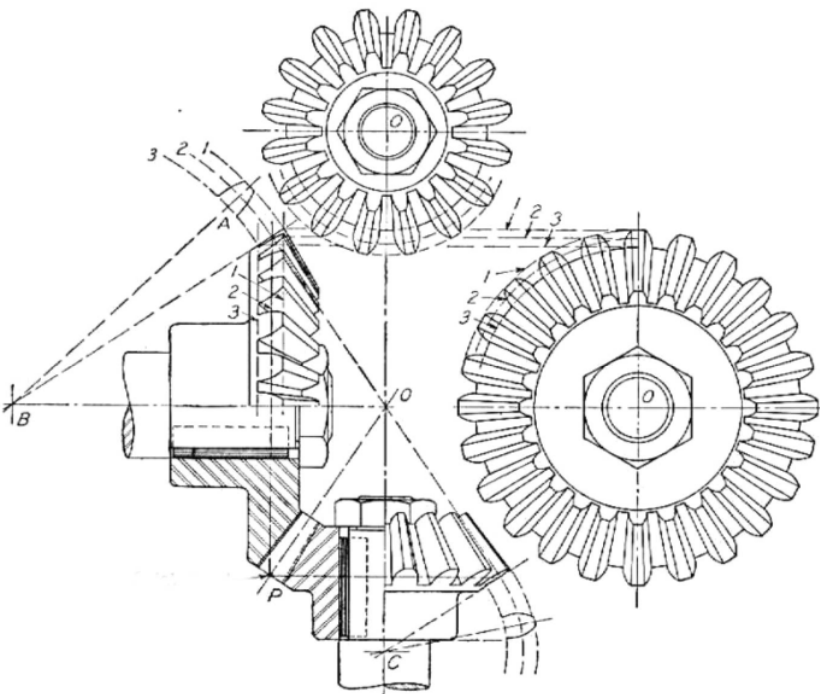
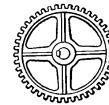


algunas de las leyes que nos rigen



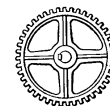
- Ley de la Impermanencia
- Ley de la Interdependencia
- Ley de Causa y Efecto
- Ley de la Responsabilidad
- Ley de la Atracción
- Ley de la Resistencia
- Ley del Reflejo
- Ley de la Proyección
- Ley del Apego
- Ley de la Atención
- Ley de la Claridad
- Ley de la Intención



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

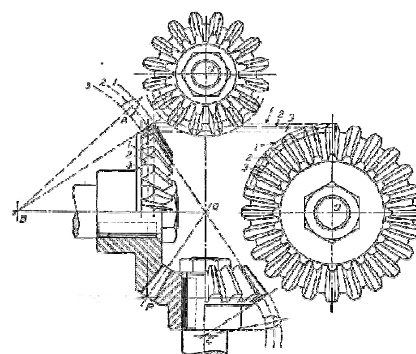
Si querés contactarnos:
cetepso@cetepso.com.ar

© Centro de Técnicas Psicológicas
de Oriente y Occidente
Buenos Aires, 2009



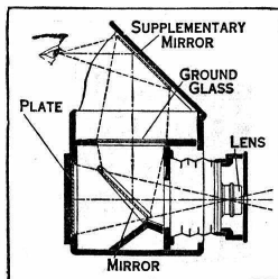
*Puedan el estudio, la meditación y la conducta
Ser mi faro hasta alcanzar la liberación.*

*Pueda entonces yo guiar a todos los demás
Para que rápidamente recorran el mismo sendero.*



ÍNDICE

	Ad Límene	5
	Introducción	5
	Ley de la Impermanencia	7
	Ley de la Interdependencia	10
	Ley de Causa y efecto	12
	Más leyes...	15
	Responsabilidad	15
	Atracción	16
	Resistencia	16
	Reflejo	16
	Proyección	17
	Apego	17
	Atención	18
	Claridad	18
	Intención	19





algunas de las leyes que nos rigen



Ad límine

Del latín *Límine* = 'entrada', 'umbral'. *Ad límine* indica 'al principio'.

En el lejano 2004 preparamos un texto que titulamos "Recordando lo Básico", con algunas leyes que nos parecieron importantes. Esencialmente tratábamos allí las de interdependencia, impermanencia, causa y efecto. Al final, mencionábamos algunas leyes más, y nos remitíamos a una nueva publicación a ser escrita en el futuro inexistente. En una nueva versión del 2006 incluimos elementos suplementarios, y volvimos a mencionar que 'en el futuro...etc.'

Ahora en el 2009 este instante es nuestro presente, y aquí está la nueva versión de esa primera *ópera magna* (= 'gran obra' en latín).

El punto esencial a recordar es:

"Nos evitamos sufrimiento cuando tenemos incorporado el conocimiento de cierta cantidad de leyes que rigen nuestra vida en este planeta. Y ello, siempre y cuando no nos distraigamos"



Introducción.

A una cierta cantidad de leyes que rigen nuestra vida en este planeta las tenemos perfectamente claras y no las olvidamos.

