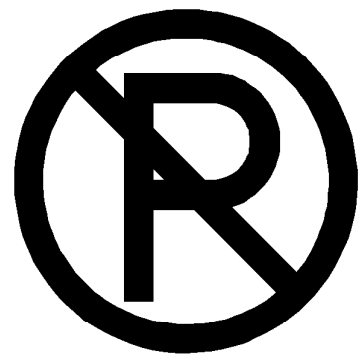


# *encatando* *los problemas*

enfrentándolos, atravesándolos, trascendiéndolos





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](mailto:cetepso@cetepso.com.ar)



© Centro de Técnicas Psicológicas  
de Oriente y Occidente  
Buenos Aires, 2003

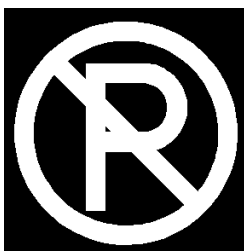


*Dedicado a todos los maestros genuinos  
De todas las tradiciones espirituales  
Sin ninguna excepción.*



## ÍNDICE

	Introducción	5
	1 - Evitándolos	6
	2 - Identificándolos	6
	3 - Aceptándolos	10
	4 - Decidiendo trascenderlos	12
	5 - Encontrando el origen	13
	6 - Soltándolos	16
	7 - Encarándolos con calma	17
	8 - Viéndolos como positivos	18
	9 - Reconociendo la apertura	20
	10 - Disfrutando la trascendencia	20
	11 - Agradeciendo	21
	12 - Dedicando	22
	13 - Para leer más	23





## Encarando los Problemas



### Introducción

Agradecemos a Tulku Thondup la inspiración y guía brindada a través de su texto *The Healing Power of Mind*. La referencia bibliográfica completa figura en la sección 'Para Leer Más' en la Pág. 23.

¿Qué es un 'problema'? A los efectos de este trabajo, definiremos como 'problema' una situación de la vida cotidiana a la que hemos aplicado la etiqueta mental 'no me gusta' u otras expresiones de rechazo equivalentes (no quiero esto, me hace sufrir, que se vaya pronto, etc.). Es una opinión que me he formado sobre algo que sucede. Para comprender mejor esta definición un tanto subversiva de los valores establecidos por los seres 'normales', tomemos un ejemplo simple:

He decidido pedir un aumento de sueldo y, esta tarde, tengo una reunión con mi jefe para tratar el tema. Pienso que puede ser que me lo den o que no me lo den o que me echen. Todo es posible en mi visión de este momento. Tengo miedo, quiero que se termine lo antes posible. En algunos instantes me arrepiento de haber comenzado el operativo 'sueldo', al minuto siguiente me parece correcto lo que hice y ya me estoy gastando el primer aumento, un minuto después estoy opaco, no sé nada, estoy agotado. Y esto dura desde ayer a la mañana, fue causa del insomnio de anoche y no se va a acabar hasta después de la bendita reunión, a lo mejor. Eso es lo que llamamos 'tener un problema'. Volviendo a la definición:

1 - Es una situación de la vida cotidiana: se llama 'tendré una reunión esta tarde'.

2 - **Yo** le estoy aplicando etiquetas mentales. La reunión es algo *que es*, nada más que eso. Pero mi mente en un cierto instante la considera 'difícil'. Eso no es intrínseco de la reunión. Es mi adjudicación, algo que yo le agrego y que la situación no tiene. Si tengo dudas sobre esto de adjudicar, puedo preguntar a diferentes personas y ver qué me dicen. Para mi jefe probablemente sea aburrida, una más de varias que tiene cada semana con sus muchos colaboradores. Para mi compañero preferido, que es un kamikaze, se trata de un desafío para presentar sus argumentos no negociables tipo 'o me dan tanto de aumento o me voy ya'; sintiéndose un guerrero imbatible que arrasará con todo y con todos. A mi otro compañero, el que vive su vida asustándose de su propia sombra, ni se le ocurriría pedir un aumento. El sólo pensarlo lo paraliza. Si lo que **yo pienso** de la reunión le fuera intrínseco, todos pensaríamos lo mismo. Pero no es así. Cada uno le coloca una o varias etiquetas personales. Si son varias las etiquetas, se las va cambiando o no según sople el viento de la confusión mental.

3 - Si a esa opinión mía sobre la reunión le asocio otra opinión más, la de 'no me gusta' o equivalentes, entonces he aquí '*mi problema*', y sobre eso hablaremos a lo largo de este texto. Me encuentro ante una situación de la vida que no quiero vivir, que quiero que se vaya rápido y no vuelva nunca más. Surgen similares pensamientos de rechazo.

4 - Lo opinión 'no me gusta' ya es sufrimiento. Pero se agrava con lo que sigue, que es querer que se vaya, que no vuelva, etc. Y ese agravamiento se produce porque la realidad no suele ser 'buena' y acomodarse a mis deseos. La reunión es a las tres de la tarde, no antes, no después, durará cierto tiempo, terminará y será reemplazada por otra situación. Es decir, al sufrimiento de 'no quiero' le agrego el sufrimiento de no darme cuenta de las leyes que gobiernan el universo. No puedo modificarlas sustancialmente y querría que no fueran como son. Como insisto e insisto en que las cosas sean diferentes a como son, sufro aun más.

En las palabras de Tulku Thondup:

"Primero, recuerde que el gran problema es nuestra insistencia en imponer conceptos a ex-

perencias que, en realidad, son abiertas en su naturaleza. El día y la noche no son ni malos ni buenos, pero si decidimos que queremos sólo el día y no la noche, entonces la noche se transformará en algo odioso.

"Segundo, no necesitamos identificarnos de una manera pegajosa con nuestras experiencias negativas y nuestras dificultades. Somos realmente pacíficos y perfectos en nuestra esencia, a pesar que haya nubes que oscurezcan nuestra naturaleza básica. Debemos sentirnos bien con respecto a nosotros y a los demás, y estar contentos de ser tal como somos.

"Finalmente, debemos saber que es realmente posible mejorar nuestras vidas y nuestra visión, encontrando felicidad y paz, yendo de lo negativo a lo positivo. Hay muchas maneras de hacer esto: intelectualmente, emocionalmente, espiritualmente. Todo lo que vivimos puede ayudarnos en el sendero de la curación.



### 1 - Evitándolos

Con fines didácticos clasifiquemos los problemas que tenemos en tres categorías: pequeños, medianos y grandes.

Problemas pequeños son aquellos de los que, por el momento, puedo no ocuparme. No gasto energía ni tiempo en situaciones que lindan con lo irrelevante o son muy limitadas en el tiempo. Para este tipo de problemas sugerimos el dejarlos de lado por ahora, sin perder de vista que si no se resuelven por sí mismos en el curso de mi evolución, es probable que pasen a alguna de las otras categorías y más adelante me tenga que ocupar de ellos. Pero por ahora, la recomendación es no prestarles demasiada atención.

La tercera categoría es la de los problemas que por el momento no tengo capacidad interna para enfrentar; sea por estar al rojo vivo en este momento, sea por ser de una magnitud muy grande. Tratar de resolverlos cuando todavía no estoy preparado es un error que puede llegar a incrementar el sufrimiento. Además, hará perder confianza en la propia capacidad de solucionarlos a través de los métodos que proponemos más adelante para trabajar con la confusión mental. No perder de vista que cuando la mente haya aprendido, haya ganado estabilidad y fortaleza y mis miedos y adicciones hayan disminuido, entonces llegará el momento de encararlos. Suele suceder que como fruto de esta evolución, nos encontremos con que el que era un 'problema inmanejable' ya no es más un problema. Y no me tengo que ocupar más de él...

