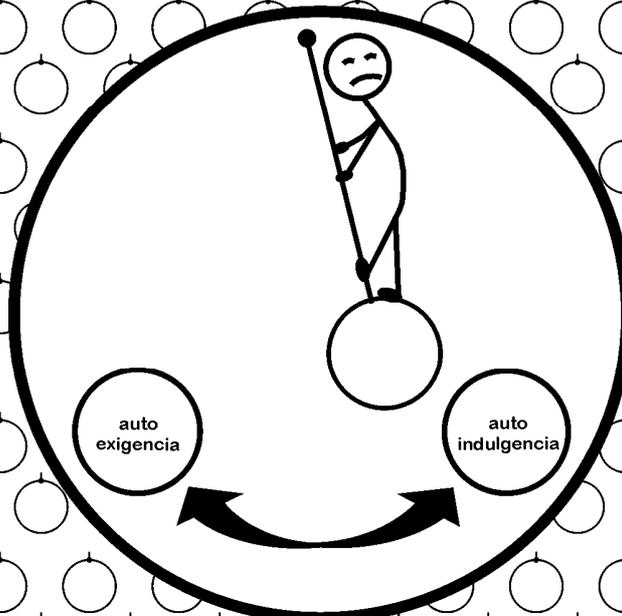
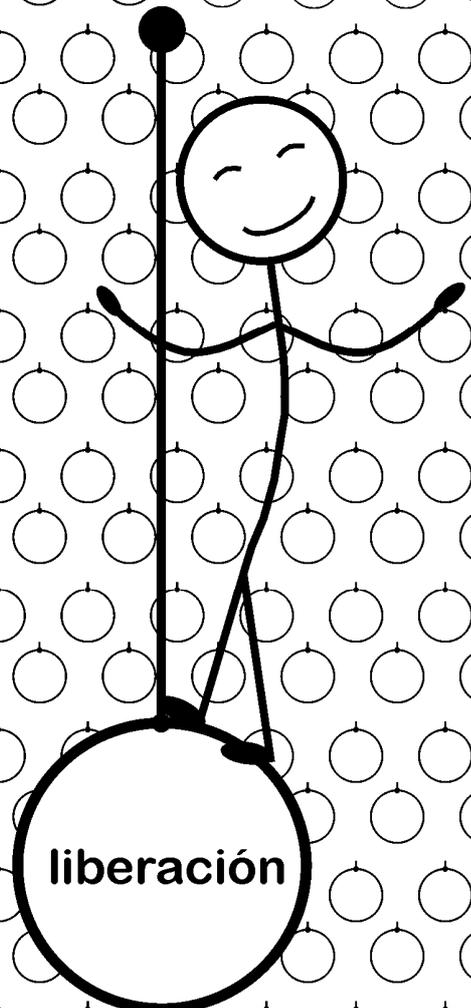
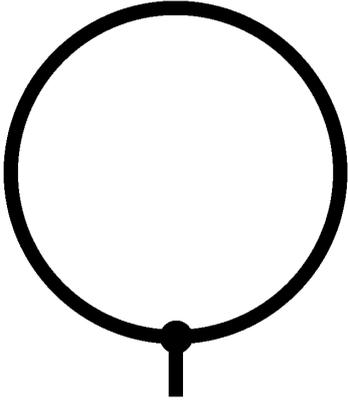


**AUTOEXIGENCIA,  
AUTOINDULGENCIA,  
LIBERACIÓN**



*vertiginosos  
viajes en el  
péndulo  
de la vida*



*Queda este pequeño ensayo contribuir a que todos los seres,  
Amigos, enemigos, y desconocidos,  
De antes, de ahora y del futuro,  
Desarrollen su sabiduría trascendente.  
Quedan así todos ellos reconocer sus sufrimientos,  
Reflexionar sobre sus causas,  
Ver más allá de causas y efectos,  
Así poder luego ayudar a que otros también lo logren.*

Esta publicación es tan solo un ayuda-memoria  
para los participantes en nuestros trabajos grupales.  
Se completará en forma oral durante las reuniones.  
Si querés contactarnos:  
cetepso@cetepso.com.ar  
© Centro de Técnicas Psicológicas de Oriente y Occidente  
Buenos Aires, 2003



# Autoex



Este trabajo reconoce un antecedente muy antiguo, es decir los albores del año 1987. Fue entonces que realizamos un seminario sobre este tema. El volante anunciando el evento era una hoja de papel oficio, que se enviaba por correo postal a la gente de nuestra lista de interesados. Por si acaso tú, joven del siglo XXI, no lo sabes, en esa época el correo electrónico no existía. Las computadoras personales como hoy las conoces, tampoco. Así que el original del comunicado se *tipeaba* en una máquina de escribir, se incluían dibujitos a mano, se hacían copias a mimeógrafo, y así siguiendo. El resultado era el que te mostramos más abajo. Hoy las PC, Microsoft, Corel y demás herramientas electrónicas permiten hacer cosas más complejas, más rápidas y más baratas. ¿Más lindas?

**CETEPSO**  
CENTRO DE TÉCNICAS PSICOLÓGICAS DE ORIENTE Y OCCIDENTE

## SEMINARIO AUTOEXIGENCIA Y AUTOCONFIANZA

abril 25 de 1987 - 9 a 13 hs.

