

VUELO EN EL INTENTO

REFLEXIONES PARA UNA
FELICIDAD CRECIENTE

ROSITA ERGAS

cadaqués



Aquí te encontrarás con un intento de profundizar en muchos temas esenciales de la vida. ¿Tiene la vida sentido? ¿Por qué se sufre? ¿Cómo salir de los momentos oscuros?, ¿Por qué es tan importante actuar con unidad?, ¿Cómo reconciliarse?, ¿Cómo comunicarse mejor?, ¿Cómo y para qué meditar?, ¿Cómo conectar con una alegría profunda?

A través de un recuento testimonial que resume los aprendizajes de una sicóloga siloista, encontrarás una riqueza temática que va desde reflexiones acerca de la sexualidad, hasta cómo ponerse en disposición para lograr inspiración.

Este es un libro que no es sólo para leer, contiene ejercicios y meditaciones para intentar, que tú tengas experiencias.

He dedicado 35 años a superar mi sufrimiento y el de mi entorno. He intentado practicar lo que aquí explico y lo he enseñado a otros voluntariamente a

Rosita Ergas

cadaqués

Rosa Ergas Benmayor

Mujer de 54 años, hija menor de dos inmigrantes judíos que escaparon a la segunda guerra mundial. Casada hace 30 años, con Roberto Blueh, tienen dos hijos. Desde los 22 años se ha dedicado al intento de contribuir a superar el sufrimiento personal y social, como humanista y discípula de Silo .

Es Psicóloga de la Universidad Católica; directora de la Fundación Laura Rodríguez, Maestra de la Disciplina Mental emplazada en el Parque de Estudios y Reflexión Los Manantiales. Forma parte de la corriente de Psicología del Nuevo Humanismo, la que estudia las posibilidades del ser humano para ampliar la conciencia, erradicar la violencia, superar el sufrimiento y conectar con experiencias profundas que modifiquen las creencias sobre la muerte y la trascendencia.

Siendo el tema de la muerte, factor y raíz de gran parte del sufrimiento humano, su primer libro fue Luz en el Umbral, guía y pautas para el bien morir.

Contacto: regasb@gmail.com

VUELO EN EL INTENTO
Reflexiones para una felicidad creciente

ROSITA ÉRGAS

VUELO EN EL INTENTO
REFLEXIONES PARA UNA FELICIDAD CRECIENTE

cadaqués

ERGAS, ROSITA

Vuelo en el intento. Reflexiones para una felicidad creciente / Rosita Ergas

Santiago de Chile, Catalonia, 2015

208p., 15 x 23 cm

ISBN 978-956-324-xxx-x

DESARROLLO EMOCIONAL

152.4

Diseño de portada:

Composición: Mario Mora

Edición de textos:

Impresión:

Dirección editorial: Arturo Infante Reñasco

Todos los derechos reservados.

Esta publicación no puede ser reproducida,
en todo o en parte, ni registrada o transmitida
por sistema alguno de recuperación de información,
en ninguna forma o medio, sea mecánico,
fotoquímico, electrónico, magnético,
electroóptico, por fotocopia o cualquier otro,
sin permiso previo, por escrito,
de la editorial.

Primera edición: junio 2015

ISBN 978-956-324-xxx-x

Registro de propiedad intelectual N° 154.754

© Rosita Ergas, 2015

© Catalonia Ltda., 2015

Santa Isabel 1235, Providencia

Santiago de Chile

www.catalonia.cl

A Robby

ÍNDICE

Prólogo	11
Introducción	13
La vida es muy acontecida	19
¿Para qué vivo? ¿Tiene mi vida sentido?	23
Ser feliz, una decisión, una dirección, un intento	29
¿Por qué sufro tanto?.....	37
Nuevas comprensiones acerca de la raíz de mi sufrimiento: Deseo, temor y violencia	47
Necesito fe, necesito reconciliación.....	53
Agradezco haber conocido que lo único importante es actuar con unidad.....	65
Los momentos oscuros: El fracaso y la felicidad en momentos difíciles	75
No hay mal que por bien no venga	87
Felicidad y libertad interna.....	93
¡Aprendí a mirar las virtudes en mí y en otros!	97
Necesité comunicar las cosas difíciles: Comunicación no violenta.....	105
Volamos en un pájaro llamado “Intento”	113
¿Qué hago con mi yo?	129
En búsqueda de la inspiración	139
¿Por qué es tan importante actuar con unidad?.....	149
Mejorando mi sexualidad tendré más energía para ser feliz	153

Amo la realidad que construyo y voy siendo feliz.....	157
Agradecer me hace feliz	169
Todo vínculo humano es sagrado.....	175
La nación humana universal: Una imagen que me conmueve.....	181
Testimonios, aprendizajes de vida	185
Epílogo	203

PRÓLOGO

Este libro tiene la gracia de la “vida vivida”, de la honesta entrega de una mujer que se las ha jugado por tomar las riendas de su proceso hacia la liberación de las cadenas internas que impiden la felicidad.

Un tema vital, ahora que muchos seres humanos se alzan anhelando la vocación central de nuestro ser en el mundo: Ser felices, vivir una vida plena y significativa.

Sin embargo, la trampa está en la búsqueda misma, porque la felicidad Es, está, siempre ha sido y será en el núcleo mismo de nosotros.

La plenitud, el amor y el sentido emergen naturalmente en momentos de sencillez, ocio, cuando damos espacio al silencio interior, o nos vaciamos de “yo”, entonces emerge esa claridad, creatividad y natural alegría puesto que son las cualidades naturales e inherentes del Ser.

El sendero a la plenitud no es de agregarnos cosas, sino de descargarnos de aquello que está de más, cuando lo hacemos, cuando nos vaciamos de ruido, cuando nos dejamos de obsesionar con el futuro y los deberes y todo aquello que en nuestra interioridad está de más: el constante diálogo de la mente-emoción, que en sus circuitos cerrados de deseos, temores, ansias, apegos, soberbias, envidias, no nos permite reposar en la dicha, creativa, en el poderoso amor que Somos.

No es preciso buscar o anhelar ser feliz, sino más bien dejarlo Ser, escucharlo, dejar que emane.

En la profunda nostalgia de recuperar la plenitud natural nos equivocamos y nos transformamos en sedientos de todo lo que encontramos en el camino, buscamos afuera, en posesiones, situaciones, comodidad, roles, funciones, prestigio, consumo de una cosa a otra, de una experiencia a otra; creemos que la felicidad

está en alguna situación futura, o en el pasado idealizado. La ansiedad es el camino al sufrimiento.

El gran espejismo consiste en pensar que el ser feliz depende de algo exterior, de algo que nos será dado desde fuera, que necesitamos determinadas circunstancias o hechos y olvidar que la fuente de la felicidad está dentro de nosotros, allí, desde donde brota la certeza de que somos seres espirituales en una existencia humana, que la muerte es un paso más de transformación, que la vida y sus cambios tienen un sentido de evolución y aprendizaje, que el dolor nos transmuta y ablanda, que somos caminantes, que nada nos pertenece, que la vida toma formas cambiantes, pero la esencia permanece.

Allí donde podemos descansar en el Sentido, en la confianza radical, en la participación creativa de un mundo mejor.

La felicidad, la plenitud, la dicha brotan naturalmente en el servicio, en el dar lo mejor de nosotros mismos para aportar a un mundo mejor, cuando conectamos con la razón central de nacer, revelar la claridad, el poderoso amor minuto a minuto, segundo a segundo.

Patricia May
Colina, noviembre 2014

INTRODUCCIÓN

Bienvenido y bienvenida a la lectura de este libro.

Este es un libro que no es solo para leer, es un libro para meditar, ejercitar, para intentar tener experiencias. Por eso, encontrarás en él, además de reflexiones testimoniales acerca de cómo superar el sufrimiento y ser más feliz, ciertos recuadros, esos recuadros pueden parecer secundarios, pero son lo más importante, ya que son tu experiencia, tu reflexión y son una invitación al despertar de tu conciencia.

Lo primero que quisiera es invitarte a que reflexionemos en torno al concepto de felicidad que nos han enseñado. Para partir se puede recurrir al utilísimo Google y allí encontrarás esta definición: “La felicidad (del latín *felicitas*, a su vez de *felix*, “fértil”, “fecundo”) es un estado emocional que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada. Tal estado propicia paz interior, un enfoque del medio positivo, al mismo tiempo estimula a conquistar nuevas metas. Se define como una condición interna de satisfacción y alegría que ayuda a muchas personas”.

Como me pareció una definición mala, me fui a buscar otra al diccionario de lengua española de la Real Academia. Esta fue peor: “Felicidad: 1. Estado de ánimo que se complace en la posesión de un bien; 2. Satisfacción, gusto, contento”.

Decidí dejar los conceptos y mejor partir preguntándote:

¿Qué es la felicidad para ti?

Cierra tus ojos un momento y conecta con lo que la felicidad te evoca. Trata de recordar momentos y períodos de felicidad.

¿Qué imágenes vienen a tu cabeza?

Puedes tener alguna dificultad con la palabra felicidad, tú puedes utilizar la palabra que más se acerque a un estado de bienestar.

¿Cuándo has sido verdaderamente feliz o te has sentido pleno?

Yo te propongo entender la felicidad como ausencia de sufrimiento, como plenitud, como satisfacción creciente, como unidad, y nunca como un estado emocional que se produce al alcanzar las metas deseadas. Los que definen así la felicidad, se refieren más a la alegría inmediata o al placer. Ellos confunden las cosas y nos hacen buscar la felicidad donde en realidad encontraremos sufrimiento.

La felicidad es un conjunto de sensaciones de alegría, de confianza, de apertura, es lo que algunos llaman sentido en la vida.¹

La felicidad es una aspiración, una dirección, un indicador de que se va por buen camino y no un estado que alcanzo y poseo para siempre.

Despejado este error conceptual, te contaré quién soy. Soy una mujer humanista, psicóloga, de 54 años, madre de dos hijos, esposa hace treinta años, hija de inmigrantes judíos sobrevivientes de la Segunda Guerra Mundial. Soy discípula de Silo, Mario Rodríguez, Cobos, y soy maestra de la disciplina mental. Sigo profundizando día a día para descubrir quién soy verdaderamente, pero te relaté lo que generalmente describe a alguien en la sociedad en que vivimos.

He dedicado treinta y cinco años a intentar superar mi sufrimiento y a ayudar a otros a hacerlo. Hoy, quisiera plasmar lo aprendido en un escrito que me ayude a ordenar mi experiencia y que quizás ayude a otros en este necesario camino hacia el encuentro de la propia felicidad.

Desde pequeña me caractericé por sufrir mucho, “nadie me quiere”, “estoy aburrida”, “qué fome”, “murámonos”, eran mis frases preferidas. Siempre me sentía insatisfecha, triste, ansiosa, temerosa y angustiada. Nada en mi vida podía dar cuenta de esos sentimientos: era una persona que a los ojos del resto, lo tenía todo.

1 Ergas, Dario, *La unidad en la acción*, Santiago: Cadaqués, 2013, pág. 39.

Por esto, decidí estudiar Psicología, en un intento de poder profundizar en las causas del sufrimiento y, de esa manera, sobrepasarlo. Estudié en la Universidad Católica de Chile; aprendí muchas cosas, algunas me aclararon, otras, la mayoría, me confundieron.

Tuve varios intentos con terapias; de algunos, saqué cosas en limpio, otros solo me dejaron vacía.

Hacia el final de mis estudios de Psicología, me invitaron a una charla acerca de la India. Me sonó atrayente. La charla, en verdad, trató acerca del siloísmo en la India. Yo había escuchado acerca de Silo, porque mi hermano pertenecía a ese movimiento. Como psicóloga, los consideraba buenas personas, pero ignorantes e ingenuos en lo que se refiere al psiquismo humano. En esa charla, me enteré que la primera charla pública que dio Silo, en 1969, se llamó “La curación del sufrimiento”. Curar el sufrimiento, sanarlo, terminar de sufrir y ayudar a otros a hacerlo... ¡Ese siempre había sido mi propósito en la vida! Me incorporé a este movimiento y he participado sin interrupción desde los 22 años.

Al encontrar en este libro frases y enseñanzas de Silo, las colocaré en cursivas, para que sepas de quién son y evitar reiterar de dónde han salido. La gran parte de los conocimientos que encontrarás acá provienen de él y de la corriente de pensamiento del umanismo niversalista que él formó. Esto es comprensible dada mi participación activa en esta corriente durante treinta y cinco años; también encontrarás algo de Buda y otros sabios inspiradores de mis escritos. Pero, aun cuando leamos a muchos sabios que nos enseñan, no basta, el intento y el trabajo evolutivo lo tiene que hacer uno con mucha meditación interna, reflexión y autoconocimiento.

Superar el sufrimiento ha sido el motor de todas mis búsquedas. También ha sido una necesidad. Si algo he intentado aprender en la vida, es acerca del mecanismo del sufrimiento.

Últimamente he ido comprendiendo y ordenando en mi experiencia todo lo que se relaciona con su superación, y esto se convirtió en el tema central de este libro.

Este es mi segundo libro. El primero también se relaciona con este tema, ya que trata acerca de la muerte que, desde mi mirada, pareciera ser el tema raíz del sufrimiento humano.

Empezaré una aventura que te tiene a ti, lector, como destinatario. Quisiera ayudarte a encontrar, a través de mi experiencia, claves para la superación de tu propio sufrimiento. Quisiera que estas miradas, reflexiones y ejercicios, te ayuden de verdad a ser más feliz.

Espero lograrlo. Pido inspiración. No creo ser tan distinta a todo el mundo, creo que los mecanismos a la base del sufrimiento son parecidos y, en ese sentido, tengo fe que algo bueno saldrá de este intento.

En lo profundo de mí, en lo profundo de mi conciencia hay un propósito que clama por ser expresado en el mundo. Contribuir a superar nuestro sufrimiento es de las cosas dignas que todo ser humano puede hacer. Eso da sentido a la vida, eso humaniza la Tierra.

Te invitaré a hacer un intento, varios intentos. Te mostraré mi forma, lo que he aprendido, y tú verás si algo de ella te sirve. Haré lo que mejor pueda por recordar y mostrarte los aprendizajes más importantes que he tenido. Tengo que reconocer que no me ha sido fácil, a veces creo haber avanzado mucho, a veces me siento muy atrás. Pero, lo único claro es que es un intento que he sostenido con permanencia y me ha dado un valioso aprendizaje durante mi vida.

Quisiera ahora hacerte una pregunta que leí en el libro *Humanizar la Tierra*, a partir de ella toda mi vida y mis reflexiones han sido dedicadas a resolverla: “*He aquí mi pregunta: A medida que la vida pasa, ¿crece en ti la felicidad o el sufrimiento? No pidas que defina estas palabras. Responde de acuerdo a lo que sientes...*”.

¿Y tú?

¿Qué responderías? ¿Crece la felicidad en tu vida o el sufrimiento?
Trata de responderte, no te saltes esta reflexión.

El párrafo continuaba: “*Aun cuando sabio y poderoso, si no crece en ti y en quienes te rodean la felicidad y la libertad, rechazaré tu ejemplo*”. ¡Rechazaré tu ejemplo! Esto me puso en la dirección de buscar modelos de vida que tuvieran libertad y felicidad creciente. Esto ya dejaba afuera a muchas personas. En poquísimas personas que conozco crece la felicidad.

Y, luego, venía la propuesta: “*Acepta, en cambio, mi propuesta: sigue el modelo de aquello que nace, no de lo que camina hacia la muerte. Salta por encima de tu sufrimiento, y entonces no crecerá el abismo, sino la vida que hay en ti*”.

En este libro encontrarás muchísimos temas y pequeñas experiencias que te ayudarán a saltar por encima de tu sufrimiento, para que no crezca el abismo, sino la vida que hay en ti.

Te invito a leerlo con el corazón, no solo con la cabeza. No lo consumes, lee con calma, trata de realizar las reflexiones, los ejercicios propuestos, trata de buscar la parte de ti que resuene con él, tradúcelo a tu lenguaje, a tus ejemplos, busquemos sintonía mutua. Tú lees y profundizas en ti. Yo escribo y profundizo en mí.

Sé que vivir una vida donde avance la felicidad no es fácil, durante una vida suceden muchísimas cosas, la vida es muy acontecida, acontecidísima.

LA VIDA ES MUY ACONTECIDA

Cuando era niña y joven, creía que la vida consistía en lograr ser alguien, lograr conocer el amor, estudiar algo, trabajar y ganar lo más posible, tener una pareja, construir una familia... Ojalá algún día tener una casa, quizás viajar y conocer el mundo, tener amigos, buen nombre.

Todo esto yo lo imaginaba en un camino de ascenso, en que uno iba esforzándose y logrando lo que se quiere. Eso es lo normal, salvo escasas excepciones, creía yo. ¡Cuán equivocada estaba!

Hoy, tengo 54 años y he descubierto que la vida es muy acontecida. ¿Qué significa esto? Digo que en la vida suceden demasiados acontecimientos no previstos, demasiados fracasos, demasiadas veces que las cosas no coinciden con nuestras expectativas. ¿Será un problema de la vida o de las expectativas? ¿O de la educación que nos dieron en torno a lo que es la vida?

Nos prepararon en la familia y el colegio para muchas cosas, pero nadie nos prepara para una ruptura amorosa, de las que tendremos muchas, para ser maltratados, para responder a los accidentes, para la enfermedad, para el nacimiento de un hijo con alguna enfermedad, para la vejez, para la pérdida del ser amado y menos para la muerte propia. Nadie nos prepara para enfrentar los fracasos en el trabajo, en la familia, para enfrentar las aparentes traiciones, las injusticias, etc. Estamos preparados para una vida que no existe. Nadie nos enseña a ser felices de verdad, nadie nos enseña a fracasar con sabiduría y paz, nadie nos muestra que el ser humano de verdad aprende de los fracasos y no de los éxitos. Decirse fracasado en esta sociedad en que todos quieren ser exitosos es una grosería.

Pero, al mirar a los supuestamente exitosos, verás que no pueden dormir, que sus relaciones son tensas y difíciles, que en el fondo el sinsentido y las tristezas los consumen.

Así que la vida es acontecida y punto.

Acontece la muerte de abuelos, padres y, no pocas veces, de hijos.

Acontece el accidente y la enfermedad.

Acontece el divorcio, las separaciones y también la muerte de las parejas.

Acontece la pérdida de trabajo, la pérdida de fortunas y todo tipo de pérdidas.

Acontece la aparente traición de los amigos.

Acontece, en el mejor de los casos, la vejez.

Acontece la propia muerte.

Y todo esto no es la excepción, sino que es la vida.

Empezaba a terminar mi libro y nuevamente me sorprendió otro acontecimiento: un bus había pasado encima del marido de una gran amiga mía. ¡También acontecen los atropellos! Nunca me dejo de sorprender de lo acontecida que es la vida.

También acontecen otras cosas que aparentemente suenan mejor: acontece el nacimiento de hijos, acontece el amor, acontece la puesta de sol, la flor, la amistad verdadera.

Y todos estos acontecimientos suceden, pero uno está solo preparado para recibir aquellos que, en apariencia, nos benefician.

¿Qué tipo de educación hemos construido, que nos insiste tanto acerca de los próceres de la patria o las ecuaciones y no nos enseña a hacer un duelo, a agradecer, a reflexionar en torno a quiénes somos o a descubrir un sentido en la vida?

En mi generación, todos soñaban con ser ricos y famosos. Es muy lindo poder conocer a esos ricos y famosos y darse cuenta, generalmente, cuán pobres y tristes están. ¿Por qué pasa esto? ¿Dónde está la trampa? ¿Cuál es la mentira?

Nos han mentido de inicio a fin. No porque sean malas personas, sino por ignorancia. Nadie nos ha preparado para comprender la impermanencia de las cosas —aparentemente buenas y aparentemente malas—. Nadie nos ha ayudado a entrenar la mirada para aprender a ver de verdad.

Ver en todo acontecimiento una oportunidad.

Ver en todo acontecimiento un sentido, un algo para agradecer, un algo para pedir.

Ver en todo acontecimiento la posibilidad de establecer vínculos.

Ver lo sagrado en uno y en otros.

Ver y resistir la violencia en uno y los demás.

Ver y superar el sufrimiento en uno, en nuestro prójimo y en la sociedad.

Quizás no importaría que no nos enseñaran, si al menos nos dieran el espacio para preguntarnos o nos dieran el tiempo para hacer estas búsquedas. Pero hay un serio problema de valores y de primarios en la sociedad que vivimos. Esta sociedad es especialista en resaltar lo secundario y ocultar lo primario, es especialista en confundirnos. Es especialista en exprimir nuestra energía con exceso de trabajo y en atrapar nuestros ensueños con manipulación, temor y publicidad engañosa.

Muchas veces he pensado que si la gente se pusiera a reflexionar en torno a todo esto, de un paraguazo se haría pedazos el sistema basado en el consumismo. Es muy peligroso reflexionar, mejor promover una cultura *light*, promover la farándula, peraltar las noticias secundarias, aumentar el horario de trabajo, mantenernos ocupados, ilusionados y distraídos.

Para estar más despiertos es necesario saber que la vida es muy acontecida y uno tiene que estar preparado para salir fortalecido de todo acontecimiento. Esto requiere de crecimiento personal, de autoconocimiento, conocimiento del medio en que vivimos. Necesitamos aprender a despertar una mirada interna. Se necesita más gimnasios para el espíritu y no solamente gimnasios que se dediquen a mejorar el cuerpo.

Agradecí tanto encontrarme un poquito preparada para el momento en que me dio un cáncer; luego, mi embolia pulmonar, la muerte de mi padre... Estoy convencida de que, con la perspectiva y la sabiduría apropiada, ningún acontecimiento en

sí mismo debiera voltearnos y sumirnos en el sufrimiento. Estoy convencida de que la vida es mucho más de lo que creía cuando niña o cuando joven: lograr ser alguien, lograr conocer el amor, estudiar algo, trabajar y ganar lo más posible para construir una familia... Ojalá algún día tener una casa, quizás viajar y conocer el mundo, tener amigos, buen nombre.

Creo, cada día más, que la vida tiene guardado un profundo misterio a develar, tiene, sin duda, un sentido que no hemos aprendido a **VER...ver.**

¿PARA QUÉ VIVO? ¿TIENE MI VIDA SENTIDO?

¿Cuál es el sentido de la vida? ¿Para qué se vive? ¿Es que efectivamente tiene un sentido? ¿Es que solo se trata de nacer, educarse, emparejarse, estudiar, trabajar, ser exitoso, tener nietos y, quizás, bisnietos y morir?

Cuando veo a mi hijo de 26 años preguntarse estas cosas y recuerdo mis propias búsquedas a esa edad, reafirmo que estas preguntas son las de importancia vital dentro de la existencia. ¡Qué poco ayuda el sistema educativo en ellas! ¡Qué poco ayuda la familia en ellas! ¡Qué poco ayuda la sociedad, salvo para imponer algún dogma, sin estimular reflexión y profundización alguna!

Cuando uno está muy ocupado, es difícil tener energía ni interés para preguntarse con profundidad acerca del sentido de la vida. Pero, hay momentos en que estas preguntas despiertan, puede ser que después de un fracaso o durante un momento de inspiración, uno comience a preguntarse.

Te contaré lo que he aprendido al respecto. Si alguno quiere investigar más puede hacerlo en *El mensaje* o en *El paisaje interno*, ambos de Silo; en los libros *El sentido del sinsentido* y, especialmente, *La mirada del sentido*, de Dario Ergas; así como en *El hombre en busca del sentido*, de Viktor Frankl; que son, por lo menos, mis fuentes favoritas de estudio en relación al sentido.

Lo más simple, directo y profundo que he escuchado respecto a este tema fue la siguiente frase: “*Te diré cuál es el sentido de tu vida aquí: humanizar la Tierra. ¿Y qué es humanizar la Tierra? Es superar el dolor y el sufrimiento en ti y en otros, es aprender sin límites, es amar la realidad que construyes*”.

¡Humanizar la Tierra! Suena a algo tan grande y difícil. Sin embargo, es algo que va desde lo simple y cotidiano como sonreír en la mañana a un vecino, o el intento por saludar a un ser querido para entregarle bienestar, hasta hacer justicia, inventar

algún aporte a la ciencia o ejercer un buen gobierno, según sean mis posibilidades.

Todos nosotros podemos humanizar la Tierra, y todos nosotros podemos hacer lo contrario. Así, este libro pretende humanizar, ya que pretende ayudar a superar el sufrimiento de sus lectores. Y tú puedes humanizar, o no, en cada acto que realizas. Cada acto tiene una dirección hacia la humanización o su opuesto, es importantísimo aprender a distinguir bien y elegir bien, entre el sí y el no en cada acto. *“El sí creó todo aquello que hizo superar el sufrimiento, ‘el no’ agregó dolor al sufrimiento. Ninguna persona, o relación u organización quedó libre de su interno sí y de su interno no”.*

*“El sentido de la vida es una dirección a futuro que da coherencia a la vida, que permite encuadrar sus actividades y que la justifica plenamente. A la luz del sentido aun el dolor en su componente mental, y el sufrimiento en general, retroceden y se empequeñecen interpretados como experiencias superables”.*²

Voy a tratar de escribir en mis palabras lo que he aprendido, intuitivo y reflexionado en torno al sentido:

1. La vida tiene un sentido misterioso que cuesta develar porque no sabemos **VER**ver.
2. Hasta que no logremos develarlo, basta movernos con ese sentido amplio y algo prestado, que al principio no tiene arraigo y profundidad en nosotros, que se puede expresar como: “humanizar la Tierra”. Poco a poco, podemos ir aprendiendo qué significa humanizar la Tierra para cada uno y cómo, desde la propia situación, queremos y podemos hacerlo.
3. No creo que sea bueno hacer profundas y tortuosas reflexiones que llevan a un inmovilismo. Creo que el sentido se puede ir develando en la acción. Probando,

2 Silo, “El sentido de la vida”, en *Habla Silo*, Santiago: Virtual Ediciones, 1996.

por ensayo y error, mientras vamos haciendo en el mundo, tratando de ayudar a otros como podemos. Desde los más cercanos a los más lejanos. Tratando a los demás como queremos ser tratados.