Los 'problemas' con los cuales sugerimos comenzar a trabajar son los de la categoría media: ni triviales, ni terribles. Con ellos aprendo a usar los métodos para aclarar la confusión mental, para estabilizar y clarificar mi mente. El proceso se realimenta positivamente debido a que el ir superando genuinamente las dificultades me va dando confianza en mí y en las enseñanzas.



### 2 - Identificándolos

La etapa inicial del proceso es identificar mis dificultades. Nada puede ser trascendido si no reconozco su existencia. El caso clásico de no identificar un problema es el orgulloso, el que cree que ya sabe mucho más de lo que realmente sabe. No se da cuenta de su ignorancia, no identifica esa limitación y, por lo tanto, no la puede resolver. Sigue siendo un ignorante orgulloso toda su vida. O hasta que la misma vida logre sacarlo de ese agarrotamiento mental y comience a caminar.



### Ejercicio 1

Como cada uno de nosotros ya sabe mucho de sí mismo, te proponemos que listes algunos de los problemas hoy vigentes en tu vida y los clasifiques en una de las tres categorías que definimos más arriba: P (pequeño), M (mediano) y G (grande).

Como no creemos que el focalizar sólo los problemas sea bueno ni ayude por sí mismo, te pedimos que completes la columna 'no-problemas' con algunas situaciones de tu vida en las que estés cómodo y tranquilo, te sean satisfactorias, dignas de ser vividas.

cat	problemas	no-problemas

De lo anterior surge que ya reconocés como 'problemas' algunas situaciones de tu vida. Sin embargo, eso no es todo. Hay otras situaciones de las que no nos damos cuenta que nos hacen sufrir, o que hacen sufrir a los demás. Merecen también nuestra atención, pero obviamente primero debemos identificarlas como áreas problemáticas.

El no localizar los problemas puede deberse a:

- ▶ Falta de sensibilidad (no me doy cuenta que es un problema).
- ▶ Falta de interés (me ocupo de otras cosas).
- ▶ No tener idea de cómo podría ser eso que me sucede y considerar que 'así, mis asuntos están todo lo bien que pueden estar en este mundo'.
- ▶ Vivir distraído, es decir sin darme cuenta de que estoy vivo ni de cómo vivo.

¿Qué hacer cuando no reconozco la existencia de 'problemas'? Distintos tipos de dificultades requieren distintos métodos de detección:

- ▶ Otras personas pueden ayudar a través de mostrarme cómo las afectan mis actitudes. Voy a obtener datos si pregunto y/o si observo cómo los demás reaccionan ante mí. ¿Por qué será que las personas parecen aburrirse al conversar conmigo? (o intimidarse

o volverse agresivas o...) ¿Será algo que hago sin siquiera darme cuenta?

- ▶ Un psicoterapeuta con abundante experiencia personal puede cumplir el rol de asistente en mi búsqueda de dificultades no conocidas por mí.
- ▶ Si mi interés se extiende más allá de lo cotidiano, un maestro calificado puede continuar la tarea iniciada con el psicoterapeuta para guiarme hacia regiones más allá de lo material y lo denso.

Una vez reconocidos los problemas, conviene seguir adelante con el proceso de resolución que describimos en este trabajo sin quedarse simplemente en el reconocimiento. Ese permanecer en el enunciado del problema no ayuda para nada. Tan sólo desgasta, sumerge en la negatividad, genera el desánimo. Tal como hemos dicho en muchas otras oportunidades:

### **¡A no desesperar, todo tiene solución!**

El reconocer el problema y no encaminarse hacia su disolución suele tener un subproducto altamente tóxico para el problematizado y los que lo rodean: la queja y el lamento. Nuevamente, tal como mencionamos otras veces: se pone la responsabilidad de lo que pasa en el afuera (queja) y se emite aire tibio por la boca (lamento). Esto es tan común que no nos damos cuenta, y vivimos sumergidos en ese ambiente meffítico buena parte del día. (El diccionario informa: *meffítico* = pestilente, nocivo, venenoso, malsano). Por eso vale la pena dedicarle unos minutos al ejercicio que sigue.



### **Ejercicio 2**

Pasá revista a las conversaciones del día de la fecha, desde que te levantaste hasta ahora. Lo que vos dijiste, lo que vos oíste, tratá de recordar *todos* los intercambios, ya sea en forma de diálogos con el exterior o diálogos internos. Luego, clasificalos en positivos y negativos. En el caso de los negativos subclasificalos en queja, lamento y otros. Por ejemplo, 'otros' puede ser 'culpa de otro', 'estupidez de Fulano', etc.

A efectos de este trabajo considerará un intercambio positivo aquel que genuinamente (*genuino* = real, verdadero, no falsificado) incluyó uno o varios de los siguientes elementos:

- ▶ Hablar en forma estimulante de alguien o algo.
- ▶ Felicitar a alguien.
- ▶ Expresar que algo ahora está mejor.
- ▶ Expresar contento o alegría.

Intercambio negativo es aquel que incluye, en general falsamente, uno o varios de los siguientes elementos:

- ▶ La culpa de lo que me pasa o de lo que pasa la tienen los demás. Los responsables también pueden ser impersonales, como es el caso del tiempo, el país, el mundo.
- ▶ El interlocutor necesariamente 'comparte' la propuesta: '*Viste* que fulano, que es un..., otra vez...' Una variante es la impersonalidad que todo lo abarca: 'Porque *uno* así no puede hacer nada para...'
- ▶ Si el interlocutor ensaya una versión alternativa positiva es silenciado ásperamente o es dejado de lado o es mirado como un marciano; preferiblemente con ira por no ayudar a que la negatividad se instale y permanezca sin alteraciones.
- ▶ A nada se le encuentra salida. Nunca
- ▶ El ambiente general es pesado, repetitivo, claustrofóbico.
- ▶ La queja y el lamento persisten y son omniabarcativos.



intercambio	positivo	negativo		
		queja	lamento	otro

¿Conclusiones? Escribí unas líneas con tu opinión sobre el uso de la negatividad en los intercambios del día. Algunos aspectos que podés examinar:

- ▶ ¿Fue frecuente?
- ▶ ¿Fue útil?
- ▶ ¿Fue estimulante?
- ▶ ¿Resolvió algo?
- ▶ ¿Te gustó?

Intercambios negativos.

Repetí para los positivos. Podés considerar los mismos aspectos que para el caso de la negatividad.

Intercambios positivos.





### 3 - Aceptándolos

Habiendo reconocido las propias falencias, no es fácil aceptarlas tal cual son. Los motivos aparentes para esta dificultad varían con las personas, pero siempre, en última instancia, la causa raíz de la no aceptación es la fijación egoica. Antes de seguir con nuestra presentación, tal como hicimos con el ejercicio 1, te proponemos clarifiques tus propias opiniones sobre tu situación actual.

---



### Ejercicio 3

3.1 - Sobre la base de la lista de problemas del ejercicio 1, establecé cuáles de ellos cuentan con tu aceptación y cuáles no todavía. Clasifícalos en totalmente aceptados (T), más o menos aceptados (MM), no aceptados (N).

