

CAPITULO 1 Presentación: Fundamentos de la práctica. Motivaciones negativas y positivas. Frustraciones y anhelos. Dos entidades en conflicto. Esquema del Yoga. El lector de este libro. Búsqueda de significados. Entramado de la realidad. Sentidos diversos de la soledad. El silencio.

PRESENTACIÓN: FUNDAMENTOS DE LA PRÁCTICA, MOTIVACIONES NEGATIVAS Y POSITIVAS. FRUSTRACIONES Y ANHELOS.

El pensamiento nos permite construir símbolos de cosas separados de las cosas mismas. De esta forma concebimos ideas de las cosas e inclusive de nosotros mismos.

Utilizando esa capacidad de simbolizar, podemos comunicarnos entre nosotros, transmitirnos conceptos a través de las palabras que representan lo que queremos significar. Una vez contruidos estos símbolos, operamos en nuestra mente con ellos, los combinamos, intercambiamos, jugamos con ellos. Manipulamos esos conceptos como si manipuláramos los objetos mismos. Esta manipulación de conceptos es más sencilla, más fácil, menos peligrosa que la manipulación de los objetos que representan.

A través de esta manipulación vamos interpretando nuestra historia personal, los hechos que nos suceden... Y también vamos proyectando un futuro ya sea deseable o temido.

Gracias a esa capacidad de simbolizar y luego desprendernos de los objetos utilizando directamente los símbolos que los representan, vamos creando una cultura cada vez más refinada, estructurada y compleja.

Los logros de esta cultura son evidentes y no necesitamos nombrarlos, todos disfrutamos de comodidades tecnológicas, y todos disfrutamos también viendo una saga de aventuras por TV, como si realmente fuéramos los protagonistas. Así también reacciona nuestra fisiología acelerando el corazón, aumentando nuestra presión sanguínea y segregando hormonas.

PREVENCIONES: LAS REGLAS DE ORO.

Esta capacidad de alucinar, de imaginar, de reemplazar con una imagen los hechos como si fueran los verdaderos, aún con sus ventajas, nos hace pagar un precio. De esto vamos a hablar ahora.

Al mismo tiempo que vamos desarrollando esa capacidad de simbolización, vamos interactuando con nuestro entorno, vamos viviendo nuestra vida. Por supuesto que en esa interacción hay circunstancias en las que logramos nuestros objetivos (cualesquiera que sean) y otras en que nos sentimos frustrados por no lograrlos. En

ese proceso, conciente o inconscientemente vamos haciendo un esfuerzo por adaptarnos. Para poder adaptarnos, incorporamos las lecciones que nos va dando la vida en términos de “*esto debo hacer*” o “*esto no debo hacerlo jamás*”. O bien “*debo ser así*”.

Estos aprendizajes se van tornando *reglas de oro* a las que adherimos para evitarnos problemas y sufrimientos. Esta adhesión se va haciendo inconsciente y forma parte de nuestra *natural forma de ser*. Con el tiempo estas normas se van consolidando y están tan en lo profundo que no son nunca revisadas (por ejemplo para verificar si con el nuevo entorno en el que estamos ahora, son todavía aplicables). Por lo tanto nuestra forma genuina, original de ser, ya no está en la superficie. No actuamos en forma directa frente a las diversas circunstancias, sino que nuestros valores y talentos permanecen en lo profundo a resguardo, detrás de todas las prevenciones que fuimos aprendiendo a lo largo de nuestra vida.

Pero no es sólo nuestra forma de actuar la que se modificó, sino también la forma en que percibimos nuestro entorno. Tendemos a ver solamente los detalles y circunstancias que confirman nuestra idea del mundo. Tendemos a consolidar nuestras creencias.

Recortamos nuestra comprensión del mundo y de lo que pasa a nuestro alrededor, para confirmar esas creencias y afirmarnos en nuestras *reglas de oro*. Es más reconfortante y seguro no encontrar ejemplos que contradigan esas normas, porque de esa manera estamos afirmados y protegidos.

Este proceso de distorsión de nosotros mismos va entonces por dos carriles.

1. En lo personal, vamos ocultando nuestras verdaderas motivaciones y talentos. En ese esfuerzo por evitarnos sufrimientos nos ocultamos, nos estereotipamos, nos esforzamos por ser como pensamos que es necesario ser, quizás somos como pensamos que lo requiere nuestro entorno (llámese nuestro jefe, nuestros amigos, el mercado, nuestro cónyuge o nuestros padres).

