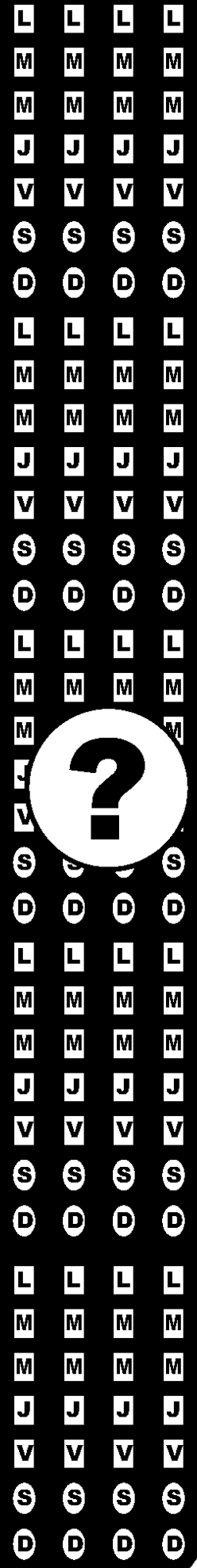


el trabajo cotidiano como práctica espiritual

o sea:

aprendiendo a elegir entre:
gastarme la vida - ganarme la vida - vivir la vida





Esta publicación es tan sólo un ayuda-memoria
para los participantes en nuestros trabajos grupales.
Se completará en forma oral durante las reuniones.



Si querés contactarnos:
contacto@cetepso.com.ar

© Centro de Técnicas Psicológicas
de Oriente y Occidente
Buenos Aires, 2002, 2017





Agradecimiento

Aquí te presentamos el fruto del aporte de diversas personas. Agradecemos a:

Dorzong Rinpoche. Nuestro guía espiritual. Maestro tibetano radicado desde hace más de cuarenta años en el norte de India. Dejó su cuerpo en 2017. Los autores hemos vivido muchos años junto a él y le debemos cuanto hemos llegado a realizar en nosotros mismos durante los últimos tiempos.

Tarhang Tulku Rinpoche. Maestro tibetano radicado desde hace muchos años en California, USA. Nos enseñó que el trabajo cotidiano es, en occidente, una vía regia para transmitir enseñanzas espirituales. Ha dirigido seminarios, publicado libros e incansablemente enseñado a todos aquellos que se acercaron a él cómo utilizar el trabajo de cada día para el crecimiento interno de cada día.

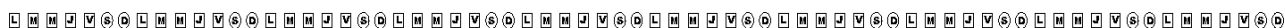
Los autores de este texto. Reconocemos y primero tratamos de realizar en nosotros aquello que luego transmitimos y proponemos a los demás. De lo contrario, seríamos unos charlatanes, ¿no es cierto?

Vos y tus compañeros de sendero espiritual. No puede haber maestros si no hay discípulos. Vos y nosotros somos, o podemos llegar a ser, una pieza esencial en la transmisión de la espiritualidad. No desperdiciarnos.









El Trabajo Cotidiano Como Camino Espiritual



ÍNDICE

	Sección 1 - Qué entendemos por...	6
	1.1 - Qué entendemos por trabajo cotidiano.	
	1.2 - Qué entendemos por espiritualidad.	
	1.3 - Qué entendemos por trabajo cotidiano y espiritualidad.	
	1.4 - El camino de salida.	
	1.5 - ¿Y después?	
	1.6 - Dos joyas de la espiritualidad tibetana.	
	Sección 2 - Tres maneras de vivir.	32
	2.1 - La manera de vivir de los seres 'normales'.	
	2.2 - La manera de vivir de los practicantes.	
	2.3 - La manera de vivir de los sabios.	
	Sección 3 - Tres maneras de equivocarse	46
	3.1 - Saltearse las materias pendientes	
	3.2 - Perderse en el pantano	
	3.3 - Anestesia general	
	Sección 4 - El trabajo cotidiano y sus características.	51
	4.1 - ¿Sé qué es el trabajo cotidiano?	
	4.2 - Algunas maneras insalubres de trabajar.	
	4.3 - Medios hábiles aplicados al trabajo cotidiano.	
	4.3.1 - Claridad	
	4.3.2 - Honestidad	
	4.3.3 - Alegría	
	4.3.4 - Energía y esfuerzo	
	4.3.5 - Disciplina y confianza.	
	4.3.6 - Sentido común.	
	4.3.7 - Mantenerse en el presente.	



Sección 5 - La violencia y la no-violencia en el trabajo cotidiano. 66

- 5.1 - Qué entendemos por violencia y no-violencia.
- 5.2 - Tipos de violencia y no violencia.
- 5.3 - ¿Cómo se originan la violencia y la no-violencia?
- 5.4 - ¿Cómo se expresan la violencia y la no-violencia?
- 5.5 - ¿Qué grados pueden llegar a alcanzar?
- 5.6 - ¿Quiénes ejercen la violencia y la no-violencia?
- 5.7 - ¿Qué consecuencias tiene el uso de la violencia?
- 5.8 - ¿Qué consecuencias tiene el uso de la no-violencia?
- 5.9 - La violencia y la no violencia en el trabajo cotidiano.
 - 5.9.1 - ¿Qué formas adopta la violencia en el trabajo cotidiano?
 - 5.9.2 - ¿Hacia dónde se dirige la violencia en el trabajo cotidiano?
- 5.10 - ¿Cómo puede desaprenderse la no-violencia?
- 5.11 - ¿Cómo puede aprenderse la no-violencia?



Sección 6 - Competencia y colaboración en el trabajo cotidiano. 85



Apéndice 1 - Meditación reflexiva 86



Apéndice 2 - La violencia ¿innata o aprendida? 88



L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D



Sección I



Qué entendemos por...

Al negar la expresión de nuestra energía en el trabajo, inconscientemente nos trameamos. Nos negamos la oportunidad de realizar nuestra propia naturaleza y negamos a otros la contribución, de carácter único, que podemos hacer a la sociedad.

Tarthang Tulku Rinpoche

LMNHJVSDLMNHJVSDLMNHJVSDLMNHJVSDLMNHJVSDLMNHJVSDLMNHJVSDLMNHJVSDLMNHJVSDLMNHJVSDLMNHJVSDLMNHJVSDLMNHJVSDLMNHJVSDLMNHJVSD

Nota importante: dado que estás frente a un proceso difícil, en el que es fácil perderse, considera la posibilidad de requerir ayuda externa calificada. Sobre esto puedes leer más en el documento de Cetepso “Del Entrenamiento de la Mente”. Lo puedes consultar o bajar con el vínculo http://www.cetepso.com.ar/NewFiles/entrenamiento_de_la_mente.pdf.

Ejercicio 0

Preparación: Referirse al apéndice de meditación reflexiva incluido en pg. 86. Tenerlo presente al encarar los ejercicios propuestos a lo largo de todo este trabajo.

Práctica: utilizar las tablas dadas más abajo, y si el espacio no alcanza, utilizar hojas separadas. Fecharlas. Al terminar, guardar todo en algún lugar. Si las encuentras dentro de algún tiempo y las relees, es posible te sorprendas.

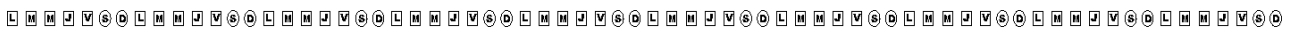
¿Por qué decidí venir hoy acá? ¿Qué me trajo?	
¿Qué espero obtener?	

Una vez realizado tu propio trabajo, puedes pasar revista a la tabla que sigue donde figuran los dichos de personas que te precedieron en estas investigaciones.

No te hagas trampas, primero haz tu trabajo, recién entonces lee eso que dicen otros.

En la tabla que sigue T significa 'trabajo', E 'espiritualidad'.

¿Por qué decidí venir hoy acá? ¿Qué me trajo? ¿Qué espero obtener?	
mi trabajo es terrible	integrar T y E
quiero vivir la vida	aprender a elegir mi próximo trabajo
tengo problemas con el trabajo	vincularme mejor con mi T
no quiero dejar de crear	pasar de ganarme la vida a vivir la vida
no quiero la rutina	aprender a sacar cosas positivas de mi T
tengo disociado el T y la E	disocio el placer del T
para aprender a no fragmentar el T y la E	vivo mi T como un yugo
para reevaluar mis prioridades laborales	rechazo cosas del T
para recordar que yo elegí mi T	soy hiperactivo, y eso no me gusta
saber qué quiero de mi T en relación con la E	tengo mucho para aprender de cómo trabajo
en el T me mecanizo	En el T me cierro
el T me desborda	



Para ponernos de acuerdo sobre qué vamos a conversar tú y nosotros, pensamos que son convenientes algunas definiciones preliminares.



1.1 - qué entendemos por trabajo cotidiano.

En el contexto que sigue, trabajo cotidiano son las actividades que:

- ⌘ Me proveen un ingreso.
- ⌘ Ocupan un número sustancial de horas de mi día.
- ⌘ Utilizan una fracción importante de mis energías físicas y mentales.
- ⌘ Proveen un soporte a mi ego, haciéndome sentir que 'soy alguien', que 'sirvo para algo', 'que mi vida tiene un propósito' y similares pensamientos reconfortantes.
- ⌘ Es aquello que defino como 'mi trabajo' al responder a esa tan frecuente pregunta que surge al conocer a alguien '¿Y vos qué hacés?' o la versión '¿Y vos qué sos?' Es **mi** defi-



nición de trabajo, y por lo tanto es la más importante para mí.

Esta definición amplia va más allá del trabajo que 'me procura el sustento'. Incluye al estudiante, al amo/ama de casa, al hobbista, al 'bon vivant'.

El tema incluye también el 'no trabajo' es decir los feriados, fines de semana, vacaciones, desocupación laboral, jubilación. ¿Cuánto, no?

El área presenta muchas facetas:

- ✦ Maneras salubres e insalubres de trabajar.
- ✦ Medios hábiles aplicados al trabajo cotidiano.
- ✦ La violencia y la no-violencia en el trabajo cotidiano.
- ✦ Competencia y colaboración en el trabajo cotidiano.
- ✦ Las actividades trascendentes como componentes de un trabajo espiritual.

La intención actual es ir presentando cada uno de estos aspectos en sucesivos textos. Si esto sucederá así o no es, como todo en este universo, interdependiente de una multitud de elementos. Que los autores sigan vivos y con posibilidades y disposición de continuar escribiendo, que los lectores se sientan interesados y lo expresen, y así siguiendo.

LMNMFVSGLMNMFVSGLMNMFVSGLMNMFVSGLMNMFVSGLMNMFVSGLMNMFVSGLMNMFVSGLMNMFVSGLMNMFVSGLMNMFVSG

Ejercicio 1

Preparación: Referirse al apéndice de meditación reflexiva incluido en pg. 86. Tenerlo presente al encarar los ejercicios propuestos a lo largo de este trabajo

Práctica:

Durante seis días a partir de mañana:

Al levantarte dedicar unos minutos a planear el día que comienza. Qué pensás hacer, qué pensás sucederá, etc. Al leer este texto, puedes ensayar que *ahora* es el comienzo del día y practicarlo como se describe.

A la noche dedicar otros minutos a rever el día vivido, comparar con aquello que surgió en el ejercicio de la mañana, y sacar algunas conclusiones. Sin críticas, sin juicios negativos. En cada momento hiciste eso que te pareció mejor de acuerdo a tus conocimientos de ese momento.

No dejarse engañar con los pensamientos de 'estoy cansado', 'sigo mañana', etc. Perseverar.

No dejar que la mente habitual siga haciendo de las suyas.

Ejercicio 2

Qué diferencias percibís entre 'Ser...' y 'Trabajar de...'. Reemplazá los puntos suspensivos según corresponda en tu caso: médico, cartonero, madre, empleada, estudiante, ladrona.

2 - Y entre '¿Qué soy?' y '¿Qué Soy?' Te anticipamos que esta última es de posgrado. Sólo vale la pena encararla si ya percibes la diferencia entre **ser** y **Ser**. Si tienes dudas, déjala para más adelante.



1.2 - qué entendemos por espiritualidad.

No podemos incluir más que una somera síntesis de un tema muy amplio. Para los escribas de estas hojas es fascinante e iluminador, pero algo más completo queda para otro opúsculo si alguna vez alguien nos lo pide y nosotros podemos escribirlo. Mientras tanto, te recomendamos con entusiasmo el libro de Ken Wilber '*The Marriage of Sense and Soul*', Random House, New York, 1998. Versión inglesa en Amazon:

https://smile.amazon.com/Marriage-Sense-Soul-Integrating-Religion-ebook/dp/B005C2SW5G/ref=sr_1_fkmr0_1?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1490974566&sr=1-1-fkmr0&keywords=The+Marriage+of+Sense+and+Soul+spanish

Suelen utilizarse más o menos indistintamente los términos *religión* y *espiritualidad*. En nuestro vocabulario son dos campos con bases, métodos y objetivos que aparentemente se parecen pero que nosotros consideramos dos áreas completamente distintas.

Puede servir para comenzar a entender la diferencia el volver a exponentes de grandes tradiciones espirituales de la humanidad, como Buda, Mahavira, Adi Shankara, y seguir luego el curso de su linaje.

- ✦ Comienzan trabajándose a sí mismos, viviendo profundas experiencias espirituales, y luego transmitiéndolas a un núcleo inicial de discípulos. Eran experiencias directas, no intelectuales, sobre lo humano y lo trans-humano, sobre lo relativo y lo absoluto. Eran *experiencias* sobre lo trascendente, sobre lo absoluto y no *relatos* acerca del tema. Llegaban a *saber*, no se conformaban con *creer*. Y proponían *métodos* para que todos pudieran seguir el camino que ellos habían transitado, y llegar a los mismos resultados.

No proponían creencias en mitos, aceptación de dogmas, o sometimiento a autoridades terrenales. Eso viene más tarde.

- ✦ Los núcleos iniciales de seguidores usualmente eran muy pequeños. Cristo tuvo doce apóstoles. Buda cinco ascetas, luego se agregaron unos pocos más como discípulos cercanos. Roberto de Molesmes, una veintena.
- ✦ Tiempo después el fundador muere, y los discípulos continúan su obra de enseñanza.
- ✦ Si esas enseñanzas no logran difundirse, o son suprimidas por los poderes vigentes en ese tiempo y lugar, desaparecen. Hay infinidad de cultos, religiones y sistemas de creencias que hoy sólo figuran en los libros de historia.
- ✦ Si las enseñanzas 'prenden', comienzan a aparecer nuevos seguidores. Necesariamente se generan estructuras para albergarlos, alimentarlos, organizarlos y relacionarlos con las comunidades en las que se insertan (instituciones), códigos de conducta para guiarlos (mandamientos o preceptos), lugares para congregarlos (templos o iglesias), sistemas de generación de fondos (trabajo propio o donaciones de terceros) para sostener económicamente esas estructuras, y así siguiendo.
- ✦ Al crecer el número de participantes -quienes necesariamente tienen distintas capacidades culturales, intelectuales, emocionales, las enseñanzas originales comienzan a 'adaptarse' para hacerlas accesibles al mayor número de personas que ahora integran ese grupo. No sólo a los pocos y generalmente espiritualmente muy capaces discípulos originales. Usualmente, eso lleva a la dilución / distorsión de aquello que el maestro original enseñó. El mínimo común denominador...
- ✦ Si siguen creciendo, llegan a constituir una parte fundamental de la sociedad en que viven. Por ejemplo, se convierten en la ser la 'religión de estado'.
- ✦ Ahora el alejamiento de los orígenes se mide en años-luz espirituales. Surgen y se perpetúan:
 - ⌘ Conservadorismo,
 - ⌘ Dogmas,
 - ⌘ Imposición del poder adquirido para discriminación sexual, racial, religiosa,
 - ⌘ Guerras de religión para lograr la muerte del infiel (el que no piensa como los "creyentes").
 - ⌘ Acumulación de riquezas sin límite, alianzas con los poderes económicos (mercaderes, corporaciones), políticos (reyes, nobles) y militares (generales y demás detentores de la fuerza física) vigentes,

- ⌘ Y similares desastres espirituales son los subproductos nocivos de esta evolución.
- ⌘ Este nivel mundano de las religiones provee, en paralelo con lo nocivo antes mencionado, elementos muy útiles a un nivel social. De otra forma nunca se hubieran desarrollado tanto:
 - ⌘ *Apoyo* sustancial a la trama de la sociedad, a través del carácter conservador, no innovativo que han desarrollado. Proveen estabilidad, continuidad, etc.
 - ⌘ *Modelos* sobre la vida, la muerte y el después de la muerte simples y sin sutilezas. Ergo, comprensibles y aceptables por la generalidad de los creyentes.
 - ⌘ *Lineamientos* claros sobre qué se puede y qué no se puede hacer para formar parte del cuerpo social proveen una gran dosis de *estabilidad* a esa sociedad. Ser una buena persona para 'salvarse', mantenerse en el lugar que le fija la tradición social (castas) o familiar (profesión) y similares, dan pautas que pueden ser fácilmente comprendidas y aceptadas por las mayorías espiritualmente no evolucionadas.
 - ⌘ Orientación, ayuda y consuelo para quienes lo requieren, a través de una estructura de *intermediarios autorizados y calificados* entre los niveles sobrenaturales y el ser humano corriente.
 - ⌘ Una red de seguridad (albergues, refectorios, protección física) que durante la mayor parte de la historia humana el estado (rey, señor feudal, presidente) ni soñó que debía o podía proveer. Es una forma de redistribución de ingresos en la sociedad. Las instituciones religiosas proveen a los necesitados a partir de las donaciones de los ricos.
- ⌘ Inevitablemente, dentro de ese cuerpo institucional ampliado surgen personas con un nivel de comprensión más amplio y sutil. Una y otra vez, la historia registra el impulso de movimientos que proponen el 'retorno a las fuentes'. 'Así no era antes, todo se ha desvirtuado, volvamos a las propuestas de nuestro origen' y variantes de la misma idea. En el cristianismo San Roberto de Molesmes y San Francisco de Asís entre infinidad de otros. En el budismo, el movimiento mahayana. En el Islam los sufis de diversas escuelas. En el judaísmo los jasidim.
- ⌘ Ese grupo, en general pequeño frente al grupo oficial, se siente oprimido, no aceptado (herejes, cismáticos) limitado en su práctica espiritual, se separa, más o menos fácilmente, más o menos violentamente, del cuerpo principal, y recupera para sí todo o parte de las propuestas del fundador.

- ✦ Reclamándose de los 'orígenes puros' constituye una nueva corriente. A veces dentro de la religión de que se separaron, a veces con ruptura total. Se busca la espiritualidad simple de los comienzos que se perdió en los laberintos de la religión del ahora.
- ✦ Con el tiempo, si este movimiento renovador tiene 'éxito', medido en la cantidad de gente que converge hacia ellos, comienza un nuevo proceso de adaptación y dilución. Y los antiguos iconoclastas pasan a ser mainstream, y surge un nuevo grupo de renovadores, y así hasta hoy. Y creemos que hasta el fin de los siglos, o hasta cuando la condición humana 'normal' alcance un nivel de ser más evolucionado que el actual. Las múltiples reformas de los benedictinos (Cluny, Cîteaux, La Trappe, etc.) en el cristianismo, los budismos zen y vajrayana como desprendimientos - evoluciones del mahayana, son algunos ejemplos entre muchos.
- ✦ Los pequeños núcleos originales de todos los tiempos, que a veces eran un núcleo de una persona solamente, suelen ser llamados 'místicos' por oposición a los otros, que suelen ser llamados 'religiosos' o denominaciones similares.
- ✦ **Esencial:** al haber dividido en dos el campo de la experiencia, se oponen unos a otros. Creemos que esa oposición es un error grosero porque, en realidad, sucede que se están dirigiendo a dos niveles distintos de la realidad. Los unos a lo absoluto, los otros a lo relativo. Si no se aprecia que están hablando dos idiomas con palabras parecidas pero contenidos muy distintos, y en absolutamente distintos campos de aplicación, no hay diálogo posible.
- ✦ También casi todas las tradiciones hablan de que la división entre relativo y absoluto es la raíz de los problemas. Son una unión indivisible, y sólo parecen separados por nuestra visión limitada, ignorante.
- ✦ Y hay más, pero paramos acá...

Volvemos ahora al título de esta sección: ¿qué entendemos por espiritualidad?

Aquello que nosotros denominamos espiritualidad incluye las siguientes convicciones:

1- **Sí** es el campo de la *experiencia directa*. Inicialmente sensorial y mental, luego trans-mental, trans-sensorial, trans-todo. Luego, el espacio, lo absoluto, lo indescriptible con palabras y conceptos. Teólogos cristianos como Meister Eckart y Nicolás de Cusa solían referirse a ese nivel, para ellos 'Dios', con palabras como 'desierto', 'silencio', 'abismo insondable', 'la nada'. Los lamas tibetanos hablan del espacio, de la vacuidad, de la claridad, de la no obstrucción. No sabemos si lo absoluto es uno para todos o cada uno tiene el suyo, pero las palabras

con que intentan describirlo quienes lo conocen de primera mano suenan parecido.



Una digresión a propósito de Nicolás de Cusa (*alemán*: Nikolaus von Kusa, *latín*: Nicolaus Cusanus): nacido en Kues, en el sur de Alemania en 1401. Un hombre del renacimiento, en la tradición de Leonardo, Michelangelo y Pico della Mirándola. Cardenal, legado del papa, teólogo de primera línea. Hablaba su alemán natal y el latín de la iglesia. Y griego, y hebreo y árabe. Viajó por todo el Mediterráneo. Geógrafo, los primeros mapas de Alemania los hizo él. Astrónomo, anticipó en cien años las teorías de Copérnico sobre la rotación de la tierra. Matemático, sentó las bases de eso que luego sería el calendario gregoriano que hoy utilizamos en todo el mundo. Fue botánico, generó avances en la medicina diagnóstica, un gran coleccionista de manuscritos de la antigüedad. Filósofo, era erudito en toda la filosofía conocida en su época. Sus aportes a la teoría del conocimiento son válidos aún hoy, y frecuentemente citados por los expertos. En particular, escribió un tratado que tituló 'La docta ignorancia' (*De Docta Ignorantia*, 1440) donde sostiene que la sabiduría, a nivel humano, es el reconocer que se es ignorante. Que todo saber conlleva ignorancia. Y que lo absoluto (Dios, en sus términos) es sólo cognoscible a través de conjeturas o aproximaciones. La verdad absoluta está más allá del hombre, que se debe contentar con su 'docta ignorancia'.