4. En palabras simples, creo que el sentido de la vida puede ser dejar este mundo y a este ser que está dentro de nuestros cuerpos, un poquitín mejor de lo que lo encontramos. Bastaría eso para ayudar a la evolución.
5. Ahora, si profundizamos y complejizamos esto, podríamos decir que la vida tiene un sentido que quizás nos antecede y nos sucede. Existe una intención evolutiva y nuestra tarea es alinearse con **ESO**eso. Hay algo que está escondido en lo profundo de nuestra conciencia, que está acallado por el ruido cotidiano, por nuestras contradicciones y resentimientos. Hay una fuente de sabiduría pura guardada como un tesoro muy en lo profundo de cada uno de nosotros. Cuando se accede allí, se va develando el sentido más profundo: *“la real sabiduría no se transmite por medio de libros ni de arengas; la real sabiduría está en el fondo de tu conciencia, como el amor verdadero está en el fondo de tu corazón”*.³

Para acceder al fondo de la conciencia se requiere lograr un buen equilibrio interior a través de una reconciliación profunda, ser mínimamente capaces de meditar, hacer silencio, lo que es lo mismo que decir una vigilia normalizada, para lo cual hay que aplicarse en ello.

Así que, por ahora, en el recorrido que haremos en este libro nos bastará decir que el sentido de tu vida es humanizar la Tierra, y que tú podrás ir buscando, por ensayo y error, lo que significa para ti.

3 Silo, “La curación del sufrimiento”, en *Habla Silo, op. cit.*

En el mundo en que vivimos, donde el valor central es el dinero y no lo humano, donde no existe libertad de opción, donde la discriminación y la violencia son pan de cada día, donde vivimos apurados, incomunicados, sin espacio para el ocio, el descanso y la inspiración; no es fácil lograr el equilibrio. Esto no sale de forma mecánica, requiere poner nuestra intencionalidad en ello.

Los psicólogos están cumpliendo esa función en la sociedad; sin embargo, es posible, más barato y, en muchos casos, necesario, buscar herramientas de autoliberación. En mi caso, trabajé en ello muchísimos años, antes de sentir que el sufrimiento retrocediera y que la felicidad empezara a abrirse paso.

Además del sufrimiento, fue la intuición de la existencia de un sentido en la vida, la intuición de que para algo tenía que haber nacido, la que me impulsó a mejorarme a mí misma, haciendo trabajo personal y social de múltiples formas.

Si tu quieres estar en forma físicamente, tienes que alimentarte bien y hacer ejercicio; si tu quieres estar bien psíquicamente, necesitas priorizar tu trabajo personal. Sin embargo, esto tiene una trampita: nada puedes hacer por ti pensando solo en ti. “*Si quieres crecer ayudarás a crecer a otros*”, nos decía mi maestro. Yo he ido entendiendo que para estar bien es indispensable ayudar a que esté bien la gente que me rodea. Mi entorno me afecta; si ayudo a transformar mi entorno, eso me ayuda a mí, y si yo me transformo, ayudo a mi entorno. Es ese intento de transformación personal y social simultáneo, lo que da una forma a la humanización de la Tierra. Es decir, yo me humanizo y cambio mi entorno, humanizo al otro y cambio yo. No es posible una cosa sin la otra, es una estructura.

Suponiendo que somos buscadores —de lo contrario, no estarías leyendo este libro—, y que tenemos una mínima aplicación en esta búsqueda, quedémonos con que la vida tienen un sentido y que tu tarea será develarlo. Por ahora, toma prestado el que te propongo: humanizar la Tierra. Eso te da una dirección

que, con el tiempo, se irá aclarando y precisando en tu misión más específica, cuando descubras tu propósito.

Tal como la vida tiene un sentido, tu vida tiene un propósito y es necesario descubrir cuál es. Para hacerlo, puedes detectar las señales. El sufrimiento es la señal de que te estás alejando del propósito y, por el contrario, la felicidad profunda es señal de que te estás acercando a él.

Para develar mi propósito, me propusieron un día lo siguiente: “Revisa tu vida y fíjate bien qué es aquello que siempre has hecho desde pequeña, que ayuda a los demás y te hace sentir feliz. Comienza a fijarte en aquello que te sale desde adentro, una especie de mandato interior positivo que mejora las cosas en tu entorno”. Revisé mi vida desde pequeña y me di cuenta, por ejemplo, que yo siempre estaba tratando de unir a la gente, una especie de obsesión por mantener la unión, y comencé a observar que detrás de eso había algo que me impulsaba en la dirección de la unión, en la dirección de ayudar a que circulara el amor, algo que tenía que ver con mi propósito.

¿Has pensado cuál es tu propósito?

Es muy evidente, a veces, para los demás. Revisa un poco tu vida: aquello que siempre has hecho, siempre haces, lo haces con gusto y ayuda a los demás, aquello que aportas desde que eres pequeño/a, aquello que recordarán de ti cuando mueras.

En todo caso, sabemos que este propósito y este sentido se relaciona con superar el sufrimiento en ti y en otros.

Pero, antes de seguir leyendo, me parece importante que des un primer paso, y ese es el tomar una decisión:

¿Quieres superar tu sufrimiento?

SER FELIZ, UNA DECISIÓN, UNA DIRECCIÓN, UN INTENTO

Cuando entré al movimiento humanista, en mi segunda reunión me hicieron una sencilla pregunta que me complicó muchísimo: ¿Quieres superar el sufrimiento? Extrañamente, no dije un sí rotundo. Dudé. Ese sufrimiento era tan mío, ese sufrimiento SOY YO; además, es imposible superar el sufrimiento, ¡es hasta necesario!, creía yo.

A partir de ahí, y gracias a mi desarrollo posterior, comprendí un concepto muy importante en la psicología del nuevo humanismo: el concepto de intencionalidad, a partir del cual se vuelve posible todo cambio, interno o social. Aprendí algo obvio: solo puede cambiar y superar su sufrimiento aquel que cree en esa posibilidad y que pone su corazón, su propósito y su prioridad en ello. Comprendí entonces que muchos psicólogos ayudamos, más que nada, porque al venir a vernos la persona ya tiene su intencionalidad puesta en el cambio. Comprendí que muchos de mis intentos de ayudar a la gente no servirían de nada, si es que ellos no ponían su intencionalidad en su propio cambio.

Así, querido lector, mi llamado o mi advertencia es decirte que desde el actuar mecánico nada es posible, ya que los hábitos emotivos serán los que ganen la batalla. Si pones tu intención en romper tu actuar mecánico y en inclinar tu mente hacia el logro de la superación del sufrimiento y el avance de la felicidad, todo es posible.

Aunque suene majadero...

Te propongo partir respondiendo con un sí potente a mi pregunta: ¿Quieres superar tu sufrimiento?

Reflexiona. Busca un sí verdadero. Profundiza. Desde allí te servirá mucho más lo que leas.

Para lograr el registro de felicidad creciente hay que tener una clara intención. A pesar de que todos queremos ser felices, la mayoría de nosotros no pone esto como centro de su vida. Sentir una felicidad creciente requiere trabajo interno, conocerse uno mismo, reflexionar y, especialmente, elegir acciones y situaciones que nos alineen con nuestra intención.

Adelante, dilo: “Quiero ser feliz”.

¿Qué pasa cuando te dejas decir, simple y claramente, que quieres ser feliz, que quieres que la alegría se convierta en parte de tu experiencia diaria?

Imagínate más feliz o más profundamente feliz. Registra lo que pasa en tu interior.

Y quizás me dirás: “¡Qué estúpido ejercicio!, ¿de qué me sirve imaginarme, si yo lo que quiero es ser ‘de verdad’ más feliz?”. Según recientes descubrimientos, el imaginar una actividad cambia la estructura del cerebro, aunque esta aún no se realice; basta imaginarla para ir generando una huella. Aunque solo sea imaginando una actividad, esta tiene un impacto en la estructura neuronal. Esto, que hace unos años planteaba la Psicología de la Imagen⁴, ha sido demostrado recientemente por los investigadores de la Facultad de Medicina de Harvard.

Creo que el ingrediente más importante para mejorar nuestra situación es abrirse a la posibilidad de encontrar más felicidad en nuestras vidas. Decidirse a ser feliz buscando una felicidad profunda, y no ese instante que luego acaba y deja el vacío.

“Dios ayuda a quien se ayuda” es una frase muy sabia que decían nuestros padres y abuelos. La ayuda que uno mismo puede darse es poner su intención en esa búsqueda. Puedes,

4 Psicología desarrollada por Silo en sus libros *Contribuciones al pensamiento y Apuntes de Psicología*.

para partir, encontrar una frase que resuma tu intención, es una manera útil de recordar tu dirección. Podrías decir algo así como: “Tengo la intención de dar más alegría a mi vida” o “Quiero experimentar más felicidad cada día” o “Puedo vivir con una mayor sensación de bienestar” o “Voy al día con alegría”. Esas frases son una especie de mantra o aforismo o frases fuerza que enmarcan nuestra intención. Pueden parecer ingenuidades, como a mí me parecían antes; sin embargo, poner la mente en una dirección, permite que vayamos encontrando eso que buscamos.

“*Pensamientos con fe producen y atraen acciones*”, decía Silo. “Con nuestros pensamientos hacemos el mundo”, decía Buda. La clave de lo que haces está en aquello que crees. Es muy importante conocer y estar conscientes de lo que creemos. Revisar nuestras creencias. La dificultad es que eso que creemos se nos aparece como la realidad misma, y no nos damos cuenta de que es una creencia hasta el momento en que cambia, es decir, hasta el momento en que dejamos de creer.

¿Qué crees acerca del sufrimiento y la felicidad?

¿Crees que el sufrimiento es útil y necesario?

¿Crees que el sufrimiento es natural al ser humano?

¿Crees que el sufrimiento es algo que se puede superar?

¿Crees que el sufrimiento es una señal que te dice que es hora de cambiar?

¿Crees que la felicidad es una construcción interna?

Es importante que vayas cambiando tus creencias para que sean útiles a tu intención de ser feliz. “*Allá en la historia está el ser humano mostrando el rostro del sufrimiento, mira ese rostro del sufrimiento; pero recuerda que es necesario seguir adelante y que es necesario aprender a reír y que es necesario aprender a amar*”.

Cuanto más refuerces tu creencia de que puedes superar el sufrimiento, de que se puede ser feliz; cuanto más a menudo recuerdes la intención de traer más sentimientos de alegría y bienestar a tu vida, más abierto estarás a ellos cuando se presenten. Y cuando más atento estés a tu intención de sentir una felicidad creciente, más propenso estarás a tomar decisiones que la apoyen.

Muchos de nosotros vivimos nuestra vida esperando que las cosas salgan mal. Oímos un montón de voces en nuestras cabezas que nos dicen todas las cosas malas que han sucedido, o que podrían ocurrir. Cuando estamos aprendiendo nuevas y saludables formas de ser, todos nuestros antiguos patrones de pensamiento negativo se hacen más evidentes. El contraste entre la forma en que uno quiere ser y la forma en que uno ha sido es dolorosamente obvio, y las voces de la duda y el miedo son, a menudo, fuertes y claras. Esto no es una mala cosa. Ser más consciente de ello es, en realidad, muy bueno, porque podemos ver lo que se interpone en el camino y entender nuestros condicionamientos. Cuando no reconocemos estas voces negativas, estamos bajo su hechizo con poca idea de lo poderosas y persuasivas que son.

Aprender a escuchar una nueva voz.

Cuando vengan esas voces negativas, en vez de creer en ellas o darles realidad reaccionando a ellas, solo obsérvalas y, luego, déjalas pasar. Si puedes extremarlas hasta que te suenen ridículas, mejor, utiliza tu humor. Luego, refuerza tu intención de focalizarte en sentimientos positivos, respira profundo, evoca momentos y experiencias positivas.

Vamos, ejércitate. ¿Cómo te habla esa voz negativa dentro de ti? ¡Hazla extrema! Ridiculízala, riéte, imagina esa voz como si fuera una vieja copuchenta, entrometida, que te dice cosas.

A veces, se cree que despertar la alegría, aumentar la felicidad, significa que se debe tener solo pensamientos positivos. Me gustaría dejar claro que no tienes que deshacerte de todos los

pensamientos negativos. De hecho, eso es imposible, y hacerlo produce el efecto contrario.

En este momento, imagina un elefante rosado cerca tuyo. Ahora, trata de sacarte de la cabeza ese elefante rosado, trata de no pensar en él por ningún motivo, saca fuera de tu mente la idea de un elefante rosado. Ahora, ¡esfuérzate más! ¿Se ha ido?

Nuestra atención da vida a los pensamientos y cuanto más tratamos de empujarlos a la basura, más persistente se vuelven, quedan en copresencia y, después, vuelven, aparecen nuevamente. Por un instante he logrado no ver el elefante y, ¡de nuevo!, ahí está. Lo tengo “atornillado” en el cerebro. Son los determinismos del pensar, es nuestra forma mental, la forma en que todos pensamos, actos y objetos que mutuamente se requieren, es decir, así somos, esto nos pasa a todos. Nuestra conciencia lanza actos, intenciones que son completadas por nuestra memoria. Así que a los malos pensamientos, o a los pensamientos negativos, no se lo puede negar y menos ocultar, solo se pueden observar, aceptar, aprender a comunicarlos y, mejor aún, reírse de ellos.

Por ahora, la clave está en mantenernos en contacto con nuestra intención y ser pacientes y compasivos con lo que se interpone en nuestro camino. Poco a poco, iremos produciendo en la memoria huellas más profundas que nos vayan orientando en la dirección de ser más felices, en la dirección de tener una vida más unitiva y coherente.

Una vez clara la intención de ser felices, veremos cómo algo mágico o misterioso comienza a suceder y, en realidad, vamos encontrando más bienestar en nuestras vidas. Es como cuando se aprende una palabra nueva: la ves en todas partes. La neurociencia nos dice que la creación de una intención lleva a nuestro sistema nervioso a estar en el puesto de observación para cualquier cosa que apoye lo que tenemos la intención de crear para nosotros mismos.

La vida siempre nos presenta inesperadas circunstancias, obstáculos, así como oportunidades. Permanecer atento a nuestra intención ayuda a reconocer más fácilmente, desde la multitud de opciones que ofrece la vida, las que apoyan lo que buscamos.

Configurar tu intención de ser feliz no significa que harás que la felicidad suceda, sino más bien que permitirás que esto suceda. Cuando plantas semillas en tu jardín, no puedes hacer que las verduras crezcan, solo puede hacer tu parte por atender y cuidar de ellas. Puedes dejar que lo bueno se manifieste y predisponer tu mirada para verlo.

Sería maravilloso si pudiéramos declarar: “De ahora en adelante, voy a ser más feliz” y mañana sucediera, pero, lamentablemente, no funciona de esa manera. La ruta puede no siempre ser tan simple y fácil como nos gustaría, pero si nos mantenemos en la dirección correcta, con el tiempo vamos a conectar con lo que estamos buscando.

Cuando tengamos una intención seria de acceder a una felicidad creciente, la encontraremos, incluso en aquellos lugares donde menos la esperamos. Al final de mis búsquedas me di cuenta de que muchas veces hay que dejar de buscar y, más bien, permitir que la felicidad se exprese; muchas veces, lo que hay que hacer es aprender a no hacer, ya que buscar no es forzar, no es perseguir. “*Si persigues el placer te encadenas al sufrimiento*”, “*Si fuerzas algo hacia un fin produces lo contrario*”. Buscar es suave, es hacia adentro, es profundo, es a veces silenciar, es una predisposición hacia, es una apertura emotiva.

Nutre tu intención.

Tu intención de avanzar en una felicidad creciente está, al inicio, vulnerable y necesita ser protegida de las influencias externas negativas. Te propongo que pases más tiempo con las personas que te apoyan en traer más felicidad y bienestar a tu vida.

Reflexiona: ¿Qué personas, de las que conoces, te hacen bien?

Reflexiona: ¿Qué tipo de actividades te proporcionan una felicidad más duradera?

Nutre tu intención a través de la elección de actividades y personas que te mantengan reforzando tu dirección hacia una felicidad creciente.

Al decidirte a tomar este camino, puedes pensar en una solución fácil, que cada vez está más a mano y es promovida por la mayoría. Me parece importante advertir acerca de la guerra química que se ha establecido en la sociedad actual. La liviandad con que se ofrecen y toman medicamentos y drogas para que nos sintamos más felices. El sufrimiento es señal de necesidad de cambio, no podemos adormecerlo así no más. Salvo excepciones, que se han convertido en lo normal, creo que es importante valorar la lucidez y permitir a la conciencia buscar sus propios caminos al equilibrio, con trabajo interno y no con químicos. Reconozco, en todo caso, que he flexibilizado mi opinión al respecto últimamente. La sociedad en que vivimos es tan asfixiante y produce tanta angustia que muchos de nosotros, a veces, no somos capaces de salir adelante sin ayuda de químicos; sin embargo, en la medida de lo posible, sigo creyendo que es mejor evitarlos para permitir a la conciencia que se autorepare con mejores y más efectivos métodos.

Ahora bien, si optaste por dar un “sí” con mayúsculas a la pregunta acerca de si quieres superar tu sufrimiento, y te decidiste a inclinar tu mente hacia la felicidad; si optaste por hacer tu propio intento en esa dirección, te invito a comprender mejor esto del sufrimiento, para que encuentres tus claves para salir de él.

¿POR QUÉ SUFRO TANTO?

¿Qué es el sufrimiento? Muchas personas creen que no sufren, solo creen que están tensas, ansiosas o angustiadas o sienten frecuentemente pena o rabia, o les cuesta dormir o necesitan pastillas para estar con buen ánimo, pastillas para estar tranquilos, pastillas o trago para disfrutar un poco de la vida. Vivimos temerosos, ansiosos, deprimidos, huyendo de la vejez y la muerte, consumiendo bienes o experiencias; pero creemos que es lo normal. Me enseñaron acertadamente a llamar a todo esto “sufrimiento”.

Como Buda dice, “nacer, vivir, envejecer es sufrir”. Como Silo dice, “*el ser humano sufre; todos sufrimos y esa es una gran verdad. Creemos que la vida es así*”.

Existe otra forma de experimentar la vida con mayor plenitud y felicidad; sin embargo, eso requiere un trabajo interior, requiere cambio, requiere evolución. Lo obvio y común para el ser humano, desde este nivel de conciencia, es sufrir. Superar el sufrimiento es posible, pero no es mecánico, es intencional y requiere un esfuerzo y un trabajo interno en esa dirección.

¿Quiénes sufren? Todos sufrimos, todo ser humano sufre, yo sufro, tu sufres, ellos sufren. Aunque no sea esto lo que tratemos de mostrar, aunque no sea esto lo que aparece en Facebook, en el fondo, todos reconocemos que podríamos estar mucho mejor, más plenos, satisfechos y felices en nuestras vidas.

Incluso aquellos que aparentemente no lo hacen, sufren. Yo creo que solo aquellos que han iniciado un despertar espiritual y trabajan consigo mismos elevando su nivel de conciencia, pueden superar su sufrimiento. También existen personas extremadamente bondadosas que quizás puedan ser felices sin tanto trabajo interno, pero son muy pocas...Aumentar nuestro nivel de felicidad es una aspiración, no es lo dado, es aquello que logro en la medida que me transformo a mí mismo y al medio que me rodea.

Leí una esperanzadora explicación en este tema del sufrimiento: *“Parece que en el momento en que se amplió la conciencia del ser humano, cuando todavía no era un ser muy definido, parece que allí mismo, al ampliarse su imaginación, al ampliarse su memoria y su recuerdo histórico, al ampliarse su percepción del mundo en que vivía, en ese mismo momento, al ampliarse una función, surgió la resistencia. Tal cual sucede en las funciones internas. Como cuando tratamos de movernos en una actividad nueva, encontramos resistencia. Del mismo modo que se encuentra resistencia en la naturaleza. En el mismo instante que llueve y cae el agua y va por los ríos y encuentra resistencia a su paso, en ese vencimiento de las resistencias llega finalmente a los mares.*

El ser humano, en su desarrollo, va encontrando resistencias. Y al encontrar resistencias se fortalece, y al fortalecerse integra dificultades, y al integrarlas las supera. Y entonces, todo este sufrimiento que ha ido surgiendo en el ser humano, en su desarrollo, ha sido también un fortalecimiento del ser humano por encima de ello. De modo que, en etapas anteriores, esto del sufrimiento ha de haber contribuido al desarrollo, en el sentido de crear condiciones para superarlo. El sufrimiento no nació de súbito, sino con el desarrollo y la ampliación del hombre. Pero es claro que nosotros no aspiramos, como seres humanos, a seguir sufriendo, sino a avanzar sobre esas resistencias, integrando un nuevo camino en este desarrollo.

No ha sido inútil el sufrimiento del hombre primitivo. No ha sido inútil el sufrimiento de generaciones y generaciones que han estado limitadas por esas condiciones. Nuestro agradecimiento es para aquellos que nos precedieron no obstante su sufrimiento, porque gracias a ellos podemos intentar nuevas liberaciones”.⁵

Me gustó mucho esta explicación evolutiva y esperanzadora del sufrimiento. Quedaba claro que, en etapas anteriores, esto del

5 Silo, “El sentido de la vida”, en *Habla Silo*, op. cit.

sufrimiento contribuyó al desarrollo humano, en el sentido de crear condiciones para superarlo. Es muy linda esta mirada: el sufrimiento en el ser humano tuvo su valor en la evolución; sin embargo, ha llegado la hora de acometer la tarea de su superación. ¡Qué lindo desafío! Y esto lo podemos hacer en ti y en mí y ayudar a otros a hacerlo.

¿Cómo liberarse del sufrimiento? ¡Qué gran pregunta!

Para liberarnos de él, necesitamos conocerlo en profundidad. Comprender sus mecanismos y cómo opera en nosotros. Voy intercalando en este libro las mejores enseñanzas, que me han servido para comprenderlo.

Lo primero que aprendí es a diferenciar dolor de sufrimiento. Entendí que el dolor afecta al cuerpo y que su retroceso es posible merced al avance de la ciencia y la justicia; sin embargo, el sufrimiento afecta a la mente, y su superación depende de cada uno de nosotros: *“Hay un tipo de sufrimiento que no puede retroceder frente al avance de la ciencia ni frente al avance de la justicia. Ese tipo de sufrimiento, que es estrictamente de tu mente, retrocede frente a la fe, frente a la alegría de vivir, frente al amor”*.

Fui aprendiendo cuáles eran los antídotos al sufrimiento, la fe, la alegría de vivir, el amor. No era tan fácil para mí registrar eso, pero me marcaban una clara dirección acerca de qué tenía que cultivar en mi vida. Toda mi vida fui una persona demasiado temerosa: temía a todo, desde a saludar a alguien, llamar por teléfono, viajar en avión, despedirme, etc.

“Debes saber que este sufrimiento está siempre basado en la violencia que hay en tu propia conciencia. Sufres porque temes perder lo que tienes, o por lo que ya has perdido, o por lo que desesperas alcanzar. Sufres porque no tienes, o porque sientes temor en general. He ahí los grandes enemigos del hombre: el temor a la enfermedad, el temor a la pobreza, el temor a la muerte, el temor a la soledad. Todos estos son sufrimientos propios de tu mente; todos ellos delatan la violencia interna, la violencia que hay en tu mente. Fíjate que

esa violencia siempre deriva del deseo. Cuanto más violento es un hombre, más groseros son sus deseos”.⁶

Mi mente siempre estuvo poseída por el temor, nunca supe muy bien por qué, si era por ser judía, hija de inmigrantes que vivieron la Segunda Guerra, o por ser mujer en un mundo de hombres, o porque mi padre era un yugoslavo de carácter muy fuerte... No sé por qué, pero sentía mucho temor. Cuando fui creciendo, me di cuenta de que, de una u otra forma, a algunos se les notaba, otros lo ocultaban, pero todos sentíamos mucho temor en general. Tememos a que nos rechacen, a que no nos quieran, a no ser aceptados, a ser excluidos, a enfermarse, a envejecer, a estar pobres, abandonados, a estar solos, a morir.

¿Te pasa a ti?

¿Sientes temores?

Reflexiona: ¿Cuáles son esos temores?

Se sincero, ya que, cuando se reconocen, disminuyen.

Y detrás de esos temores están los deseos. Más adelante te explicaré mejor cómo funciona esto.

La historia más perfecta que he escuchado que permite comprender el sufrimiento y las formas de desbaratarlo. Es la arenga acerca de la curación del sufrimiento realizada por Silo, en 1969, en Punta de Vacas, muy cerquita del monte Aconcagua. Te propongo que leas esta historia con atención. Yo la he leído muchas veces y, cada vez, le encuentro más sentido:

“Quisiera proponerte una historia que sucedió hace mucho tiempo. Existió un viajero que tuvo que hacer una larga travesía. Entonces, ató su animal a un carro y emprendió una larga marcha hacia un largo destino y con un límite fijo de tiempo. Al animal lo llamó

6 Silo, “La curación del sufrimiento”, en *Habla Silo*, op. cit.

Necesidad, al carro Deseo, a una rueda la llamó Placer y a la otra Dolor. Así pues el viajero llevaba su carro a derecha e izquierda, pero siempre hacia su destino. Cuanto más velozmente andaba el carro, más rápidamente se movían las ruedas del Placer y del Dolor, conectadas como estaban por el mismo eje y transportando como estaban al carro del Deseo. Como el viaje era muy largo, nuestro viajero se aburría. Decidió entonces decorarlo, ornamentarlo con muchas bellezas, y así lo fue haciendo. Pero cuanto más embelleció el carro del Deseo más pesado se hizo para la Necesidad. De tal manera que, en las curvas y en las cuestas empinadas, el pobre animal desfallecía, no pudiendo arrastrar el carro del Deseo. En los caminos arenosos, las ruedas del Placer y el se incrustaban en el piso. Así, desesperó un día el viajero, porque era muy largo el camino y estaba muy lejos su destino. Decidió meditar sobre el problema esa noche y, al hacerlo, escuchó el relincho de su viejo amigo.

