



medio vaga



derzecho



un burro



linda



hacendosa



enérgico



charlatán

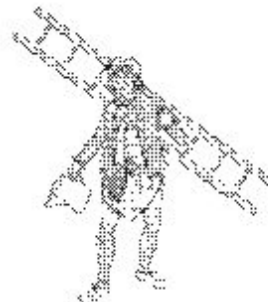
AUTOIMÁGENES

el truculento drama subtitulado

"yo soy..."



una artista



trabajador



distinguida



deportista



un perseguido



peleador

VERSIÓN
2009.0



un inocente



elegante



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, 2009



Dedicamos esta publicación a
Todos los maestros genuinos
De todas las tradiciones espirituales
Sin excepción



ÍNDICE

	Sección I. Identificación del problema	7
	Sección II. El origen del problema	15
	Sección III. El problema puede ser superado	18
	Sección IV. Los métodos para superar el problema	20
	Sección V. Coda	24
	Sección VI. Para leer más.	25



AUTOIMÁGENES

El truculento drama subtulado

"Yo soy..."



Aquí mostramos el ícono que diseñamos para esta publicación. Más adelante surgirá claramente su sentido. Lo usaremos para realzar puntos importantes, separar secciones y similares.

Este texto ha sido dividido en cinco secciones, donde:

- ◆ Identificaremos problemas.
- ◆ Determinaremos los orígenes de los problemas.
- ◆ Manifestaremos nuestra convicción de que los problemas pueden ser superados.
- ◆ Propondremos métodos para atravesarlos y trascenderlos, y guiaremos su puesta en práctica.
- ◆ Experimentaremos los beneficios de un proceso exitoso.





Sección I

Identificación del problema.



¿Qué es una autoimagen?

Cada uno de nosotros 've' al mundo y a sí mismo en una forma única, propia. Y esa visión es difícilmente expresable en palabras. Puedo aproximarme a cómo ve / siente / piensa mi amigo, pero lo que realmente pasa en su interior, eso no me es posible. El 'gusto' que en cada persona se genera internamente al mirar el puesto de diarios de la esquina es diferente para cada una. En mí evoca toda una serie de sensaciones. En vos, otras. Algunas serán parecidas, otras no tendrán nada que ver con las mías.

Eso referido a lo que observo 'afuera'. Con el 'adentro' ocurre lo mismo. Digo cosas de mí. En consecuencia, lo que experimento a cada momento se origina en mi visión, no coincidiendo necesariamente con lo que otros dicen de mí.

Continuando con lo que 'yo' **opino** sobre mí, si me entreno para poder seguir el flujo de los pensamientos con atención y sin la identificación que me es habitual, voy a darme cuenta de algo esencial: *una buena parte del tiempo lo transcurro generando frases que comienzan con 'yo soy' y siguen con una inmensa cantidad de agregados diferentes.* Ejemplos de agregados:

Alto / feo / puntual / un desastre / respetuoso de los demás / argentino / inculto / desprolijo / atento / 'buen' padre / 'mal' hijo / etc. / etc. /

De manera que una frase mental típica sería:

'Yo soy atento'

Esto es lo que llamamos una **autoimagen**. Una idea a la que adhiero como algo que me define, que es 'bueno' (lo de 'bueno' es *igualmente* una opinión personal...) y que en este caso presento en mi entorno deseando que todos también piensen así. Pero si la autoimagen fuese:

'Yo soy un incompetente'

a esta definición de mí, que es también una autoimagen, es probable que trate de ocultarla por todos los medios para que los otros 'no se den cuenta'.

Resumiendo: una autoimagen es un pensamiento que se genera en la mente, al que me apego, al que le otorgo consistencia sólida, en el que luego creo, y al que como consecuencia le otorgo poder sobre mí. ¿Simple, no? **No**.



Ejercicio 1.

Como este trabajo es eminentemente pragmático, aquí nos detenemos y te proponemos un ejercicio.

Dedicá los próximos cinco minutos a escribir una lista de los 'yo soy...' y de los 'yo no soy...' que se te crucen por la mente. Anotalos para usarlos luego en otros trabajos prácticos sobre este mismo tema.

Recordá los que te decís en esta época, los que te decías hace tiempo, todos los que puedas rescatar en lo manifiesto y todos los que puedas investigar en lo latente.

yo soy...	



Ejercicio 2.

Con el listado que hiciste en el ejercicio 1, generá tres listas. Una, las autoimágenes que deseás que los demás perciban, que estén de acuerdo con que así sos, que las tomen como verídicas.

En la segunda lista, las que esperás que nadie se entere.

En la tercera, las que sentís que no te preocupa que se vean o no. Las autoimágenes que 'ni fu ni fa'.

presentables	impresentables	neutras

Una recomendación:

No hacer una evaluación sobre si desde el punto de vista 'moral' o 'cívico' o 'espiritual' una autoimagen es '**correcta**' o '**incorrecta**'. Todas son fabricaciones de la mente, y en este ejercicio son material privilegiado para observar cómo vivimos y actualizarnos. Así que autoimágenes vinculadas con un incesto o una fantasía homicida / suicida tienen, *a efectos de este trabajo*, el mismo valor que aquellas autoimágenes relacionadas con ser una 'buena' madre o cuidar a un enfermo terminal. Todas son opiniones que has generado sobre vos mismo. De manera que prepará las listas sin censura. Sólo observando imparcialmente y dejando que una inteligencia amorosa pondere la observación sin juicios.

Coraje, apertura, sinceridad.

