizados en una resonancia emocional, la cual es la base de la relación YO/TÚ. Resonancia o empatía es la habilidad o disposición para sentir con el otro. Este es el inicio de la amabilidad y de la compasión, pero también va mas allá en el YO/TÚ (espiritual) siendo la base de la ecuanimidad.

AMOR BONDADOSO/ALTRUISMO (MAITRI/METTA)

La definición de amabilidad es el deseo profundo que uno mismo y los demás encuentren la felicidad y las causas que generan la felicidad. Hay una tendencia a confundir esto con el aferramiento a estar centrado en uno mismo, una relación YO/ELLO, donde el otro es un objeto para mi bienestar. También hace referencia a cómo podemos sostener una relación YO/ELLO con nosotros mismos en el caso de la autocrítica y la vanidad (por sistema, se entiende). La prueba infalible para descubrir en que lugar del continuum amabilidad aferramiento nos encontramos es cuando la persona a la que amas se comporta mal, ¿Le amas más o menos?

- La imitación de amabilidad es aferramiento ("enemigo cercano")
- El opuesto es el odio ("enemigo lejano")
- La causa es ver a los demás igual que a nosotros mismos, deseando ser felices.
- Fracasa cuando produce un afecto egoísta.
- Es un éxito cuando reduce el odio, la enemistad, la manía, la aversión, etc.

COMPASIÓN (KARUNA)

Es el deseo, la aspiración a que otros no sufran y no generen lo que causa el sufrimiento (no lo aumenten).

Implica la disposición y voluntad para ayudar a aliviar y disminuir ambos (sufrimiento y sus causas).

En la práctica de compasión cultivamos altruismo como un marco profundamente arraigado que nos predispone a actuar ayudando a otros. Esta muy relacionado con felicidad y equilibrio emocional. Muchas veces los héroes dicen "no tenía otra opción" después de un acto de altruismo. Este tipo de marco o actitud fundamental es crucial para ser capaces de resistir la insoportable naturaleza de las emociones difíciles.

- La imitación de compasión es el dolor ("enemigo cercano")

- El opuesto es la crueldad (“enemigo lejano”)
- La causa de la compasión es reconocer e interesarse por el dolor abrumador de los que sufren.
- Fracasa cuando produce depresión y desconsuelo.
- Triunfa cuando reduce la crueldad.

GOZO EMPATICO (MUDITA)

La gratitud o alegría por las cosas buenas, es un estado de júbilo al ver que otros experimentan buena fortuna. Es un sentimiento sincero y edificante de alegría ante la presencia de lo virtuoso y bueno en el mundo.

- La imitación es una alegría frívola o vacía, un optimismo forzado (“enemigo cercano”).
- El opuesto es la envidia y el cinismo (“enemigo lejano”)
- La causa es ver cómo los demás prosperan y reconocer su felicidad.
- Fracasa cuando produce frivolidad, superficialidad.
- Triunfa cuando produce una valoración edificante del valor y el precio de la “fortuna” de los demás.

Hay una diferencia crucial entre alegrarse por las virtudes de uno mismo y una forma de mayor aferramiento hacia la auto alabanza (“¿verdad que soy bueno?”). Es la misma diferencia que entre el remordimiento y la culpa. Meditar sobre el agradecimiento es una práctica muy efectiva para neutralizar la baja autoestima, la envidia, la depresión y el cinismo. Así como el remordimiento contrarresta la potencia de un acto negativo, la gratitud aumenta la potencia de los actos dignos.

ECUANIMIDAD (UPEKSHA)

Observando la transitoriedad y el cambio de las relaciones humanas surge la ecuanimidad. La transformación a la relación YO/TÚ (espiritual) de Martin Buber permite una conexión profunda y duradera con todos los seres sintientes.

- La imitación es la indiferencia o la ignorancia (“enemigo cercano”)
- El opuesto es el aferramiento y la aversión (“enemigo lejano”)
- La causa es observar la arbitrariedad y maleabilidad de las relaciones humanas
- Fracasa cuando produce la ecuanimidad de la ignorancia, la indiferencia.
- Triunfa cuando el aferramiento a estar centrado en uno mismo y la aversión hacia los demás disminuye.