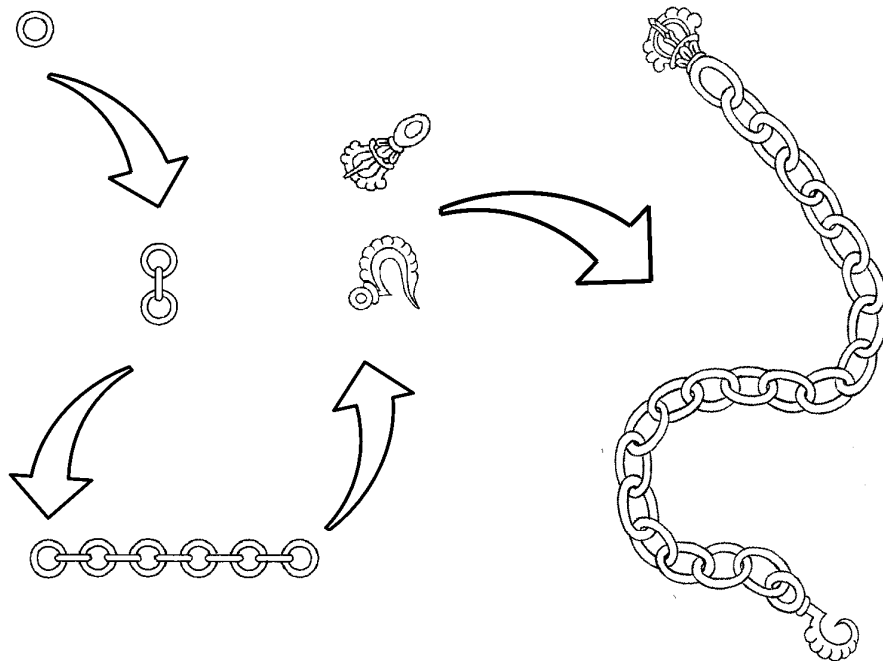


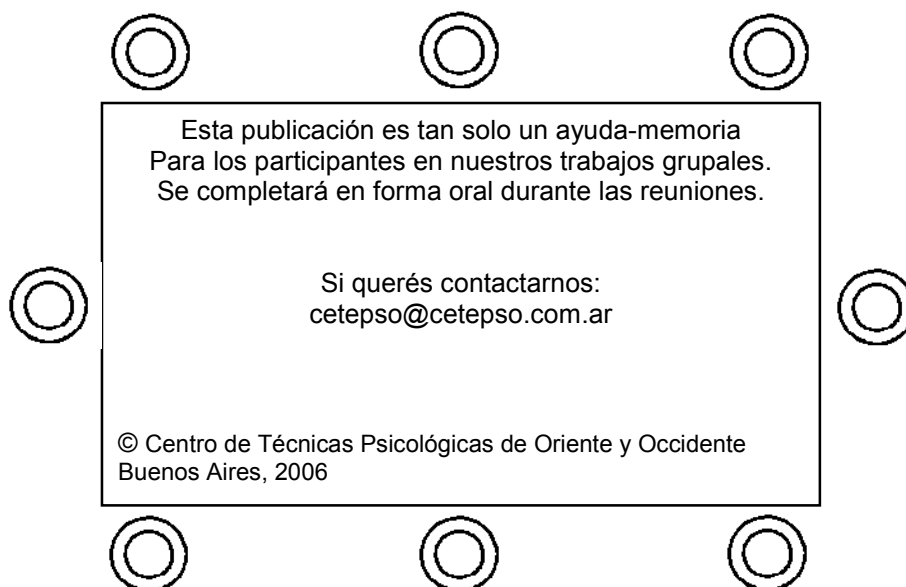


*auto-confianza,
confianza,
auto-respeto,
respeto.*

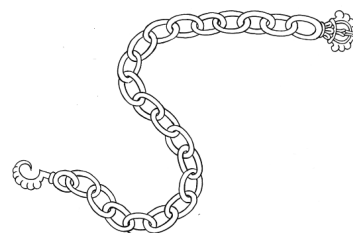


el comienzo de una saludable cadena
de eventos mentales positivos



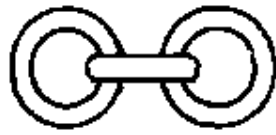


**Puedan la confianza y demás eventos mentales positivos
Contribuir a que todos los seres sin excepción
Se liberen del miedo, la duda,
Y demás eventos mentales negativos,
Alcanzando así la sabiduría trascendente
Que está más allá de todo evento mental.**



