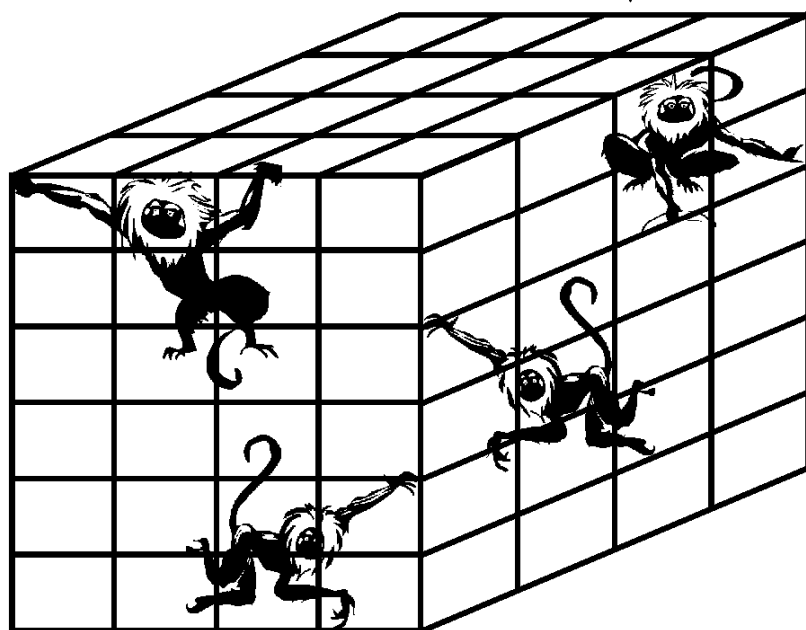


**VERSIÓN  
2006.1**



## **DEL ENTRENAMIENTO DE LA MENTE Y OTRAS YERBAS**

Algunas divagaciones sobre un tema muy antiguo





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

© Centro de Técnicas Psicológicas  
de Oriente y Occidente  
Buenos Aires, 2006



Dedicamos este texto a  
Los maestros genuinos  
De todas las tradiciones espirituales  
Y a sus verdaderos discípulos  
De todos los tiempos  
Sin excepciones de ningún tipo.





## DEL ENTRENAMIENTO DE LA MENTE Y OTRAS YERBAS

### Algunas divagaciones sobre un tema muy antiguo

*Lo que sigue viene de muy atrás. Los griegos, y los budistas, y los sufis, y los benedictinos, y los cabalistas, y los discípulos del cuarto camino, cada uno con su lenguaje y sus estilos, se ocuparon de esto. Así que no esperar nada que no pueda leerse, mejor escrito que aca, en 100 otros lados. Las flores son ajenas. Sólo el hilito que las ata es del escriba de estas líneas. Y el ramo es para vos.*

*Otrosí digo: Nada de lo que sigue debería ser considerado como verdadero, cierto, hasta que no lo hayas reflexionado, cotejado con tu propia experiencia, y hayas llegado a una conclusión personal de que es así. Que alguien lo diga, lo escriba o que salga por la TV no es causa suficiente para **creer** que es cierto. Tengo que llegar a **saber** que **para mí** es verdad, y que además es bueno para mí y para los otros seres.*

*Para terminar con este largo encabezamiento: En lo que sigue, el uso del género masculino para maestro, él, nosotros y términos similares no refleja mayormente una inclinación machista del autor de estas divagaciones, sino tan sólo una característica de la lengua española. En lugar de yo insistir cada vez con maestro / maestra, o él / ella, favor de reemplazar lo que acá está escrito en masculino por el / los géneros que cada uno / una prefiera.*

*¿Sí? ¡¡Gracias!!*

### RESUMEN DE LO QUE SIGUE

1. La mente suele funcionar en un nivel severamente subóptimo.
2. Este funcionamiento subóptimo produce inevitablemente sufrimiento.
3. Existen otros modos de funcionamiento.
4. Estos niveles superiores de funcionamiento de la mente son alcanzables con entrenamiento, tienen una base sabia, pacífica, no condicionada y producen poco o ningún sufrimiento asociado.
5. Es necesario contar con un guía calificado.
6. Las experiencias y resultados de este tipo de prácticas son difícilmente transmisibles con palabras o por escrito



Empiezo con una historia simiesca. Por algún lado hay que empezar, ¿no? ¿Te acordás de los monitos en las jaulas del zoológico? No paran de saltar de un lado a otro, impredecibles, hasta que al rato estoy exhausto de sólo mirarlos. Y desde afuera de la jaula se ve claro la falta de sentido de toda esa actividad. Por qué no se quedarán quietos un rato, digo yo.