T	MM	N	problemas

3.2 - Ahora, en los casos en que aun no lograste una aceptación genuina y completa, tratá de identificar los impedimentos para lograrla.

---

Suele doler el darse cuenta que uno no es tan perfecto como se imaginaba. Se producen heridas narcisísticas de diversa gravedad.

*Digresión culta:* narcisismo es un término técnico de la psicología occidental. Se refiere a un desorden de la personalidad en la cual el sujeto experimenta un sentido grandioso de auto-importancia. Busca la admiración de los demás y fantasea con inmensos éxitos o con poder ilimitado. Se siente único, especial, superior a los demás. Frecuentemente también sufre una muy baja y frágil autoestima. 'El que se enamora de sí mismo, nunca tiene rivales'.

El origen del término se remonta a la mitología griega. Narciso era un joven extraordinariamente apuesto, del cual todas las mujeres se enamoraban. Él indefectiblemente las rechazaba. Una de sus enamoradas era Eco, una ninfa de las montañas.

Eco había incurrido en la ira de Hera, mujer de Zeus. ¿Por qué? Zeus había convencido a Eco de mantener distraída a Hera con charla incesante, mientras él hacía de las suyas a espaldas de su mujer. Por ello Hera, al darse cuenta de las travesuras de Zeus y Eco, la condenó a no hablar nunca más, salvo para repetir la última palabra de lo que oyera. Así, Eco no podía declarar su amor a Narciso. Un día en que Narciso caminaba por un bosque se encontró separado de sus amigos y gritó: "¿Hay alguien aquí?" Eco, que estaba escondida entre los árboles, le pudo entonces decir "¡Aquí, aquí!" Narciso, que no la veía, respondió "¡Vení!". Y Eco, repitiendo ¡Vení, vení! salió de los árboles y se lanzó sobre Narciso. Éste la rechazó cruelmente, y Eco, desesperada, se refugió en una gruta en la montaña, donde poco a poco fue desvaneciéndose hasta que sólo quedó su voz. Eco, a través de su voz, perdura hasta nuestros días en todas las montañas del mundo.

Por su responsabilidad en la muerte de Eco y aplicado por la diosa Némesis, el castigo para Narciso fue que se enamorara perdidamente de su propia imagen al verla reflejada en el agua de un estanque. Incapaz de separarse de esa visión, se fue consumiendo lentamente en el mismo lugar. Tiempo después creció allí una flor desconocida, a la que se le puso el nombre de *narciso* para recordar la memoria del joven que se había enamorado de sí mismo.

Otra de las versiones es que Narciso estaba perdidamente enamorado de su hermana melliza, idéntica a él. Al morir la joven, Narciso creyó poder revivirla mirando interminablemente su propia reflexión en el estanque. Cuenta la leyenda que, hasta morir, languideció de amor por su hermana.

Ante el reconocimiento de un problema hay varias actitudes posibles:

- ▶ Rechazo. No me gusta lo que veo, y me resulta más tolerable el seguir sufriendo las consecuencias de mi confusión (el 'problema') que encarar la posibilidad de una vía de salida. Me contradigo con la identificación del problema que hice previamente, y a la hora de decidir digo: "Eso no es mío".
- ▶ Represión. Considero que lo que me pasa no existe o no es publicable; si admito ese problema el mundo se viene abajo, me exilian o vaya a saber uno cuál catástrofe puede ocurrir. Entonces, mejor lo entierro en mi mente. ¿Oíste hablar de las minas antipersonal? Son unos aparatitos diabólicos que se entierran a unos pocos centímetros bajo el suelo, y que cuando alguien los pisa distraídamente, explotan con consecuencias devastadoras. Los problemas enterrados también explotan sin que yo sepa muy bien cuándo ni porqué. Y además, a diferencia de las minas que mientras no explotan no molestan, los problemas enterrados producen, aun antes de explotar, todo tipo de úlceras de duodeno, coloración verdosa de la cara por disfunción hepática y otros malfuncionamientos.
- ▶ Evitación. Tratar de encontrar una 'solución' pasando alrededor del problema en lugar de a través de él. Un viaje, una ida al cine, una distracción que me saque de la situación problemática, todo vale con tal de no mirar lo que tengo dentro de mí.
- ▶ Apego. Como consciente o inconscientemente obtengo algún beneficio del problema, me quedo pegado a él indefinidamente. (Seguro que conocés a alguien que mantiene por años una relación insalubre porque prefiere el continuo desencuentro antes que la idea de quedarse 'solo' o 'sola').
- ▶ Aceptación. La proponemos fervientemente. Está ligada: a la apertura, al dejar caer, al mirar la realidad tal cual es; a la posibilidad de comenzar a sufrir voluntariamente para liberarse y no sufrir mecánicamente para continuar esclavizado; a ablandar la fijación egoica. Las demás estrategias utilizables para vincularse con los problemas no sirven de mucho. Lo único que pueden llegar a tener de útil es el meterme en situaciones cada vez más difíciles, hasta que eventualmente sea tal el hartazgo y el sufrimiento que decida hacer, de verdad, lo necesario para liberarme de esos hábitos malsanos. Visto así, debería quedar clara la conveniencia de ponerse a trabajar lo antes y lo mejor posible.

Patanjali, un maestro del hinduismo, autor de los muy famosos *Yoga Sutras* (referencia en *Para Leer Más* en Pág. 23) dice en su sutra 2.16:

*El dolor que aun no ha llegado puede y debe ser evitado.*

Sugerimos recordarlo frecuentemente.

---



#### 4 - Decidiendo trascenderlos

Una vez reconocidos y aceptados mis problemas, su tratamiento continúa a través de asumir y mantener la irrevocable, firme decisión de trascenderlos genuinamente.

La mente puede ayudar o limitar en esta etapa. Si me desanimo ante una situación que etiqueté 'demasiado difícil' no hay posibilidad de continuar. Si encaro los problemas 'triviales', no aprendo demasiado. Hago como si me ocupara de mí, cuando en realidad probablemente me esté engañando y perdiendo el tiempo. Si dudo entre esto o lo otro, estoy parado, paralizado.

¿Cómo puedo ayudarme? Usando la mente y el corazón. El intelecto y la intuición. El hemisferio izquierdo y el derecho. O como quieras llamar al poner en juego **todo** lo que **ya** sos y lo que **ya** sabés. Algunas posibilidades:

- ▶ No olvidar que mucha gente, desde tiempos sin comienzo, se han ocupado de sí mismos y han tenido éxito. Que hay ejemplos vivientes, conocidos por todos nosotros, que lo demuestran.
- ▶ Recordar que las grandes tradiciones espirituales, todas ellas, afirman lo mismo: es posible. Lo llamen salvación o iluminación o trascendencia.
- ▶ Darme cuenta que los problemas son autocreados por mi manera de relacionarme con las situaciones de la vida. Entonces, siendo autocreados son autoresolubles. No es algo congénito, inherente a mi naturaleza, que alguien me impuso y que por lo tanto depende del afuera para su evolución.