*sábado* ↗

### NUESTROS VIAJES EN PENDULO

**AUTO EXIGENCIA**

**MUCHA**

INSACIABLE  
DURO PARA TODOS  
SIN ALEGRÍA  
EN TENSION

**NADA**

SIN ASPIRACIONES  
CHANTISMO  
SIN RESPONSABILIDAD  
VENCIDO

**AUTO CONFIANZA**

**MUCHA**

COMO MONO CON NAVAJA  
OMNIPOTENTE  
INCONCIENTE

**NADA**

POSILANIME  
MIEDO DE TODO  
ESTERILIZANTE

**EQUILIBRIO**

← AUTOCONOCIMIENTO

← AUTOIMAGEN

ARANCEL: gratis.

COMIENZO PUNTUAL

INFORMES: SECRETARIA

DE 16 A 19,30 BS

AMIGO DE SI-SEGURO DE SI  
EJEMPLO PARA LOS DEMAS

inscripción previa conveniente

Así, le reservamos su lugar  
(hasta las 8,50 hs.)

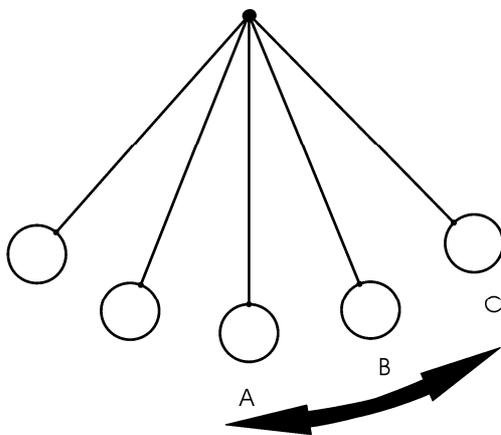
DIRECTORES: LIC. SUSANA SOLARI / ING. MARIANO MORERA - ESMERALDA 1986 - P 15 -E- - (1007) BUENOS AIRES - ARGENTINA TEL.: 202 9643786-7172

Mirando esa hoja se ven cambios, desapariciones y permanencias. Los coordinadores ya insistían con la puntualidad, aunque trataban de usted. a los lectores, y hablaban de inscripción conveniente en lugar de imprescindible. Había un logo estilo clásico y correcciones ¡a mano!

Lo que no cambió es la motivación para hacerlo y el contenido general de lo que decíamos. Es de esperar que en esos muchos años los escribas hayan aprendido algo nuevo sobre ellos mismos y los demás. Que no se limiten a repetir siempre lo mismo.



Comenzaremos explicando algunas nociones de física elemental, que ayudarán a comprender la analogía que usamos para este trabajo: el péndulo. El icono a la izquierda pretende ser eso: un péndulo estilizado.



Refiriéndonos al gráfico de la izquierda, vemos el péndulo en tres posiciones: central A, media B y extrema C. Tres elementos de la física del péndulo son la *elongación*, (el ángulo entre la posición central y la posición real del péndulo), su *velocidad* y su *frecuencia* (el número de oscilaciones completas por segundo o minuto). En nuestro gráfico la elongación es máxima en la posición C, intermedia en la B y nula en la A.

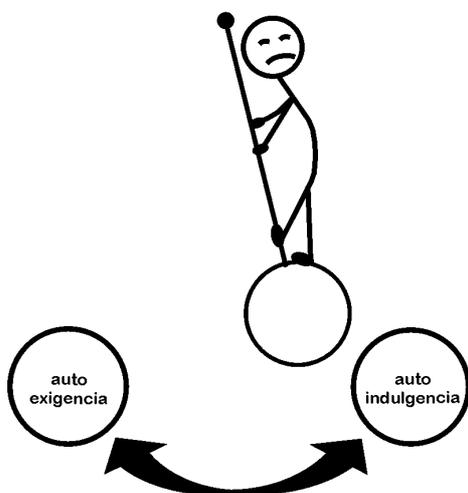
La velocidad varía exactamente al revés. En la posición C es cero. El péndulo acaba de llegar y está por comenzar a volver hacia el centro. En la posición A es máxima, y en la B intermedia.

Esto es todo lo que necesitas saber de la cine-

mática del péndulo para entender por qué más abajo lo usamos para representar la cinemática de nuestra mente.

*Cinemática*, del griego '*kinema*', movimiento. Es la rama de la mecánica que se ocupa del movimiento de los cuerpos. También 'cine' es pariente de la misma raíz.

En este trabajo estudiaremos una cinemática mental muy corriente: la oscilación entre el estado mental 'autoexigencia' y el estado mental 'autoindulgencia'.



La secuencia del estudio será describir:

1. El modo 'normal' de funcionamiento de la mente cuando oscila entre estos dos estados.
2. Los inconvenientes que se experimentan.
3. Alternativas posibles al modo 'normal', a las que englobamos bajo el título 'liberación'.
4. Sus beneficios.
5. Métodos para pasar del modo 'normal' al modo 'liberado'.

