

**CAPITULO 2** *Yoga y actividad: Sentido de la práctica en medio de la actividad. El apego y el papel de la mente como instrumento. La inocencia. La intuición. El apego y el papel de la mente como instrumento. Las objeciones del ego. Consecuencias subjetivas y sobre el entorno.*

## **YOGA Y ACTIVIDAD: SENTIDO DE LA PRÁCTICA EN MEDIO DE LA ACTIVIDAD.**

Al emprender el camino del yoga, generalmente las motivaciones están sobre una cierta necesidad de superación en algún sentido: buscamos mejorar en alguno de nuestros aspectos.

Independientemente de cuales sean estas motivaciones iniciales, la práctica correcta va mejorando todos los aspectos de la persona incluyendo los más profundos. Con la práctica seria y sostenida, nuestros distintos aspectos se van alineando con el objetivo buscado aunque este objetivo esté al principio difuso.

Vamos a analizar ahora porqué está difuso y en los capítulos posteriores trataremos de vislumbrar cuál es ese objetivo.

### **LA INOCENCIA**

Aceptemos como nuestro paradigma la existencia de esas dos entidades que nos conforman: el ego (la personalidad) y el YO (el Alma).

Aceptemos también que aquello que queremos mejorar se origina en un defasaje de las funciones que deben realizar ambas entidades: es una diferencia por un lado entre los móviles y la valoración de lo que debemos realizar, (atributos del YO) y por el otro la instrumentación de las conductas y la realización de las acciones concretas, (atributo del yo).

Dicho en otras palabras quien tiene que valorar los acontecimientos de nuestra vida, juzgar y precisar el momento de desencadenar una acción como respuesta o como acción espontánea, que es ese **YO**, no puede cumplir en forma completa y oportuna con su función.

Por otra parte quien tiene a su cargo la función de ejecutar las acciones, que es la personalidad, el **yo**, se atribuye esos roles de valorar, juzgar y seleccionar el momento de desencadenar las acciones, además de ejecutarlas.

Esto es así porque por que desde el yo, vamos tiñendo cada cosa que hacemos con nuestra historia personal. La historia de todas nuestras frustraciones y de nuestras expectativas está presente como prevenciones ante cada situación que vivimos tanto en forma consciente como inconsciente.

A través de nuestra historia personal, constituida por los *debería* y los *no debería*, por las reglas de lo que constituye nuestro patrimonio de experiencias, vamos perdiendo la inocencia, nos vamos condicionando.

¿Y qué es esa inocencia, esa pobreza de espíritu, de la que hablan los Grandes Maestros?

Es justamente esa capacidad del Alma, del YO de evaluar, de calificar y decidir el momento oportuno de actuar (o de abstenerse de actuar) y además de determinar el tipo de acción a realizar. Es decir esa capacidad de valorar las situaciones y decidir la respuesta que vayamos a dar.

El YO, el Alma, parece perder esa capacidad, parece dejar de realizar estas funciones y quien pasa a ocupar ese rol es el yo, la personalidad, que es quien además ejecuta la acción.

Este rol del Alma está bloqueado y quien lo asume es la personalidad. En la urgencia por dar respuestas, en la velocidad, en la inminencia de cada instante, no dejamos tiempo para que intervenga el YO. Es como si nuestro circuito interno de evaluación y de toma de decisiones estuviera interrumpido y funcionara en forma parcial, provisoria .....

Al realizar desde ese nivel del yo la evaluación y la decisión sobre el tipo de acción que debemos ejecutar, éstas se condicionan por nuestras expectativas, temores, por nuestras frustraciones, por nuestras ansiedades, por nuestros sentimientos de superioridad o de inferioridad, es decir por nuestros prejuicios. Esto es lo que llamamos perder la inocencia, estar condicionados.

Es decir que al ponderar desde el nivel de nuestra personalidad cada situación de nuestra vida, recortamos la realidad y la adecuamos a nuestras expectativas: la distorsionamos. Nos perdemos una gran parte de ella, simplemente no la vemos. Este es el gran equívoco causante de nuestros errores de apreciación. Dejamos aspectos sin ver y por eso mismo perdemos opciones para interpretar, para actuar..... y para vivir.

Para ilustrar esto digamos que si pensamos que estamos solos en el mundo, veremos todo lo que pasa a nuestro alrededor como confirmación de ese aislamiento, de esa soledad, veremos enemigos, veremos peligro, ya sea que se nos acerque un adulto, un niño, un perro, un gato o una paloma.

En cambio si tenemos conciencia de estar integrados a nuestro entorno, cada circunstancia, cada ser con el que interactuemos lo percibiremos como un enigma especialmente preparado para que precisamente uno lo resuelva.