Comprendiendo el mensaje, a la mañana siguiente desbarató la ornamentación del carro, lo alivió de sus pesos y, muy temprano, llevó al trote a su animal avanzando hacia su destino. No obstante, había perdido un tiempo que ya era irrecuperable. A la noche siguiente volvió a meditar y comprendió, por un nuevo aviso de su amigo, que tenía ahora que acometer una tarea doblemente difícil, porque significaba su desprendimiento. Muy de madrugada, sacrificó el carro del Deseo. Es cierto que al hacerlo perdió la rueda del Placer, pero con ella perdió también la rueda del . Montó sobre el animal de la Necesidad, sobre sus lomos, y comenzó al galope por las verdes praderas hasta llegar a su destino”.⁷

Es una hermosa historia, cuya comprensión develó ante mí una complicada relación: la relación entre el placer y el dolor. Yo, que siempre he necesitado ser feliz, he buscado dar a mi vida algo de placer. Pero me he dado cuenta que cuando, lo persigo,

7 Ídem.

sufro, especialmente antes y después; en cambio, cuando el placer me llega, puedo gozarlo con tranquilidad, ahí no sufro, por el contrario, tengo estados de bienestar y felicidad muy agradables antes, durante y después de vivir la situación placentera.

Luego, en esta misma explicación, comprendí la relación entre deseo y sufrimiento, y esto simplemente me dejó un poquito en shock. Nunca había reflexionado acerca de la relación entre mi sufrimiento y mis deseos. ¡Tuve mil explicaciones posibles: mi historia familiar, el carácter de mi padre, que yo no era atractiva para el sexo opuesto, quizás algo endógeno, muchas explicaciones, pero nunca podría haber imaginado esta! ¡Si sufro mucho es porque deseo mucho!

Reconocer detrás de todo sufrimiento al deseo es una práctica utilísima que he aprendido a hacer. Observar que si sufro mucho es porque deseo mucho, es decir, soy una persona muy “ambiciosa”, fue una de mis grandes comprensiones. Yo no me consideraba ambiciosa, además, tenía todo lo que quería; solo quería que la gente se llevara bien, que mis hijos fueran felices, tener salud, armonía familiar, buena relación con la pareja, entre los hermanos, amigos, un ambiente, que mi padre estuviera contento, que los siloistas y todo el mundo siempre se entendieran entre sí, ¡una Tierra humanizada! ¡Muy ambiciosa! Especialmente, en una vida tan acontecida, en que suceden muchísimas cosas contrarias a lo que esperamos.

Cuando relacioné todo esto con mi falta de sentido, avancé un paso más. Al ir descubriendo que la vida sí tenía sentido, se fue modificando mi mirada. He comenzado a desear menos, a aceptar más, a vivir en conformidad; a aceptar con mayor facilidad y alegría aunque las cosas no sean como las quiero. Al intuir que, tras el aparente azar de los acontecimientos, hay un misterio a develar, hay un sentido.

Una buena práctica, cada vez que sufro, es develar ante mis ojos el deseo que está detrás, así pongo luz a la monstruosidad y con amabilidad río.

Te invito ahora mismo a pensar en tus sufrimientos actuales. Intenta ver cuál es el deseo que tienen detrás.

Revisa los distintos ámbitos de tu vida, especialmente aquellos en que sufres. ¿Qué deseas?

Luego, pregúntate en esos mismos ámbitos: ¿Qué necesitas realmente?

Puedes estar sufriendo por la partida de alguien, por alguien que no te quiere lo suficiente, por un trabajo que no logras, porque algo no te gusta de tu cuerpo, de tu pareja o hijos, por algo que no tienes, por algo que perdiste o por algo que quieres alcanzar. En todos los sufrimientos puedes reconocer el deseo, deseo de permanencia, deseo de éxito, deseo de reconocimiento, deseo de que te quieran, deseo de que las cosas sean como tú las quieres. Es muy interesante observar ese deseo, aprender a aflojarlo, luego, develar lo que realmente necesito.

¿Cómo se afloja el deseo?

Primero es necesario comprender que el deseo es un mecanismo propio del psiquismo humano: todos deseamos. La conciencia funciona en base a deseo. La conciencia siempre está lanzando actos que la memoria luego completa, nunca está tranquila, siempre está hacia el futuro, a la expectativa de algo, nunca quieta, siempre sobresaltada, con un cierto desasosiego, esperando, y la memoria siempre está lista para entregar sus contenidos conocidos, incluso imponiendo sus contenidos viejos sobre lo nuevo. La conciencia es una especie de Pacman, esos monitos de videojuego, que abren su boca y se van comiendo todo, nunca esta quieta, le horroriza el vacío y siempre está “deseando”, siempre está creando nuevas imágenes, lanza ideas, sueños, y busca completarlos. Así que, primero que nada, hay que reconciliarse y aceptar que así somos los seres humanos, desde este nivel de conciencia. No solamente tú estás siempre en búsqueda de

imágenes, objetos, sensaciones que no tienes hoy, sino que todos nosotros lo hacemos. El deseo es nuestra forma de ser, nuestra mecánica. Es como decir que tenemos un par de ojos, orejas, un corazón y también deseos, que también llamamos ensueños.

El problema adicional de hoy es el de vivir en una época donde el deseo es estimulado y puesto como valor y motor de consumo. Hoy, nuestra forma mental ha sido utilizada y atrapada para alimentar un sistema perverso, donde se ha puesto al dinero como valor central. Los señores publicistas, que estudian mucha psicología, se han hecho unos expertos en manipular nuestra conciencia, proponiéndole imágenes de deseo.

El primer paso para aflojar el deseo es elevarlo, es decir, ya que igual voy a desear, deseo cosas más elevadas, cosas menos tangibles, por ejemplo: si mi conciencia igual va a estar deseando un par de zapatos, cambiar un vestido, un amor, una carrera o una pareja, puedo desear mayores grados de felicidad, más plenitud, paz, fuerza, alegría, bienestar para otra persona, un país más justo o humanizar la Tierra.

Otra forma de elevar el deseo en la misma franja: si deseo un par de zapatos, no desear el más exclusivo, ni el difícil de encontrar, ni el más caro, sino simplemente un par de zapatos, algo más simple y menos complicado. Voy poniendo valor en la paz que me da el desear menos o desear cosas más elevadas.

Deseo y necesidad.

Si te encontraras con un genio de la lámpara y te dijera que puede cumplir tus deseos, ¿cuáles serían?

Y si, luego, ese genio te dijera que perdió sus poderes, pero puede cumplirte tus necesidades, ¿cuáles serían?

Buda enseñaba que tanto la aversión a lo desagradable como el deseo por lo agradable son dos reacciones que producen sufrimiento: la aversión, por añadir una respuesta emocional negativa

hacia algo que es inevitable y por aumentar innecesariamente el dolor que ya de por sí produce lo desagradable; el deseo y el apego, por crearnos una adicción que pone en peligro nuestra libertad y por hacernos dependientes de algo que, al terminar, producirá una sensación de pérdida o vacío muy dolorosa. La enseñanza del Buda trata de distanciarse de ambas reacciones a través de la aceptación ecuánime —no la resignación pasiva— y el desapasionamiento fruto del desapego —no la indiferencia impasible—. ⁸

Una actitud interesante a cultivar para superar el deseo es la aceptación. Aprender a aceptar ha sido una gran dificultad en mi vida. Creo que la única manera de hacerlo es cultivar la creencia de que existe un sentido en la vida y saber que, cuando las cosas pasan, uno puede dotarlas de sentido y sacar provecho de ellas, sean buenas o malas. La aceptación de la cual hablo es muy alejada de la resignación, es una aceptación que siempre va de la mano con el intento, una aceptación que mira el fracaso como oportunidad de aprendizaje, una aceptación que conecta con la humildad de un yo que no sabe los misterios de la vida.

Siempre me ha costado aceptar y mantener una actitud ecuánime y tranquila, especialmente, frente a las dificultades o fracasos de mis hijos y seres muy queridos. Un muy buen ejercicio que aprendí fue la práctica de la ecuanimidad hacia un ser querido:

Practicando la ecuanimidad frente a un ser querido.

Trae a la mente a alguien que te importa, preferiblemente alguien que amas profundamente. Mantén una imagen de esa persona, reflexiona en torno a palabras como: “Tu felicidad o infelicidad depende de tus acciones, no solo de mis deseos hacia ti”, o puede ser: “Me preocupo por ti, pero no puedo evitar tu sufrimiento”. Solo date

8 *Majjhima Nikaya. Los sermones medios del Buddha*, Solé-Leris, Amadeo y Vélez Cea, Abraham (trad.), España: Kairós, 1999.

cuenta de los sentimientos que te surgen y sigue repitiendo la frase, ateniendo al significado.

Cuando puedas ver y aceptar que las acciones de ese ser querido tienen más efecto en su vida, que lo que tu desees o hagas por ella, atiende a la sensación que da esa comprensión.

Luego, podrías probar una frase como: “Yo honro el viaje de tu vida”.

Mantenerme calma y ecuánime cuando mis seres queridos pasan momentos difíciles me ha resultado un enorme desafío. Comprender que la mayoría de las veces puedo hacer poco o nada para ayudar a que mis hijos no sufran, me ha costado. Tolerar ver sufrir a mis seres queridos me ha sido difícilísimo. He avanzado al comprobar que uno muchas veces no comprende los “porqué” y los “para qué de la vida”, y que estos se develan más adelante. He aprendido que uno puede encontrar un para qué a todo y que es una actitud que aumenta la felicidad. No es que yo crea que algo te “envía” eso que te sucede, creo que es conveniente aprender de todo lo que te sucede y buscarle un sentido.

Ahora bien, ¿cómo superar el deseo?

El deseo no se puede superar desde este nivel de conciencia, solo se puede elevar. Es posible la aniquilación del deseo, es decir, trascender los condicionamientos, pero es materia un poquitín más compleja. Por ahora, la propuesta es simple: elevar el deseo.

“Eleva el deseo, supera el deseo, purifica el deseo, que habrás seguramente de sacrificar con eso la rueda del placer, pero también la rueda del sufrimiento”.⁹

Sigamos comprendiendo aquello que está en la raíz del sufrimiento, además del deseo.

9 Silo, “La curación del sufrimiento”, en *Habla Silo, op. cit.*

NUEVAS COMPRENSIONES ACERCA DE LA RAÍZ DE MI SUFRIMIENTO: DESEO, TEMOR Y VIOLENCIA

Si has logrado comprender la relación entre tu sufrimiento y tus deseos, avanzaremos un paso más y veremos que ese deseo se relaciona con el temor, y ambos producen violencia.

Voy a tratar de poner varios ejemplos de distinta naturaleza para que veas cómo es la relación. Por ejemplo: quiero llegar a la hora a un evento importante para mí, voy a ir con mi marido, deseo a toda costa llegar a la hora ya que, si llego atrasada, temo a la crítica y el rechazo de mi entorno, mi marido llega algo tarde y yo me violento con él, me siento incomprendida y me enojo. La violencia con mi marido se relaciona con mi deseo de llegar a la hora a toda costa, y este deseo se relaciona con el temor al rechazo.

Otro ejemplo: ¿Han recibido la violencia de esos automovilistas que tocan la bocina y andan apurados? Hay un deseo: llegar rápido a algún lugar. Hay un temor: algo pasará si no llegan. Por lo tanto, hay violencia.

Como soy la hermana menor de dos hermanos mayores, ambos hombres, siempre he tenido líos con el machismo. Mis deseos de que me reconozcan como mujer inteligente son fuertes. Temo sentirme degradada o tratada como una niña tonta. Ese deseo, que tiene un fuerte temor detrás, me hace muchas veces competir con mis hermanos y con los hombres en general; la violencia se refleja en una especie de gusto por demostrar que soy mejor o más rápida que ellos.

Otro ejemplo de esta relación lo observo a veces, en los restaurantes caros, cuando un cliente se violenta con el mozo porque la comida no está a su gusto. El cliente tenía un gran deseo de tener la mejor comida, necesitaba autoafirmarse con las personas que había invitado al restaurante, quería darles lo mejor, temía que

pensaran mal de él o temía a la crítica, por lo tanto, su violencia aumenta. Mientras más deseoso, más violento. ¿Han visto a esa gente que se violenta en los restaurantes? Hay que preguntarse qué desean, a qué temen y así uno los puede comprender mejor.

En mi caso, la mayoría de mis deseos se relacionan con lo que yo creo que es la felicidad de mis hijos. Deseo que tengan una pareja que los quiera y los trate bien, por ejemplo. A la vez, temo que su relación de pareja fracase o que se enfermen. Y las más violentas imágenes me surgen cuando pienso en alguien que pudiera hacerles algún daño.

Para evitar ejercer violencia y para comprender la violencia de otros, es necesario estar atento a los deseos y temores propios y ajenos.

Quisiera ahora que lo intentes tú:

Piensa en algún tema que te genera sufrimiento. Observa el deseo que hay detrás.

Mira qué temores te surgen al respecto y profundiza para ver cómo eso genera violencia en ti.

Para aplacar tus temores surge la violencia.

Observa las formas en que tú imaginas o ejerces violencia.

Puedes hacer este ejercicio analizando los sufrimientos de otros.

¿Quién está sufriendo alrededor tuyo hoy? ¿Puedes detectar qué es lo que desea?

¿Puedes imaginar qué temor está detrás de su deseo? ¿Y cómo esto le produce violencia?

Es un hermoso ejercicio. Y cuando uno es capaz de observar la raíz del sufrimiento en uno y en los otros, se va liberando. Si soy capaz de mirarme con amabilidad y aceptar la mecánica de mi conciencia, me voy comprendiendo y, a la vez, puedo comprender a otros. Surge una suerte de sabiduría que permite la reconciliación.

“Únicamente puedes acabar con la violencia en ti y en los demás y en el mundo que te rodea, por la fe interna y la meditación interna”.

Te propongo este ejercicio:

Cada vez que tengas un gran deseo, pregúntate qué temor lo impulsa.

Cada vez que te registres con violencia, pregúntate qué deseo hay detrás y qué temor hay detrás.

Recuerda una situación que te violenta: ¿Qué temes? ¿Qué deseas?

¿Qué persona conoces tú que sea violenta?

Cuando observes a una persona violenta, pregúntate qué temores y qué deseos tiene.

Podemos captar muy bien la violencia en una persona cuando observamos cuán groseros son sus deseos y cuán fuertes son sus temores. Te podrás poner en alerta, para no acercarte demasiado y ponerte al alcance de su violencia. Y también, podrás desarrollar tu compasión al ver detrás de esa violencia un niño lleno de temores y deseos.

Si queremos hacer algo para contrarrestar la creciente ola de violencia que hay en el mundo y nuestra propia violencia, necesitamos primero reconocerla. Hoy en día, la violencia física es rechazada de manera generalizada y los gritos e insultos son reconocidos como formas de violencia. Sin embargo, hay muchas formas de violencia más sutiles, que no son reconocidas como tales y que nos parecen muy normales. Y si no reconocemos las formas de violencia, tampoco haremos nada para modificarlas.

Para poder ponernos de acuerdo en qué es violencia y qué no, y reconocerla en sus múltiples manifestaciones, necesitamos previamente reflexionar en torno a la concepción que tenemos del ser humano.

Desde mi perspectiva como parte de la corriente de pensamiento del humanismo universalista, el ser humano es un ser histórico-social cuya forma de acción lo transforma. ¿Qué

quiere decir esto? Si nosotros comparamos un perro chileno actual con un perro hindú del siglo XVI, a primera vista no podríamos establecer la diferencia. Sin embargo, si comparamos a una mujer chilena de hoy con una mujer hindú del siglo XVI, inmediatamente reconoceríamos la diferencia, porque si la mujer chilena actual hubiera nacido y vivido en la India del siglo XVI, tendría otras ideas, creencias, valores, aspiraciones, conductas, roles, gustos, vestimenta, alimentación, etc. Es decir, sería otra persona. Entonces, cada uno de nosotros es un representante de nuestra época y nuestra cultura, porque el mundo que el ser humano ha transformado también lo transforma a él.

¿Y qué cualidad hace que el ser humano sea un transformador del mundo, a diferencia de otras especies que conocemos? Basta mirar alrededor para ver la acción transformadora del ser humano por todos lados. El ser humano tiene intencionalidad, es decir, se mueve en el mundo de acuerdo a una imagen que no está en ningún lugar, salvo en su cabeza. Por ejemplo: cuando el ser humano soñó con viajar al espacio, eso parecía algo absolutamente irrealizable. Eso solo estaba en sus sueños, en sus aspiraciones y lo movió a investigar, probar, buscar, hasta que logró viajar al espacio. Así, hoy, por ejemplo, nadie duda de que algún día el ser humano encontrará una forma de curar todo tipo de cáncer. ¿Por qué? Porque hay muchos científicos investigando, probando, porque hay muchos con esa intención lanzada a futuro y eso nos hace tener certeza en que, tarde o temprano, lo lograrán.

Es esa cualidad, la intencionalidad, la que lanza al ser humano al futuro buscando plasmar en el mundo algo que solo está en su cabeza. Esa es la característica del ser humano que lo diferencia de las otras especies: su intencionalidad, su conciencia activa, que lo hace ser un protagonista, un transformador. Es esa característica la que nos asegura que, algún día, superaremos

el sufrimiento, la violencia y que podremos avanzar con felicidad creciente.

Comprendiendo así al ser humano, será interesante profundizar en esto de la violencia, para poder reconocerla y erradicarla. Es obvio que nadie es feliz ejerciendo violencia o siendo víctima de ella.

Cuando observamos a un niño muy pequeño, reconocemos que el niño, en un momento, descubre que su cuerpo responde a su intención y que no es un apéndice de la mamá. Si él o ella quieren tomar un juguete, su cuerpo se mueve en esa dirección hasta alcanzar el juguete. Esto es un descubrimiento extraordinario. Pero, al poco tiempo, también descubre otra realidad: que el cuerpo del otro no responde a su intención. Si él o ella quieren que su mamá recoja el juguete, puede suceder que ella no lo haga. Y aquí está el dilema del ser humano. Yo quiero algo y el otro puede querer otra cosa, o los dos podemos querer el mismo juguete. Entonces, ¿qué hacemos? Hasta ahora el ser humano ha respondido tratando de apropiarse de la intención del otro para resolver el problema y lograr que el otro responda a su intención. Usa la violencia física, pero también utiliza en forma violenta la seducción. Puede ser de forma burda o de forma encantadora, pero se ejerce violencia cuando finalmente el objetivo es lograr que el otro haga lo que yo quiera, quitarle su intención para que satisfaga la mía. En todos esos casos hablamos de violencia. En nombre del amor, ¡cuánta violencia se ha ejercido para anular la intención del otro y convertirlo en una prótesis de la propia! Y eso que se da a nivel personal también se da a nivel social. Los grupos sociales tratan de apropiarse de la intención de los conjuntos humanos para que hagan lo que ellos quieren. Hoy en día, ya no es necesaria la esclavitud para ello. Basta con hacernos creer que lo que queremos es, en realidad, lo que quiere un pequeño grupo. Para eso, tienen sus medios de comunicación, su sistema educativo, etc. Si no ¿cómo

se explica que vivamos en un sistema que es maravilloso solo para el 5% de la población mundial y, sin embargo, sea la mayoría marginada, discriminada de ese sistema, la que lo sostiene? ¡Porque ningún sistema se sostiene con el apoyo del 5%!

Cuando hablamos de humanizar, de superar el sufrimiento, de no-violencia, de avanzar hacia la felicidad, nos estamos refiriendo entonces a despertar en cada ser humano y en los conjuntos humanos su intencionalidad, sus sueños, sus aspiraciones y asumir el protagonismo, el rol transformador que nos corresponde como seres humanos.

Nada más lejano a una persona feliz que una persona violenta. Por eso, es importante elevar el deseo, superar los temores y aprender a respetar la intencionalidad de los otros. Para superar la violencia, para poder resistir la violencia en uno y en los demás, es necesaria la fe interna, la meditación interna y la reconciliación verdadera.

NECESITO FE, NECESITO RECONCILIACIÓN

Nunca fui una persona que tuviera fe. Por el contrario, siempre viví plagada de temores. En mi época juvenil existía un personaje de monos animados que se llamaba Leoncio León y Tristón. Yo siempre me identifiqué con Tristón: “No, Leoncio”, decía, “esto no va a resultar”. Siempre pensaba que nada resultaría, siempre pensaba lo peor de la gente y de mí. Una especie de defensa, ya que si algo resultaba bien, me sorprendería positivamente, y si algo estaba mal, ya estaba preparada. Una pésima defensa, ya que me mantenía siempre triste y deprimida.

Después de treinta y cinco años de mucho trabajo personal me considero una persona con bastante fe. ¿Cómo sucedió esto?

La fe no es algo que se tiene o no se tiene, con la que se nace o no se nace, la fe es algo que uno puede ir intencionado, algo que uno puede ir adquiriendo. La fe, como todas las cualidades y logros internos, es como los caminos. Al principio, un camino es un sendero que apenas se ve, ya que una persona lo abre por primera vez; después, ese camino, al ser más transitado, va convirtiéndose en un sendero; la huella se va profundizando hasta que, finalmente, es un camino cuya senda se toma automáticamente, ya que se profundiza cada día más, un camino imperecedero en el tiempo, que pasa y cruza civilizaciones.

Hacer una actividad repetitiva, reiterar un camino, multiplicar los intentos, cambia la estructura del cerebro, y lo que antes parecía imposible comienza a ser posible e incluso fácil.

Yo puedo dar testimonio de que siendo una persona totalmente sin fe, sin fe en mí, en la vida y menos en la trascendencia, he logrado —porque me lo he propuesto y he trabajado en esa dirección— avanzar, desde la negación de toda fe hasta el deseo de creer, y alguna vez, en algún minuto especial de mi

vida, he logrado un pequeño instante de fe plena en mí, en el otro, en la vida y en la trascendencia.

Con la fe, la alegría y todas las virtudes humanas pasa lo mismo: primero, voy aprendiendo y es como un camino borroso, y a medida que me esfuerzo, persevero y busco, esa huella se va profundizando. Un día, sin darte cuenta, te encontrarás como yo, en un intento de explicarle tu experiencia a otro, ya que esa falta de fe se esfumó, y una huella cada vez más sólida de fe y alegría nació en ti, aunque tengas recaídas, pero serán cada vez más cortas, o menos profundas.

Es importante decir que no estoy hablando acá de una fe religiosa, hablo de la fe en uno mismo, fe en lo mejor de quienes me rodean, fe en nuestro mundo y fe en la vida siempre abierta al futuro.

Así que apelo a tu actitud de, por lo menos, querer tener fe, querer superar tu sufrimiento, querer ganar en felicidad, ya que, si no quieres eso, no hay nada que este libro te pueda decir.

Cuando me pregunté qué había pasado conmigo que hoy me considero una persona con fe, me respondí: me he reconciliado. La reconciliación, desde mi mirada, es indispensable para ganar en fe y superar los temores.

No es posible tener fe en la vida, en uno mismo o en los demás si uno está resentido. La verdad, basta con tener fe en una de las tres cosas para que las otras se den por añadidura, y viceversa: basta con perder fe en uno mismo, en los demás o en la vida, para perder fe en todo.

Ahora bien, es probable que tú creas que no estás resentido. Y yo te digo: revisa con verdad interna. Es muy raro aquel que está de verdad reconciliado. La reconciliación siempre puede ser más profunda, más total, es un proceso, uno se va reconciliando como en capas, una y otra vez uno pasa por el mismo nudo de conflicto y, cada vez, logra mayor reconciliación y una comprensión más profunda, hasta que, de pronto, no se necesita

seguir con ese tema, porque ya se ha logrado a cabalidad. Pero pueden surgir otros resentimientos, nuevos o antiguos, que es necesario siempre limpiar. Es un proceso de purificación.

Indicadores de resentimiento en mí son, por ejemplo, cuando no soy capaz de hablar o ver a otra persona, cuando tengo demasiada pena, siempre sin motivo claro, cuando rompo vínculos abruptamente y luego sigo pensando en ellos como una comida mal digerida.

Expondré aquí el texto más maravilloso acerca de la reconciliación que conozco. Fui testigo de la primera vez que fuera expresado en esos parajes montañosos de Punta de Vacas. Creo que es una mirada revolucionaria y novedosa que propone un grado evolutivo mayor. El ser humano avanzó desde la valoración de la venganza a la valoración del perdón, ahora se nos propone avanzar un poco más, avanzar desde el perdón hacia la reconciliación:

“Alguna vez, por lo menos, es bueno revisar nuestras vidas, nuestras esperanzas y también nuestros fracasos con el fin de limpiar la mente de toda falsedad y contradicción.

Tener la oportunidad de revisar aspiraciones y frustraciones es una práctica que, aunque fuera por una sola vez en la vida, debería efectuar todo aquel que busca avanzar en su desarrollo personal y en su acción en el mundo. Estos son días de inspiración y reflexión. Estos son días de reconciliación. Reconciliación sincera con nosotros mismos y con aquellos que nos han herido. En esas relaciones dolorosas que hemos padecido no estamos tratando de perdonar ni ser perdonados. Perdonar exige que uno de los términos se ponga en una altura moral superior y que el otro término se humille ante quien perdona. Y es claro que el perdón es un paso más avanzado que el de la venganza, pero no lo es tanto como el de la reconciliación.

Tampoco estamos tratando de olvidar los agravios que hayan ocurrido. No es el caso de intentar la falsificación de la memoria. Es

el caso de tratar de comprender lo que ocurrió para entrar en el paso superior de reconciliar. Nada bueno se logra personal o socialmente con el olvido o el perdón. ¡Ni olvido ni perdón! Porque la mente debe quedar fresca y atenta, sin disimulos ni falsificaciones. Estamos considerando ahora el punto más importante de la reconciliación, que no admite adulteraciones. Si es que buscamos la reconciliación sincera con nosotros mismos y con aquellos que nos han herido intensamente es porque queremos una transformación profunda de nuestra vida. Una transformación que nos saque del resentimiento en el que, en definitiva, nadie se reconcilia con nadie y ni siquiera consigo mismo.

Cuando llegamos a comprender que en nuestro interior no habita un enemigo, sino un ser lleno de esperanzas y fracasos, un ser en el que vemos en corta sucesión de imágenes, momentos hermosos de plenitud y momentos de frustración y resentimiento. Cuando llegamos a comprender que nuestro enemigo es un ser que también vivió con esperanzas y fracasos, un ser en el que hubo hermosos momentos de plenitud y momentos de frustración y resentimiento, estaremos poniendo una mirada humanizadora sobre la piel de la monstruosidad.

Este camino hacia la reconciliación no surge espontáneamente, del mismo modo que no surge espontáneamente el camino hacia la no violencia. Porque ambos requieren de una gran comprensión y de la formación de una repugnancia física por la violencia.