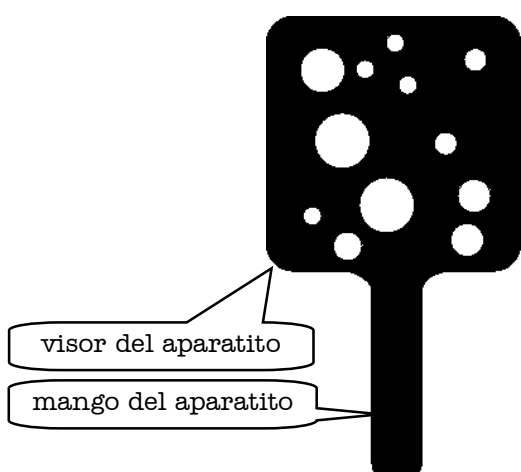


Algunas características de las autoimágenes.

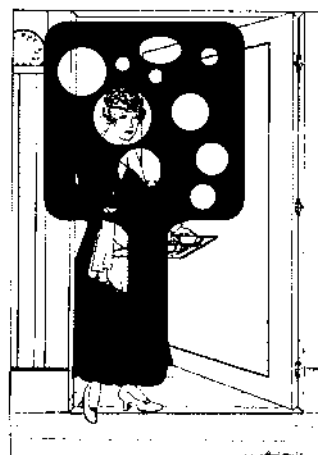
- ◆ Son opiniones que tengo sobre mí. Si tenés dudas sobre este aspecto

que mencionamos, y crees que tus **'yo soy...'** son ciertos, válidos, y no fantasmagorías, por favor seguí leyendo. Somos de otra opinión...

- ◆ **Definen mi identidad.** Me considero la suma de esas autoimágenes. Este es un punto capital. Como creo firmemente que *soy* las autoimágenes que se me ocurren, el ego (el pensamiento condicionado) razona: si las dejo caer, entonces no soy más 'yo' o dejo de existir. Vaya uno a saber qué horrible vacío existencial se generará. Y eso es algo intolerable para el ego. Entonces, no importa que en mis momentos de lucidez me de cuenta que una autoimagen es falsa o que me perjudica o que me cuesta mucho mantenerla en términos de calidad de vida. Las trato de apuntalar a toda costa. Dicho en otras palabras, como me proveen un sentido de identidad, de ser alguien, de existir como ente autárquico, aunque me de cuenta que esa identidad que **me** proveen es imperfecta, no me animo a abrirme y dejarlas evaporar.
- ◆ **Son mi estrategia para vivir** conmigo y para vivir en el mundo. Cuando invento una autoimagen, por ejemplo 'yo soy amable', dado que junto a ella existe la 'necesidad' psicológica de que los otros la perciban y estén de acuerdo con ella, debo actuar 'amablemente' (en realidad, según *mi definición* de 'amable', lo que también es una *opinión*). Entonces, comienzo a enarbolar sonrisas, gestos suaves y todos los componentes de mi definición de 'amable'. No importa si no tengo muchas ganas o si la situación en lugar de 'amabilidad' requiere otra actitud. Como este mecanismo lo uso para cada una de mis autoimágenes, entonces el resultado es que uso partes de mí para presentarme a los que me rodean como una totalidad. Y simultáneamente oculto otras. No me dejo ser **tal cual soy**, sino que me presento luego de una prolija selección. Y al revés también funciona, porque las otras personas están jugando al mismo juego basado en la confusión, y entonces usualmente contactamos defectuosamente. Hemos fabricado un '*aparátito para exhibirnos ante el mundo*'. La figura de la izquierda podría simbolizarlo.



aparátito para mostrarme frente al mundo



Al colocarlo frente a mí, hago visibles algunas partes mías y oculto otras, tal como se muestra en la figura de la derecha. La persona que

tengo enfrente también usa permanentemente una unidad del mismo aparatito, de manera que lo que veo de él es sólo lo que él quiere exhibir.

Si soy perceptivo y estoy abierto a lo que es, puedo ver más allá de lo que muestra. Si en cambio es el otro el que tiene esa capacidad, ve más allá de lo que pretendo que vea. Es poner en juego una visión con rayos X que traspasa al aparatito. Pero si no tengo esa visión penetrante, situación en que nos encontramos la inmensa mayoría de los seres, vemos y mostramos muy poco.

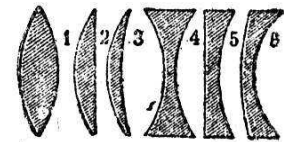
Todos tomamos esos recortes por la realidad completa y verdadera. Como consecuencia sentimos, pensamos, hablamos, actuamos, en función de ese engaño de dimensiones cósmicas. ¿Te extraña que el mundo ande como anda?

En las primeras líneas de este trabajo mostramos el ícono que íbamos a usar, y prometimos que 'más adelante surgirá claramente su sentido'. Acabamos de cumplir con esa promesa.



Damos ahora detalles tecnológicos suplementarios:

- ✦ Algunos de nosotros 'mejoramos' esta técnica un tanto primitiva usando equipos bastante avanzados. A los simples agujeros del modelo básico, en otros orificios del mismo soporte agregamos lentes, y en otras zonas ponemos velos más o menos espesos. Entonces, algunas partes de lo que presento aparecen agrandadas o reducidas según sea el tipo de lente, ver figura. Y otras partes, según el espesor de los tules semitransparentes que coloqué, aparecen desdibujadas. Luego, agrego colores, olores y sonidos a cada cosa. Lo que resulta es imbatible. Psicodélico. La mayor parte del tiempo me lo creo todo... Y espero ansiosamente que las personas de mi entorno también...
- ✦ Atención: este '*aparatito para mostrarme frente al mundo*' no es patentable. Viene siendo usado por casi todos, todo el tiempo, en todas las regiones del planeta, desde tiempo inmemorial. Ergo, es algo que ya pertenece al dominio público. Dicho en otras palabras, es algo 'normal'.
- ✦ Hay varios otros modelos. El de la figura de la derecha se llama '*aparatito para sentirme seguro ante los demás*'. También muy usado, por todos, en todo lugar, en todo momento.
- ✦ Gran parte de la eficacia de estos disfraces es debida a que forman parte de un *pacto con los otros*: 'No voy a perturbar tu imagen de vos, siempre y cuando no perturbes mi imagen de mí'. Nos 'ayudamos' mutuamente. ¡No agitemos la superficie, por favor, somos gente grande!