Nos vamos convirtiendo en lo que creemos que se espera de nosotros, o dicho de otra forma, en lo creemos que debemos ser para evitarnos sufrimientos. Vamos perdiendo lo más preciado que tenemos. Y junto con esa pérdida, vamos perdiendo también el gusto por la vida, perdemos la capacidad de disfrutar. Esto es así porque la capacidad de disfrutar está vinculada con ejercer las propias habilidades y talentos. Está vinculada con la capacidad de ser *juguetón* y *suelto*, con la capacidad de no estar prevenido, con la capacidad de confiar tanto en la propia habilidad para resolver cualquier circunstancia que se presente, como en la bondad y armonía a largo plazo del entorno que nos rodea.

Estar prevenido es perder estas capacidades y consumir nuestra atención en adaptar nuestras respuestas según las *reglas de oro*. Como si en nuestro interior tuviéramos un computador que antes de permitir que respondamos, debiera evaluar, censurar y reformular cada respuesta. Es decir que por un lado estoy yo y por otro esta el que yo debo ser según lo determine ese computador.

2. En lo que respecta a la percepción del entorno, al adaptar nuestra visión según los condicionamientos de estas *reglas de oro*, construimos una realidad diferente de la realidad verdadera. Por eso los Maestros Espirituales hablan de la Realidad y de la Verdad, para distinguirlas.

La Realidad es lo que vemos, lo que evaluamos y lo que juzgamos. En ella vivimos. La realidad es la que nos hace ver un delincuente agresivo cuando se acerca alguien a pedirnos una limosna, porque ya una vez nos robaron de esa manera. La verdad quizás es otra, pero no tenemos la capacidad de verla. Esto es nuestra realidad porque luego de la ponderación y evaluación que hacemos, respondemos. Nuestra respuesta impacta en el entorno (puede ser una o varias personas involucradas) y a su vez, el entorno nos devuelve una nueva respuesta. Evaluamos esta nueva respuesta y volvemos a recortarla según nuestro esquema de *reglas de oro*. De esta forma se va produciendo una interacción de cada uno de nosotros con lo que nos rodea. Pero esa interacción está sesgada por la distorsión de lo que vamos percibiendo.

La Verdad en cambio son los hechos y procesos que ocurren en nuestro entorno (que de una u otra forma nos involucran) tal cual son, sin que medie ninguna valoración como “bueno” o “malo”, “amistoso” o “peligroso”, “conveniente a mis intereses” o “contrario a ellos”. Los hechos tal cual son se suelen llamar también la *Talidad*. Estos hechos sin valoración, constituyen lo que los Maestros llaman **la Verdad**. La diferencia entre Realidad y Verdad puede ser muy grande, puede llevarnos a evaluaciones equivocadas y por supuesto puede llevarnos a que la Verdad se nos imponga sorpresivamente.

Vemos entonces que por estos dos carriles se produce en ambas direcciones de ida y de vuelta una deformación: en la percepción de nuestro entorno y en la respuesta que damos frente a los hechos que nos involucran.

Por un lado nos esforzamos por tratar de ser algo que no somos, pero de lo cual estamos convencidos que debemos ser para evitarnos problemas. Este es un proceso de ocultación de lo que verdaderamente somos.

Por otro lado sesgamos, interpretamos lo que nos sucede, dejando de lado los aspectos que podrían hacernos cuestionar la visión que tenemos de la vida y del mundo. Nos quedamos sólo con aquello que la confirma y para lo cual estamos en condiciones de armar una respuesta.

Estos dos son procesos dinámicos que se van modificando mutuamente. Con cada respuesta que damos, lo que nos rodea se modifica, se altera de alguna forma. Una respuesta violenta genera violencia, que tarde o temprano nos alcanzará. Esto nos confirmará que vivimos en un mundo violento.

A su vez, las *reglas de oro* se van ampliando, los *debo* y los *no debo* se incrementan, especialmente ante las frustraciones.

El resultado que se va generando es que cada vez tenemos menos respuestas creativas y originales frente a las situaciones de la vida. Cada vez las respuestas son más parecidas a las anteriores y cada vez toda nuestra creatividad está más oculta. Nos vamos automatizando. Este proceso nos conduce a alejarnos de ser nosotros mismos y a vivir en un mundo determinista. Es decir nos conduce a vivir como si fuéramos engranajes del mecanismo del mundo. Nuestras respuestas están determinadas de antemano y son siempre similares.

Alguien que preste un poco de atención a nuestra conducta podría manejarnos con facilidad alabándonos o insultándonos o presentándonos escenarios para los cuales tenemos respuestas programadas. Vamos adecuando nuestra conducta a mecanismos más o menos condicionados. Nos vamos constituyendo en seres muy parecidos a los perros de Pavlov que salivaban cuando sonaba la campana anunciando que vendría la comida.