Continuamos ahora con nuestro análisis.

Las necesidades de superación que mencionamos como primeras motivaciones para acercarnos al yoga provienen del yo: es un reconocimiento de que él no puede con todo, de que hay conflictos que no puede manejar; es también un reconocimiento, un atisbo de que hay aspectos interesantes de este mundo que nos estamos perdiendo.

No puede manejar una contractura que perturba día y noche, atentando contra el mando que ejerce y las funciones de alerta que él debe cumplir.

No puede manejar el insomnio. Además el estado de confusión por no haber dormido, pone en peligro el rol de omnipotencia, el don de mando que tiene asumido el yo.

Asimismo si tenemos un sentimiento de insatisfacción o de aburrimiento que tiñe nuestro accionar, eso quita energía y es “dar mucha ventaja en la lucha contra el entorno y por mantener una imagen”.

Estos son patrones de conducta típicos del yo, de la personalidad.

Entonces nos acercamos al yoga en busca de alguna solución y comenzamos a oír estos argumentos que estamos exponiendo.

Pero ¿quién los escucha? ¿quién los pondera? ¿quién los analiza?, ¿quién los acepta o los rechaza como métodos válidos? ¿quién decide probarlos y poner manos a la obra? ¿En última instancia a quién van dirigidos todos estos argumentos, quién es el interlocutor?....

Quién debe aceptar o no este paradigma es ese yo, nuestra personalidad.

La decisión de comenzar a transitar el camino del yoga parte justamente de nuestro yo. Por lo menos no es posible transitarlo sin el consentimiento del yo.

Por eso las palabras que hay en este libro están dirigidas a él y deben ser argumentos racionalmente coherentes, al menos hasta cierto punto en que resulten aceptables.

Por estos motivos, no es lo mismo hablar sobre los beneficios del yoga a una mujer que a un hombre, a un ejecutivo que a una adolescente, a una persona con una enfermedad importante, que a un científico.

Cada uno de estos “yo”, necesita argumentos diferentes para aceptar realizar la prueba de funcionar en este paradigma del yoga. Y por supuesto la práctica debe ser diferente porque las urgencias de cada uno son diferentes.

Se trata de apaciguar al yo, de crear un ambiente de no peligro. Porque el ego es quien debe ceder, perder terreno, perder hegemonía.

Y ¿en qué se basa esa hegemonía del yo? Se basa en la historia personal, en los recuerdos condicionantes, en el egoísmo que nos impulsa a una actitud de rapiña o de salvarnos.

El yoga, tarde o temprano, va relativizando la historia personal, la va relegando como referente básico para encarar la vida. Comienzan a ser preponderantes los hechos actuales y las relaciones que tenemos en este preciso momento con ellos.

La primera reacción del ego al escuchar estas argumentaciones, es temer una despersonalización, una pérdida de identidad. Al oír estos argumentos, el ego reacciona percibiendo una propuesta de algo así como su propia desaparición.

Por supuesto que no se trata de eso, no se trata de ninguna pérdida de identidad. Se trata en cambio de desarrollar ese estado de no afectación, de equilibrio, que permita percibir nuestro entorno sin distorsiones, se trata de aproximarnos al estado de inocencia y de ampliar el campo de nuestra conciencia.

¿Dónde quedará entonces la historia personal? ¿Dónde quedará la experiencia de lo vivido? ¿Se trata de alcanzar un estado de ingenuidad que nos hará volver a caer una y otra vez en los mismos errores que ya hemos cometido?... ¿El estado de inocencia es eso?

Por supuesto que no. En la perspectiva que estamos proponiendo se trata de desarrollar la capacidad de **sentir el entorno**, de percibirlo con todos los sentidos posibles y luego sentir el eco de eso en nuestro cuerpo y en nuestra propia percepción interna.

Nuestra historia, el pasado ya no existe. Comprender esto es una de las cuestiones más importantes y decisivas en nuestra vida. Todo lo placentero y todo lo doloroso que hemos vivido, ya no existe. Lo único que tiene validez son las imágenes que traemos al presente y las incorporamos a la realidad actual.

Pero somos nosotros los artífices de este collage. Somos nosotros quienes combinamos esos recuerdos, le asignamos un valor y los encadenamos a situaciones presentes para interpretarlas. Las experiencias vividas pueden servirnos como referencias, como aprendizaje. Pero en la medida que nos condicionen, en la medida en que anulen nuestra apertura para captar desprejuiciadamente el presente, son fuente de sufrimiento, independientemente de cual haya sido su signo original.

La diferencia clave entre este paradigma del yoga y lo que somos actualmente radica en dos aspectos:

- en el sentir y percibir nuestro entorno en forma directa, sin estar condicionados por nuestras historias y expectativas y
- en dejar que nuestra intuición elabore la respuesta.