2 - **No** es el campo del dogma, del mito, del uso del poder por algunos en detrimento de otros, la creencia ciega, el fundamentalismo de cualquier origen.

3 – **No** hay un solo camino. Reconocemos la necesidad de una multiplicidad de caminos espirituales. Tal como un único alimento no podría servir para todo el género humano, o una farmacia que vendiese un solo remedio pretendiendo curar con él todas las enfermedades, las distintas capacidades y necesidades de la condición humana requieren diferentes propuestas y senderos. No sabemos si el resultado es similar para todos quienes alcanzan los más altos estadios de evolución. Simplemente ponemos en guardia a quienes comienzan: '**sí** a los maestros genuinos, **no** a los charlatanes'.

Más sobre esto puedes leer en el capítulo 20 de '*Toward a Psychology of Awakening*', John Welwood, Shambala Publications, Boston and London, 2000. Hay traducción castellana de ese capítulo, con notas y comentarios adicionales en 'Autoridad Espiritual Genuina y Falsificada', Cetepso, Buenos Aires, 2001.

4 - **Resumimos** ahora algunas características suplementarias del funcionamiento de la mente habitual junto con aportes para una posible “solución de los problemas”. Las comillas tratan de indicar que luego de un “largo recorrido del camino” el practicante llega a experimentar directamente que nunca hubo problemas, y por lo tanto nunca fue preciso solucionarlos. Esa visión de problemas existentes y eventuales soluciones es parte del funcionamiento subóptimo de la mente que describimos más abajo.

- A. La mente habitual, que llamamos 'normal' por ser la cual utilizamos la mayor parte del tiempo la inmensa mayoría de nosotros, trabaja en un nivel severamente subóptimo. La mayoría de las tradiciones espirituales coinciden en ello, y se refieren a ese nivel con distintos nombres: sueño, ilusión, confusión, ignorancia.
- B. Existen muchos otros niveles de funcionamiento, superiores e inferiores al habitual. Sin embargo, no lo sabemos. O si nos lo contaron, no estamos muy convencidos de que sea así. Por eso no nos movemos, espiritualmente hablando, de donde estamos.
- C. Los niveles superiores son alcanzables con entrenamiento. No son algo que se tiene por derecho de nacimiento, o porque alguien nos los concedió, o porque lo compramos.
- D. A los niveles inferiores se llega olvidando aquello que se sabe, es decir, incrementando la ignorancia. No recordando. No interesándose. Diciendo que todo fue siempre así, y por lo tanto seguirá siempre siendo así.
- E. Los niveles superiores son experiencias directas, más allá de concepciones intelectuales o creencias en teorías o sistemas. Por ello, la transmisión de estas experiencias a través del lenguaje es necesariamente limitada. Dicho en otras palabras, las experiencias se viven, no se describen. Son inefables. El mudo sabe el gusto del durazno, pero no puede transmitírselo al que nunca lo probó. Cada uno de nosotros debe comerse su durazno, y entonces no precisará que alguien le venga a contar, imperfectamente, que gusto tiene el durazno. Y la experiencia, si el durazno está maduro, es mucho más gratificante...
- F. Ocupa todo el tiempo. No sólo los 'días sagrados' (viernes, sábado o domingo, según seas musulmán, judío o cristiano respectivamente)
- G. Quienes escribimos y Quienes leemos estas líneas tenemos un enorme privilegio, que nos coloca en mejores condiciones que la inmensa mayoría del género humano para acceder a estas capacidades espirituales de nivel superior: estamos vivos, razonablemente bien alimentados y vestidos, tenemos capacidad de aprender, podemos entrar en

contacto con guías y enseñanzas de valor, tenemos interés en aproximarnos a ellas (lo cual suponemos es así ya que llegaste a leer hasta aquí). Eso sí, no tenemos todo el tiempo del mundo. ¿Nuestro tiempo está limitado por adivina, adivinador...?

Tres ejemplos de caminante espiritual, entre muchísimos otros:

✦ El señor cristiano que busca unirse a Dios, y elige seguir el sendero de los benedictinos a través de ingresar en un monasterio y desarrollar las tres actividades prescritas por la regla de San Benito para un monje: participar del oficio divino (práctica), trabajar manualmente (trabajo) y asimilar la lectura sagrada (estudio).

✦ La señora budista que desea reconocer la naturaleza de su mente, para lo cual busca y encuentra un maestro tibetano que le enseña meditación dzogchen, o uno japonés que la introduce a la meditación zen, o uno birmano que la guía en la meditación del sendero theravada.

✦ Un joven agnóstico que decide transformarse en una buena persona, inofensiva, liviana sobre la tierra y sobre los demás, llegar a ser un hombre despierto, no automático, y que entonces decide recorrer genuinamente un sendero espiritual no confesional.

Todos estos practicantes, implícita o explícitamente, incluyen las propuestas de nuestra definición de espiritualidad.

Ampliamos algunos aspectos de este tema en la sección 2 - *Tres maneras de vivir*.

Una tabla resumen tal vez ayude a fijar conceptos:

RELIGIÓN	ESPIRITUALIDAD
Enfatiza el 'creer'	Enfatiza el 'saber'
'Somos los únicos que poseemos la verdad'	'Es bueno que haya diversas tradiciones espirituales. Un único alimento no puede satisfacer a todos los tipos de cuerpos'
Cumplir con los ritos, aunque no sepa de qué se trata	Comprender qué se lleva a cabo; motivos, fines.
Aceptar eso que se transmite tal como se transmite	Emplear la propia mente. Y asumir la responsabilidad consecuente
Inserción en la sociedad de este lugar y tiempo, y aceptación de los cánones prescriptos.	Inserción social es secundaria. Puede o no ser parte de la propuesta.



Enfatiza lo formal	Enfatiza lo esencial
Transmitida por representantes <i>autorizados</i> , con escalafón y dignidades ad-hoc	Transmitida por maestros genuinos, cuyo único título válido es el de haber desarrollado en sí mismos todo cuanto enseñan.
Prevalencia de la institución frente al individuo	Prevalencia del desarrollo interno del individuo.
Proselitista. Convertir al no-creyente es una parte importante de la actividad. La calidad de la conversión es secundaria.	Las enseñanzas sólo se dan a quien las pide y está maduro para recibirlas.

□ ■ ▨ ▩ ▪ ▫ ▬ ▭ ▮ ▯ ▰ ▱ ▲ △ ▴ ▵ ▶ ▷ ▸ ▹ ► ▻ ▼ ▽ ▾ ▿ ▸ ▹ ► ▻ ▼ ▽ ▾ ▿ ▸ ▹ ► ▻ ▼ ▽ ▾ ▿ ▸ ▹ ► ▻ ▼ ▽ ▾ ▿



Una digresión: el precioso logo de la Abadía de San Benito de Luján. ¿No te parece una excelente síntesis de gracia, simplicidad, inspiración? Si te conectas con ellos en www.sbenito.org.ar puedes acceder a la regla de San Benito que mencionamos varias veces a lo largo de este trabajo y muchas

otras cosas interesantes...Y si todavía te interesa más el tema, en www.osb.org encontrarás la regla en todos los idiomas, datos y direcciones de infinidad de monasterios y centros vinculados con la orden de San Benito, bibliografía, etc.

□ ■ ▨ ▩ ▪ ▫ ▬ ▭ ▮ ▯ ▰ ▱ ▲ △ ▴ ▵ ▶ ▷ ▸ ▹ ► ▻ ▼ ▽ ▾ ▿ ▸ ▹ ► ▻ ▼ ▽ ▾ ▿ ▸ ▹ ► ▻ ▼ ▽ ▾ ▿ ▸ ▹ ► ▻ ▼ ▽ ▾ ▿ ▸ ▹ ► ▻ ▼ ▽ ▾ ▿

Ejercicio 3

Reflexión: Referirse al apéndice de meditación reflexiva incluido en pg. 86. Tenerlo presente al encarar los ejercicios propuestos a lo largo de este trabajo.

Práctica: Basándote en las consideraciones sobre espiritualidad que anteceden, ¿podrías repasar tu propio camino al respecto?

- ✦ ¿Cuándo y cómo te interesaste por primera vez en religión y/o espiritualidad?
- ✦ Tus idas y vueltas si las hubo,
- ✦ Tu posición hoy.
- ✦ Tus ideas para el futuro.
- ✦ ¿Cómo implementarlas?

Incluí tus acuerdos y desacuerdos (genuinos y con potencial de esclarecimiento, no polémicos)

- ✦ La actitud interna y externa con que realizo mi trabajo la elijo yo a cada momento. Esto se vincula íntimamente con el hecho que para los seres “normales” como nosotros, la “realidad” que vivo no es más que mi **opinión personal** sobre algo que sucede. Entonces, “normalmente” no actúo como lo demanda la realidad tal cual es, sino que reacciono automáticamente de acuerdo a mis estereotipos a una “realidad” ilusoria, imaginada. En este caso el estereotipo es no percibir y hacerme responsable de mis reacciones internas y externas.
- ✦ Reconozco la contribución, de carácter único, que realiza la espiritualidad a mi trabajo.
- ✦ La internalización que trabajo y espiritualidad no son dos 'cosas' separadas. El separar estas dos facetas de mí totalidad es el viejo hábito de la dualidad. Lo secular y lo religioso. Lo mundano y lo espiritual. Lo profano y lo sagrado. El dinero y el espíritu. Lo lindo y lo feo. Lo mío y lo tuyo. ¡¡Uff!! ¿Cómo no nos cansamos de forzar esta eterna disociación de todo cuanto nunca estuvo disociado? Con el trabajo que cuesta distorsionar la realidad, y los perjuicios que acarrea, ¿cómo es que sigo en la misma? La respuesta es simple: por mis pensamientos, que son siempre los mismos como consecuencia de mis hábitos.
- ✦ Lo anterior se puede expresar también de otra manera: cuanto efectuamos puede ser algo inseparable del camino espiritual. Esto es fácil de decir, pero puede ser difícil de ser llevado a la práctica. Porque quiere decir que si valoramos la espiritualidad, debemos valorar nuestro trabajo. Si honramos las enseñanzas debemos honrar nuestro trabajo. Si queremos ser buenos practicantes, debemos ser buenos trabajadores. Entonces podremos llegar a integrarnos con quienes han recorrido en el pasado, recorren hoy y recorrerán en el futuro el camino espiritual. ¿Cómo? Integrando las enseñanzas y nuestro trabajo, de manera que éste se convierte en nuestra alma y nuestro corazón.
- ✦ No nos interesa el trabajo en sí, sino la manera cómo se realiza. A los efectos de este texto lavar platos en un restaurante, ser presidente de una multinacional, o estudiar francés en la Alianza Francesa son formas equivalentes de trabajo. A nosotros nos interesa desarrollar la capacidad de trabajar espiritualmente y eso es posible en cualquier tipo de trabajo.
- ✦ El método del trabajo espiritual no exige dejar de ser quien soy. No tengo que convertirme en nada distinto a eso que soy. El hábito no hace al monje y en este caso es literal. No me tengo que ir a India o a Tíbet, o vestirme de swami hindú, o ir todos los

días a la iglesia o al templo o al centro de dharma. No tengo que cambiar de creencias religiosas. No tengo que ser más rico, o más grande, o menos... que eso que soy. Eso que soy hoy es aquello que he llegado a ser como evolución de mi vida hasta este momento, y desde ahí parto ahora. Un viaje de mil millas comienza por un simple, pequeño paso, sin mayores pretensiones. Si me imagino que es el gran paso, me voy a caer en un gran pozo. Y si piensas que vas a empezar “cuando tenga más tiempo”, “cuando los chicos sean más grandes”, “en un par de meses”, “cuando...” una vez más estás errando. La propuesta es empezar en *este momento*. El peligro es seguir posponiendo, y eso no se recomienda. ¿Sabes por qué? Entre otras cosas porque no tienes tiempo infinito a tu disposición. ¿Recuerdas por qué?

- ✦ Y lo anterior es extensible a todas las otras áreas de la vida, ya lo dijimos, y lo volveremos a decir: si me distraigo y actúo mecánicamente en el trabajo, me distraigo y actúo mecánicamente en mi casa con mis hijos. Si respeto a mis colaboradores respetaré a mis vecinos, a mis hijos y al señor que limpia la calle también.
- ✦ En occidente, y como fruto de muchas malas experiencias con enseñanzas 'nacionales' e 'importadas', la espiritualidad es vista como una forma de escape de la responsabilidad y de las realidades de la vida cotidiana. Sin embargo, esa es una visión desde el lado de la vida 'normal', y no desde aquello que enseñan las grandes tradiciones de sabiduría de la humanidad cuando se transmiten a través de maestro genuinos. Estas tradiciones insisten en el desarrollo interno del individuo, y el objetivo bien entendido es el beneficio de los demás. Que sepamos, ni el cristianismo, ni el budismo, ni el judaísmo hablan, ni el Islam, en sus niveles de sabiduría, enseñan '*aléjate de este mundo cruel*', '*no te metas*', '*ocúpate de vos, los demás que se ocupen de ellos*'. Por el contrario, continuamente leemos y oímos cosas como '*amarás a tu prójimo como a ti mismo*', '*no hagas a los demás eso que no deseas que te hagan a ti mismo*', '*pueda todo cuanto yo haga ser de beneficio para los demás*'.

Tradicionalmente, los practicantes cultivan los valores y el sentido de la vida a través de la meditación, la plegaria, la devoción. Pero las actitudes mentales que están por debajo de esas conductas también pueden expresarse a través del trabajo. Así, el trabajo se convierte en meditación y plegaria. Esta es una de las posibles explicaciones de la máxima del ejercicio 4.



Ejercicio 5

Reflexión: Referirse al apéndice de meditación reflexiva incluido en pg. 86. Tenerlo presente

al encarar los ejercicios propuestos a lo largo de este trabajo

Práctica: el trabajo está asociado a 'esfuerzo' y 'retribución'. Si le saco esas dos connotaciones, ¿qué queda?

Recuerda que en todos nuestros ejercicios importa aquello *que es para ti*, no aquello que debería ser, aquello que es para otros, aquello que te dijeron que debía ser.



Ejercicio 6

Práctica:

- ✦ Visualiza el antiguo paraíso terrenal de la Biblia (o tu versión de él, a nuestros efectos es lo mismo) como síntesis de tus deseos, aspiraciones, visiones de la vida.
- ✦ ¿Qué te hace falta para sentirte en él? Anota en la tabla siguiente tus necesidades para llegar y permanecer en ese paraíso donde “todo está bien” y no hace falta nada más.

- ✦ ¿Estás seguro/a que si fueras / tuvieras eso que piensas necesitas ser / tener, eso te haría estar y permanecer en ese paraíso?
- ✦ Repetir el ejercicio advirtiendo qué resulta después de un primer análisis.



1.4 - el camino de salida.

Hay muchos caminos, tal como hay muchas y diversas capacidades y necesidades de los caminantes.

Recordando lo dicho en la sección 1.2 sobre espiritualidad, si te dicen que hay un solo camino para todos, en nuestra opinión *eso no existe*.

Todas las cosas le pertenecen a Dios, y la riqueza por lo tanto ha sido colocada en las manos de los seres humanos tan solo para que la administren. El significado original de la palabra Zakat es "purificación" y "crecimiento". Dar el Zakat significa "dar un porcentaje especificado sobre ciertas propiedades a ciertas clases de gente necesitada".

Una persona podrá también dar tanto como quiera a manera de limosna o caridad.

4 - Ayunar el mes de Ramadán:

Cada año durante el mes (lunar) de Ramadán, todos los musulmanes ayunan desde la salida del sol hasta la puesta del mismo, absteniéndose de comer, beber y tener relaciones sexuales.

5 - El Peregrinaje a la Meca, Haj:

Es una obligación a cumplir una vez en la vida, para aquellos que tengan los medios físicos y financieros de realizarla. Los ritos del Haj incluyen circunvalar la Kaba siete veces, ir siete veces entre las dos montañas de Safa y Marwa tal y como lo hizo Hagar madre de Ismael en busca de agua. Después los peregrinos se reúnen en Arafat para pedirle a Dios aquello que desean y para pedirle Su misericordia.

6 - En algunos casos se menciona un sexto, *jihad*, que se traduce de distintas maneras (lucha, guerra, etc.) y con distintos significados (lucha interior con la propia ignorancia, guerra exterior contra los infieles, etc.) según las distintas corrientes y las distintas épocas.



En líneas generales hablamos de cinco etapas, independientemente de cuál sea la propuesta de evolución de que se trata. El proceso, en este nivel de análisis, no difiere demasiado para un practicante budista, o hinduista, o cristiano, o agnóstico, o ateo, o judío, o taoísta, o...

1 – **Tomar conciencia** de la realidad de nuestras dificultades, no sólo a través del intelecto, sino también por medio de una honesta, aguda, entrenada, auto-observación. También apuntalar esas observaciones con un sustrato teórico que te oriente sobre las razones y sinrazones de eso que vas percibiendo adentro y afuera. Este soporte teórico hacerlo liviano, pero hacerlo, porque es necesario para no desorientarse. Así se generará la motivación para la etapa siguiente.

2 - **Reflexionar**. También lo podemos llamar meditar o contemplar. Es el proceso por el cual eso que emerge de la etapa del tomar conciencia se internaliza, se aclara, se fija. Se completa además con otros aprendizajes que tienden a aligerar y/o eliminar el peso de los hábitos, de lo conceptual, del ego en general.

3 - **Actuar**. Aquello que surge en nosotros fruto de la etapa anterior puede o no ser genuino y operativo. A veces nos parece que sí y nos engañamos. Otras veces ya estamos en condiciones de poner a prueba esos aprendizajes. Un método de prueba infalible es a través del actuar. Por

ejemplo, si estuve trabajando con mi apego al dinero y los elementos materiales en general en un ambiente calmo y protegido como puede ser el de mi ámbito de meditación, en un momento dado puedo llegar a la conclusión que ya logré el desapego que me dicen las enseñanzas es conveniente desarrollar. Yo *creo* eso. Pero no lo sé. Cuando salga a la calle, y me encuentre con tres mendigos en el lapso de media hora, practicando la auto-observación desarrollada en la primera etapa podré darme cuenta si ese aprendizaje es real o todavía le falta. Si le falta, vuelta al banco de trabajo, la etapa 2. Si en cambio me doy cuenta que logré aprender el tema, sigo con a la etapa 3 y siguientes.

Nota al margen: esta es una de las razones por las que esos mendigos son gente a quienes debo decir ¡gracias! de todo corazón. Me están ayudando a saber si me estoy vendiendo buzones o no. En esos momentos son mis maestros. Aunque ellos no lo sepan.

4 - **Recordar** que el reconocer la gran importancia de nuestro trabajo no debe convertirlo en algo solemne, rígido, 'serio'. Creemos que esta es una *elección* desafortunada. Sólo logrará bloquearnos, y transformar aún las tareas más simples en un incordio para nosotros y para los demás.

5 - **Gozar**. Incluye apreciar lo logrado y también aquello que está en vías de ser logrado. Sentirse satisfecho con eso que se es y con eso que se tiene es parte importante del gozar. Descansar, sentirse libre, tranquilo. Ya eres quién quieres ser, sucede que todavía no lo adviertes.

En el ámbito laboral, este sentido de alegría que surge de nuestro trabajar es un muy útil signo de que nuestras acciones tienen un real valor. Cuando realmente apreciamos eso que estamos llevando, nuestras acciones adquieren un poder especial, y su influencia positiva se difunde en direcciones y con aspectos inesperados. Trabajamos bien, ligeramente, sin cansarnos, y sin embargo logramos hacer mucho. Trabajamos sin equivocarnos, rápido y sin cansarnos.

6 – **Beneficiar** a los demás mediante aquello que hemos aprendido. Ésta, para un practicante genuino, es la más satisfactoria de todas las etapas. Y numerosas tradiciones espirituales enseñan que es la más importante, sin la cual no se puede seguir avanzando. Corresponde a trabajar profundamente con el ego y el no-ego. Lo más difícil de todo, según nos cuentan quienes pasaron por esos niveles...

Decimos, enfáticamente que:

Todas y cada una de estas etapas es posible.

Para vos, para nosotros y para todos los seres, aquí y ya.

Vivir con la certeza que hay salidas a nuestra condición presente.

Ejercicio 7

Reflexión: Referirse al apéndice de meditación reflexiva incluido en pg. 86. Tenerlo presente al encarar los ejercicios propuestos a lo largo de este trabajo

Práctica: Sugerimos ir escribiendo cuanto surja en el curso de este trabajo. Fechar las hojas. Guardarlas. Releerlas en unos años. Sacar conclusiones.

Recuerda lo más detalladamente posible quién piensas que eras hace diez años.