TEST

¿Cuál es la señal de que estos procesos se están llevando a cabo?. A menos que trabajemos deliberadamente con estos conceptos, todos de alguna forma realizamos estos procesos. Pero algunos de nosotros vamos perdiendo la capacidad de revisarlos, perdemos la capacidad de reevaluar las *reglas de oro*, la capacidad de preguntarnos si existe otro punto de vista distinto al nuestro para evaluar los acontecimientos de nuestro entorno, de nuestra familia, de nuestro país, del mundo. Perdemos la capacidad de escuchar inteligentemente los puntos de vista diferentes a los nuestros. ¿Y cual es la señal, los síntomas de esta estereotipación?...

Uno de los síntomas es la pérdida del sabor de la vida. Como dijimos, el no poner en juego los talentos propios, la propia creatividad, nos torna sombríos, al acecho,

tensos, elaboramos respuestas racionales vacías de compromiso afectivo, rutinas consolidadas e inmovibles. Se presentan síntomas psíquicos y físicos como el desgano, la angustia, inclusive el pánico, la hipertensión arterial o la presión inestable,... y por sobre todas las cosas la falta de humor, la pérdida de la capacidad para “jugar la vida”.

LAS MOTIVACIONES

Podríamos decir que hay dos clases de motivaciones: unas que podemos llamar *genuinas*, que son deseos “ primera mano”, como por ejemplo las necesidades físicas como comer y beber porque así lo requiere nuestra fisiología. Hay además motivaciones subjetivas, que podemos clasificar de “primera mano” como son las que nos motivan a accionar cotidianamente, incluyendo también las expresiones artísticas.

Otra clase de motivaciones, que podríamos llamar *compensatorias*, son aquellas en las que buscamos compensaciones, como por ejemplo el deseo de comer ante un estado de ansiedad por falta de atención de una persona que apreciamos. Otro ejemplo de estas motivaciones es recordar algún suceso vivido, modificándolo para aparecer como héroes (o como víctimas). Generamos, revivimos y satisfacemos un deseo por algo ya vivido anteriormente, que no está en el campo presente.

Vamos a poner la atención en estas, las que llamamos compensatorias. Nos inducen a una acción o bien nos hacen imaginar, alucinar o distorsionar una acción. Esta acción imaginada, bien puede ser algo que haya sucedido en la realidad y que modificamos a nuestro gusto, o bien algo que no sucedió, pero que proyectamos hacia un futuro.

Desde este análisis no es importante si la acción la llevamos o no a cabo, o si sucedió realmente o no. Lo significativo es que la concebimos con nuestra mente, le damos un lugar en nuestra mente, una entidad y por lo tanto la cargamos emocionalmente.

Cargamos en esa construcción mental una parte de nuestra auto-imagen. Esa diferencia que mencionábamos en el apartado anterior entre lo que soy y lo que debo ser, se concreta, se materializa en estas construcciones mentales, en los pensamientos que generamos y que alimentamos. Ya sea que se concreten o no en acciones estos pensamientos, son los que van consolidando ése que yo “debería ser”.

Vamos construyendo a través de nuestros pensamientos, de esas construcciones mentales, de esas imágenes, nuestra propia auto-imagen adecuada a lo creemos que debemos ser. Vamos construyendo el argumento de una película en la que tenemos el rol principal.

En esa película somos el centro: somos el héroe o somos la víctima, es decir nos cubrimos con un manto de omnipotencia o con un manto de auto-compasión.

Estos roles se trasladan a nuestro mundo real, para lo cual hacemos concesiones: tenemos que adquirir ciertas cualidades, cierta agresividad, cierta desconfianza, vestimos de determinada manera, comer de determinada manera, tener cierto tipo de relaciones personales, consumir determinados tipos de productos, poseer determinados bienes, tener ciertos gustos

Esto es el egoísmo, el egocentrismo.

UN CAMINO DE DOS VÍAS: DE IDA Y DE VUELTA

Al mismo tiempo, estas construcciones nos sirven de base para ir adecuando nuestra conducta a ese modelo. Constituyen nuestro modo de evaluar, de juzgar, de analizar y de decidir.

Como vimos, éste es un proceso basado no sólo en nuestra auto-imagen, sino también en la interpretación que realizamos de las cosas que nos pasan.. Es decir se va modificando nuestra auto-imagen y también la percepción que hacemos de nuestro entorno.

Pero ¿dónde tienen lugar estas modificaciones?, ¿cuál es el lugar donde residen y se llevan a cabo estos cambios que nos van alejando cada vez más de nosotros mismos?.

Básicamente el lugar donde se producen estas transformaciones es en nuestra mente.

Y eso no es todo: estos cambios, además se realizan con nuestra complicidad, con nuestra anuencia, con nuestro beneplácito.

Queremos decir que, ya sea que lo percibamos o no, estamos transformándonos permanentemente, a partir de transformar nuestra auto-imagen y la percepción de lo que consideramos nuestra posición en el mundo.