ÍNDICE

| | |
|-----------------------------|----|
| Introducción | 5 |
| Confianza | 6 |
| Autoconfianza | 7 |
| Confianza propiamente dicha | 8 |
| Autorespeto | 11 |
| Respeto | 13 |
| Anexo I | 16 |
| Anexo II | 16 |





Introducción

El motivo conductor de este trabajo es una cadena. Literariamente se utiliza la metáfora de la cadena para transmitir diversas cualidades catenarias (Latin *catena*, ergo catenaria se refiere a algo cadenoso):

- ⌘ La cadena se forja de a un eslabón por vez.
- ⌘ Para que la cadena exista deben existir cada uno de sus eslabones. Un eslabón solo no es una cadena.
- ⌘ Un eslabón es interdependiente con los demás. Solo no sirve para gran cosa.
- ⌘ Si un eslabón dice que **él** es la cadena, o miente o no se da cuenta de la realidad.
- ⌘ Todos los eslabones son iguales. Por lo que se menciona en los dos puntos siguientes, no tiene mucho sentido una cadena con eslabones diferentes.
- ⌘ La cadena no es más fuerte que el más débil de sus eslabones.
- ⌘ Si un eslabón se deja caer, toda la cadena se debilita. Si uno se agranda, no sirve para nada. Si uno se abre, ya no existe más una cadena. El equilibrio y la estabilidad son la clave.

¿A qué viene todo esto? A que comenzaremos a crear y usar una cadena de eventos mentales positivos. Algunos maestros tibetanos hablan de cincuenta y un 'eventos mentales'. De ellos, a once se los clasifica como 'positivos' (ver anexo 1 en pág. 16).

Empezamos con el primer evento de la lista, que engloba autoconfianza y confianza. ¿Por qué se lo colocó al principio? Porque sólo si poseo autoconfianza y confianza en lo que emprendo puedo seguir avanzando. Si desde el comienzo tengo dudas, no me siento capaz, me asusto, poco es lo que voy a lograr. Sin confianza en mis capacidades es mejor que me dedique a otra cosa. Por eso lo consideramos la base para todo lo que sigue.

Luego trabajaremos con el segundo eslabón, el autorespeto, y el tercero, el respeto por los demás. Allí nos detendremos por esta vez.

Quedan ocho eslabones para forjar en algún futuro en que se nos lo pida.



Ejercicio 1

Empezamos por una pregunta:

¿Qué son para vos autoconfianza y confianza?

1 - Autoconfianza (confianza en vos mismo). Incluir definiciones, ejemplos positivos y negativos, todo lo que se te ocurra en relación con el tema.

2 - Confianza (confianza en alguien o algo). Idem anterior.

El escribirlo te será de utilidad para después comparar con lo que te aporte el texto y tus posteriores investigaciones sobre este tema tan delicado y tan fundamental.





Confianza

¿Qué es la confianza?

Una profunda convicción, lucidez y anhelo

Por aquellas cosas que son reales, tienen valor y son posibles.

Es la base del interés sostenido.

Abhidharmasamuccaya - 6

En términos generales, hay dos clases de confianza: la inicial y la final. Las dos son necesarias para evolucionar, tanto en la vida cotidiana como en el trabajo espiritual.

Confianza previa es por ejemplo aquella que tenemos hacia un médico que alguien a quien respetamos nos ha recomendado como bueno. No sabemos si lo es porque aun no lo conocemos. Pero le tenemos confianza a través del **creer** en él. Es una confianza basada en la **fe**. Y es necesaria, porque sin ella no podemos dar el paso que nos lleva al segundo tipo de confianza: la de haber conocido al médico, seguido sus indicaciones y experimentado buenos resultados. A partir de ahí se tiene la confianza que llamamos final. Es una confianza basada en el **saber**.

La confianza previa es una muleta y un yeso que uso mientras se suelda el hueso fracturado de una pierna. Una vez completado el proceso se deja de lado la muleta y se remueve el yeso. Les agradezco a ellos y al médico que me ayudó, y sigo caminando sólo, con la confianza final. Seguir con el yeso y la muleta sería inútil. Creer en algo es importante hasta que se suelda el hueso de mi conocimiento. *Luego no hace más falta.*

Sucede lo mismo en el camino espiritual. Por diversas razones, experimento confianza en una enseñanza, o en un maestro. Inicialmente no sé gran cosa de todo eso, pero hay una sensación de 'Me abro, me entrego, confío en esto'. Sobre esa base pongo en práctica las enseñanzas de la tradición y/o del maestro de que se trate, y con el tiempo llego a tener el segundo tipo de confianza. Dado que al comienzo ignoro casi todo, el poner en juego la primera confianza permite empezar a caminar. La segunda surge siguiendo la enseñanza de un maestro calificado y la perseverancia en el estudio y en la práctica.