Ejercicio 3

3.1) Usá tu imaginación para construir un mundo donde todos se muestran tal cual son. No hay pantallas, ni disfraces, ni mentiras. ¿Cómo sería?

3.2) ¿Cómo te sentirías mostrándote tal cual opinás que sos?

3.3) ¿Qué te impide poner en práctica aquellas actitudes que considerás convenientes?



Seguimos con las características de las autoimágenes:

- ◆ **Son cambiantes.** Esto no debería ser nada sorprendente. La ley de la impermanencia, que todo lo abarca, hace que mis pensamientos surjan, permanezcan y cesen continuamente. Como las autoimágenes son pensamientos, ergo impermanentes, los 'yo soy...' de hace un tiempo suelen no ser considerados como válidos hoy. De eso podés darte cuenta fácilmente mirando en el espejo retrovisor de tu vida. Entonces, será muy útil si considerás las autoimágenes de hoy como algo que de aquí a algún tiempo te parecerá fuera de uso o equivocado. Otro beneficio es que como consecuencia de saber que lo de hoy te parecerá viejo el año que viene, comiences **ya** a no tomar en serio todo esto que opinás que sos.
- ◆ **Son contradictorias.** Hay momentos en que 'yo soy un genio'. Pero también suelo decirme 'yo soy un estúpido'. En general, no las chequeamos. Simplemente coexisten y toman el micrófono según mi opinión del momento acerca de cómo suceden las cosas dentro o fuera de mí. ¿No te parece caótico?
- ◆ **Son engañosas.** No responden a una visión sabia, no-condicionada de la realidad, sino a prejuicios, recuerdos, estrategias de vida, medio social, etc.
- ◆ **Ocupan tiempo en el espacio mental.** Esto se aclarará al efectuar el ejercicio que sigue.



Ejercicio 4

4.1) Pasá revista al flujo de tus pensamientos. No evaluar ni involucrarse, simplemente observar lo que va desfilando. Catalogar los diferentes pensamientos que van surgiendo en dos categorías: '*autoimágenes*' y '*no-autoimágenes*'. ¿Qué resulta?

Tal vez inicialmente no logres darte cuenta a cuál casillero enviar los diferentes eventos mentales. Repetí el ejercicio hasta que te sea fácil ver cuándo, abierta o encubiertamente, el discurso incluye 'yo soy...'

4.2) Cuando ya seas un experto, repetí el ejercicio y contá cuántos ítems se han acumulado en cada categoría al terminar el período de práctica.

Este trabajo, como todos los otros que te proponemos, ayuda a practicar la no-distracción, la detección de eventos mentales que usualmente no reconocemos, la honestidad con uno mismo. Subproductos útiles de un juego inocente...



Seguimos con las características de las autoimágenes:

- ◆ **Se creen únicas.** Como todas ellas coexisten dentro de mí, con frecuencia están disputándose el primer plano. Cada autoimagen se siente una 'prima donna' y por lo tanto exige ser tenida en cuenta. Como consecuencia, frecuentemente me siento fragmentado. *No sé quién soy.*



Señora 'normal'



Señora medio fragmentada



Señora muy fragmentada

- ◆ **Son muchas, muchas, muchas.** Surge de la catalogación del punto anterior.
- ◆ **Nunca están satisfechas.** Tienen una cualidad de aferrarse y no soltar. Siempre están pidiendo más y más, nunca se satisfacen. ¿Y quién queda en el camino, desgastado por esa perpetua, insaciable exigencia? Sí, correcto, ahora ya es claro: *ivos mismo! / ivos misma!*
- ◆ **Se autopetúan.** La autoimagen genera y alimenta los conflictos de nuestra vida. Y estos, a su vez, transmiten energía de retorno a las autoimágenes. Un ciclo repetitivo, sin fin. ¿Sin fin? No lo creemos.
- ◆ **Limitan nuestra libertad.** Si permitimos que estas imágenes se perpetúen por sí mismas llegará el momento en que nuestra capacidad de acción espontánea se encontrará enormemente reducida. Aun cuando una nueva situación invite a una nueva respuesta, vacilaremos en darla debido a que el ímpetu de pensamiento y emoción tiende a arrastrarnos a un patrón de conducta. Así, disminuye nuestra capacidad para ser libres.
- ◆ **Son parcialmente ciertas,** y por lo tanto también parcialmente falsas. *Esta es una de las características que dificultan trabajar con las autoimágenes.* Porque es cierto que 'yo soy distraído', así como que también 'yo soy atento'.Cuál de ellas me parece la 'válida' en cada momento de-

pende de muchas circunstancias. Y entonces, es muy grande la tentación para el interminable debate interno acerca de por dónde anda la 'verdad'...

- ◆ **Están desde tiempo inmemorial**, y seguirán estando hasta que haga lo necesario para desprenderme de ellas. En su momento, probablemente fueron respuestas adecuadas ante solicitudes del medio ambiente en que vivía. Pero, me olvidé que eran respuestas a *una* situación determinada en *un* momento dado, y hoy las sigo usando a diestra y siniestra para *muchas situaciones y todo el tiempo*. Por lo tanto me equivoco. Actualizarse es la recomendación.
- ◆ **Condicionan mi vida**. De algunas de ellas soy 100% esclavo. De otras, un poco menos. Pero siempre condicionan lo que hago, digo, siento. Esto es así por la simple razón que debo mantener en pie a toda costa las autoimágenes frente a mí mismo y a mi entorno.