Ambos, la auto-imagen y la percepción de nuestra posición, se estructuran en la mente, desde allí decidimos, elegimos y actuamos. Esto significa que cualquier proceso que hagamos para volver a conocer lo que fuimos ocultando con estas transformaciones, deberá ser realizado básicamente sobre la mente.

Preguntas tales como: *¿cómo reaccionaría yo ante esta situación si no estuviera influenciado por los prejuicios que fui forjando por mis experiencias pasadas?*, o

¿cuáles son mis motivaciones más profundas y verdaderas?, ¿cuál es para mí el verdadero sentido de mi vida? ¿qué desearé haber realizado en esta vida cuando haga mi última evaluación al final de mi vida?

O como propone el Zen: *¿Cuál es mi verdadero rostro original?.*

Estas preguntas pueden no ser nada fáciles de responder. Nuestra mente se interpondrá ante cualquier juicio espontáneo y buscará respuestas racionales que consoliden o al menos que no entren en conflicto con nuestro modelo del mundo y de nosotros mismos, de acuerdo con el *Así debe ser*.

DOS ENTIDADES EN CONFLICTO (La personalidad, el ego -el yo- y el Alma, nuestra esencia -el YO-)

Venimos hablando de nuestra mente como si fuera una entidad más o menos autónoma, separada de lo que es el YO. Y en cierta forma es así.

Queremos significar genéricamente con la palabra “mente” (*manas* en sánscrito) el ámbito donde tienen lugar nuestros procesos psíquicos tanto concientes como inconscientes englobando por un lado el ámbito de las emociones, los sentimientos y por otro lado las funciones de organización de las señales provenientes de los sentidos.

Hablamos también de las funciones racionales, de la memoria y la capacidad de organizar todo este conjunto de información en un centro de conciencia que llamamos “yo” (*ahâmkara* en sánscrito). Es decir que ese yo se vale para actuar de las funciones de la mente.

Distinguiremos separadamente de estas dos estructuras, otra con la que ejercemos la capacidad de percibir en forma directa, sin intervención de la razón. A esta estructura la llamamos Intelecto (*Buddhi* en sánscrito). Así como el yo utiliza lo que llamamos mente para actuar, el YO utiliza el Intelecto para actuar.

A fin de simplificar y de no enredarnos en tecnicismos, nos referiremos indistintamente al yo, a la personalidad o a la mente. Por otro lado cuando nos refiramos al YO, incluiremos en este término al Intelecto que es su órgano de expresión.

Después de estas aclaraciones, digamos ahora que en lo que llamamos el YO, reside la voluntad, la capacidad última de decisión. Un impulso a una acción puede originarse en cualquier nivel de nuestra persona, ya sea una necesidad física o el resultado de una especulación, pero en última instancia el YO es quien decide darle curso, darle entidad, darle cabida en nuestra percepción del mundo y de nosotros

mismos.

Pero muchas veces, ese YO no se presenta.

Son varios los motivos por los cuales puede suceder esto. Puede ser que no se presente porque el impulso generado por la mente, la construcción mental es tan fuerte, tan imperativa, que no da lugar a otro punto de vista.

Solemos focalizarnos en una opinión, en un punto de vista, fortaleciéndolo y justificándolo hasta que termina ocupando todo el campo de nuestra atención. En este caso actuamos en forma automática. Estamos reaccionando de acuerdo a nuestro modelo de nosotros mismos y del mundo, reaccionamos con el *Así debe ser*, no intentamos una respuesta original poniendo en juego nuestra creatividad y nuestro talento.

Esto tiene también otras implicancias relacionadas con aspectos más sutiles de la realidad, que analizaremos más adelante.

Ahora el tema central que queremos destacar es un desdoblamiento entre una parte que funciona en automático, la mente, y otra en la que residen nuestros talentos y motivaciones, el YO. Este desdoblamiento puede llevarnos a conflictos muy profundos.

ESQUEMA DEL YOGA

Los Yoguis adoptan una posición drástica: opinan que lo que reside en la mente es siempre una distorsión porque contiene una valoración, está “teñido”, “coloreado”.

Por eso el método propuesto para resolver estos conflictos es en principio simple: realizar técnicas que silencien la mente, que acallen ese parloteo valorativo, que detengan ese mecanismo evaluador, ponderador y analizador, generador de conductas automáticas, programadas, que hemos instalado y que tiene como objetivo que estemos siempre realizando el *Así debe ser*.

A nosotros, occidentales, esta propuesta nos deja perplejos: nuestra creencia es que si lográramos detener los procesos mentales, se detendrían también nuestros procesos conscientes, de manera que quedaríamos dormidos, inconscientes o muertos. Es decir intuitivamente ubicamos nuestra conciencia en nuestra mente. No concebimos otra forma de estar conscientes más que con nuestra mente funcionando.