Bueno, no se quedan quietos porque no se han dado cuenta de las ventajas de poder **elegir** el moverse o quedarse quietos según lo requieran las circunstancias internas o externas. Sólo saben moverse de un lado para otro sin sentido, sin parar. No conocen otra manera de vivir. En los hechos, son **prisioneros de un hábito compulsivo**.

Y se les va la vida en eso. A esta altura, amable lector, si todavía no tiraste esta hojita, estarás preguntándote a qué viene esta historia de primates. Viene a que nosotros, *homo sapiens sapiens*, hemos evolucionado y creemos habernos distanciado mucho de los monitos. Y sin embargo, y mal que nos pese, hay áreas donde las cosas parecen seguir más o menos igual.

## SECCIÓN I.

Para entrar en materia, voy a tratar de demostrar un teorema. ¿Te acordás algo de matemática? Siguiendo los usos y costumbres de los profesionales de esa bendita rama de la ciencia, le he puesto un nombre fácil de recordar. Es el *Teorema del Mono Inquieto*.

**HIPÓTESIS.** Sean las mentes promedio de los monitos del zoológico y las mentes promedio de los seres humanos de este mundo. En particular, tomamos como seres humanos promedio al lector y al escritor de estas líneas, e incluimos en la muestra a un montonazo más de gente conocida, para que nadie se sienta dejado afuera. Digamos al 99,99% de la humanidad. ¿OK?

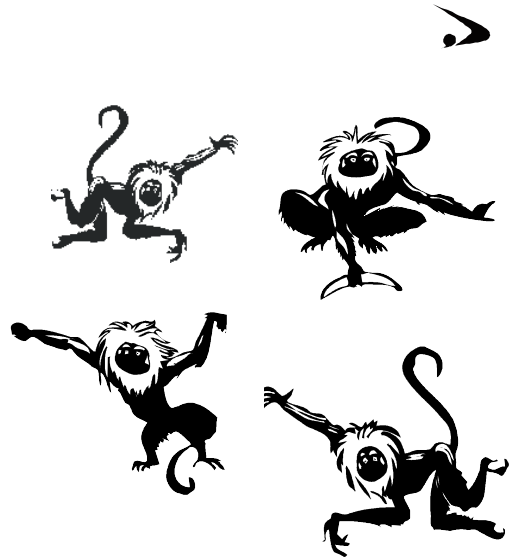
**TESIS.** El funcionamiento habitual de los monos del zoológico y el funcionamiento habitual de la mente de los seres humanos promedio no difieren mayormente. Es decir:

*"La mente habitual de los seres humanos funciona en un nivel severamente subóptimo".*

**DEMOSTRACIÓN.** Antes, algo de terminología. A veces se suele utilizar *pensamiento* para denotar una actividad mental de tipo 'racional', 'intelectual', en contraposición al término 'emoción', al que se le asigna un contenido 'afectivo', 'sentimental', y similares. Usaremos *pensamiento* para denotar cualquier tipo de actividad mental, independientemente de su contenido. En lo que sigue no hablaremos demasiado del 'contenido' de la actividad mental. Ira, razonamientos, recuerdos, afecto, deducciones lógicas, todas son actividades mentales, y en este contexto son consideradas como la misma cosa. La mente las maneja a todas ellas de la misma manera. Y por brevedad, las llamamos pensamientos.