Si como consecuencia de reconocer los maleficios del modo 'normal' ponés en práctica los métodos para experimentar los beneficios del modo 'liberación' y lo lográs, entonces te sugerimos completar el proceso a través de:

6. Apreciar lo que ahora sos.
7. Vivir de acuerdo a tu nuevo nivel evolutivo.
8. Agradecer a aquellos que hicieron posible tu proceso a través de sus enseñanzas, ayuda, estímulo, inspiración. Quede claro que el primero a quien tendrías que agradecer es a vos mismo.
9. Ayudar a otros a recorrer el mismo sendero, en tanto lo pidan.

Habitualmente estas últimas cuatro etapas no se recuerdan, y por lo tanto no se recorren. En la vida 'normal' eso no suele ser un problema, ya que la inmensa mayoría de los 'normales' no sabe de, ni se interesa en estas cuestiones complicadas. Están todos guisándose en la misma olla del sufrimiento, sobre el fuego de la ignorancia, revueltos por la cuchara de los pensamientos distraídos hábilmente manejada por el gran chef Ego. Les parece que eso es todo el universo, que siempre fue y será así, y que es lo mejor que se puede lograr. ¿Qué pena, no?

En la trayectoria espiritual se insiste en que si no se incluyen esas cuatro etapas, el proceso queda incompleto. Se mantiene en el nivel egoico, en el 'yo primero', y por lo tanto no va más allá de un intento inconcluso. ¡No te distraigas!



### Ejercicio 1

Antes de escuchar las opiniones de los otros, conviene pasar en limpio cuáles son las propias. A ese efecto, te pedimos escribas en una hoja aparte **tu** definición de **hoy** de autoexigencia, de autoindulgencia y ejemplos personales de cada una. Ponele fecha y nombre, así en el futuro lejano no surgirán dudas de cuándo y quién escribió esas líneas. Decimos 'tu' porque las definiciones y experiencias de otras personas tal vez sean diferentes. Y 'hoy', porque si guardás ese escrito y lo releés más adelante, comprobarás que tus definiciones han cambiado. Poco o mucho, pero serán distintas. Y si encontrás que son exactamente iguales al cabo de años, te sugerimos un urgente e intenso trabajo de reevaluación interior...

- ▶ 'Para mí, hoy, autoexigencia es.....'
- ▶ 'Algunos ejemplos de situaciones en las que me autoexijo son:...
- ▶ ¿Qué opino de estas autoexigencias personales?
- ▶ Repetir para autoindulgencia.



### 1 - El modo 'normal' de funcionamiento de la mente cuando oscila entre los estados de autoexigencia y autoindulgencia.

La mente 'normal' dista de ser estable. Como vive erróneamente pendiente de los eventos externos, al ser esa realidad externa una desoladora combinación de cale-sita, sube-y-baja, tobogán y montaña rusa, la mente está continuamente moviéndose de un estado a otro, sin control. Nos sentimos bien si opinamos que el afuera va bien, mal si creemos que va mal, indiferentes si no sabemos cómo anda o estamos opacos o dormidos o sin opinión.

Este continuo reaccionar y atarse a lo que sucede es una receta para el sufrimiento, porque el afuera cambia constantemente. Entonces mi mente, que por ahora está acoplada indisolublemente a ese afuera, pasa de un estado a otro sin poder estabilizarse nunca. Agotador.

La buena nueva es que la mente sigue al afuera *transitoriamente*. No es una característica intrínseca de la mente, sino adquirida a lo largo de mi historia. Ergo, es *desaprendible*. Si fuera algo propio de la mente, como en el cuerpo lo es el color de mi piel o el tener un hígado solo en lugar de dos como pasa con los riñones, no podría pensar en modificaciones.

Mediante una visión que oriente, mucho trabajo, inversión de tiempo, sincera perseverancia entusiasta y guía externa calificada podemos afirmar, destacándolo una vez más para que quede bien grabado:

***El síndrome de 'normalidad' tiene solución.***

Si miramos nuestro péndulo mental, vemos que, tal como el físico, siempre está oscilando de un lado al otro. Rara vez se detiene. Al estar en la posición extrema autoindulgencia (elongación máxima = velocidad cero) se queda allí sin moverse mucho. ¿Hasta cuándo? Hasta que nos saca de allí algún acontecimiento externo -es el último mes de trabajo grupal- o un pensamiento interno -'me estoy volviendo viejo o vieja y todavía...'-. Empieza el viaje hacia el otro extremo. Al no conocer cómo funciona mi mente, simplemente las cosas suceden, y me *encuentro* estacionado en el otro punto de máxima elongación, el de máxima autoexigencia. El proceso se repite interminablemente porque:

- ▶ No hay reconocimiento de la vinculación entre este vivir *pendulando* sin atención y el tremendo sufrimiento emergente.
- ▶ No hay conocimiento ni guía para intentar introducir elementos nuevos que modifiquen el *penduleo*.

Todo sigue siempre igual. Deprime. Filósofos (Confucio, etc.) y escritores (André Malraux, etc.) hablan de 'la condición humana'. ¿Nos ponemos a trabajar?