- ✦ ¿Cómo/quién eras entonces?
- ✦ ¿Aquella persona y esta que piensas que eres hoy, si se encontraran hoy, qué se dirían? ¿Serían amigas, podrían intercambiar experiencias amigablemente, para aprender del otro? ¿O tal vez sería la guerra de las recriminaciones y de los ‘lo que pasa es que vos...’? ¿Qué les disgustaría y que les disgustaría mutuamente?
- ✦ ¿Cómo llegué a ser esto que pienso que soy hoy a partir del que pienso que era entonces? ¿Qué paso con los ideales, objetivos, opiniones de esa época? ¿Cambiaron? ¿Cómo? ¿Por qué?
- ✦ Visualiza quién querrías ser dentro de diez años.
- ✦ ¿Qué pensará el de ese futuro respecto del de hoy?
- ✦ ¿Eso que hoy estás siendo/haciendo/aprendiendo te conducirán a eso?
- ✦ ¿Cómo deberías actuar durante los próximos diez años para llegar al lugar en que supones vas a estar?
- ✦ ¿Estás dispuesto a hacer lo necesario para lograrlo?
- ✦ ¿Quieres eso verdaderamente?

Si te resultó útil, y te animas, repite a veinte años atrás y veinte adelante. Además, agrega las preguntas e investigaciones que te parezcan útiles para vos. Nuestras preguntas son simplemente una guía para orientar el trabajo, y hay muchas otras interesantes. Utiliza la libertad y la sensibilidad que siempre estuvieron en ti.

Llegar a ser dueño de la propia vida. Es la diferencia entre un barco que va de un puerto a otro, y una madera que sólo flota y es llevada por el viento de un lado a otro.

Ejercicio 8

En griego, la raíz *ponos* = trabajar, también dio lugar al latín *poena* = castigo, dolor. Al castellano llegó como *pena*. Para algunas visiones de la vida, el trabajo tiene una naturaleza penal.

¿Es así, (por ejemplo 'ganarás el pan con el sudor de tu frente') o hay otras connotaciones válidas para vos? ¿Cuáles?



Ejercicio 9

Para ir entrando en calor con temas que trataremos un poco más adelante, comencemos a entrenar la auto-observación. Para los días que siguen, si quieres que este trabajo de hoy pueda ser de más utilidad para ti:

- ✦ Durante los recreos que hagas en tu trabajo mantente alerta y despierto.
- ✦ Evita las conversaciones vacuas, sin sentido. El partido de ayer, o aquello que dijo el político de turno esta mañana, o el nuevo novio de la colega, todas son pérdidas de energía que no te ayudan en este camino. Si te queda alguna duda, repasa cuántas de esas charlas has tenido en el último año, de cuáles te acuerdas, cuáles te sirvieron para algo más que para pasar el tiempo. (**Posgrado: comprométete contigo mismo a “no hablar de terceros” en ningún momento durante por ejemplo una semana. Practicarás la atención, priorizarás tu trabajo interno, y alrededor del 70% de tu “hablar” se esfumará. Tiempo y energía ganados...**)
- ✦ Considera esos minutos de recreo, y todos los minutos de tu vida, como preciosos, irrecuperables. No porque sea algo que te decimos, sino porque efectivamente lo son. El momento que pasó nunca más se repetirá. Y no somos eternos, así que un día no habrá más momentos para desperdiciar.
- ✦ ¿Cómo podrías mejorar la calidad de tus recreos?



1.5 - ¿Y después?

Luego de recorrer el camino de aprendizaje anterior, ¿qué podemos esperar? Decimos que unas cuantas cosas. Del listado no exhaustivo que te adjuntamos en los renglones que siguen, y en función de tus capacidades y necesidades de hoy, podrás comprobar:

- ✦ Que algunos **sí** ya funcionan en ti
- ✦ Que otros **no** funcionan en ti **aún**.

Los maestros aseguran que todas son descripciones de estados alcanzables con entrenamiento. A no pensar que “yo no puedo”

Revisa uno a uno los puntos siguientes:

- ✦ Descubrir el sentido de satisfacción que produce un trabajo bien hecho, apreciando los

resultados de la propia actividad. Darse cuenta que se ha hecho algo valioso, y ponerse contento sería otra manera de expresar lo anterior.

✦ Descubrir la posibilidad de planear, concentrándose y teniendo en cuenta las distintas posibilidades y alternativas que se abren al trabajar. Esto lleva a disipar la sensación que hay mucho que hacer, de que el tiempo nunca alcanza para nada, y a ser más cuidadosos con ese tiempo y con nuestra energía.

✦ Descubrir la posibilidad de trascender los miedos (no podré, no llego a tiempo, no se cómo hacerlo, no me sale bien), contactándolos, no evitándolos vía el escape o la negación o la represión. Percibir así su naturaleza confusa, transitoria, vacua.

✦ Descubrir la posibilidad de poder entregarnos totalmente a eso que llevamos a cabo, aunque lo pensemos aburrido, pesado o nos parezca sin sentido.

✦ Descubrir la posibilidad de no malgastar energías en distracciones, contradicciones y discusiones estériles.

✦ Aprender que todo cuanto obtenemos del trabajo es de la misma calidad que eso que ponemos en él. Ni más ni menos. Ni mejor ni peor. Esto nos motiva a poner en él lo más sano y crecido de nosotros mismos. Sorpresa al percibir cómo surgen experiencias extraordinarias de situaciones aparentemente pálidas.

✦ Aprender que para nuestra propia vida cuenta más nuestra actitud frente al trabajo que el contenido del trabajo en sí.

✦ Percibir la amplitud, belleza, alegría que cada experiencia de trabajo puede proveer si miramos con la óptica apropiada.

✦ Aprender a **elegir** el color y sabor de la vida. No quedarnos con el gris y el sin sal del aburrimiento, el miedo o la frustración. Podemos elegir no ser instrumentos pasivos de nadie. Y mucho menos de nuestro propio ego.

✦ Aprender a *vivir* cada momento. Esto es más satisfactorio que *transcurrirlo*. No tratar de sacárselo de encima lo antes posible, de cualquier manera. Cada situación transcurre en un momento irrecuperable de la vida

✦ Llegar a ser un **ejemplo** para los demás. Por supuesto, no para todos los demás, sino para aquellos 'que tienen ojos para ver'. Recordamos en un seminario en California, donde una participante, que tenía dificultades con la crianza de sus hijos adolescentes, le preguntó a Tarthang Rinpoche '¿Qué le puedo decir a mis hijos?' La respuesta del lama fue simple y escueta: 'Nada'. Y ampliando la enseñanza, es esencial recordar que nadie puede decirle a los demás qué tienen que hacer (sobre todo si nadie se lo preguntó), y mucho me-

*Aparecen en el mundo, por el poder del Buda,
Pensamientos virtuosos, rara y fugazmente.*

Bodhisattvacharyavatara, Capítulo 1, estrofa 5

¿No te animas a intentar ser vos también un ejemplo para los demás? Un viaje de mil millas siempre comienza por un primer paso. Y tu ejemplo puede inspirar a otros. Y así siguiendo... Además del sentido común que poseen, cada una de estas salidas es una propuesta de trabajo completa en sí misma. Para sacarles todo el jugo que tienen, como dijimos anteriormente se precisa pasar de la comprensión intelectual, teórica, a la experiencia directa, vivida. Y luego ponerlas en práctica, para beneficio propio y ajeno.

Ejercicio 10

Reflexión: Referirse al apéndice de meditación reflexiva incluido en pg. 86. Tenerlo presente al encarar los ejercicios propuestos a lo largo de este trabajo

Práctica:

- ✦ Analiza el trabajo como acto de respeto o de burla hacia la vida.
- ✦ ¿Qué te sugiere el proverbio japonés 'el trabajo es un privilegio'?

Ejercicio 11

Cuando te encuentres trabajando con una cierta atención y claridad, aprovecha ese momento glorioso para investigarte. No importa qué estés llevando a cabo: un proyecto millonario en dólares, zurciendo un par de medias, escribiendo una carta comercial o cocinando el almuerzo, pregúntate, sin juicios, sin expectativas, sin nada más que interés en vos mismo y tu trabajo:

¿Cómo puedo mejorar mi performance?

¿Cómo podría lograr más?

¿Cómo puedo ampliar mi visión, salir del 'siempre lo mismo'?

¿Cómo puedo sentirme satisfecho con esto que estoy efectuando?



1.6. Dos joyas de la espiritualidad tibetana.

Como cierre de esta sección, te damos, para recortar y pegar en el escritorio, o la cocina, o sobre la freidora dos pequeños textos de la tradición del budismo tibetano. ¡Buen provecho!



'Los Cuatro Componentes de un Hacer Sabio'

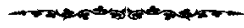
Toda acción que incluya estos cuatro elementos se manifiesta como una acción sabia.



འདུན་པ།

**intención.
determinación**

Yo, sin dudas ni demoras,
voy a hacer...



འདྲེན་པ།

presencia

sin distraerme, con claridad,
sin olvidarme.



ཤེས་བཞིན།

conocimiento

sabiendo qué hago



བག་ཡོད།

**cuidado.
seriedad**

con respeto por eso que hago
(y con alegría y cariño...)



'Los Cuatro Inconmensurables de un Hacer Iluminado'

Toda acción que incluya estos cuatro elementos en su forma pura es una acción iluminada.

མཉམ་པའི་ཚོམས་བཞི།

los cuatro inconmensurables



བྱམས་པ།

amor

Por el poder y la verdad de esta aspiración, a través de lo todo cuanto yo haga lograré que todos los seres:

Alcancen la felicidad y las causas de la felicidad.



སྤོང་ཞེ།

compasión

Se liberen del sufrimiento y de las causas del sufrimiento.



དགའ་བ།

alegría

Vivan inseparables de la sagrada alegría.



བརྟམ་སྤྱོད་མཉམ་པ།

ecuanimidad

Vivan en ecuanimidad, sin demasiada aversión y sin demasiado apego, creyendo en la igualdad de todo lo viviente.

L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D

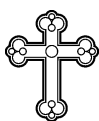
En la cocina, el resultado de una receta está estrechamente conectado a la cantidad y calidad de los ingredientes que incluyo en la preparación. Si pongo poco de algo, o eso que pongo es de mala calidad, el resultado será acorde. Desde 'es mejorable' hasta 'incomible'. Si pongo todo de lo mejor y no escatimo, el resultado será excelente.

Un ser iluminado incluye en sus acciones estos **cuatro inconmensurables** ingredientes en la cantidad requerida por la situación en que se encuentra, y sobre todo, siempre de calidad 'iluminada'. Su amor, por ejemplo, no es posesivo, no requiere 'absorber' al objeto del amor porque él no reconoce objeto de amor sino que **es** amoroso. Al no esperar retribución a su amor, deja libre al 'objeto' de su amor. Es ilimitado. Es permanente, no va y viene según las circunstancias Y así siguiendo. Ese amor posee todas las características puras y ninguna de las impuras. Está más allá de lo conceptual. Está más allá del amor común que conocemos y experimentamos los seres normales. Lo mismo sucede para los otros tres inconmensurables.

¿Y entonces nosotros qué hacemos? Nos entrenamos. Hoy somos capaces de por ejemplo un amor que no es totalmente puro. O nuestra ecuanimidad está un poco floja, y todavía preferimos a una persona 'inteligente' frente a una 'medio tonta' (definiciones de inteligente y tonto a cargo de quien las emplea, ergo contaminadas por su banco de datos contaminado, ergo semillas de error y sufrimiento, ¿para que repetirse, no?). Como consecuencia del uso de ingredientes no puros, el resultado será impuro. Pero aún en esas condiciones limitadas, es inmensamente más evolucionado que el accionar del ser normal que ignora todo de esto.

Yo ya sé que estos cuatro inconmensurables existen, que son benéficos, que son alcanzables con entrenamiento. Y entonces, entreno mi mente para llegar a lograr aquello que ya lograron los seres iluminados y yo todavía no.

En algunas presentaciones de estas aspiraciones suele aparecer 'pueda todo cuanto yo haga lograr...' en lugar de nuestro 'lograré'. La primera forma puede confundirse con un ruego a un ente externo para que me conceda esa capacidad, o con una simple, no demasiado intensa, expresión de deseos. La segunda forma expresa la firme, clara, irrevocable decisión de ser el agente efectivo de eso que se declara, en este caso lograr una serie de beneficios para los demás. Puedes elegir la redacción que prefieras. Lo importante es tu motivación.



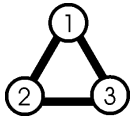
Una 'job description', descripción de tareas, escrita en latín en el siglo VI y aquí presentada en español del siglo XVI.

La regla de San Benito, en la versión de Salamanca de 1571 describe en su capítulo

56, titulado 'De los Porteros del Monasterio', la muy importante tarea de ocuparse de recibir a quien llega. Quién, para qué, cómo, cuándo, en unas pocas líneas se dice todo aquello que hace falta. Te la copiamos en el español de esa época:

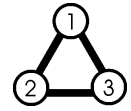
'A la puerta del monasterio pongafe vn viejo fabio, que fepa dar, y recibir los mandados, cuya madurez no de lugar a que ande vagádo, el qual portero ha de tener vna celda junto a la puerta, para que quienes vinieren fiémpre hallen prefente quien les de respuesta, y luego como algúno llamare o algun pobre pidiere algo, diga, Deo gratias, o de la bendiction a quien fe la pidiere, y có toda manfedúbre de termor de Dios buelua có respuesta apreffuradaméte con feruor de charidad, y fi el portero huuiere menefter quié le ayude, déle vno que fea mas moço.'





Sección 2

Tres maneras de vivir

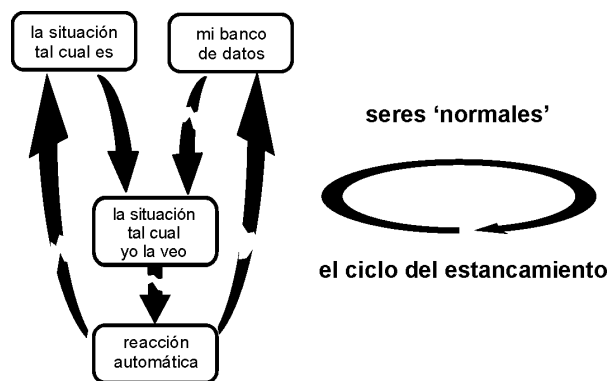


Recordar lo esencial:
*En todo momento, lugar y circunstancia
Somos libres para administrar nuestra vida como nos parezca mejor.
Siempre lo hemos sido, pero como lo olvidamos
La consecuencia inevitable es que vivimos esclavos
Esclavos de nuestros pensamientos*

CETEPSO

Nota importante: dado que estás frente a un proceso difícil, en el que es fácil perderse, considera la posibilidad de requerir ayuda externa calificada. Sobre esto puedes leer más en el documento de Cetepso “Del Entrenamiento de la Mente”. Lo puedes consultar o bajar con el vínculo http://www.cetepso.com.ar/NewFiles/entrenamiento_de_la_mente.pdf.

2.1 - la manera de vivir de los seres 'normales'.



En el gráfico anterior mostramos el esquema de funcionamiento de un 'ser normal'.

Decimos que son 'normales' la gran mayoría de los seres humanos. No se interesan, o no tienen la capacidad intelectual y emocional para acceder a otros niveles de funcionamiento. No es una crítica, no es una posición elitista, es simplemente una constatación, tal como que algunos tenemos cabello rubio y otros oscuro.

Sigue una simplificación de los procesos mentales de un ser 'normal', en sí muy complicado. Sin embargo, a los efectos de hoy bastará. Si te interesan más detalles, te referimos a '*Karma, Bardo y otras Visiones*', Cetepso, Buenos Aires, 2001.

la situación tal cual es

Es la registrada por nuestros sentidos. Qué veo, qué huelo, qué toco, etc. Antes de que comience a elaborar que aquello que percibo me gusta o no, o que eso es un árbol o una persona o... La sensación desnuda, sin conceptos. Por eso la llamamos 'la situación tal cual es'.

mi banco de datos

En mi mente tengo acumulado una inmensa cantidad de datos. Todas las experiencias vividas desde tiempos sin comienzo quedan grabadas con mayor o menor intensidad en eso que llamamos, por analogía con las computadoras, 'un banco de datos'.

Las circunstancias exteriores, en este caso denominadas 'la situación tal cual es', al interactuar con esa masa de información acumulada, provocan reacciones mentales de muy diversos tipos: mis hábitos, mis recuerdos, mis miedos.

Algunas características del banco de datos:

- ✦ *Toda la información que mis sentidos* (el budismo considera **seis** sentidos. A los cinco aceptados en occidente le agrega la mente habitual, condicionada) *me van proveyendo a lo largo de la vida queda guardada en forma fidedigna*. Lo importante, lo menos importante y lo trivial. Una verificación de lo anterior es que, bajo un estímulo adecuado, surge sin problemas un recuerdo al que no había sido accedido desde hace muchos años. ¿Cuál es la imagen que aparece en tu mente ante el estímulo 'mi cumpleaños de 15 años'? Hace muchos años que no recordabas esa imagen, y sin embargo estaba. Parcial, tal vez distorsionado, pero recupero recuerdos de hace muchos años..
- ✦ *Esa información no es accesible en su totalidad*. La inmensa mayoría de mi pasado está, pero no puedo recordarlo tal cual fue. Sólo puedo traer a la memoria sin problemas algunos temas, o algunas circunstancias excepcionales o situaciones muy repetitivas. Otras, por el momento, me son inaccesibles. No porque se borraron, sino porque mi mente no puede acceder a ellas. Si te quedan dudas, recuerda cuantas veces quieres traer a la memoria un nombre, que sueles decir '*lo tengo en la punta de la lengua*', que no sale y que cuanto más te exigís menos sale. Y que en un momento posterior, al dejar caer la exigencia, surge súbitamente.
- ✦ *El acceso es selectivo*. Si bien toda la información está disponible en forma pura, aquello que utilizo de la base de datos, mis memorias, está altamente seleccionado. Por ejemplo, tiendo a quedarme con eso que *no funciona* de una situación o una persona, y me 'olvido' de todo cuanto *sí funciona*. Si llovió dos días seguidos, escucho que 'este verano es muy lluvioso' porque el que habla se olvidó de los 20 días de sol anteriores. Una

reacción común es tomar el máximo o mínimo de una situación y promediarla. ¿Qué temperatura hay en Buenos Aires en invierno?' *'Menos de cero grados'*, Sí, eso vale para algunos días a las 6 de la mañana. Y sin embargo, ¿los tibios y soleados mediodías de 17 grados dónde están? Los medios masivos de comunicación hacen lo mismo, pero en ese caso toman los máximos o mínimos según le convenga a la línea editorial del periódico en cuestión, o las ganas del redactor de que lean su artículo con la catástrofe del día: “¡El gas aumentará hasta un 250%!” que casi seguro es el caso del 1% de los usuarios. No se menciona un promedio o un máximo y un mínimo...

✦ *Todo cuanto vuelve está contaminado.* A lo largo de la vida generé opiniones sobre las cosas y la gente, me gustan ciertas situaciones y me disgustan otras, y toda esa elaboración que privilegia ciertos datos en detrimento de otros es algo que originalmente no existía. Simplemente 'personalicé' aquello que me fue dado o que fui descubriendo a lo largo de la vida, y lo guardé.

la situación
tal cual
yo la veo

Eso que aparece como estando afuera, lo 'tal cual es', se une en mi mente con eso que proviene del banco de datos. Y ahí empiezan nuestros problemas. Porque eso que era fidedigno, ahora se contaminó con aquello que aportó nuestro banco. Ya no es más la realidad tal cual es, sino *la realidad tal cual yo la veo*. Y entonces como es la mía, y a los demás les pasa lo mismo, aparecen varias 'realidades' que suelen ser distintas. Por ejemplo, empezamos a discutir sobre que no, que sí, que vos no la ves, que no me vas a decir a mí como son las cosas, pasa que vos... ¿Conocido, no? Hablando en términos generales, la información original era fidedigna e igual para todos. Pero los bancos de datos son estrictamente individuales. El resultado de la mezcla de ambos es entonces estrictamente individual también.



Para indicar qué es puro y qué está contaminado, en el gráfico de la página 32 algunas flechas (pocas) son negras, otras (la mayoría) están cortadas.

reacción
automática

El resultado de mi visión personal de la realidad, distorsionado por las preferencias, los hábitos, los odios y amores cotidianos, determina mi reacción frente a la situación de partida, a la cual yo, sino fuera un ser condicionado, podría percibir 'tal cual es' y actuar en consecuencia. Como el 'ser normal' de todo esto sabe poco y le interesa nada, sigue luego una *reacción automática*. Es una reacción porque esa persona no está actuando conscientemente, sino por aquello que le dicta la mezcla que hizo en su mente entre lo real, lo se-

leccionado arbitrariamente y lo imaginado. Y es automática porque 'sale sola'. En general, siempre que se presente la misma situación va a reaccionar igual. La realidad aprieta un botón en el 'ser normal' que hace la pirueta que aprendió hace tiempo. La gran diferencia con el caballo del circo es que al final el entrenador no le da el terroncito de azúcar para reforzar los reflejos condicionados que adquirió. Eso lo hace solo. Cada vez que reacciona mecánicamente refuerza ese patrón. Suele ser la vida la que trata de despertarlo, a través de mostrarle con experiencias más o menos duras, que así no es.

Sucede que al actuar de manera automática o dormida o inconsciente o ignorante, ponle el nombre que más te guste, no estoy actuando según la situación lo requiere sino según *imagino* que me conviene actuar. Y suelo equivocarme. Y como consecuencia sufro. No es que el mundo sea malo o que nadie me quiera o que... **Es que no sé qué pasa. Ignoro. Sueño.**

Con aprender, con despertar se soluciona todo. ¿Fácil, no?

mi banco
de datos

Luego de esa reacción mecánica frente a la situación incorporo o ratifico información para el banco de datos. Es decir, cada vez que repito una misma conducta, se produce más firme, más intensa, una grabación específica en el banco. El sueño en que vivo creyendo estar despierto tiende a perpetuar la 'normalidad'. Una analogía son las huellas de los autos en el barro de un camino de tierra después de la lluvia. Cuantos más coches pasan más profundas se hacen. Y más difíciles de atravesar.

Cuando operamos en modo 'normal',

Estamos recorriendo un círculo cerrado, que se repite perpetuamente.