Lo conozcamos o no, estamos completamente inmersos en el paradigma cartesiano de *Pienso, por lo tanto existo*. Nuestra forma de comprender nuestro entorno es

pensando, razonando. Nuestra forma de ser humanos es pensando.

Para los yoguis, y en general para Oriente, la única manera de Ser es dejando de pensar, es decir suspendiendo los procesos de la mente. En este paradigma, la conciencia no se ubica en la mente sino que es un atributo del Ser, podríamos decir del Alma.

En este paradigma la mente es un órgano más de los que dispone el Ser para desenvolverse en este mundo. Si bien se la considera poseedora de cualidades más significativas, la mente es vista como un órgano tanto como un brazo o el estómago.

En este paradigma, el Ser no parece con el cuerpo y por lo tanto tampoco su principal cualidad que es la conciencia.

A la mente se le asigna un rol de organizador tanto de la información que proviene del medio ambiente, como de las respuestas que damos.

Sin entrar en demasiados detalles sobre cómo considera la organización del ser humano, podríamos decir que la mente aparece en este paradigma del yoga como el órgano operativo. Simplificando el esquema, podemos decir que en la mente está esa construcción que vamos realizando a lo largo de nuestra vida que llamamos personalidad. La nomenclatura para designarla es llamarlo *yo* o *ego*. Distinta del Ser que se designa como *YO* o *Alma*.

Quien tiene la cualidad de ser consciente es el YO y transmite esa cualidad como un reflejo sobre el ego, sobre la personalidad.

Lo que afirma este paradigma es que, en la urgencia de dar respuestas, ese yo va construyendo una imagen de sí mismo y del mundo, exactamente como lo discutimos más arriba. Es decir se va construyendo su realidad (en la propia mente) y luego ve e interpreta el mundo de acuerdo con esa realidad que construyó.

Dicha urgencia en dar respuestas y en adaptarse, hace que el Ser, el YO, el verdadero ser conciente, quede relegado, sus requerimientos y cualidades queden relegados para no entrar en conflicto con la realidad construida.

Este proceso de ocultación es progresivo y está favorecido por la cultura y los diversos aprendizajes por lo que vamos pasando, sean formales o no.

Según este paradigma, el proceso de ocultamiento va llevando a sucesivos enredos y conflictos que provocan el ofuscamiento del YO, que puede retirarse, silenciarse cuando no tiene chances de influenciar sobre las conductas del ser humano

manifiesto.

¿Y cuál es la solución que proponen los yoguis?. La solución en sí es simple, aunque muy difícil de llevar a cabo: detener la mente, detener los procesos mentales, ya que ése es el lugar donde están todas las construcciones que fuimos realizando en lo que va de nuestra vida. ¿Y qué pasa si logramos hacer esto?. Pasa que quien toma el mando del ser manifestado, de eso que somos es el Ser, el Alma, el YO.

Lograda esta detención de la mente, las construcciones mentales se desvanecen como si fueran humo, como verdaderas ilusiones ópticas.

Se detiene esa imagen de estar ofendido, esa autocompasión, o esa otra imagen de ser el héroe de cada circunstancia por la vamos atravesando, el héroe de esa película que vamos desarrollando con nuestra vida. Detenemos el proyector de nuestra película, donde se proyecta la realidad en la que vivimos.

¿Y qué nos queda entonces luego de conseguida esa supuesta detención de la mente?. Nos queda una visión directa del mundo y de nosotros mismos. Una percepción directa sin prejuicios ni preconceptos de lo que pasa por el campo de nuestra percepción.

Entonces estamos en condiciones de juzgar lo que alguien nos dice en forma directa, quedando en condiciones de percibir su verdadera motivación, su verdadero objetivo, lo que exactamente intenta decirnos, más allá de las palabras que pronuncie. Si lo que el otro viene a decirnos es producto a su vez de su propia ilusión, seremos capaces de percibirlo y de decidir no jugar ese juego.

Dado que todos actuamos desde esta ilusión del mundo y de sí mismo, podemos ver que hay una espiral de ilusiones erróneas que se pone en juego en las interacciones humanas que vamos realimentando unos con otros en esto que llamamos comunicación y que sólo puede ser interrumpida cuando alguien da una respuesta desde su YO, desde su Ser. Es una cadena de equívocos donde nos vamos haciendo cómplices en mantener cada uno su propia autoimagen y la imagen del mundo que fuimos creando.

Por supuesto que fuera de esta espiral de ilusiones es posible que podamos comunicarnos desde nuestro YO con el YO del otro, en una comunicación Alma a Alma. Pero para que esto suceda, es imprescindible que se detengan los “proyectores”, aunque sea por unos instantes. Estos momentos serán entonces extremadamente ricos, creativos y plenos.