Un ejemplo con 'yo soy una persona responsable'. Un día tengo ganas de irme del trabajo a las tres de la tarde en lugar de a las seis habituales, simplemente porque tengo ganas de ir al cine, en un momento en el cual irme antes no perjudica a nadie, ni afecta la calidad de lo que estoy haciendo. Y no me voy porque '¿Y si viene Fulanita y ve que no estoy?' 'No, que se empieza por una vez y no se sabe dónde termina uno, ¿viste?' 'Y si se enteran que fui al cine en lugar de seguir trabajando, ¿no irán a decir que me estoy comportando como un irresponsable?' 'No vaya a ser que...' Y así siguiendo. ¿Ufa, no te cansás de ser esclavo/a? Lo ingrato de la cuestión es que:

- ⌘ en algún olvidado momento del pasado, te vendiste como esclavo.
- ⌘ hoy sos tu propio amo y no te das cuenta.
- ⌘ tenés los medios para comprar tu libertad en cualquier momento y no los utilizás.

Esto que te contamos parece cosa de hospital psiquiátrico, ¿no? **No**. A este tipo de locos no los encierran. ¿Sabés por qué? Porque todos estamos afectados por la misma confusión. Y entonces, a eso no se lo llama 'locura' sino 'normalidad'. ¡Bienvenido al club de los 'normales'!

- ◆ **Crean barreras**. En el instante en que me digo 'yo soy...' hice dos cosas simultáneamente: creé la categoría de 'Los que no son...' y puse una barrera entre yo y los que me rodean. Para que pueda ser 'prolijo' tengo que pensar 'ellos no son prolijos'. Si no, no es posible que 'yo' sea prolijo. Esa es la categoría que acabo de crear. Y luego pongo una barrera al sentir que *yo* estoy 'de este lado' y *ellos* están 'del otro lado'.
- ◆ **Generan sectarismo**. Como consecuencia de las barreras y categorías que creo artificialmente, me imagino dueño de la verdad. Tiendo a opinar que lo mío es 'bueno' (o 'malo', según sean las autoimágenes) y lo de los otros es lo opuesto. De manera automática, movido por mi necesidad de proteger al ego. Sin darme cuenta que todo surge de una autoimagen y de la consecuente fijación en ella. Como las opiniones suelen no ajustarse a la realidad, y las barreras son inventadas, nuevamente me encuentro en problemas.

- ◆ **Roban energía.** Como consecuencia de la necesidad de mantener en funcionamiento permanente mis autoimágenes, invierto una gran cantidad de energía en el proceso de deformar lo que no es para que se parezca a lo que digo que es. Dado que en mi estado actual de evolución la cantidad de energía vital de que dispongo es limitada, decididamente esto es una pésima asignación de los recursos disponibles. Me queda poco o nada para ser feliz. Es como tratar de mantener inflado un globo que tiene agujeros. Soplo, soplo, me mato soplando y el globo se infla sólo un algo, y en cuanto dejo de soplar se desinfla totalmente. Es decir que en el proceso de mantener inflado los globitos de mis autoimágenes se me va la vida. No me queda resto, sigo insatisfecho y soy infeliz.



Ejercicio 5

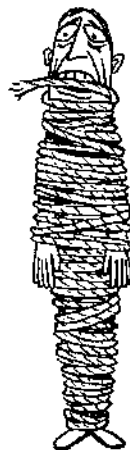
Si entrenamos la mente y estamos atentos a lo que pasa en ella, a veces podremos distinguir entre dos situaciones:

- ◆ Cuando estoy *actuando* una autoimagen, es decir que me doy cuenta que estoy siendo un 'actor' de un libreto, sé que es sólo eso, una actitud relacionada con la situación. No me creo la autoimagen, simplemente me comporto de la manera apropiada.
- ◆ Cuando *soy* una autoimagen. Me creo que realmente soy esa autoimagen, me identifico con ella y actúo desde ella, muy seriamente, sin ninguna duda al respecto. Con expectativas de retribución acordes a ella.

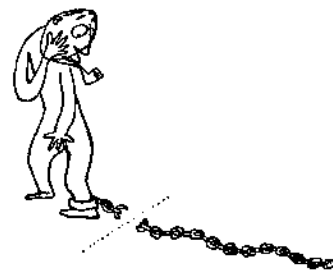
Dedicá unos momentos a repasar situaciones donde puedas detectar estos dos modos de funcionamiento. Te sugerimos escribas los resultados de la investigación para eventual uso futuro.



esclavo de cualquier autoimagen



tú eres tu propio carcelero



¿Y ahora qué hago?

Hace tiempo, W. Steig para ilustrar la versión francesa de un libro de Wilhelm Reich llamado '¡Escucha, hombrecito!' dibujó estos señores en dificultades ¿Podés vincularlos con lo que venimos diciendo? *Los subtítulos son nuestros.*



Sección II

El origen del problema

La identificación del problema y sus consecuencias toma cierto tiempo. Sin embargo es necesario entender claramente lo que está sucediendo para poder pasar a esta segunda sección, que es el comienzo de la solución del problema.



¿Cómo se genera una autoimagen?

A través de la fijación egoica. O sea generar primero, y aferrarse después, a una entidad ficticia que llamo 'yo', que considero única, separada del entorno, permanente, sólida, verdadera. Me adhiero precisamente a esa estructura no auténtica que muchas tradiciones espirituales denuncian como falsa, ilusoria, raíz de todos nuestros problemas en la vida.