Lo llamamos el ciclo del estancamiento. No hay aprendizaje.

Referirse al gráfico de la página 32 como ayuda memoria.

Un ejemplo simple para reconocer el proceso.

Voy caminando por la calle y veo aparecer a Juan y María, viejos amigos míos. Como siempre, María cuida su aspecto, está arreglada, bien vestida, se luce. Juan, también como siempre, es un bohemio que se viste con eso que encuentra a mano, si es que no se lo dejó puesto la noche anterior. Y su aspecto no le importa para nada. Esa es la *situación tal cual es*: Juan, María, y dos maneras de vestir. Yo veo eso y hasta ahí todo bien.

Sin embargo, casi instantáneamente mi *banco de datos*, que recibió la información anterior, vuelve con algo **mío**, de toda mi vida; 'A mí me gusta la gente que es prolija, limpia, que se

cuida en su aspecto. Odio los tipos descuidados, y además roñosos'.

Eso es algo que está en mi banco, vaya uno a saber por qué, desde vaya uno a saber cuándo, que ya me ha aparecido vaya uno a saber cuántos miles de veces. Y esto es mío y personal, y es positivo para mí reconocer y **aceptar** que otra gente opina, sobre lo mismo, de formas distintas.

Al juntarse con aquello que percibí, la *reacción automática* es 'Me gusta María, no me gusta Juan'. Y se nota cuando empiezan los hola qué tal, y los cómo les va. Esa es la flecha que vuelve a la 'situación tal cual es'. Al 'banco de datos' va algo así como '¡Qué cosa! ¿Por qué será así este Juan?' y '¡Qué linda persona es María!' además de un sutil 'Y así debe ser, porque yo pienso lo correcto y así son las cosas'. Todo esto entra al banco y refuerza, revive, ratifica las inscripciones que ya había antes. Queda todo preparado para la próxima vez en que suceda lo mismo.

¿Y qué pasó con mi devolución a Juan y María? Bueno, que como dijimos antes, se nota. Juan se siente rechazado, María aprobada. Y como ellos están en lo mismo que yo, me hacen notar sus propias selecciones, tan arbitrarias como la mía y la relación se complica. Probablemente María piense que yo soy un tipo bárbaro, y Juan tal vez se deprima porque yo no lo elogio. Ellos, como yo, quieren alabanzas y no quieren críticas... Son dos de ocho modos deficientes de funcionamiento de la mente habitual. El conjunto es una enseñanza fundamental del budismo tibetano llamada "*Las Ocho Preocupaciones Cotidianas*" y son los estados mentales en que las mentes no entrenadas ocupan la mayor parte de su tiempo...

¿Por qué? Porque yo agregué *opiniones personales* a la realidad tal cual es. Opiniones de las que estoy absolutamente convencido son correctas, reales, sólidas. Notar que de todo este proceso ni me di cuenta. Es decir, durante todo este tiempo fui un *ser normal*...

Tampoco me di cuenta que todos los otros 'normales' también tienen sus bancos de datos, igualmente frondosos, igualmente defectuosos, igualmente personalizados.

Y entonces otro "normal", por las mismas razones y con los mismos derechos que yo, saca de su galera, perdón, de su banco de datos *'Me gusta la gente espontánea. Quienes viven tal cual son. Odio a las personas que son una apariencia, una careta para impresionar a los demás'*. Y entonces ese 'normal' se hace muy amigo de Juan y mira torcido a María. Y la relación nuevamente se dificulta. Innesariamente,

¿Está más claro ahora por qué los 'seres normales' viven vidas complicadas?

El ejemplo anterior se refiere a la relación con amigos. Sin embargo, decimos que los mecanismos que empleamos son los mismos en todos los ámbitos.

Un botón de muestra en una situación laboral:

Llego una mañana a la oficina y encuentro un mensaje del mandamás diciendo que precisa el informe de ventas mensuales a mi cargo para las 12 de hoy. Esa es la realidad tal cual es. Un mensaje, un pedido, una hora límite, una firma.

Mi banco de datos empieza a disparar 'datos' a velocidad electrónica.

- ⌘ 'Pero este tonto que hace una semana que sabe que lo va a precisar, por qué no se acordó antes'.
- ⌘ 'Esto no tengo que hacerlo yo, es responsabilidad del gerente de ventas. Pero claro, como está acomodado con el supremo, el que la liga soy yo. Como siempre.'
- ⌘ 'No llego ni soñando. Si me lo hubieran dicho hace una semana...'
- ⌘ 'Mañana empiezo a buscar otro trabajo. No tengo por qué someterme a esto''
- ⌘ '¿Bueno, y ahora qué cuelgo para ocuparme de esto?'
- ⌘ Y sigue, y sigue.

No me doy cuenta de las sensaciones de ira, impotencia, angustia que van surgiendo en mí ante cada mensaje de mi banco. Simplemente me siento como la mona. Todo eso conforma la realidad tal cual yo la veo. Que es la suma de un dato de la realidad (el pedido del jefe) más el aporte de mi banco de datos (mi reacción automática). De la multitud de reacciones posibles yo uso las que tengo en mi banco. Mi compañero de trabajo, emplea otra, porque su banco de datos tiene otro contenido.

Y como siempre, pues no es la primera vez que pasa, me pongo a juntar datos desordenadamente, se me traba la computadora porque aprieto todos los botones al mismo tiempo, me olvido de cosas y debo repetir parte del trabajo. Al final, llego a las 12 con algo parecido a un informe, lo entrego, me dicen gracias, y me voy de vuelta a mi oficina. Esa es mi reacción automática. En realidad, son innumerables pensamientos asociativos que generan innumerables reacciones condicionadas. Y el sufrimiento, pequeño, mediano o grande, ha permeado toda mi mañana...

Sin embargo, no suele terminar ahí. Después de entregar el informe, me voy rumiando diversas historias.

- ⌘ 'Es un imbécil, no se cómo llegó a donde está'.
- ⌘ ¡Uf, zafé!
- ⌘ 'Tengo que buscar otro trabajo, esto no es vida'.
- ⌘ Y así siguiendo.

Eso, junto con todas las rebeliones, broncas e impotencias de antes es mi nuevo aporte al ban-

co de datos.

No me doy cuenta de nada, salvo la angustia, el sinsabor, el sentirse como la mona en general. Tampoco sé nada de todo cuanto pasó adentro mío en esas horas. No aprendí ni un átomo. Quedo listo para el próximo informe. Soy una persona totalmente normal.

Cada reacción automática es una oportunidad perdida

No vivimos ese momento. Lo imaginamos.

¡No sigas siendo 'normal'!



Ejercicio 12

Reflexión: Referirse al apéndice Meditación Reflexiva en la pág. 86.

Práctica: para verificar si el funcionamiento 'normal' quedó claro para vos, te sugerimos tomar una situación de tu vida que te parezca que reúne las condiciones de los procesos que describimos, y seguir paso a paso su evolución.

Desde el instante inicial, hasta un rato después de terminada. Elegí situaciones simples, que con las altamente conflictivas es más difícil.

Trata de trabajar como un buen periodista, no como un juez inmisericorde, o un adolescente descuidado. Ahora estamos jugando, no peleándonos con nosotros mismos ni con el mundo. ¿Si?

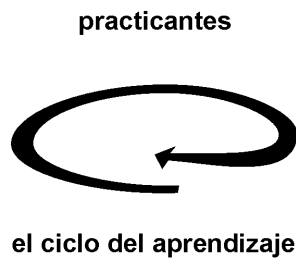
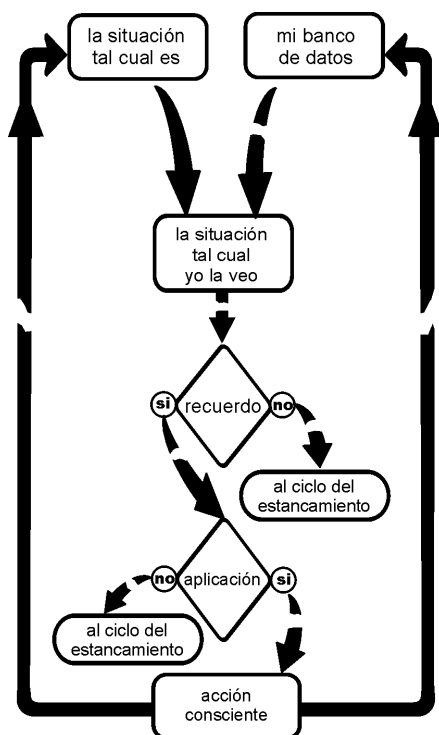
2.2 - la manera de vivir de los practicantes.

Un practicante es un ser normal que en algún momento de su vida se interesó en tratar de comprender. O que un buen día, un maravilloso día, se encontró cansado de ser siempre el mismo y empezó a buscar cómo vivir de otra manera. O que se cruzó 'accidentalmente' con enseñanzas y/o maestros, y sintió un 'click' dentro de él/ella. Los diferentes puntos de partida para despegar de la 'normalidad' son casi tantos como practicantes hay.

Aquello que importa es que, de una u otra forma, se inicia un trabajo de desarrollo interno.

Refiriéndonos al gráfico que sigue, hasta la etapa 'la situación tal cual yo la veo' todo comienza y transcurre igual que para los 'seres normales'. Te pedimos releas ese proceso de percepción, contaminación, establecimiento en "esto es así"

A partir de este punto el proceso **puede** diferir. Decimos **puede** porque depende del practicante, su nivel de entrenamiento y su voluntad de evolucionar. Luego de 'la situación tal cual yo la veo' hay un cambio respecto de los 'normales'



Como consecuencia de su trabajo interno, al percibir que se está confundiendo, puede surgir o no el recuerdo de las enseñanzas que recibió. De eso que leyó, de aquello que su maestro le enseñó, de la práctica meditativa de estos días. Si ese recuerdo no aparece, sigue simplemente siendo un ser normal. Vuelve a recorrer el círculo del estancamiento, sus colegas normales.

Si ese recuerdo surge, es un practicante que conoce la *teoría* de cómo funcionan las cosas en su mente y en el mundo y se entrena para ponerla en práctica. Gran paso adelante. Pasa ahora a la etapa siguiente.



Al recordar eso que está aprendiendo acerca del funcionamiento de su propia mente, o sea sobre sí mismo, surge la posibilidad de aplicar a la situación en curso la teoría recordada en el momento anterior.

Si no aplica aquello que aprendió, vuelve a la normalidad, al estancamiento. Se perdió la oportunidad.

Si lo aplica, entonces la teoría se hace *práctica*. Y sirve para algo.

L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D

Como consecuencia de las dos etapas anteriores, ahora está en condiciones de no *reaccionar* automáticamente sino de *accionar* de una manera consciente. Es decir logra que el apartamiento entre aquello que la situación tal cual es requiere y eso que él hace / dice / piensa sea menor que en el caso de los seres normales. La consecuencia es más contentamiento, menos sufrimiento, más aprendizaje.

Dado que aun no es un ser totalmente realizado, aun hay reinscripciones en su banco de datos, y aún la situación no se vive tal cual es. Aún hay ignorancia y dolor. No obstante, ahora todo es un poco más liviano que en el caso de los normales. Por eso las flechas que indican los rumbos todavía están cortadas. No son todavía formas de funcionamiento puros, es decir totalmente sabias, sin condicionamientos, libres. Va en el buen camino pero aun es preciso que continúe entrenándose.

Este es un proceso que, sostenido en el tiempo, va llevando gradualmente, muy gradualmente, del ser normal al ser sabio. Durante el tiempo de entrenamiento el practicante muchas veces repite patrones de conducta, se equivoca, vuelve atrás. Parece volver al mismo lugar, pero no es así. La diferencia entre el antes y el después de la situación vivida es el aprendizaje logrado.

Refiriéndonos al gráfico de la página 38, cuando operamos en modo 'practicante' estamos recorriendo una espiral. Mirando de arriba, parecemos estar en el mismo lugar, pero mirando de costado vemos que "subí", es decir aprendí de la situación a través de mi entrenamiento

No repetimos *exactamente* los mismos patrones de conducta.

Lo llamamos el ciclo del aprendizaje.

Retomamos el ejemplo de Juan y María y lo aplicamos al caso del practicante. Al observar a sus amigos y percibir que surgen en él las opiniones y conceptos de *lindo / feo, me gusta / no me gusta* que le *sucedían* al normal, el practicante puede que recuerde qué le enseñaron sobre lo engañoso de todo ese automatismo. Si se distrae, o se olvida, vuelve a estancarse. Si mantiene el recuerdo y luego decide, bajo el peso de sus hábitos, que 'ahora no, otro día me ocupo de eso', o se distrae con otras consideraciones, cae de nuevo en el estancamiento.

Si no se distrae y aplica eso que ahora sabe, puede entonces actuar de forma ecuánime, percibiendo quiénes son él mismo, Juan y María, percibiendo con más profundidad sentimientos, expectativas y surgimientos automáticos en su mente; en lugar de dejarse llevar a la deriva por aquello que movía al normal del ejemplo del estancamiento.

La relación se mejora, el practicante puede sentir contentamiento en relación con él, los de-

más y su trabajo interno.

Otra manera de decir lo anterior es que no se identifica con sus pensamientos sobre Juan y María. Es más libre, es menos esclavo de sus hábitos mentales.

Con el ejemplo del informe de ventas, acá el proceso también empieza igual que para el ser normal. No obstante, un practicante con un cierto nivel de entrenamiento ya puede percibir cómo se desencadena la catarata de 'datos' del banco. Recuerda que eso ya le pasó otras veces. Sabe que son sólo pensamientos automáticos, y que puede no dejarse atrapar por ellos. Sabe qué beneficios produce esa capacidad de ser libre de su mente habitual. Eso es el recuerdo de las enseñanzas.

Como fruto de su trabajo interno, ya no se distrae y no se deja llevar por el ¿Y ahora cómo zafo? Caen todos los temas de divagación mental que le jugaban al ser normal. Por ejemplo es capaz de aplicar el tomar distancia con los pensamientos, en lenguaje común 'poner la cabeza en un balde de agua', y no lanzarse a *hacer* (incluyendo en hacer el actuar, no actuar o mantenerse indeciso y paralizado).

Por ejemplo utiliza la enseñanza que dice *'cuando estés confundido, y no sepas qué hacer, da un paso atrás* (quiere decir; tomá una perspectiva, desidentificate) *y confía en tu intuición* (quiere decir en tu sabiduría innata, no en el conocimiento habitual, en lo intelectual, en el 'pensoteo')' Y así comienza el recorrido hasta la entrega (o no entrega) del informe. Recordando y aplicando aquello que aprendió de sí mismo. Es menos probable que la computadora se le empaque, o que tenga que rehacer cosas. El informe será también más genuino. Y las sensaciones internas serán también muy diferentes.

Los aportes al banco seguirán existiendo, y sin embargo, serán más suaves, más livianos que en el caso del normal.

El tratar de cumplir las del banco de datos funcionando como el 'capo di tutti i capi' de la mafia siciliana no fue una ocasión para vivir desastrosamente una mañana sino para continuar aprendiendo de sí y de los demás. Vale la pena intentarlo, ¿no es cierto?

Algunas características de este proceso de aprendizaje:

- ✦ Cuando no hay recuerdo, o habiéndolo no hay aplicación, somos 'normales'.
- ✦ Lo descripto arriba, lineal, una cosa atrás de la otra, clarito, límpido, es presentado así sólo con fines didácticos. La mente es mucho más complicada, los procesos no suceden de a uno sino que suelen interactuar varios a la vez, muchos suceden en fracciones de segundo y

son por lo tanto imperceptibles para la mente no entrenada, etc.

✦ Es individual. Cada persona empieza, continúa y completa su sendero de manera única. A distintos ritmos, con mayor o menor facilidad, en distintos lugares y momentos de la vida, con distintos maestros. Porque cada uno de nosotros es único.

✦ Es un proceso que cada persona efectúa sola, por sí misma. Puedo tener maestros, compañeros de sendero, libros, infinidad de cosas, pero mi sendero lo recorro yo solo.

✦ Es un proceso que tiene infinitas idas y venidas, matices, desvíos, paradas, arranques, retrocesos, saltos hacia adelante y hacia atrás.

✦ Para la inmensa mayoría de los practicantes es gradual. Se va aprendiendo de a poco.

✦ Para la inmensa mayoría de los practicantes es lento. Se va aprendiendo a lo largo de muchos años.

✦ Si se interrumpe, lo más probable es que cueste mucho volver a arrancar, o que no se vuelva a arrancar nunca más. En cuyo caso se ha perdido la valiosa oportunidad de ser feliz.

Quienes esto escriben, cuando les decíamos a nuestros maestros 'Hace años que estoy efectuando esta práctica y no tengo resultados', 'Me parece que debería interrumpir y practicar otra cosa' y similares distracciones de la mente cuando salta de modo 'practicante' a modo 'normal', reiteradamente nos han respondido más o menos así:

'Siga practicando. Los resultados tardarán en venir y cuando los obtenga, serán firmes. Y es seguro que vendrán'.

Más adelante, mucho más adelante, la respuesta que nos es sistemáticamente dada es '*¡Olvídese de los resultados! ¡Confíe en la práctica!*'. En otros términos: el que practica con la expectativa de resultados no obtiene resultados.

En resumen, para poder continuar transitando el sendero espiritual es preciso desarrollar y poner en juego varias capacidades que ya están latentes o embrionarias en nosotros:

1. confianza
2. paciencia
3. perseverancia – disciplina entusiasta.
4. apertura
5. tranquilidad
6. contentamiento
7. No distracción



Ejercicio 13

Reflexión: Referirse al apéndice Meditación Reflexiva en la página 86.

Práctica: Si llegaste hasta aquí ya sos un practicante. Entonces:

1 - Repasa las siete condiciones que mencionamos arriba, y reflexiona en qué medida te das cuenta que cada una de ellas está presente en vos, cuáles ya lo están a pleno, cuáles aun están medio anémicas y esperando desarrollarse. Escribe, ponle fecha y guarda la hoja / s en lugar seguro. Te será útil más adelante en tu vida.

2 - ¿Qué podrías / te convendría hacer hoy para desarrollar las cualidades desarrollables?

Si surgen dudas o desánimos, no olvidar el principio cardinal del sendero espiritual:

Ya eres un ser libre, sano, sabio.

Transitoriamente esto está cubierto por masas de automatismos ignorantes.

Con el trabajo que estás haciendo vas en la buena dirección: la de la libertad.

Libertad de tu propia mente condicionada.



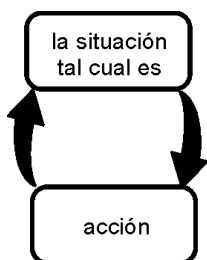
Ejercicio 14

Reflexión: Referirte al apéndice Meditación Reflexiva en la página 86.

Práctica: para verificar si lo anterior quedó claro te sugerimos tomar una situación de tu vida que te parezca reúne las condiciones anteriores, es decir que incluya recuerdo y aplicación, y seguir paso a paso su evolución. Desde el instante inicial, hasta unos momentos después de terminada.

Elige situaciones simples, que con las altamente conflictivas es más difícil. Trata de trabajar como un buen periodista, no como un juez inmisericorde. Ahora estamos jugando, no peleándonos con nosotros mismos o con el mundo. ¿Sí?

2.3 - la manera de vivir de los sabios.



sabios



Aquí sólo una aproximación, ya que para enseñar como viven los sabios, quienes garrapatean este panfleto primero tendrían que serlo ellos.

La diferencia esencial con los casos anteriores es que en

L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D

este nivel desapareció el banco de datos. Debido a lo cual todo se simplifica. No hace falta más entrenamiento.

El sabio es diferente y actúa diferente a quienes todavía no son sabios.

Tanto en el caso de Juan y María, como en el del informe de ventas, su accionar será tal que minimizará el sufrimiento y maximizará la felicidad ajena. Él ya no está involucrado. Ya no hay un ego que precise ser protegido o que quiera ser enaltecido. Ya no hay **intención** de nada: ni de beneficiar, ni de molestar, ni de resultados. Hay un accionar no condicionado por el banco de datos, la agenda detrás de cada acción de los seres no sabios.

Parece trivial, y sin embargo, es la diferencia entre nosotros y un sabio, un ser iluminado, un gran santo o como prefieras denominar a los seres que llegaron a los más altos niveles posibles de realización espiritual. A los seres que se unieron a Dios o lograron la iluminación o son el cielo y la tierra o alcanzaron la inmortalidad...

No tienen conceptos, no tienen opiniones, no deforman la realidad. Ven y viven la realidad tal cual es. Aquí, las flechas del gráfico son sin cortes. Todo es puro, nada está contaminado por la mente conceptual, automática, confundida o como elijas calificar a la mente habitual desde la cual la gente normal vive todos los días.

Recordar que en nuestra terminología *puro* no es lo opuesto a *impuro*, ni hay connotaciones moralistas ni beatas. Es simplemente una manera de denotar a lo no condicionado, libre, o el término que elijas para describir lo indescriptible.

Ⓛ Ⓜ Ⓝ Ⓟ Ⓡ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ Ⓛ Ⓜ Ⓝ Ⓟ Ⓡ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ Ⓛ Ⓜ Ⓝ Ⓟ Ⓡ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ Ⓛ Ⓜ Ⓝ Ⓟ Ⓡ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ Ⓛ Ⓜ Ⓝ Ⓟ Ⓡ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ



*El alma está totalmente despierta en cuanto concierne a Dios,
Pero totalmente dormida en cuanto concierne a las cosas del mundo y a sí misma.*

Santa Teresa de Ávila

Y desde esa mente pura actúan. Ni conscientemente, ni distraídamente, ni de ninguna otra forma que podamos imaginar. Están más allá de las categorizaciones del nivel cotidiano.