En nuestra metáfora del péndulo, la idea es introducir algún amortiguador, bajo la forma de rozamiento con algo, o viscosidad del medio en que se mueve, o aplicación de una fuerza opositora. Esos son modos que llevan a la gradual disminución de la elongación máxima. Automáticamente la velocidad máxima y la frecuencia de oscilación bajarán. Si aplicamos estos amortiguadores con intensidad y durante el tiempo suficiente, el péndulo se detendrá. Y una vez detenido, no arranca de vuelta solo.

No distracción, desidentificación, conocimiento de las leyes de la mente, van gradualmente disminuyendo la intensidad de la autoexigencia y de la autoindulgencia. Empiezo a percibir que en la región de elongación cero hay un equilibrio posible. Comienzo a entrever la posibilidad de liberarme de ese infierno *penduloso*. Y eventualmente lo logro.

Ese estado final es el que llamamos 'liberación' (Lat. *liber*, libre, sin obstáculos). Ser completamente independiente. No estar sometido a condicionamientos, externos o internos. Sin obstrucciones. Sin impedimentos. Sin oscilaciones.

En la metáfora, es el péndulo detenido en la posición central. En física se habla de que está 'en equilibrio'. En nuestro caso también.

### 1.1 - ¿Qué es autoexigencia?

Todos tenemos una gran cantidad de imágenes mentales de cómo creemos que somos, cómo debemos ser, cómo no debemos ser, cómo queremos que nos vean, cómo no queremos que nos vean. Cada una de ellas tiene una descripción que comienza por 'Yo soy...' o 'Yo no soy...' Y mi vida se dedica, en gran parte, a mantener vivas esas autoimágenes a toda costa. Frente a mí y frente a los demás.

Para más detalles sugerimos revisar el texto 'Autoimágenes' (ver sección 'Para Leer Más' en Pág.. 14). Nuestro análisis sobre la autoexigencia comienza por estas opiniones que yo tengo sobre mí.

Supongamos que estoy convencido que '*Yo soy una persona culta*'. Esta es mi autoimagen de 'culto'. Es una opinión que yo tengo sobre mí mismo. Como la considero algo valioso, la cuido, la alimento, la muestro en sociedad. Para mantenerla con vida tengo que actuar de una manera precisamente determinada. No como tendría ganas, no como se me ocurre en este momento, no como sería bueno para vincularme con los otros. Debo actuar para que la autoimagen se mantenga incólume.

***Actúo no como las circunstancias lo requieran, sino como la autoimagen lo requiere.***

No soy capaz de hacer cosas que opino me harían aparecer como inculto cuando yo me considero culto. Así, el día que me viene a ver la señora de la limpieza por un aumento de sueldo, antes de entrar en el tema le explico la mecánica de las reglas del mercado de capitales según la visión de la economía política que desarrolló Adam Smith (Escocia, 1723-1790). No me ayuda, ni ayuda a la señora. Pero como estoy distraído, y en esos casos sólo soy esclavo de mi autoimagen, eso es lo que sucede. Soy culto, debo parecerlo, y sobre todo la señora debe reconocerlo. Si no, nada de aumento de sueldo. El vínculo se dificulta. Esa es una autoexigencia que me hago. Y ni me doy cuenta. ¿Por qué? Porque estoy distraído, funcionando en piloto automático.

De la inmensa cantidad de autoimágenes que he llegado a crear en mi mente, la mayoría son 'suaves'. Con esto queremos decir que no me siento vitalmente comprometido con ellas. Y por lo tanto no causan demasiados problemas. No sacuden mucho al péndulo... Sin embargo, hay unas pocas otras, que llamaremos 'autoimágenes esenciales' sin las cuales estoy convencido que la vida no puede ser vivida. Una de las curiosidades es que otros piensan lo mismo que yo, pero de *otras* autoimágenes. Es algo un tanto personal. Ergo, algo sospechoso de falsedad ideológica.

Supongamos para ejemplificar que una de mis 'autoimágenes esenciales' sea '*yo soy buen padre*'. Hasta ahí no se ven demasiado problemas. Es algo que la sociedad aprueba, si fuera cierto los hijos también lo aprobarían, las religiones dicen que así debe ser, el código penal también. Todo en orden. Si fuera una autoimagen suave yo haría una cierta cantidad de cosas para satisfacerla y asunto acabado. Iría a buscar a la nena a la fiesta de cumpleaños, le leería cuentos antes de irse a dormir, y le compraría esa escarapela que quiere para la fiesta del Nueve de Julio en la escuela. Pero en mi caso no es de las autoimágenes suaves. Es de las fuertes. Y ahí aparecen las dificultades. A las actividades anteriores, que por supuesto da por descontado, un 'buen padre' con esta autoimagen fuerte debe agregar al menos unas veinte o treinta cosas más, todas ellas con carácter de imprescindible. Entonces se exige eso y más aun. El resultado es que la situación degenera hacia la asfixia del buen padre, de la nena, y del resto de la familia. A veces hasta logra salir en los diarios, sección noticias policiales.