EL LECTOR DE ESTE LIBRO

Puede plantearse ahora otra pregunta: ¿Quién es el que percibe? Si se detiene la mente, quién percibe? Y suponiendo que alguien perciba ¿qué puede hacer con eso si la mente está detenida?, ¿quién coordina las respuestas?.

Estas son preguntas totalmente pertinentes. La respuesta es que quien percibe en ese caso es la verdadera conciencia, es quien tiene la cualidad de ser conciente, que es el YO.

Por otra parte ese YO es quien tiene las verdaderas motivaciones del ser humano que constituimos, por lo tanto es quien da las respuestas más adecuadas.

Para nosotros, occidentales, nos puede resultar más familiar si pensamos que esta detención de los procesos de la mente, hacen que uno pueda dar respuestas **intuitivas**, con la intuición. Nos es más fácil si pensamos que el Ser, el YO se manifiesta a través de la intuición, estableciendo contactos directos, sin mediatizarlos con la razón.

En este paradigma del yoga, la mente no queda totalmente inactiva. El rol que le queda es de instrumentadora. Es la encargada de llevar a cabo la respuesta que elaboró el YO. Dicho en términos yóguicos: al detener la mente, el yo, el ego queda al servicio del YO. El ego deja de sentirse el artífice, el punto de referencia del mundo y de sí mismo.

Dicho en otros términos, dejamos de ser egoístas y egocéntricos. Dejamos de pensar en el mí, en lo mío, en la posesión personal, desarmamos ese dispositivo que quiere siempre más, de lo que sea pero siempre más, siempre el centro, siempre el mejor,....

Por esto el verdadero lector de este libro es el ego, el yo, la personalidad. Estas palabras van dirigidas a él, porque es desde él que podemos iniciar el proceso de reacomodar nuestras funciones de motivación, evaluación, de toma de decisiones y de ejecución de las acciones en nuestra vida.

Sin pretender agotar el tema, podríamos decir que un Maestro iluminado es alguien que detiene su mente a voluntad y en él, quien percibe, juzga, valora y elabora sus respuestas es directamente su YO. En un Maestro iluminado su ego está totalmente subordinado y no parlotea ni se ofende ni prejuzga ni se siente un héroe ni el centro del mundo ni se autojustifica. Su ego tan sólo tiene el rol de ejecutor, de implementador de las acciones que ya evaluó y decidió su Alma.

BÚSQUEDA DE SIGNIFICADOS. ENTRAMADO DE LA REALIDAD.

Este paradigma cambia totalmente nuestro punto de vista.

Si vemos el mundo desde nuestra personalidad, desde el yo, es inevitable que nos sintamos el centro, el punto de referencia.

Es inevitable analizar y juzgar, es inevitable valorar... y siempre en relación a nuestra utilidad, a nuestra ganancia.

Quizás como un antiguo instinto de supervivencia, es inevitable valorar para saber si cada circunstancia constituye o no una amenaza: no sólo física, puede constituir una amenaza al prestigio, al poder, a la fama o simplemente una amenaza a la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Por ejemplo si cultivamos una imagen de héroe airoso, el hecho que un desconocido nos insulte y no reaccionemos puede ser tan lesivo que nos perturbe emocionalmente por un tiempo prolongado.

Asimismo, al interactuar teniendo una imagen preconcebida de uno mismo, necesitamos justificarla con cada acto.

En este sentido entregamos nuestro equilibrio, nuestra estabilidad, a otros. Una palabra afectuosa o aprobatoria de alguien que tenemos en estima puede desencadenar un hermoso día de buen humor. Pero un gesto adusto o una crítica puede presagiar un día desdichado.

No sólo esperamos una valoración en las palabras y actos de los otros con quienes interactuamos, sino que lo hacemos con una expectativa, con un preconceito con un libreto ya escrito acerca de lo que esperamos que digan o hagan.

Si la realidad coincide con el libreto, está todo bien. Si no coincide, entonces o bien la negamos o bien nos angustiamos. La angustia indica un problema de adaptación, cuando surge la angustia, compulsivamente buscamos una nueva *Regla de Oro*, para agrandar el *Así debe ser* y poder mitigarla. Esta nueva *Regla de Oro*, es una nueva capa de ocultamiento que nos construimos.

Si en cambio comenzamos a ver el mundo desde el Alma desde el YO, cambia el punto de vista. Ya no somos el centro de lo que pasa a nuestro alrededor. Perdemos la compulsión de valorar y juzgar todo lo que pasa por el campo de nuestra conciencia.

Aunque sólo tengamos al principio atisbos de esta visión, comenzamos a pensar el mundo como un proceso que se está desarrollando y del que formamos parte. Desaparece la antinomia *yo y el mundo*. Ahora es *el mundo al que pertenezco*. Ya no

es *estoy vivo, debo sobrevivir*, sino que es *la vida de este mundo pasa también por mi*. Y poco a poco veremos cada suceso de nuestra vida de esta manera. Cada suceso se torna significativo, enigmático y estimulante.