Algunas de las principales características de funcionamiento de la mente promedio (si querés, podés llamarla 'normal', ya que es la norma en nuestro mundo...) son:

1. Salta de un pensamiento a otro sin solución de continuidad, y los pensamientos sucesivos





no necesariamente siguen una ilación coherente. Estoy pensando en qué voy a hacer mañana al llegar a la oficina, pasa algo de lo que generalmente no me doy cuenta y me encuentro pensando en el café que tengo ganas de tomar, y segundos después en el discurso del candidato a senador que oí ayer en la radio, y así ad-infinitum. Y no para durante la noche, sólo que a esa actividad mental nocturna la llamamos 'sueños', y funciona igual que el período que llamamos 'vigilia, aunque nosotros creamos que son cosas distintas. Si quedasen dudas, te propongo un pequeño ejercicio. Conseguir un reloj de cocina o un reloj pulsera que tenga una alarma o algo que al cabo de unos tres / cuatro minutos te dé una señal. Sentarse en algún lugar tranquilo y concentrarse en contar los pensamientos que van surgiendo, sin involucrarse para nada en su aparición, permanencia o desaparición. Simplemente contar. Y si te parece, repetir el ejercicio un par de veces. Siguiendo con la veta matemática, si en tres minutos surgieron N pensamientos, en 16 horas de vigilia surgirán, en promedio, 320 veces N. Ejemplo numérico: si surgieron 20 pensamientos en tres minutos, en el tiempo que estoy despierto surgirán unos 6400! En un día. Y eso, sin contar los sueños. ¿Qué tal? Sacar conclusiones sobre la conveniencia, los resultados, los motivos, etc. de tal actividad. Alguien la calificaría de desenfrenada, pero nosotros preferimos no juzgar, simplemente constatar.

2. No percibo que lo que llamo por ejemplo 'pensar en qué hora es', en realidad es una sucesión muy grande de mini-pensamientos que desfilan tan rápido que no me doy cuenta más que de un conjunto global al que llamo 'pienso en qué hora es'. Algo similar a una película cinematográfica, donde la ilusión de continuidad está dada por la gran velocidad a que desfilan las muchas imágenes individuales.
3. La sucesión de pensamientos está, en gran medida, fuera del control del pensador. Los saltos descritos en el punto 1 no son resultado de un proceso consciente. No es que yo diga "dejo de pensar en A y voy a comenzar a pensar en B". *Me sucede* que me voy de un lado para otro y, la mayor parte de las veces, ni me doy cuenta. Un pequeño ejercicio para ver si esto te pasa a vos también. Retomar el reloj que usaste para el ejercicio de contar pensamientos, sentarte igual que antes unos minutos, y ahora la consigna es *pensar en cualquier cosa menos en monos amarillos*. Cualquier pensamiento puede venir, quedarse o irse, menos el de los monos amarillos. A ese lo suprimo. Sacar conclusiones al terminar.
4. La dirección que toman está fuertemente influenciada por mis condicionamientos, mis prejuicios sobre los hechos externos. En realidad lo que me sucede, según lo dicho en el punto 3, es que me falta conocer el proceso. Entonces, como la hoja del árbol caída, juguete del viento soy. Suelo no ser yo, sino el resultado de lo que opino que pasa alrededor de mí.

Podemos seguir describiendo, pero para muestra bastan estos cuatro botones. La pregunta que surge ahora es que, si esta es la forma en que más o menos funciona la mente de todo el mundo, cuál es el problema. El hígado ayuda a digerir, los ojos a ver, y la mente que describimos más arriba permite vivir la vida usual de un ser humano promedio, normal.

Pero resulta que algunos de esos modos de funcionamiento, un tanto caóticos, suelen dar como resultado una vida complicada. O sea:

- ✱ Por ejemplo, al saltar de una cosa a otra, dejo inconclusa la anterior. Estoy hablando con alguien, me distraigo y me voy a otra actividad mental, el otro no lo percibe, me sigue hablando, y bueno, un tiempo después aparecen los malos entendidos. "Yo te dije", "No, vos no me dijiste", "Pero sí, si te dije", y así siguiendo. Desagradable, pero tan sólo el resultado de 'distracciones de mi mente.