El eslabón 'confianza' a su vez es parte de una microcadena formada por dos eslabones: autoconfianza y confianza propiamente dicha.





Autoconfianza

Muchas personas no sienten confianza en sí mismas. Las opiniones sobre sí incluyen:

- ⌘ Soy inadecuado/a.
- ⌘ Soy incapaz.
- ⌘ Soy incompetente.
- ⌘ Soy in...

El prefijo '*in*' equivale a 'no'. *No soy* una serie de cosas que según yo, o según los demás, *debería ser*. Y como no suele haber una visión que guíe más allá de esas negativas, ahí queda todo. En una desconfianza hacia uno mismo que **paraliza todo lo que podría acontecer**.

¿Razones de esta curiosa conducta? Muchas, dependiendo de las personas, de su historia, de su entorno, de su momento. Dos ejemplos entre varios:

1 - *Una cultura hiper-competitiva*. Los 'mejores' son premiados, los 'menos mejores' son utilizados, los 'peores' son eliminados. Las comillas tratan de enfatizar la relatividad de las calificaciones.

No está mal tratar de 'mejorar'. Ese sentimiento nos trajo de las cavernas de la edad de piedra a lo que somos hoy. Lo que no es recomendable es la confusión entre 'mejor' y 'perfecto'. Mejor es viable, perfecto es inalcanzable. ¿Por qué? Porque la perfección es definida por una mente egocéntrica cuya confusión es precisamente no considerar nada por debajo de ese nivel supremo, divino.

Es un círculo horriblemente vicioso. Estoy acá. 'Mejoro' tendiendo ilusoriamente a que todo sea perfecto. Es decir, avancé un paso, y sobre eso no hay contraindicaciones. Pero al aproximarme a 'perfecto' muevo la definición, corriéndola un poco más allá. Lo que era el nivel 'perfecto' ya no lo es más. Y hay que seguir perfeccionando para llegar a lo 'perfecto'. Receta segura para la insatisfacción permanente. Versiones que nos brinda el marketing: 'la búsqueda de la excelencia', '¡nuevo!', '¡No se conforme con menos! Aplicado a un ¡Nuevo! jabón de lavar, bueno, no es terriblemente grave. Casi gracioso si se puede ver a través de la mentira que se pretende nos creamos. Pero en referencia a nuestra apreciación de quien somos, en términos de calidad de vida es catastrófico. No queda espacio interno para apreciar lo que se efectuó y, peor aun, se deshecha lo que se tenía y se va siempre por más, distinto, y 'mejor'.

2 - *Una familia y/o entorno educativo inadecuados* para un crecimiento equilibrado. Reprimendas, exigencias desmesuradas, recriminaciones, modelos familiares inalcanzables. La búsqueda de 'ser querido' a través de lo que se hace, se tiene o se dice.

Un antídoto cuando hay ausencia de autoconfianza lo provee el budismo cuando enseña acerca de los eventos mentales. Todos los seres, del primero al último sin excepción, poseen una naturaleza, una esencia, que es sabia, compasiva, pura en todo sentido. Momentáneamente está perdida entre las nubes de la ignorancia de la mente. Pero así que sople el viento del aprendizaje, los mefíticos vapores de la confusión comienzan a desgarrarse y permiten entrever algunas de las facetas de mi real ser. Esto a su vez se realimenta para estimular el proceso de despeje de la confusión. Ese proceso continúa hasta que ya no quedan rastros de nubes, ni de nada. Eso es lo que se llama llegar al estado de buda.

Resumiendo: no soy un 'in...' Soy sólo un ignorante, y eso tan sólo transitoriamente. ¿Hasta cuándo? Hasta que me decida a dejar de serlo y ponga en práctica los métodos idóneos para lograrlo. Simple.

Darse cuenta que lo anterior puede expresarse aun más sintéticamente:

Si tengo una visión y recorro el camino, llego a destino.

La visión me provee un soporte y una inspiración. Sin ella, no sé adónde ni cómo ir. En este texto te ofrecemos algunos datos y sugerencias. Lo demás es tuyo, y nadie puede hacerlo por vos.





Confianza propiamente dicha

Encarada la autoconfianza como paso previo a la confianza, ahora podemos volver a la definición del Abhidarmasamuccaya (compendio de enseñanzas superiores sobre la doctrina budista escrita por Asanga, maestro indio del siglo IV EC) dada al comienzo de la página 6.

Dice Asanga que es: una profunda convicción, lucidez, aspiración.