Dos ejemplos, entre muchos otros, son *las leyes de la mecánica celeste* y *la ley de gravedad*. Aunque no podamos calcular el instante de comienzo del próximo eclipse total de sol, tenemos muy claro que el día sucede a la noche, y este día será a su vez seguido por otra noche. Es algo de lo cual no tenemos ninguna duda, y no hacemos ningún plan que requiera que el amanecer de mañana no venga después de esta noche. De la misma manera, ni en nuestros peores momentos de confusión pensamos que si lanzamos una maceta por la ventana no va a caer hacia abajo y en cambio va a subir hacia el cielo. No contamos con esa posibilidad para ninguna circunstancia de nuestra vida.

En resumen, hay una cantidad de leyes del universo que aceptamos, recordamos y sobre las cuales no solemos emitir juicios de si son buenas o malas, amables o terroríficas. Con sencillez, convivimos naturalmente con ellas como parte de nuestra existencia.

Sin embargo, hay otras a las que no prestamos demasiada atención y que son tan claras e ineluctables como las del mundo de la física. O bien, si las recordamos no las aplicamos o las juzgamos de una u otra manera. Las agruparemos bajo la denominación de *leyes naturales*.

Ejemplos:

- ◆ Es muy frecuente que hagamos proyectos para el año que viene o que pensemos que la enfermedad que nos aqueja no tendrá fin. Olvido de la *ley de la impermanencia*.
- ◆ Pensamos que lo que está sucediendo en este momento sucede 'porque sí', 'porque así son las cosas', 'por casualidad' y similares afirmaciones ligeras. Olvido de la *ley de la interdependencia*: el surgimiento interdependiente de todas las cosas y todas las situaciones; de todo y de todos.

En lo que sigue trataremos de devolver al plano de la conciencia de todos los días algunas de estas leyes universales que hemos olvidado, si es que alguna vez nos las enseñaron...

En el curso de nuestra vida, mediante ese conocimiento nos aproximaremos a la realidad tal cual es. Y nos alejaremos de la confusión que todo lo abarca. Viviremos vidas de mejor calidad. Cerca de lo trascendente. Cerca de lo sagrado.

Sagrado tiene muchos significados. Adoptamos '*merecedor de respeto y reverencia*'. Por ser algo de valor. **No** lo vinculamos con dioses ni religiones. **Sí** lo vinculamos con la condición humana y sus excepcionales posibilidades evolutivas.

Es importante que tengas en cuenta que muchas de las cosas que encontrarás más adelante corresponden a *nuestra* cosmovisión. Es decir, son *opiniones* de los autores. Otros autores, con otras opiniones, escribirían cosas diferentes. De manera que, para que lo que sigue te sea útil a *vos*, es necesario que lo pases por tu propia experiencia. Que reflexiones, lo pongas en práctica y evalúes los resultados. De otra manera quedará en algo intelectual, que rechazarás o aceptarás también intelectualmente, y que por lo tanto no te servirá de gran cosa para tu evolución. Si te interesa profundizar la importancia de tu propia experiencia, una posibilidad entre muchas es revisar el *Kalama Sutra*, uno de las enseñanzas de Buda Shakyamuni.



El icono de este trabajo es un engranaje; queremos significar que estas *leyes naturales* son diferentes a las leyes a que nos tiene acostumbrados la sociedad y a su vez son parecidas a las leyes de la física.

Decimos que son:

- ◆ Impersonales. Nadie las dictó, nadie las impone, nadie está encargado de vigilar su cumplimiento.
- ◆ De larga duración. Comenzaron con la confusión, terminarán junto con la confusión de la mente de los seres. No van modificándose con el pasar del tiempo.
- ◆ Estrictamente ecuanímenes. Se aplican a todos por igual, todo el tiempo.
- ◆ Infalibles. No se equivocan nunca, no se saltean situaciones.
- ◆ Insobornables. Por más que yo quiera y haga, la impermanencia sigue su curso. Lo mismo las demás leyes. No puedo negociar con ellas.
- ◆ Se parecen a un mecanismo de buena calidad. De ahí nuestro icono, reminiscente de la mecánica.

- ◆ Únicamente válidas en el plano de lo relativo. El plano de lo que vemos, oímos, tocamos, de lo que nuestra mente en su estado actual de desarrollo puede abarcar. No son válidas en el plano de lo absoluto, más allá de los conceptos, de la dualidad. En ese nivel ya no hay más 'leyes', ni nada que podamos pensar con nuestra mente actual.



Ley de la Impermanencia.

Kunga Tendzin, el tercer Khamtrul Rinpoche, en su texto sobre las prácticas preliminares del sendero Vajrayana, el *ngöndro*, escribe:

*Todo el universo y sus habitantes son compuestos,
Por lo tanto, su naturaleza es impermanente.*

*Yo mismo, sin ninguna duda, he de morir,
Y el momento de la muerte es incierto.*

*En el momento de la muerte,
Ninguna de las apariencias de este mundo nos será de utilidad.*

*No hay tiempo.
En esta vida desarrollaré renuncia y perseverancia.*

Al comentar esta sección, los traductores de ese texto decían:

"A pesar que podamos comprender intelectualmente el hecho de la impermanencia y el cambio, la mayor parte del tiempo en nuestras actividades cotidianas lo ignoramos. Actuamos como si las circunstancias de la vida fueran permanentes, inmutables. Hacemos planes para el futuro lejano, suponiendo que condiciones tales como las amistades, las situaciones políticas y económicas, la salud, el empleo, etc. van a permanecer estables o van a variar según nuestras previsiones, lo que habitualmente no sucede. De ahí que nuestros planes deban ser, una y otra vez, modificados o directamente descartados, con la consiguiente pérdida de tiempo, energías y sufrimientos asociados.