*No seremos nosotros quienes juzgaremos los errores, propios o ajenos, para eso estará la retribución humana y la justicia humana y será la altura de los tiempos la que ejercerá su dominio, porque **yo no quiero juzgarme ni juzgar**, quiero comprender en profundidad para limpiar mi mente de todo resentimiento.*

Reconciliar no es olvidar ni perdonar, es reconocer todo lo ocurrido y es proponerse salir del círculo del resentimiento. Es pasear la mirada reconociendo los errores en uno y en los otros. Reconciliar en uno mismo es proponerse no pasar por el mismo camino dos veces, sino disponerse a reparar doblemente los daños producidos. Pero está claro que a quienes nos hayan ofendido no

podemos pedirles que reparen doblemente los daños que nos ocasionaron. Sin embargo, es una buena tarea hacerles ver la cadena de perjuicios que van arrastrando en sus vidas. Al hacer esto, nos reconciliamos con quien hayamos sentido antes como un enemigo, aunque esto no logre que el otro se reconcilie con nosotros, pero eso ya es parte del destino de sus acciones sobre las que nosotros no podemos decidir.

***Estamos diciendo que la reconciliación no es recíproca** entre las personas y también que la reconciliación con uno mismo no trae, como consecuencia, que otros salgan de su círculo vicioso, aunque se pueden reconocer los beneficios sociales de semejante postura individual”.¹⁰*

Lo destacado en negritas es lo que considero magistral de este punto de vista. Creo que esta mirada es un verdadero aporte a nuestras creencias y a nuestra cultura. Cambiar el perdón por reconciliación me invita a tener una mirada donde no hay culpables, es una forma de ver más sabia, que comprende que cuando los conflictos se dan, hay una multicausalidad, de la cual somos parte, y no un culpable al que hay que perdonar. Cuando hay un conflicto, nunca es culpa de uno solo, la cosa es mucho más compleja.

Cambiar la mirada del perdón por la de reconciliación me parece más sabio, pues, para mí, pedir perdón o perdonar siempre es complicado, porque entra en la lógica de que hay uno bueno y otro malo, o uno que se equivocó y el otro no, la verdad nunca es tan así. En cambio, reconciliar llama a pasear la mirada por errores propios y ajenos e ir viendo cómo los hechos se fueron dando y enredando a raíz de errores e interpretaciones equivocadas de todos, producto sin duda de los propios temas no reconciliados del pasado de las personas involucradas.

Comprender que la reconciliación no es recíproca es fantástico, tantas personas que dicen que no se pueden reconciliar

¹⁰ Silo, *A cielo abierto*, Santiago: Ediciones León Alado, 2014. Extracto de la charla impartida por Silo en 2007, en las jornadas de inspiración espiritual de Punta de Vacas.

porque el otro no quiere, o se murió, o porque le tienen que pedir perdón primero. La verdad, uno no necesita que el otro haga nada para que uno se reconcilie, es uno el que se reconcilia y, para eso, no se necesita del otro.

¿Cómo sé que no estoy reconciliado? Hay señales claras de eso, y las encuentras cada vez que te violentas, cada vez que te sales de ti mismo con enojo, rabia, e incluso cada vez que te deprimas.

Cada vez que me he deprimido en mi vida, mi hermano me ha enseñando a preguntarme: Rosita, ¿con quién te resentiste esta vez? Lo que pasa es que algunas personas, como yo, no sabemos expresar nuestro enojo y, muchas veces, lo tapamos y nos resentimos sin darnos cuenta, y terminamos deprimidos. Para salir de mis depresiones he tenido que aprender a reconocer mis resentimientos. Es una práctica difícil, pero muy liberadora.

Te propongo este ejercicio que requiere de mucha verdad interna, inténtalo, revisa alguna situación que te haya deprimido y ve si detrás de ella no hay un enojo oculto.

Sé que es difícil; no pierdes nada. Puede que no sea así, pero es necesario descartar, ya que no es fácil darse cuenta de estas cosas.

Cierra los ojos y piensa en la última vez que te deprimiste, profundiza y ve si no estabas profundamente enojado.

Mis reconciliaciones más difíciles han sido como mujer, es decir con los hombres, y como judía, es decir, con los nazis. Comprender que no existen los culpables, “*que no importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es comprender que uno no ha elegido ningún bando*”, comprender que no hay buenos ni malos, sino gente en proceso que va evolucionando por acierto y error, que solo existen personas pasando por momentos de plenitud o personas pasando por momentos de frustración y resentimiento; comprender que aun lo peor de mi enemigo no me es extraño, es decir, también está en mí, me ha requerido madurar mucho.

Reconciliarse no es fácil, primero hay que creer que es importante; luego, hay que querer; y luego, hay que aplicarse con permanencia. La reconciliación es una dirección: al igual que voy ganando en fe, voy ganando en reconciliación.

Es importante porque la reconciliación libera energía: cada vez que te reconcilias vas liberando la energía atrapada en esos rollos, enojos, tristezas, tensiones, etc. ¿Recuerdas tu último enojo? ¿Recuerdas cuán cansado te deja? Para qué decir la pena, la depresión te desvitaliza a tal nivel que, a veces, uno no se puede levantar de la cama. Existen personas que sienten que el enojo las vitaliza, les da energía, pero la verdad es que se gasta mucha energía en esos enojos y no queda para cosas más importantes o prioritarias en la vida.

Reconciliarse tiene que ver con limpiar la memoria, es como tomar una escoba y barrer el polvo de los ilusorios fracasos, es poner una mirada humanizadora sobre uno mismo y los demás.

Reconciliarse también es perdonarse uno mismo o, más bien dicho, comprenderse uno mismo.

Piensa en un incidente de tu pasado del cual aún te arrepientes o te hace sentir culpable.

Considera qué condiciones, interiores y exteriores, podrían haber motivado tus palabras o acciones.

¿Fue el deseo y el temor lo que te motivó? ¿Sentías miedo? ¿Quizás fue un accidente inesperado?

Ahora, imagínate a ti mismo como un sabio y amable ser que comprende.

Observa si hay algún cambio en tu cuerpo o en tu mente a medida que disfrutas de esa comprensión.

¿Hay alguna otra manera posible de actuar, en las mismas circunstancias, si una situación similar se presenta?

Seguramente no. Si mantienes todas las circunstancias, te darás cuenta de que no pudiste actuar de otra manera. Trata de comprender.

Por mi parte, utilicé para este trabajo las experiencias guiadas y los trabajos de catarsis y transferencia, que puedo explicar a quien lo desee y que se encuentran en el libro *Autoliberación* de Luis Ammann. Las experiencias guiadas son, básicamente, trabajos con imágenes, tienden a positivizar la existencia, a fortalecer el contacto con uno mismo, a favorecer la búsqueda del sentido de la vida. Son pequeños relatos o narraciones donde el operador es el actor o personaje principal y existen “nudos” de conflicto, donde la persona puede ir transformando los climas y tensiones de tales nudos. Son extraordinarias herramientas para trabajar todo tipo de conflictos; hay algunas relacionadas con el pasado, otras con el presente, otras con el futuro y otras con el sentido de la vida.

Alguna vez también asistí a una terapia tradicional; otras, necesité de la sabiduría de mi hermano y mis amigas, muchísimas veces. Siempre pertenecí a algún grupo que estuviera en mis mismas búsquedas y siempre comprendí que la transformación personal no se hace sola, y no es solo para uno, sino que se hace también con, por y para otros.

Reconciliar tu pasado no es solamente útil porque te permite tener paz, sino porque también te abre el futuro. Aquel que no está reconciliado ve en el futuro una repetición de su pasado y no una aventura límpida hacia el porvenir.

Todos nosotros sufrimos no solamente por nuestro pasado, sino también por nuestro presente y, especialmente, por lo que imaginamos a futuro. Pero todo ello indica falta de reconciliación.

Todos sufrimos, pocos lo reconocen y menos hacen algo por superarlo.

La conciencia humana está siempre lanzada hacia el futuro y de ahí es que tener el futuro abierto y ayudar a otros a abrir su futuro es tan importante.

Siempre me ha llamado la atención cómo la gente es especialista en cerrar el futuro. ¿Es que te vas de viaje? Pero es tan

mala época, te dicen. ¿Es que vas a salir a comer? Seguro que estará lleno. ¿Es que quieres meterte en un grupo? Ten cuidado, que te pueden lavar el cerebro. ¿Es que quieres comer algo? Todo te hará mal. Cuando quieres cualquier cosa, la gente es especialista en poner los peros, en ver los peligros, en buscar la forma de cortar las alas a la intencionalidad, en vez de estimularte en tus búsquedas, aunque cometes errores. Lo mismo se hace socialmente. Crecí esperando la hecatombe mundial, el desastre nuclear; ahora vivo esperando la debacle económica. Por eso me gusta mucho ese párrafo que dice: *“Inútil y malvada profecía que anuncia la hecatombe del mundo. Yo afirmo que el ser humano habrá no solamente de seguir viviendo, sino que crecerá sin límite. Y también digo que los negadores de la vida desean robar toda esperanza: palpitante corazón del acto humano”*.¹¹

Además de abrir el futuro, es necesario para superar el sufrimiento, limpiar la memoria a través de la reconciliación y estar bien orientados en el presente. El ser humano, en realidad, sufre por tres vías: la memoria, la sensación y la imaginación. Es indispensable despejarlas. *“Estas tres vías que son necesarias a la vida, pueden ser distorsionadas en su funcionamiento convirtiéndose en enemigas de la vida, en portadoras de sufrimiento”*. Así, sufrimos cotidianamente por lo que percibimos, por lo que recordamos y por lo que imaginamos.

Se sufre por vivir en una situación contradictoria, tal como la de querer hacer cosas que se oponen entre sí. También sufrimos por temor a no lograr lo que deseamos a futuro, o por temor a perder lo que tenemos. Y, desde luego, sufrimos por lo que hemos perdido, por lo que no hemos logrado, por aquello que ya sufrimos antes, por aquella humillación, aquel castigo, aquel dolor físico que quedó en el pasado, por aquella traición, por aquella injusticia, por aquella vergüenza. Y esos fantasmas

11 Silo, “Humanizar la Tierra”, en *El paisaje interno*, Buenos Aires: Leviatán, 2011.

que llegan del pasado son vividos por nosotros como si fueran hechos presentes. Ellos, que son las fuentes del rencor, del resentimiento y la frustración, condicionan nuestro futuro y nos hacen perder la fe en nosotros mismos.

Recuerdo un ejercicio que realizábamos en el consultorio de Psicología de la Fundación Laura Rodríguez.¹² Era una de las formas que usábamos para hacer diagnósticos. ¿Qué registro tiene usted más?, le decíamos a la gente, ¿Paz, fuerza o alegría? ¿Cuál tiene menos? Luego, le explicábamos: Si tiene menos paz, es que le falta reconciliación; si tiene menos fuerza, le falta orientación en el presente; ahora, si le falta alegría, usted tiene dificultades con su futuro.

¿Qué tienes más tú: paz, fuerza o alegría? ¿Y qué te falta: paz, fuerza o alegría?

Ahora que comprendo más, veo este ejercicio y creo que los tiempos se entrecruzan y no es así de simple; pero igual sirve para partir por alguna parte. Esos tres registros son aspiraciones e imágenes guías que pueden orientar tus búsquedas.

Para simplificar esto te diré que lo más importante para ubicarse en esta vida es aprender a reconocer los registros de unidad y contradicción. En otro capítulo te contaré por qué creo que esto es lo único importante para el logro de la felicidad.

Entonces, ¿cuáles son las fuentes del sufrimiento humano? Son las que producen contradicción. Se sufre por vivir situaciones contradictorias, pero también se sufre por recordar situaciones contradictorias y por imaginar situaciones contradictorias.

Estas fuentes de sufrimiento han sido llamadas “las tres vías del sufrimiento” y se pueden modificar de acuerdo al estado en que se encuentre el ser humano respecto del sentido de la vida.

12 La fundación Laura Rodríguez trabaja por la no violencia y la no discriminación desde 1994. Lleva el nombre de la primera diputada humanista de la República de Chile.

Comprender estas tres vías es importante, ya que no basta con limpiar una sola de ellas, como, por ejemplo, la memoria, como algunas corrientes psicológicas podrían postular. El ser humano no está solamente influido por su pasado, sino también por lo que cree que pasará a futuro y por lo que registra hoy.

Estar mínimamente reconciliado te permite sentir paz interna. Y la paz interna es muy útil para facilitar la meditación. Esto es indispensable para todo el trabajo interno que lleva a una felicidad creciente.

Y, ¿qué es la meditación interna?

Haz una pausa por un momento y observa ahora cómo te sientes, tanto física como mentalmente.

Puedes estar sentado cómodamente en algún lugar mientras lees esto o en un metro lleno de gente. Estés donde estés, comprueba para ver si tu cuerpo se siente cansado o energético. Observa los sonidos que van y vienen. En lugar de simplemente mirar a tu alrededor, toma conciencia del hecho de que estás viendo. Observa cualquier tensión en los hombros, el cuello, las manos. Observa los pensamientos que pasan por tu mente: me encanta estar aquí leyendo. Puedes notar qué sucede al simplemente estar consciente de lo que está sucediendo en ti: comienzas a despertar una mirada interna, una mirada que te mira y acompaña.

Según lo que yo creo, hay muchas gradaciones para la meditación. Va desde la meditación más simple que acabas de hacer; pasando por reflexionar diariamente —que pasó en mi día, qué tuvo de bueno y de malo y cómo quiero que sea el día de mañana—; a una meditación más cotidiana, donde uno vive con una cierta mirada interna despierta, recordando que uno existe, preguntándose diariamente ¿quién soy y hacia dónde voy?; hasta reflexiones más complejas que requieren trabajo sostenido.

Meditación simple.

Una vez al día, aunque sean treinta segundos, recuerda que existes. Ahora mismo, respira y toma conciencia de que estás vivo.

¿Cómo lo haces? Siéntate en una postura que te permita estar cómodo y relativamente quieto, pero no tan relajado como para quedarte dormido. Ahora, comienza a poner atención a tu respiración. ¿Cómo sabes que estás respirando? ¿En qué parte de su cuerpo sientes con mayor claridad? Puedes notar cómo el aire entra y sale; simplemente, hazte consciente de todo tu cuerpo sentado y respirando. Cada vez que tu mente divaga, suavemente vuelves a la respiración. Prestar atención a la respiración ayuda a concentrarse y calmar tu mente para que pueda permanecer más fácilmente presente en el momento. Además de la respiración, puedes tener en cuenta otras experiencias dentro de ti. En un momento, puedes notar una respiración; al siguiente, eres consciente de una picazón en tu espalda o en el brazo; luego, un sonido, un pensamiento; entonces, la respiración de nuevo. La clave para ser consciente es permanecer consciente de cualquiera de estas experiencias a medida que surgen, sin perderse en la historia o pensamientos relacionados con cualquiera de ellos.

Las meditaciones simples no requieren de grados avanzados de reconciliación y puedes hacerlas desde ya. Sin embargo, hay meditaciones más complejas, como lo son las abstracciones meditativas del Buda o la disciplina mental de Silo. Estas meditaciones llevan a comprensiones muy profundas, que cambian nuestras creencias acerca de la naturaleza de uno mismo y de las cosas. Estas meditaciones son las que logran aniquilar el deseo o comprender la ilusión del sufrimiento a través del desplazamiento y suspensión del yo; sin embargo, esto requiere mayor aplicación.

¿Pero qué hago ahora que aún no sé cómo reconciliarme? ¿Aún no sé cómo actuar en el presente y menos cómo abrir futuro? ¡Prioriza tu unidad interna! Si repites tus actos de unidad interna ya nada podrá detenerte.

AGRADEZCO HABER CONOCIDO QUE LO ÚNICO IMPORTANTE ES ACTUAR CON UNIDAD

Estaba un día escuchando una experiencia guiada¹³ cuando una frase llamó mi atención: “Agradezco haber conocido lo único importante en la vida: actuar con unidad”. ¿Cómo que lo único importante es actuar con unidad?, me dije. Hay muchísimas cosas importantes en la vida: están los hijos, las familias, está el amor, la justicia social, etc. Esa cosa tan tajante de decir que lo único importante es actuar con unidad me molestó, porque no comprendía la profundidad de lo que se estaba diciendo.

Hoy, puedo decir con alegría y así de tajante como lo escuché la primera vez: agradezco haber conocido que lo único importante en la vida es actuar con unidad. Y trataré de explicarte por qué.

¿Qué es actuar con unidad? Te daré algunos elementos para ampliar tu comprensión: Casi todos los actos que realizamos a diario tienen un carácter rutinario y, en gran medida, se apoyan en hábitos adquiridos por su repetición durante mucho tiempo.

También efectuamos actos que en lugar de dejarnos indiferentes, como aquellos que reiteramos de continuo, nos entregan una sensación de plenitud o de malestar: uno se siente completo o tironeado internamente. Son acciones unitivas o contradictorias.

Las acciones contradictorias tienen un claro sabor a traición a uno mismo, se las siente como opuestas a lo evolutivo, no se quieren repetir, producen malestar, uno se siente dividido, tironeado, desgarrado a veces.

Por el contrario, hay acciones que nos dan una buena sensación y, luego, al recordarlas, quisiéramos repetir las nuevamente.

13

Tienen, además, la característica de ser cosas que no hastían, sino que, al efectuarlas, dejan el registro de mejoría, de crecimiento interno. Otras acciones, como comer un manjar agradable, nos entrega una sensación placentera, pero podríamos hastiarnos si insistiéramos más allá de ciertos límites. Además, al recordar el manjar en un momento de hambre, quisiéramos volver a comerlo, pero cada vez que lo lográramos, tendríamos sensación de saciedad, pero no de mejora personal o de crecimiento interno.

Otro tipo de acciones nos dejan una sensación agradable en el momento, pero al recordarlas nos traen malestar. Si, por ejemplo, para aliviar nuestras tensiones momentáneas agredimos a alguien, es posible que en ese momento registremos una liberación interna, pero luego surgirá algo parecido al arrepentimiento y comprenderemos que tal cosa no será buena de repetir. También advertiremos que esa forma de proceder no nos hace crecer internamente, no nos mejora.

Los actos que dan unidad interna tienen siempre esas cualidades: primero, dan buen registro al efectuarlos; segundo, se los quisiera repetir; tercero, se sienten como una mejora personal. Si alguno de esos tres requisitos está ausente, es porque estamos en presencia de acciones habituales necesarias para la vida, pero un tanto neutras; o bien, acciones placenteras momentáneas; o, por último, acciones contradictorias.

Los actos unitivos o contradictorios se sienten en el momento, se los recuerda de un modo característico y predisponen la futura conducta. De manera que eludir la contradicción y reforzar los actos de unidad interna es de suma importancia. La disposición a lograr una vida unitiva marca el comienzo de un verdadero sentido y de una nueva orientación en la conducta diaria. Esta disposición marca el inicio del camino hacia la verdadera felicidad. Este es el intento que merece la pena ser vivido. Ir intentando actos y registrando si tienen sabor a unidad o a contradicción.

Actuar con unidad es ir realizando cada vez más acciones unitivas y cada vez menos acciones contradictorias. Hacer esto no es cosa fácil, ya que muchas veces uno confunde lo que le pasa y lo que siente. Muchas veces, uno cree que hizo un acto de unidad, pero al pasar el tiempo se da cuenta de que se traicionó a sí mismo. Por ejemplo, al intentar ser “buenito”, pero sin sentirlo realmente, uno puede actuar aparentemente con unidad, pero al pasar el tiempo queda un sabor extraño y uno se da cuenta de que hubo falsedad en la propia acción, por lo tanto, no fue verdaderamente unitiva.

Otras veces, uno no se da cuenta de que hizo algo contradictorio. Uno vive tan apurado, ensimismado, que muchas veces puede pasar por alto a un ser querido, o un mensaje que dan los seres queridos y, después, si se logra reflexionar sobre el día, uno se da cuenta, o quizás no se da cuenta nunca. Lo que sí es fácil darse cuenta es del resultado en uno mismo. Cuando uno está sano pero sin energía, triste o enrabado, puede intuir o saber que, sin duda, ha realizado acciones contradictorias.

Siempre es interesante preguntarse:

¿Qué hice que no quise hacer?

¿Qué estoy haciendo, o tengo que hacer a futuro, que no quiero hacer?

¿Qué no estoy haciendo que quiero hacer?

Seguramente, reflexionaste en torno a algunas posibles contradicciones para revisar.

Cuando estoy confundida ante una disyuntiva acerca de cómo actuar para hacer “lo correcto”, suelo apoyarme en estos doce principios de acción válida. Léelos despacito. Reflexiónalos. No sabes lo útiles que son para tomar decisiones que te den unidad interior:

1. Ir contra la evolución de las cosas es ir contra uno mismo.
2. Cuando fuerzas algo hacia un fin produces lo contrario.

3. No te opongas a una gran fuerza. Retrocede hasta que aquella se debilite, entonces, avanza con resolución.
4. Las cosas están bien cuando marchan en conjunto, no aisladamente.
5. Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones.
6. Si persigues el placer, te encadenas al sufrimiento. Pero, en tanto no perjudiques tu salud, goza sin inhibición cuando la oportunidad se presente.
7. Si persigues un fin, te encadenas. Si todo lo que haces lo realizas como si fuera un fin en sí mismo, te liberas.
8. Harás desaparecer tus conflictos cuando los entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlos.
9. Cuando perjudicas a los demás, quedas encadenado. Pero si no perjudicas a otros, puedes hacer cuanto quieras con libertad.
10. Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas.
11. No importa en qué bando te hayan puesto los acontecimientos, lo que importa es que comprendas que tú no has elegido ningún bando.
12. Los actos contradictorios o unitivos se acumulan en ti. Si repites tus actos de unidad interna, ya nada podrá detenerte.

“Todos tenemos una moral, una noción de lo que ‘está bien’ o ‘está mal’ hacer. Esta noción está dada por una ‘mezcla’: experiencias personales, enseñanzas familiares, usos y costumbres, contextos jurídicos y culturales, etc. A pesar de todo este bagaje (o quizás a causa de él), muchas veces, nos encontramos sin saber qué hacer frente a una situación dada. Y siendo que la velocidad de los cambios nos pone en muchas situaciones ‘novedosas’, no previstas en esas nociones morales, es muy difícil orientarse y, sobre todo, tener una base firme que nos permita decidir qué hacer. Ante una situación problemática, vienen en mi auxilio la voz de mi madre, la de mis hermanos, la de aquel buen amigo,

la de ese otro profesor, la de aquella pareja, la propaganda de tal artículo, la opinión de ese periodista, esa frase de aquel libro, la acción del personaje de esa película tan interesante. Todos me hablan indicándome qué hacer. Es tal el nivel de ruido y son tan contradictorias las propuestas que o no hago nada, o hago lo que sea para terminar de una vez, en arranques que poco tienen que ver con la ‘inspiración’. En los mejores momentos, según la etapa vital, hubo una voz que se imponía sobre las demás y que, al menos, daba cierta coherencia a mis acciones. Pero, luego, esa voz dejó de aconsejar, o me desilusioné con los resultados de sus propuestas, y nuevamente el ‘coro’ comenzó a funcionar”.¹⁴

Por ello, la propuesta de una “moral interna”, flexible y que cada uno puede ir experimentando en base a sus registros internos, me parece muy necesaria para el momento actual.

Revisa las situaciones que tienes complicadas en tu vida y míralas a la luz de estos principios orientadores.

Elije una situación en que estés sufriendo. Luego, lentamente, lee los doce principios con esa situación en tu mente para ver si te pueden orientar.

¿Descubres alguna equivocación o algo que podrías hacer distinto?

Creo que estos doce principios fueron una clave para ayudarme a salir del sinsentido y de la constante tristeza espesa que acompañó gran parte de mi vida. La verdad es que uno vive su vida muy desorientado y confundido. Como diría Buda, existe en uno una ignorancia feroz (la palabra “feroz” es mía, el Buda habla de la “ignorancia”, un término maravilloso para aceptarnos a nosotros mismos y a los demás, ya que el comprender que en la raíz de nuestras equivocaciones e interpretaciones erradas está una gran ignorancia nos hace ser más benevolentes). Es increíble que yo,

14 Seco, Richie, *Reflexiones sobre una moral siloista*, 2014.

como psicóloga, que somos personas que se supone debiéramos ser especialistas en comprender a la gente, haya sentido tanta confusión y desorientación gran parte de mi vida. Y, en medio de esa confusión, estos principios fueron un pequeño rayo de luz que me fue sacando de las sombras.

¿Qué es bueno? ¿Qué es malo? ¿Qué se debe y no se debe hacer? En un momento de cambio, de morales que caen, de algunos curas pedófilos, de muchos políticos mentirosos, de demasiada ortodoxia, de cambio de era, apelar a una moral interna era lo único que me convenció.

Ahora bien, de todos estos principios hay uno que está planteado de distintas formas por todos los sabios. Constituye la regla de oro para superar el sufrimiento personal y social y, por tanto, para el logro de la felicidad humana. Este principio dice: “Cuando tratas a los demás como quieres que te traten, te liberas”.

Leyendo un intercambio entre Silo y personas budistas encontré estos párrafos que me aclararon muchas cosas:

“Nosotros no decimos que los problemas se resuelven en la propia conciencia, nosotros decimos que es necesario saltar por encima del propio problema e ir hacia el dolor del otro. Ese es un acto moral por excelencia: ‘Trata a los demás como quieres que te traten a ti’. Todo acto que termina en uno mismo genera contradicción y sufrimiento. Las acciones que terminan en otro son las únicas capaces de hacer superar el propio sufrimiento. No es la sabiduría la que puede hacer al hombre superar el propio sufrimiento. Puede haber un recto pensamiento y una recta intención, pero puede faltar una recta acción. No hay recta acción si no está inspirada por la compasión. Esta actitud humana básica de compasión, esto de que el acto humano vaya hacia el otro, es la base de todo crecimiento individual y social.

Como usted sabe, estas cosas han sido dichas hace mucho tiempo, de manera que nada nuevo estamos diciendo aquí, sino que estamos tratando de hacer tomar conciencia de que este encerramiento, este

individualismo, esta vuelta de las acciones sobre sí mismo, están produciendo una desintegración total en el hombre de hoy. Sin embargo, estas ideas tan simples parecen no ser fáciles de comprender en muchos lugares. Por último, hay mucha gente que piensa que encerrarse en los propios problemas evita, por lo menos, nuevas dificultades. Esto, claro está, no es cierto. Más bien sucede lo contrario. La contradicción personal contamina al medio inmediato.