- ✿ Por ejemplo, al no distinguir entre los pensamientos individuales de una cadena, y por lo tanto no poder seguirlos uno a uno, suelo fallar en la ilación lógica. Comienzo pensando en tomar un vaso de agua y termino hablando por teléfono.
- ✿ Por ejemplo, al no tener control del flujo de pensamientos, creo que soy dueño de mi vida, cuando en realidad los pensamientos frecuentemente parece como que me pueden. Y entonces, cada dos por tres me encuentro preguntándome "¿Pero, cómo es que me metí yo de nuevo en esto?" Y similares sorpresas.
- ✿ Por ejemplo, si afuera las cosas me van bien, estoy contento. Y cuando algo se deteriora en el afuera cercano, me siento mal. Pero como la sucesión de circunstancias 'buenas' y 'malas' de la realidad es interminable y fuera de mi control, entonces, bueno, la vida es vivida como una montaña rusa emocional. Paso de sentirme bien a sentirme mal, y no puedo hacer mucho para remediarlo. Si tenés muchas dudas al respecto, hacé de nuevo el ejercicio de los monitos amarillos, pero ahora con alguien que se ocupe de repetirte de cuando en cuando la consigna, o hablarte de los lindos monos de color amarillo y similares comentarios a lo largo de los tres minutos. Ver que pasa.

A la luz de todo lo anterior, ¿no queda bastante bien demostrado el *Teorema del Mono Inquieto*? Los matemáticos, al final de una demostración dicen, 'QELQQD'. Adiviná qué quiere decir este precioso acrónimo... Y si tenés objeciones a la demostración, el autor estará muy contento de que le escribas al respecto, aunque cree no va a recibir muchas cartas.

Para los que no se interesan por las matemáticas, y tienen dudas sobre este primer teorema, sugerimos verificar los **efectos** de este modo de funcionamiento en nuestro mundo consultando:

- ✿ para el pasado, los libros de historia
- ✿ para el presente: los diarios y la TV
- ✿ para el futuro: los manifiestos de los grupos ecológicos serios.

Hasta acá, la descripción sucinta de un serio problema. Pero describir problemas solamente, agregándole la queja y el lamento es un deporte nacional que sólo deja a todo el mundo con ganas de nada en el mejor de los casos, y en el peor, con una depre monstruo ¿Hay salida? Sí, la hay. Pero no se regala ni se encuentra casualmente. Hay que trabajar. Seguí leyendo (si querés...)

## SECCIÓN II

Ahora sigue un corolario (*Del diccionario: corolario = una proposición adjunta a una demostración, que se desprende inmediatamente de ésta. Una inferencia inmediata*) que es una consecuencia, un complemento de lo anterior:

*'Este funcionamiento subóptimo produce inevitablemente sufrimiento'*



No es evidente, por eso lo traemos a colación. Al experimentar sufrimiento, pensamos, una vez más a contramano de los hechos, que hay mala suerte. O el mundo es así, o los seres humanos son malos, o que somos unos ineptos, o unos .....(poné en la línea de puntos una o



varias de las muchas cosas que te decís a vos mismo de vos mismo y los demás cuando las cosas no van como vos querías que fueran). No lo asignamos al hecho evidente que las mentes propias y ajenas funcionan pobremente.

¿Por qué la molestia, el dolor o el sufrimiento inenarrable, según sea el caso? *Por vivir a contramano de la realidad tal cual es.* El tema es muy largo, muy arduo, y al mismo tiempo muy sencillo. Algunos errores habituales:

- ✿ No tener en cuenta la **impermanencia**. Ley universal, todo cambia, y ese cambio es imprevisible y fuera de mi control. Me asusto. Quiero que todo siga igual. No me doy cuenta que también cambia la enfermedad al curarse y la pobreza al enriquecerse. Solo veo la muerte, la pobreza, la soledad como resultado posible del cambio. Y entonces quiero tener seguros de vida (en realidad son de muerte, pero el marketing nos ayuda en la confusión), médico para cuando me duele el estómago, contador para hablar con la AFIP, abogado por si me hacen un juicio, ser amigo del comisario por las dudas. Se me va la vida buscando la seguridad. Y después me muero igual que todos los demás. Irónico, no es cierto...
- ✿ Me olvido que **el pasado no existe** más que como memoria en mi mente condicionada. Recuerdos selectivos, distorsionados, a los cuales me pego y en los cuales paso horas y días soñando.
- ✿ Me olvido que **el futuro no existe** más que en mi imaginación, y me olvido que es impredecible y fuera de mi control. entonces hago planes y luego me sorprendo o sufro si no salen como yo pensé que iban a salir.
- ✿ Me olvido de la **interdependencia** de todo con todo, y creo que YO decido y hago lo que hago, y que los resultados son el premio o el castigo según como yo haya actuado. Los infinitos factores que determinan ese resultado no los incluyo en mis planos, y lógico, me equivoco. *Mañana voy a ir al cine a la función de las tres de la tarde.* Lo pensé, verifiqué que tengo tiempo, ganas y plata para la entrada y ya está. Me creo que mañana a las tres estaré en el cine. Y no tengo en cuenta que por ahí cambio de idea. O a las 10 de la mañana me invitan a un asado que me parece mucho más interesante, o llueve a mares y a la hora de salir no hay taxis para llegar al cine, o mil cosas más que deben ser de una cierta manera para que yo llegue al cine a las tres. Y la enorme mayoría imprevisibles y fuera de mi control.
- ✿ Me olvido de mi fuerte **condicionamiento** genético (como miembro del género humano) y socio-cultural, el de la sociedad de mi tiempo y lugar. Entonces creo que soy libre al 100% para hacer lo que creo debo hacer. Y entonces, de acuerdo a los resultados de 'mi' accionar me siento orgullosos y contento o un miserable, un inepto.