- ⌘ *Profunda*. No hay medias tintas. No es 'más o menos'. Es con todo.
- ⌘ *Convicción* es la faz positiva de la duda, la que surge del miedo. No hablamos de la duda de un científico o un filósofo, que analiza profesionalmente distintas facetas de un problema que no comprende totalmente con la intención de aclararlo. Hablamos de la duda cuando por ejemplo nos trabamos con '¿Se lo digo o no se lo digo?' o nos paralizamos frente a una decisión importante '¿Me irá bien, o es muy arriesgado?' La confianza no tiene dudas, y por eso no está vinculada con el miedo.
- ⌘ La *lucidez* es el antídoto de la confusión, que es la madre de todos los errores, grandes y pequeños, que pululan en nuestra vida. El error tiene a su vez un hijo, el sufrimiento. Si desarrollo lucidez aminoro el sufrimiento. No soy un idiota o un malvado, tan solo estoy confundido. Reconocé la diferencia esencial entre *ser* y *estar* en la frase anterior
- ⌘ La *aspiración*, o anhelo, es el antídoto de la inercia, que es el prolegómeno de la inmovilidad. No hablamos del no movimiento del sabio, que no se mueve inútilmente sino cuando las circunstancias lo requieren. Hablamos de la inmovilidad de los cadáveres, en este caso cadáveres a los que les late el corazón y se mueven por la ciudad como si estuvieran vivos estando lobotomizados de la Vida.

Asanga continúa diciendo que conviene que los objetos de la confianza sean reales, tengan valor y sean posibles:

- ⌘ *Reales*. No sería real confiar en sectas y rituales mágicos para evolucionar internamente bien, rápido, fácil y barato.
- ⌘ *Tengan valor*. No es valioso desarrollar confianza en enseñanzas espirituales para usarlas para ganar más plata o sacarme de encima a mi enemigo. Está francamente desaconsejado.
- ⌘ *Sean posibles*. No es posible llegar a ser presidente de la nación si no confío en mis capacidades para lograrlo

Algunos métodos para desarrollar la confianza:

- ⌘ Buscar alguna cualidad que ya se haya despertado en mí. No importa que sea pequeña o grande, que la considere importante o no. Ponerme contento, percibir el gusto de estar cómodo en ella, de tener confianza en eso. Trabajar con la sensación física y no con la idea intelectual de confianza.
- ⌘ Colocarse en situaciones que otorguen confianza. No empezar con creencias, expectativas o esfuerzos desmesurados.
- ⌘ Amplificar lo que **SÍ** está funcionando. Es cambiar un hábito por otro. El hábito es magnificar lo negativo, en este caso la propuesta es hacer lo inverso. Si tenés dudas sobre este hábito negativo, revisá tus conversaciones del día de la fecha, internas y externas. Pónelas en dos cajitas: enfoques/temas positivos y enfoques/temas negativos. Sacá conclusiones. La propuesta no es hacerse el bocho, ni algo estilo *New Age* 'todo está bien, yo estoy bien, vos sos bueno, el mundo es genial'. No es negar lo evidente. El cambiar un hábito por otro nos sigue manteniendo prisioneros de los hábitos, pero el ocuparse con preferencia de lo positivo suele dejar energías libres - no contaminadas por las emociones negativas-, para activar el viento de la sabiduría que disipa las nubes de la ignorancia....Lo cual implica el llegar a desprenderse de todos los hábitos, tanto los 'negativos' como los 'positivos'.
- ⌘ Generar apertura a lo nuevo. Evitar el asustarse, no dudar.
- ⌘ Darse una oportunidad.

- ⌘ Reconocer los progresos. Al darse cuenta, celebrarlos. Al darse cuenta, gozarlos.
- ⌘ Estimularse para continuar con confianza. Con la tranquilidad y la confianza que 'yo puedo'. **No** de golpe, solo, proponiéndome escalar el Everest sin oxígeno. **Sí** con tiempo, con trabajo, con guía, hacia objetivos reales, de valor, posibles. Es importante utilizar el criterio de realidad que separa lo imaginado de lo posible. No engañarse demasiado. Por eso la guía externa de alguien calificado ayuda a disminuir los errores y los autoengaños; y por ende, el sufrimiento.
- ⌘ Mirar atrás. Si recordamos los inconvenientes que hemos superado a lo largo de la vida, y el esfuerzo que esa superación de problemas nos costó, podemos sentirnos satisfechos de ser lo que somos. Seguramente podríamos haber sido diferentes, 'mejores', 'como Fulano', etc. etc. pero el hecho es que no lo somos. Somos lo que somos. Y no es poco, ni mucho menos. Y si perseveramos en el trabajo interno, podremos llegar a aceptar esa realidad con gracia. Que es buena o mala, linda o fea sólo porque nuestra mirada es condicionada. Por lo tanto, la consigna es: continuar trabajando en uno mismo. Y cuando aparezcan los inevitables bajones y dudas, volver de nuevo la vista atrás y comparar con antes. Un paso atrás puede ser una gran oportunidad para dar varios adelante. La comparación hacerla no con las herramientas del 'pensoteo' habituales, sino con la mente que está más allá de lo cotidiano. Está, y podés acceder a ella si dejás caer el intelecto que cree que todo lo sabe.