En las palabras de Tarthang Tulku Rinpoche:

"¿Pero, qué es realmente 'yo'? ¿Podemos encontrarlo en algún lugar de la mente? Cuando miramos cuidadosamente, vemos que 'yo' es simplemente una imagen proyectada por la mente. Este 'yo' no tiene una existencia real, y sin embargo lo tomamos como tal y dejamos que conduzca nuestras vidas."

Si te interesa profundizar sobre el proceso de funcionamiento de la mente y la generación de la sensación de 'yo', te sugerimos consultar el texto 'Karma, bardos y otras visiones' referido en la sección 'Para leer más' en la Pág. 25 de este apunte.

El proceso comienza cuando somos niños. Originalmente, expresamos nuestros verdaderos sentimientos y deseos. Y percibimos los de quienes nos rodean. Sin embargo, a partir de un cierto momento, empezamos a darnos cuenta que algunos de nuestros comportamientos nos 'ayudan' y otros nos 'perjudican'. ¿Por qué? Porque también comenzamos a sentir que queremos ser aceptados y no rechazados por aquellos de los que dependemos. Entonces, aprendemos a pensar qué es lo que se espera de nosotros, y establecemos estrategias de conducta que opinamos van a lograr esos objetivos. Dejamos de ser genuinos y pasamos a ser un collage de autoimágenes. Y luego las perpetuamos para que el objetivo 'logrado' no se pierda.



Ejercicio 6.

Elegí alguna de tus autoimágenes 'fuertes'. Instalate en ella con todo lo que tengas. Convencidísimo de que 'yo soy...' eso que has elegido para trabajar. Por ejemplo 'yo soy respetuoso de los demás'.

Visualizá ahora una de las situaciones donde esta autoimagen, al interactuar con la realidad, te genera una reacción intensa, sea de ira-odio o de deseo-apego. En el ejemplo de tu respeto por los demás, esta reacción automática podría suceder cuando en la vereda, un distraído te da un empujón y encima se permite el lujo de decirte que te corras que estás molestándolo.

Tratá ahora de dejar caer el **objeto** (en el ejemplo, el señor distraído) de tu emoción (en el ejemplo, probablemente haya sido ira o miedo) y quedate con la emoción pura, sin referencia a nada.

¿Podés sentir (no pensar sobre) tu cuerpo? ¿Podés mirar la mente y ver el tráfico mental? Qué surge, cómo se mueven las sensaciones y los pensamientos, cómo se relacionan entre sí. Es sorprendente observar los resultados de vincularse con el interior y no con el exterior.



Ejercicio 7.

Ahora que estamos llegando al final de esta sección, y que ya te has convertido en un experto en autoimágenes, te proponemos un ejercicio complejo:

Tratá de encontrar quién es 'yo'.

Te damos algunas pistas para que reflexiones, a través de investigar las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Los brazos son 'yo'?
- ◆ ¿El cuerpo es 'yo'?
- ◆ ¿La mente es 'yo'?
- ◆ ¿Lo que digo que 'yo soy' es 'yo'?
- ◆ ¿Cuando digo 'mi idea es...', o 'mi casa', qué quiere decir 'mi'?

No descorazonarse si no salen respuestas geniales. Te anticipamos que era complejo. De manera que si hoy no estás satisfecho de tu performance, dejalo de lado por ahora. Y volvé a intentarlo en otro momento. Es esencial llegar a tener una noción, aunque sea preliminar de quién es 'yo'. Vivís con él todo el día...

Lo anterior tal vez te parezca discursivo, conceptual. Muchas palabras, ideas, opiniones. Es cierto. Es todo eso. Pero el motivo de borrar tantas hojas es que las palabras y los conceptos *pueden* ser usados para esbozar lo que está más allá de las palabras. Orientan, señalan, aproximan. Pero sólo pueden eso. Los que esto escriben lo saben, y por eso te decimos lo que tal vez tardes un tiempo en llegar a comprender directamente, en vos, sin necesidad de palabras. Un maestro de la tradición hindú Advaita (no dual), Ramesh Balsekar, lo manifiesta en los siguientes términos:

¿Puede haber una comprensión última, total? Si, pero no será conceptual, intelectual. Surgirá únicamente de un ver espontáneo, instantáneo, intuitivo. Un suceso originado por Eso-que-no-es a través de esto-que-no-puede-ser.

Y en otra enseñanza expresa:

Luego de una considerable cantidad de observaciones empíricas y pensar conceptual, un día puede ser que se llegue a la conclusión, súbita y espontánea, de que nadie efectúa ninguna acción. Que la acción sucede como si hubiera sido prevista, que el actor involucrado era un mecanismo a través del cual estaba previsto que la acción sucedería. El ego (el pensamiento condicionado) se resiste a esa conclusión, pero llegado un cierto momento, se debilita y la acepta. Luego también surge la realización que esta manera de ver

la vida aporta un sentido de espontaneidad y libertad que ni siquiera el ego (el pensamiento condicionado) puede resistir. Y entonces, a medida que la vida consciente continúa y las acciones suceden como de costumbre, esta comprensión destella a través de la mente hasta que finalmente se asienta firmemente.

Para terminar esta sección, de los autores de este texto:

*Las autoimágenes son falsas definiciones
de un falso ego que me llevan a vivir una falsa vida.*



Sección III

El problema puede ser superado

SÍ. Enfáticamente **SÍ.**







Esta es una manifestación de fe en nuestras posibilidades como seres humanos inteligentes y sensibles.