No desesperar ante este catálogo de dificultades. A lo largo de este opúsculo veremos salidas posibles. Hacia otros modos de *ser*, no de *hacer*.

### SECCIÓN III.

Siguiendo con la veta matemática, establecemos ahora un *postulado* o *axioma*. (Del griego *axios*, 'que tiene valor', 'valioso'. Una afirmación que se toma como verdadera y sobre la base



de la cual se construye un argumento o un sistema lógico)

"Existen otros modos de funcionamiento más efectivos y sabios que los de la mente 'normal'".



Y como es un axioma, no se discute, sino que se lo acepta como base para elaborar algo útil. Simplemente queremos decir que existe algo que llamaremos, por lo que se verá mas abajo, *mente entrenada*. Tiene capacidades muy importantes, y puede acceder a niveles insospechados de desarrollo. Y las diferencias son evidentes para el que tiene ojos para ver y oídos para oír. Esta mente entrenada, cuando está *totalmente* entrenada suele llamarse iluminada o divina o superior. Y los niveles a que accede suelen ser llamados de distintas formas: absoluto, vacuidad, Dios, Noumenon, etc. Más sobre esto en la sección 6.

3

Como la mente 'normal' desconoce olímpicamente todo lo que venimos diciendo, debemos pasar al cuarto punto.

## SECCIÓN IV.

"Estos niveles superiores de funcionamiento de la mente:

- ✿ *son alcanzables con entrenamiento.*
- ✿ *tienen una base sabia, pacífica, no condicionada.*
- ✿ *producen poco o ningún sufrimiento asociado".*



4

Bueno, luego de haberte presentado primero el truculento problema y luego una afirmación imprevista, ahora viene una descripción de salidas posibles y algunas consideraciones suplementarias.

1 - *Estos niveles superiores de funcionamiento de la mente son alcanzables con entrenamiento.* El motivo por el cual sucede lo que sucede es porque nuestra mente tiene el **hábito** de funcionar como funciona. Esto es una mala y una buena noticia al mismo tiempo. La mala es que en lugar de actuar como actúo, podría tener el hábito de funcionar más adecuadamente. La buena es que siendo un hábito se puede reemplazar por otro hábito más saludable. Las limitaciones habituales no son algo innato, propio de mi naturaleza o algo que alguien de afuera me debe dar, transmitir, prestar o regalar. Porque en ese caso, mis posibilidades de desarrollo serían casi imposibles si fuera innato, o aleatorias si dependieran del afuera. Pero si en cambio son un hábito **mío**, está en mí el seguir funcionando con él o hacer algo al respecto. Por último, decimos que el pasar de un hábito 'malo' a un hábito 'bueno' es el camino para llegar a trascender los hábitos, que es el objetivo final. Lo bueno y lo malo son **definiciones, opiniones** personales, variables de tiempo en tiempo, lugar en lugar, persona a persona. Ergo, bastante poco confiables para basar mi vida en ellas...

¿Qué hacer? ¿Puedo hacer algo? Depende. ¿De qué? De **vos**. Porque hay algunos prerrequisitos antes de poder comenzar a trabajar en esto.

- ✿ Reconocer que hay un problema.
- ✿ Reconocer los perjuicios que ese problema causa.
- ✿ Estar cansado de sufrir las consecuencias.