- ▶ Cuando la autoimagen es muy fuerte la autoexigencia es muy fuerte. Estoy sobre el péndulo, en la máxima elongación. Como recordarás, en ese punto la velocidad es cero. Psicológicamente representa el agarrotamiento en el que me encajé, así como la dificultad extrema en darme cuenta de la raíz del problema y ser capaz de soltar esa raíz: la autoimagen fuerte que me esclaviza.
- ▶ Como responde a una confusión y no a una realidad, el afectado no puede sentir que 'ya está'. Si hace uno, se exige dos. Y al llegar a mil uno, no nos engañemos, la mente va a considerar que mil dos es lo que debe ser. Sin fin. Sin contento. Sin satisfacción. Confusión. Sufrimiento propio y ajeno.



## Ejercicio 2

En el ejercicio Uno detectaste una serie de situaciones en las cuales te autoexigías. ¿Podés vincular ahora cada una de ellas a una autoimagen tuya que te lleva a esas situaciones?

### 1.2 - ¿Qué es autoindulgencia?

Simplemente otro estilo de confusión.

También acá vale lo dicho antes sobre las autoimágenes. Son otras, tal vez menos duras que las del autoexigente, pero igualmente deletéreas. 'Yo soy una persona espontánea a quien nadie puede encadenar a una rutina', 'Yo vivo la vida sin matarme por lo material', 'Los argentinos somos así'. Opiniones y más opiniones sobre 'quien soy'. Lástima que el opinante no tiene la más mínima idea de quién es realmente. Ni interés en averiguarlo.

En el caso de la autoindulgencia se agregan dos elementos más: la pereza y la impotenzación. A veces juegan juntos los tres, a veces en pares, a veces solos. Cada uno de los seres 'normales' tiene su estilo preferido de confusión.

Pereza es cuando la mente se da cuenta que podría salir de la inmovilidad en el extremo autoindulgente del péndulo y no lo hace. Hay infinitos discursos internos que avalan el quedarse donde se está. Tiene atisbos de que así no es, que hay posibilidades de vivir de otro modo, y no lo hace. Justifica la inacción.

Una versión de la impotenzación es el miedo que paraliza cualquier acción positiva. 'No te metás', 'Igual no pasa nada', 'Así está bien, si querés levantar la cabeza capaz te la cortan'. 'Yo no sé lo suficiente para eso. Si hubiera estudiado de joven, tal vez...'. Otra versión de lo mismo es la opacidad mental que impide cualquier estrategia de vida activa y abierta. No damos más ejemplos porque precisamente en la mente del '*normal*', versión *autoindulgente impotente opaco*, no pasa casi nada. Ni siquiera se generan discursos engañosos que podamos presentar acá para ilustrar el punto. Suelen darse siempre las mismas explicaciones y justificaciones. Es la niebla que todo lo cubre y nunca se levanta.

De esta impotenzación hay más versiones y subversiones (este término podés pensarlo como sub-versión, la versión de una versión, o sino como *subvertir*, poner patas para arriba algo. En este caso son las posibilidades propias de la mente de todos los seres. Viene del latín *sub* + *vertere* = dar vuelta).



### Ejercicio 3

En el ejercicio Uno detectaste una serie de situaciones en las cuales te *autoindulgías*.

¿Podés vincular ahora cada una de ellas a una autoimagen tuya que te lleva a esas situaciones?

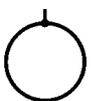
¿Dónde y cómo aparece la pereza?

¿Dónde y cómo me impotenzio?

Detectar qué logros y qué capacidades desarrolladas a lo largo de mi vida

- ▶ Reconozco.
- ▶ Aprecio.
- ▶ Disfruto

Ayudita: la lista es larga, brillante, estimulante. Si no lo fuera, querría decir que tu aparato psíquico está tan dañado o es tan limitado que deberías estar o en un psiquiátrico o en el zoológico. Y no es el caso, ya que estás leyendo este texto, tratando de abrirte nuevos horizontes, mirándote a vos mismo, escuchando, etc. Mucho más que la mayoría de los mortales. ¡No te distraigas!



### 2 - Los inconvenientes que se experimentan al oscilar entre la autoexigencia y la autoindulgencia.

En los extremos de la oscilación, cuando estamos instalados en uno u otro de estos estados y los establecemos en su máxima intensidad, algunas de las vivencias

que se experimentan son:

autoexigencia	autoindulgencia
insaciable	sin aspiraciones
insatisfecho	lobotomizado
sin alegría	irresponsable
en tensión	esterilizado / impotente
duro consigo mismo	chanta
duro con los demás	indiferente a todo
despectivo de todo lo que no es 'perfecto'	indiferente a todos
destructor de todo lo que no es 'perfecto'	no asume ningún riesgo = no pasa nada
omnipotente	no asume ningún compromiso
inútil para sí y para los demás	inútil para sí y para los demás
ansioso	quedado

Ninguno parece agradable para elegirlo como vida, y sin embargo...



#### Ejercicio 4

¿Te animás a completar la lista de los inconvenientes indicados en la tabla anterior con algunos ejemplos personales de cada tipo? O sea:

¿Qué problemas me trae mi versión personal de autoexigencia?

¿Qué problemas me trae mi versión personal de autoindulgencia?