¿A qué llamamos el entorno? Llamamos así a todo lo que nos rodea, a aquello con lo que interactuamos cotidianamente, ya sean las personas, los lugares, los espacios, el aire que respiramos, la comida que comemos, los seres queridos con los que intercambiamos afecto, los seres un poco más distantes, con los que desarrollamos actividades sociales. Entorno son los seres, las cosas, inclusive las ideas, los paradigmas que aceptamos, las normas y los patrones de conducta, ...es todo aquello de lo que nos valemos para vivir.

Actualmente estamos acostumbrados a racionalizar. Racionalizamos, analizamos, comparamos, valoramos y luego confundimos el resultado de estos procesos con la percepción directa.

En definitiva, en esta forma de evaluar nuestro entorno, la tarea la realiza nuestra mente.

Al elaborar la respuesta, también lo hacemos con nuestra mente a partir de esquemas aprendidos y fuertemente condicionantes.

Y así vamos viviendo en un mundo que está desarrollado casi en forma exclusiva en nuestra mente. En ella está lo que esperamos ver, lo que vemos (ya parcializado) y lo que debemos responder.

### **DESARROLLO DE LA INTUICIÓN, DE LA TOTALIDAD DE UNO MISMO**

Para cambiar esto, en el paradigma del yoga, la propuesta se resume entonces así:

- Percibir el entorno, la situación en la que estamos involucrados,
- Dejar que lo percibido interactúe en nosotros sin que intervenga la razón y luego percibir el efecto que tiene eso que percibimos en nosotros, en nuestro cuerpo, en nuestras emociones
- De esas dos percepciones surgirán la comprensión total y las respuestas totales, totalizadoras. La comprensión no es racional, no es analítica, no es una comprensión paso a paso, sino que es global, comprenderemos procesos.
- Luego responder. En las respuestas sí actuará nuestra razón. Es decir que de esta forma pondremos en juego la totalidad de nuestro entorno y la totalidad de nosotros como seres que interactúan con él.

Las respuestas que demos en esos casos serán también totales, en el sentido que admitirán varias lecturas, es decir tendrán consecuencias en varios niveles, admitirán varios niveles de interpretación racional. Podríamos decir que una respuesta global

como la que estamos planteando admite varias dimensiones de interpretaciones racionales.

Esta es una visión que se centra en los procesos que se están desarrollando y en los que estamos involucrados, más que en los resultados inmediatos. Esta visión no se centra exclusivamente en las consecuencias para nosotros, que solemos exacerbar con nuestras expectativas.

Como pistas o como guías, luego de experimentar los pasos que acabamos de enumerar, puede resultar de ayuda hacernos ciertas preguntas que nos ubiquen en el proceso que estamos evaluando: *¿Qué quiere decirme en el fondo esta persona con la que estoy dialogando, más allá de sus palabras?...¿Qué está sucediendo realmente, hacia donde estamos encaminándonos, hacia donde nos llevan estos acontecimientos?...¿cuáles fueron las causas que desembocaron en esto?...¿Qué aspectos de realización estamos buscando, más allá de las circunstancias?...¿Con lo que estamos analizando, quiénes se benefician?... ¿Estamos contribuyendo a mejorar en algún aspecto al entorno, a algunas personas o al medioambiente?...¿Estamos contribuyendo a ampliar la libertad, la comprensión, el bienestar, la espiritualidad... de alguna forma?...**¿Qué otra cosa podemos hacer para lograr la máxima expansión de nuestra creatividad y que todos resultemos gananciosos?...***

Estas son preguntas significativas que, luego de haber captado en forma total el proceso que se está dando lugar, nos centran en él, sacándonos de nuestra visión egocéntrica.

Podríamos decir que de alguna forma al responder en nuestra forma habitual esperamos determinados efectos o consecuencias.

Esa espera, que es la confirmación de la visión que tenemos de nuestro rol y del mundo, nos vuelve parciales tanto al evaluar como al responder.

Podríamos decir también que en ese caso, respondemos en una sola dimensión racional: aquella en la que nos estamos pensando a nosotros mismos.

En lugar de centrarnos en nuestro mundo interno, es decir en nuestra historia personal, con esta perspectiva del yoga, nos centraremos en los factores que intervienen en lo que esté sucediendo a cada momento. (En todos los factores, en todas las dimensiones)

Si actuamos centrados en el yo, nuestros preconceptos y prevenciones nos invadirán sin que nos demos cuenta, perdiendo matices sutiles de lo que esté aconteciendo. Actuaremos condicionados.