- ⌘ Darse cuenta que hay posibilidades de cambio.
- ⌘ Concluir que para lograr ese cambio, cosa no fácil por la magnitud y la antigüedad de la situación, es altamente conveniente contar con una ayuda exterior calificada. Un maestro, un psicoterapeuta, un amigo espiritual, alguien que ya haya resuelto la situación en él mismo y esté dispuesto a ayudar. (más sobre esto en la sección V)

Entonces, y sólo entonces podré:

- ⌘ Determinar los métodos adecuados para producir los cambios que necesito.
- ⌘ Ponerlos en ejecución
- ⌘ No desanimarme a lo largo de los meses y de los años que tomará el proceso.
- ⌘ Llegar a buen puerto.

Si todos los prerrequisitos están ¿cuáles serían los métodos a utilizar?

Hay muchos, propuestos por muchas escuelas y por muchas tradiciones a lo largo de muchos siglos, dado que de estos problemas no nos dimos cuenta nosotros ahora. De manera que cuál es el más conveniente para mí ahora es algo que debo determinar al comienzo de ese camino. Pero es como la serpiente que se muerde la cola. Si no sé muy claro cuáles son las propuestas, sus ventajas y sus desventajas para mí hoy, ¿cómo hago para seleccionar? Así se empieza a ver el por qué arriba dije que no es fácil encarar el cambio, y acentué la conveniencia de ayuda externa calificada.

Tomaré como un ejemplo de método para comenzar a recorrer este trayecto una práctica del budismo llamada *shiné* en tibetano (literalmente 'lugar de paz') y que traducimos, a veces, por *meditación de calma mental*. Lo que sigue es un resumen, de manera que nuevamente sugiero ampliarlo y chequearlo con alguien que sepa.

- ◆ Buscar un lugar tranquilo, un momento en que me sienta con ganas de practicar, y arreglar mis cosas para que no me interrumpan durante el período que haya decidido practicar.
- ◆ Sentarme cómodamente, relajarme, ir entrando en clima.
- ◆ Proponerme mantener la atención en el aire que pasa por la nariz o bien en el suave movimiento del abdomen al respirar. Inevitablemente voy a distraerme, lo que quiere decir que de pronto me voy a dar cuenta que estoy pensando en cualquier otra cosa. En ese momento, sin recriminaciones, sin exigencias, vuelvo a la consigna. Y así, una y otra vez, hasta completar el período que me haya propuesto practicar.

Hay muchas indicaciones complementarias. Cómo preparar el lugar para hacerlo inspirador, cómo sentarse adecuadamente, cuánto tiempo durará cada sesión, con qué periodicidad efectuarlas, qué hacer cuando los pensamientos 'me desbordan', cómo mantener la atención cuando me da sueño, cómo introducir la apertura y el no-apego en la práctica, etc. La consigna es muy simple. Los detalles complementarios, que parecen muchos y complicados, no lo son tanto. Y, dado que un viaje de mil millas comienza con un pequeño paso de 60 cm., ¿por qué no empezar aquí y ahora? Y que puedo esperar de una práctica aparentemente tan simple. Mucho. Pero esa es otra historia...

2 - *Estos niveles superiores de funcionamiento de la mente tienen una base sabia, pacífica, no condicionada.* Dijimos al comienzo de esta sección que estos otros modos de funcionamiento de la mente comparten una base una base amable, pacífica, sabia, no condicionada, no fijada en el ego. De nuevo, en un corto texto de iniciación como es éste no puedo explayarme. Baste saber que muchas tradiciones espirituales hablan de esta 'base' debajo de nuestro perpetuo flujo



de pensamientos habituales que está más allá de lo captable intelectualmente, que es una experiencia directa. Por ejemplo en el budismo tibetano de habla de sus características (un poco un contrasentido eso de hablar de lo inefable, pero sirve como orientación). Dice que tiene cuatro atributos, los llamados 'cuatro inconmensurables': compasión, amor, ecuanimidad y alegría. Todas estas características en forma no condicionada, no limitada, no...La tradición advaita del hinduismo habla de la conciencia cósmica, o de Dios. El taoísmo dice que mejor no hablar de todo esto porque:

*Si se puede hablar del Tao. eso no es el Tao.*

*Si es el Tao, no se puede hablar del Tao.*

Y en otro momento enseña:

*El que habla del Tao no sabe del Tao.*

*El que sabe del Tao no habla del Tao.*

De manera que también en este punto te sugiero paciencia hasta que puedas llegar a tener tu propia experiencia. La que entonces reemplazará a lo que te pedimos aceptes transitoriamente sobre la base de lo que han dicho otros que nos merecen respeto.