El cambio y la impermanencia aparecen como intimidantes dado que olvidamos, entre otras muchas cosas, que no son sólo las cosas buenas que cambian, sino que también las inconvenientes se modifican y desaparecen. Las guerras, las enfermedades, el hambre, los tiempos difíciles, también llegan a su fin. Tratar de impedir el cambio es una guerra perdida antes de empezarla.

"Una visión alternativa es considerar a la impermanencia como un buen amigo que constantemente nos señala cuáles son actitudes con sentido común en nuestra vida y cuáles no, ahorrándonos de esa manera una gran cantidad de sufrimiento."

Una forma de presentar la impermanencia es decir:

Lo único permanente en el universo es el cambio.

¿Por qué no hay nada estable? ¿Por qué todo surge, permanece y cesa?
La primera línea de Kunga Tendzin da la clave:

Todo el universo y sus habitantes son compuestos

Compuestos quiere decir que ningún elemento físico, incluyendo las personas y las cosas, existe por si mismo. Nada tiene existencia inherente. En la vida cotidiana, al decir 'lápiz' aparece la imagen mental del instrumento de escritura que todos hemos *convenido* en llamar lápiz. Pero eso es una convención, no una realidad. El lápiz es un conjunto de elementos: madera, grafito, pintura, etc. Para simplificar, todo eso lo agrupamos bajo la denominación 'lápiz'. Luego nos olvidamos que 'lápiz' no existe, salvo como una construcción mental. Pasamos a creer que el lápiz es algo que existe independientemente de todo lo demás. Obviamente nos equivocamos. Esta es una de las causas más importantes del sufrimiento de los seres.

Cuando alguno de los elementos constitutivos del lápiz cambia, el lápiz ya no es más lápiz. Pasa a ser otra cosa. Por ejemplo, si se cae al suelo y se rompe la punta, aun lo seguimos llamando lápiz, pero ya no es más usable para escribir. Cambió de 'lápiz' a otra cosa. Ahora es un 'lápiz sin punta'. Si pretendo usarlo, en algún momento llegaré a darme cuenta que ya no es más un lápiz, sino un pequeño pedazo de madera que no sirve para nada, y lo tiraré. El 'lápiz' ya no existe más.

Si el lápiz no fuera compuesto, sería 'lápiz' siempre, y no cambiaría. Tendría existencia inherente, y sería inmutable, permanente. Pero nada en el universo es así. El ejemplo del 'lápiz' se puede continuar con cada uno de los elementos que lo constituyen (madera, grafito, etc.) hasta el infinito. No encontraremos nada que no sea compuesto. Por lo tanto, al variar algo de su composición, variará el elemento en cuestión. En este caso, la madera puede ser comida por termitas, o la pintura estropearse. Y así siguiendo.



Ejercicio 1

Aplicar el razonamiento de la no existencia inherente, y por lo tanto de la impermanencia, utilizado para el lápiz al caso de:

- 1.1 - Vos mismo.
- 1.2 - Un pensamiento que surge en tu mente.
- 1.3 - El rechazo hacia una persona. (Sugerimos lo hagás con una persona definida, no en abstracto).
- 1.4 - El amor hacia una persona. (Sugerimos lo hagás con una persona definida, no en abstracto).

Recomendación: no asustarse demasiado, sobre todo en lo referido a tu propia existencia. Esto que estamos estudiando es algo que siempre funcionó así, simplemente no lo recordaba o nunca lo aprendí, o nunca me lo enseñaron. De manera que *todo sigue igual que antes* de empezar a trabajar con estos temas. Seguíis estando vivo, sos el mismo que antes, nada se movió, excepto que ahora sabés algo más. Es decir, que la actitud mental que correspondería es la de contento y no la de miedo. ¿No te parece?

El texto de Kunga Tendzin sobre la impermanencia y la muerte continúa diciendo:

*Yo mismo, sin ninguna duda, he de morir,
Y el momento de la muerte es incierto.*

*En el momento de la muerte,
Ninguna de las apariencias de este mundo nos será de utilidad.*

*No hay tiempo.
En esta vida desarrollaré renuncia y perseverancia.*

En el comentario, los traductores incluyeron lo siguiente:

"Una forma particular de la impermanencia, especialmente dejada de lado por la inmensa mayoría de los seres humanos, es la impermanencia de nuestra propia vida. Sabemos que todos los seres de la historia, sin importar cuán sabios o poderosos hayan sido, han muerto. Vemos que alrededor nuestro la gente muere todo el tiempo. Y sin embargo, vivimos nuestras vidas como si fueran de duración indefinida.