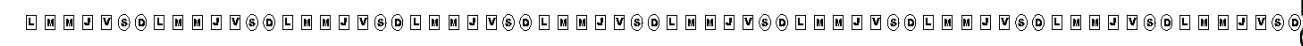


Del Prajnāparamitā Hṛdaya Sūtra:

*La sabiduría está más allá de los pensamientos,
De las palabras, de las descripciones.
No surge ni cesa, tal como la esencia del espacio.
Es el dominio del despertar auto-cognoscente individual
A esta madre de los budas de los tres tiempos, rindo homenaje.*

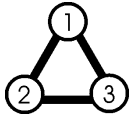
'Discurso sobre la Esencia de la Perfección de la Sabiduría',
También conocido como 'Sutra del Corazón'

Buda Shakyamuni.

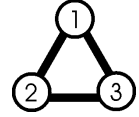


La nubecita que dibujamos en el gráfico de los sabios reemplaza a los círculos de los casos anteriores. Aquí ya hay espacio ilimitado, sin centro ni borde, hay claridad sin comienzo ni fin, sin antes y sin después, hay no-limitación eterna. Y como todo eso pertenece a un nivel donde los dibujitos conceptuales ya no existen, o dejábamos el lugar en blanco o poníamos algo 'etéreo' para recordar el espacio. Pusimos una nubecita. Si no te convence, reemplázala por aquello que para vos signifique todo eso que los sabios son.





Sección 3



Tres maneras de equivocarse

'Hacer una cosa cada vez'; así es como un maestro Zen definió la esencia del Zen. Hacer una cosa por vez significa ser total en eso que haces, prestarle toda tu atención. Eso es acción consciente, acción poderosa.

Eckhart Tolle

Nota importante: dado que estás frente a un proceso difícil, en el que es fácil perderse, considera la posibilidad de requerir ayuda externa calificada. Sobre esto puedes leer más en el documento de Cetepso “Del Entrenamiento de la Mente”. Lo puedes consultar o bajar con el vínculo http://www.cetepso.com.ar/NewFiles/entrenamiento_de_la_mente.pdf.

También llamados 'los tres cortocircuitos'. Quienes tratan de dar el paso de 'normales' a 'practicantes' suelen tropezar. Con una guía adecuada, un tropezón no es caída, y se sigue avanzando hasta el próximo tropezón y la próxima levantada.

Sin guía, el problema es que no nos damos cuenta que tropezamos, y nos podemos caer al precipicio o quedarnos atrancados en el pantano.

Hay muchas maneras de equivocarse al tratar de recorrer este camino, y tres de las más usuales son:

3.1 - Saltearse las materias pendientes

Las enseñanzas espirituales hablan del desapego, del soltar, la entrega de sí mismo con propósitos superiores, de esferas más allá de lo inmediatamente perceptible con los sentidos, etc.

Es tentador para personas que experimentan dificultades en su desarrollo personal el aferrarse a estas propuestas para crear una nueva 'identidad' que justifique aquello que aún no pueden lograr genuinamente en sus vidas.

- ✦ Hombres y mujeres que tienen inconvenientes para ganarse la vida y/o vivirla decentemente, pueden utilizar el 'desprendimiento de los bienes materiales' como excusa para no ejercer fructíferamente una profesión u oficio.
- ✦ La persona que tiene dificultades para establecer vínculos afectivos y sostener una familia puede utilizar el 'monasterio' o el 'convento' como evasión.
- ✦ Si se experimentan rechazos o inhibiciones psicológicas intensas con respecto a las relaciones sexuales, se llega a considerar el 'celibato' como “necesario para evolucionar

espiritualmente”.

- ⌘ El que no se capacitó más allá de un par de grados de la escuela primaria, puede buscar apoyo en 'lo trascendente' o en las creencias ciegas para no tener que lidiar con la aritmética y la gramática y la capacitación.
- ⌘ A la persona que no encuentra pertenencia en la sociedad en que vive, irse a la India o el Tibet le puede parecer la solución.
- ⌘ La persona que tiene una inseguridad profunda en sus propios valores y capacidades optará por una secta donde el líder le diga qué tiene que hacer y lo premie cuando lo haga, tratando por todos los medios de no ser castigado o expulsado de “la orden” de los elegidos.

En lugar de afrontar, resolver y atravesar las dificultades que el acceso a la vida de adulto formado y funcionando plantea, se emplean propuestas diseñadas para otros niveles operativos como soporte para seguir en el jardín de infantes psicológico o con la pandilla de delincuentes del barrio.

Esas personas tal vez no estén maduras aun para desarrollar su dimensión espiritual. Es conveniente y saludable terminar de aprobar las materias pendientes, solos o preferiblemente mediante un trabajo psicoterapéutico que lo acompañe en su crecimiento, no por la vía de un trabajo espiritual. **Eso viene más adelante.** Una vez más la evaluación y la recomendación de un guía experimentado es imprescindible para que se despierte a ‘lo espiritual’ desde la sanidad básica del ser.

Insistimos que se trata de algo **muy importante**. Las tradiciones espirituales enseñan métodos para desarmar al yo. Por ejemplo, hablan de la renuncia, la entrega y el altruismo. Así, para alguien que todavía no logró establecer un yo operativo, la pirueta de los salteadores de materias es funesta.

Antes de desbaratar al ego hay que estar en condiciones de saber de qué se está hablando, y recién entonces puede la persona comenzar a deshacerse de él conscientemente. Ya se da cuenta que una cantidad de cosas 'a efectuar' ya las efectuó, aunque no fueran tan maravillosas como parecían. En las sabias palabras de G. I. Gurdjieff: '*Primero ser un buen amo de casa*'.

No se recomienda pasar de un estadio pre-egoico, propio de criaturas o adolescentes inmaduros, al trans-egoico propio de los seres evolucionados. La etapa intermedia es el estadio egoico, un estado de disconformidad consciente y saludable, que debe vivirse, experimentarse, aceptarse y recién luego comenzar con el trabajo de trascenderlo.

3.2 - Perderse en el pantano

La segunda manera de equivocarse es meterse para adentro y comenzar y nunca terminar. Buscar, encontrar, analizar, juzgar todos los por qué, los sentimientos, las reacciones, los dramas, los sueños, las relaciones interpersonales. Todo cuanto encuentran en el altílo de la mente es traído a la superficie, examinado como un animalito raro que uno encontró sin proponérselo, desde todos los costados, interminablemente. Se sacan infinitas conclusiones válidas por un corto rato, hasta que son sustituidas por nuevas conclusiones válidas por otro corto rato. Se puede hacer solo o pseudo-acompañado por una interminable psicoterapia que haga precisamente eso, 'analizar todo' y seguir chapoteando juntos, el terapeuta y su paciente, en el pantano de los pensamientos antiguos, modernos y pos-modernos. Lo del pantano no es una metáfora oriental, es de Freud, quien dijo que así nunca se secaban los pantanos de la mente.

Una de las más comunes variantes de este pantano es la búsqueda de los '*por qué*'. Variante más propia de una de las etapas de crecimiento sano de un infante que de un adulto que se propone evolucionar.

Ejemplo: descubro que cuando algo me contraría me confundo, pierdo claridad, me enojo, ataco o huyo, cometo errores. Esa es y ha sido una reacción automática mía desde que tengo uso de razón. Y desde hace mucho que me pregunto 'por qué' pasa eso, y me lo he preguntado solo, acompañado de parientes y amigos y también con el psicoterapeuta y el cura párroco del barrio. Y sigo sin una 'explicación' que me convenza, y mucho menos que me ayude a liberarme de ese hábito.

¿Qué pasa? Pasa que insisto con un método errado, lo cual como lógica consecuencia me mantiene en una situación sin salida.

No puedo saber por qué me pasa eso que me pasa debido a que, entre otros motivos, mi mente no puede percibir la secuencia de pensamientos que surgen en ella desde el momento que me veo en la situación que me contraría hasta el momento en que me veo confundido. Si fueras al cine y de la película lo único que vieras fuese el título y luego la palabra 'fin' una hora y media después, ¿podrías contarle a otro esa película o tener tu una opinión de ella? No, y a quien te propusiera hacer eso le explicarías con cariño que con ese método de ir al cine no se puede saber nada de la obra.

Entonces ¿cómo quieres saber 'por qué' te pasa eso que te pasa con sólo el pensamiento inicial y final de un proceso que incluye una cantidad de pensamientos intermedios de los cuales no

tenés idea? La dificultad suele residir en que esos pensamientos se suceden a una velocidad tan alta, frecuentemente la totalidad en una fracción de segundo, que la mente no entrenada no los puede detectar. Y la mente no educada en estos temas ni siquiera sabe de su existencia. Entonces, las teorías que puedes llegar a elaborar sobre una secuencia que no conoces son infinitas e inconducentes. Es como esperar que un chico de 3 años que no sabe leer, escriba la Biblia tipeando al azar en una computadora. No es imposible, no obstante la probabilidad es baja (en realidad la versión anglosajona original de nuestro ejemplo de un bebé escribir la Biblia es con un mono, pero no queremos ofender a nadie).

Deja caer la búsqueda de los 'por qué'. Más adelante, en otro texto, te contaremos que además de ser cuasi-imposible eso de tratar de encontrar los 'por qué', es **inútil**. No hace falta saber los 'por qué' para liberarse de la esclavitud que me impongo diariamente a través de mis pensamientos. En rigor, es un obstáculo en el sendero.

O sea: la mente entrenada, aunque puede seguir la secuencia de pensamientos uno a uno, ya sabe que eso no tiene ninguna importancia para su liberación espiritual. Y entonces tampoco se ocupa de los 'por qué' ni de seguir los pensamientos. **Ya sabe**.

3.3 - Anestesia general

La tercera manera de equivocarse es a través de aplicarse una anestesia mental general y desinteresarse de todo cuanto pasa en el entorno, desde el familiar hasta el mundial.

Es el cortocircuito más común en nuestra sociedad moderna. Elegimos una ranura para ubicarnos, en lo posible con la panza llena y calentitos por el sol, tratamos de pasarla lo más fácil posible, no nos interesamos por nada de cuanto nos pasa o les pasa a los demás o le pasa al mundo.

O bien, caemos en la indulgencia plenaria de la queja y la pereza que son los anestésicos más comunes para este tipo de letargo.

Como el asunto al cabo de un tiempo se pone aburrido, contraemos una o varias adicciones: la TV, los deportes, el consumismo, el chismorreó, el alcohol o las drogas. Cualquiera cosa antes que darse cuenta y hacerse cargo que se está vivo, y que la vida es algo más que meramente comer, orinar, defecar, copular y dormir. Y que lo *único* seguro en esta vida es la muerte, frente a lo cual este tipo de anestesia es un despilfarro fenomenal de nuestras capacidades humanas.

Estas tres maneras de equivocarse corresponden a los tres tipos de ignorancia que mencionaba Buda, y muchos otros seres antes y después de él.

La primera es de la familia del *rechazo*, la segunda corresponde al *apego-fijación*, la tercera es la *opacidad*. Es claro, ¿no es cierto? Todas fuentes de sufrimiento propio y ajeno. **¡No te confundas!**



Tener en cuenta que lo laboral es una excelente oportunidad para aprender de nosotros mismos, detectando y vinculándonos con nuestras particularidades positivas y negativas. Como subproducto, ese aprendizaje nos posibilita el desarrollo de relaciones saludables y afectuosas con los demás.

O sea:

Además de *ganarme* la vida, puedo aprender. Dejo entonces de *gastarme* la vida. Y puedo, en caso de un aprendizaje exitoso, llegar a *vivir* la vida.



Ejercicio 15

Reflexión: Referirse al apéndice de meditación reflexiva en pg. 86.

Práctica: Una vez por hora, recordá tu compromiso con el aprendizaje y las enseñanzas y ponlo en práctica a través de preguntarte:

1. ¿Estoy satisfecho con eso que he hecho en la última hora?
2. ¿Actué con generosidad y honestidad?
3. ¿Hay bolsones de resistencia ocultos, a los cuales no estoy captando?

Hacerse estas preguntas cuando los hechos aún están frescos en la mente, y luego volver al trabajo, sin juicios ni comentarios.

Repetir al fin del día, como resumen de la jornada.



4.2 - Algunas maneras insalubres de trabajar

Algunas de las maneras de trabajar que listamos abajo (listado no exhaustivo) son viejas conocidas tuyas, otras son foráneas a tu experiencia. Vienen en todas las formas, colores y tamaños...

Decimos que el trabajo se presenta con una o varias de las siguientes características, permanentes o pasajeras:

- ✦ No me gusta esto que hago.
- ✦ Tiene pocas perspectivas de futuro.
- ✦ Es amenazante (a través de jefes, subordinados, colegas, los cambios, los requerimientos técnicos, etc.).
- ✦ Gano poco.
- ✦ Lo puedo perder (errores, crisis, despidos masivos, cierres, etc.).

- ⌘ Me toma tanto tiempo que no me deja lugar para otras actividades que también quiero hacer.
- ⌘ Es cansador.
- ⌘ No le veo sentido a esto que hago.
- ⌘ Me embrutece.
- ⌘ Me daña la salud.
- ⌘ Es aburridísimo.
- ⌘ Me queda chico
- ⌘ Me queda grande

Algunas de las estrategias que uso para relacionarme con un trabajo que siento con las características arriba enunciadas (listado no exhaustivo, sólo indicamos las más populares):

- ⌘ No lo hago con todo. Me reservo.
- ⌘ Manipulo a los demás.
- ⌘ Permito que me manipulen.
- ⌘ Pongo el mínimo esfuerzo posible, lo más tarde posible.
- ⌘ Asumo la mínima responsabilidad posible.
- ⌘ Me cubro las espaldas, cuestión que si algo sale mal la 'culpa' la tengan otros.
- ⌘ Me concentro poco y busco distracciones.
- ⌘ Espero las horas de recreos, almuerzos y salidas como áncoras de salvación.
- ⌘ Aprecio poco y nada el resultado de mi tiempo y energía.
- ⌘ Soy superficial.
- ⌘ Compito intensamente, agresivamente.
- ⌘ Espero soluciones de afuera. Por ejemplo, que llegue el viernes, o busco un cambio de trabajo, o espero las vacaciones, o me ilusiono con el aumento “que me merezco”.

Constatar que la utilización de las estrategias anteriores da como resultado interno:

- ⌘ Alto costo en horas de vida mal vividas. ¿Recordás que *cada* hora de la vida es irrecuperable? ¿Y que el número de horas de vida que te quedan es limitadísimo? (¿Recuerdas qué le pone el límite a tus horas disponibles? ¡No lo olvides!)
- ⌘ Poca alegría, mucho lamento.
- ⌘ Disminución del compromiso con la vida de ser humano.
- ⌘ Olvido gradual de mi enorme potencial. Es la trampa que me niega el ser un ejemplo

para mí mismo y para los demás.

‡ Me pierdo los beneficios que me aporta. Experiencia, contacto con los demás, apertura al mundo, sentido de ser útil.

El trabajo es sólo una más de las muchas facetas de la vida. Las estrategias que aplico y los resultados que obtengo en esta área los extiendo a otras áreas de mi vida: la familia, los amigos, el tiempo libre. Y así se multiplican sus efectos.

Cuando comencemos a estudiar las soluciones a toda esta problemática, notarás que **también los aprendizajes y las nuevas estrategias tienen efecto acumulativo**. En este caso, en sentido positivo. Me acercan más a mi condición humana.

✍ Ejercicio 16

Te damos una 'verdad' y te pedimos que veas si en tu historia es una 'verdad' o no.

El trabajo que hago lo elijo nosotros. En un momento dado, en función de aquello que quiero obtener, de mis objetivos, decido que voy a desarrollar una cierta actividad. Por ejemplo, decido que *quiero* aprender francés porque eso me va a abrir puertas en mi carrera. Me parece muy bien, me gusta, nadie me obliga. Lo hago porque quiero.

Me anoto en la Alianza Francesa y empiezo mis clases. Un tiempo después mi mente olvidadiza empieza a separarse de esa situación original y comienza a incorporar opiniones personales sobre el ir tres veces por semana, a horarios fijos, a clases que a veces no entiendo claramente, con compañeros que... (*Poner opinión sobre los compañeros*). Y muy rápido me encuentro diciendo “Hoy **tengo** que ir a clase de francés”, con un profundo sentimiento que es una **obligación**, pesada, ineludible, que me ha impuesto el mundo malo, que yo pobre inocente no tengo mucho que ver, solo **tengo** que ir a clase, no faltar y aprobar los exámenes.

¡Así no es, compañero/a! Te olvidaste tanto del comienzo, aquella época en la cual eras libre, como del *querer* hacer eso que ibas a hacer porque te convenía. Es decir te olvidaste de los *motores* de tu actividad y *creaste* y te quedás con las *rémoras* de tu querer aprender francés.

Ⓛ Ⓜ Ⓝ Ⓟ Ⓠ Ⓡ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ Ⓛ Ⓜ Ⓝ Ⓟ Ⓠ Ⓡ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ Ⓛ Ⓜ Ⓝ Ⓟ Ⓠ Ⓡ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ Ⓛ Ⓜ Ⓝ Ⓟ Ⓠ Ⓡ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ Ⓛ Ⓜ Ⓝ Ⓟ Ⓠ Ⓡ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ Ⓛ Ⓜ Ⓝ Ⓟ Ⓠ Ⓡ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ

Digresión: latín *remora* = demora, obstáculo. Es el nombre de un pez de mar que tiene un disco de succión en su cabeza con el cual se adhiere a tiburones, ballenas y aún barcos. Logra de esa manera mejorar su alimentación y posibilidades de subsistencia.

Antiguamente se creía que al adherirse en gran número a un barco demoraban su marcha.

¿Sé...?

¿Sé...?

¿Sé...?

Cada uno de estos elementos contribuye a la claridad de mi mente en relación con esos momentos de mi vida. Y si a esa claridad conceptual le sumamos la atención y la no distracción, entonces ¡seremos imbatibles! Habitualmente debo aprender varios de estos ítems, porque en general nadie se ocupó de enseñármelos todos...

4.3.2 - Honestidad

¿Recordás que bien te sentís cuando decís, o hacés algo que vos considerás honesto? ¿Y que gusto desagradable queda en la boca y en la panza y en todos lados cuando te macaneás o cuando engañás a otro?

El dar todo cuanto podamos en nuestro trabajo es una forma de honestidad que nos renueva y revitaliza. No hay bloqueos de la energía, reservas sobre que esto no lo hago y aquello sólo un poco. Somos un poderoso río que se mueve con el resto del universo. No hay ansiedad, no hay miedos, sólo hay apertura, claridad, contento. Aún después de un largo día, rara vez nos sentimos agotados. ¿Por qué? Por que no hubo conflictos internos, no hubo resistencias.

Basados en la claridad que mencionamos antes, podemos desarrollar la honestidad de que hablamos ahora. Tanto al tratar con nosotros mismos como con los demás. Cuando nos damos cuenta que *somos aquello que nuestras acciones nos hacen ser*, es fácil encontrar la motivación para mirar directamente, sin pantallas, a todo cuanto estamos haciendo con nuestras vidas. Desaparece la confusión, y vemos la importancia de no continuar creando hábitos negativos a través de la pereza, charla vacua, acciones malgastadas, chismorro, o apuros innecesarios. Surge una sensación de apreciar, de querer eso que efectuamos, y como consecuencia emerge un soporte para nuestra vida.

Ⓛ Ⓜ Ⓝ Ⓟ Ⓠ Ⓡ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ ⓐ ⓑ ⓒ ⓓ ⓔ ⓕ ⓖ ⓗ ⓘ ⓙ ⓚ ⓛ ⓴ ⓵ ⓶ ⓷ ⓸ ⓹ ⓺ ⓻ ⓼ ⓽ ⓾ ⓿ ⓠ ⓡ ⓢ ⓣ ⓤ ⓥ ⓦ ⓧ ⓨ ⓩ ⓪



*'Somos eso que creemos que somos,
Habiéndonos convertido en eso que creíamos que éramos'*

Buda Shakyamuni

Ⓛ Ⓜ Ⓝ Ⓟ Ⓠ Ⓡ Ⓢ Ⓣ Ⓤ Ⓥ Ⓦ Ⓧ Ⓨ Ⓩ ⓐ ⓑ ⓒ ⓓ ⓔ ⓕ ⓖ ⓗ ⓘ ⓙ ⓚ ⓛ ⓴ ⓵ ⓶ ⓷ ⓸ ⓹ ⓺ ⓻ ⓼ ⓽ ⓾ ⓿ ⓠ ⓡ ⓢ ⓣ ⓤ ⓥ ⓦ ⓧ ⓨ ⓩ ⓪

Es fácil dar excusas o 'razones' para justificar nuestras acciones, sobre todo esas que nos son

criticadas, o que nosotros sabemos que no están al 100% en el cual deberían estar. Pero esto es trampear una vez más, escondernos de la luz de la verdad, tapar la culpa, evitar el esfuerzo que requiere eso que nos propusimos hacer. Es evitar ataques a nuestro tradicional modo de ser y de actuar. Estamos siempre listos para generar los razonamientos que demuestren que nosotros tenemos la verdad, que estamos en lo cierto. Y si hay que echar la culpa afuera, aunque eso dañe a inocentes que sólo son responsables de estar cerca del lugar del hecho, así sea. Yo nunca meto la pata. Los demás casi siempre. ¡Mundo cruel!

Pero el grave problema por el cual nunca se hace responsable de ninguna de sus acciones “no brillantes” y solo se acredita las “geniales”, como todo eso es una patraña, tarde o temprano se cae. Y sufre más que si desde el comienzo nos hubiéramos acordado de la buena socia *honestidad*.

Viviendo así, hacemos que el fracaso sea nuestro amigo y nuestro aliado. Sin darnos cuenta que es nuestro peor enemigo. Casados con el fracaso y con un sentido de limitación personal, las enseñanzas no tienen chance de penetrar hasta nuestra mente y nuestro corazón. No hay posibilidades de actuar como seres humanos dignos.