Las culturas espirituales nos advierten que no sirve de nada adoptar esto como una pose intelectual. No sirve de nada pensar *Bueno, me convencí, a partir de ahora voy a formar parte del mundo y a dejar de ser su centro*.

Porqué no sirve es fácil de entender: si sólo es una pose intelectual, sigue estando en la mente, que justamente es lo que tratamos de detener. Adoptar este paradigma como la conclusión de un razonamiento hará que tarde o temprano terminemos haciéndonos la pregunta: *¿Cómo puedo hacer para responder espontáneamente a esta situación?*. Lo cual es una contradicción.

Por este motivo, este paradigma del yoga propone técnicas. Para acallar la mente no sirve un razonamiento porque sería del ámbito de la propia mente. Hacen falta prácticas indirectas para llevar esto a cabo.

SENTIDOS DIVERSOS DE LA SOLEDAD

En el paradigma del *Pienso, luego existo*, soy yo enfrentado al mundo. Es el hombre doblegando a la naturaleza, es la especie humana como culminación de la evolución y reinando sobre las demás especies.

Y de esta forma caemos en nuestra soledad. ¿Por qué soledad? Porque es inevitable que si estamos enfrentados a la naturaleza para doblegarla y ponerla a nuestro servicio, se cree un estereotipo de lo que debe ser un ser humano ideal: es el que debe ejercer el control.

Soy yo contra mi entorno. Y cuando hablamos de la naturaleza, del entorno estamos hablando de cosas bien concretas: buscamos ser el centro, lo máspreciado, el mejor, el supremo en nuestra pareja, con nuestros hijos, entre nuestros amigos, del círculo social, de nuestro jefe, del mercado, y si es posible también del mundo.

Es inevitable que planteadas las cosas de esta forma, sea imprescindible el éxito. El éxito en el sentido de acumular más de lo que sea, es intrínseco a esta forma de ver el mundo.

Y para tener éxito, habrá algunas personas más aptas y otras menos aptas, habrá un juego de valores tenidos socialmente en alta estima y otros valores despreciados, según la cultura que se analice.

Entonces es inevitable que uno como individuo de esa cultura se esfuerce por adquirir esos valores; y si no puede, al menos simularlos para tener aceptación social.

La base, el centro de todo esto es ejercer el control de las situaciones, es adquirir las habilidades necesarias para tener siempre, en todo momento el control.

De esta forma vamos construyendo el *Así debe ser*. Construimos una alucinación de cómo deberíamos ser para que no nos vuelva a pasar lo malo o frustrante que ya nos pasó una vez o que al menos hubimos sentido como amenaza. A partir del momento de pasar por alguna frustración, nos comportamos como si ya hubiéramos cambiado, como si, con sólo declararlo, ya hubiéramos adquirido esa nueva cualidad que nos permitirá reaccionar correctamente la próxima vez. Es decir nos creamos una compulsión de actuar un personaje que en el fondo no somos. Esta forma de ver el mundo no deja lugar para lo distinto, no deja lugar para la diversidad ni para la creatividad, fuera de ciertos límites. (Siendo que la naturaleza misma es infinitamente diversa y está constantemente recreándose).

Esta forma de ver el mundo conduce inevitablemente a la soledad, al aislamiento. Es decir que el individuo se fuerza a adaptarse asumiendo valores socialmente estimados y dejando de poner en juego los suyos propios. El precio de vivir en sociedad es entonces ocultarse para adaptarse.

Y cuanto menos apto sea el individuo con los valores de esa cultura, mayor será su aislamiento.

Todo esto tiende a la estandarización, a que nos vayamos volviendo similares, semejantes. Somos singularidades; cada uno de nosotros nace siendo una individualidad, pero a fuerza de adaptarnos, nos vamos convirtiendo en seres estándar, uniformes, categorizables.

En este paradigma, cada ser humano, cada ser vivo, cada ser animado, es un posible competidor porque puede oponerse a nuestros intereses o porque puede mostrarnos que no cumplimos con todas las condiciones de persona exitosa.

La naturaleza, nuestro entorno, los otros en general, son nuestros **contrincantes**, ya sea que estemos trabajando, paseando, con nuestra pareja, con nuestra familia, escuchando música, conduciendo nuestro automóvil o lo que sea que estemos haciendo. Esta postura nos exige una cierta tensión permanente, porque uno nunca sabe cuando puede venir el ataque o la posible oportunidad para lograr algo más.

¿Y qué sucede con el paradigma del yoga, respecto de la soledad, de este juego de ocultamientos y adaptaciones?