Tarhang Tulku, en su libro *Skillful Means* (ver referencia en sección *Para Leer Más* en Pág. 23) enseña:

"No parece haber manera de protegerse de los problemas. Si bien es cierto que tenemos poco control sobre muchas cosas que pasan en nuestras vidas, aun las más difíciles de las situaciones se mantienen como problemas solamente durante el tiempo que nos dejamos llevar por nuestras reacciones emocionales. Generalmente, nuestros problemas son el resultado de nuestra reacción interna ante la situación. Cuando no nos conocemos claramente, somos como extranjeros para nuestros sentidos, nuestros pensamientos y nuestras sensaciones, y resulta difícil controlar nuestras reacciones. Es decir que los problemas son recurrentes en nuestra vida porque no hemos aprendido a tratarlos correctamente."

- ▶ Preguntarme si quiero seguir viviendo con esas dificultades indefinidamente. Cuando llegue a estar sinceramente cansado de algo, ese cansancio o disgusto será un buen motor para propulsarme hacia la evolución. Lo contrario de lo que sucede habitualmente, donde el cansancio y el disgusto llevan a la queja, al lamento, al echar la responsabilidad de lo que me pasa a todo y a todos salvo a mí.
- ▶ No darles demasiada importancia. Recordar que son transitorios, creados por mi mente. Una buena ayuda, si me encuentro muy sumergido en la angustia o el miedo, es tratar de responder a un par de preguntas: ¿Qué es lo peor que puede pasar? y ¿Cómo veré dentro de un año lo que hoy estoy viviendo como terrible? (O dentro de un mes o cinco años, depende del problema en cuestión). Las respuestas a estas preguntas suelen poner el problema en una dimensión más real que la que le otorga una mente desbocada, que perdió el sentido de la proporción. Shantideva, un maestro budista de la India del siglo VIII EC, expresaba:

*El calor, el frío, el viento y la enfermedad,  
Vendajes, palizas y demás,  
Por todo esto no debes sentirte afectado.  
Si lo haces, los problemas que causan se incrementarán.*

Todos sabemos que a veces, más que el dolor de una enfermedad lo que nos hace sufrir es el interminable parloteo mental sobre cuándo se irá, si empeorará o mejorará, si el remedio está haciendo efecto o no, etc.

- ▶ Recordar que en mi vida ya he resuelto muchas dificultades. Desde el no saber caminar cuando era bebé, y que me limitaba enormemente, hasta aprender a leer, constituir una familia o ganarme decentemente la vida. Ya sé cómo se resuelven problemas. Simplemente ahora trato de pulir el proceso y encarar otros temas aun no resueltos.
- ▶ Y la más importante herramienta de todas es recordar, que todos los seres, y en particular yo, poseemos una mente sabia, pura, iluminada, que está más allá de todas las dificultades que hoy experimento. Transitoriamente no puedo reconocer esta naturaleza esencial al estar toda ella cubierta por la nube de emociones perturbadoras que genera la mente habitual. Pero tan pronto pueda despejar esas nubes encontraré lo que siempre estuvo y no podía reconocer: mi real naturaleza. Más allá de lo cotidiano, más allá de todo lo que me aflige, de todo lo que me limita.

Enfáticamente decimos que recuerdes en todo momento:

### **Yo puedo ir más allá de mis limitaciones actuales**

Volviendo a Shantideva:

*Si te entrenas  
No hay nada que no se vuelva fácil.  
Primero entrenándote para tolerar problemas sencillos,  
Luego, serás capaz de tolerar grandes problemas.*

Esto es expresar poéticamente una regla de sentido común: comenzar por lo sencillo, que permite lograr resultados satisfactorios. Eso desarrolla la autoconfianza en mí mismo, y la confianza en los métodos y maestros que me orientan. Recién después dedicarse a los temas más complicados.

La inversa no es recomendable. El fracaso por dar el paso más largo que la pierna genera desconfianza, desánimo. Recordar que lo que hemos bien aprendido a lo largo de la vida siguió esa línea. Primero, fuimos a la escuela y empezamos por los palotes. Luego la escritura, luego la aritmética y por fin el álgebra. Un niño no puede empezar por ecuaciones diferenciales. Nosotros no deberíamos confundirnos eligiendo los grandes problemas de la vida para empezar a aplicar los métodos que sugerimos en este trabajo.

Completar esto con lo dicho en la sección 1 sobre las tres categorías de problemas y la selección de con cuáles comenzar.

Sensibilidad. Sentido común. Decisión. Perseverancia entusiasta.



## **5 - Encontrando el origen**

No proponemos el rastrear hacia atrás la cadena histórica de causa-efecto hasta llegar al 'origen' de lo que hoy es un problema. Decimos que no es fácil y que la mayor parte de las veces es imposible para nuestras mentes no entrenadas en acceder a todos los vericuetos de nuestra historia. Y lo más importante: *no es necesario*. Los 'porqué' suelen constituirse en una más de las innumerables cadenas de pensamientos que generamos a lo largo

de la vida. Entonces, ya, sin más trámite:

### Dejá caer la búsqueda de los 'porqué'

Tomemos un ejemplo simple: hace tiempo que quiero aprender francés. Me sería útil en mi trabajo, siento que me gustaría poder hablarlo, etc. Y sin embargo, no comienzo nunca. Cada vez que recuerdo el tema, aparecen dificultades de diversos tipos. Tengo un problema. Podés pensar que para resolverlo sería útil el rastrear el origen. Y rápidamente te podés encontrar en tu infancia o juventud, recordando situaciones donde según vos te forzaban a hacer algo que no querías, o similares situaciones desagradables. Podés seguir elaborando conexiones y teorías y paradigmas, y llegar a conclusiones sobre el tema. Tal vez haya algo de cierto en esa cadena causal, pero dada la inmensa cantidad de elementos que influyen en nuestras conductas habituales lo más probable es que esté plagada de errores y agujeros, y que por lo tanto no sirva de mucho.

La propuesta que avanzamos es la del 'aquí y ahora'. Dejar la historia y quedarse con el presente. El pasado y el futuro no existen más que en mi mente. El presente es algo más real. Entonces, en lugar de irte años atrás, simplemente tratá de ver qué pasó en *esta* oportunidad. Ver cómo surgió, qué sensación hubo en el primer instante, cómo evolucionó, cómo llegué a experimentar lo que siento. Es decir, revisar unos pocos segundos, no una vida. En términos cinematográficos, en lugar de ver toda la película, que es una ilusión, ver sólo los fotogramas pertinentes a mi dificultad de este momento, uno a uno, que esos sí son reales. Y puede que entonces llegue a ver el origen y el desarrollo real, no imaginado, de mi problema. Siguiendo con el ejemplo del aprendizaje del idioma, tal vez detecte que en la fracción de segundo siguiente al escuchar el pensamiento "debo estudiar francés" surge una sensación dura en el plexo solar. Una sensación que no me gusta. Y en otra fracción de segundo un relator interno que me dice: "¿Otra vez con ideas tontas? Si vos no sos capaz de aprender ni a hablar castellano adecuadamente, ¿de qué francés me estás hablando?" Y la fracción de segundo después una ira incontenible, u otra emoción, o...

Aquí describimos un proceso cualquiera para ilustrar el método. No es fácil, exige trabajo, constancia y guía calificada. Pero es trabajar con datos reales, sin interpretaciones, sin agregar más ruido al ruido ya prevaleciente en la mente. Trabajo con lo que está, en este momento donde todavía la sucesión de eventos está fresca. De esa manera puedo ir aclarando mis pautas habituales de reacción, que son las causantes de las dificultades. Si no las conozco, ¿cómo puedo siquiera imaginar que podré trascenderlas?