La preciosa oportunidad que es esta vida, limitada en el tiempo, se pierde, se desliza como una sombra temerosa del sol de la sabiduría trascendente. Los demonios de la confusión se instalan en nuestra casa. Enfermedad, polución, degradación entran por la puerta. Nuestra consciencia prístina, nuestra gran aliada, huye por la ventana.

Es triste observar estos esquemas en funcionamiento. Temeroso de perder su poder, el ego se alía al ejército de las fuerzas negativas de nuestra mente y entre todos generan estrategias muy sutiles para garantizar el fracaso.

Nos mandamos mensajes sutiles, susurrados: 'No hay diferencia', 'La próxima vez la hago distinto', 'No puedo con todo', 'Nadie se va a dar cuenta', 'No perjudica a nadie'.

En este nivel, ya hemos nos hemos separado completamente de todas las fuerzas positivas y a toda la dinámica energía de nuestra mente. Nos aseguramos que en esos momentos cruciales en que debemos decidir que camino tomar y cómo seguir, nos vamos a sentir descorazonados y vamos a elegir el camino del menor esfuerzo, sea o no el que corresponda. La fe y la confianza no pueden manifestarse. Nos sabotamos.

Habitualmente, si alguien nos hace un comentario desagradable, o emite un juicio no positivo sobre nosotros, nos ofendemos. Y sin embargo nosotros nos hacemos exactamente eso a nosotros mismos, a cada rato. Nos fijamos límites y limitamos nuestra capacidad. Y habitualmente de bastante mal modo. ¿No te suena conocido todo esto?

Recordar que eso que me pasa ahora, pasará igual con mi apreciación de mi vida en el momento de mi muerte. Y con cada hora del día de hoy. Salvo que haga algo al respecto en el ínterin. Ergo, hacer de *cada* instante algo que valga la pena. Y no olvidar que ese 'ínterin' que mencionamos, nadie sabe cuánto dura. A veces muchos años. A veces pocas horas. A veces tan solo unos minutos...

4.3.3 - Alegría

La prueba más segura de la claridad de nuestra consciencia es cuando nuestro trabajo es realmente productivo, y se realiza con alegría. Si nos agotamos sin obtener resultados tangibles, podemos estar razonablemente seguros que nos falta claridad y orientación. Que una parte nuestra se está resistiendo, de manera que nuestra energía se pierde en luchas internas.

Si vamos a trabajar como si fuéramos a un funeral o a la cárcel, si nos forzamos, si nos apuramos para terminar, debemos buscar por el lado de la falta de claridad, de la incertidumbre, de la ignorancia. Las consecuencias serán negativas para nosotros, para quienes nos rodean, y para los fines de nuestro trabajo, sea la compañía, la familia o la carrera profesional.

4.3.4 - Energía y esfuerzo

La prueba regia de una actitud espiritual hacia el trabajo es la constancia en el esfuerzo y la dedicación que ponemos en él. Si nos habituamos a trabajar a los empujones, hoy rápido, mañana medio caídos, pasado ni fu ni fa, inconsistentemente, no existirá la base para un progreso genuino.

*El toque culto: ¿sabes de donde viene esto de 'prueba regia'? Del *agua regia* ('agua real'), una mezcla terrible de ácidos nítrico y clorhídrico concentrados que corroe casi todo, incluyendo al oro, al platino y al cromo. Los alquimistas medievales ya la utilizaban precisamente por esa capacidad poco común de atacar aún los metales más resistentes. En este contexto, queremos significar la prueba más exigente posible.*

Solamente cuando nos involucramos en todo momento y en todo lugar con aquello que llevamos a cabo, pueden nuestras capacidades desarrollarse y rendir frutos. Es decir, nuestros proyectos se logran realizar.

Otra manera de decir lo mismo; nos manifestamos a través de un trabajo neto, claro, organizado, enérgico, honesto. Nos recordamos a cada momento de nuestra responsabilidad. No de la responsabilidad con el jefe, o el profesor, o el colega solamente. La responsabilidad hacia nosotros mismos primero, y luego lo vamos ampliando, poco a poco, hasta abarcar todo el

universo.

Ejercicio 18

Tus posibles respuestas a las siguientes preguntas:

¿Quién depende de mi trabajo?

¿Cómo puedo evitar crear confusiones y conflictos?

¿Cuál es el impacto de esto que hago en el medio ambiente que comparto con otros?

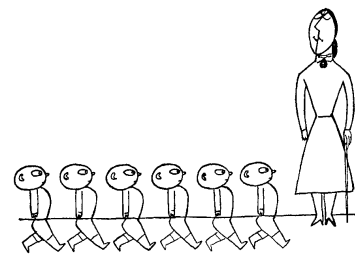
¿Es realmente necesario hacer esto que estoy haciendo?

¿Cómo se verá este trabajo y sus consecuencias en seis meses? ¿Y en seis años? ¿Y más allá de mi muerte?

Anótalas, te serán útiles en poco tiempo. Si te acuerdas de ellas...

4.3.5 - Disciplina y confianza

La palabra 'disciplina' (del latín *disciplina* = estudiar, enseñar, de *discipulus*, = discípulo) requiere una aclaración. Tradicionalmente es mala palabra, y con razón. Los maestros ciruela, los autoritarios, los cerebro de mosquito enfatizan la 'disciplina' porque, entre otras cosas, es una manera cómoda de imponerse sin tener que tomarse el trabajo de enseñar, demostrar y convencer. 'Se hace así, y punto' es mucho más fácil.



Fabricando seres 'normales' a través de la 'disciplina'.

No hablamos de esa disciplina. Para nosotros es el recuerdo y la aplicación de las enseñanzas. Con cariño, con respeto.

Es volver, una y otra vez, a mantenernos lúcidos, conscientes, abiertos, en eso que estamos llevando a cabo. En mantener el propósito que nos llevó a eso que estamos llevando a cabo sin cambiar a cada rato, como las veletas. Sin esa disciplina, si en cambio tratamos de apoyarnos en la buena suerte, o esperamos que se den ciertas circunstancias especiales, veremos que no es mucho ni bueno aquello que lograremos. No hay base para nada, sobrevivo a duras penas en la 'fofez' (lunfa 'fofo', blando, sin forma propia) de mi actitud.

Todo aparece fuera de foco, -vivo confuso, desorientado, disperso. Es natural que seamos proclives a fallar en no importa qué hagamos. Naturalmente preferimos mantenernos en un ámbito protegido, donde podamos coexistir con nuestra pereza y 'confort'. Sintiéndonos frági-

Con esta disciplina podemos estar presentes en cada momento, reconocer de inmediato cuando estamos perdiendo el tiempo, cuando estamos derivando del recto camino hacia el pantano de la distracción y el hábito.

Podemos recordar que la vida es un tesoro precioso, que debemos cuidar con todas nuestras capacidades.

Con esta disciplina, nuestro saber no es algo teórico, sino que es algo que se manifiesta a través de aquello que logramos, aquello que creamos, aquello que enseñamos o transmitimos a otros. En lugar de proclamar a los cuatro vientos nuestro compromiso con los ideales de la humanidad, con el amor y la compasión, etc., podemos demostrar ese compromiso a través de nuestras acciones, apareciendo como testigos y ejemplos de todo cuanto decimos.

En las palabras de Tarthang Tulku: **'Con disciplina puedo darme cuenta que soy un ser único, con un potencial ilimitado, porque no voy a estar asustado de aceptar la responsabilidad que surge de este conocimiento'**.

4.3.6 - Sentido común.

Incluimos acá unas pocas observaciones suplementarias para mejorar la situación laboral.

- ✦ Si sientes algún bloqueo, alguna traba, en tu trabajo mira cuidadosamente, tratando de detectar qué pasa. ¿Cómo se podría lograr una modificación de esa situación? A lo mejor se trata de una cuestión de actitud, o de motivación. O tal vez haya una estructura negativa subyacente que te limita.
- ✦ Meditación y ejercicios de visualización pueden ayudar.
- ✦ Ejercicio físico consciente, no sólo 'gimnasia' mecánica o con distracciones musicales, aromáticas, luminosas y similares, puede ayudar.
- ✦ Las necesidades del cuerpo deben ser atendidas:
 - ⌘ *¿Estás durmiendo el número de horas que tu cuerpo y mente requieren?*
 - ⌘ *¿Estás comiendo saludablemente, tanto en contenido como en forma? Comer poco, mucho, comer malos alimentos, a los saltos, en tensión, no ayuda para nada.*
 - ⌘ *¿Cuidás tu entorno de trabajo, para que el ambiente sea conducente? Luz, color, sonidos, formas visuales.*

Tu eres único, y tus necesidades también. Así que no te guíes por aquello que dicen o hacen los demás. Busca tus propias soluciones.

Un consejo de oro, a imprimir bien grande, fotocopiar en muchos ejemplares y pegar por dos lados:

¡Cuidate! ¡Tratate bien!

4.3.7 - Mantenerse en el presente

A pesar que nuestra mente vive en un estado de confusión casi permanente, algunas cosas las tenemos claras, al menos intelectualmente. El lograr que pasen de meras intelectualidades a experiencias directas, vividas, nos lleva del nivel de 'normales' a 'sabios' en un instante.

La única certidumbre en la vida es que *todos vamos a morir*. No sabemos cuando, no sabemos como, pero si sabemos que moriremos.

Dejar caer la imagen de que será 'dentro de un tiempo'. Basta un encuentro en el espacio-tiempo exacto con un ómnibus que viene atrasado en el momento que cruzo distraído la avenida, el momento de mi muerte puede ser hoy mismo. O dentro de un montón de años. Nadie lo sabe. Entonces, mientras tenemos, por un tiempo limitado, un cuerpo y la energía para utilizarlo, ¿podemos darnos el lujo de seguir durmiendo?

Todos nos fijamos metas y soñamos sueños para nuestra vida. Luego nos pasamos esta vida tratando de que esas metas y esos sueños se hagan realidad. O para criticarnos por nuestra incapacidad para lograrlos en tiempo y forma, percibiendo y envidiando que otros logran eso y mucho más, y toda una gama de facetas de la confusión de nuestra mente.

Y como nos olvidamos de la muerte, o nos decimos por lo bajo que nosotros somos una excepción, que quienes se mueren son los demás, llega el día y nos vamos como los demás seres 'normales'. Con el terrible dolor de abandonar eso que no supimos conseguir, del arrepentimiento por todo lo no hecho, o por lo mal hecho, y los daños causados a los demás.

Tarde. Con la muerte no se puede negociar.

Y sin embargo, si hoy, cuando todavía hay tiempo, dejamos caer la persecución de nuestros pequeños intereses personales, si nos dedicamos a entrenar nuestra mente, y a beneficiar a los demás, la actitud al enfrentar el momento final será enteramente diferente. Con un corazón puro, y un sentido de realización cierto, no caeremos en el terror, en el arrepentimiento, en el dolor que todo lo abarca al percibir la muerte cara a cara.

Este camino de realización es posible para todos, desde ahora. No requiere herramientas especiales, ni lugares exóticos, ni maestros importados, ni nada que no tengamos disponible ya.

Algunos componentes:

Práctica: los recreos porque sí, las distracciones, las charlas vacuas, todo esto lleva a perder el tiempo. Pero hay otras maneras, más sutiles, en que el tiempo desaparece sin que nos demos cuenta.

Observa el pasaje del tiempo en momentos específicos del día: entre las 9 y las 11, entre las 3 y las 6. Date cuenta de qué está sucediendo -los ritmos del día, las formas y los flujos de la energía, tu concentración. Mantén un registro a lo largo de una semana. Algunas preguntas a responder:

- ⌘ ¿Cuándo son más frecuentes las interrupciones?
- ⌘ ¿Cuándo encuentras 'razones' para interrumpir tu tarea?
- ⌘ ¿Cuándo encuentras que tu energía se está disipando, evaporando, malgastándose?
- ⌘ ¿Qué pasa una vez que interrumpiste? Aún sin darte cuenta, es posible que te resulte difícil arrancar de nuevo con empuje y entusiasmo.

Todos estos pueden ser agujeros negros en tu actividad. Chupan tu energía. Y suele suceder que, si no los observas atentamente a medida que aparecen, al cabo del día llegues a la conclusión que 'todo anduvo bien', que tu día fue pleno, productivo. La mente sin entrenamiento tiene memoria selectiva...





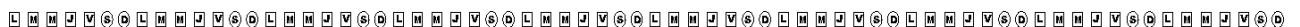
Sección 5



la violencia y la no violencia en el trabajo cotidiano

'La no-violencia es el primer artículo de mi fe. Es el último artículo de mi fe. La no-violencia no es un ropaje para ponerse o sacarse según tengamos ganas. Su lugar está en el corazón, y debe ser una parte inseparable de la esencia de nuestro ser'

Mahatma Gandhi



Nota importante: dado que estás frente a un proceso difícil, en el que es fácil perderse, considera la posibilidad de requerir ayuda externa calificada. Sobre esto puedes leer más en el documento de Cetepso “Del Entrenamiento de la Mente”. Lo puedes consultar o bajar con el vínculo http://www.cetepso.com.ar/NewFiles/entrenamiento_de_la_mente.pdf.

La violencia es una más de las muchas estrategias que elegimos para relacionarnos con la vida. En este texto repasaremos su utilización en relación con el trabajo cotidiano.

Anticipamos algunas de las líneas que desarrollaremos:

1. Las consecuencias del uso de esta estrategia son muy **costosas** en términos de vida mal vivida, propia y ajena. No hay violencia gratuita.
2. Creemos que la violencia es **aprendida**, no innata, ni en el ser humano ni en ningún otro ser vivo. Sabemos que esta es una afirmación que no es universalmente aceptada, y que hay otras diferentes y altamente respetables. Sin embargo, la noción de violencia como resultado de la ignorancia es nuestra experiencia, y es aquello que nuestros maestros nos han transmitido. De manera que nos basamos en ella para seguir adelante. Si te interesa profundizar el tema del origen de la violencia en el ser humano, un buen punto de partida es el ensayo de Erich Fromm que incluimos en el apéndice 2 en la pg. 88 de este trabajo. El original es inglés, pero hemos traducido algunos párrafos que creemos importantes.
3. Sostenemos que la violencia es **aprendida por nosotros**, y que como consecuencia puede ser **des-aprendida por nosotros**.
4. Al desaprender la violencia **surge naturalmente** la no-violencia, que siempre estuvo, pero encubierta por gruesas capas de hábitos ignorantes.

5. Descubrir facetas no positivas en uno mismo suele no ser tarea grata. Es un trabajo arduo, y en ocasiones doloroso o terrorífico. Ayuda el tener presente que el dolor del repetir siempre lo mismo, de seguir estancado es perpetuo. No desaparece por sí mismo. En cambio, el dolor del aprendizaje tiende a extinguirse a sí mismo. A veces duele, a veces cuesta, a veces da miedo. Pero al disipar la ignorancia, ese aprendizaje a veces difícil elimina el sufrimiento, causado precisamente por esa ignorancia y no por otra cosa.
6. La violencia es una actividad mental, que eventualmente evoluciona hacia una acción verbal o física. De ahí que la resolución de las situaciones violentas debe comenzar por la resolución de sus raíces mentales.
7. Comprender los tres errores que todo lo abarcan:
 - ⌘ *El creer que siendo violento seré más feliz que empleando otros métodos.*
 - ⌘ *El creer que siendo violento sufriré menos que empleando otros métodos.*
 - ⌘ *El no darme cuenta que estoy siendo violento, y que ese ser violento en el mediano o largo plazo, no resuelve nada. Y a veces, ni en el corto...*



5.1 - qué entendemos por violencia y no-violencia.



¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?	
es mi ejercicio	Quien ejerce la violencia que nos interesa acá soy yo.
de un poder	Tengo capacidad para ejercerla.
real o imaginado	La imaginación también puede hacerme creer cosas...
para lograr mis fines	Son los míos , no los de 'la sociedad', o 'mi grupo' o...
sin el acuerdo voluntario	Si es consentimiento, es otra cosa.
de los demás	Incluyéndome a mí mismo.

¿QUÉ ES LA NO-VIOLENCIA EN EL NIVEL COTIDIANO?	
es mi ejercicio	Quien ejerce la no-violencia que nos interesa acá soy yo.
de un poder	Tengo capacidad para ejercerla.
real	Aquí, si es imaginario no resulta.
para lograr mis fines	Si son sólo mis fines, no es fácil que sea no-violencia.
y los de los demás	Mis fines y los de los demás simultáneamente es mejor...
con el acuerdo	Sin acuerdo no es no-violencia
explícito o implícito	A veces no expresamos qué sentimos por los demás
de los demás	Incluyéndome a mí mismo.

¿QUÉ ES LA NO-VIOLENCIA EN EL NIVEL ILUMINADO?

L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D

Luego de poner el título de este tópico, nos surgió que por ahora es suficiente con investigar el tema en el nivel cotidiano.

Si como consecuencia de eso logramos funcionar no-violentemente en ese nivel, entonces después nos ponemos a escribir este capítulo. Basta al día su afán.

Una conclusión de todo lo anterior: es mucho más difícil la no-violencia que la violencia.



5.2 - tipos de violencia y no-violencia.



Si bien este trabajo se centra en el área del trabajo cotidiano, a título recordatorio de la amplitud del tema, queremos destacar que hay muchas clases de violencia.

Deportiva - En los 'deportes' violentos o que se han vuelto violentos: la caza, la pesca, el boxeo, la riña de toros y gallos, el karate comercializado, el fútbol.

Institucional - el terrorismo, el contra-terrorismo, la 'fuerza pública' de los regímenes autoritarios o de los gobiernos acosados.

Social - robo, asalto, homicidio, violación, acoso.

Grupal - pandillas (entre personas), vendettas (entre familias), luchas étnicas (entre pueblos), guerras (entre naciones).

Familiar - cónyuges, niños, dependientes.

¿Y los tipos de la no violencia? También son diversos.

Institucional - desobediencia civil, pacifismo.

Política y laboral - boicots, retiro de colaboración, huelgas con participación voluntaria.

Religiosa - Jainismo, anabaptistas, budistas.



5.3 - ¿Cómo se originan la violencia y la no-violencia?



Tal como decíamos al comienzo de esta sección 4, en este tema lo nuestro es una opinión basada en las propuestas del budismo, el hinduismo, y algunas otras tradiciones espirituales.

No se apoya en las diversas teorías biológicas y/o sociológicas del occidente de nuestra época, aunque algunas de ellas también son de la misma opinión que nosotros.

Para un resumen de estas últimas, leer el artículo de Erich Fromm en el apéndice 2, pg. 88.

Si tienes interés en más, en Internet puedes utilizar alguno de los muchos buscadores tipo Google, Bing, etc. y entrar con 'violencia' u 'origen de la violencia'. Te aseguramos que te vas

a entretener. Por ejemplo, a julio del 2006, Google encuentra 'aproximadamente 24.000.000' de elementos vinculados con 'violencia' (sólo en español) En abril 2017, 130 millones. Si buscas 'violence' en ingles, da 419 millones. ¿Alguna opinión de qué está pasando en nuestro mundo?

Luego de interiorizarte de las distintas opiniones, nosotros te sugerimos, una vez más:

El camino para optar por una o por otra o por la otra, pasa por una decisión personal basada en la propia experiencia, directa, vivida.

Las intelectualidades y la repetición de aquello que dicen otros, si no están soportadas por la experiencia personal, no ayudan más que hasta un cierto punto.

la violencia	la no-violencia
por aprendizaje.	por des-cubrimiento
<p>De chicos nos damos cuenta que muchas veces podemos conseguir algo con gritos, lloros, rabietas. Y vemos que los adultos se atacan y que uno de ellos 'gana', obteniendo aquello que quiere a costa de los demás.</p> <p>De adolescentes tal vez nos demos cuenta que todos los países tienen 'Ministerio de Defensa', y ninguno tiene 'Ministerio de Ataque', ni gastos 'de ataque', sólo "gastos de defensa", ni dice que se prepara para atacar a nadie. Suena raro si se leen los diarios, pero con el tiempo, a medida que crecemos, se va 'entendiendo'.</p> <p>De grandes, nos proponen permanentemente ser "competitivos", 'los primeros', 'los mejores', líderes, adelante con todo. No se habla mucho sobre quienes quedan en el camino...</p> <p>La violencia es aprendida, inconsciente, involuntaria, automática.</p>	<p>La no-violencia es desarrollable, consciente, voluntaria, espontánea.</p> <p>Difícilmente puede ejercerse por decisión, por voluntarismo. En un momento dado la mente decide que no va a ser más violenta. Pero no sabe cómo, y así al poco tiempo se olvida de la propuesta que se formuló.</p> <p>Y cuando se acuerda, se conflictúa por no hacer las cosas en forma no violenta, como se había propuesto inicialmente. Culpa, represión, reacción, son todas salidas posibles a ese conflicto, y ninguna demasiado conveniente. El desarrollar esta capacidad se asienta en un proceso de aprendizaje que tiene varias etapas. Tomar consciencia de las ventajas e inconvenientes de las conductas habituales, definir y poner en práctica métodos que permitan reorientar la mente, y finalmente mantener, gozar y compartir las nuevas formas de actuar.</p> <p>Una voz suave, un no-embalarse, un gesto</p>



	gentil, deben ser consecuencia de un crecimiento interno, y así serán espontáneos, duraderos. No deben ser el efecto de una socialización represiva, o de una decisión de la mente confundida. En ese caso, el remedio será peor que la enfermedad...
--	---



5.4 - ¿Cómo se expresan la violencia y la no-violencia?