Si esencialmente nos interesa nuestra vida cotidiana, la *confianza* es el primer paso hacia el desarrollo del *interés* en aprender para mejorar nuestras condiciones actuales, disminuir nuestro sufrimiento, sentirnos mejor. Luego me doy cuenta que *aplicando* métodos hábiles, y *perseverando* con entusiasmo puedo *lograr* esos propósitos.

Si mi interés es la vida espiritual, lo anterior también vale y además se agrega que en este caso el interés se centra en el desarrollo de todos los estados positivos de mi mente y la liberación de todos los negativos. Esa es la definición del estado de iluminación o buda o unión trascendente o como prefieras llamar a la culminación del sendero espiritual.

Todo comienza por la confianza en uno mismo y nada es posible sin ella.

Para profundizar el tema conviene explorar las áreas vinculadas con los miedos y las autoimágenes. Te referimos a los textos sobre estos dos temas en la sección 'Para leer más'.

De las enseñanzas de Tarthang Tulku Rinpoche:

*No hacer lo que creemos que debemos hacer,
No hacer lo que creemos que los otros quieren que hagamos,
Sino aquello que podemos disfrutar.
El resultado será confianza.*



Ejercicio 2

A - Elegí algún momento en que puedas dedicar un tiempo a vos mismo, y comenzá indicando en la tabla que sigue algunos aspectos tuyos en los que te tenés confianza, y otros en los que no te tenés confianza. Ambos relacionados con situaciones, personas, instituciones, etc. etc.

| me tengo confianza en | no me tengo confianza en |
|-----------------------|--------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

B - Apreciá y gozá tus capacidades de tenerte confianza. No es trivial. Es la base para darte cuenta del color, olor y sabor de la autoconfianza, más allá de lo que puedas pensar, leer o te puedan contar. Experiencia directa.

C - Elegí una o varias líneas de la columna de las que no te tenés confianza, y en las que te interesaría desarrollar autoconfianza.

D - Respondete algunas preguntas:

⌘ ¿Qué debería dejar caer para lograr tenerme confianza en este caso? (dejar caer = desaprender)

⌘ ¿Qué debería desarrollar para lograr tenerme confianza en este caso? (desarrollar = aprender)

⌘ ¿Tengo ganas de lograrlo?

⌘ ¿Qué de mí estoy dispuesto a poner en juego para lograrlo?

E - Para aquellas cuestiones en las que te respondiste que sí tenés ganas de desarrollar autoconfianza, comencá a aplicar **ya** las respuestas que te diste a las preguntas que te hicimos. Si perseverás en el camino apropiado un resultado positivo es seguro. Si esperás que *algo suceda* o que lo resuelva *alguien*, el resultado también será seguro: no pasará nada. Sos el único dueño de tu vida.

Repetí para la confianza:

| tengo confianza en | no tengo confianza en |
|--------------------|-----------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Efectuá el mismo proceso de preguntas, respuestas y eventuales decisiones que en el caso de la autoconfianza.

En el Anexo II en la página 16 te damos algunos ejemplos de lo que escribieron participantes en anteriores trabajos similares a este.



Ejercicio 3

Continuamos con una nueva pregunta:

¿Qué es para vos el respeto y el autorespeto?

1 - Autorespeto (o sea respeto por vos mismo). Incluí definiciones, ejemplos positivos y negativos, todo lo que se te ocurra en relación con el tema.

2 - Respeto, (o sea respeto por alguien o algo). Idem anterior.

Si lo escribís, te servirá para después comparar con lo que aporte el texto que sigue y tus investigaciones sobre el tema.



B - Apreciá y gozá tus capacidades de tenerte respeto en algunas situaciones. No es trivial. Es la base para darte cuenta el color, olor y sabor del autorespeto, más allá de lo que puedas pensar, leer o te puedan contar. Experiencia directa.

C - Elegí una o varias situaciones de la columna derecha, y en las que te interesaría desarrollar autorespeto.

D - Respondete algunas preguntas:

⌘ ¿Qué debería dejar caer para lograr respetarme en este caso? (dejar caer = desaprender)

⌘ ¿Qué debería desarrollar para lograr respetarme en este caso? (desarrollar = aprender)

⌘ ¿Tengo ganas de lograrlo?