En cambio si cultivamos la visión desde el YO, desde el Alma o desde la intuición, podremos percibir lo que pasa a nuestro alrededor, percibirnos a nosotros mismos y vislumbrar todo el proceso que está teniendo lugar en ese momento y hacia dónde se encamina para lograr su máxima expansión. Con nuestra conducta y con nuestras acciones podremos contribuir a mejorar los procesos en los que vayamos interviniendo. Actuaremos en forma creativa.....

## **LA INTUICIÓN**

Podríamos decir que esta forma de actuar consiste en darle mayor participación a nuestra intuición. Pero es algo más que eso. Es aprender a poner en juego aspectos sutiles tanto del entorno como de nosotros mismos. Sin duda es enriquecernos y es enriquecer las circunstancias en las que nos involucremos.

Después de estas dos percepciones (la del entorno y de nuestra reacción ante esas percepciones del entorno), viene interiormente el impulso a la acción, y es recién en ese momento donde dejamos lugar a la razón. Recién en ese momento ponderamos, juzgamos y actuamos.

Ese es el verdadero lugar de la mente.

Podríamos decir que la relegamos a un segundo plano. Pero en realidad es circunscribirla a un rol de ejecutor que es su verdadero lugar.

## **UN CONFLICTO QUE NO ES TAL**

Si planteamos incorrectamente esta propuesta de la que venimos hablando, suena muy peligrosa para la mente, para el yo, para nuestra personalidad. Veamos porqué.

¿Significa que el ego pierde hegemonía? Correctamente interpretado, significa que suavemente, por tanteos, nuestra personalidad, nuestra mente, nuestro yo, vuelva a ocupar su lugar de instrumentador, que ceda su papel de ponderador, su papel de evaluador e inclusive su papel de motivador, de generador de los móviles para la acción. Hay una pérdida de hegemonía por parte del yo, de la personalidad.

Si el ego cede estos roles ¿quién los realizará?... será el YO, nuestra Alma, ya que esa es su función natural.

¿Y cuál es la ventaja de este cambio?... (argumentos para el yo). En primer término esto lleva a una profunda relajación; relajación para el yo: Se va disipando la crispación y ansiedad “de fondo”.

Otra ventaja es lograr una perspectiva global, es una visión de totalidades, de procesos, que reemplaza a la perspectiva del acopio personal, a la visión de que *primero me salvo yo y después veremos, porque si yo no me salvo a mí mismo, nadie me salvará*. Reemplaza la visión que sintéticamente podemos llamar egocéntrica.

¿Y qué es esa visión de procesos que venimos mencionando?...

Es comprender intuitivamente todos los factores que están poniéndose en juego en cada circunstancia, inclusive los sutiles, los no obvios.

Es vislumbrar el verdadero papel que juega cada una de las personas involucradas, es vislumbrar también desde donde vienen y hacia donde se desenvuelven los acontecimientos, para que se eleve el nivel de conciencia de todos, el máximo beneficio para todos y también para el medio ambiente....

En definitiva es poder valorar una perspectiva totalizadora en cada uno de los acontecimientos de nuestra vida.

### **RECORRIENDO EL CAMINO DEL APRENDIZAJE**

Comenzamos en un salón haciendo posturas de yoga o meditando.

Paulatinamente vamos incorporando otras prácticas.

Es decir que al principio de este camino están las prácticas, las técnicas. Estas técnicas son esenciales. Como dijimos, no sirve de nada adoptar esta perspectiva en forma intelectual, sino que la transformación para involucrarnos en este paradigma del yoga se realiza con las técnicas, vamos cambiando por medios indirectos.

Si somos serios, consecuentes en las prácticas, al cabo de un tiempo comenzaremos a advertir cambios sumamente favorables, lo cual nos motivará para querer más, para querer profundizar y avanzar en el camino. Advirtamos que estos cambios no estarán motivados por nuestra voluntad, no nos propondremos estar más serenos o dejar de juzgar compulsivamente, tan sólo brotarán la serenidad y la ecuanimidad sin que nos demos cuenta.

Poco a poco la práctica va trasladándose también a nuestras actividades fuera del ámbito de la clase de yoga. Comenzamos a percibir que podemos estar recorriendo el camino del yoga mientras hacemos nuestro trabajo, en nuestras actividades sociales, con nuestra familia, nuestros hijos. Y pronto comenzamos a percibir las ventajas de este cambio.

Pero ¿cómo es eso de practicar yoga en el trabajo o en la vida social? ¿en qué consiste este aspecto de la práctica?.

### **EL APEGO Y EL PAPEL DE LA MENTE COMO INSTRUMENTO.**

Para responder a estas preguntas, vamos a hablar ahora sobre un tema que frecuentemente es incorrectamente interpretado. Se trata de una técnica que en sí misma es muy poderosa, pero que incorrectamente utilizada es peligrosa para la persona y para su entorno. Vamos a referirnos al apego.