#### Ejercicio 4

Sentate cómodamente, dejá que se libere la procesión de pensamientos del pasado y el futuro, respirá tranquilamente. Sé tranquilo, cómodo, claro, y decidí ocuparte únicamente de vos por algunos minutos.

- ▶ Tomá alguno de los problemas que reconociste en los ejercicios anteriores.
- ▶ Tratá de reproducir lo más fielmente posible cómo empezó, siguió y terminó la última vez que lo viviste.
- ▶ Volvé al instante inicial de ese recuerdo. Tratá de ser como una cámara cinematográfica, es decir registrá sin comentarios ni distorsiones: Qué sensaciones observaste. Qué reacciones surgieron. Tratá de hacer como hace la cámara, cuadro a cuadro sin saltarse. Cuanto más detallado y fidedigno sea el registro cinematográfico más útil te será.

El instante inicial es muy importante.

- ▶ ¿Qué surgió? Aunque no puedas expresarlo en palabras conocidas, detectá colores,

sabores, olores, temperaturas, todo lo que puedas de ese instante. Formas, figuras, sonidos.

- ▶ No trates de poner 'orden' y 'claridad' en lo que surge. Trata todo como un sueño. No tiene porqué ser 'lógico' ni lineal, ni entendible. Simplemente registrá.

Si podés llegar a ver todo lo que sucede en el instante inicial, te será enormemente útil para llegar a comprender y clarificar el 'problema'. Lo que sucede fracciones de segundo después del momento inicial son reacciones, ya ejecutadas muchas veces automáticamente, y sin mayor valor. Lo genuino es el momento *antes* de que la mente empiece a 'pensar' y distorsione la realidad que vivió con la fantasía, la memoria selectiva y varias otras herramientas de la confusión.

---

Este ejercicio es presentado simplemente para demostrar el uso de un método muy poderoso. Para poder usar este método y beneficiarse con él, debe ser complementado con otros tipos de trabajos sobre:

- ▶ La atención, para no distraerse.
- ▶ Los miedos, para no asustarse y escaparse o disfrazar lo que aparece.
- ▶ La esencia de la mente, para no trivializar lo que va surgiendo y poder así volcarlo al camino espiritual.

Es esencial recordar que se requiere una guía calificada para poder separar la paja del trigo en mi mente actualmente poco clara y proclive al autoengaño.

### **Solo no se puede. Y tampoco es necesario.**

Es decir que ni este texto, ni ninguna otra herramienta intelectual pueden proveer por sí solos la experiencia directa que se requiere para ir más allá de lo habitual.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es que si aplico métodos correctos, a partir de un cierto momento ya no necesitaré más ocuparme de *cada* problema. El pretender 'resolver cada problema' es condenarse a un trabajo sin fin.

¿Por qué decimos que no hace falta ocuparse de cada uno?

Porque la raíz de todos los problemas es la fijación egoica, que en un nivel más superficial se manifiesta como reacciones de ira, deseo u opacidad. Si voy ablandando mi fijación en el 'yo', ese ego que todo lo abarca, entonces no necesitaré ocuparme de *cada* situación problemática. Se resuelven todas a la vez. Si quiero eliminar un árbol, puedo tratar de cortarle todas y cada una de sus hojas. Muy pronto me daré cuenta que no es un buen sistema. Aparte de que es un trabajo ímprobo, al llegar la primavera crece de nuevo todo lo que corté en el invierno. La solución final es cortar las raíces. Así, las raíces, el tronco y todas las hojas desaparecen simultáneamente. Elimino las *causas*, y entonces ya no surge ningún *efecto*.

En nuestra visión, esto quiere decir trabajar en meditación con la distracción y la mente habitual, evolucionando gradualmente hacia la mente esencial, no dualista, más allá de lo cotidiano. No me ocupo de los efectos sino de las causas. Una vez encarado esto, luego se puede aspirar a lograr la liberación de causas y efectos, que es el objetivo espiritual.

Usamos el término *objetivo* con fines didácticos. No olvidar que en este nivel ya no hay más objetivos, tanto como ya no hay más causas ni más efectos.

Dos textos que amplían estos puntos son *Carefree Dignity* de Tsoknyi Rinpoche y *Meditaciones* de Cetepso (ver referencias en *Para Leer Más* en Pág. 23)

---



## 6 - Soltándolos

Comenzamos esta sección con un tema vinculado con el embalaje de un paquete. Tenés algo que para vos es de valor que necesitás enviar por correo. Lo envolvés cuidadosamente, lo ponés en una caja con relleno blandito, le colocás dos etiquetas con la dirección, sellás, lacrás, asegurás contra pérdida, robo e incendio, lo llevás al correo y enviás certificado con aviso certificado de retorno urgente y el asunto está resuelto. El paquete está seguro, no se va a dañar, ni va a ir a un lado que no sea el que vos querés. Todo compacto, bien, perfecto, inmutable.

Eso puede ser bueno para los paquetes pero lo mismo es nefasto para los eventos mentales de nuestra mente habitual. Pensamos algo, lo 'aclaramos', lo anotamos, lo etiquetamos, ordenamos en el casillero mental que corresponde y luego lo ponemos en el repetidor automático para que, tal como la música funcional se repita interminablemente sin cambiar.

Es recomendable el entrenarse en ver las cosas como son, no como querríamos que fueran, y parar ahí. No continuar luego con las etiquetas 'es terrible', 'no es bueno', 'es excelente'. Me quiero quedar con algo y quiero desprenderme de otra cosa. Y no me doy cuenta que me estoy dañando inútilmente.

Cuando tengo un problema, y me lo llevo a la cama, lo que causa el insomnio no es el problema sino la tempestad mental que le superpongo. La ausencia de confianza, de respeto, de una versión cabal de la vida y de mis posibilidades reales. El repetir una y otra vez las mismas escenas, el miedo anticipando lo que puede llegar a pasar en el futuro, la crítica y el dolor sobre lo que sucedió en el pasado. No me doy cuenta que lo único que logro es incrementar el problema y estar cada vez más lejos de mí. Cuando estoy en la cama tratando de dormir no lo puedo resolver. El momento oportuno fue durante el día anterior, ya no lo es. Otro período en el cual será posible ocuparme eficazmente es el día siguiente, ahora tampoco puedo hacer nada efectivo para resolverlo. El continuar 'pensando' es como continuar empujando una hamaca en el parque. Si la dejo de empujar se detiene sola. Si continúo empujándola cada vez aumenta más la oscilación.

Por eso insistimos en el entrenamiento de la mente en la no distracción, en volver al presente. Si aprendo, a través de las prácticas de meditación, la manera de dejar pasar los pensamientos sin involucrarme con ellos, automáticamente la hamaca mental se detiene, y puedo ocuparme de mí durmiendo en paz hasta el día siguiente.