⌘ ¿Qué de mí estoy dispuesto a poner en juego para lograrlo?

E - Para aquellas cuestiones donde te respondiste que sí tenés ganas de desarrollar autorespeto, comenzá a aplicar **ya** las respuestas que te diste a las preguntas que te hicimos. Si perseverás en el camino apropiado un resultado positivo es seguro. Si esperás que *algo suceda* o que lo resuelva *alguien*, el resultado también será seguro: no pasará nada. Sos el único dueño de tu vida.





Respeto

¿Qué es el respeto?

Lo que viene después del autorespeto. Si uno tiene respeto por uno mismo, sabe cómo respetar a los otros. Sabe de qué se trata, sabe los beneficios que trae esa actitud, y por lo tanto la puede utilizar naturalmente hacia los demás. Eso siempre y cuando no se distraiga y caiga en los hábitos que todo lo deshacen...

Autorespeto y respeto cabalgan juntos como eventos mentales positivos.

En líneas generales, respeto es evitar lo que es objetable desde el punto de vista de los otros.

O sea que, para respetar, primero tengo que tener en cuenta a los demás: sus sentimientos, sus necesidades psicológicas, sus hábitos. No erigirme en juez de si lo que ellos respetan es respetable o no según yo. Es según ellos. Lo que cada uno respeta es la definición de 'respetable' para cada uno. Es personal e intransferible. No tiene que ser necesariamente compartida por todo el mundo.

Y si quiero seguir avanzando, recordar que la inversa es igualmente válida. Hacerme respetar. Pasa que para lograr eso suelo equivocar los métodos. La mayor parte de las veces en que según yo no se me respeta, *exijo* terminantemente que se me respete, o me *ofendo* terriblemente, o me *deprimo* horrores. ¿Por qué esa tendencia a errar el vizcachazo, como dice el criollo? La sugerencia de un maestro sería: 'Ud. no puede esperar que los demás hagan lo que Ud. quiere que hagan. Por lo tanto, límitese a ser un ejemplo para los demás y tendrá el respeto de todo el mundo'. Matizamos esta enseñanza con un 'de casi todo el mundo'. Lo otro es un imposible práctico.

¿Y cómo es el ser un ejemplo para los demás? Una manera es haciendo coincidir lo que se piensa con lo que se dice con lo que se hace. Ser un ser armónico. Fácil de decir, difícil de lograr, posible con trabajo y perseverancia.

Algunas consideraciones sobre el respeto:

- ⌘ No 'tengo' que respetar. Practico consciente y voluntariamente el respeto *inteligente* para evitar el hacer sufrir. Aunque sea 'raro' o me parezca 'tonto'.
- ⌘ Lo que es respetable y lo no respetable están condicionados por tiempo, lugar, personas, etc. pero lo anterior es una base para empezar.
- ⌘ Es fácil respetar a los ricos, poderosos. Es fácil no respetar a los débiles, ignorantes. Como la mente no reconoce la grandeza esencial de todos los seres, hace divisiones. Respeto sólo a los que cree que pueden beneficiarla durante el tiempo que cree que puede sacar partido de ellos. Se equivoca mucho.
- ⌘ Algo respetable para unos es no respetable para otros. El respeto por la tradición que tiene una persona mayor es no respetable para el joven con ideas libertarias. El respeto que experimenta el monje por los ritos y oraciones de su tradición es una superstición no respetable para el agnóstico científico.
- ⌘ Lo que es respeto en ciertas circunstancias, es no-respeto en otras. Una complicada explicación técnica de un erudito es pedante no-respeto si se trata de un auditorio sencillo, no educado. Esa misma explicación es respetuosa y apreciada si se dirige a una audiencia calificada.
- ⌘ El respeto es una actitud de la mente, no de la voz o de la palabra. Si usamos un lenguaje fuerte con la intención de beneficiar a alguien, eso que parece no-respeto de la voz es respeto verdadero. Si usamos gestos y palabras obsecuentes para seducir a alguien con poder para que nos conceda algo que nos interesa, eso es no-respeto hacia la dignidad humana. Propia y ajena

La distorsión del respeto es el sometimiento en sus diversas y nocivas variantes.

No entiendo y respeto ciegamente. Eso se llama superstición. Viene de dos raíces latinas '*super*' -por encima de, y '*stare*' estar, permanecer, mantenerse. 'Se mantiene por encima de'.

Más ajustadamente, según el diccionario: 'Una idea comúnmente aceptada, sin base real, injustificada de los efectos de una cosa o de una acción'. En resumen: algo sin sentido.