Como venimos diciendo, las prácticas de posturas y de las otras técnicas de yoga van produciendo un aquietamiento de la compulsión a juzgar y a autojustificarnos, van aquietando esa ansiedad de fondo.

Pero por otro lado hay algo también básico que podemos hacer para acentuar este proceso de alinearnos, de integrarnos. Es algo que sí requiere de nuestra voluntad y en forma activa. Se trata de cultivar el desapego en nuestras actividades.

Pero,

### **¿QUÉ ES EL APEGO?**

Apego es cultivar el deseo generado por situaciones no presentes.

Es permitir que se desarrolle el deseo en situaciones que sólo están en nuestra mente.

Apego es permitir que en nuestra mente se desenvuelvan “películas”.

Apego es revivir mentalmente situaciones pasadas (ya sean placenteras o traumáticas). Apego es imaginar situaciones futuras. (también pueden ser placenteras o traumáticas).

Apego es lo que vivimos o revivimos con nuestra mente. Son esas historias que proyectamos en la pantalla de nuestra mente donde nos erigimos como héroes, poseyendo toda la razón del mundo o nos erigimos como víctimas, autocompadeciéndonos.

**Apego es entonces, cultivar, alimentar el deseo o el rechazo por situaciones no presentes.**

El apego explicado de esta forma, es uno de nuestros peores males, porque nos llena de un estrés que no sirve para actuar, carga nuestro sistema de hormonas para la acción, aunque no sea necesaria ninguna acción, y por sobre todo permite que nuestra mente se convierta en nuestro centro, en el centro de nuestra atención y de nuestra vida. Este apego es el que va permitiendo que nuestra mente desarrolle los roles que le corresponden a nuestra Alma. Este apego es el combustible del gran equívoco que intentamos desarmar con la práctica del yoga.

Para la práctica del desapego, es necesario que intervenga la voluntad. Y en este acto voluntario, es necesario que el yo acepte, que esté convencido, de que así es mejor. Veamos cómo funciona esto.

Estamos acostumbrados a fantasear sobre situaciones.

Tomemos por ejemplo situaciones compensatorias de algún sentimiento de frustración. Tiene lugar algún hecho del que no salimos muy bien parados en cuanto a nuestra autoestima: digamos una reprimenda por algo que hicimos en forma que otra persona no esperaba y esa persona nos lo recrimina de forma tal que nuestro ego queda herido.

Más tarde, a modo de compensación y casi sin darnos cuenta, mentalmente reelaboramos los acontecimientos.

Primero nos fijamos una serie de *debería* y de *no debería* que nos van a ser estar prevenidos la próxima vez que suceda lo mismo. Después reconstruimos mentalmente los hechos adecuadamente cambiados, apareciendo ahora sí impecables, dando las respuestas justas en el momento justo.

Esto, como es compensatorio de un sentimiento de frustración, aparece una y otra vez en nuestra mente.

Y si no está totalmente en la conciencia, está muy cerca, en el subconsciente, produciendo un estado de alerta prevenido: a la defensiva, evaluando el entorno por si aparece una situación similar y así poder reaccionar a tiempo y correctamente. Esto es el apego del que venimos hablando.

### CÓMO CULTIVAR EL DESAPEGO

Son dos fases:

- a) Para poder hacerlo, primero es necesario que tengamos conciencia de esa nueva “película mental” que vamos armando. Si no la tenemos, es imposible hacer nada.

A esta toma de conciencia nos ayuda la práctica de las técnicas de yoga. Nos permiten desarrollar un estado de alerta progresivamente más refinado, de manera que podemos ir captando qué nos pasa: qué pasa en el sistema muscular, pero también qué pasa por nuestra mente, qué pensamientos tenemos, inclusive qué sensaciones y sentimientos tenemos en cada momento.

Esta toma de conciencia va constituyendo un mecanismo automático por así decirlo: no es necesaria nuestra voluntad para darnos cuenta que caímos en nuestro vicio de armar películas compensatorias. Es como una luz que se presenta ante nosotros: no podemos dejar de verla, es algo que se impone en nuestra conciencia. Esta autoconciencia es lo que va siendo desarrollado a través de las prácticas de las técnicas de yoga, por esto decimos que se hace automática.

- b) Luego de esta toma de conciencia, sí es necesaria nuestra voluntad para decidir no dar curso, no dejar que esa película siga proyectándose. Es una afirmación, una afirmación de independencia: ***“Yo no quiero pensar en esto” “Esto no soy yo”*** e inmediatamente vamos a prestar atención a lo que estemos haciendo en ese momento. Nos concentramos para desviar la atención y suspender esa construcción, ese diálogo interno.