Cuando hablo de contradicción, hablo de actos perjudiciales a uno mismo. Me traiciono a mí mismo cuando hago cosas opuestas a las que siento. Eso me crea sufrimiento permanente y ese sufrimiento no queda solamente en mí, sino que contamina a todos los que me rodean. Este aparente sufrimiento individual, que surge de la contradicción personal, termina siendo un sufrimiento social.

Hay un solo acto que permite al ser humano romper su contradicción y sufrimiento permanente. Este es el acto moral en el que el ser humano se dirige a otros para hacer superar sus sufrimientos. Cuando yo ayudo a otro a superar su sufrimiento, yo me recuerdo luego en mi propia bondad; en cambio, cuando realizo un acto de contradicción, yo recuerdo aquel momento como algo que torció mi vida. Así pues, los actos de contradicción invierten la rueda de la vida, mientras que los actos que terminan en otro para hacer superar el sufrimiento, ponen en marcha la rueda de la vida.

Todo acto que termina en uno fatalmente marcha hacia la contradicción, hacia la contaminación del medio inmediato. Aun la sabiduría pura, la sabiduría intelectual que permanece en uno, lleva a la contradicción. Este es tiempo de acción y esta acción consiste en comenzar a ayudar a otros a superar el propio sufrimiento. Esta es la recta acción, la compasión, el acto moral por excelencia”.¹⁵

Después de todo este contexto, ya sabes qué es actuar con unidad y puedes revisar en tu vida aquellos actos que te han dado verda-

15 Silo, “Intercambio con la saga budista”, en *Habla Silo*, op. cit.

dera y duradera felicidad, y ver si estos se relacionan o no con un dar desprendido, ver si en ellos realizaste acciones de unidad.

La unidad interna la registro como plenitud, como respiración profunda, como pecho expandido, como serenidad, como algo redondo, como algo calmo. La contradicción la registro como desgarró interior, como fuerzas que se oponen, como pecho apretado, agitación, ansiedad, fuerzas que emergen, enojos o rabias.

Felicidad y unidad interna creo que podrían llegar a ser sinónimos según mi experiencia. Cuando registro unidad, me siento feliz. Cuando avanzo en unidad, avanzo en felicidad.

Recuerda alguna vez en que fuiste amable con alguien de manera unitiva, sin esperar recibir .

Recuerda lo que sentiste en tu cuerpo, recuerda esa sensación de plenitud.

Ahora bien, actuar con unidad no es cosa fácil. La unidad interna no es lo mismo que ser “buenito”. La unidad interna no se relaciona con responder desde la típica moral judeocristiana. La unidad interna se relaciona con el logro de la coherencia, es decir, pensar, sentir y actuar en una misma dirección y tratar a los demás como quiero ser tratado.

Preguntarse en cada situación cuando no sé cómo responder, ¿cómo quisiera ser tratado por determinada persona en determinada situación? Es muy importante para saber actuar los contextos en que se dan las cosas. No se trata de ir por la vida tratando falsamente bien a los demás para evitar los conflictos. Tampoco de ir tratando mal a la gente defendiendo siempre los propios derechos. Es muy difícil llevar a la práctica correctamente esta regla de oro de tratar a los demás como uno quiere ser tratado. Requiere mucha reconciliación, lucidez y distensión para aplicarla, y requiere mirada interna.

Lograr unidad no es fácil. Es un constante intento. Pero es una dirección interesante a tomar. Si elijo el camino de la unidad, me permitiré cierto tipo de comportamientos y no otros. Este intento implica romper con el actuar mecánico propio de un nivel de conciencia bajo y más animal (sin querer desmerecer a los animales), y pasar a actuar intencionalmente.

¿Cómo me gusta ser tratado? ¿Qué acción unitiva podría proponerme?

Pon a prueba lo que te digo. Haz una acción que vaya en dirección de tu unidad y, luego, registra lo que sientes.

Si hemos de construir nuestra felicidad, tenemos que comprender que actuar con unidad es un ladrillo indispensable en su construcción; de hecho, es casi la construcción entera. Actuar con unidad es una opción y una dirección que uno puede tomar, un camino. Pero lograr la unidad no es fácil. Revisemos los momentos y estados oscuros o contradictorios para ver qué se puede hacer cuando nuestra conciencia está oscurecida.

LOS MOMENTOS OSCUROS: EL FRACASO Y LA FELICIDAD EN MOMENTOS DIFÍCILES

Pasé gran parte de mi vida recorriendo los estados oscuros. La tristeza espesa, la angustia y la ansiedad, eran parte de mi sentir cotidiano, eran mi vida, es decir, así era la vida según yo creía. Muchas veces, pensé que tenía depresión endógena.

Por eso, hoy puedo hablarte con conocimiento de causa y decirte que se puede salir de ahí, se puede superar el sufrimiento. Se puede ganar en felicidad y que esto no dependa de las circunstancias externas, es decir, de lo que nos pase, sino de despertar una mirada interna que nos permita dar nuevas respuestas a las distintas vicisitudes de esta vida acontecida, que nos den unidad y no contradicción.

Lo primero que quisiera que comprendieras es que si sufres, no es por lo que te sucede, no es por lo que sucede afuera de ti. Uno no sufre porque lo dejó la pareja, perdió el trabajo, no puede tener hijos, incluso por la muerte de un ser querido. Quizás eso te pueda dar pena, pero la pena es muy distinta al sufrimiento y la contradicción. También, las situaciones difíciles pueden ser un estímulo para tu sufrimiento, pero no la causa. ¿Notas la diferencia?

¿Alguna vez has tenido la experiencia de salir de un sufrimiento sin que cambien las circunstancias externas? Es decir, todo sigue igual, pero ya no sufres. A mí me ha pasado muchas veces. Pasa algo, sufro, reflexiono, eso que pasa sigue sucediendo, pero algo cambia en mí, doy nuevas respuestas y ya no sufro. ¿Has tenido esa experiencia? Eso me ha hecho comprender que el sufrimiento es ilusorio, o es un error psicológico, es decir, hay una manera de poner mi cabeza y mi corazón que me produce el sufrimiento, y otra manera, que me libera de él. Pero no son las cosas que pasan las responsables del sufrimiento.

Esto lo aprendí muy bien visitando a enfermos de cáncer. Ellos estaban al borde de la muerte, sin embargo, constaté, cada vez que fui a verlos, que sufrían mucho menos que una joven-cita cuando queda mal en la peluquería y tiene un matrimonio. ¿Cómo es eso posible? ¿Cómo puede ser que, a veces, gente con problemas “objetivamente” tremendos sea mucho más feliz que gente con problemas aparentemente simples?

También he tenido otras experiencias que me han dado muchísimo que pensar. No sé si a ti te ha pasado. Algunas veces caigo en un sufrimiento tremendo. Cuando siento eso pienso incluso en que quiero morirme para no sentir ese dolor. Esto generalmente me pasa cuando no me siento querida, ya que me toca un nudo biográfico doloroso. Pero, a veces, cuando logro mirarme a mí misma, esto se me pasa y de un minuto al otro ese sufrimiento no existe. Es casi mágico. En el minuto diez sufro muchísimo, y en el minuto quince pasa como si no hubiera existido. Y, al revés, puedo estar en una felicidad plena en el minuto diez, y en el minuto quince en el sufrimiento más profundo, sin que medien grandes cambios externos, salvo un desencuentro, una pelea, una desestabilización para mi yo..., y no soy bipolar.

Esas experiencias me han hecho cambiar totalmente mis creencias acerca del sufrimiento y ahora, cada vez que sufro, lo veo como un momento oscuro en el que entró mi conciencia, un momento de perturbación, del cual puedo salir si descubro cómo entré o si logro inspirarme.

Es como si la conciencia se estrechara. Normalmente tiene una mirada amplia, con perspectiva y, de pronto, algo la toca y, en vez de poder ver un paisaje amplio, solo es capaz de ver un muy pequeño trozo. Es algo así como la visión de túnel descrita en las personas que se suicidan, donde no ven nada más que su sufrimiento y cómo terminar con él. Así, cuando uno entra en un estado oscuro, está entrando en un espacio donde es un niño,

la conciencia pierde reversibilidad, es decir, pierde su capacidad de crítica y autocrítica, no es capaz de evaluar como adulta y ver bien la realidad. Las dificultades se agrandan, se pierde perspectiva, el yo se registra indefenso y pequeño, los recursos propios se minimizan y distorsionan, y se queda a merced de todo tipo de fantasmas e ilusiones que producen infinito temor.

Nuestras circunstancias de vida cambian todo el tiempo. Hemos dicho que la vida está llena de acontecimientos. En gran parte, el nivel de felicidad que uno tenga esta determinado, no por lo que está sucediendo, sino por la respuesta que damos a lo que está sucediendo.

Todos nosotros pasamos por experiencias de pérdidas, fracasos, separaciones, enfermedades y muertes, pero algunos somos sobrepasados y afectados negativamente por ellas y otros no. ¿Cuál es la diferencia entre dos personas que enfrentan circunstancias difíciles similares? Claramente, uno puede lograr mayor bienestar o felicidad a pesar de lo que está viviendo. Nadie puede optar por no vivir circunstancias adversas; solamente tiene una opción acerca de cómo vivirlas, de cómo enfrentar su sufrimiento. Uno puede evitarlo o negarlo; puede resentirse y buscar culpables, y así aumentar la amargura; puede resignarse y aceptarlo como mala suerte; o puede descubrir que hay otra manera de enfrentarlo, una manera que nos da sabiduría y nos permite develar los misterios de la vida.

¿Cómo ganar en perspectiva?

Existe una práctica budista que, paradójicamente, intenta hacernos más felices mientras nos focalizamos en lo inevitable que es el cambio y la pérdida. Buda aconseja meditar en estas verdades todos los días:

1. Mi cuerpo se hará viejo.
2. Mi cuerpo puede enfermar.
3. Mi cuerpo va a morir.
4. Todo lo que quiero a mi alrededor será separado de mí.

La práctica que yo realizo es reflexionar diariamente en torno a quién soy y hacia dónde voy. Estas preguntas me hacen captar que soy mucho más que un cuerpo, me ayuda a priorizar lo que es importante de lo que no y me da más perspectiva, ya que me conecta con la finitud. A la luz de la finitud los problemas cotidianos se proporcionan y las verdaderas prioridades de la vida se restablecen.

Hazlo ahora, prueba, reflexiona: ¿Quién soy? ¿Hacia dónde voy? Respóndete.

Comprender la impermanencia de todo es útil y necesario. Nada es permanente, ni lo aparentemente bueno, ni lo aparentemente malo, tampoco los cuerpos. Todo es cambio.

Aparentemente, uno pensaría que Buda quiere deprimirnos más. Sin embargo, actuar en presencia de la finitud, de la muerte y de la trascendencia, no deprime, sino que da perspectiva, nos ayuda a valorar lo que hoy tenemos, priorizar mejor y distinguir lo que es verdaderamente importante de lo que no lo es. También, nos impulsa a búsquedas más profundas para lograr perder temor a la muerte y, quizás, a prepararnos para un posible después, ya que vivir asustados frente a algo que nos va a pasar a todos no es forma de vivir y obviamente impide la felicidad.

Últimamente, he ido comprendiendo que lo mejor es actuar en presencia de la vida, su finitud y su posible transformación. Estar conscientes de que la vida es finita, aunque es importante, no basta, por lo menos para mí, ya que eso te lleva a una actitud de “aprovechar la vida”, a vivir con una actitud ansiosa, en una especie de *carpe diem*¹⁶. Aprovechar el momento, buscar

16 *Carpe diem* es una locución latina que literalmente significa “toma el día”, es decir, “aprovecha el momento”, en el sentido de no malgastarlo. Fue acuñada por el poeta romano Horacio: “Carpe diem, quam minimum credula postero” (“aprovecha el día, no confíes en el mañana”). El adagio latino podría equivaler a: “No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy” o “Vive cada momento de tu vida como si fuese el último”.

experiencias límite, no te llevan a la búsqueda suave y profunda de la unidad interna.

Cuando estamos pasando por un momento difícil, tratemos de ganar en perspectiva.

Tengamos en cuenta que todo es impermanente, incluyendo estados mentales negativos, y notemos cualquier momento de bienestar que surja, sonreír cuando veamos a los niños jugar, el placer de degustar una comida favorita, la calidez de compartir un abrazo con un amigo, la satisfacción en la lectura de un buen libro, escuchar buena música, cantar, contemplar algo bello. Aumentemos esos momentos.

“Quien muere antes de morir no morirá jamás”, hermoso y especial acertijo que he meditado mucho y que te invito a reflexionar. Creo que si cada día vivimos conectados con el hecho de que nosotros y nuestros seres queridos somos cuerpos finitos con posibilidad de trascendencia espiritual, se nos abre una perspectiva de la vida interesante, donde las prioridades se transforman, donde las búsquedas y los deseos se elevan.

Existe otra manera de ganar en perspectiva: la búsqueda de inspiración.

Cuando estés tomado por un momento oscuro:

1. Procura respirar profundamente y;
2. Luego, mira a tu alrededor buscando algo que apreciar. Intenta que tus sentidos se “agarren” a algo que puedan ver, oler, escuchar, algo que puedan disfrutar. Puedes escuchar una buena música, observar algo hermoso en la naturaleza, relajarte en un baño, o simplemente respirar y entrar tu mirada.
3. Si logras ver la parte asustada, triste o confundida de ti, como un niño pequeño que hay que acoger, ¿qué edad tiene ese niño? Imagina que lo proteges. Cuando lo haces estás logrando profundizar

tu mirada, estas desidentificándote de tu problema, estás diciendo que tú no eres ese momento oscuro.

Si logras sacar tu atención de la emoción intensa y focalizarla en algo que te inspire, o en autoobservar tu parte niña, vas a despertar de una especie de sueño que tu mente está creando y vas a darte cuenta de que nada de tu sufrimiento valía la pena o era real.

4. Ya con más calma, si logras reflexionar, ver qué deseo o qué temor te atrapó, será un gran avance.

5. Podrías también preguntarte si hay algo no reconciliado o un resentimiento guardado en esa situación que te llevo al momento oscuro. Si logras retomar la perspectiva, has salido del momento oscuro; y si logras reflexionar en torno a él para no caer nuevamente, vas a aprender muchísimo de ti mismo.

6. Por último, si lograras avanzar un paso más y trataras de hacer algún acto de unidad relacionado con la franja en que entraste en conflicto, darías un salto evolutivo grande.

Estas recomendaciones son las que puedo dar después de autoobservar mis entradas y salidas de múltiples momentos oscuros.

Permitir que, cuando estés en un momento oscuro, tu atención se focalice en otra cosa que te haga bien o te distraiga, es muy bueno. Como psicóloga siempre pensé que eso era fuga, que había que vivir las emociones a concho, es decir, permitirse ir al fondo. Hoy, he cambiado mis creencias al respecto. Me he dado cuenta de que las emociones van y vienen, que no son realidades, que son confusas y no son dignas de fiar. Cuando estamos sobrepasados por una emoción negativa, somos como niños pequeños. Seamos gentiles con nosotros mismos, vayamos a dar un paseo, tomemos helado, respiremos en profundidad, distraigamos la mente, para volver en otro momento a retomar nuestro problema con más perspectiva.

Ahora bien, cuando el momento oscuro sea demasiado intenso y nada de lo dicho hasta acá te sirva, podrás apelar al

pedido hacia algo o alguien “más grande que tú”. Muchas veces, cuando el dolor de mi alma es muy intenso, recuerdo el regalo de mi maestro. Te lo voy a enseñar, lo puedes probar, es realmente simple y sirve: “*Aspiro una bocanada de aire y la llevo a mi corazón y pido con fuerza que se aleje de mí la contradicción y la confusión, luego, pido que mi vida tenga sentido. Pido por mí y por mis seres queridos, pido por mi calma, pido por mi alegría y mi fuerza, pido para recuperar mi bondad o mi amor, etc.*”. No pasa mucho rato sin que este pedido sea escuchado. Mientras más intenso, sincero y profundo sea este pedido, más útil, pronta y oportuna será la respuesta.

Inténtalo tú. Es una forma muy sencilla pero efectiva para conectar con la profunda sabiduría que está en el fondo de tu conciencia.

En algún momento del día o de la noche, aspira una bocanada de aire e imagina que llevas ese aire a tu corazón. Entonces, pide con fuerza por ti y por tus seres más queridos. Pide con fuerza para alejarte de todo aquello que te trae confusión y contradicción. Pide porque tu vida tenga unidad. No destines mucho tiempo a esta breve oración, a este breve pedido, porque bastará con que interrumpas un instante lo que va sucediendo en tu vida para que, en el contacto con tu interior, se despejen tus sentimientos y tus ideas.

Es interesante caer en cuenta que cada vez que logro salir de un momento oscuro de manera intencional, me encuentro más sabia y fortalecida.

¿Puedes recordar algún momento oscuro? ¿Cómo saliste y cómo te sentiste después?

Muchas veces, la alegría y el aprecio por la vida surgen después de superar momentos realmente difíciles.

Creo que quizás sería bueno diferenciar momentos oscuros de estados oscuros. Ambos pueden ser igual de intensos. Sin embargo, un momento oscuro pasa en días y un estado es algo que permanece más en el tiempo. Salir de los momentos oscuros ganando en perspectiva es posible; pero, salir de los estados oscuros, desde mi experiencia, es trabajo arduo y se necesita ayuda.

La ayuda puede ser desde un grupo espiritual, pasando por un par de amigos que sepan de estos temas, un terapeuta y/o tu inserción en una causa digna que te vaya motivando a sobrepasar tus estados, porque es necesario para otros que lo necesitan. Lo único claro es que no se puede hacer solo.

Los estados oscuros que yo conozco son básicamente parecidos a lo que se puede llamar depresión, estados de ansiedad permanente, o estados de resentimiento o enojo. Lo que he aprendido de ellos es que detrás de los diferentes malestares que se transforman en permanentes hay un estado oculto de resentimiento que uno no ha sido capaz de observar. En el fondo, todos ellos requieren de reconciliación profunda. Requieren valentía para ver lo que uno no ha querido ver, requieren atreverse a fracasar.

Fracasar significa asumir la propia responsabilidad en lo que aparentemente no resultó; asumir la parte de uno, dejar de buscar culpables y aprender a analizar las circunstancias con más perspectiva. Poder ver todas las variables involucradas en que algo falle o no sea como yo quiero.

Fracasar es un camino que hay que aprender a recorrer con gusto, es un camino por el cual hay que pasar constantemente y desde donde uno puede resentirse creyendo en que los otros son los culpables, o resolverse a hacer las cosas de una mejor manera la próxima vez, al comprender dónde uno falló.

Para fracasar bien, hay que desechar la culpa. La mirada ante el fracaso ha de ser amable, comprender que somos seres en constante aprendizaje. Aprender a valorar el error es un gran aprendizaje.

En nuestra cultura exitista, el error es mal visto. En el intento por ser feliz el error es bienvenido. Como dijimos, el ser humano no aprende de sus éxitos; aprende de sus errores, de sus fracasos. De ahí que mientras más fracasos seamos capaces de asumir y elaborar, más sabiduría y felicidad vamos a adquirir.

En este sistema, decirle a alguien fracasado es lo peor que le puedes decir. Nosotros lo veremos al revés: bienvenido el fracaso, lo agradezco y aprendo, lo acepto y mejoro. Y si he cometido un error, lo reparo doblemente y ya está.

Recuerdo muy bien una etapa de mi vida donde entré en lo que podría llamarse “depresión”. No tenía ganas de nada. Era como que la nada avanzaba. No tenía energía, estaba totalmente desvitalizada, nada me motivaba. Me comencé a retraer en mí misma. En una conversación con una persona sabia salió la pregunta terrible: Rosita, ¿con quién estás resentida? ¿Resentida yo? ¡No! Una de las dificultades fuertes de los que nos deprimimos es que no podemos ver nuestros resentimientos. Incluso me enojó la pregunta. Nosotros, los que nos deprimimos, somos gente “buenita, que no tiene resentimientos”. No es así; nosotros, la gente “buenita”, tenemos muchos resentimientos, lo que pasa es que no nos atrevemos a verlos. La verdad, todo el mundo tiene resentimientos, rabias, enojos acumulados y cosas no reconciliadas que impiden su felicidad.

Estos resentimientos ocultos suelen expresarse a través de tristezas, temores o violencia. Todo enojo guardado que no has reconciliado, comienza con un objeto y, luego, se expande hacia los objetos cercanos y se va a expandiendo hasta que te encuentras totalmente resentido con todo. No solamente con aquello que lo inició. Es como una mancha de petróleo en el mar que parte en un punto y termina contaminando el mar entero.

Así, pues, mi recomendación frente a un estado oscuro es asumir con fuerza la dirección de la reconciliación. Para eso, hay que ser valiente para mirar nuestros resentimientos, y más

valiente aún para decidir reconciliarse y ver los errores propios y ajenos. El resentimiento y la falta de reconciliación impiden la felicidad.

Ofrecer comprensión.

Imagina a alguien que tú sientes que te ha hecho daño de alguna manera; imagínala frente a ti.

Reflexiona sobre la confusión o la ignorancia que pudo haber causado que él o ella te dañara.

Trata de comprender, pasea tu mirada por sus errores y por tus errores.

Cualquier daño que te haya causado intencionalmente o sin querer, compréndelo.

Reconozco mi ignorancia y tu ignorancia; y comprendo mi confusión y tu confusión.

Reconozco tus esperanzas y tus fracasos; reconozco mis esperanzas y mis fracasos.

Comprende. Observa cómo se siente.

En el capítulo de este libro “Volamos en un pájaro llamado intento”, que trata acerca del árbol de los estados internos, advertirás la lógica inflexible que tiene la conciencia y podrás reconocer mejor el camino del fracaso, el resentimiento y el remordimiento.

Para finalizar este capítulo acerca de los estados y momentos oscuros, quisiera advertirte acerca de un curioso fenómeno que realiza la conciencia cuando uno cae en estos momentos. Me refiero a la forma de evaluar. Hay que aprender a comparar momentos de un modo justo. A mí me suele pasar, incluso hoy, que cuando caigo en un mal momento, mi conciencia me dice: ¿Ves? ¡No has avanzado nada! ¡Y de qué te han servido treinta y cinco años de trabajo interno si estás igual que antes! Entonces, me empiezo a convencer de que estoy igual y que no he avanzado. Es como que la conciencia quisiera hacerme zancadillas, me hace evaluar mal. Ahora sé que esa es su tendencia.

Hay que aprender a evaluar bien. Puede ser que caiga en un mal momento, pero seguramente será menos profundo o menos duradero. Si mis buenos momentos actuales son menos en cantidad o profundidad a los de otra época, algo anda mal. Si son mejores, estoy bien orientado. Si mis malos momentos actuales son peores que los malos momentos de otra época, algo falla. Si estos malos momentos, de todas maneras, no me afectan como en otras épocas, son menos intensos o menos duraderos, es que estoy avanzando.

Te propongo un ejercicio interesante que hice en un taller, se llamaba “Descubriendo el antídoto al sufrimiento: la vacuna”.

Imagina que eres parte de un grupo de científicos y se te ha encomendado la misión de descubrir la vacuna para una epidemia de sufrimiento que se está expandiendo.

Lo primero que te pido es un diagnóstico: ¿Qué está pasando? ¿Por qué la pasamos mal?

Luego, pregúntate cuáles serían los ingredientes para hacer esa vacuna contra el sufrimiento.

Evalúa en tu vida si los utilizas y cuánto.

Hay un sabio dicho en el que es interesante reflexionar en los momentos más difíciles o tristes que pasamos: “No hay mal que por bien no venga.”.

NO HAY MAL QUE POR BIEN NO VENGA

Este dicho tan antiguo parece ser un intento de consuelo fácil para cuando uno está pasando un mal momento. Sin embargo, el tiempo y la experiencia me han demostrado que en él se esconde una gran verdad.

¿Has tenido la experiencia de pasar por momentos malos y, cuando terminan, al mirarlos hacia atrás, percibes todo lo bueno que te resultó de ellos?

Hay una historia, que me gusta mucho, acerca de un viejo sabio en la China que tenía un caballo y un hijo. Todos sus vecinos le tenían lástima y siempre le decían: “Qué triste que todo lo que tienes es un hijo y un caballo”. El viejo sabio siempre respondía con las siguientes palabras: “¿Qué es bueno, qué es malo, quién sabe?”. Un día, el caballo se escapó. Todos los vecinos se le acercaron con mucha compasión, diciendo: “¡Es terrible, tu único caballo se escapó y ahora solamente tienes a tu hijo. Es terrible!”. Como siempre, el viejo encogió sus hombros y dijo: “¿Qué es bueno, qué es malo, quién sabe?”. Pasó una semana y el caballo regresó, y con él venían doce hermosos caballos salvajes. Los vecinos estaban muy emocionados y corrieron hacia el viejo proclamando su buena fortuna: “Es tan maravilloso, ahora tienes muchas posesiones”. El viejo sabio respondió una vez más, encogiendo sus hombros, con las acostumbradas palabras: “¿Qué es bueno, qué es malo, quién sabe?”. El viejo sabio le dijo a su hijo que comenzara a entrenar a los caballos salvajes para que pudieran serle útiles. Un día, el hijo estaba montando un caballo particularmente salvaje, se cayó y se rompió ambas piernas. Cuando los vecinos supieron, llenos de lástima le decían: “Qué cosa tan horrible lo que le pasó a tu único hijo”. El viejo sabio nuevamente se encogió de hombros y dijo: “¿Qué es bueno, qué es malo, quién sabe?”. Poco tiempo después, llegaron

unos jinetes desde una villa cercana buscando a todos los hombres físicamente capaces, para ir a la guerra y para ayudarles a proteger su villa de las bandas de ladrones que merodeaban por allí. Así fue como todos los jóvenes de las villas cercanas fueron a ayudar a la guerra, excepto el hijo del viejo sabio, quien tuvo que quedarse en casa porque sus dos piernas rotas aún no habían sanado. Todos los jóvenes que fueron a la guerra murieron, pero el hijo del viejo sabio vivió muchos años.

Entonces, cuando parezca que el mundo se esté derrumbando a tu alrededor y no puedas encontrarle ningún sentido a lo que te está pasando, siempre recuerda que no conoces la película completa y recuerda también las palabras del viejo sabio: “¿Qué es bueno, qué es malo, quién sabe?”.