"Una parábola tibetana nos recuerda este aspecto de la realidad: Un hombre, parado al borde de un acantilado, resbala y comienza a deslizarse hacia el precipicio. Logra aferrarse precariamente a una mata de pasto, y lo hace con todas sus fuerzas, sabiendo que eso es lo único que lo separa de una muerte cierta. Aparece una rata blanca y comienza a mordisquear el manojito del que está tomado nuestro personaje. Más tarde, ésta es reemplazada por una rata negra, que sigue el mismo proceso que la blanca para su alimentación. Y así se van turnando, una después de la otra, hasta que finalmente la última brizna de pasto es comida y el hombre se precipita a su muerte. La rata blanca representa el día, la negra la noche, su alternancia el pasaje del tiempo. Y a pesar que él no se daba cuenta, nuestro hombre estaba muriéndose todo el tiempo. Como todos los demás seres. El pasto tan sólo le dio un respiro momentáneo, la *ilusión* de una vida que no termina. "

La muerte es percibida por la mayoría de nosotros como algo aterrador, incrementando de esa manera nuestra evitación del tema. La meditación tradicional sobre la muerte rescata tres certidumbres:

- ◆ Todos los seres mueren.
- ◆ El momento de la muerte es incierto.
- ◆ No podremos llevarnos nada de lo que valoramos. Familia, posesiones, reputación, todo quedará atrás.

Este segundo recordatorio de la muerte y la impermanencia, combinado con el primero de las libertades y ventajas de la preciosa existencia humana, insiste en la inteligencia de poner nuestra práctica espiritual por encima de la gran mayoría de nuestras otras actividades y preocupaciones diarias."



Ley de la Interdependencia.

Pensemos en los autores, lo que escriben, y algunas cosas más para conformar tu sensación de 'Estoy leyendo un trabajo del Cetepso'. Si te preguntases qué forma parte de esa lectura mencionarías esos elementos y poco más. Y tu oyente tampoco requeriría más. Y eso es correcto, pero incompleto. Y al ser incompleto, no es real. Al no serlo, si actuamos en función de lo que no es real creyendo que si lo es, de nuevo estaremos en problemas.

¿Por qué decimos que es incompleto? ¿Qué más falta? Faltan muchas cosas, la mayoría. Porque para poder leer el texto del Cetepso, además de autores, papel en que está escrito y lo que está escrito, hicieron falta: una computadora, una imprenta, el aprendizaje de los autores, el avión que los llevó a la India para aprender, la decisión de estudiar inglés, y así siguiendo; junto con todo lo que vos estás aportando, ojos, saber leer, el transporte que te trajo, el amigo que te recomendó y otro sin fin de factores imprescindibles y contribuyentes. En un instante, se puede llegar a escribir una biblioteca de elementos que se necesitaron para que vos pudieras leer lo que estás leyendo. Si algún factor hubiese sido distinto o hubiese faltado, tu lectura no habría sido la misma. Eso es lo que se denomina **interdependencia**. Es claro que algunos elementos están íntimamente vinculados con tu lectura, otros menos y la mayoría son remotos. Pero por más remotos que parezcan tuvieron influencia. Si seguís analizando verás que, a su vez, tu lectura condiciona otros infinitos elementos: estás generando ideas que modificarán tu actuar en el futuro, no estás haciendo algo que harías si no estuvieses leyendo, y así siguiendo. La conclusión es que todo en el universo depende de todo lo demás. En la tradición tibetana se suele visualizar el universo como un entramado de infinitas joyas, cada una de las cuales emite infinitos rayos de luz que iluminan a todas las demás. Si una se apaga, su luz se apaga en todas las demás.

Esto que puede parecer teórico y sin mayor importancia práctica merece reflexión para orientar nuestra vida en este universo:

- ◆ Humildad al decir que 'esto es así'. *Esto* depende de tantas cosas, que por ahí no es tan *así*. Mejor presentar la cuestión como 'mi opinión es que esto es así'. Y mantener el recuerdo que mi opinión es sólo eso, una opinión entre varias otras posibles y no mucho más. Lo que yo pienso puede o no ser así en la realidad.
- ◆ Suelo clasificar lo que sucede alrededor mío en bueno o malo, lindo o feo, según que coincida o no con mis opiniones. La película fue *buena* porque el protagonista dijo cosas que yo digo son correctas. Fulana es *linda* porque se parece a lo que para mí es la belleza. Me olvido que no hay verdades absolutas, que se trata de opiniones y que éstas, por lo di-

cho en el punto anterior, son endebles en cuanto a su contenido. Y que otros tienen otras opiniones, de manera que la misma película es también mala, y la misma persona es también *inmirable*. Tal como en la física relativista, todo depende del marco de referencia...