Resumiendo, la práctica del desapego tiene una parte de toma de conciencia, que es el darse cuenta de los pensamientos compensatorios que se alojan en nuestra mente, y una segunda parte donde debe intervenir la voluntad para cambiar el curso de esos pensamientos.

Para esta segunda parte es esencial el acuerdo del yo, de la personalidad. Por eso son necesarias todas estas explicaciones. El ego debe estar convencido que este cambio es imprescindible, aún a costa de perder hegemonía, de dejar de ser el centro.

Es decir que deja de tener valor para la acción el papel, el rol que jugamos, si salimos bien o mal parados, si nos quieren o no nos quieren, si estuvimos justificados o no al actuar como lo hicimos, etc....

Por otro lado digamos que es indistinto el signo que tengan las “películas”: siempre conducen al sufrimiento ya que es absolutamente improbable que los hechos futuros se desarrollen como los imaginamos en el caso de “películas” placenteras. Si en cambio son dolorosas, viviremos anticipadamente sufrimientos que tal vez nunca se presenten.

No importa el signo de los sentimientos que generamos, lo relevante es que son irreales porque los creamos en nuestra mente, no nos están sucediendo en este momento, no tienen entidad real, aunque provengan de recuerdos del pasado, o aunque tengan fuerte asidero y gran probabilidad de suceder en el futuro. Comprender esto es de vital importancia: todos estos pensamientos no son reales, no describen hechos reales en este momento, constituyen fantasías. Pero lo que sí es real es la forma en que estas fantasías afectan nuestra conciencia y la condicionan, condicionan nuestro carácter, nuestra fisiología y nuestro bienestar.

#### **LAS OBJECIONES DEL EGO**

¿Y porqué nuestro ego tendría que aceptar este cambio de perspectiva?...

La respuesta a esta pregunta está en las motivaciones que nos condujeron al yoga, esa necesidad de superación, de mejorar. Se trata de neutralizar una ansiedad, una incomodidad que nos impide estar en paz. Y si no podemos estar en paz ¿cómo podremos alcanzar nuestra plenitud e inclusive ser felices?... Y si no logramos esto ¿qué sentido tiene nuestra vida?....

Hay objeciones que inmediatamente antepone nuestro ego a esta propuesta de ver procesos en desarrollo en lugar de ver las consecuencias de cada situación en función exclusivamente de los beneficios personales. Veamos algunas de ellas.

*a) Todo este proceso de estar alertas y percibir el entorno, de ser sensibles a los diversos matices del entorno, además el hecho de dejar un tiempo para que esos matices impacten en mí, y más tarde percibir mi propia reacción ante estos estímulos, llevaría mucho tiempo. Estos procesos quizás sean beneficiosos, pero haría que mis respuestas sean lentas y a destiempo. Vivimos en una sociedad donde todo es cada vez más rápido, inclusive la rapidez tiene en sí misma un alto valor social. Adoptar estos procedimientos, me haría lento, me dejaría fuera de circulación.*

Esto es una objeción válida del yo, porque estamos analizando paso a paso los procesos para que nuestra razón los comprenda. Al analizarlos paso a paso, se transmite una sensación de complejidad y de lentitud. No olvidemos que el ego sólo comprende lo que es racional, lo que puede ser dividido en pequeños pasos.

Pero cuando estos procesos se desenvuelven en nuestra interacción diaria, no es este el caso.

El caso es que la captación del entorno es instantánea, mucho más que cualquier proceso racional. La captación del entorno es un acto de intuición, de comprensión directa, sin intermediarios, sin que transcurra tiempo.

Lo que requiere entrenamiento es prestar atención a lo que nos pasa con eso que captamos del entorno. Requiere hacer una breve pausa y sentir el cuerpo, sentir qué pasa por nuestro plexo solar (abdomen), qué pasa por nuestro plexo cardíaco (pecho), percibir sensaciones y sentimientos.

Es decir, se requiere captar lo que sentimos antes de comenzar a analizar, evaluar, juzgar o comparar, de tomar partido. Y es crucial hacerlo antes, para evitar teñir las conclusiones con nuestras propias expectativas respecto de aquello con lo que estamos interactuando.

En conclusión, esta nueva forma de ver, no lleva más tiempo, al menos la diferencia no es significativa y por supuesto mejora con el entrenamiento, con su utilización y con los ajustes que hagamos para ponerla a punto.

b) Otra objeción de nuestro ego tiene que ver con condicionarnos a través de planificar, de hacer planes. La objeción es que *Si nos autoimponemos para no condicionarnos, no imaginar el futuro, entonces no podremos planificar. ¿Cómo podremos realizar nuestras tareas, no sólo las profesionales, sino también algo tan simple como salir de vacaciones, cómo lo podremos hacer si no planificamos con anticipación?*

Por supuesto la objeción es válida. Veamos la respuesta a esto: en general los Maestros son reacios a la planificación. Actuar en estado de inocencia requiere no estar condicionados y para esto cuanto menos expectativas haya mejor.