---

Es interesante revisar mis estados en cada extremo de la oscilación. Hemos buscado, y probablemente encontrado, inconvenientes en esas actitudes. Sin embargo, las sigo manteniendo vivas, usándolas muy frecuentemente como maneras de vivir. Dado que todavía no estoy para el psiquiátrico ni para el zoológico por los motivos que mencionamos más arriba, debería haber 'razones' que hacen que las mantenga. Por ejemplo, 'Si uno no busca la excelencia no accede a niveles de vida razonables' puede ser el soporte teórico usado para matarse y matar en la trepada de la pirámide empresaria. Y así siguiendo. Es decir que alguien dentro de mí opina que esas actitudes autoexigentes y/o autoindulgentes tienen razones y deben mantenerse. Es muy importante escuchar esos discursos. Tienen partes sabias y partes ignorantes, pero en todo caso están dentro de mí y debo tratar de poner algo de coherencia interna para finalmente poder vivir equilibrado. Y entonces todo comienza por escuchar las razones de los distintos personajes de mi mundo interno. Sin saber qué dicen y aprender a respetarlos, mal voy a poder mediar entre ellos.



#### Ejercicio 5

Para algunos de los ejemplos personales de autoexigencia y autoindulgencia del ejercicio anterior, ¿podés escribir las razones esgrimidas para ser / actuar como lo hacés?

Ayuda el ser genuinamente valiente y sincero con uno mismo: No el tratar de evitar lo que ya sé que no está bien que diga.

---

Complementario de lo anterior, no dejar de lado el hecho que los estados extremos del péndulo tienen facetas positivas, que podrían ser aprovechadas. Algunos ejemplos comunes son:

<b>autoexigencia</b>	<b>autoindulgencia</b>
energía	se da tiempo
poder	ecológico en el uso de recursos
precisión	suavidad
interés	tolerancia
focalización	relajado
buena calidad de trabajo / acción	tiene tiempo para los otros
buena disposición	facilidad para la contemplación

---



### Ejercicio 6

6.1 - Completar la tabla anterior con algunas cualidades positivas que detectás en vos al estar instalado en la autoexigencia y en la autoindulgencia.

6.2 - ¿Podrías continuar usándolas fuera de esos estados límites? ¿Cómo?

---



### 3 - Alternativas posibles al modo 'normal', a las que englobamos bajo el título 'liberación'.

Hay muchas maneras diferentes de vivir, además de las que venimos viviendo desde siempre. Algunas pueden gustarnos más, otras menos. Generalmente nos limitamos a quedarnos con la que tenemos, pensando que 'sería lindo' vivir el tipo de vida que creemos es mejor que el que llevamos. O caso contrario, noándonos cuenta que hay vidas mucho más difíciles, más duras, más dolorosas que la nuestra. La distracción que todo lo abarca. Todo el tiempo.

Al evaluar qué incluir en esta sección, surgió la posibilidad de presentar en forma resumida algunos senderos alternativos, tanto en la dimensión psicológica como en la espiritual. Sin embargo, nos decidimos en contra de eso. Dado que ya hemos hablado de muchos de ellos en una cierta cantidad de los textos que habitualmente preparamos para nuestras actividades, hoy simplemente proponemos -como alternativa a la esclavitud de cuerpo, voz y mente descripta en la sección Uno de este escrito- una simple solución:

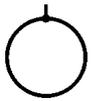
#### **'liberación'**

¿Qué es eso? También muy simple.

*Liberación es dejar caer todo lo negativo y desarrollar todo lo positivo.  
Finalmente, ir más allá de lo positivo y lo negativo.*

Sin limitaciones. Todo. Para siempre.

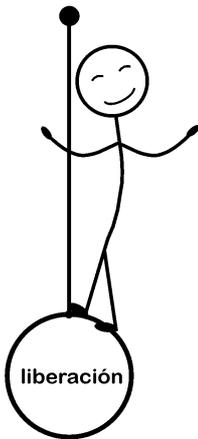
---



#### 4 - Los beneficios que se experimentan en el estado de liberación.

En la tabla que sigue sintetizamos algunas de las características de la liberación. Dado que estamos hablando de algo eminentemente no conceptual, es decir más allá del lenguaje, las palabras que aquí figuran tratan de orientar hacia experiencias directas, no intelectuales y son necesariamente limitadas. Son el dedo que apunta a la luna, no la luna. Para gozar de la luna hay que vincularse con ella, no con el dedo.

En la analogía de la física, ahora el péndulo está inmóvil y equilibrado en la posición central. Está en equilibrio. Y el liberado esboza una sonrisa que todo lo abarca y que ya no se transforma en un gesto de rabia o dolor o miedo.



liberación
equilibrio
libertad de todas las limitaciones
libre todo el tiempo
contentamiento
amor bondadoso
compasión altruista
útil para sí y para los demás



#### 5 - Métodos para pasar del modo 'normal' al modo 'liberado'.

Hay muchos métodos posibles. Lo que no hay es **el** método, único, para todos, todo el tiempo. Distintos caminos, para distintas personas, en sus distintos momentos. Sensibilidad. Sentido común. Inteligencia. Experiencia.