Algunos soportes para esta afirmación:

- ◆ No es un problema inherente a nuestra condición de seres humanos. Es algo creado por la mente. Y por lo tanto, es la misma mente la que lo puede des-crear.
- ◆ Como la mente es flexible, dúctil, puede llegar a aprender. Nuestra condición actual no es algo fijo, inmutable.
- ◆ La mente es esencialmente sabia. **Ese es su estado natural.** Simplemente, está momentáneamente cubierta por nubes de ignorancia. Despejar esas nubes de ignorancia implica liberarse de las limitaciones presentes. Otra manera de decir esto es: las autoimágenes no son parte genuina de nosotros. Son condicionamientos que venimos arrastrando hace tiempo, y que podemos dejar de lado a través de un proceso de aprendizaje. O sea: no las necesitamos. Cumplieron su ciclo.

Sin embargo, para que esta profesión de fe en nuestras posibilidades de evolución pueda pasar de ser una mera creencia a ser una realidad, una sabiduría incorporada y operativa en mí, debo tener en cuenta algunas precondiciones. Las presentamos como preguntas para hacerte:

- ◆ ¿Quieres superarlo? Suele haber diferencias entre lo que pienso sobre algo, lo que digo sobre eso, y lo que hago al respecto. Armonizar las tres áreas. Esto quiere decir que si **pienso** que lo que vengo leyendo está describiendo un funcionamiento desactualizado de la mente, y **digo** que, por lo tanto, quiero trascender las limitaciones que vengo imponiéndome a través de las autoimágenes, entonces **hago** el esfuerzo consciente necesario para lograr lo que pienso y que digo que es positivo para mí.

 **ARMONÍA** 
cuando hay coincidencia entre
lo que pienso
lo que digo
lo que hago.
 

- ◆ ¿Estás dispuesto a efectuar el esfuerzo consciente necesario para superarlo? Con la valentía de no tenerte miedo, con honestidad, con per-

severancia entusiasta. Soluciones mágicas nunca existieron antes, en el pasado. No existen ahora, en el presente. No sabemos si el futuro existirá. Es recomendable no creer en eso de que hay cosas que son de buena calidad, y que se obtienen fácilmente, y a bajo costo y en cualquier lado, todo simultáneamente. Eso sólo existe en el área del marketing de productos para inocentes y distraídos. Se lo suele llamar 'cuento del tío', 'vender buzones' y similares denominaciones comerciales. ¡No los compres!

- ◆ ¿Sabés cómo hacer para superarlo? Repetimos que no se trata de creer que lo que te decimos es la verdad revelada, sin posibilidad de error. Las creencias son útiles al comienzo como una ayuda temporaria para comenzar a caminar. Lo antes posible deben ser sustituidas por el conocimiento, y luego por la sabiduría. Un ejemplo tradicional es el uso de un bote para cruzar un río. El bote es necesario para el cruce. Pero una vez que llegué al otro lado, no me llevo el bote a cuestas. Queda en la orilla. Sugerimos seguir leyendo la próxima sección.



Sección IV

Los métodos para superar el problema

Dividiremos el tema en dos partes:

- ◆ El entrenamiento de la mente en general.
- ◆ La aplicación de ese entrenamiento al caso particular de las autoimágenes.



El primer punto, el entrenamiento de la mente, esencialmente incluye las prácticas de meditación llamadas 'presencia mental' y 'visión superior'.

En el nivel 'normal' no somos capaces de seguir correctamente el flujo de nuestras ideas. Vivimos distraídos, saltamos de tema en tema, enhebramos erróneamente las secuencias de los acontecimientos, equivocamos las cadenas de razonamiento, etc., etc. Lo grave es que los seres 'normales' no se dan cuenta de ese funcionamiento caótico. Creen que su mente funciona correctamente. No ven la realidad tal cual es. Viven una 'realidad' imaginada.

Para esto hay remedios, conocidos en muchos lugares desde hace mucho tiempo, por muy poca gente.

Por eso, en todos nuestros textos recomendamos, y en nuestros trabajos incluimos, las prácticas de entrenamiento requeridas para llegar a funcionar en un nivel que no sea subóptimo. Para profundizar el tema, te sugerimos consultar la bibliografía indicada en la Pág. 25, en particular el texto 'Meditaciones'.

Recordar que la práctica meditativa que recomendamos es:

- ◆ **Esencial.** Sin entrenar la mente en el sentido arriba indicado nada es posible. No perder tiempo divagando atrás de soluciones 'mágicas' o 'rápidas' o 'fáciles'. Esas son soluciones propuestas por los que están atrás de una 'mejor participación de mercado' en el supermercado de la espiritualidad. Los maestros genuinos nunca han dicho cosas de ese tipo. Y si quedan dudas, pensá que si trascender los lamentables modos de funcionamiento de la mente habitual fuese fácil, barato, seguro y rápido, ya hubiera sido logrado por todos hace tiempo. Mirando el mundo que nos rodea con atención y sensibilidad nos damos cuenta que no es así.

No equivocarse. No engañarse. No dejarse engañar. No engañar

- ◆ **Práctica.** Leer sobre meditación puede ser inicialmente útil, pero no lleva lejos. Es como querer aprender a pintar paredes mirando a un pintor. Eso sólo no sirve. Además de observar cómo se hace, es necesario tomar pincel y pintura y comenzar a ensuciar paredes (y manos y ropa y piso...). Con el tiempo lograré pintar las paredes, y sólo las paredes. Lo disfrutaré y será útil para mí y para todos los seres.
- ◆ **Guiada.** Como otras actividades muy complejas de nuestra vida, donde buscamos y pedimos ayuda de los que ya saben lo que quiero aprender, en este caso también es imprescindible contar con ayuda externa calificada. Solo es casi imposible. Hay demasiadas oportunidades para el error, el auto-engaño, la pereza y mil otros obstáculos que surgen al

querer lidiar con nuestro bienamado 'yo'.