- ◆ Suelo olvidarme de cómo cambian mis opiniones. Cuantas veces opiné algo y un momento, un mes o cinco años después me encuentro diciendo / haciendo / sintiendo lo contrario. Lo peor suele ser que en ambas ocasiones me creo muy seriamente lo que estoy diciendo y me afecta mucho que los demás no lo vean así. Introducir la sonrisa divertida, comprensiva y cálida en las opiniones 'serias' y 'verdaderas' ayuda a vivir más amablemente. No te olvides de la impermanencia y de ese caso especial de la impermanencia, la innombrable. Frente a ella, casi todo pasa a ser irrelevante, ¿no te parece?
- ◆ No puedo abarcar todos los aspectos que conforman una vivencia. Recordando la inmensa cantidad de elementos que influyen en una situación dada, no debo extrañarme que si leo en el diario algo que me parece horrible, injusto, lamentable, al profundizar el tema escuchando otras campanas, informándome, reflexionando, matice el taxativo juicio inicial con otras visiones. Y tal vez parezca que sí, que es lamentable, pero difícilmente hubiera podido ser de otra manera. O que la primera opinión de lamentabilidad era en realidad un prejuicio, porque no tenía datos ciertos, y al llegar a tenerlos lo que era de un color me aparece de otro.
- ◆ Cuidado al pensar que estoy solo o que me las arreglo solo. Es negar la realidad. Solo no llego ni a la esquina. El ascensor para bajar desde el departamento necesita que el motor funcione bien o sea que los del abono mensual hayan cumplido con su tarea correctamente. Si pienso que no hace falta el ascensor y bajo por la escalera, si el cerrajero no repara la cerradura de la puerta del edificio, no salgo. Si el vigilante no está en su parada los 'amigos de lo ajeno' como dicen los diarios, me roban y lastiman. Sin contar con que el alumbrado público depende del señor que está en la usina generadora controlando el suministro del 'vital fluido', como también dicen los diarios. Y que los del servicio de aguas evacuaron toda la lluvia de ayer a la noche, que sino, ni con un bote llego a la bendita esquina. ¿Y la basura? ¿Y el cafecito en el bar? ¿Y el diario? ¿Y la leche, y las verduras, y el desayuno de la mañana? ¿Y la oveja para la lana del pullover?
- ◆ Dado que cada situación surge como resultado de muy numerosas coincidencias en el tiempo y el espacio, para los seres comunes el futuro es totalmente imprevisible. Y lo que suceda, no importa cuán detalladamente haya sido planeado, está fuera de nuestro control. El decir que dentro de una hora estaré en tal lado haciendo tal cosa, es tan sólo una intención, una posibilidad, nunca una certidumbre.

Repetimos: *solo/a, ni a la esquina*. Y que soy dueño de mis actos y de los resultados de mis actos (orgullo si sale 'bien', depresión 'si sale mal, también es olvido de lo que debería estar siempre presente en mi mente. Humildad. Comprensión. Apertura.



Ejercicio 2

Tomá lápiz y papel, fechá la hoja, y comenzá la lista de todas las personas que han hecho posible que llegues a este momento en que estás leyendo este texto. Para no necesitar demasiadas resmas de papel, comenzá sólo desde esta mañana al levantarte y llegá al momento actual. Quedate con las personas solamente, que si querés incluir todo deberías comenzar por el sol que salió y no se atrasó o se olvidó de venir, el aire que está calmo y no se presentó como tormenta o tempestad, etc. Una ayuda para orientarte:

1. Los que aportaron el agua para lavarte la cara y limpiar el inodoro y tomar el desayuno.
2. Los que aportaron cada uno de los alimentos, incluyendo los del supermercado y el chico del delivery, si lo hubo.
3. Los de la familia que tal vez te recordaron que era hora de apurarse para no llegar tarde adonde debías ir.



Ley de Causa y Efecto.

Del texto de Kunga Tendzin, sobre *la ley de causa y efecto*:

La indeseable maduración completa de las acciones negativas

Es la causa de todos los infortunios.

El fruto de las acciones positivas es la base

De la paz, la perfección, y de todo lo que es correcto.

Teniendo fe en esto, actuaré con claro discernimiento

De lo que debe ser cultivado y lo que debe ser abandonado.

Aun las acciones indefinidas

Las transformaré hábilmente en acciones positivas.

Los traductores del texto comentaron:

"Esta ley, también conocida como *ley del karma* (Skt. *karma* = acción), es una doctrina básica del budismo. Esencialmente, establece una relación entre nuestros actos y sus efectos, sus consecuencias. Cuando efectuamos una acción movidos por deseo (apego), odio (rechazo) o ignorancia (opacidad), este accionar deja una huella, una marca, en nuestra conciencia. Un tiempo después, de acuerdo a las condiciones prevalecientes en ese momento, estas huellas madurarán como experiencias de distintos tipos.

"En términos generales, acciones de tipo positivo madurarán como experiencias placenteras, y acciones negativas se manifestarán como experiencias de vida insatisfactorias. La definición de positivo y negativo se da usualmente como aquello que respectivamente beneficia o daña a los demás (incluyéndose uno mismo entre esos demás).

"De esto surge que lo que hoy vivimos es el resultado de nuestras acciones del pasado. No hay mucho para hacer aquí. Sin embargo, nuestro futuro está siendo condicionado por nuestras acciones del presente. Y consecuentemen-

te, hay grandes posibilidades para conformar ese futuro a través de nuestro actuar aquí y ahora. Para ser capaz de accionar con sentido y propósito, en lugar de continuar repitiendo los errores del pasado, se recomienda el entrenar la mente a través de la puesta en práctica de las enseñanzas. De otra manera, lo único que seremos capaces de hacer es repetir nuestras estructuras habituales de conducta y perpetuar el ciclo de sufrimiento-bienestar-sufrimiento. Y todo ello fuera de nuestro control, sin esperanzas de llegar a ser libres.