3 - *Estos niveles superiores de funcionamiento de la mente producen poco o ningún sufrimiento asociado.* La ignorancia puesta en juego al moverme como se describe en la sección II produce sufrimiento. Si aprendo a vivir de acuerdo a la realidad tal cual es y no a la realidad que imagino, desaparece la ignorancia y se atenúa o elimina el sufrimiento. Un ejemplo simple es si salgo a la calle manejando un auto sin haber aprendido a hacerlo correctamente. Es cuestión de poco tiempo que lastime a alguien, rompa algo o me lastime yo. El *creer* que se manejar cuando aun no lo se es ignorancia. También es ignorancia el salir a la calle a manejar en esas condiciones. El resultado es sufrimiento. Si en cambio aprendo a manejar correctamente, la probabilidad de que surjan inconvenientes son mucho menores. El sufrimiento, al ser menor la ignorancia, se atenúa. Idealmente, a 100% de sabiduría, 0% de sufrimiento. Este ejemplo es muy lineal, no incluye muchísimos factores asociados y sólo intenta ser una aproximación al tema. Sugiero tomarlo como un indicador y aplicarlo a tus propias situaciones. Nada como la experiencia propia, directa, sin intelectualizaciones.

## SECCIÓN V

El quinto punto es:

*"Es necesario contar con un guía calificado".*



5

Dadas las muchas dificultades que surgen en el proceso de aprendizaje y 'desconfusión' no parece lógico encararlo solo. Una analogía es la de un niño de 6 años que quisiera llegar a físico teórico para ser capaz de hacer investigaciones sobre geometrías riemannianas en espacios tetradimensionales (tema más comúnmente conocido como la teoría general de la relatividad) tan originales que le lleven a ganar un Nobel. Y que además de esa importante aspiración se impusiese la condición de no ir a la escuela ni al secundario ni a la universidad, y tampoco hacer su doctorado en un laboratorio de una universidad de nivel mundial. Según él, lo hará todo como autodidacta. Se 'ahorra' la maestra, el profesor y el director de tesis, además del costo de los distintos institutos. Parece algo artificial, y claramente condenado al fracaso. Sin embargo, en el campo de la espiritualidad muchas personas piensan que no necesitan más que



algunos talleres con algún 'célebre' del momento, una entrevista de una hora con un maestro que visita el país por unos pocos días (probablemente traducida en ese momento del idioma del maestro al castellano por un traductor ad-hoc), tal vez unos tres meses de viaje por la India o California o Brasil y ya está, que como 'el maestro está adentro', los de afuera no se necesitan y suelen ser peligrosos, caros o exigentes. Y a veces las tres cosas a la vez.

Opinamos distinto. Es decir estamos de acuerdo con la función de los lamas del budismo tibetano, los roshis del zen, los gurus del hinduismo, los sheiks del sufismo, los rabinos del judaísmo y los abades del cristianismo. ¿Estarán todos equivocados? Atención, no estamos refiriéndonos a instituciones religiosas y/o a sus representantes jerárquicos. Hablamos de personas que han recorrido un largo camino de genuino desarrollo interior, que saben para enseñar a otros, que lo hacen compasivamente y sin expectativas de beneficio personal, que tiene un linaje en el sentido de haber sido autorizados y estimulados por sus propios maestros para enseñar.

¿Por qué esta necesidad de un maestro? Por muchas razones. Pero en mérito a la brevedad, te indicamos una sola, que creemos contundente. El guía es necesario porque el material que el debemos trabajar, nuestro ego, es de una resistencia casi diamantina. Nos confundimos. Nos engañamos. Nos desviamos. Nos cansamos. Nos desanimamos. Nos distraemos. Nos deprimimos. Perdemos el norte.

Esas cosas, algunas o todas, ya le pasaron al maestro. Y a su maestro antes que a él. Y les encontraron la salida. Entonces saben cómo ayudar a otros a encontrarla. Es simple.