Con referencia al trabajo concreto sobre las autoimágenes, una vez alcanzado un cierto grado de competencia en el entrenamiento de la mente, sugerimos ocuparse de lo siguiente:

- ◆ Cultivar una actitud de **aceptación** de **toda** experiencia que acontezca en la vida. Quedarse con lo que es, no con lo que querría que fuese. Sin expectativas se evitan frustraciones. Atención, esto no es ni remotamente indiferencia o insensibilidad, es comprensión de las leyes que rigen el funcionamiento del mundo condicionado.
- ◆ Desarrollar el **contentamiento**. 'Lo que soy y lo que tengo es suficiente'. Darse cuenta que la definición de 'pobre' o 'rico', 'contento' o 'descontento' es personal y subjetiva, no universal y objetiva. Un labriego de las estepas rusas se puede sentir relativamente cómodo con su pequeño terreno, sus animales y su vida simple: almorzar con su familia, pasear juntos, trabajar juntos, sentarse en el prado en silencio contemplando lo que es y así siguiendo. En cambio, el presidente de una gran corporación transnacional, modelo y envidia de casi todos los seres 'normales', puede vivir aterrorizado porque piensa que lo van a despedir si no logra cumplir los objetivos fijados por el directorio para el ejercicio en curso. Y entonces como indemnización sólo va a recibir veinte millones de dólares en lugar de los cuarenta que debería recibir si cumpliera, y en ese horripilante caso está seguro que no le va a alcanzar para vivir. Una vida es de diferente calidad que la otra. Uno es rico, el otro es pobre. ¿Cuál es cual según vos?
- ◆ Establecer un **círculo virtuoso de aprendizaje** a través del entrenamiento de la mente descrito anteriormente. Podremos así, con cariño por nosotros mismos, llegar a:
 - ✦ Vernos objetivamente. Aún en el medio de una tormenta emocional, empezar a vernos como los actores de una obra. Cada vez que nos damos cuenta que estamos representando un 'papel' de la obra, eso disminuye la fuerza de nuestras identificaciones. Dicho de otra manera, vamos aliviando gradualmente el peso de nuestros hábitos de comportamiento.
 - ✦ Cuando disminuye ese peso, esa presión, de las autoimágenes, podemos empezar a percibir claramente los pensamientos y las sensaciones profundas. ¿Qué es lo que surge de debajo de nuestras capas de condicionamientos?
 - ✦ Si podemos seguir este proceso de clarificación sin tratar de 'explicárnoslo' y evitando el 'juzgarnos', al actuar simplemente como si estuviéramos tomando fotos o filmando un video, podremos realizar importantes descubrimientos.
 - ✦ Estos descubrimientos, a su vez, van a aflojar nuestra adhesión a las autoimágenes. Y así, se irá estableciendo y estabilizando el círculo virtuoso que mencionábamos antes.
- ◆ Necesitamos reconocer estas fantasías por lo que son: imágenes proyectadas por la mente que no tienen realidad en sí mismas. ¿Por qué escuchar lo que nos están diciendo? Puede ser difícil, al principio, no reac-

cionar y sólo 'escuchar' pensamientos y emociones que son tan habituales que no podemos verlos claramente. Es como si tuviéramos un amigo íntimo cuyo consejo hubiéramos estado siguiendo durante años. Súbitamente, nos dicen que nos ha estado mintiendo todo ese tiempo. A los efectos de convencernos, necesitamos examinar las palabras de nuestro amigo y decidir por nosotros mismos. Y no juzgarnos duramente por no habernos dado cuenta antes. No sabíamos. Ahora entrevemos otras posibilidades.

Ponerse contentos, no enemistarse otra vez ...

- ◆ A través del gradual descubrimiento de nuestra mente esencialmente intrépida, sabia y compasiva, accedemos a esas cualidades y confiamos en nosotros mismos. Llegará el día en que ya no necesitemos escondernos detrás de aparatitos. Ese día seremos abiertamente lo que ya somos. Y nos comportaremos de acuerdo a lo que las circunstancias realmente requieran, no según lo que exigían mis viejas autoimágenes. Como subproducto del proceso, veremos claramente a los otros, vinculándonos a su vez con sus aspectos esenciales y no con sus auto-presentaciones vía autoimágenes. Disfrutaremos de comunicaciones genuinas.

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

*Primero, para volver a ser un ser humano digno, íntegro, despierto.
Y luego, para llegar a ser capaz de ayudar a todos los seres
A recorrer ese mismo camino hacia lo esencial.*



Ejercicio 8.

Compartimos dos propuestas de Tarthang Tulku Rinpoche en su libro 'Openness Mind' en el capítulo 'Self Images' (ver 'Para leer más' en Pág. 25).

5.1) "Identificá situaciones recientes de infelicidad. Para cada una de ellas, entrenate en lo siguiente:

"Sumergite en la infelicidad. Sentila, creela, vivila tan profundamente como puedas. Recordá que la que es infeliz es la autoimagen, no vos. Súbitamente, eléctricamente, como un pez que salta en el agua lanzate al lado positivo de la experiencia, la felicidad. Primero vivenciá la experiencia, aceptala completamente. Saltá de nuevo al estado opuesto. ¿Cómo se ve ahora? Es posible ver claramente los dos estados, y a veces experienciarlos simultáneamente. Ambos son manifestaciones de la mente no condicionada, y por lo tanto tienen una energía de tipo 'neutro' que puede ser usada en todo momento para todo propósito.

"A través de la práctica de este ejercicio con diferentes auto-imágenes, la mente se flexibilizará y desarrollarás una profunda aceptación de tu experiencia. Esta aceptación no es del tipo que requiere un fuerte acto de voluntad, como cuando te decís 'Debo aceptar esto'. En cambio, se trata de un abrirse sin esfuerzo a no importa qué esté sucediendo.