Prefiero no hacer olas, no ir contra el grano de la madera social, y me someto a lo que me dicen.

En las palabras de Thinley Norbu Rinpoche referidas al respeto en el sendero espiritual. :

'Si no practicamos el dharma, y simplemente parlotemos continuamente y sin fe sobre nuestro maestro, sus enseñanzas, sus iniciaciones, nuestra práctica, nuestros retiros, haciendo una lista de dharmacompras, entonces nuestra mente impura se constipa y contraemos *dharmarroides*, lo que no es respetuoso hacia el verdadero dharma y los practicantes puros.'

(En la terminología del budismo *dharma* tiene muchos significados, pero en este contexto denota las enseñanzas espirituales y su puesta en práctica)

Y termina diciendo:

*El paranoico ladrido del perro es no respetuoso hacia los ladrones
Pero respetuoso hacia su amo.
Maestros espirituales ambiciosos y sin realización
No son respetuosos de las enseñanzas puras,
Pero sí son respetuosos hacia sus ricos patrocinantes.
Los bodhisattvas que devuelven flores en retribución de flechas
No respetan las impuras costumbres del mundo,
Pero sí respetan las puras costumbres de los budas.
La inmaculada sabiduría de la ecuanimidad de un buda
No respeta las mentes neuróticas dualistas que separan lo relativo de lo absoluto,
Pero es respetuosa hacia la mente iluminada no dualista
En la cual lo absoluto y lo relativo son inseparables.*



Ejercicio 5.

A - Elegí algún momento en que te puedas dedicar un tiempo a vos mismo, y comenzá indicando en la tabla que sigue algunas situaciones en que no respetás a alguien (mujeres, mi padre, el verdulero) o a algo (ideología política o religiosa, cuadro de fútbol, candidato, etc.).

| respeto cuando | no respeto cuando |
|----------------|-------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

B - Apreciá y gozá tus capacidades de respetar en algunas situaciones. No es trivial. Es la base para darte cuenta el color, olor y sabor del respeto, más allá de lo que puedas leer o te puedan contar. Experiencia directa.

C - Elegí una o varias situaciones de la columna derecha en las que te interesaría desarrollar el respeto.

D - Respondete algunas preguntas:

- ⌘ ¿Qué debería dejar caer para lograr respetar en este caso? (dejar caer = desaprender)
- ⌘ ¿Qué debería desarrollar para lograr respetar en este caso? (desarrollar = aprender)
- ⌘ ¿Tengo ganas de lograrlo?
- ⌘ ¿Qué de mí debería poner en juego para lograrlo?

E - Para aquellas cuestiones donde te respondiste que sí tenés ganas de desarrollar el respeto, comenzá a aplicar ya las respuestas que te diste a las preguntas que te hicimos. Si perseverás en el camino apropiado un resultado positivo es seguro. Si esperás que *algo suceda* o que lo resuelva *alguien*, el resultado también será seguro: no pasará nada. Sos el único dueño de tu vida.

En el apéndice II en la página 16 te damos algunos ejemplos de lo que escribieron participantes en anteriores trabajos similares a este. ¡No te lo pierdas!



La portada

Después de haber llegado hasta aquí, puede te interese volver a la portada y tratar de descifrar el mensaje que el artista trató de transmitir. No es difícil. Si no lográs algo satisfactorio para vos por las tuyas, aquí va una explicación. Tal vez no sea la única, tal vez haya otras.

Todo comienza por un eslabón, en este caso el que engloba autoconfianza y confianza. Con ese eslabón y dos más forjamos una minicadena de tres (confianza, autorespeto, respeto). Con ella y varios eslabones más, llegamos a completar una de once partes, los once eventos mentales positivos. Con esta y varias minicadenas más se genera una cadena completa. Sin embargo, aun le faltan dos atributos, uno en cada extremo, para ser realmente útil. El gancho indica que puede sujetar las mentes bravías de los seres comunes y guiarlas en el camino hacia el despertar. El dorje, en la tradición budista tibetana es lo indestructible. En este caso alude a una cadena espiritual, no cotidiana. Una cadena que no ata sino que libera.



Para leer más.

Mind in Buddhist Psychology. Yeshe Gyaltzen, traducido del tibetano por H. Guenther y L. Kawamura., Dharma Publishing, Emeryville, 1975.

Magic Dance. Thinley Norbu, Jewel Publishing House, New York, 1985. Capítulo 'Respect'.

The Healing Power of Mind. Tulku Thondup, Shambala Publications, Boston, 1996. Capítulo 'Developing confidence'.

Tengo Miedo a... Cetepso, Buenos Aires, 2004.