Decimos que de muchas y variadas formas. Algunas de las más conocidas:

la violencia	la no-violencia
<p>En pensamiento, palabra y obra (Cristo). Con cuerpo, palabra y mente (Buda). Con todo cuanto el violento tiene a su disposición (Cetepso).</p>	<p>En pensamiento, palabra y obra (Cristo). Con cuerpo, palabra y mente (Buda). Como puedas (Cetepso)</p>
<p>Tendemos a visualizar la violencia en su expresión como <i>acción física</i> violenta: golpear, acosar, herir, matar.</p> <p>También en su expresión <i>verbal</i> violenta: el grito, el insulto, la amenaza.</p> <p>¿Y la violencia <i>mental</i>? el deseo de sacar a alguien del medio, las fantasías homicidas o suicidas, las ensoñaciones de tipo 'soy el más fuerte'. Aunque no llegue a expresarse, es violencia. Y puede llegar a ser muy destructiva.</p> <p>Hay otras formas menos claras por ser menos 'violentas'.</p> <p>La ironía mordaz, el chiste que es como un ladrillo envuelto en algodones, el comentario 'al pasar', la cara de pocos amigos, el ges-</p>	<p>El cuerpo relajado, con el tono muscular adecuado a la actividad que se realiza, el semblante sereno, modales suaves.</p> <p>Palabras amables y conducentes.</p> <p>Mente en calma, ideas claras, emociones positivas, alegría y goce compartido. Hablamos siempre de una mente que ha realizado estas cualidades, no que las imposta. Si es así, lo corporal y verbal, que dependen de lo mental, será genuino. Si no, será una impostura más.</p> <p>Estas son algunas de las manifestaciones del ejercicio de la no-violencia en sus tres áreas de expresión posibles.</p>

to despectivo, subir elementos negativos a las redes sociales.



4.5 - ¿Qué grados pueden llegar a alcanzar?



Decimos que de lo sutil hasta lo intenso. Algunos de los más conocidos:

la violencia	la no-violencia
Desde los grados intensos , como son los despidos fulminantes (llegar a la mañana y encontrarse a alguien sentado en el escritorio que ayer era nuestro...) hasta los sutiles , casi normales y aceptados, como la mala cara permanente, el aire distante, los 'olvidos', las sugerencias dudosas. Los sutiles son los más complicados de tratar, por difíciles de detectar y por lo tanto de actuar sobre ellos.	Desde los grados intensos , como es el haber aprendido a no involucrarse en una pelea descomunal en la fábrica, evitando además el contribuir activa o pasivamente a la situación, hasta los sutiles . Un ejemplo de estos últimos es el haber aprendido a planificar nuestra actividad para aprovechar el tiempo que sí tenemos, en lugar de quejarnos, violentarnos y violentar por el que no tenemos, que 'no alcanza para nada'. O reconocer que puedo estar contento, y transmitirlo sin culpas o aspavientos.



5.6 - ¿Quiénes ejercen la violencia y la no-violencia?



Decimos que casi todos.

la violencia	la no-violencia
Prácticamente todos nosotros	Muy pocos
En distinta medida, todos los seres 'normales' jugamos el mismo juego. Quienes dicen 'Yo no soy violento' son como aquellos que sostienen: '¿Yo racista? ¡Jamás! ¡Si mis mejores amigos son judíos (o bolivianos, o ne-	Y no porque todos seamos 'malos', sino porque la inmensa mayoría somos mecánicos. En términos más académicos, porque somos ignorantes. Aún las personas más violentas tienen pe-

L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D

<p>gros...)' Sospechoso, ¿no?</p> <p>Una forma sutil de ejercer la violencia es la del 'inocente' que hace o dice algo 'inocente' y genera la reacción iracunda del otro. '¿Yo? Si no le dije nada, él se puso como loco solo nomás...' Se puede detectar en el énfasis puesto en los vocablos 'yo' y 'él'. Estos 'inocentes' suelen ser los más duros para llegar a esclarecerse, dado que no reconocen su confusión, y le adjudican toda la responsabilidad al mundo malo.</p> <p>Trata de salvar su "YO" a toda costa. Inseguridad, dudas, historias pasadas, todo suma...</p>	<p>ríodos de actitudes no violentas. El irascible crónico que por un corto tiempo se enternece por el nacimiento del hijo de una compañera, o por una desgracia familiar. El torturador profesional que al llegar a casa juega con su perrito...</p> <p>Una de las muchas formas de ejercerla es la actuación de una persona que a través de una apacibilidad genuina, no fabricada, genera un clima de paz alrededor suyo. Pero esto implica el haber alivianado un poco el peso de la fijación egoica, ese "YO" que todo lo abarca. Por eso son pocos los no violentos.</p>
---	---



5.7 - ¿Qué consecuencias tiene el uso de la violencia?

Decimos que muchas y variadas. Algunas de las más conocidas:

Nefastas.

¿Sabes de dónde viene 'nefasto'? La etimología enseña que proviene del latín *nefas*, 'crimen', lo cual a su vez es la suma de dos raíces: *ne*, prefijo que implica negación, *no*, y *fas*, permiso divino, o comando divino. Entonces es algo que originalmente era un crimen, que no tenía permiso de Dios (y nos imaginamos que tampoco perdón...). Hoy connota algo malo, malvado, de consecuencias negativas.

Todos decimos que la violencia tiene consecuencias *nefastas*. Hay innumerables declaraciones verbales sobre los inconvenientes de la violencia, y sobre conveniencia de la paz y la fraternidad entre todos los humanos y etc., etc.

Sentimientos humanitarios y solidaridad son también nociones aceptadas verbalmente, escritas, propagadas por la radio, la TV y las declaraciones de los políticos de turno a la prensa. ¿Por qué será que después lees esos mismos diarios, o miras esa misma televisión, y a la hora de las noticias los cañonazos, misilazos y muertes múltiples y horribles están a la orden del día?

Dado que sobre esas situaciones poco podemos hacer individualmente, como siempre nuestra

propuesta es empezar por casa, es decir analizando las consecuencias concretas, a corto y mediano plazo, para mí y para los demás, que tiene el uso de **mi** violencia en el trabajo de todos los días. Porque si vos pensás que los únicos violentos son los demás, y que vos sos una pacífica oveja que sufre las consecuencias de la violencia ajena, entonces te sugerimos que no continúes leyendo. **Todo cuanto sigue a lo largo de todo este fárrago está dirigido a qué hace cada uno de nosotros, y no a qué hacen los demás.**

Podemos llegar a aprender de nuestras acciones violentas para hacerlas más saludables, más pacíficas. Pero no podemos hacer mucho sobre las acciones de los demás.

¿Notaste que nos pasamos bastante tiempo diciéndoles a los demás qué tienen que hacer?
¿Notaste el gran resultado que se obtiene?

Por eso, comencemos por casa. Más adelante, cuando ya seamos sabios, podremos *intentar* ocuparnos de los demás. Si los demás me lo piden. Que si no me lo piden *no tengo derecho* a ocuparme de la vida de nadie.

Volviendo a las consecuencias de la violencia:

A corto plazo. Si la aplicación de la violencia es exitosa, es decir si prevalecí sobre aquello que se me oponía, entonces obtuve resultados, logros, suelo sentirme realizado, poderoso, 'alguien a ser tenido en cuenta'. Generalmente esta estrategia es más rápida y efectiva que otros métodos disponibles. Para voltear una casa, la topadora es más efectiva que ir sacando con cuidado ladrillo por ladrillo. Si hay alguien adentro, bueno, para el topador eso no tiene mayor importancia. La casa desapareció y eso es todo cuanto se precisaba. Tampoco exige el uso de análisis detallados ni profundos, sino el uso de unas pocas técnicas fuertes conocidas y probadas. Hasta aquí todo parece ir bien. Logro eso que YO quiero, rápida y fácilmente.

¿Entonces cuál es el problema? *El altísimo costo que tiene.* Algunos elementos no siempre tenidos en cuenta por el violento:

- ✦ Se ha debido subir el umbral de sensibilidad frente a los sentimientos propios y ajenos. 'Sí, no es lindo, pero no me queda otra', 'Que se la aguante' son frases conocidas para elevar ese umbral. Hay muchísimas otras.
- ✦ Se ha dejado de lado el análisis de las consecuencias de los propios actos sobre uno mismo. El efecto boomerang. El que a hierro mata a hierro muere. El que siembra vientos cosecha tempestades. En el folklore y los proverbios se lo presenta de muchas maneras. Por algo será...
- ✦ Un enorme gasto de energía, muy por encima de la requerida por métodos más puli-

dos.

✦ Secuelas físicas (úlceras, insomnios, dolores musculares, infartos...), mentales (ansiedad, miedo, odio, turbulencia casi permanente), y de relación (enemistades, vendettas, atropellos)

✦ Si compartes las enseñanzas del budismo, del cristianismo, del Islam, las consecuencias ineluctables sobre mi vida. Se lo llama karma, retribución, hay distintas enseñanzas, pero me dicen que el dañar a los demás en el largo plazo no sale gratis.

A largo plazo. Aún con los altos costos antes enumerados, los resultados de la aplicación de la violencia en el corto plazo en muchos casos parecerían aconsejar seguir por esa vía. ¿Pero, qué pasa con el correr de los años? Una o varias de las posibilidades que siguen, listado no exhaustivo:

✦ Aparecen anticuerpos en el medio que circunda al violento. Su reputación hace que el medio establezca defensas. Eso obliga al violento a aplicar cada vez más violencia para lograr el mismo resultado que antes. En medicina se llama reacción del sistema inmune. En economía la ley de los rendimientos decrecientes. En el campo espiritual, el incremento de la ignorancia profunda que todo lo abarca.

✦ Más tarde o más temprano, aparecen otros más violentos, o con métodos más sofisticados, y al violento le pasa lo mismo que al imperio romano, y a todos los demás imperios que en el mundo han sido. Desaparece. Y aún peor para él, nadie lo lamenta. Al contrario.

✦ Se va quedando solo, ya que la gente se aparta de alguien que no es divertido, que los lastima, que los hace sufrir.

✦ Al no haber elaborado estrategias alternativas para reemplazar a las que se van oxidando, no sabe cómo bajar el nivel de gasto de energía y el nivel de presión, externas e internas. Sucede que con el correr de los años los recursos físicos y mentales van disminuyendo. Ya no se puede imponer tan seguido, ya no puede reaccionar con la estocada fulminante o el magnífico juego de cintura que descolocaba a todos sus adversarios. El violento se pone viejo...

✦ Comienza a aumentar el miedo a las represalias, y la sensación de que ya no se las podrá seguir esquivando.

✦ En algunos, surge la culpa y el remordimiento por los destrozos causados en propiedades, cuerpos y almas ajenas.

⌘ Y se hace cada vez más evidente la soledad, y que ya no queda tiempo ni recursos internos para elaborar e implementar cambios que permitan remontar la pendiente.

En síntesis: todo viene mal para el violento que no se recicla a tiempo para implementar estrategias de vida más sutiles. En nuestros términos, que no aprende a ir aprendiendo de la vida y de quienes saben más que él.

Por un momento dejemos a la violencia, respiremos aire fresco y pasemos a la no-violencia.



5.8 - ¿Qué consecuencias tiene el uso de la no-violencia?

Volvemos a decir que muchas y variadas.

Deseables. Esto ya lo oímos también muchas veces. ¿Lo sabemos por análisis y convicción personal? Si la no-violencia como modo de vida es fruto de un aprendizaje tal como reiteradamente proclamamos a lo largo y ancho de este trabajo, y no se trata de:

- ⌘ Una conducta represiva auto-impuesta para conformar a patrones sociales 'correctos',
- ⌘ Una conducta que no se anima o no sabe aplicar la violencia y entonces se declara “no violento” y por ejemplo concurre a manifestaciones de protesta ad-hoc sobre el tema,
- ⌘ Y similares evitaciones,

Entonces también puede haber resultados de corto y largo plazo.

A corto plazo. El vivir no violentamente es un proceso acumulativo. Al comienzo, sus efectos son casi imperceptibles. Con el correr del tiempo y el continuo aprendizaje, los resultados de un ciclo son causa eficiente para que el próximo ciclo de aprendizaje sea aún más efectivo. Para esto de los ciclos de aprendizaje te referimos a las secciones 2 y 3 de este texto, comenzando en la página 32.

En las etapas iniciales del aprendizaje de la no-violencia, los resultados suelen ser internos: sentir menos miedo a represalias, tomar el gusto a algo nuevo, dormir más tranquilo, y similares. Más adelante se empieza a recibir la realimentación externa: 'Che, que bien se te ve', o una sonrisa inesperada, que es un comentario sin palabras. ¿Mejor que una mirada de odio o impotencia, no? Estos pequeños y grandes logros ayudan a perseverar en este sendero. Por eso decimos más arriba que el proceso es acumulativo.

A largo plazo. A medida que se desarrolla una genuina vida no-violenta, los efectos internos benéficos del corto plazo se expanden hacia círculos externos cada vez más amplios. E inspi-

ran a otros a recorrer el mismo trayecto. Llegar a ser un viejito sabio o una viejita sabia, lúcido/a, de esos a quienes todos buscan para estar junto a ellos, pedirles consejo, protección, inspiración. Aunque no hayan llegado aún al nivel de un maestro espiritual de los de los libros, enseñan por presencia. Como los catalizadores.

Se nos ocurre que un buen test de una vida aprovechada es observar cuántos niños y jóvenes se acercan al viejito/a con ganas de jugar, mirar, aprender, o simplemente estar juntos. Y no para 'ayudar al abuelito, pobre, que ya está viejito y se pone cada vez más imban cable'. Personas que son un ejemplo, un modelo, para los demás. No una carga quejosa, irritable, a quien se la soporta sólo por una cuestión social de buenas costumbres, o porque 'no hay otra'.



5.9 - la violencia y la no-violencia en el trabajo cotidiano



La violencia y la no violencia son fenómenos generales. Pero en el marco de este trabajo queremos profundizar algunas facetas referidas específicamente al trabajo cotidiano

5.9.1 - ¿Qué formas adopta la violencia en el trabajo cotidiano?

Decimos que muchas y variadas. Algunas de las más conocidas:

El 'resultadismo'. Importa única y exclusivamente el resultado final. Si hay que pisar cabezas, herir sentimientos, sacrificar lealtades, trabajar mil horas diarias a costa de familia y descanso, etc., no importa, todo vale en tanto el resultado se obtenga en tiempo y forma. El ascenso, la cifra de producción o ventas, las materias rendidas a los empujones, el dinero que dejan montones de pacientes atendidos a las apuradas, la casa 'mejor que la de la vecina', la lista es larga y triste.

El amiguismo. 'Que Fulano se haga cargo de mi tarea, para eso somos amigos...' Que me recomiende, que me abra puertas, que me me..., aunque no corresponda, y pase por encima de otros que lo merecen o lo precisan más que yo.

El resentimiento. Se presenta en múltiples versiones: revanchismo, resistencia, guerra subterránea, política de oficina. 'Yo hago como quiero, porque por eso que me pagan no pueden pretender otra cosa...', 'no me tratan con justicia, no reconocen mis merecimientos, por lo tanto, que no esperen que dé todo de mí, que me entregue a este trabajo', y similares.

La competencia. Lograr más y mejor que los demás. La necesidad primaria es ganar y estar a la altura de eso que imagino debería ser mi lugar en ese lugar donde trabajo. Componentes políticamente correctos de esta faceta de la violencia laboral es el 'ser agresivo', 'ser más rápi-

do', 'ser más efectivo'. Suele terminar en 'ser más pisoteado' o 'ser prescindido' (esto es un eufemismo para 'ser echado' del trabajo) cuando me ganan los otros que compiten conmigo empleando las mismas reglas de juego...

La manipulación. Para desenvolverme preciso que los demás hagan ciertas cosas. Debo aprovechar sus deseos, ambiciones, miedos, flaquezas, para 'orientarlos' hacia aquello que me conviene a mí. Se den cuenta o no. Suele ser el método de los 'líderes'. 'Sígueme, hagan todo cuanto les digo y van a ver que bien les va'.

Lo más triste del tema es que el juego es multilateral. A mí, manipulador a tiempo parcial, también me manipulan cuando se dan las circunstancias, me de cuenta o no.

La irresponsabilidad. 'Bah, si total da lo mismo...', 'Mejor quedate callado, que si después sale mal te la dan por la cabeza', 'Que lo decidan ellos, a mí que me importa', Sí, lo prometí para hoy, pero con los colaboradores que me ponen que piensas que se puede hacer...', 'Y bueno, yo también tengo mis problemas, ¿no?'. La lista de las excusas para no hacerme responsable de mi vida, preferentemente a través de esquivar el bulto, o echarles la culpa y/o el fardo a los demás es infinita.

En resumen: el listado podría seguir con otras facetas, y otras manifestaciones de cada faceta. Pero, para muestra bastan las perlas que anteceden. Seguir con más es deprimente, y como no ayudaría a aclarar más eso que ya está claro, nos detenemos acá.



Ejercicio 20

1. Repasa una por una las facetas que damos arriba.
2. Trata de observar, sin juzgarte, cuándo y cómo te surgen.
3. Luego, intentá hacer lo mismo con quienes te rodean en el ámbito de tu trabajo.

Recordando tus falencias, no juzgues si no quieres ser juzgado. La propuesta es sólo **observar**, sin, por ahora, sacar conclusiones. Y mucho menos utilizar 'remedios'. Es muy temprano todavía.

- ✦ Primero determinar claramente si hay un problema.
- ✦ Si lo hay, determinar sus causas.
- ✦ Luego las posibilidades de solución.
- ✦ Recién entonces empezar a pensar en **hacer** algo al respecto.

De lo contrario, si te lanzas prematuramente, no estarás facilitándote el aprendizaje. Más adelante en este trabajo, avanzaremos algunas propuestas sobre qué hacer con aquellas situaciones que haya determinado son inconvenientes para mí y/o para los demás. Paciencia, cada co-

sa a su tiempo.

Si te surgen facetas de la violencia que no hayamos enumerado arriba, inclúyelas en tu trabajo. Y luego, si quieres, coméntalas con nosotros, que puede que sirvan para futuros aprendices lectores de este texto.

5.9.2 - ¿Hacia dónde se dirige la violencia en el trabajo cotidiano?

Decimos que hacia todos lados. Algunas de las direcciones más conocidas:

la violencia	la no-violencia
Hacia todos lados.	Hacia todos lados.
<p>Vertical. De <i>arriba hacia abajo</i>, el jefe que aterroriza o acosa a sus dependientes, con o sin 'razón'.</p> <p>De <i>abajo hacia arriba</i>, el que no hace eso que se comprometió a hacer y para lo cual fue contratado. O que impone a sus jefes, mientras puede, su impuntualidad, su falta de idoneidad, su pereza.</p> <p>Horizontal. <i>Hacia afuera</i>, cuando me la agarro con un colega, con o sin 'razón'.</p> <p><i>Hacia adentro</i>, cuando me maltrato por los 'errores y horrores', reales o imaginarios que cometo en mi trabajo.</p>	<p>Vertical. De <i>arriba hacia abajo</i>, el jefe que orienta, estimula, enseña a sus colaboradores. Se transforma en un ejemplo para ellos.</p> <p>De <i>abajo hacia arriba</i>, el que da lo mejor de sí, en todo momento, sin consideraciones de si 'corresponde' o no. El que cumple los compromisos asumidos con gozosa responsabilidad, sea esto apreciado o no por el medio que lo circunda.</p> <p>Horizontal. <i>Hacia afuera</i>, cuando respeto, aprecio, y reconozco el punto de vista de los colegas.</p> <p><i>Hacia adentro</i>, cuando aprecio y gozo mis logros y los de los demás.</p>



5.10 - ¿Cómo puede desaprenderse la violencia?

Con entrenamiento. En la sección 1.4 - *el camino de salida* de este trabajo esbozamos algunos tópicos generales. Ahora propuestas referidas específicamente a la violencia;

1 - Observar. Observar en otros y en mí mismo escenas de violencia.

Si resultara difícil la observación en tiempo real, es decir, mientras se va desarrollando, suge-

rimos efectuar observaciones retroactivas, lo más cercanas en el tiempo al momento de la acción.

Algunas sugerencias para la observación son:

No involucrarse con los pensamientos que no sean observación pura. Cuando surjan las justificaciones, el tomar partido, quién 'tuvo la culpa', quién 'empezó la guerra' y similares distracciones, dejarlas pasar.

Objetividad. No identificación. Como un buen periodista o un buen fotógrafo.

Ejercicio 21

Reflexión: Referirse al apéndice de meditación reflexiva en la página 86.

Práctica:

¿Qué escenas violentas puedo recordar del día de hoy? Ir percibiendo (o recordando) la evolución de la situación. Suele haber etapas que se pueden diferenciar y que ayudan a percibir más claramente:

- ✦ *Inicio.* Imposiciones - irresponsabilidades - malas caras - desatención - palabras duras.
- ✦ *Desarrollo.* Que yo, que vos, que él, yo te dije, no, vos dijiste, y así hasta la náusea.
- ✦ *Fin.* ¿?
- ✦ *Post fin.* Resultados positivos y negativos, internos y externos, obtenidos por cada uno de los participantes de la escena

2 - Darse cuenta de algunas cosas.

Un largo trabajo de detective interno. Pero, a diferencia del detective de las novelas, el detective espiritual se ocupa de descubrir y señalar dónde mirar y qué percibir. Para aprender y no para ir a la cárcel. La caridad empieza por casa...

Empleamos el vocablo caridad en el sentido cristiano tradicional de 'divino amor,' especialmente 'amor al prójimo', no en la significación que se le asigna comúnmente en la actualidad de limosna o ayuda a un necesitado (*del latín caritas, de la raíz carus, querido*).

Una lista de los regalos que me puedo hacer tomando consciencia de:

- ✦ Consecuencias no obvias para mí y los demás.
- ✦ Miedos encubiertos. Sólo se pueden registrar en las milésimas de segundo iniciales de la situación. Después, la mente habitual, ya entrenada por largo uso, modifica, tapa, oculta todo. Algunas preguntas a responder son:

- a qué le temíamos,

- cuál era nuestra necesidad en ese momento,
- que satisfacción esperábamos,
- a qué costo estamos dispuestos a obtener esas satisfacciones.