Este emplazamiento en la vida no es fácil de aprender, es un emplazamiento que yo le llamo más “zen”, o una mirada más taoísta. Es una mirada de una sabiduría tal, que logra centrarte, logra que no te tomen las pasiones, que no adoptes bandos. Desde esta mirada no hay dialéctica. Es una mirada que se puede entrenar, requiere estar más centrado en uno mismo, un poco más “adentro” de uno mismo, un poco desidentificado de uno mismo o de mi yo, y también desidentificado de los demás. Desidentificado no es lo mismo que desconectado o sin empatía, es un emplazamiento con centro interno, ni muy afuera, ni muy adentro.

Para lograr este emplazamiento hay ciertas partes del *Tao Te King* que me han servido especialmente, quizás te hagan sentido también a ti:

“Treinta radios convergen en el centro de una rueda, pero es de su vacío que depende la utilidad del carro.

Modelando la arcilla se hacen vasijas,

pero es de su vacío que depende la utilidad de la vasija.

Se horadan puertas y ventanas para hacer una habitación,

pero es de su vacío que depende la utilidad de la habitación.

En consecuencia, así como nos beneficiamos de lo que es debemos reconocer la utilidad de lo que no es”.¹⁷

Reconocer la utilidad de lo que es y de lo que no es suena difícil, pero podemos comprenderlo para partir cómo reconocer la utilidad de todo, de “lo bueno”, de “lo malo”, de lo quieto, de lo activo, de lo oscuro, de lo luminoso.

Al hacer un análisis de nuestra vida, podemos darnos cuenta de que nos hemos beneficiado de las cosas en apariencia “buenas”, pero también de las cosas en apariencia “malas” que nos han sucedido ¿o no?

Recuerda un buen momento de tu vida, algo bueno que te sucedió. Recuerda los beneficios que te trajo.

Ahora, haz un esfuerzo y recuerda también lo que perdiste con ello, o las consecuencias no tan buenas.

Ahora, al revés: recuerda un mal momento de tu vida. Recuerda las consecuencias buenas que pudo haber para ti o para tus seres queridos.

Con el paso del tiempo he aprendido que, como dice otro dicho sabio, “Dios escribe derecho con renglones torcidos”¹⁸, es decir,

17 Lao-Tsé, *Tao Te King*, Santiago: Cuatro Vientos, 2007, Cap. XI.

18 No se trata de un proverbio, sino de una frase acuñada por Albert Einstein, cuando un grupo de científicos discrepaba acerca de la conformación del macrouniverso que él había propuesto y que ponía en tela de juicio las concepciones contemporáneas acerca del microuniverso y los postulados de Max Planck. La frase completa es: “Dios no juega a los dados y escribe derecho con letras retorcidas”. Lo que Einstein quiso decir es que solo una inteligencia suprema pudo haber creado este universo, considerando que ninguna casualidad ni causalidad pudo generar algo tan complejo y sujeto a leyes tan formidables como nuestro universo (causalidad y casualidad sería jugar a los dados). En cuanto a “escribir derecho con letras retorcidas”, se refiere a que el universo (o la creación) está muy bien escrita, pero con un lenguaje cuyas letras resultan “retorcidas” para el mundo científico, ya que es bien difícil establecer esa “revelación” de las leyes que rigen este macrouniverso. Así que las leyes por las cuales se rige este universo serían esas “letras retorcidas” tan difíciles de reconocer.

las cosas que nos suceden tienen sentido, pero muchas veces no somos capaces de comprenderlas en profundidad, o muchas veces las evaluamos en un corto plazo, o las evaluamos sin la sabiduría necesaria para darnos cuenta de su utilidad y de su sentido en ese momento.

Estamos movidos por una pendular compensación.

“Lo incompleto será completado.

Lo torcido será enderezado.

Lo vacío será colmado.

Lo viejo será renovado.

Quien tiene poco, recibirá; quien tiene mucho, perderá.

Por tanto, el sabio abraza la unidad”.¹⁹

Abrazar la unidad en este contexto significa, para mí, ser capaz de aplicar el principio de la conformidad: “*Si para ti están bien el día y la noche, el verano y el invierno, has superado las contradicciones*”.²⁰ Este principio destaca en forma figurada la oposición de las situaciones. Sin embargo, tal oposición podrá ser conciliada si se modifica el punto de vista con respecto al problema.

El excesivo calor del verano hace pensar compensatoriamente en el frío del invierno, y a la inversa. Toda situación difícil hace evocar o imaginar a su antagónica, pero, una vez en ella, vuelve la disconformidad. Entonces, la compensación nos lleva a su punto opuesto. Allí donde aparezca el sufrimiento, la compensación se pondrá en marcha, pero no por ello el sufrimiento mismo será vencido. Es muy distinto el punto de vista y el comportamiento frente a las dificultades por parte de quien está orientado por un sentido de vida definido.

¹⁹ Lao-Tsé, *op. cit.*, Cap. XXII.

²⁰ Principio de acción válida de Silo.

Si alguien cree que su vida tiene un sentido y que todo lo que le sucede sirve a su aprendizaje y perfeccionamiento en esa dirección, los problemas que le aparezcan no tenderán a ser eludidos compensatoriamente, sino que los asumirá descubriendo también en ellos alguna utilidad. El frío del invierno será aprovechable y también el calor del verano, y cuando cada uno se presente, esa persona dirá: “¿En qué se oponen las estaciones, si ambas me sirven?”.

Utilizar los problemas a favor de mi aprendizaje y mi crecimiento me fortalece. En ese sentido, “No hay mal que por bien no venga”, propone una mirada interesante. Buscarle el bien a eso malo que sucede. No estoy diciendo aquí que todo esté bien y que no deba tener preferencias; ni que todo lo que sucede sea “maravilloso” o “si sucede es porque tenía que suceder”; no se trata de ese nihilismo relativista, se trata de reconocer que estamos ante un problema, una dificultad, algo penoso, pero buscarle su beneficio.

“Todas las cosas tienen una parte de obscuridad
y tienen una parte de luz
y por influjo de ambas se obtienen la armonía”.²¹

Ahora bien, este emplazamiento con centro interno es imposible de tener sin libertad interna.

21 Lao-Tsé, *op. cit.*, Cap. XLVI.

FELICIDAD Y LIBERTAD INTERNA

Cada vez que pierdo este incipiente registro de felicidad que he ido aprendiendo a lo largo de los años, es porque he perdido libertad. Es decir, algo pasó que me atrapé con la mirada ajena, con el juicio, con lo que van a decir de mí, o con lo que quiero que digan o sientan por mí. Por lo tanto, pierdo mi centro, “me voy hacia afuera de mí”, “me miro desde afuera”.

Cuando me siento libre, libre de decir y hacer lo que profundamente quiero, mi corazón se siente liviano como mariposa, me siento madura, generosa, grande. Cuando pierdo libertad, mi corazón es atrapado por el temor, se vuelve niño, necesita afecto y reconocimiento.

Pero, ¿por qué es tan difícil sentir libertad? ¿Qué es sentir libertad? Es bueno preguntarse cuándo estoy haciendo algo si soy libre para hacerlo o no hacerlo y desde ahí optar (excluyo de estas reflexiones aquellas situaciones en que estamos extorsionados en los trabajos para lograr la subsistencia).

Ahora mismo, piensa en algo que tengas que hacer.

Pregúntate: ¿Eres libre para hacerlo o no hacerlo?

Si eres libre, es decir, puedes hacer cualquiera de las dos cosas, entonces hazlo; sino hazlo igual, ya que no puedes no hacerlo, pero por lo menos date cuenta de que no eres libre.

Reflexiona en torno a la raíz de lo que te atrapa.

Generalmente, me atrapa la imperiosa necesidad de ser aceptada, querida, apreciada o reconocida como mujer inteligente. No sé qué te atrapa a ti, pero sé que te sientes igual que yo al estar atrapado, uno se siente agobiado, exigido, dividido, infeliz.

¿Cómo se gana en libertad? *“Yo no te hablo de libertad, sino de liberación, como se va liberando del necesario camino recorrido*

aquel que se acerca a su ciudad".²² Está claro que la libertad no es algo que se tiene o no, es algo que se va ganando gradualmente, uno va ganando grados de libertad, uno va pudiendo ser cada vez más libre. Esto también tiene ciclos, como todos los logros intangibles y espirituales. A veces, uno se confunde y cree haberla perdido, pero se puede retomar; el camino de la liberación es un camino consciente del cual, a veces, uno se aleja y al cual se puede acercar.

Mucha gente cree que para tener libertad hay que liberarse de los compromisos. Yo creo que estas dos cosas no son opuestas. Muchas veces, me he sentido llena de compromisos y muy libre y, muchas veces, me he sentido sin ningún compromiso y con una absoluta falta de libertad. De hecho, no creo que una persona pueda ejercer su libertad si no tiene compromisos. La libertad se ejerce en situación.

Me vuelvo a preguntar: ¿Cómo se gana en libertad? Primero, tengo que reconocer que no soy libre, tengo que reconocer que soy demasiado dependiente de lo que piensen, crean, digan o sientan referente a mí. Luego, debo comprender por qué me pasa esto.

Una de las causas principales, según creo, es porque uno no se quiere suficientemente: al no apreciarse uno, necesita el aprecio externo.

Otra causa es la falta de conexión y contacto con aquello que trasciende al yo y habita en mí. Hay algo en mi interior que he experimentado que no tiene sabor a yo, algo más allá de eso, una esencia sublime, desconocida habitualmente para mí, con la cual es posible tomar contacto en el silencio o la contemplación.

¿Cómo aumento el aprecio, el cariño por mí mismo? Primero, es interesante entender que difícilmente querré a otro ser humano si no sé quererme a mí mismo. Luego, puedo hacerme

22 Silo, *El mensaje de Silo*, Rosario: Ulrica Ediciones, 2008, Cap. XIII.

digno de mi cariño, por ejemplo, convertirme en una mejor persona ante mis ojos, haciendo aquellas cosas que ante mí son valoradas. ¿Qué cosas valoro? Sería bueno que en mi vida hiciera eso, por ejemplo, si valoro la solidaridad, o la gente que aprende, o la gente que es buena anfitriona, ¿hago yo esas cosas?

Otra forma que he encontrado para quererme a mí misma es reconciliarme, es comprender mejor por qué soy como soy y aprender a mirar mis virtudes.

Ahora bien, tener una mirada más profunda y conectada con lo sagrado me permite verme a mí misma como un cuerpo que contiene algo más valioso que yo, una chispa divina, un dios encadenado que quiere liberarse, un algo que habita en mí y “no soy yo”, o “es algo más que yo” y muy digno de ser querido. A veces, cuando me veo así, un amor profundo por lo que hay dentro, muy dentro de mí, me invade y luego se expande hacia otros.

Otra forma de ganar en libertad es fracasar el deseo de ser querido y aceptado, comprender que hagas lo que hagas nunca nadie va a satisfacer tu insaciable necesidad de reconocimiento, y preguntarse: ¿Haré esto igual, independiente del resultado que tenga, aunque nadie me lo reconozca? Ese dicho popular que dice que uno no es una monedita de oro para gustarle a todo el mundo, refleja muy bien esto.

La verdad, ganar en libertad es una tarea ardua, es más bien una dirección, ya que ir ganando en libertad es un camino que tenemos que recorrer los individuos y los pueblos. Ser cada día más libre del qué dirán, de cómo me miran; cada día donde lo único importante es la propia unidad es una buena dirección para la vida. Yo me siento más libre cuando viajo, cuando estoy en otro país, ya que no están las típicas miradas que me hacen perder libertad, no están los afectos más cercanos, y muchas veces me siento tan bien, tan libre, que creo que al fin me transformé para siempre; pero vuelvo acá y veo a mi madre, suegros, marido, hermanos e hijos y vuelvo a sentir esa falta de libertad,

y vuelvo a correr todo el día tratando de hacer “buena letra” para sentirme aceptada, querida y valorada.

¿Con quién pierdes libertad? ¿Con quién ganas libertad?

¿En qué situaciones te sientes más atrapado(a)? ¿Por qué crees que te atrapas o pierdes libertad en esas situaciones?

Libertad y flexibilidad tienen un cierto parentesco en mi experiencia. Creo que para ejercer mi libertad he tenido que aprender a ser flexible. Las personas inseguras, como yo, necesitamos una cierta rigidez que nos dé “piso”. Necesitamos cosas firmes, pues tememos al vacío, al caos, al desorden y nos ponemos rígidos. Con la madurez, he ido observando cómo la rama rígida se rompe hasta con un pequeño viento y la rama flexible, en cambio, baila con el viento, se para, se recompone una y mil veces, no se quiebra. He ido aprendiendo a “mover mis imágenes”, a flexibilizarlas, no dejarlas rígidas, jugar con ellas, flexibilizar conductas, formas, sentimientos, estilos de vida. Cambiar constantemente, buscar y gustar del cambio. Moverse con más fe ayuda a flexibilizar, al perder temor, me voy poniendo más flexible, y con eso voy ganando en libertad. En un mundo de constante cambio, tenemos que ganar mucha flexibilidad, todo va cambiando tan rápidamente que cualquier rigidez desentona. A la vez de tener una gran flexibilidad es necesario ir desarrollando un mástil interno, un centro interno, que nos permita agarrarnos a algo seguro.

En el proceso de ir construyendo centro necesité muchas cosas, una de ellas fue aprender a reconocer las virtudes propias y ajenas y actuar desde ahí. Pasé mucho tiempo de mi vida enseñando a otros a hacer esto. Hice más de cincuenta talleres al respecto, con muchísimas personas. Creo que algo aprendí.

¡APRENDÍ A MIRAR LAS VIRTUDES EN MÍ Y EN OTROS!

La mirada es ese cristal por el cual filtramos lo que vemos y hace que dos personas vivan una misma situación, pero tengan una distinta experiencia.

La mirada es la forma en que veo, y no es estática: la mirada se puede cambiar, se puede transformar desde una mirada crítica, exigente y juzgadora a una mirada amable, que detecta y peralta virtudes. ¿Cómo? La mirada está influida por múltiples factores. Por ejemplo, un plato de espinacas es normalmente mirado distinto por un niño hambriento que por el niño acostumbrado al McDonald's; una pareja joven, generalmente, es mirada distinto por una persona que recién perdió a su cónyuge, que por otra que no; un determinado fenómeno de smog, usualmente, es mirado distinto por una madre de un recién nacido, un empresario cuya industria produce contaminantes, un anciano asmático, un dueño de una minera o un ecologista. Si dos personas que viven una misma situación generalmente la ven, la experimentan y la transmiten de manera diferente, ¿dónde está la diferencia?, ¿qué hace que la misma situación la miren distinto?

La forma de mirar está determinada por muchas cosas:

1. Factores biológicos: El estado de salud, de sueño y hormonal de una persona.
2. Factores biográficos: Sus experiencias pasadas. Por ejemplo, una persona mordida por un perro, observará los perros de una manera muy distinta a una que ha tenido buenas experiencias con ellos.
3. Factores ideológicos o culturales: Sus intereses y sus creencias, su contexto. Por ejemplo, la persona que cree que el ser humano es flojo por naturaleza evaluará la cesantía de una manera muy distinta que alguien que no lo cree.

Esas son nuestras determinaciones; pero hay maneras de cambiar la mirada, hay formas de ganar en libertad con respecto a nuestros condicionamientos.

¿Cómo se puede cambiar la mirada? La mirada depende sobre todo de la atención y la intención humana. Una mirada negativa es posible de ser cambiada mágicamente, si aprendo a estar atento a mi intención y a mis objetivos. Me observo a mí mismo, me apoyo en herramientas tan simples como la postura, la respiración y atiendo a lo que quiero lograr con mi acción. Por ejemplo, imaginen que hoy invité a mis hijos a almorzar. Es la una y se me quemó el almuerzo. Mi mecánica empieza a ponerme nerviosa y mala onda, pero yo quería pasar un agradable rato familiar. Podría enojarme con mi pareja, hijos o conmigo misma, pero, ojo, mi intención es pasar un rato agradable, existe un pequeño instante en que puedo elegir revertir la cosa, respiro profundo, me pongo más atenta, me observo a mí misma, recuerdo el sentido de este almuerzo, flexibilizo mi imagen, si puedo reír, mejor, y cambio de menú. Esto requiere actuar con atención, con mirada interna (a lo largo de este libro irás comprendiendo que la atención es una clave para la felicidad, e irás captando la amplitud de este concepto).

Les pongo otro ejemplo: Mi hijo tiene un problema y quiero ayudarlo, empiezo la conversación y, sin querer, me encuentro criticándolo tal como hacían conmigo cuando yo era chica. La acción mecánica. Pero en un momento reflexiono en torno a qué quiero lograr realmente: yo quería acercarme a él. Respiro, decido comprenderlo, cambio el *switch* y revierto intentando escuchar con actitud bondadosa o compasiva.

Esto requiere estar atentos, conscientes y reconciliados para que no se nos filtren contenidos desintegrados de nuestro pasado. Y, para ello, la mejor herramienta que puedes tener es la respiración y la postura de tu cuerpo. Cuando uno está emocionalmente tomado, no puede usar la cabeza para mejorar, el

intelecto no sirve para ayudar en momentos de desequilibrio emocional, ya que el centro intelectual no influye en el emotivo, como sí lo hace el centro vegetativo.²³ De ahí que la simple herramienta de la respiración, apoyada en una postura corporal correcta, es lo mejor que puedes usar, y creo que lo único, para cambiar el *switch*.

Estoy planteando aquí algo revolucionario, que desde una mirada podría parecer ingenuo, pero que es realmente profundo, porque me da la posibilidad de liberarme de gran parte de mi sufrimiento y liberar a otros. En mi experiencia de trabajo conmigo misma y con la gente, he constatado que la mirada es una opción y que la mayoría de las veces somos libres para elegir una mirada u otra. El desafío es estar atento a cómo cambiar el *switch*, captar ese momento en que somos libres para elegir una mirada u otra.

Esto de cambiar la mirada en un cierto momento se puede entender con la siguiente alegoría: Puede pensarse que uno va en un río. Cuando uno va en el rápido del río, está “tomado” por la corriente, no es posible cambiar la mirada; pero pronto ese río llega a un recodo calmo, ahí hay una opción, hay libertad para cambiar y, si estoy atento y quiero cambiar la mirada, será po-

23 “En general, decimos que las actividades humanas están reguladas por centros nerviosos y glandulares. Así, distinguimos: A. Centro intelectual: regula la elaboración de respuestas pensadas, la relación entre estímulos distintos, la relación de datos y el aprendizaje. B. Centro emotivo: regula los sentimientos y emociones como respuestas a fenómenos internos y externos. C. Centro motriz: regula la movilidad del individuo y las operaciones corporales. D. Centro vegetativo: regula la actividad interna del cuerpo. Los centros trabajan con velocidad diferente, siendo el más lento el intelectual y el más veloz el vegetativo. En general, un cambio vegetativo modifica el funcionamiento de los otros centros que responderán a ese cambio con un poco más de lentitud. Actuando sobre el centro vegetativo y motriz, puede modificarse la actividad emotiva e intelectual. Pero esto no es viceversa. Cuando hablamos de corrección de posturas corporales nos apoyamos en el centro motriz. Cuando, en cambio, hablamos de formas respiratorias adecuadas, nos apoyamos en el centro vegetativo, para que éste modifique la actividad de los otros centros. Cada persona tiende a trabajar más con un centro que con los otros: por ello se puede hablar de tipos humanos intelectuales, emotivos, motrices y vegetativos (o instintivos)”. Ammann, Luis, *Autoliberación*, México: Plaza y Valdez, 1991.

sible y fácil. En esa parte del río se puede nadar fácil a la orilla. Hay momentos oportunos en que se puede cambiar la mirada.

¿Cuál es la señal que me indica la necesidad de cambiar la mirada? El sufrimiento, la angustia, la depresión, la violencia, etc. Es decir, lo estoy pasando mal, necesito cambiar mi mirada. Es la mirada la que determina en gran parte lo que se siente. Podemos también ver al sufrimiento como una señal que nos indica la necesidad de un cambio de mirada.

A las personas de mi generación, desde niños nos enseñaron a ver todo lo que nos falta, todo lo que no tenemos. Educar era corregir. Nos decían lo malo que hacíamos, lo que debíamos cambiar. Si uno llegaba con una nota 6 del colegio, “¿Por qué no te sacaste un 7?”, te decían; si uno hacía algo bueno, era nuestro deber no más. De ahí que nuestra mirada ha sido educada en la cultura de lo que nos falta, lo que no tenemos.

Era muy raro encontrar un padre o un profesor que nos dijera “qué inteligente eres”, “qué buena eres para el arte”, “qué gran potencial tienes para...”.

Desde el punto de vista que estamos proponiendo en este libro, al interior de cada ser humano existe un dios encadenado que hay que liberar, lleno de virtudes y con un gran potencial que ha sido aplastado.

Nuestra mirada es la forma que podemos tener para desencadenarlo en nosotros y en otros. ¿Han tenido la experiencia de que alguien vea en ustedes sus virtudes y les ponga fe? ¿Cierto que se despierta en uno lo mejor? Y, al revés, cuando alguien ve en ustedes solo defectos, cuando no les tiene fe, uno se marchita, se pone torpe.

Recuerda algún profesor o pariente que te tenía fe: ¿Qué producía en ti?

Recuerda algún profesor o algún padre o amigo que te criticaba mucho: ¿Qué producía en ti?

Trabajar la mirada de las virtudes en nosotros y en otros es una de las mejores formas de rebelarnos frente al negativismo de nuestro entorno.

Siempre me he preguntado: ¿Por qué es tan fácil creer en los propios defectos y no así en las propias virtudes? En cada taller que hice en relación a este tema, le preguntaba a la gente por sus defectos y sabían decirme muchísimos. En cambio, les preguntaba por sus virtudes y escasamente podían nombrar dos o tres, y ¡además no se las creían!

La causa de este fenómeno la entendí un día cuando se me explicó lo siguiente: Los defectos tienen un correlato físico muy claro: la angustia, la pena, la rabia están “ubicadas” en nuestro estómago o nuestra garganta, las podemos sentir en nuestro cuerpo, “son muy reales para nosotros”.

Haz ahora tú la prueba, ubica en tu cuerpo la ansiedad, tu ira, ¿dónde las registras?

En cambio, tu alegría, tu bondad, la serenidad, ¿dónde están?

Las virtudes no se ubican claramente en el cuerpo, son livianitas como plumas y, por lo tanto, es difícil registrarlas como reales. No tienen realidad corpórea.

Para creer en las virtudes, es necesario ejercer nuestra intención.

La mirada de las virtudes no es mecánica, es intencional, requiere un esfuercecito. No es la primera cosa que se me viene a la cabeza como sí es la mirada negativa, juzgadora y crítica.

¿Pero me tengo que hacer el tonto con mis defectos? ¿Qué hacer con los defectos? Los defectos son como los vampiros, que mueren si se exponen a la luz; a los defectos hay que iluminarlos, verlos, solo observarlos, pues solo así se regulan.

No se debe intentar luchar por cambiar los defectos, pues ellos están ligados a las virtudes, solo hay que observarlos y aceptarlos.

Es muy interesante ver cómo un defecto es una virtud mal regulada. Por ejemplo, un aburrido puede verse como tranquilo; un asustadizo como precavido; un miedoso desde su cautela, un obsesivo como pulcro y detallista, un obstinado como persistente; un quejoso como expresivo; un sobreprotector como compasivo, etc. Es decir, cada defecto puede verse desde su virtud, es un problema de regulación y de aceptación de nuestras diversidades.

Nosotros no estamos en guerra con nosotros mismos. Más vale fortalecer las virtudes, pues el crecimiento personal es posible solamente si es amable.

En una forma amable, di en voz alta o para ti mismo al menos tres buenas cualidades específicas que sabes que tienes. Por ejemplo, podrías decir: “Soy permanente” o “Me preocupan los demás” o “Soy sensible” o “Canto bien”. Al reconocer tus atributos positivos, nota los sentimientos que surgen en tu cuerpo y mente.

Si estamos atentos a nuestras virtudes y si aprendemos a mirarlas también en los demás, estas crecerán. Nos encontramos con aquello donde centramos nuestra mirada. Por ejemplo, si miro, fortalezco y me centro en mi bondad, la veré más en mí y en otros, y se irá desarrollando más por el efecto de la profecía autocumplida. Si creo en algo, ese algo tiende a cumplirse, ya que los pensamientos producen y atraen acciones que tienden a hacernos confirmar lo que creemos.

Es interesante comprender que, para permitirnos sobrevivir, el cerebro está condicionado para registrar las experiencias negativas más rápidamente que las positivas, y para creer en los defectos más que en las virtudes. Un solo evento desagradable con un perro vale más que miles de eventos agradables.

En otras palabras, el cerebro es como el velcro para las experiencias negativas, y como teflón para las positivas. Según algunos científicos, la amígdala, un pequeño montón de neuronas en forma de

almendras en el centro del cerebro, juega un papel muy importante en el almacenamiento de los recuerdos emocionales, y está preparada para buscar malas noticias. “Debido a que estamos establecidos de esta manera, podemos ir por la vida haciendo las cosas que confirman nuestros peores temores. Buscamos lo que es negativo en una situación, por si acaso se trata de una amenaza a la supervivencia. Debido a que nuestro cerebro está configurado para tener cuidado, tenemos que ayudarnos a nosotros mismos para avanzar hacia la felicidad, inclinando nuestra atención a las experiencias positivas conscientemente con la intención de hacerlo. A través de la atención consciente podemos construir gradualmente un almacén de experiencias positivas para neutralizar las negativas. El más poderoso método es buscar deliberadamente experiencias positivas y virtudes en los demás para ir aumentando esa huella en el cerebro”.²⁴

Partamos ahora:

¿Cuáles son tus virtudes? ¿Puedes hacer una lista de un mínimo de diez?

¿Y las virtudes de tus hijos? ¿Tu pareja? ¿Tu madre o padre?

Trata de hacer un esfuerquito intencional y hacer listas de virtudes tuyas y de todos tus seres queridos y no tan queridos.

Si eres capaz de verlas, van a crecer en ti y en quienes las veas.

No soy ingenua, sé que a pesar de que miremos nuestras virtudes y la de los demás, muchas veces, uno se encuentra con gente que le dice cosas desagradables, gente critica, juzgadora, pesada. Mucho tiempo me quedé callada; últimamente, aprendí a utilizar la comunicación no violenta, así puedo “no ser buenita”, pero tampoco ser violenta. Esto ha sido una gran ayuda para mi unidad interna, una ayuda para mi felicidad.