Hay bibliotecas enteras escritas sobre la relación maestro-discípulo. Te podemos dar bibliografía de distintas escuelas. Sin embargo creemos que nada como la experiencia personal de primera mano.

Para cerrar esta sección un aporte importante:

*Un maestro genuino libera, no encadena. Es un vínculo transitorio, hasta que el discípulo aprende a caminar por sí solo. Una aspiración del verdadero maestro es que su discípulo lo supere. Lo antes posible. No es una relación del tipo corriente.*

## SECCIÓN VI.

El sexto y último punto es:

*"Las experiencias y resultados de este tipo de prácticas  
Son difícilmente transmisibles con palabras o por escrito".*



Son inefables (del latín in = no + e = hacia afuera + fari = hablar) El lenguaje sirve para transmitir *experiencias compartidas*. Si las personas que hablan no las tienen, bueno, es ultra difícil el transmitir aún experiencias simples. Y el riesgo de malinterpretar es grande. Un ejemplo sería hablar de una manzana roja con una persona ciega de nacimiento. Tal vez con el tacto y con el gusto se pueda transmitir la noción de manzana, pero ¿como hacer con la noción de *color* y de *rojo*? Imposible. Más sencillo es cuando yo y el otro tenemos la experiencia directa del *rojo*. Basta decir 'es roja' y ya ambos sabemos de qué se está hablando.



De la misma manera, con lo que surge dentro de mí como resultado de la práctica, si el otro no posee la experiencia es poco efectivo perder horas o escribir libros tratando de explicarla. Con el agravante que para transmitirla la 'paso en limpio', es decir la achico, la banalizo. Y si el otro tiene ya esa experiencia, entonces no hace falta mucha conversación. Ergo, cuanto menos divulgues lo que experimentás, menos gasto de energía, menos necesidad de resumir y conceptualizar lo que suelen ser cosas no conceptualizables. La excepción es si decidís trabajar con la guía de alguien, tal como mencionamos en la sección anterior. Entonces, con esa persona, que ya ha recorrido un largo camino, que sabe cuáles son las dificultades que pueden aparecer, y que tiene elementos para ayudar a superarlas, la indicación es la opuesta. Ser tan claro y preciso y detallado como sea posible, a fin de hacer la luz sobre todo lo que necesite. En este caso, al compartir las experiencias con mi maestro, no hay sólo emisión de aire tibio, sino una real posibilidad de aprender.

### **SUPER RESUMEN DE TODO LO ANTERIOR**

(PARA QUE SIEMPRE SE PUEDA LLEVAR EN LA CARTERA DE LA DAMA O EL BOLSILLO DEL CABALLERO)

1. *La mente suele funcionar en un nivel severamente subóptimo.*
2. *Este funcionamiento subóptimo produce inevitablemente sufrimiento.*
3. *Existen otros modos de funcionamiento.*
4. *Estos niveles superiores de funcionamiento de la mente son alcanzables con entrenamiento, tienen una base sabia, pacífica, no condicionada y producen poco o ningún sufrimiento asociado.*
5. *Es necesario contar con un guía calificado.*
6. *Las experiencias y resultados de este tipo de prácticas son difícilmente transmisibles con palabras o por escrito*





**Colofón** (Del griego *kolophon*, cumbre, o toque final)

*Estas hojas fueron borroneadas por Mariano, un intento de practicante que si lo dejaran escribir y hacer dibujitos, no pararía. Pero si algo de lo de arriba debe quedar claro, es que leer lo que escriben otros puede ser bueno pero no alcanza. Si lo que yo **digo** vos podés **ponerlo en práctica**, al verificar que **funciona en vos**, tu seguro desarrollo será mi mejor recompensa. Garabateado en Tashi Jong, en las primeras estribaciones de los Himalayas, en el estado de Himachal Pradesh, India, durante la estación de las lluvias, Julio del 2000.*

*Tiempo después, de nuevo en Tashi Jong, pero ahora en el frío y luminoso enero del 2006, agregué algunas cosas aprendidas durante estos años de mí, de mis maestros y de los demás.*


***Puedan todos los seres ser felices  
Y vivir en armonía unos con otros y consigo mismos.***



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

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

Tashi Jong - 176081 Taragarh - Distt. Kangra - (HP) - India

 CETEPSO