Pero también es innegable que en el mundo en que vivimos es necesario hacer planes. Entonces si queremos cultivar el desapego y evitar condicionarnos, es lícito que hagamos planes pero en los siguientes términos.

### CÓMO HACER PLANES

- Los haremos en una fase bien determinada: habrá un momento dedicado a la planificación y sólo en ese momento proyectaremos.
- Esa proyección se referirá sólo a los datos, recaudos, recursos que se deberán utilizar, nunca a estados de ánimo, placeres esperados, o cualquier otra forma de planificar nuestro bienestar futuro o nuestra felicidad.
- Se debe evitar por un lado planificar sensaciones, sentimientos y por otro lado revivir el proyecto y fantasear con él fuera del momento de la fase de planificación.
- Se trata de cultivar la suficiente apertura como para que durante la fase de ejecución se pueda revisar el plan y cambiarlo tanto como sea necesario según las circunstancias que se presenten.

Esto no nos ata a los resultados esperados y nos deja abierta la posibilidad de ser creativos.

De esta forma comenzamos el lento cambio de perspectiva.

Veamos ahora otros aspectos del apego.

El apego tiene consecuencias sobre el *karma*, que vamos a analizar más adelante, pero además está vinculado con el punto que desarrollaremos a continuación.

### **CONSECUENCIAS SUBJETIVAS Y SOBRE EL ENTORNO.**

Constituimos una totalidad que, para funcionar adecuadamente, debe estar integrada. Es necesario que nuestra mente, nuestra Alma y nuestro cuerpo estén funcionando en sintonía, inclusive nuestras emociones y sentimientos es necesario que estén integrados en cada acción que vamos realizando.

Estar integrados significa que actúen con el mismo objetivo en cada momento, que estemos totalmente presentes en cada acción que vamos realizando y con cada una de esas partes que nos conforman. Cuando decimos *estar integrados* eso es sinónimo de decir *estar presentes*, totalmente presentes en lo que estemos haciendo.

Esto tiene aún un alcance mayor: la totalidad, la integración incluye cada una de nuestras partes y también el entorno, nuestro entorno.

Veamos qué significa esto y las consecuencias que tiene sobre nuestro accionar.

Una característica de no unificación, del actuar desintegrado, es lo que llamamos el *Piloto Automático*. ¿Qué es esto?.....

Cuando sostenemos diálogos internos, conflictos que se desarrollan en nuestra mente, solemos evadirnos a través de la forma particular en que realizamos las acciones. En esta evasión, ganamos espacios de conciencia para poder continuar dialogando internamente y reviviendo esas *películas* a las que nos venimos refiriendo mientras estamos haciendo otras cosas. Para que nuestra conciencia quede liberada de prestar atención, no nos involucramos en lo que hacemos, estamos ausentes. Nuestro accionar se torna automático, con conductas predeterminadas, con moldes gestuales, con estereotipos. Esto nos libera de tener que prestar atención excesiva a lo que pasa y a lo que hacemos.

Asumimos que nuestro entorno ya es conocido y predecible, que no tiene aspectos ocultos, que para nosotros no tiene sorpresas. Entonces ante cada situación cotidiana ponemos en marcha procedimientos de comportamientos que ya tenemos establecidos. Respondemos siempre de la misma manera ante situaciones similares.

De hecho, al actuar con el *piloto automático* anulamos la posibilidad de captar cualquier novedad en lo que nos rodea, ya sea en nuestro trabajo, en nuestra familia o en nuestra actividad social.

En algún momento de nuestra vida, decretamos que lo que nos rodea ya es definitivamente conocido por nosotros, armamos una serie de respuestas y de esa

forma respondemos siempre: saludamos siempre con los mismos gestos, las mismas palabras (pensando en cualquier otra cosa); conducimos nuestro automóvil diariamente por el mismo camino, pero ausentes, con la mente también en cualquier otra cosa; automatizamos todas nuestras conductas y nuestras respuestas. Inclusive podemos automatizar los afectos: podemos hacer el amor en forma automática, con los mismos gestos y caricias vaciándolos de contenido afectivo.

El *piloto automático* nos disocia, es justo lo contrario de lo buscado con las técnicas de yoga. El yoga busca estar presente, el *piloto automático* es estar ausente de cada situación por la que vamos pasando.