El punto de partida, que (insistimos) se realiza utilizando las diversas técnicas (no sirve intelectualizarlo o adoptarlo como una norma moral), es ver el mundo como un proceso en evolución. Es una evolución que se viene desarrollando desde mucho antes de la conciencia de esta vida de cada uno de nosotros y probablemente continúe después. En este paradigma, de alguna forma tenemos el privilegio de estar ahora aquí y disponer de los medios para participar en este proceso: disponemos de un cuerpo, de una capacidad para actuar y también de una capacidad para percibir y disfrutar, de una capacidad para analizar y razonar, disponemos de energía para actuar, de emociones, de creatividad, de imaginación y sobre todo de libertad.

En este paradigma, los controles que podemos ejercer son muy menores y son no significativos. Hay un fluir de acontecimientos que nos van involucrando y lo mejor que podemos hacer es desarrollar nuestra intuición para colocarnos en la posición óptima de ese devenir (que no es necesariamente la más gananciosa).

Esto lleva un profundo relajamiento, a un profundo descanso y entrega a ese devenir.

No estamos hablando de una posición resignada y pasiva frente al destino. Estamos hablando de concluir nuestra preocupación una vez concluido el acto que esté bajo nuestra responsabilidad.

Visto así, el hecho de estar vivos no puede causar otra cosa que alegría, una profunda alegría que va más allá de circunstancias coyunturales adversas.

También, viendo las cosas así, la naturaleza se presenta sumamente rica y diversa, enigmática e interesante. También se presenta como un desafío para comprender, pero no como algo a ser doblegado, en competencia, sino como uno mismo formando parte de ese desenvolvimiento y queriendo colaborar con él.

Básicamente se reemplaza la competencia por la cooperación. Y esto es algo fundamental, porque ese espíritu de colaboración tiñe todas las relaciones humanas y todos los actos humanos.

Actualmente hacemos un culto a la competencia, en el fondo hacemos un culto a la ley de evolución de las especies. La compasión es una virtud racional, como una compensación: tanto logré, tanto doy por caridad. Es necesario algún tipo de castigo para quien no sea compasivo, por eso la necesidad de normas en todas religiones en este sentido.

En el otro paradigma, el del yoga, la compasión es una virtud del alma, no de la mente. Es una conducta natural y sin subterfugios, es espontánea, sin razonar. Es un compartir para que el conjunto mejore. Es ayudar a otro porque el otro es una parte de uno mismo.

Este punto de vista tiene profundas implicancias porque no solamente el otro es parte de uno mismo, sino que el medio ambiente también es parte de uno mismo. La depredación, el aprovechamiento egoísta de los recursos, la contaminación.... Son ahora vistos como ciegos actos de suicidio.

Básicamente, en este paradigma del yoga, somos parte de un proceso cósmico de desarrollo, de despliegue. La satisfacción, el disfrute, el gozo, está en participar en ese despliegue, en colaborar con él.

El otro deja de ser un competidor o una amenaza, el otro es visto como un compañero en este juego de despliegue. La compasión brota espontáneamente: ¿cómo ser feliz, egoísta y acumulador cuando a nuestro alrededor están sufriendo carencias? La necesidad de actos de servicio surge naturalmente. Y también surge naturalmente el gozo en la realización de esos actos. La antinomia “seres buenos / seres malos”, deja de tener significado y comenzamos a ver a los demás seres como en diferentes grados de evolución. Comprendemos el daño que se causan a sí mismos al actuar contra las leyes de la naturaleza, en forma egoísta, egocéntrica....

EL SILENCIO

Acallar la mente, detener el parloteo mental, detener el análisis, la ponderación, dejar de tomar partido en forma compulsiva: “es bueno, es malo; me conviene, no me conviene; es adecuado, no lo es; corresponde, no corresponde; debería, no debería”.....

Percibir en forma directa, no sólo agudizar los sentidos, sino también la percepción: nuestros sentidos captan, captan, pero ¿cuánto de eso llega a nuestra conciencia?...agudizar la conciencia, desarrollar el estado de alerta relajado...aprender a estar disponible...reaprender a permanecer en estado de inocencia frente a los hechos y frente a las personas...

PROCESOS

Dejar de pensarnos y de actuar como si fuéramos el centro de todo lo que acontece y colocar en ese centro el proceso mismo del mundo, el proceso que realiza cada ser, manifestándose, buscando la forma de expresar su esencia más íntima, en la forma más hermosa, más perfecta, más sutil, aunque en ese proceso cometa errores. Aprender a ver procesos más complejos que se desenvuelven unos dentro de otros, cómo las circunstancias se tornan complejas y en esa complejidad cada uno tiene un rol y la posibilidad de desarrollo personal, además de la del desarrollo grupal....

Ver procesos en desenvolvimiento, más que problemas a resolver.

Esto es lo que nos enseñan las técnicas de yoga.