*Una digresión culta.* De la mitología griega traemos una historia edificante. Polipemon era un bandido que operaba en la zona de Eleusis en Ática, la región que rodea a Atenas. Le habían puesto el sobrenombre de Procrusto (Griego = *el que estira*). ¿Por qué? Su diversión, una vez desposeídas sus víctimas, era matarlas utilizando una cama de hierro, a la cual trataba de ajustar a los pobres desgraciados. Si eran muy altos, les cortaba parte de las piernas. Si eran muy bajos, los estiraba y machacaba hasta que tuviesen el largo de la cama. Luego de mucho tiempo de actividad profesional fue vencido por Teseo, el Batman de la época (otros villanos que perdieron frente a él fueron el bandido Sciron y el Minotauro de Creta, y uno de sus amigos fue Hércules), quien aplicó a Procrusto su propio método hasta que murió. Hoy en día suele aplicarse la expresión 'método de Procrusto' a aquellos sistemas que no tienen en cuenta a las personas y se centran en fuerza, o la 'pureza ideológica', o la ignorancia: las tradiciones espirituales que se auto-proclaman como siendo 'la verdad' con exclusión de todas las demás; los métodos de enseñanza 'universales' que dejan por el camino a los superdotados y a los deficientes mentales, y así siguiendo. En una palabra, Procrusto parece haber sido el primer fundamentalista de Occidente.

Anotamos algunas recomendaciones. Está en vos decidir cuáles metodologías pueden ser

más convenientes para vos hoy. Si tenés dudas, consultá con alguien que, habiendo *pasado* por lo mismo, lo *superó* y está *dispuesto* a compartir *desinteresadamente* con vos su experiencia. Es decir, con un maestro espiritual.

- ▶ *Dejar caer la mentalidad 'esperar resultados'*. Estoy acostumbrado a hacer todo lo que hago a los efectos de lograr algo. Me lanzo a estudiar una carrera 'para mejorar mi nivel de vida'. Pinto el living 'para que luzca mejor'. Leo el diario 'para estar al día'. El problema de esta mente orientada hacia un fin es que se obnubila con el fin y se pierde el camino. O sea: se mata estudiando seis años medicina, se recibe, y pasado los primeros días de 'Doctor', comienza a matarse de nuevo para ser un 'médico reputado' y eventualmente un 'médico rico'. Este trabajo le lleva toda la vida y aunque llegue a premio Nobel de medicina es probable que no le alcance. Nos exigimos permanentemente para lograr ese resultado soñado. Y nos perdemos de vista varias cosas: 1) el disfrutar los múltiples momentos gratos a lo largo del proceso de 'avance'. 2) el hecho que las dificultades para lograr lo que perseguimos sean usualmente mucho mayores de lo que pensábamos al comenzar. 3) el hecho que la satisfacción imaginada es usualmente mucho menor y dura mucho menos que lo que nos hemos imaginado a lo largo de todo el proceso. 4) el hecho que como la dificultad se encuentra en el hábito de hacer algo 'para...', al lograrlo, automáticamente muevo la barrera más arriba y me encuentro con un nuevo 'para lograr'. Sino, resulta que lo logré, que ya está, y el hábito no sabe qué hacer con su vida...
- ▶ Aprender a *apreciar* y a *disfrutar* lo que ya somos, lo que ya tenemos, lo que ya sabemos, el resultado de nuestro vivir en todos sus sentidos. Aprender a estar contento. En pocas palabras, dejar de lado las expectativas de resultado futuro y desarrollar el contentamiento del momento presente. El futuro aun no es y no sabemos si va a ser, mientras que el contentamiento es en el ahora. La elección debería ser clara. Un subproducto no buscado de desarrollar el contentamiento: si aprendo a ser contento y disfrutar ahora de todas las experiencias de mi vida, es altamente probable que podré ser contento y disfrutar en el futuro. La inversa también vale:

*Si no encuentras la felicidad acá, no la encontrarás al final del recorrido.*

En las palabras de Tarthang Tulku Rinpoche (Skillful Means, ver 'Para leer más', Pág. 14):

'Cuando aprendamos a apreciar todo lo que la vida tiene para ofrecer, y reconozcamos nuestras cualidades positivas, cada momento será algo vital y vivo. En cualquier situación que nos encontremos, nuestros cuerpos, mentes, sentidos y energía radiarán entusiasmo y alegría. Cuando la vida es vivida así, todas las acciones son un néctar reparador. Estamos alertas apreciando profundamente cada interacción, cada vínculo que establecemos. Podemos aceptar y tratar cualquier situación, confiados en nuestra habilidad y nuestra fuerza. Vivir la vida de esta manera incorpora belleza y alegría a cada instante. No se desperdicia ninguna oportunidad para encontrar placer y contentamiento. La calidad de cada experiencia es profundizada y transformada'.