"*La ley de causa y efecto* ha sido muchas veces mal interpretada como algo pesado, inevitable, un castigo por los pecados cometidos, y otras variantes vernáculos similares. Sin embargo, debe recordarse que:

- ◆ Funciona en los dos sentidos, para lo bueno y para lo malo, para lo deseable y para lo indeseable.
- ◆ Funciona permanentemente, y continuará funcionando hasta que aprendamos a actuar sin apego-odio-opacidad, es decir hasta que nos iluminemos.
- ◆ No es vigilada y/o puesta en ejecución por nadie. Tan sólo las huellas en nuestra mente son las que la ponen en funcionamiento.
- ◆ Nos hace libres para determinar nuestro futuro. Con una mente no entrenada continuamos repitiendo nuestras conductas habituales, independientemente de lo que las circunstancias alrededor nuestro recomienden. Miedos, apegos, orgullo, -todos ellos aseguran dificultades. Por el contrario, con una mente entrenada podemos elegir qué acciones desarrollar en el presente, y de esa manera llegar a vivir uno u otro tipo de vida en el futuro.
- ◆ Como consecuencia de la libertad de que gozamos, somos responsables de nuestras acciones, y por lo tanto de nuestras experiencias, sean ellas placenteras o no. No somos víctimas inocentes o perpetradores culpables. No es el gobierno, nuestros padres, nuestro jefe. Somos nosotros."



Algunas consideraciones adicionales

Lo dicho anteriormente sobre 'leyes' conviene sea visto a la luz de los siguientes puntos de vista:

- ◆ Son del nivel relativo, no del absoluto. En tibetano, se denomina a este nivel *küntsob*, que significa '*todo engaño*'. Dado que está basado en una premisa falsa -la existencia de un sujeto y un objeto, ambos pensados como existentes inherentemente-, todo lo que surge de ahí es, como dicen los juristas 'nulo de nulidad absoluta', en el sentido de falso de toda falsedad. Difícil de aceptar para nosotros, pero evidente para el sabio...
- ◆ Las leyes de la sociedad, establecidas en códigos verbales o escritos, tienen poco que ver con estas leyes que trataremos acá. A veces coinciden, a veces son totalmente desconocidas o inaceptables para los seres 'normales'.
- ◆ El título de este trabajo dice que las leyes 'nos rigen'. En el nivel relativo

todo parece así. Un corolario de esa apariencia es que cuanto mayor es la ignorancia, tanto mayor es el imperio de la ley en cuestión sobre la vida de la persona. A medida que vamos adquiriendo una mayor comprensión, tanto menos nos vinculamos con ellas. Paso de ser 'totalmente regido' por ellas a estadios de mayor libertad. Comienzo a utilizarlas y dejo de sentirme sometido o controlado.

- ◆ La palabra 'rigen' suele tener para algunos un sabor estricto, duro, desagradable. Conceptos del nivel de lo relativo. Opiniones. Podés buscar sinónimos como 'regulan', o 'guían', y todo sigue siendo válido. Cuestión de gustos literarios...
 - ◆ Conceptualizamos que algunas son buenas y otras son malas. Nos olvidamos una vez más que simplemente SON.
 - ◆ Conceptualizamos que algunas leyes nos ayudan, otras nos perjudican. Nos olvidamos que todas ellas engloban los inevitables dos opuestos de toda manifestación en el nivel conceptual. No nos damos cuenta que esto no puede ser absoluto, que sólo es una opinión personal. Un clásico es el desagrado con la ley de impermanencia, porque al estar distraídos pensamos que el cambio es siempre para peor. Nos olvidamos que la ley habla de cambio, no de cambios en un sentido determinado. Se va la salud, pero también la enfermedad... El dinero se esfuma, pero también se materializa. Y lo de positivo y negativo, de nuevo, es una opinión personal fruto de mis condicionamientos genéticos y sociales. El cambio que a mí me parece malo, a otro le parece bueno. El dinero que yo 'pierdo' al comprar algo, y que me molesta, lo 'gana' alguien al venderme, y se pone contento ¿no es cierto?
 - ◆ Son parte integrante del Universo tal como lo percibe nuestra mente habitual. Recordar que en el nivel absoluto (Conciencia, Dios, Noumen, el nombre que le quieras poner a lo innombrable) nada de esto vale.
-



más leyes...



Algunos de los enunciados que damos más abajo han sido tomados de 'Las 36 Leyes Espirituales de la Vida' de Diana Cooper (Obelisco, Barcelona, 2003). Aclaramos que los autores de este opúsculo sostienen una cosmovisión diferente a la de la autora, de manera que los comentarios que hacemos a los enunciados de varias leyes son nuestras opiniones, no las de Cooper.

La Ley de la Responsabilidad

Se conecta íntimamente con evitar el autocentramiento y soltar la costumbre de creer que podemos pensar lo que es bueno para los otros.

*Soy responsable de mí mismo/a y de mi propio camino,
Y dejo que los demás lo sean del suyo.*

Algunos corolarios y comentarios a esta ley:

- Responsabilidad es la capacidad de responder adecuadamente a una persona o situación.
- Los desafíos y las responsabilidades son un honor. Indican que espiritualmente estás preparado/a para cosas más importantes.
- La responsabilidad es apoyar, respaldar y animar a los demás para que asuman *sus propias* responsabilidades, producto de *sus propias* acciones positivas y negativas.
- Cuando asumimos la responsabilidad por las decisiones de otra persona, no estamos obrando a favor de su mayor evolución.
- Les negamos el poder a los niños asumiendo responsabilidades por ellos. Una persona a quien se le ha quitado el poder siempre está resentida. Tenés el deber de habilitarla.
- Cuando llevamos las cargas de otras personas, ponemos obstáculos a su crecimiento. Retrasamos su evolución y también la del planeta. Si asumís la responsabilidad de los sentimientos de otro, es como una deshonra para esa persona.
- Cuando asumís la responsabilidad de tu propia vida te convertís en maestro.
- Conviene te hagas responsable de tus emociones y de tus reacciones sin pretender que son responsabilidad de lo que hacen o dicen o piensan los otros. Tus reacciones son respuestas automáticas a estímulos externos que están fuera de tu control y previsibilidad. No las justifiques con pensamientos y opiniones.
- Por último, y vinculado con el hacer lo que 'debés' hacer porque sos 'responsable', recordá que lo único que podés hacer es lo que hacés, y que los resultados de eso no son tuyos. Suceden.