El *piloto automático* es un grado de disociación aún mayor que el actuar con apego. Al actuar con apego, buscamos alguna gratificación, buscamos aunque sea ratificar nuestro rol, el rol que hemos elegido para vivir esta vida. Puede ser que con el apego consigamos desarrollar una imagen de personas muy racionales y correctas o una imagen de desvalido que necesita siempre apoyo.

En cambio con el *piloto automático*, estamos totalmente ausentes del acontecimiento que estemos viviendo en cada momento. Actuar con el *piloto automático* es dejar que nuestro cuerpo y una pequeña parte de nuestra mente actúen en el mundo y el resto de nosotros, lo más significativo de aquello que somos, esté en otra parte: estará en alguna ficción que desarrollamos con el resto de nuestra mente apoyado por nuestro sistema endocrino.

Es de hacer notar cómo con ambas técnicas quedamos en lo profundo, ausentes; el YO, lo que somos esencialmente queda fuera, separado de los acontecimientos de nuestra vida, inclusive podemos quedar afuera de aquellos acontecimientos que son importantes para nosotros mismos.

Esto tiene consecuencias significativas para el desarrollo de nuestra vida. Veamos algunas.

¿Qué pasa luego? ¿Qué pasa cuando acomodamos todo nuestro entorno, incluyendo a las personas con las que generalmente interactuamos, para que reciban nuestras respuestas con el *piloto automático*?...¿Qué pasa cuando convencimos a esas personas que somos de una determinada manera, cuando logramos imponer esa imagen? ¿Qué pasa cuando logramos imponer nuestro propio estereotipo, lo que representamos?

Con un poco de energía extra que nos exige mantener estos estereotipos, logramos una cierta sensación de seguridad. Si bien mantener ese estatus requiere una cierta tensión, por otro lado nos deja una sensación de previsibilidad, de manejo de nuestro mundo, una sensación de control. Como todo aparentemente siempre funciona igual y además nuestras respuestas son siempre las mismas, vivimos en un mundo predecible, seguro, sin sorpresas desagradables.

Por supuesto que pagamos un precio.

En primer lugar nosotros mismos nos volvemos predecibles, de conductas predecibles y por lo tanto manejables. Perdemos nuestra individualidad, pasamos a formar parte de categorías estadísticas predecibles. Dejamos de ser individuos.

Nuestras motivaciones profundas quedan relegadas y por lo tanto también quedan relegados nuestros talentos, nuestra creatividad y nuestra singularidad. Perdemos el gusto de jugar la vida. Esto a su vez, produce un cierto aletargamiento. Entonces o bien convivimos con ese aletargamiento y su aburrimiento o bien nos lanzamos a la búsqueda de nuevos estímulos, de nuevas experiencias, que a su vez rápidamente incorporamos al esquema volviendo a tener necesidad de otras nuevas y así nos lanzamos a una búsqueda ansiosa y compulsiva que no tiene fin.

También producimos en nuestro entorno un condicionamiento. Las personas con las que interactuamos forman un estereotipo complementario al nuestro adaptándose a nosotros, con lo cual el mundo previsible se va consolidando haciéndose efectivamente previsible, falto de espontaneidad, de creatividad y de matices. Esto naturalmente le va quitando brillo, alegría a la vida. Nos va dejando un sabor amargo de insatisfacción que iremos a su vez transmitiendo en los lugares donde interactuemos por un tiempo más o menos prolongado.

Estar integrados en cambio, significa estar abiertos, significa no sólo tener una actitud de inocencia, libre de expectativas, sino también una actitud de curiosidad, de investigación, abiertos a las sorpresas. Es una actitud de juego, como cuando éramos niños y nos disponíamos a jugar a un juego nuevo: dos o tres pautas y después comenzaba el juego e íbamos a lo que saliera. Nos sorprendía lo que pasaba y nos divertía. Una actitud como ésta significa estar muy elásticos, flojos no sólo del cuerpo, sino también de sentimientos y emociones. Significa no tener nada que demostrar a nadie, ni siquiera a nosotros mismos.

Y esta apertura puede alcanzar también al entorno, a lo que nos rodea: el entorno físico, nuestro barrio, nuestro hogar, nuestra oficina, las personas cercanas, familiares, amigos, compañeros, clientes, etc. Es un relajamiento profundo que no espera nada, pero está convencido que sólo pueden pasar cosas significativas y que vale la pena no perderselas. Es un dejarse sorprender por lo que nos pase, es admirar la creatividad de los sucesos en los que estamos involucrados.

Antes de concluir este capítulo, hacemos una vez más la advertencia de que es inútil adoptar todo esto como una posición intelectual. Es imprescindible la práctica de las técnicas de yoga en forma seria y constante para lograr estados de calma y la apertura de la percepción.