- ▶ *Alivianar las autoimágenes*. En el texto 'Autoimágenes' referenciado en la Pág. 14 se presentan con mayor detalle los diversos aspectos acerca de qué creemos que somos. Decíamos allí, refiriéndonos a los métodos para superar los problemas creados por las autoimágenes:

'Dividiremos el tema en dos partes:

- ▶ El entrenamiento de la mente en general.
- ▶ La aplicación de ese entrenamiento al caso particular de las autoimágenes, siendo algunos de los puntos:
  - ◆ Cultivar una actitud de aceptación de toda experiencia
  - ◆ Desarrollar el contentamiento

- ◆ Establecer un círculo virtuoso de aprendizaje a través del entrenamiento de la mente
- ◆ Necesitamos reconocer estas fantasías por lo que son: imágenes proyectadas por la mente que no tienen realidad en sí mismas
- ◆ A través del gradual descubrimiento de nuestra mente esencialmente sabia y compasiva, poco a poco, vamos accediendo a esas mismas cualidades, y nos sentiremos cada vez más confiados en nosotros mismos. Llegará el día en que ya no necesitaremos más escondernos detrás de autoimágenes. Ese día podremos mostrarnos abiertamente, según lo que somos. Y actuar de acuerdo a lo que las circunstancias realmente requieran, no según lo que exigían mis viejas autoimágenes. Como subproducto del proceso, veremos más claramente a los otros, vinculándonos a su vez con sus aspectos esenciales y no con sus auto-presentaciones vía autoimágenes.

'¿Para qué todo esto? El camino espiritual da dos respuestas:

*Para volver a ser un ser humano digno, íntegro, despierto.*

*Para llegar a ser capaz de ayudar a los demás*

*A recorrer ese mismo camino hacia lo esencial.'*

Y continuábamos con algunos ejercicios, etc.

Todo lo anterior sigue siendo válido. Pero ahora te decimos fuerte, muy fuerte:

**¡SORPRESA!**

Seguí leyendo por favor.

En este trabajo, al revés que en algunos anteriores, hemos decidido cortar por lo sano y no andar con largas explicaciones de etapas intermedias, paños tibios y similares. Una montaña se puede subir de dos maneras. Una es por el sendero que da vueltas y vueltas, tratando de esquivar las peores pendientes y los lugares más escabrosos. Otra es directamente, yendo desde la base hasta la cumbre sin dar vueltas ni rodeos. Los montañistas que siguen este segundo camino llegan rápido. Los que llegan. La mayoría no puede, y para eso está el sendero largo. Hay métodos directos y métodos indirectos para llegar a la liberación, y en todas las tradiciones espirituales se ofrecen las distintas variantes para cubrir las distintas capacidades de los practicantes.

Dado que esto ya viene siendo escrito por muchos sabios de muchos lugares del planeta desde hace muchos siglos, decidimos no escribir nosotros nada nuevo. En un texto aparte incluimos una versión castellana de enseñanzas de uno de nuestro maestros, Tsoknyi Rinpoche, sobre el camino dzogchen (Tib. *dzok* = completamiento o perfección, *chen* = grande), la versión ultra-directa del camino budista hacia la liberación. Es un capítulo del libro '*Carefree Dignity*' (Dignidad despreocupada. N de T) que recopila lo enseñado por Rinpoche en dos seminarios, uno en Nepal y otro en Dinamarca. Recomendamos entusiastamente la lectura del libro completo. Ver sección 'Para Leer más' en Pág. 14.

Para que estas instrucciones sirvan para algo y no se queden en información intelectual, conviene que cada párrafo sea verificado por la propia *experiencia directa*. Poner en práctica las enseñanzas es el camino hacia la liberación. Como eso no se puede hacer por escrito, sugerimos leas lo que escribió Rinpoche, nos consultes si te hace falta, y ¡te pongas a trabajar!



### Resto del proceso.

No es el objetivo de este trabajo detallar las cuatro etapas de completamiento (puntos 6 a 9 en Pág. 4) del proceso de liberación del *penduleo* autoexigencia-autoindulgencia. Son comunes a todo proceso de aprendizaje que intente ir más allá de lo cotidiano. A efectos didácticos las repetimos una vez más. Sin ellas tu proceso no estaría completo. Y los demás también se lo perderían. ¡No te distraigas!

- ▶ Apreciar lo que ahora sos.
- ▶ Vivir de acuerdo con tu nuevo nivel evolutivo sin nuevas distracciones.
- ▶ Agradecer a todos aquellos que a través de sus enseñanzas, ayuda, estímulo, inspiración, hicieron posible tu proceso. Quede en claro que el primero a quien tendrías que agradecer es a vos mismo.
- ▶ Ayudar activamente a otros a recorrer el mismo sendero, en tanto lo pidan.



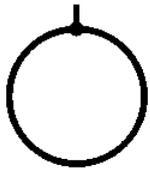
### Para leer más

**Autoimágenes.** Cetepso, Buenos Aires, 2003.

**Carefree Dignity.** Tsoknyi Rinpoche. Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu, 1998. Hay versión india de Rupa & Co, Delhi, 2002.

**Skillful Means.** Tarthang Tulku. Capítulo 'Appreciation'. Dharma Publishing, Berkeley, 1978.

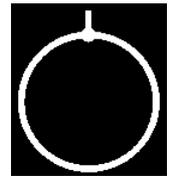
---



---

**Pueda yo ser la causa directa  
De que todos los seres  
Rápidamente y sin excepción  
Logren felicidad y las causas de felicidad  
Liberándose del sufrimiento y las causas del sufrimiento**

---





Centro de Técnicas Psicológicas  
de Oriente y Occidente  
Lic. Susana Solari - Ing. Mariano Morera  
Reconquista 745 PB 'Q' - (C1003ABO)  
Buenos Aires - Argentina  
email: [cetepso@cetepso.com.ar](mailto:cetepso@cetepso.com.ar)