²⁴ Baraz, James, Alexander, Shoshana, *Awakeing Joy*, Estados Unidos: The Random House Publishing Group, 2010.

NECESITÉ COMUNICAR LAS COSAS DIFÍCILES: COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Nunca he entendido muy bien a la gente que pasa sus dificultades sin compartirlas con otros. Nunca he entendido por qué las personas no comparten más sus problemas y aprenden unas de otras. Generalmente, la mayoría de las personas vive sus dificultades de manera aislada.

En este intento por ser feliz, he aprendido a “cotejar”. Cotejar es comunicarse con otros para ir viendo si ellos tienen dificultades similares y cómo las resuelven. Es buscar otras miradas y experiencias. Es abrirse a los demás para buscar la solución a los propios problemas, incluyendo la experiencia de otros. Muchos de mis problemas los he resuelto gracias al cotejo, incluso a veces he armado tertulias con personas que tienen dificultades similares en torno a cómo criar hijos pequeños, o adolescentes, o cómo enfrentar la vejez de los padres o la menopausia, solo para escuchar la sabiduría colectiva de los conjuntos humanos y nutrirme de ello.

A muchas personas les da susto o inhibición hacer esto. Especialmente a los hombres de mi generación. He experimentado que cada vez que supero mis resistencias e invito a otros a cotejar sus experiencias con las mías, gano yo y gana el otro.

Así que la primera recomendación es siempre comunicarse, cotejar, nunca aislarse o dejar una dificultad interna sin ser expresada. Uno aprende mucho de los demás y también aprende solo al expresarse, ya que para hablar las cosas uno tiene que ordenarlas adentro y eso ayuda a salir de la confusión. Aunque el otro no te diga nada, será útil compartir una dificultad, ya que al expresarla me aclaro; es como conversar con uno mismo.

Hoy mismo, ¿tienes alguna dificultad en tu vida? ¿Cuál?

Imagínate conversando con alguien de tus dificultades: ¿Con quién o quiénes las conversarías?

Imagínate esa conversación y ojalá llegues a concretarla.

Mi segundo gran aprendizaje en torno a la comunicación, además del cotejo, fue cómo comunicarse. Muchas veces, para avanzar en mi proceso, necesité expresar cosas difíciles, como cuando no estoy de acuerdo con mi marido en el trato hacia mis hijos, o cuando opino distinto en el trabajo, o cuando tengo que pedirle a un padre furioso que se calme, o cuando no quiero ir a un compromiso importante. Es muy difícil, casi imposible, pensar en una persona que avanza en felicidad y que cada día se comunica peor o que no se atreve a comunicarse.

Me ha sido muy raro constatar, a lo largo de la vida, que no sabemos comunicarnos; que nos han mal enseñado; que creemos saber, pero todo lo que sabemos es comunicarnos de manera equivocada y violenta. Sabemos comunicarnos a través de nuestros deseos y temores, pero no sabemos comunicarnos desde nuestras necesidades, no sabemos comunicarnos desde una mirada interna, desde lo que a cada uno le pasa, necesita y siente.

Hoy en día tenemos que hacer un esfuerzo por desaprender lo que nos han enseñado y buscar nuevas formas de comunicación que nos permitan comprendernos y comunicarnos mejor.

Recuerdo bien la única visita que hice a Silo en el año 2005, cuando nos comentaba: *“¡Hay mucho ruido! Si está fallando el lenguaje, que es el modo más a mano que tenemos, imagínense! El lenguaje manipulado es una Torre de Babel, todo se confunde: uno pide el balde y el otro te manda cemento. En la Torre de Babel se confundieron las lenguas, no se entendían entre los mismos constructores; hasta que se cayó con constructores y todo. Hay una carta del Tarot con la torre alcanzada por el rayo. La cosa se cae y hay un desentendimiento total en los que están metidos en una misma empresa.*

Fallado el modo de comunicación, no se puede hacer mucho. ¿Cómo se llevan adelante empresas comunes?”.

El lenguaje y nuestra comunicación reflejan la crisis de civilización en la que estamos. Esto hace que nos peleemos cada día más, o nos sintamos menos comprendidos, o no seamos capaces de comprendernos ni a nosotros mismos. Las personas estamos cada vez más sensibles, y lo que decimos no se comprende bien, todo es malinterpretado, por eso hay que hacer un esfuerzo adicional para no dañar las relaciones comunicando lo primero que a uno se le viene a la cabeza, sin contacto con uno mismo ni reflexión alguna. Pero tampoco dañar la relación, quedándose con reservas mentales, con cosas no dichas que luego se acumulan y, finalmente, explotan en el momento y lugar menos adecuado.

A mí, como mujer, la menor, con dos hermanos hombres en una familia machista, me ha costado una enormidad aprender a expresarme adecuadamente. Me quedo callada por temor o me defiendo con violencia, pero poder expresar lo que siento y necesito sin herir o juzgar me ha sido una tarea ardua.

Hay un tipo de comunicación que es muy típica en mí, y en quienes me rodean, que bloquea la compasión, y es aquella basada en juicios moralistas que presuponen una actitud errónea o malvada por parte de aquellas personas que no actúan de acuerdo con nuestros valores.

Es importante no confundir los juicios de valor con los juicios moralistas. Todos hacemos juicios de valor con respecto a las cosas de la vida que estimamos. Podemos valorar, por ejemplo, la honradez, la libertad o la paz. Los juicios de valor reflejan nuestras creencias con respecto a cómo podría mejorar la vida. En cuanto a los juicios moralistas, los hacemos en relación con personas y conductas cuando no concuerdan con nuestros juicios de valor. Decimos, por ejemplo: “La violencia es mala. Quien mata a otro ser humano es malvado”. Si nos hubieran enseñado a emplear un lenguaje que propicie la compasión,

habríamos aprendido a expresar nuestras necesidades y nuestros valores de forma directa en lugar de dictaminar que algo está mal cuando no coincide con nuestros criterios. Por ejemplo, en vez de decir: “La violencia es mala”, podríamos decir, “Me desagrada o asquea el uso de la violencia para resolver conflictos; yo valoro el empleo de otros medios en la resolución de los conflictos humanos”.

El lenguaje que dictamina lo bueno y lo malo, el lenguaje que juzga, el lenguaje dialéctico, de blanco y negro, es un lenguaje obsoleto, propio de los tiempos de la inquisición. Hoy tenemos que buscar una forma de comunicación que facilite el contacto con uno mismo y los demás; una comunicación que profundice en uno y en el otro; una comunicación que pueda expresar lo que uno siente sin dañar; una comunicación que sirva para que el otro evolucione.

El lenguaje que solemos usar no nos permite darnos cuenta de nuestras necesidades y de nuestras responsabilidades. Por eso, me llamó tanto la atención cuando encontré el libro *Comunicación no violenta*, de Marshall Rosenberg. Este tipo de comunicación es muy interesante, ya que es una comunicación desde la necesidad. Nos permite tener en cuenta tanto nuestras necesidades más profundas, como las ajenas; nos permite aprender a saber lo que sentimos y a pedir lo que necesitamos.

Cuando vi la lista de las conductas habituales que dificultaban la comunicación y la empatía me impacté: ¡Mis seres queridos y yo las usamos siempre! Todo el mundo las usa siempre, son consideradas formas válidas de comunicar y realmente impiden comunicar.

Todo esto es lo que no se debería hacer y, seguramente, es lo que tú, yo y todos hacemos. No se debe: Aconsejar: “Creo que deberías...”, “¿Cómo es que no...?” (Cuántos consejos he dado en mi vida; la verdad no sirven, especialmente, si nadie los ha pedido); Competir: “Esto no es nada, voy a contarte lo que me

ocurrió a mí” (¿Les ha pasado que cuando cuentan algo malo que les está sucediendo el otro cuenta algo peor?); Educar: “Esto puede convertirse en una experiencia muy positiva para ti si...” (En este tipo de comunicación siempre estamos los padres); Consolar: “No es culpa tuya, hiciste lo que pudiste”; Contarle alguna historia parecida: “Esto me recuerda una vez que...”; Minimizar: “Vamos, ánimo. ¡No es para tanto!” (Mi marido era especialista en minimizar los sentimientos de mi hija. Él, para tratar que no le doliera, minimizaba lo que le sucedía, y eso, obviamente, la hacía sentirse incomprendida. A uno no le gusta que le minimicen lo que uno siente); Compadecer: “¡Oh, pobre...!”; Interrogar: “¿Cuándo empezó esto?”; Explicar: “Yo habría venido, pero...”; Corregir: “No, esto no ocurrió así”.

Al leer el libro, y ver lo que no se debía hacer para tener una buena comunicación, me quedé algo paralizada: toda mi comunicación podría resultar violenta; no había nada que pudiera decir más que “¡Aja! Mmm....”, como lo hacen algunos psicólogos. Para tranquilizarme me dije que lo importante era estar atenta al otro y tratarlo del modo que quiero ser tratada; a veces contar una historia o consolar puede ser bueno, si lo hago del emplazamiento adecuado, pero la mayoría de la gente lo hace sin atención y lo que se logra es empeorar la comunicación.

Como ya te conté, el sufrimiento tiene en su raíz al deseo; la felicidad, en cambio, se va logrando al estar conectados con lo que realmente necesitamos. Eso que necesitamos, en general, no lo sabemos, o estamos alejados de ello. De ahí que un tipo de comunicación que me ayude a captar lo que siento y necesito y que despierte mi mirada interna me pareció muy interesante.

Podemos avanzar mucho haciéndonos conscientes de lo que observamos, sentimos y necesitamos, y de lo que les pedimos a los demás para hacer más rica nuestra vida y la de ellos.

Necesitamos aprender a conectarnos y a asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos. Lo que hacen los otros

puede ser el estímulo de nuestros sentimientos, pero no la causa. Comprender esto me pareció muy importante, ya que nos derrumba la costumbre de buscar culpables. Tampoco es la idea de sentirnos nosotros culpables. La idea es aprender a comunicarnos desde nosotros mismos, usando mucho más lo que me pasa, lo que yo siento, que la palabra “tú” o “te”.

Todos los juicios, críticas y diagnósticos que emitimos, así como las interpretaciones que hacemos de los demás, son expresiones de nuestras propias necesidades. Si alguien nos dice: “Tú no me entiendes”, lo que está diciéndonos, en realidad, es que su necesidad de ser comprendido no está satisfecha. Sería distinto decir, cuando te pones así, “siento que no me entiendes, yo necesito tu comprensión y te pido más tiempo para escucharme”, por ejemplo. Cuando mi esposo me dice: “Esta semana estuviste trabajando todas las noches hasta muy tarde; tu trabajo te importa más que yo”, lo que me dice, en realidad, es que necesita que sea más afectuosa con él. Si en vez de eso, quizás dijera: “Cuando trabajas tanto, me siento solo, necesitaría estar más contigo, ¿podrías llegar más temprano?”. Pero esto es muy difícil, ya que implica detectar y asumir las propias necesidades, y no estamos acostumbrados a eso. Preferimos externalizar la mirada y buscar culpables.

Lamentablemente, no se nos ha educado para detectar cuáles son nuestras necesidades. Asumir las propias necesidades requiere conocernos a nosotros mismos, estar conectados, ser más humildes, todo eso es bastante difícil hoy en día. Nos hemos acostumbrado a creer que son los demás quienes se equivocan, cuando no satisfacemos nuestras necesidades. Nos hemos acostumbrado a creer que siempre son los otros los equivocados.

Para comunicarnos sin violencia y conectados a nuestras necesidades, hay cuatro requisitos, parecen muy simples, pero ponerlo en práctica no es fácil:

1. Observar: Observar sin evaluar, ser descriptivo y preciso: “Cuando pasa tal cosa...”.
2. Expresar lo que siento: Expresar cómo nos sentimos: “Me siento...”.
3. Expresar lo que necesito: Expresar la necesidad que está en la raíz de nuestro sentimiento (cariño, reconocimiento, justicia, etc.): “Ya que necesito...”.
4. Pedir: Lo que nos gustaría pedir a los demás para enriquecer nuestra vida: “Así que te pido...”.

No puedo ahondar todo lo que merece este tema en este libro, puedes buscar tú mismo el manual del que hablo, gratis, en Internet. Lo que sí quiero recalcar es la importancia del tema: no es posible avanzar en felicidad sin mejorar nuestra capacidad de comunicarnos bien. Y esto, al igual que todas las habilidades para ser feliz, es algo que se aprende, se entrena, se intenciona; uno avanza por acierto y error, buscando esa ansiada unidad interna que sentimos cuando logramos comunicarnos acertadamente.

Entrénate, piensa en algo que te cueste expresar y, luego, intenta decirlo utilizando comunicación no violenta: Cuando haces o pasa tal cosa + me siento...+ ya que necesito....+ te pediría...

Voy a hacer mi propio ejercicio: cuando imagino que lees este libro me siento asustada, ya que necesito reconocimiento y aprobación, te pediría, querido lector, que lo leas con benevolencia.

Acá va otro intento: cuando imagino que lees este libro, me siento entusiasmada, ya que necesito registrar sentido, te pediría que, si te sirve, se lo recomiendes a otro.

Cuando descubrí esta forma de expresarme, traté de explicársela a mucha gente, mi hermano, marido, hijo, etc. La verdad, nadie vio en esta forma lo mismo que vi yo: una solución a mi necesidad de expresión. Ojalá tú no te quedes en lo aparentemente

tonto del esquema; pruébalo en ti, ejércitalo y, después de eso, tú verás si sirve o no. Yo no logré que mi gente querida lo hiciera.

Aun cuando hagamos todo tipo de mejoramientos, la comunicación no es fácil, todos aquellos contenidos que no están bien integrados muchas veces nos hacen explotar o inhibirnos en la relación con el otro. Lo importante es seguir intentando para perfeccionarnos en base al acierto y error.

El intento es un camino, una actitud avanzada. La mejor manera de aprender en la vida es estar intentando cosas nuevas, actitudes, mejoramientos, reinventándose, creando. Te voy a mostrar un esquema de los estados internos por los que se necesita transitar la conciencia para que veas cómo ubicarte y mantenerte en el intento.

VOLAMOS EN UN PÁJARO LLAMADO “INTENTO”

El intento de ser feliz no es tarea fácil. Para mantenerse en el intento hay recorridos internos que hay que conocer, caminos que andar y lugares internos por los que hay que pasar.

En mi búsqueda de creencias y herramientas que me ayudaran a construir una vida más plena y feliz, hay una de ellas que es la más desconocida: puede sonar algo extraña, tiene algo místico, ya que algunos creen que tiene antecedentes en la Cábala judía, esta herramienta o, más bien, este conocimiento, lo llamaremos “el árbol de la vida” o “los estados internos”.

El intento al que se refiere el título de este libro, corresponde a un camino de este árbol, un estado interno en el que uno puede ponerse. Este camino te lo explicaré y te mostraré otros caminos que usa tu conciencia y cómo estos se relacionan entre sí.

La noción de “estado interno” no es muy conocida, sabemos de estados mentales, de estados de ánimo y cosas por el estilo. Mucho menos conocida es la noción de la relación de unos estados con otros, de la posible trayectoria en un sentido o en otro. El esquema que te mostraré es un verdadero GPS, un mapa de los estados internos, moradas y caminos, por los que pasas cada día, o en tu vida en general. Entenderlo te servirá para saber qué tipo de respuestas puedes dar si quieres ir en ascenso o avanzar en felicidad. Hay siempre dos caminos: uno te lleva a perder felicidad y otro a ganarla, aunque no necesariamente sea un “camino feliz”.

Aquí va el mapa, el GPS de los estados internos. No te asustes por su aparente complejidad, míralo como cuando miras un mapa. Tal como el mapa de Chile te muestra ciudades y caminos, este mapa te muestra caminos y estados internos:



Es fundamental conocer e inclusive poder tener cierto “manejo” de estos estados, ya que nos señalan y orientan acerca de los comportamientos mentales que la lógica inflexible de la conciencia sigue. Esto nos permite optar por los caminos de subida, que nos llevan a la felicidad, y no los de bajada. También nos ayuda a transitar rápidamente por los caminos de bajada y encontrar nuevamente el camino de ascenso (los caminos de subida los reconoces por sus flechas con dirección ascendente, y los de bajada por sus flechas con dirección descendente; el único camino que va en ambas direcciones es el de la muerte).

Será conveniente aprender a observar y percibir bien estos estados, logrando cierta pericia en su captación. Es un gran paso de observación saber en qué estado interno uno está, pues lo normal es que se perciba como una realidad inamovible: al captar un estado se logra cierta perspectiva sobre el mismo, y uno aprende a reconocer que lo que siente no tiene que ver con algo que pasó afuera (encontré trabajo, tengo polola, etc.), sino con algo que hago o no hago adentro de mí mismo.

Hay un hecho singular que quiero que comprendas y es que los estados internos están conectados unos con otros, tienen una secuencia precisa, no son azarosos, están encadenados; estos estados son como partes de un recorrido, de un proceso mental, este es un mapa, un camino, un GPS mental de muchísima utilidad para comprendernos y comprender a los demás. Las flechitas que ves son así, son caminos que no se pueden saltar, y no son de ida y vuelta si la flechita no lo muestra. Es una secuencia inflexible, como inflexible es la lógica de la conciencia.

Como ya relaté, muchas veces entré en una especie de depresión, sin saber por qué; con la pericia que he adquirido en el tiempo, cada vez que me pasa y gracias a este conocimiento, me digo: “Rosita, otra vez, con quién o con qué te resentiste sin darte cuenta que has caído en esta tristeza espesa” (me ubico ahí, al final, en la vitalidad o sinsentido).

Mira el mapa y observa el recorrido. Mira el camino que uno hace al resentirse: uno se frustra y se resiente, es mecánico. Ahora comprenderás que el resentimiento lleva rápidamente al sinsentido, así como la degradación, y verás que las únicas formas posibles de salir de ahí son las vías del arrepentimiento, frustración, resolución, intento.

La psicología tradicional suele ver estas cosas fragmentariamente. Inclusive, uno mismo cuando capta un estado de ánimo, lo ve como estático, como aislado de otros, dando la impresión de que se salta de un estado a otro de repente, y uno se encuentra en un estado diferente de modo arbitrario. El poder captar una secuencia nos facilita el hecho de saber por dónde vamos internamente en este paisaje y cómo intencionar desplazamientos hacia estados más interesantes, más libres, más luminosos, más felices.

El camino del intento es bastante alto. Ubícalo en el esquema de los estados internos, en el GPS, para que te pueda mostrar el recorrido para llegar ahí y así aprovechar de explicarte un poco más el árbol de los estados internos.

El estado más bajo es aquel llamado “**vitalidad**” (en la parte inferior del cuadro) o lo que es lo mismo el “**sinsentido**”. Es cuando nos sentimos sin rumbo, desorientados, cuando todo nos da lo mismo. Nos sentimos sin ganas de hacer nada, sin energía. De todos modos siempre hay necesidades que atender, así que algo hacemos, aunque a menudo no sabemos si son deseos, caprichos o necesidades. El humor es muy variable, todo es muy poco definido, difuso, “todo es relativo”. Uno siente “desmotivación” o “depresión”. Todo es muy impreciso y, por ello, caemos en contradicciones: quiero una cosa en un momento y, al siguiente, otra, y así siguiendo, lo cual hace que la acción en el medio resulte muy débil e ineficaz, dado que no se concentra la energía para llevar a cabo una acción apropiada. La energía con que se

cuenta es escasa, suele haber un correlato de aburrimiento que puede tener diversas intensidades, entonces, se empieza a buscar salir del aburrimiento y se opta por la diversión, por el entretenimiento, que siempre deja un sabor a nada una vez pasado ese breve momento. Se da entonces la situación propia de todos los estados: se capta que uno se encuentra en una situación mental y se quiere salir de ella, se quiere “pasar a otra cosa”. Aquí surgen los “sentidos provisorios”, cosas a las que uno se abraza para salir del sinsentido y que dan sentidos provisoriamente, por un cierto tiempo, mientras la ilusión dura, pero más adelante queda de nuevo el vacío y la contradicción interna.

Para salir de ahí hay dos caminos: **“la vía de la muerte o de la mutación”**.

Date tiempo para volver a mirarla en el dibujo.

La muerte significa el rompimiento con la etapa anterior. Pero este rompimiento ha de ser terminante, categórico, se requiere ser drásticos, hay que morir, hay que dejar atrás cosas de una vida que no nos lleva hacia adelante, aunque haya aparentes beneficios. Habrás tenido experiencias de transitar por esta vía, son momentos de cambio profundo, a veces de rupturas de relaciones, o cambios de casa o trabajo, o cambios físicos; es un momento de mucho cambio. Para los que ven a alguien transitando por esta vía de ascenso, se les hace evidente, se ven los cambios.

Por esta vía se llega a la **“morada de la regresión”**. Como todas las moradas, uno no se queda allí mucho tiempo, uno se pasa más en los caminos que en las moradas. La morada de la regresión es como “la casa de mamá”, es como volver o llegar a algún espacio, donde uno se siente protegido, para acumular la energía necesaria para los pasos que siguen.

El próximo paso es el del **“arrepentimiento” o “remordimiento”**, según el cual realmente se quiere pasar a otra etapa. Aquí,

se reconocen errores y se admiten responsabilidades. Se dejan las causas perdidas, las excusas y, sobretodo, las Justificaciones —estos son dos mecanismos muy comunes de estos estados—. El “arrepentimiento” es una palabra mal cargada por la religiosidad judeocristiana. Arrepentirse, desde nuestra perspectiva, se relaciona simplemente con pasear la mirada por los errores propios y ajenos, comprender la parte que a uno le correspondió, lo que uno hizo o no hizo para caer en el estado de sinsentido de donde uno viene, o de resentimiento si es que viene desde allí.

Podemos también tomar la otra vía de falso ascenso, la “**mutación**”: es una suerte de salida de este pantano, cambiando algunas cosas, sofisticando la conducta, enmascarando muchas cosas que no se quieren cambiar y aparecen “como si” hubiéramos ya dejado atrás una etapa anterior; pero no es así. Se presentan roles, vestimentas de cambios, una especie de maquillaje en que uno hace “como si” cambiara, pero en el fondo no cambia nada, lo cual está definido como “*emerger de un penoso estado, pero sin abandonar algunos de sus aparentes ‘beneficios’*”. Es un camino falso, torcido, viciado, que proyecta mucha contradicción.

Si se va por el camino del “consciente arrepentimiento”, es decir, ya nos damos cuenta de lo que nos pasa, somos conscientes y empezamos a modificar conductas, a corregir errores. Nos afirmamos en nuestras virtudes y aspectos positivos; también comenzamos a flexibilizar imágenes y dejamos de estar fascinados con nuestras propias creencias y ensueños. Esta podría ser una acepción amplia de arrepentirse, sin el correlato de culpabilidad que suele tener el arrepentirse por influencia cultural (¡faltaba más!). Aquí uno empieza a hacerse responsable de lo que piensa, de lo que siente, de lo que hace, del trato que da a los demás, de cómo hace las cosas, de qué forma usa para hacer las cosas, de los procedimientos que emplea. En fin, uno comienza a hacerse cargo de sí mismo y de lo que hace.

De este pasaje, se puede seguir hacia la “**conservación**” bajando, o hacia la “frustración” ascendiendo.

A riesgo de ser majadera, sugiero ir mirando los caminos y los estados en el esquema cada vez, para que vayas comprendiendo mejor el texto, ya que es complejo y muy nuevo para ti, es un conocimiento muy profundo que estoy tratando de hacerlo lo más comprensible posible.

Quedarse “conservando” lo que se tiene en vez de aspirar a mejorar es, en realidad, ir perdiendo y decayendo paulatinamente, conservar es retroceder disimuladamente. La actitud de conservar cualquier cosa termina en gran sufrimiento. Los seres humanos tendemos a mantener las cosas estáticas, las relaciones, los procesos, cuando nos gustan, pero todo es cambio, todo es impermanente. Conservar es una actitud de posesión, de congelamiento, quiero que todo se quede igual; no es posible y es sufriente. La actitud correcta entonces es “frustrar”. Suena feo porque nos han acostumbrado a utilizar la palabra “frustración” en contextos negativos, al igual que la palabra “fracaso”. La frustración o fracaso es un camino necesario y es indispensable aprender a recorrerlo con serenidad, ya que lo haremos una y mil veces durante nuestras vidas.

El tema de la “**frustración**” o “**fracaso**” nos hace dejar de lado la ilusión primera que se tiene de que por el solo hecho de intentar las cosas estas saldrán bien, o por el hecho de establecer una relación, irá bien. No suele ser así; numerosas variables aparecen entretejiendo los resultados, de modo que lo más sabio será asumir el fracaso como “lo único no falso”; tarde o temprano, nuestras expectativas e ilusiones fracasan. Tenemos que hacernos amigos del fracaso. El fracaso, contrariamente a lo que se cree en una sociedad martillada por el valor del éxito a toda costa, es muy apropiado, porque enseña, fortalece, aumenta el criterio de realidad y permite disponer de energía libre para

lanzarse a nuevas metas, menos ilusorias, más conscientes, más profundas. Es importante comprender que después de toda esperanza viene un fracaso: tanto si logro mi objetivo como si no lo logro, hay un cierto fracaso, ya que nada cumple realmente con darme eso que espero. Entonces, comienzo a cuestionar eso que espero, a fracasar, comprendiendo que ningún objeto o logro me dará la felicidad a la que aspiro. Y así empiezo a profundizar mis búsquedas.

De fracaso en fracaso se llega a un sitio denominado “**desvío**”, un lugar de cambio de sentido, de dirección, acá puedes ir por el camino de la resolución o puedes caer por el camino del resentimiento. Conviene aprender a actuar con resolución. La “**resolución**” es un camino de creación, de generación, de avance, de emprendimiento de conductas y proyectos nuevos.