"Cuando puedas saltar fácilmente del lado negativo al positivo de tu experiencia, tal vez encuentres que casi puedes sentir ambos al mismo tiempo -es algo similar a mirarte en un espejo y tener conciencia tanto de la reflexión como de tu cuerpo al mismo tiempo. Puede que entonces veas que no hay un saltar de una cualidad a la otra; tan sólo conciencia en sí misma, dentro y alrededor de la experiencia."

5.2) "Mirar directamente una auto-imagen durante una intensa perturbación emocional. Mientras las emociones toman forma, intensificalas, dejalas que se desarrollen hasta que devengan muy fuertes y poderosas. Hacerlas tan vívidas y activas que casi puedas verlas y tocarlas. Sentilas tan completamente como puedas. Entonces, utilizá esta energía vital para despertar tu conciencia y separarte de tu fabricación de imágenes: da un paso atrás y mirá directamente la situación que has creado. ¿Qué ves?"

"Cuando la mirás directamente, la auto-imagen se dispersa porque es vacua, insustancial. Es verdad que la sensación está allí, pero tan pronto como hayas perdido interés en sostener esa imagen de vos mismo y no la alimentes, su poder de adueñarse de vos se disuelve."



Sección V

Coda

La estructura de las cuatro primeras secciones de este texto nos fue inspirada por '**Las Cuatro Verdades Ennobecedoras**', la primera de las enseñanzas que Buda Shakyamuni dio en público luego de alcanzar su iluminación.

En el caso de esas enseñanzas, el 'problema' denunciado por el Buda fue el de la existencia, en la condición humana, del sufrimiento, sus causas, su cesación y el camino para liberarse del sufrimiento y lograr felicidad. Si te interesa profundizar el tema podés consultar el texto 'La Rueda Tibetana de la Existencia' (ver la sección 'Para leer más' en la Pág. 25).

Dos mil quinientos años después, los autores de este artículo consideramos que las cuatro afirmaciones presentadas por Buda para comprender y encarar las dificultades de nuestra vida siguen siendo totalmente válidas.

Dado que durante gran parte del día y de la noche los seres 'normales' funcionan en modo 'Queja y Lamento', creemos esencial incorporar la 'Quinta Verdad Ennobecedora':

**'Los frutos de una evolución exitosa
Pueden y deben ser gozados.
Y ese gozo no es culpable'**

En las palabras de Tarthang Tulku Rinpoche:

"Es nuestra elección el seguir las autoimágenes que nos aprisionan o desarrollar una actitud positiva, que trae luz, completitud e integridad. En el lado positivo, no hay expectativas, frustraciones, o autoimágenes dominadoras que nos aparten de la inmediatez de nuestro ser. Los obstáculos y las distracciones ya no introducen separaciones entre mente y sentimientos. Estamos equilibrados y nos sentimos completos tal como somos.

"No importa cuál sea la situación en que nos encontremos, siempre podemos elegir nuestro clima mental. Elegir el equilibrio dará un propósito a la vida. La elección es nuestra: tan sólo debemos elegir el camino de la libertad."

Una vez recorrido el camino de las cuatro primeras secciones de este opúsculo, y habiendo alivianado o trascendido las autoimágenes, no olvidar algo muy importante para poder continuar el camino evolutivo:

**Darse cuenta de lo logrado hasta este momento.
Ponerse contento.
Descansar en esa dicha.
Continuar el sendero hacia el despertar.**



Sección VI Para leer más



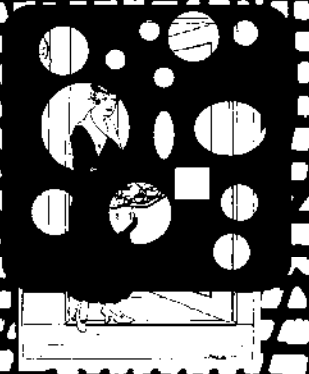
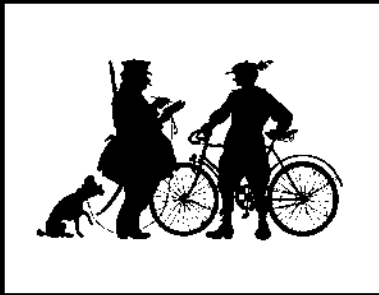
Si te interesa profundizar los temas tratados en esta publicación, te recomendamos:

1. **Openness Mind**, por Tarthang Tulku, capítulo 'Self-Images', Dharma Publishing, Berkeley, 1978.
2. **Hidden Mind of Freedom**, por Tarthang Tulku, capítulo 'Self-Images', Dharma Publishing, Berkeley, 1981. Hay traducción castellana: **El Camino de la Mente Libre**, Grupo Editorial Pax, México, 1999
3. **Knowledge of Freedom**, por Tarthang Tulku, capítulo 'Images of Ourselves', Dharma Publishing, Berkeley, 1984.
4. **El Entrenamiento de la Mente**. Cetepso. Buenos Aires, 2001.
5. **Karma, Bardos y Otras Visiones**. Cetepso. Buenos Aires, 2001.
6. **Meditaciones**. Cetepso. Buenos Aires, 2002.
7. **La Rueda Tibetana de la Existencia**. Cetepso. Buenos Aires, 2001.
8. **Ultimate Understanding**. Ramesh Balsekar. Yogi Impressions. Mumbai. 2001.
9. **Habla la Consciencia**. Ramesh Balsekar. Editorial Kairós, Barcelona, 2004.



Puedan todos los seres
Liberarse de sufrimiento y las causas de sufrimiento,
Alcanzar felicidad y las causas de felicidad,
Permanecer en sagrada alegría más allá del dolor,
Y vivir en ecuanimidad que reconoce
La trascendencia de todos por igual.





➤ CETEPSO

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