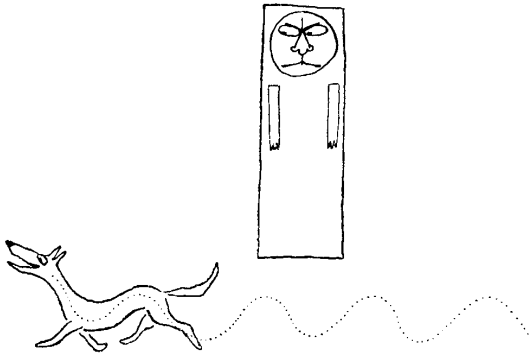
Algunas facetas suplementarias para explorar:

- ▶ No confundirse, no se está proponiendo la indiferencia o el ignorar la realidad. Tan sólo el ocuparse de ella de manera hábil y no tonta.
- ▶ No se está proponiendo no sentir. Hay cosas que me son duras, difíciles, que me lastiman. Reconocerlas por lo que son. Si siento deseos de llorar, lloro. No miro para otro lado. Trato de recordar amistosamente que no lastima la cosa sino mi modo de pensarla.
- ▶ Algunos problemas toman mucho tiempo para poder ser trascendidos. Pretender imponer una solución ya es nuevamente tratar de manipular la realidad y manipularme yo mismo. El resultado es un nuevo sufrimiento. Si insistimos en una solución rápida, o enterramos el problema, nos aseguramos su permanencia en nuestro interior por mucho tiempo más.

En resumen:

***No hay nada que rechazar, no hay nada que reprimir, no hay nada que aferrar.  
Tan sólo reconocer.***





**¡Abrir! ¡Soltar! ¡Dejar pasar!**

Incluimos acá una ilustración de la versión francesa de *¡Escucha, hombrecito!* de Wilhelm Reich. El subtítulo que le puso el autor es 'libre y natural'. Hay alguien en un sarcófago mental y alguien que parece feliz. ¿Se ve quién es

quién? Aplíquese diariamente, tantas veces como sea posible...

Completando esta sección, una enseñanza de otro gran maestro espiritual, Dodrupchen Rinpoche:

"Si no nos sentimos ansiosos con referencia a nuestros problemas, la fortaleza de nuestra mente puede ayudarnos a soportar fácilmente problemas muy graves. Seremos capaces de sentirlos como siendo tan livianos e insustanciales como un copo de algodón. Pero si nos dejamos llevar por la ansiedad, aun las más pequeñas dificultades se transformarán en insoportables. Por ejemplo, cuando pensamos en la belleza de una persona, aun si tratamos de liberarnos del deseo, aun así nos quemaremos. De la misma manera, si nos concentramos en las características dolorosas del sufrimiento, no vamos a poder desarrollar tolerancia ante dicho sufrimiento."



## 7 - Encarándolos con calma

Anteriormente mencionamos brevemente la ansiedad y el deseo de "lograr soluciones rápidas". En esta sección ampliamos esos puntos.

La evolución espiritual es una permanente metamorfosis (cambio de forma, circunstancias o carácter. Por ejemplo, la oruga juvenil que se transforma en mariposa adulta. Del griego *meta* = cambio, transformación, y *morphe* = forma). Pasamos por diferentes niveles de comprensión y vamos dejando caer, trascendiendo, diferentes hábitos que reemplazamos por otros, hasta finalmente emerger de la jungla oscura de los pensamientos dualistas hacia el espacio luminoso de la no dualidad.

Como ya hemos insistido innumerables veces la sensibilidad, la inteligencia, la guía externa son elementos necesarios en este proceso. Hay muchos otros.

Un factor que en este momento queremos destacar es el *cuándo* actuar ante un problema. De modo que, si me encuentro con otra persona en una situación que considero problemática, conviene me de cuenta que hay varios elementos en juego: yo, el otro, el vínculo entre los dos, el problema en sí y las circunstancias de ese momento. Cada uno de ellos influye en el curso de acción a seguir.

Complicado, ¿no? Sí, es complicado. Si no lo fuera, no habría tantas dificultades en el mundo que vivimos. Algunos puntos a tener en cuenta:

- ▶ Si estoy muy agitado, ansioso, irritado, asustado, en general si estoy bajo la influencia de emociones fuertes, **parar**. Nada sabio ni sensible ni útil puede surgir de ese estado mental. Voy a decir o hacer cosas de las cuales luego es casi seguro me voy a arrepentir mucho. Como el pasado ya no existe, en ese momento futuro de arrepentimiento poco es lo que voy a poder hacer para remediar lo que empeoré al decir o hacer lo que dije o hice. Simplemente, si tenía un problema, ahora tengo uno más complicado aun.
- ▶ Si percibo que es la otra persona quien está en tal estado de agitación mental, vale lo

mismo del punto anterior. No me puede escuchar o no puede evaluar lo que propongo o no lo puede comprender correctamente. Gran riesgo de malos entendidos, que de nuevo lo único que logran es empeorar la situación inicial.

- ▶ Consideraciones similares se pueden hacer sobre el vínculo. ¿Tenés claro cuál es el *vínculo posible* con esa persona? Preferentemente, no el que querrías o el que imaginás.
- ▶ Ídem las circunstancias. ¿Cuánto hace que él o yo o los dos estamos bajo presión o no dormimos bien, o...?
- ▶ Ídem el problema. ¿Es algo relativamente sencillo o es de medio peso o es una montaña con una historia terrible de varias generaciones por detrás?

Recomendamos:

***Si luego de reconocer y aceptar un problema,  
Te das cuenta que no es el momento adecuado para encararlo,  
En lugar de actuar precipitadamente,  
Sin perder la claridad mental ni dejarte llevar  
Por la ansiedad de terminar con lo que molesta, (o con el que molesta),  
Intentá mantenerte en calma, recordando las enseñanzas,  
Sin distraerte, sin dejarte llevar por el miedo y las preocupaciones,  
Decidí actuar con sabiduría  
Sólo cuando el momento sea el más adecuado para vos y los otros.***

En resumen:

***Hasta que sea el momento adecuado para actuar sobre el problema,  
Mantener la paz de la mente por todos los medios.  
Y cuando llegue ese momento, también.  
¡Y después con más razón aun!***



## **8 - Viéndolos como positivos**

La confusión, la tensión, la ansiedad, las emociones negativas en general, todas tienen mucha energía. Por eso las catalogamos como 'fuertes'. Debemos darnos cuenta que esas energías pueden ser usadas a favor o en contra nuestro.

Generalmente las usamos en contra. Cuando estamos distraídos, nos olvidamos de las enseñanzas, caemos en conductas habituales, el resultado es más dolor, más confusión.

Por el contrario, si nos entrenamos para llegar a recordar las enseñanzas en los momentos en que más falta nos hacen, podemos usar esas energías fuertes a nuestro favor.

Cuando mediante el trabajo interno hayamos verificado la verdad de las enseñanzas y nuestra propia capacidad de aplicarlas en nuestro beneficio, la confianza resultante nos permitirá abordar y resolver situaciones cada vez más problemáticas.

Es un proceso gradual y altamente positivo. Podemos llegar a vivirlo como un desafío o como un juego de obstáculos y encararlo con la mente limpia y despierta de un niño que juega con sus juguetes. Entonces, recién entonces, llegaremos a comprender la propuesta de los maestros tibetanos cuando sugieren:

### ***Llevar las seis acumulaciones al camino***

Las seis acumulaciones son las experiencias que percibimos con los cinco sentidos y la mente: lo que vemos, lo que oímos, lo que olemos, lo que gustamos, lo que tocamos, lo que

pensamos. Todo lo que nos pasa. Llevar al camino significa utilizarlas para mi crecimiento espiritual. Desde esta perspectiva no hay nada que deba ser rechazado por 'sucio' o aprobado por 'puro' o ignorado por 'irrelevante'. Todo puede ser utilizado para crecer. Nada debe desperdiciarse.