Autoimágenes. Cetepso, Buenos Aires, 2005.





Anexo I

Los once eventos mentales positivos

Extraído de 'Una Elucidación del Funcionamiento de la Mente y los Eventos Mentales', por Yeshe Gyaltsen (1773-1793)

1. Confianza
2. Autorespeto
3. Respeto
4. No-apego
5. No-odio
6. No-ignorancia
7. Diligencia
8. Flexibilidad
9. Consideración
10. Ecuanimidad
11. No-violencia



Anexo II

Damos acá algunos ejemplos de lo que escribieron participantes en trabajos anteriores. Sirven para dos propósitos:

1 - Inspiración para la propia búsqueda.

2 - Darse cuenta que lo que sienten los demás no es muy distinto a lo que siento yo. Somos como espejos mutuos. Eso cuando no estamos distraídos. Sino, pensamos que somos únicos, y que lo único que existe es 'lo mío'. Error. Craso error.

'Craso' viene del latín *crassus* = sólido, gordo, espeso. Tiene la connotación de totalmente estúpido, opaco o insensible. También grosero, denso, grueso. Elegí la que te guste.

Craso error el pensar que yo soy el único. El único a ser tenido en cuenta. O el único a quien no se tiene en cuenta. O el único que...

Las filas libres al final de cada tabla te permitirán, si lo querés, agregar algunos ítems originales tuyos.

| me tengo confianza en | no me tengo confianza en |
|----------------------------|--|
| el rol familiar | mi ira |
| mi honestidad | mi autojuicio permanente |
| mi amabilidad | mi deseo de ser perfecto |
| que puedo evolucionar | mi búsqueda de la aprobación ajena |
| poder escribir un libro | mi memoria y concentración |
| mi trabajo | relacionarme con mis padres |
| elegir lo que me gusta | mi futuro económico |
| hablar en público | mi trabajo |
| dar cursos | manejar autos |
| disfrutar de la naturaleza | al estar frente a gente muy importante |
| educar a mis hijos | estoy asustado |

| | |
|--|---|
| | hablar de mis cosas en público |
| | no sobrecargarme de cosas. |
| | quedarme en lo esencial sin irme a lo irrelevante |
| | mantener los compromisos conmigo mismo |
| | |
| | |

| tengo confianza en | no tengo confianza en |
|---|--|
| mi tradición espiritual | las opiniones ajenas |
| mi familia | los consejos basados en creencias |
| mis amigos | las instituciones |
| la humildad | los políticos |
| mi terapeuta | los que no conozco |
| los animales | dejar la casa abierta |
| los niños | el portero |
| la vida | poder hacer trabajos compartidos con otros |
| en los grupos en que trabajo | las personas falsas |
| que a mucha gente mi trabajo le sirve | |
| en los guías que elijo | |
| que mis amigos me aprecian | |
| la competencia | |
| la guerra y las peleas para resolver cuestiones | |
| | |
| | |

| me respeto cuando | no me respeto cuando |
|--|--|
| disfruto el momento tal cual es | me sobre-exijo |
| soy amable conmigo | busco la perfección |
| acompañó al otro, considerándolo | me fuerzo a hacer lo que 'debo' hacer |
| expreso gratitud | me enojo |
| escucho mis voces interiores | no digo lo que siento o quiero |
| no rechazo lo que soy | actúo desde el 'no te metás' |
| me cuido | me dejo atropellar |
| me expreso | me desvalorizo |
| no critico a los demás | me meto en demasiadas cosas para hacer |
| actúo según mis convicciones | no me dejo tiempo para mí |
| cuido mi cuerpo | me esfuerzo en 'estar bien'. |
| hago mi práctica diaria. | |
| me doy tiempo para mí | |
| hago cosas que me dan placer | |
| exijo lo que creo me corresponde. | |
| no me 'engancho' con las cosas ajenas. | |
| | |
| | |

| respeto cuando | no respeto cuando |
|---------------------------------------|---|
| acompañó al otro en su vivir | actúo egoístamente |
| expreso gratitud | quiero cambiar al otro |
| respeto mis compromisos con los demás | estoy autocentrado |
| escucho a los demás sin distraerme | los demás me mienten o agreden |
| los demás son honestos, valientes. | intento imponerme a los demás |
| me corro del centro de la escena | pretendo que el otro sea distinto a como es |
| escucho | me peleo |
| doy tiempo a los demás | estoy agotado. |
| acepto a los demás tal cual son | estoy fastidiado, irritado. |
| | |
| | |
| | |





*Puedan todos los seres beneficiarse.
Puedan la paz y la sabiduría prevalecer.*





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