La Ley de la Atracción

Sos como un imán, atraés aquello que es similar a vos.

Atracción quiere decir que algo me gusta y me acerco, o trato de acercarme a eso. Recordar que el que me guste o me disguste es una opinión basada en mis condicionamientos genéticos y sociales. No es que el objeto o situación que me atrae es intrínsecamente 'atractivo' o 'repulsivo'. Yo lo hago así a través de mis opiniones. Y a los demás les pasa lo mismo. Que alguien se sienta atraído por mí es indicio que yo coincido con lo que esa persona 'piensa' que es atractivo. Yo no soy intrínsecamente eso ni lo opuesto...

La Ley de la Resistencia

*Te convertís en aquello a lo que oponés resistencia.
Aquello ante lo que te resistís sigue existiendo en tu vida
Y va minando tu energía.
El soltar el control libera energía.*

La vida ES. No depende de si yo pienso que es así o asá. Sucede que al yo opinar *sobre* la vida, paso a vivir *mi* vida. Es decir mi imaginación, no la realidad. Inmediatamente sucede que mi imaginación se aparta de la realidad, comienza a divagar por senderos propios. Luego quiero que la Vida se adapte a mi imaginación. Y como en general eso no sucede, me frustró, sufro, me enojo o me deprimó según sea mi estilo. Me resisto, insisto en que debe ser como yo quiero que sea, actúo en ese sentido, y de ahí la pérdida de energía que se menciona más arriba. **Dejá que la vida sea. Déjá que la vida fluya.**

La Ley del Reflejo

*Nunca intentes cambiar a la otra persona porque está reflejándote a ti.
Dirigí la mirada a tu interior y transformate.*

Tratar de modificar a los demás no es recomendable por varias razones:

- No es ético. ¿Quién soy yo para imponerle a otro lo que tiene que hacer con su vida? Sobre todo cuando no me ha sido pedido.
- Es inútil. Cuántas veces le has dicho a otro (padre, hijo, primo o verdulero de la esquina) "Porque vos lo que tenés que hacer es..." Y cuáles han sido los resultados concretos que has obtenido de esas innumerables 'sugerenciasbienintencionadaspara elbiendelotro'? Pocos, por no decir ninguno. La prueba es que es probable que le sigas diciendo lo mismo a la misma persona desde hace mucho, mucho tiempo...
- Lo anterior no funciona porque en realidad lo que sucede en esos casos es que lo que estoy haciendo es darle instrucciones al otro, para que él cambie su manera de ser de forma que yo sea feliz. Es decir, que él sea como yo opino que debe ser. Déjá que la gente viva. Y si no te gusta, viví tu vida y deja que los otros vivan la suya según sus propias

opiniones. Y mejor todavía, nuestra sugerencia bien intencionada es que en lugar de pretender que el otro cambie para satisfacerte, te ocupes de hacerte cargo de tus reacciones y trabajes con ellas para librarte de opiniones que te hacen sufrir. Eso sí tiene una cierta probabilidad de éxito.

La Ley de la Proyección

*No sabés qué siente ni cómo es la otra persona.
Todo lo que ves en el otro es una proyección de un aspecto tuyo.*

Hasta llegar a iluminarnos, ser budas o clarividentes, no podemos saber qué pasa exactamente por las mentes ajenas. Podemos aproximarnos. O equivocarnos totalmente. No tenemos herramientas para saber qué es lo que pasa por la mente ajena. Entonces hacemos una de varias cosas:

- Imaginamos. Y como no sabemos, dejamos que nuestros condicionamientos se hagan cargo. Imaginamos según nuestras opiniones.
- Creemos estar seguros de lo que pensamos respecto del otro. Y nos sorprendemos si no coincide con lo que efectivamente sucede.
- Pocas veces preguntamos "¿Vos que sentís (o pensás, u opinás) de...?"

Entonces, si te das cuenta que lo que vos pensás que el otro piensa está modelado por lo que vos sos, sea en lo 'bueno' o en lo 'malo', al tener este hecho en cuenta es menor el sufrimiento al constatar con la realidad que las cosas no son como las pensabas.

La Ley del Apego

*Si deseás ser libre desapegate de todos y de todo,
Es un requisito previo para la iluminación.
Practicá la ecuanimidad hacia todo y todos.*

Esencial entender que la primera línea no recomienda irse a la montaña o transformarse en un zombi que se mueve por la vida sin que nada le pase. Se refiere a vivir la vida sin querer que sea diferente a lo que es. Al yo apegarme a algo que deseo, aparece inmediatamente la expectativa que se quede conmigo y el miedo que se vaya. Cosas, situaciones, personas, es lo mismo. Y eso es una receta para sufrir. Porque la realidad funciona cambiando permanentemente y como yo no quiero que cambie sufro. Desde molestias, si el apego es suave, hasta horrores si es intenso. Y exactamente lo mismo vale cambiando *apego* por *rechazo*. Todas buenas prescripciones para el malvivir. La última línea recuerda que a todos los seres comunes nos pasa lo mismo. ¿Entonces, por qué hacer diferencias entre los que quiero, los que odio y los que me son indiferentes? No parece ajustado a la realidad...