Una mina de oro sobre nosotros mismos. Recordamos la historia tibetana de un mendigo viviendo y muriendo una vida miserable, sin saber que bajo el piso de su choza había enterrado un tesoro de joyas.

✦ Mis contribuciones a la violencia. Inocentes, inconscientes, justificadas, tapadas, injustificadas, deliberadas, etc. Por ahora, les ponemos calificativos a las diversas formas en que participo de la violencia. Más adelante aprenderé que son inútiles.

✦ Que juzgo durante mucho tiempo, a todos y a todo. No siempre con clemencia. Y que al que suelo condenar más severamente es a mí mismo. La Regla de San Benito, al hablar en su capítulo 64 de las cualidades del abad (*del arameo abas, padre*) de la abadía, sugiere, entre muchas otras cosas, *'Que siempre prefiera la misericordia a la justicia..., que odie los vicios, pero que ame a los hermanos... que estudie más el hacerse amar que el hacerse temer...'*. Seamos abades de nosotros y de nuestro entorno, ¿sí?

✦ El darse cuenta del origen, la evolución y las consecuencias de la violencia sirve de motor, de inspiración, para empezar a sentirnos cada vez más fuertes en nosotros mismos. Para no estar tan a merced de eso que pensamos que los demás piensan, de sus limitaciones y de nuestra mente confundida.

3 - Decidir cambiar

Si, y sólo si estamos convencidos que ese cambio nos conviene. De otra manera no va a funcionar.

✦ Puede ser que no tengamos motivos valederos para cambiar, en cuyo caso lo mejor es dejar todo como está ahora.

✦ Puede ser que no tengamos idea de hacia donde orientarnos, o nos sintamos débiles para encarar algo que aparece muy 'importante'.

✦ No es un motivo valedero ni el voluntarismo, ni el modificar actitudes desde el querer ser 'buenito' o 'ecológico', ni porque la sociedad, mi mamá o mi pareja me lo exigen.

El cambio genuino sucede por sí mismo luego de observar, darse cuenta y decidir cambiar. Luego, desde la fuerza interna que da esa decisión, poner en práctica las enseñanzas espirituales.

Si actuamos compulsivamente en pos del 'cambio' eso implica que aún no entiendo cómo fun-

ciona mi mente. Por lo tanto, más tarde o más temprano, habrá recaídas y o estancamientos. No es un cambio genuino, real. Y generaremos nuevas formas de violencia hacia fuera y hacia adentro.

4 - Implementación del cambio.

Hay muchas maneras.

Nota: dado que estás frente a un proceso difícil, en el que es fácil perderse, considera la posibilidad de requerir ayuda externa calificada. Sobre esto puedes leer más en el documento de Cetepso “Del Entrenamiento de la Mente”. Lo puedes consultar o bajar con el vínculo http://www.cetepso.com.ar/NewFiles/entrenamiento_de_la_mente.pdf.

Algunas propuestas son:

✦ Empezar por lo más fácil. Si bien los casos simples parecen tener poco sex appeal, o no ser útiles, si queremos comenzar por los temas 'candentes', es como haber querido empezar la escuela primaria estudiando extracción de raíces cuadradas. No hubiera sido posible porque primero hay que aprender las cuatro operaciones, luego un poquito de álgebra, y así siguiendo, hasta llegar, después de bastante recorrido, a las raíces cuadradas. Entonces, mejor preguntarse cosas sencillas.

- ¿Respeto el espacio y los tiempos ajenos?
- ¿Y el mío propio?
- ¿Estoy realmente harto de moverme violentamente, o todavía es una declaración de principios intelectual?
- Hay muchas otras. Amplía, si quieres, este listado...

✦ Tratar primero las acciones, luego las palabras, luego los pensamientos violentos. Algunos ejemplos:

- observar cuando intimo a alguien a que satisfaga algún deseo mío en el tiempo y forma por mí estipulado.
- O cuando irrumpo en una oficina que atiende público, pretendiendo que me atiendan a mi primero, y lo pongo en práctica a través de 'colarme' en las filas que esperan, y similares vivezas.
- O cuando parloteo vacuamente frente a alguien que está haciendo su trabajo.
- Hay muchas otras. Amplía, si quieres, este listado...

✦ Ensayar no embalsarse. Es decir cuidar la violencia *hacia* fuera. Recordando el propósito experimental de todo este trabajo, y lo cual me comprometí conmigo mismo a hacer

al respecto de la violencia, mantener una distancia prudencial (externa e interna) antes de lanzarme a contestar / intervenir con todo aquello que me surge. Finalmente, sonreír si el asunto no me sale demasiado bien. Estoy jugando con mis hábitos, no es el fin del mundo. Y tal como me equivocaba al restar y dividir en la escuela y después aprendí, acá también. Si persevero, aprenderé.

♠ Ensayar el dejar pasar. Es decir, cuidar la violencia *desde* afuera. Ídem al anterior, pero ligeramente más avanzado. Es que 'mi' ego está en juego, y con 'mi' ego no se juega.

Tratar de mantener el espíritu lúdico, es decir, nuevamente no tomarme demasiado en serio.

'Lúdico' proviene del latín *ludere*, jugar, de la raíz *ludus*, deporte, connotando juguetón, espontáneo y sin una dirección determinada. Aplíquese.

En todos los casos, experimentar las sensaciones corporales. El cuerpo puede ser mi maestro.

Por ejemplo, a mayor tensión, mayor represión, a menor tensión, mejor aprendizaje.

Y mirar los flashes iniciales de energía de cuerpo, voz y mente. No las explicaciones y razonamientos y justificaciones, que todo eso viene años luz psicológicos después de eso que me sucede en la realidad tal cual es.



5.11 - ¿Cómo puede aprenderse la no-violencia?

Nuestra propuesta, que sólo será válida para ti cuando la hayas verificado en ti mismo y no sea algo que alguien dijo, es muy simple:

No hace falta aprender la no-violencia.

Al desaprender la violencia, surge natural y espontáneamente la no-violencia.

Siempre estuvo, pero no lo sabíamos porque las gruesas capas de ignorancia violenta tapaban todo. No hay nada nuevo que obtener o agregar. Sólo desarmar los hábitos violentos a través de un paciente, largo, disciplinado trabajo interno, y gradualmente ver surgir, reconocer y estabilizar aquello que siempre estuvo, una base sabia. Nada más. Ni nada menos, si queremos alcanzar y mantener la **dignidad de ser humanos**.



Ejercicio 21

Reflexión: Referirse al apéndice de meditación reflexiva en página 86.

Práctica: durante una semana, cada mañana, al despertar y antes de empezar las actividades

cotidianas, dedicar diez minutos a reflexionar sobre el curso posible de tu día. Detectar posibles situaciones en que puede llegar a aflorar la violencia: en el viaje, en el lugar de trabajo, en los recreos, en alguna reunión.

Cada noche, antes de irte a dormir, durante diez minutos;

1. Repasa el día vivido, y recordá las situaciones en que afloró la violencia.
2. Compara con aquello que reflexionaste a la mañana. No emitir juicios, simplemente repasar y constatar.
3. Regocíjate con lo positivo, acepta lo negativo con la intención de no repetirlo.

Práctica: ídem nivel inicial, pero durante veinte minutos. Incorporar a la reflexión posibles alternativas a las situaciones de violencia, tanto las previstas a la mañana como las vividas durante el día.

Práctica: ídem nivel intermedio pero ahora incorporar la reflexión ¿Cuál es el tipo de vida que quiero vivir? En relación a la violencia y la no-violencia. Analizar pros, contras, alternativas, nuevos caminos posibles.

Nota general: Sugerimos que por ahora te limites a ejercicios de observación. No trates de cambiar nada **ya**. En un principio, conviene aprender a percibir las situaciones tal cual son y no tal cual las imaginás. Con ayuda externa calificada, que solo/a es muy difícil comprender y muy fácil extraviarse en el bosque del auto-engaño. Operando antes de tiempo te arriesgás a accionar sin saber bien en qué dirección, ni con qué objetivo. En varios lugares de este documento hemos escrito:

Nota importante: dado que estás frente a un proceso difícil, en el que es fácil perderse, considera la posibilidad de requerir ayuda externa calificada. Sobre esto puedes leer más en el documento de Cetepso “Del Entrenamiento de la Mente”. Lo puedes consultar o bajar con el vínculo http://www.cetepso.com.ar/NewFiles/entrenamiento_de_la_mente.pdf.

Todo cuanto aquí lees no es nuevo. Por el contrario, los problemas y sus posibles soluciones son milenarios. Te tramos un ejemplo de la antigua China.

En algunas otras de nuestras publicaciones hemos presentado los extraordinarios dibujos de Tsai Chih Chung. Decíamos entonces, y lo repetimos ahora:

En China, hacia el final de la dinastía Ming, allá por el 1600 E.C., alguien escribió un libro, y lo llamó Cai Gen Tan, "Raíces de Sabiduría".

Hacia 1990 E.C., en Singapur, un grupo lo tradujo al inglés y lo publicó en forma de historietas. Abajo, una que nos pareció ajustada al tema de hoy. Una muestra de que lo trascendente

no necesariamente tiene que presentarse en forma rígida, aburrida...!

ayudándose
a uno mismo,
ayudando
a los demás



Retroceder es avanzar.
Dejar caer es ganar.
Dar un paso atrás puede resultar en un avanzar cien.



Sección 6



Competencia y colaboración en el trabajo cotidiano



*Una persona inteligente puede beneficiarse de otros sin dañarlos.
Tal como una abeja toma néctar de una flor sin lastimarla.*

Trinle Norbu Rinpoche

Nota importante: dado que estás frente a un proceso difícil, en el que es fácil perderse, considera la posibilidad de requerir ayuda externa calificada. Sobre esto puedes leer más en el documento de Cetepso “Del Entrenamiento de la Mente”. Lo puedes consultar o bajar con el vínculo http://www.cetepso.com.ar/NewFiles/entrenamiento_de_la_mente.pdf.

Competencia: Competir con otros por supremacía, posición, premios, etc. La lucha de dos organismos por un recurso escaso.

La evolución es un ejemplo de competencia. En super síntesis, que el tema es enormemente complicado y controvertido, emplea tres procesos:

- ✦ mutación (malas copias, cambios al azar),
- ✦ recombinación sexual (intercambios de paquetes de características)
- ✦ selección natural actuando a través de muchas generaciones y poblaciones muy grandes.

Creó la vida tal cual la conocemos. Brillantes ejemplos de prueba y error a través de innumerables ensayos. Muy duro para quienes no sobreviven. Hoy en día tal vez en lugar de la selección natural ¿se podría pensar algún método de convivencia?

Otra versión de la misma raíz latina: competente. Es aquel que tiene adecuadas capacidades, calificaciones, efectividad.

Recordar la formación de las palabras: colaborar = co +laborar=trabajar juntos

Esta sección es un embrión. Al escribir la primera versión de este documento, en 2002, dijimos que si alguien lo pedía y nosotros nos inspirábamos la completaríamos. En 2017, decimos lo mismo...





apéndice I

meditación reflexiva



La palabra 'meditación' es empleada para describir muchas actividades diferentes. Ya ha pasado a ser del dominio público. El inconveniente es que quienes la emplean piensan que cuando dicen 'meditación', todos aquellos que escuchan saben de qué se está hablando, y que esa 'meditación' es la única que existe. Y entonces, como no es ni remotamente así, comienzan y siguen los malentendidos. En numerosas tradiciones espirituales se habla de 'meditar'. Pero aquello que el monje benedictino entiende por eso, no es aquello que el lama budista tibetano propone y practica. Y para completar el cuadro, en occidente hay muchos grupos que la utilizan para describir actividades que más tienen de propuesta comercial, proselitista, o esnob que de herramienta de desarrollo interno.

Entonces, definimos qué queremos decir *nosotros* cuando hablamos de '*meditación reflexiva*' diciendo que es:

- ✦ Una actividad mental que toma como objeto una propuesta tal como '*qué significa para mí que algo es valioso*', o '*qué situaciones me han hecho perder la paciencia los últimos tres días*' y similares, o unas líneas de este documento.
- ✦ Esa propuesta es examinada por la mente en todas las facetas que me surjan.
- ✦ No sólo a través de la mente que razona, sino también de la mente que intuye, no que explica.
- ✦ Durante la sesión no me distraigo con otras actividades de la mente tales como '*¿Cuándo terminará este período de práctica?*' o '*Mañana tengo que llevar el coche al taller*' o '*...*'
- ✦ Puedo o no, extraer conclusiones acerca de lo profundo y no contaminado, hacer descubrimientos, darme cuenta de aspectos míos que no imaginaba.
- ✦ Se realiza sin expectativas de ningún '*resultado*'. Simplemente medito sin expectativas ni miedos.

Hay algunas consideraciones prácticas que ayudan a sentirse más cómodo y practicar mejor:

- ✦ La postura corporal conviene sea tal que no contribuya a la distracción. Si es incómoda, empezaré a ocuparme de ella, primero mentalmente, después moviéndome para encontrar la '*buena*', y finalmente distrayéndome en lugar de meditar. Si es muy '*cómoda*'

corro el riesgo de la somnolencia, otro de los enemigos de la meditación. Recomendamos experimentar hasta encontrar la postura que me permita olvidarme del cuerpo por el período que haya decidido meditar.

✦ Elegir lugares y horas que sean conducentes. Esto es muy personal, de manera que sugerimos consultar con quien te esté guiando para encontrar tus mejores momentos y ámbitos.

✦ Sugerimos que al terminar los ejercicios de reflexión propuestos escribas qué hiciste, qué surgió, qué te dijeron, le pongas fecha y lo guardes en algún lugar. Dentro de un tiempo, mañana o en el futuro lejano, cuando lo releas, te sorprenderás. Y si lo hiciste manuscrito y no en la computadora, no podrás negarte que eso que está escrito lo escribiste vos...

✦ Conviene que las propuestas sean también acordadas dentro de tu trabajo personal con tu guía, para evitar dos errores: optar por las demasiado fáciles y las demasiado difíciles. Ninguna de las dos categorías provee una buena oportunidad de entrenamiento. Ergo, el camino medio, una vez más, es la clave.



L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D



apéndice 2

la violencia: innata o aprendida?



Creemos interesante el ensayo 'La Naturaleza de la Violencia', de Erich Fromm. Hemos hecho un resumen de los puntos salientes en español. Completo y en inglés, rastrearlo vía Google, Bing u otro buscador, *The Nature of Violence*, Collier's Year Book 1969.

Erich Fromm (1900-1980) Psicoanalista norteamericano de origen alemán. Uno de los líderes del pensamiento psicoanalítico contemporáneo. Autor de *Escape de la Libertad* (1941), *El Arte de Amar* (1956), *Más Allá de las Cadenas de la Ilusión* (1962), *El Corazón del Hombre* (1964), *La Anatomía de la Destructividad Humana* (1973), etc.

¿Vivimos en un tiempo especialmente violento?

Parece simple llegar a una respuesta positiva para esta pregunta. Pero no es así.

Distingamos primero entre violencia sobre las personas y violencia sobre las cosas. Hay un mundo de diferencia entre golpear o matar a otra persona y robar o destruir cosas. Sólo aquellos para los cuales no hay diferencia entre vida y propiedad se perderán esta diferencia.

Distingamos luego entre la violencia incidental, que puede surgir de acciones de protesta o de afirmación de ciertas convicciones, y la violencia intencional, que se dirige a la violación de los demás. No siempre es fácil trazar una línea de separación entre estas dos manifestaciones de la violencia.

Los llamados a 'al ley y el orden' para detener la violencia también pueden ser una expresión de violencia. Están muchas veces orientados a suprimir opiniones o actitudes impopulares. Es un slogan muy cargado emocionalmente, y puede encubrir tanta violencia como aquella que pretende suprimir.

Ayudaría a clarificar el concepto si no se lo definiera en términos de conductas sino en términos de motivaciones -acciones violentas enraizadas en el odio y la destructividad.

¿La violencia es inherente en la naturaleza humana?

La respuesta afirmativa a esta pregunta es antigua. Desde Thomas Hobbes pasando por Sigmund Freud hasta Konrad Lorenz, la suposición ha sido que el hombre es un animal inherentemente violento...según estas escuelas la agresividad no precisa un estímulo especial o una provocación, surge por sí misma, y busca los estímulos que le permiten expresarse por sí

misma. En las palabras de Lorenz en su libro 'Sobre la Agresión': 'No tenemos agresión porque tenemos diferentes partidos políticos, sino que tenemos diferentes partidos políticos porque llevamos la agresión dentro nuestro'

Las respuestas negativas a la misma pregunta también provienen de distintas corrientes. Los filósofos de la Iluminación francesa sostenían que el hombre no es violento por naturaleza, sino porque las circunstancias sociales lo corrompen. Muchos psicólogos sostienen que la agresividad-destructividad no es un instinto en el sentido de Freud o Lorenz, sino que no siendo inherentes a la naturaleza humana, han sido aprendidas.

Una tercera postura, originalmente presentada por John Dollard y sus colegas, es que la agresión es siempre el resultado de la frustración. No es inherente a la naturaleza del hombre.

Todas estas propuestas presentan serias dificultades teóricas... Hay individuos y sociedades con muy bajos niveles de agresividad y destructividad, tanto hacia fuera como hacia adentro, y también existe lo opuesto...Si la violencia es un instinto como el hambre y el impulso sexual, estas diferencias en grados de agresividad y destructividad son difícilmente explicables.

Es un hecho que los mamíferos, en particular la mayoría de los primates, son mucho menos agresivos que el hombre. No hay prácticamente matanza de miembros de la propia especie, y no hay interés para matar a miembros de otras especies.

Al mismo tiempo resulta difícil explicar a través de la bondad inherente del ser humano y el aprendizaje de la violencia la profundidad, intensidad y frecuencia de su destructividad, su odio y su violencia a lo largo de la historia.

Debemos distinguir distintos tipos de agresividad. Por ejemplo, la de un niño que no está inhibido en tratar de obtener eso que quiere y la de un asesino.

La más común de las agresividades es la reactiva, o defensiva. Las amenazas a intereses vitales deben percibirse como 'peligro claro y presente' para desencadenar la reacción violenta.

En el caso del hombre esto se magnifica por su capacidad de incorporar la noción de 'peligro futuro' junto con los del presente. Aún más, su capacidad de pensar simbólicamente incorpora a los peligros percibidos los ataques a símbolos, instituciones, personas, valores, sin los cuales él piensa que no podría sobrevivir. Un ataque a un ídolo, a la madre, a la nación, a la idea de honor, o aquello que sostenga su vida psíquica, es percibido como un ataque hacia su vida en el sentido biológico. No hay racionalidad en esto.

Otro factor en el caso humano es su sugestionabilidad. Si carece de sentido crítico, si tiende a aceptar todo cuanto le dicen como real, y además sus líderes lo convencen que está amenazado, reaccionará de la misma manera que si efectivamente lo estuviera.



Muy diferente de la agresividad reactiva es la destructividad por placer (por pasión, por extremo deseo) que es específicamente humana y no sirve a ningún propósito de supervivencia -biológica o social-, sino que produce una intensa excitación sensual. La más conocida es el sadismo, el placer en humillar física o moralmente a una persona o animal. El sadismo sexual no es el único: el maestro que golpea o intimida a un alumno, el guardia cárcel que amenaza a un prisionero indefenso, la enfermera que hace lo mismo con un paciente que no puede responder por razones físicas o psíquicas, el amo que golpea sin misericordia a su animal.

Esta destructividad por placer no siempre toma la obvia forma de tortura. Puede ser el estrangular la espontaneidad, la voluntad, la libertad de otro. Se la suele racionalizar a través del amor o las buenas intenciones.

La característica de esta violencia es la sensación de omnipotencia: trascender las limitaciones de la naturaleza humana, aunque más no sea por unos momentos, sentirse Dios, irresistible.

Las razones de estas conductas se encuentran en un profundo sentimiento de impotencia, de no estar vivo, de aburrimiento, de pasividad, del gris de la existencia, que es una condición habitual para muchas personas.

Algunas razones del clima de violencia en los Estados Unidos:

No solamente porque se la presenta en la TV o los diarios, o porque muchos viven en condiciones de extrema pobreza en una cultura que insiste en el consumo como un objetivo de vida. Hay otras raíces también. Ansiedad extendida en la sociedad norteamericana por guerras nucleares, o los blancos y los negros temiendo que un grupo destruya al otro, o por una clase media que resbala en la escalera del éxito social. La mecanización de la vida, la impotencia del individuo, la pasividad del consumidor, la contradicción entre los valores que se profesan y los valores con los cuales se actúa.

Castigos y aplicación de la ley más estrictos no van a reducir la violencia. Sólo la van a incrementar a través de crear nuevos resentimientos y frustraciones en aquellos sujetos a la violencia organizada del estado.

El único medio de revertir la tendencia es el de la humanización de nuestra sociedad tecnológica. Quiero decir que sirva para los fines del ser humano, -el crecimiento y desarrollo del hombre- antes que transformar a *medios*, como son la producción y el consumo, en *fines* de la acción humana.

El individuo debe dejar de sentirse impotente para influenciar la vida de la sociedad por la cual su propia vida es gobernada. Esto puede suceder únicamente por un gran incremento de

la participación y la responsabilidad de la parte de aquellos que, aún estando bien alimentados y entretenidos, están efectivamente separados de las decisiones políticas o de los propósitos de las instituciones y empresas en las que trabajan.

Es crucial que reduzcamos el consumo compulsivo, y encontrar nuevas maneras de expresar las facultades humanas.

En resumen, no precisamos un creciente control de la agresión y la violencia, sino una reducción de ellas a través de lograr que la vida social e individual sea más humana y con mayor significación.

**dedicado al beneficio
temporario y definitivo
de todos los seres**

L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D
L
M
M
J
V
S
D