Te recomendamos rever ahora lo dicho anteriormente (en página 8), sobre la queja y el lamento, ya que es un tema vital y que completaremos con otros aspectos en los párrafos que siguen.

Habiendo comprendido que todo puede ser utilizado para despejar la confusión, podemos ahora explorar otra enseñanza:

***Entrenarse en ver su aspecto positivo no importa cuál sea la circunstancia,  
Aun si provisoriamente esa circunstancia nos aparece como negativa.***

Atención, no estamos sugiriendo que nos idioticemos y sigamos las indicaciones del *marketing* de los productos de consumo masivo "Todo va mejor con XX", o sea que si te tomás una XX se te resuelven los problemas. O la de los libros de autoayuda masivos que te proponen ejercicios de lavado de cerebro tipo "Todo está bien, yo estoy bien, vos estás bien, la Luz nos rodea y nos libera" y otras ilusiones del mismo estilo.

Las enseñanzas milenarias enseñan que la mente está habituada a destacar y apegarse a los aspectos que no funcionan según lo esperado más que a los aspectos positivos de una situación. No está equilibrada, no ve la situación tal cual es. Y al no poder ver las dos caras de la moneda, se queda con la cara negra y se sume progresivamente en la depresión, la impotencia y demás velos mentales. Así, los días de sol son agradables y generalmente los apreciamos como tales. Pero, si además nos encontramos catalogando los días lluviosos como 'desagradables' y queremos que no existan, nos aseguramos un mal rato. Aparte de que son necesarios para la vida, los días lluviosos tienen *per se* su encanto especial. Si tenés que salir, ponete el impermeable, tomá un paraguas y despejá la mente para darte cuenta de lo positivo de la situación y no te dejes arrastrar por el hábito de repetirte una vez más "los días de lluvia es mejor que no existan". Existieron, existen, existirán, son necesarios, pueden ser vistos como agradables. Esa es la realidad. Lo demás es receta para la queja y el lamento. Polución y más polución mental. Por caridad, seamos ecológicos con nuestra mente y la de los demás... Decile no a la negatividad habitual. Decile sí a la positividad de conectarte con ***lo que es tal cual es.***

De Tulku Thondup:

"Uno de los grandes objetivos de la práctica espiritual es limpiar nuestro espacio mental de la basura intelectual y emocional que venimos acumulando desde la niñez y proveer espacio para la experiencia de la relajación y el goce genuinos. Debemos comprender que una inspiración o un pensamiento positivo son nutrición para la mente, como un saludable alimento. Las pasiones y perspectivas negativas, al igual que los productos de deshecho, tienen efectos tóxicos.

Por último, si por falta de entrenamiento suficiente tu mente aun no logra equilibrar su visión del mundo, y persiste empecinadamente en la polarización hacia lo negativo, usar el instrumento final:

***Tratate a vos mismo como tratarías a tu mejor amigo cuando necesita tu ayuda.***

Es decir escuchate, considerá que tenés muchas cosas aprendidas y que ya funcionan, que sos una buena persona, que en este momento necesitás ayuda, y que te conviene estar incondicionalmente al pie de vos mismo. Tal como cuando tu amigo del alma te pide le tires

una soga. No se la das para que se ahorque sino para que se tome de ella y entonces lo puedes ayudar a salir del pantano.

Por lo tanto, la próxima vez que te encuentres en dificultades, tratá de establecer un diálogo algo más civilizado con vos mismo. De las frases-ejemplo que siguen:

"Soy un idiota", "Otra vez me metí en lo mismo, no tengo remedio", "No sirvo para nada", "Estoy muerto de miedo, mejor me voy y que reviente todo". "Si, te confundiste, pero eso nos pasaría a casi todos en estas circunstancias", "Tomate un tiempo, no te apures", "¿Qué tal si lo hablás con..., que te conoce y conoce el tema?"

¿Podés detectar diferentes sabores entre ellas? ¿Cuáles te parecen que te serían más útiles en un momento difícil?



## 9 - Reconociendo la apertura

Hasta aquí hemos intentado soltar ciertos hábitos que nos perjudican, como es el caso del etiquetado de mi experiencia con rótulos conceptuales. La tarea posterior ha sido el incorporar hábitos que me ayudan, tal como desestimular el rotulado negativo a favor del positivo. De esa manera, voy fortaleciendo mi mente, acercándome a percibir más equilibradamente la realidad, disminuyendo el sufrimiento, etc.

Pero eso no es el fin del proceso. El paso siguiente es ir más allá de los hábitos, sean negativos, positivos o neutros.

Significa llegar a ser capaz de ver el flujo de pensamientos que surgen en mi mente sin involucrarme con ellos. Dejarlos pasar sin que dejen rastros. Tradicionalmente, se indica observar los pensamientos como a un pájaro: una vez que pasó volando, no deja rastros en el aire. El pájaro apareció, pasó y se fue por sí mismo; no quedó nada registrado en ningún lado. Otra analogía, utilizada frecuentemente por los maestros tibetanos, es observar los pensamientos como si se tratara de "un dibujo efectuado con un dedo en el agua". Una semejanza con atributos de la modernidad occidental del siglo XXI es: "Dejar caer la mente de Velcro, a la que se le quedan pegados todos los pensamientos, y desarrollar la mente de Teflón, a la que nada se adhiere".

La enseñanza es percibir plenamente lo que surge, sin etiquetarlo, sin querer que se quede ni que se vaya. Reconocer por nosotros mismos el hecho real:

***Todos los pensamientos,  
Incluidos aquellos que catalogo como problemas,  
Son abiertos, vacuos.  
No tienen existencia inherente.  
Es tan sólo en mi confusión que los considero  
Sólidos, permanentes, desagradables.***

Si querés profundizar el aprendizaje descrito en esta etapa, te sugerimos consultar el capítulo *View* del libro de Tsoknyi Rinpoche referenciado en la pág. 23. Hay traducción castellana de Cetepso.



## 10 - Disfrutando la trascendencia

Al llegar a vivir sabiendo enfrentar no importa qué situación se presente en nuestras vidas, la confianza en nosotros y las enseñanzas deviene inmutable. No necesitamos más enseñanzas, más maestros, más entrenamiento. Reconocemos nuestra naturaleza esencial, vacua, clara, ilimitada. Esa capacidad es estable, ya no volvemos a caer en la confusión. Esa capacidad no nos puede ser quitada, estará siempre con nosotros.

Como consecuencia, ya no habrá más 'problemas' y 'no problemas'. Tendré la posibilidad interna de *ser* contento, independientemente del afuera y de lo que suceda alrededor mío. Ese es el genuino disfrutar de lo que alcancé a través del trabajo interno. No hay nada que pueda comparársele. Y está al alcance de todos y cada uno de nosotros, sin ninguna excepción.

Nos estamos refiriendo a un ser que despertó, que se ha liberado del sufrimiento y que se ha iluminado.

Se enseña que ahora, recién ahora, se ha adquirido la responsabilidad de transmitir lo transmisible del aprendizaje a todos y cada uno de los seres sin excepción. El camino espiritual no es para mí beneficio. El objetivo último son los demás. El despertar.