La Ley de la Atención

*Vigilá dónde ponés los pensamientos.
Lo positivo tiene una carga más potente que lo negativo.
Prestá atención a tu idea pero no la analices hasta matarla.
Concentrate en lo que querés.*

La primera línea destaca la importancia de la no distracción, tema esencial para todo el camino espiritual. Los seres normales viven distraídos en forma cuasi continua. Los sabios viven distraídos casi nunca. La diferencia de vida vivida por unos y otros son claras para el que tiene ojos para ver...

La segunda puede leerse como que lo que yo vivo como negativo, además de dejar mal gusto en la boca y el corazón, impotentiza, traba, no deja vivir. Lo positivo ayuda a liberar, a vivir la vida de manera más humana. No olvidar que las definiciones de positivo, negativo y demás adjetivos calificativos son del nivel de lo relativo. Por lo tanto, a tomar con pinzas...

La tercera, en términos de los autores, podría expresarse como "¡Cortala con el pensoteo!" La cuarta retorna a la primera: ¡NO TE DISTRAIGAS!

La Ley de la Claridad

*La falta de claridad traba la energía de la mente
Y te mantiene en un estado de confusión.
La claridad te libera y te abre nuevas puertas.
Las decisiones firmes te sacan del estancamiento
Y te dirigen hacia la libertad.*

La confusión de que se habla acá es la tercera de las fuentes de sufrimiento. Hablamos antes del apego y el rechazo. Ahora le toca el turno a la opacidad. Esos tres modos de funcionamiento de la mente habitual se presentan en el budismo como el origen del sufrimiento, y son conocidas en esa tradición como 'la Segunda Noble Verdad'. Es el segundo capítulo de la primera enseñanza de Buda luego de su iluminación, que fue llamada 'Las Cuatro Nobles Verdades'. Las otras tres son:

- El sufrimiento existe
- El sufrimiento puede cesar
- Los métodos para alcanzar la cesación del sufrimiento.

La firmeza de que habla la tercera línea de la ley se vincula no con la inflexibilidad de 'yo soy una persona de opiniones que no cambian', lo que es una tontería universal. Se refiere a la característica de la mente habitual de usar no importa cuales herramientas piense son necesarias para mantener el sentido de 'yo', 'mío', y similares mentiras incólumes frente a los embates de la realidad. Como las situaciones cambian, y yo quiero que mi ego siga existiendo como separado y permanente, debo adaptar mis opiniones para que eso siga pareciendo verdad. Soy 'flexible' para que el ego pueda continuar siendo inflexible. Y después critico a los políticos que son 'flexibles' para lograr que los reelijan... Es decir opino interminablemente sobre los hechos. No vivo los hechos sino mis opiniones sobre los hechos.

La Ley de la Intención

*Una intención es como una flecha en el aire.
Nada puede desviarla de su curso.
Así que apuntá con cuidado.*

En la tradición budista se dice que desde afuera no podemos juzgar si una acción es 'buena' o 'mala'. Lo que define la calidad de la acción es la motivación que orienta su ejecución.

Un cirujano que opera a un enfermo puede tener la intención de hacer algo que no siendo estrictamente necesario le proporcionará unos interesantes honorarios. Otro puede realizar la misma operación sabiendo que si no la hace el paciente muere, y la hará aun en forma gratuita. El de afuera sólo puede ver a un cirujano operando. Espiritualmente hablando, la calidad de las dos acciones es muy distinta.



Hay varias otras leyes básicas del funcionamiento de la mente para recordar a lo largo de nuestra vida: el surgimiento condicionado, la unidad indisoluble de lo relativo y lo absoluto, los estados intermedios entre pensamientos y demás.

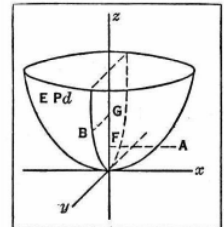
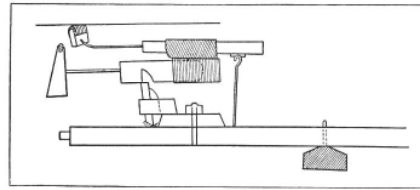
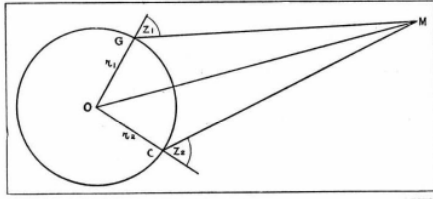
Tal vez, siempre regidos por la ley de la impermanencia, algún día continuemos este trabajo con algunas más de estas *leyes naturales*.

En el interín, el estudio, la reflexión y la puesta en ejecución de lo que antecede puede ayudarte enormemente en tu evolución espiritual. ¡Buen camino!



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





CETEPSO

Centro de Técnicas Psicológicas
de Oriente y Occidente

Lic. Susana Solari - Ing. Mariano Morera

Reconquista 745 PB 'Q' - (C1003ABO) Buenos Aires - Argentina
cetepso@cetepso.com.ar