---



## 11 - Agradeciendo

Lo que logré hasta ahora al recorrer este camino de sabiduría es esencialmente mérito mío. Pero solo no lo podría haber recorrido jamás. Algunos colaboradores obvios y otros que no lo son tanto:

- ▶ Los seres sublimes y maestros que transmitieron las enseñanzas milenarias que me abrieron las esclusas mentales hacia otros campos más fértiles que los de la vida 'normal'.
- ▶ Los guías de este momento y lugar, que me las hicieron accesibles. Las enseñanzas son la tela. Mi maestro es el sastre que corta esa tela a mi medida. Que es lo que hace que pueda tener un lindo traje a medida y no seguir con un taparrabos. En el sendero del budismo vajrayana, al enseñar la relación del maestro con el discípulo, se le suele preguntar a éste a quién considera más importante: al Buda, generador original de las enseñanzas, o al maestro, que se las transmite. La respuesta es que el maestro es más importante, porque el Buda ya no está aquí y sus enseñanzas por sí mismas no me pueden ser de gran utilidad. Es mi maestro quien sabe cuáles darme, en qué momento hacerlo, cómo responder a mis preguntas y cómo continuar acompañándome a lo largo de mi evolución hasta que llegue a despertar y seguir adelante por mí mismo.
- ▶ Los compañeros de recorrido. Recordar que no es necesario que seamos amigos. Somos seres aun confundidos que compartimos un interés esencial, que podemos ayudarnos y que también, en momentos de ignorancia, podemos perjudicarnos. No me olvido de lo que ellos hacen posible para mí ni de lo que estamos compartiendo.
- ▶ Muchos otros seres. Mis padres que me criaron, de la mejor manera que sabían, cuando yo no lo podía hacer por mí mismo. Mis compañeros de estudios. El colectivero que me lleva al trabajo que me permite ganarme la vida para poder seguir practicando. Los animales que dieron y dan su vida para que yo coma para seguir viviendo.
- ▶ Muchas otras cosas. El sol, sin el cual no habría vida en la tierra. El agua, el aire, los árboles, el cuaderno en el cual tomo notas de lo que me dice mi maestro en referencia a mí práctica espiritual.

Esta lista podría seguir. Pero creemos que es suficiente para transmitir lo esencial: recordar la contribución de muchísimas personas y muchísimos elementos a mi vida actual y futura. Son muchos más de los que habitualmente me doy cuenta. Es consecuencia de la llamada ley de la interdependencia, que será motivo, algún día, de un trabajo especial de nuestro grupo.

En resumen:

***Dedicar y agradecer, agradecer, agradecer. A todos y a todo. No distraerse.***

---



### Ejercicio 5

Aparte de los ejemplos de los objetos de agradecimiento mencionados más arriba, listá algunos de los que recuerdes que te facilitaron el llegar a ser lo que hoy sos. Incluí animales, elementos inanimados, todo lo que te vuelva a la memoria. Si no te alcanza el espacio que te damos, habilitá una hoja y continuá en ella. Luego ponete fecha y conservá este trabajo para seguir completándolo en el futuro. Te sorprenderás. Evitá, en lo posible, la omnipotencia del 'ya sé'.

personas	otros seres	elementos	otros varios

Y ahora, sugerimos ratifiques tu agradecimiento a todos ellos. No es algo trivial ni *emocionalista*. Es algo importante en el camino espiritual. Ver la realidad tal cual es, no tal cual la imaginamos.



### 12 - Dedicando

Hasta ahora me he ocupado fundamentalmente de mí, y eso es correcto. La caridad empieza por casa.

*Digresión culta:* hoy en día el significado del término *caridad*, como tantas otras cosas, se ha distorsionado. Se lo vincula con limosna, con dar algo a alguien necesitado. No es ese su significado tradicional: caridad = amor. Así, la "caridad cristiana" no es, por ejemplo, el acto del sacerdote católico que da algo a los pobres, sino el amor incondicional hacia todos los seres enseñado por Jesús. Etimología: del latín *caritas*, de *carus* = querido.

Desde nuestra perspectiva ese ocuparse de uno mismo es el comienzo natural de la evolución hacia la liberación. Pero es sólo el comienzo. Al avanzar y aprender y comprender más, gradualmente *puedo* y *debo* comenzar a incluir a los demás. Si no lo hago, todo se estanca. Ellos y yo.

En el trabajo encarando los problemas, el reconocer mis limitaciones naturalmente me orienta a darme cuenta clara que todos los demás tienen problemas. Que esos problemas tienen

idéntico origen que los que tienen los míos. Que producen en los demás idénticas consecuencias. Y que habiendo yo comenzado a seguir un proceso de evolución, a medida que voy avanzando puedo y debo:

- ▶ Reconocer y aceptar las dificultades de los demás.
- ▶ Generar compasión inteligente, y no desprecio o indiferencia o ira, ante la perpetuación de esos estados de confusión ajenos.
- ▶ Contribuir, en la medida que me sea posible desde mi propio nivel actual, y siempre y cuando me sea requerido por el otro, al esclarecimiento de su mente.
- ▶ Alegrarme de esta nueva posibilidad de utilizar mi vida, tanto más positiva que la de vivir sumido en la opacidad del automatismo mental.

***Recupero la dignidad iluminada de la condición humana.***

Y en todo momento, ante cualquier acto positivo que pueda haber desarrollado, recuerdo el dedicarlo para el beneficio de los demás. Hay muchas fórmulas posibles, tales como las que inician y cierran nuestros textos, pero tal vez convenga más que vos compongas la tuya de hoy y la ofrezcas. Y dentro de un tiempo, a fin de evitar las inevitables mecanizaciones, sugerimos la cambies por otra, que inspire el mismo propósito de orientar tu actividad hacia algo más sutil que la simple ejecución de una acción.

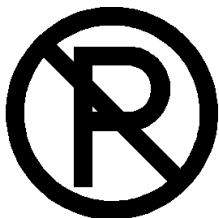


**12 - Para leer más**

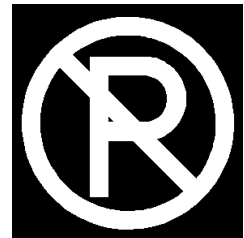
Las referencias bibliográficas de las obras mencionadas en el texto son:

**The Healing Power of Mind.** Tulku Thondup, Shambhala, Boston and London, 1998  
**Patanjali, una Selección de sus Yoga Sutras.** Cetepso, Buenos Aires, 2002  
**Skillful Means.** Tarthang Tulku, Dharma Publishing, 1978, Capítulo *How to Cope*.  
**Carefree Dignity.** Tsoknyi Rinpoche, Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu, 1998  
**Visión.** (Traducción del capítulo *View* del libro *Carefree Dignity*) Cetepso, Buenos Aires, 2003.  
**Meditaciones.** Cetepso, Buenos Aires, 2001, Revisión y Ampliación 2003

---



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





Centro de Técnicas Psicológicas  
de Oriente y Occidente  
Lic. Susana Solari - Ing. Mariano Morera

Reconquista 745 PB 'Q' - (C1003ABO)  
Buenos Aires - Argentina  
email: [cetepso@cetepso.com.ar](mailto:cetepso@cetepso.com.ar)