Después del fracaso, te resuelves o te resientes, es decir, tomas el camino de la resolución o el resentimiento, no hay más opciones. Es interesante observar bien estos dos caminos, ya que corresponden a una encrucijada que uno tiene muchas veces en la vida, es un momento de opción importante. Si no lograste la actitud de resolución, solo te queda un camino de caída: **el resentimiento**. El resentimiento se relaciona con culpar a otros de nuestros fracasos, se relaciona con la rabia y el enojo, la envidia, los celos, son sentimientos que generan mucha contradicción. “La pareja fracasó porque tu...”; “Por culpa de mi hermano yo...”; “Ese jefe hijo de p...”; “Esas personas horribles que no me invitaron...”. Muchas veces, uno no se da cuenta de que está resentido, a veces uno esconde estos feos sentimientos detrás de la pena, o como no es estético estar resentido, se puede esconder de una manera más aceptable para este sistema, culpándose uno mismo, en vez de culpar al resto. Pero, la verdad es que la culpa hacia uno mismo oculta, en el fondo, una culpa hacia los demás, un resentimiento que no soy capaz de asumir.

El camino por el fracaso; luego, el resentimiento; y luego, bajar al sinsentido, lo transitó demasiado. Conozco su recorrido de memoria. Ahora sé que para salir de ahí tengo que “morir”, ascender dejando cosas e incorporando cosas nuevas, arrepentirme, reconociendo los propios errores y los ajenos, fracasar, sabiendo que haga lo que haga, nada va a satisfacer mis deseos tal cual mi expectativa ilusoria, y que es mejor centrarme en mis necesidades y luego volver a resolverme.

Efectivamente, muchos optan internamente por el resentimiento, por el odio, el rencor, el deseo de revancha o venganza y las cosas se complicarán ya para siempre. Ese camino impone una gran dependencia del otro al que se acusa de algo, uno ya no es libre, siempre estará odiando a alguien, esperando desquitarse de algo o alguien, culpando a otros de los cuales no nos podemos despegar, y todo por no asumir las propias responsabilidades.

Del camino del resentimiento hay que cuidarse en extremo, ya que las culturas judía, cristiana e islámica, es decir, nuestra cultura occidental, nos han inculcado la venganza como la opción más buena, legítima y necesaria para hacer justicia y para defendernos.

Ir por el resentimiento no es nada aconsejable, por ello es que es muy recomendable atreverse a tomar la gran decisión de seguir adelante de otro modo, generando, produciendo nuevas formas, siempre avanzando, de nada sirve quedarse temerosos, aprensivos por equivocaciones anteriores. Seguramente, uno requiere un tiempo de recuperación, de arreglarse internamente, para iniciar un nuevo avance, habiendo, por cierto, aprendido enormemente de las situaciones anteriores, es decir, de cómo “no se hacen las cosas”.

La “morada de la **generación**” es donde uno se siente con fuerza, alegría y, como su nombre lo indica, uno está generando nuevas cosas, construyendo realidades, desde ahí se abren

tres caminos: “intento”, “caída” o “degradación”. A partir de la “generación”, los estados internos se ponen muy interesantes, son estados donde se registra más energía y la posibilidad de creciente felicidad al optar por una situación interna de “generación”, de ahí se pueden encontrar tres salidas o caminos principales: el “intento”, la “caída” o la “degradación”.

El “**intento**” es el más interesante: este es el camino que te quiero proponer para instalarte, por eso lo elegí de título del libro. Pero para estar en el intento hay mucho por recorrer. Uno aquí comienza a restar importancia al fracaso, a las frustraciones, comienza a salir de ellas para seguir intentando acciones. Después de todo, cuando las cosas no salen, es solo eso, no resultan como uno quiere y no es conveniente dramatizar, exagerar las cosas; y pareciera que es al revés, que convendría tener flexibilidad, perspectiva y proporción. Reconocer, asumir fallos y, sobre todo, mirar atentamente el medio externo en busca de las oportunidades e ir intencionando nuevos avances. Aquí, hay que estar muy alertas buscando los momentos, las formas y modos de intentar hacer las cosas de modo diferente. Hay que destacar que, a veces, intentamos cosas, pero con un trasfondo de inseguridad, es como un engañarse. Aquí hablamos de intentar con convicción, con seguridad.

Vivir en el intento evitando la degradación es un desafío. Instalar el intento como un valor por sobre el éxito, es un desafío para cada uno de nosotros y, especialmente, para la educación y la sociedad del mañana. Intentar una y otra vez de distintas formas, es una linda manera de aprender sin límite.

Últimamente, he aprendido a agradecer los fracasos, he ido comprendiendo que el ser humano aprende del error y no del éxito, y que cada fracaso es una nueva oportunidad de enriquecimiento. Sé que son duros, son remezones para el ego, pero también tengo la experiencia de que después de cada temblor o terremoto que produce un fracaso, termino mejor persona que

antes; y me conecto con algo sabio dentro de mí, que logra impulsarme hacia arriba. Es como si la conciencia siempre buscara una salida, incluso en las situaciones extremas.

Haz este ejercicio:

Recuerda situaciones difíciles, situaciones de fracaso: ¿Cómo saliste de ahí? ¿Qué aprendiste? ¿Puedes reconocer un avance, un enriquecimiento en ti a partir de esa experiencia?

Cuando estás en el “intento” por ser feliz tienes que cuidarte de las dos vías de bajada: la “caída” y la “degradación”. Solo un accidente te puede llevar a la “caída”, por lo tanto, debemos estar atentos a no caer en la **“degradación”**.

Muchas personas dejan lo que estaban haciendo sin saber muy bien por qué ni para qué, y comienzan a desvalorizarlo, a degradarlo, a desmerecerse a sí mismas, a los demás y, poco a poco, entran otra vez en el “sinsentido”, con aquello de “todo da lo mismo, nada merece la pena”.

Es recomendable que así como nos instalamos en el medio externo, en un lugar físico, también debemos situarnos en un estado interno interesante, productivo y qué duda cabe que ha de ser, al menos, en la “generación”, y ojalá en el “intento”, en donde constantemente se están reintentando acciones, buscando posibilidades. Las fallas se corrigen y los fracasos son más bien “errores de aprendizaje”.

Haz este ejercicio:

Trata de saber en qué morada o camino te encuentras. Luego, ve cuál es el camino que avanza y cuál es el camino que retrocede.

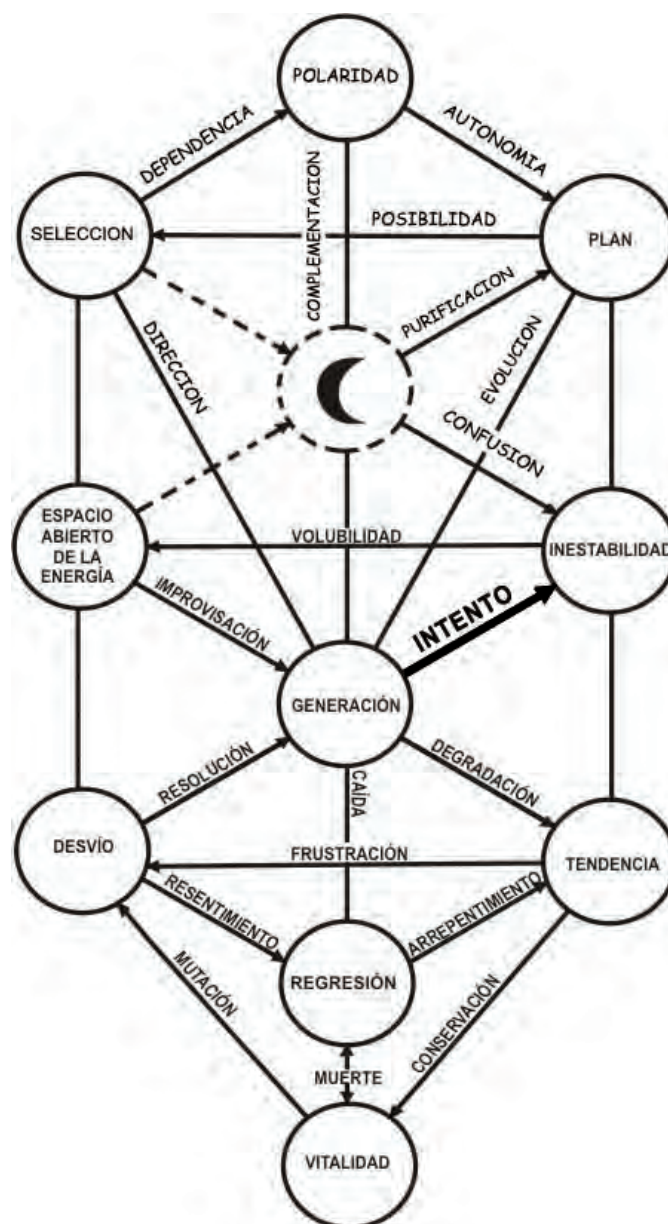
¿Estás en el estado del “sinsentido”? ¿En el camino de la “muerte”?

¿Quizás en el “fracaso”?

¿Te resentiste? ¿Te resolviste? ¿Quizás estás conservando?

Los estados internos que continúan ascendiendo en este camino no son tan habituales y son más difíciles de comprender, ya que la mayoría de nosotros no los ha transitado. Pero creo importante saber que existen, que son posibles de alcanzar y que constituyen un camino al que se llega después de un buen trabajo de autoconocimiento, de reconciliación, de distensión y de silencio.

Utilizaré el texto de *La mirada interna*, en el que Silo explica esto con alegorías, ya que el lenguaje poético permite intuiciones, aunque la razón no comprenda cabalmente:



*“8. Sube por la escalinata del ‘**intento**’ y llegarás a una cúpula inestable. Desde allí, desplázate por un pasillo estrecho y sinuoso que conocerás como la ‘**volubilidad**’, hasta llegar a un espacio amplio y vacío (como una plataforma), que lleva por nombre: ‘**espacio-abierto-de-la-energía**’.*

9. En ese espacio, puedes espantarte por el paisaje desierto e inmenso y por el aterrador silencio de esa noche transfigurada por enormes estrellas inmóviles. Allí, exactamente sobre tu cabeza, verás clavada en el firmamento la insinuante forma de la Luna Negra: una extraña luna eclipsada que se opone exactamente al Sol. Allí, debes esperar la alborada, paciente y con fe, pues nada malo puede ocurrir si te mantienes calmo.

10. Podría suceder, en tal situación, que quisieras arreglar una salida inmediata de allí. Si tal ocurre, podrías a tientas encaminarte a cualquier lugar con tal de no esperar el día prudentemente. Debes recordar que todo movimiento allí (en la oscuridad), es falso y genéricamente es llamado ‘improvisación’. Sí, olvidándote de lo que ahora menciono, comenzarás a improvisar movimientos, ten la certeza que serías arrastrado por un torbellino entre senderos y moradas hasta el fondo más oscuro de la disolución.

11. ¡Qué difícil resulta comprender que los estados internos están encadenados unos a otros! Si vieras qué lógica inflexible tiene la conciencia, advertirías que en la situación descrita quien improvisa a ciegas, fatalmente comienza a degradar y a degradarse; surgen después en él los sentimientos de frustración y va cayendo luego en el resentimiento y en la muerte, sobreviniendo el olvido de todo lo que algún día alcanzó a percibir.

12. Si en la explanada logras alcanzar el día, surgirá ante tus ojos el radiante Sol que ha de alumbrarte por vez primera la realidad. Entonces verás que en todo lo existente vive un Plan.

13. Es difícil que caigas desde allí, salvo que voluntariamente quieras descender hacia regiones más oscuras para llevar la luz a las tinieblas.

No es valioso desarrollar más estos temas porque, sin experiencia, engañan, trasladando al campo de lo imaginario lo realizable. Que sirva lo dicho hasta aquí. Si lo explicado no te fuera útil qué podrías objetar, ya que nada tiene fundamento y razón para el escepticismo, próximo a la imagen de un espejo, al sonido de un eco, a la sombra de una sombra”.

Nunca olvido el día en que me tocó asistir a una charla de Silo en el parque Punta de Vacas, cercano al Aconcagua. Yo tenía unos 35 años, había pasado una vida dedicada a la causa siloista, y ese día Silo declara nuestro fracaso. Un 4 de mayo de 1999 la cordillera era testigo de nuestro fracaso: “*Y en esta situación que nos toca vivir reconocemos el triunfo provisorio de la cultura del antihumanismo y declaramos el fracaso de nuestros ideales que no se han podido cumplir...*”.

Yo comencé a llorar, a sentir ese fracaso, fracaso de miles de intentos, talleres, marchas, reuniones, eventos, misiones, volantes, chapitas, etc. No entendí en esa oportunidad, como creo hoy, que se nos estaba ayudando a que nos emplazáramos en un lugar del árbol de los estados internos, en el camino llamado “frustración” o “fracaso”. Pasaron cinco años para que, en una nueva peregrinación a Punta de Vacas, se nos impulsara colectivamente más arriba en este árbol.

El 4 de mayo de 2004, en el mismo paraje, nos decía: “*Queridos amigos. Hemos fracasado... ¡Pero insistimos! Hemos fracasado, pero insistimos en nuestro proyecto de humanización del mundo. Hemos fracasado y seguiremos fracasando una y mil veces, porque montamos en alas de un pájaro llamado ‘intento’, que vuela sobre las frustraciones, las debilidades y las pequeñeces...*”.

Ahí nos propuso mantenernos en el camino del intento, y hoy, aquellos que vivimos esa experiencia, nos emplazamos en esa parte del árbol, en ese estado interno, vivimos intentando distintas cosas en nuestra vida personal y en nuestra vida

social. Este pájaro llamado “intento”, es lo mejor que me ha pasado en la vida.

Volar en un pájaro llamado “intento” se ha convertido en una imagen que me sirve de frase fuerza, un mantra, un registro interno de mono porfiado, que continúa en su intento a pesar del fracaso. Vivir una vida de intentos es una vida entretenida, creativa, donde se fracasa y se vuelve a intentar. Es una vida que vale la pena vivir.

En el año 2010, antes de morir, Silo nos ayudó a dar un paso más para avanzar en este camino. Nos entregó las *Disciplinas*²⁵. A mi entender, y por mi experiencia, me han dado un impulso para comprender, intuir, y algunas veces registrar, los estados más altos, donde uno siente esa felicidad plena y con mayúsculas. El plan, el silencio, la superación de las polaridades, allí donde todo está bien.

Por ahora, y para fines de este libro y de ayudar a tu felicidad, toma este GPS con los estados internos que te he enseñado y mi recomendación de valorar el pájaro llamado “intento”, mantenerte montado en él haciendo de la reconciliación un estilo de vida y de la búsqueda de la unidad una dirección y un sentido.

Todo lo que puedas hacer por inspirarte te llevará hacia caminos más altos. Los caminos más altos requieren conocer acerca del yo y sus posibilidades de suspensión.

A partir del “intento”, que te deja en la “inestabilidad”, comienzas a caminar flexiblemente con “volubilidad” por la vida, vas ampliando tu energía, y puedes llegar a esa Luna Negra que nos habla de algo que está, pero que no se ve, nos habla de intuir y de sondear nuestros mundos profundos a través del silencio, nos habla de temas misteriosos, donde no se llega por voluntad propia, se llega desplazando, suspendiendo y suprimiendo ese yo que todo lo controla, nos habla de silencio profundo.

25 Prácticas de acceso a lo profundo. Ver nota 31.

¿QUÉ HAGO CON MI YO?

¿Y qué tiene que ver el yo con la búsqueda de mi felicidad?, dirás tú. ¿Quién es este señor yo? La verdad es que la ubicación del registro del yo tiene todo que ver con tu felicidad o, más bien, con tu falta de ella. El yo se registra en un espacio adentro de uno, en un lugar específico, al interior de nuestro espacio de representación; dependiendo de dónde lo registre, muchísimas cosas cambian.

Gran parte de nuestro sufrimiento, sino todo, tiene que ver, ya sea con afirmar el yo, ya sea con agrandar el yo, o ya sea con intentar hacer permanecer el supuesto yo. Y todo eso depende de ese espacio en dónde se registra el yo.

En los estados bajos de la conciencia el registro del yo se “ubica” en un lugar distinto que en los estados altos. Los caminos más elevados en el árbol, como la “resolución”, el “intento” y, obviamente, los más altos, como la “purificación”, se relacionan con un emplazamiento distinto del yo.

Gran parte de los errores de comunicación y de los sufrimientos se relacionan con afirmar o engrandecer el registro del yo, y gran parte de los aciertos se relacionan con ubicarlo en el espacio adecuado, donde uno se registra a sí mismo con una cierta humildad que permite observar y aceptar los propios fracasos con amabilidad y alegría.

La primera cosa tremenda que hay que saber es que don yo no existe. Don yo cree que existe y trata de existir, porque de verdad es una ilusión.

La conciencia cuenta con una especie de director, que es el yo, que no es una unidad indivisible, sino que está dado por los datos de sentidos, más los datos de memoria, más una peculiar configuración que otorga a la conciencia la ilusión de identidad.

Coincidente con la mirada anterior, Buda plantea que la noción de *atta*, yo o sí mismo, es un término convencional que, en su uso más común, sirve para designar a la totalidad de la persona, pero que en último término no se corresponde con nada en la realidad, ya que es la suma de los cinco agregados o componentes del ser humano. El Buda se opone a la tendencia humana a identificarse y considerar las cosas como algo que “yo soy”, porque la presunción del yo deriva del apego a la propia identidad y la ignorancia sobre la naturaleza insubstancial del yo.

No se trata, pues, de una desaparición de la individualidad, sino del reconocimiento de que esta es un engaño; lo que llamamos un individuo no es una realidad permanente; es una creencia (falsa), pues la individualidad carece de existencia auténtica. Lo que hay es un conjunto de aparatos: a) Sentidos; b) Memoria; c) Centros de respuesta coordinados por la conciencia que transforma impulsos en imágenes.

¿Qué querrá decir esto? Me he ido dando cuenta de que el yo no es algo fijo, yo soy una cosa hoy y otra mañana, yo creo ciertas cosas hoy y otras mañana, yo soy una persona muy distinta de la que fui hace tiempo y seré muy distinta en el futuro.

También puedo darme cuenta que si internalizo mi mirada: me miro desde adentro, me pasan cosas muy distintas a cuando mi mirada se externaliza, es decir, está como pegada a mi cara o, incluso, más allá de mis ojos, afuera.

A veces me he puesto a meditar en quién soy, y muchas veces siento que no soy la misma persona que ayer. ¿No te ha pasado a veces que sientes una cierta extrañeza contigo mismo, especialmente cuando haces cosas que habitualmente no harías? ¿O das respuestas que habitualmente no darías? ¿Nunca te has extrañado de ti mismo y has advertido como que otra persona viviera adentro tuyo? ¿O, mejor dicho, que no es tan obvio que allí, dentro de uno mismo, vive siempre la misma persona?

No sé si logro explicarme, pero haz la prueba, pregúntate cinco días seguidos: ¿Quién soy? ¿Hacia dónde voy?, y trata de registrar a tu yo.

¿Te has dado cuenta también que tu yo cambia muchísimo de acuerdo a con quien estás? Si estoy frente alguien a quien temo, mi yo se achica, o si estoy con alguien con quien tengo que competir, se agranda, o si estoy con alguien que me tiene fe, el registro de mi yo es livianito y me siento humilde y poderoso a la vez.

Hay que ir convenciéndose de que el yo es una ilusión y que la vida consiste primero en configurarlo en los primeros años de la vida (ya que una guagua no tiene el registro de yo, este se va configurando a lo largo de los años), y luego, en etapas más maduras, hay que aprender a desplazar y suspender el yo.

No es posible vencer al sufrimiento sin este aprendizaje. Desplazar el yo es algo que uno va aprendiendo en la medida en que aprende a interactuar con otros y a dar.

Quizás la primera forma en que uno pueda aprender a desplazar el registro del yo sea a través de lo que conocemos como “atención”, que “es una aptitud de la conciencia, que permite observar los fenómenos internos y la existencia humana”²⁶. La atención, frecuentemente obedece a procesos mecánicos, se encuentra absorbida por numerosos estímulos, normalmente se da con una percepción distraída, es decir, es una atención errática. Empezaremos a estar atentos cuando, realmente, nos demos cuenta de que casi nunca nos encontramos de esa manera.

El desarrollo de la “atención” es el recurso más importante que podemos tener al servicio de nuestra felicidad. Desgraciadamente, la palabra “atención” ha quedado muy mal cargada y comprendida en nuestra educación. La “a-tención” es

26 Ammann, *op.cit.*

lo opuesto a la “tensión”. La tensión es responsable de la mayoría de nuestro sufrimiento y la atención es su antídoto.

Hoy, a “vivir con atención” se le llama la necesidad de vivir “aquí y ahora”, y algunos han malentendido esta técnica meditativa como si fuera una recomendación acerca de que lo válido es estar en el tiempo presente únicamente. Yo hablaría mejor de aumentar la conciencia de sí en el aquí y el ahora. No se trata solo de vivir en el ahora y desechar el pasado y el futuro como tiempos inútiles, como algunas personas parecen haber mal entendido.

Por lo demás, eso sería imposible, pues los tiempos pasado y futuro se entrecruzan en el presente; y, además, la conciencia es básicamente futuro, y no nos hacemos ningún favor al cerrar la posibilidad de “futurizar”, la conciencia opera así, con primacía del futuro. Se trata de darse cuenta cuándo estoy en el presente, percibiendo el mundo externo, pero simultáneamente, cuando registro el mundo interno, darse cuenta cuando evoco un recuerdo o imagino algo. Se trata simplemente de darse cuenta que uno se da cuenta; lo complicado es que suena fácil, pero no lo es tanto. Haciendo mi primera práctica de aprender a ver, que solo se trataba de intentar ver algo por algunos minutos, apenas me di cuenta de la imposibilidad que tenía de sostener mi atención, ni siquiera un minuto. Apenas intentaba ver algo, pronto me pillaba pensando en otra cosa, en lo que tenía que hacer, o cualquier cosa. Lo único claro era mi dificultad para dirigir mis pensamientos; es como que la conciencia tuviera autonomía, como si pensara lo que ella quiere.

Podría sucederte que trabajando sostenidamente con las meditaciones o con el silencio, que es la actividad que permite desarrollar un cierto tipo de atención a través de la conciencia de sí, creyeras erróneamente que no logras el objetivo propuesto de estar “aquí y ahora”, ya que adviertes continuamente en tus prácticas que esas “otras imágenes” se filtran en tu espacio

de representación y reconoces como pertenecientes al pasado o al futuro. Justamente lo contrario, el hecho de reconocer las imágenes que se filtran, es uno de los indicadores de avance y progreso en el desarrollo.

El estar en el ahora se relaciona con hacer silencio y desechar todo tipo de representaciones, incluso las del ahora, aunque para anclar la conciencia uno parta percibiendo “ahora” la respiración, los sonidos, el aire, lo que siento adentro, es decir, atendiendo a los sentidos, luego, es necesario también el intento de silenciar incluso eso.

Una sencilla práctica es tratar, durante algunos minutos, de estar en una actitud atenta y no distraerse. Esto nos pondrá en presencia de nuestras fallas atencionales; observando que la atención resbala en nuestras manos con la facilidad de un pez.

Es rara la paradoja, pero en el momento que uno se da cuenta que no está presente, ahí se está presente.

Ahora mismo, intenta un minuto solo ver este libro sin que otras imágenes, ideas o sensaciones se te crucen. Intenta ver el libro, solo ver, nada más.

¿Puedes captar a tu conciencia que no para de tener imágenes?

Trata de anclar tu percepción y solo ver. Aprende de ello.

En tu vida diaria puedes practicar tomando una actividad rutinaria, que normalmente es solo un medio para un fin, y prestarle tu más completa atención, de modo que se convierta en un fin en sí misma. Por ejemplo, cuando subes escaleras, poner atención a cada paso, a cada movimiento, incluso a la respiración, o al lavar los platos, o caminar por la calle, darse un tiempo para tomar contacto con las percepciones sensoriales, solo lo que veo, siento, huelo, escucho.

El robustecimiento de la atención lleva implícito tener conciencia de uno mismo durante períodos más amplios. Además,

sin observarse a sí mismo y a lo que nos rodea, es imposible todo cambio intencionado de uno, es decir, viajaríamos al arbitrio o voluntad de los acontecimientos y el viento que sople. Ir avanzando en felicidad no es algo mecánico y, por lo tanto, requiere mejorar nuestra capacidad atencional. Sin duda, existe un registro diferente cuando dirigimos intencionadamente nuestra atención hacia aquello que nos hace bien, hacia aquello que le hace bien a otros; solo así pareciera que uno mismo lleva las riendas de su comportamiento.

El yo, más bien el registro del yo, se emplaza de manera distinta en los diversos estados de conciencia, se mueve más adentro o más afuera adentro de la pantalla 3D, que es nuestro espacio de representación, que está adentro nuestro. Así, dependiendo de la ubicación de ese registro, la conciencia puede estar perturbada o inspirada. Lo más común es encontrar a nuestra conciencia perturbada, ya sea ensimismada o alterada. Veamos esto:

1. Encontramos, por ejemplo, a la conciencia “vigílica” en estado de ensimismamiento. En ese estado, el yo mantiene contacto sensorial con el mundo externo, pero se encuentra perdido en sus propias representaciones o evocaciones, o se tiene en cuenta a sí mismo, sin intereses relevantes sobre su acción en el mundo. Cuando la persona está ensimismada, no puede ver a los demás, está perdida en sus propios contenidos. Se trata de un corrimiento del yo, demasiado adentro, y este se encuentra evocando, es decir, siempre pensando y rumiando contenidos internos de memoria o cenestésicos; siente, pero está muy adentro para percibir al mundo y a los demás, hay una distancia muy grande entre el yo y el afuera, nada importa ni afecta, esa persona está ensimismada, diría uno. Hoy se habla de sensaciones de despersonalización o disociación, términos que pueden asustarnos un poco. Nosotros podemos hablar de ensimismamiento, ese registro de

que el yo está ubicado demasiado adentro como para conectar con el mundo externo de verdad, y se funciona un poco robóticamente, sin conexión, como si uno y los demás fueran cosas sin humanidad. La conciencia ensimismada hace que a la persona no le importe nada lo que le sucede al otro. Hay cero empatía y mucho individualismo.

2. Por otro lado, está la conciencia “vigílica” en estado de alteración. El yo está perdido en el mundo externo, se desplaza hacia los registros táctil-kinestésicos, es decir, hacia la parte externa de tu piel, sin crítica ni reversibilidad de los actos que realiza, acortando la distancia entre el yo y el objeto, como por ejemplo, en la emoción violenta. Es cuando estamos alterados, totalmente enajenados de nosotros mismos, todas las cosas sin importancia toman a la conciencia, llegar a la hora, la cara que me puso el otro, todo se desproporciona, pierdo perspectiva. Cuando era pequeña y veía los monitos animados, en ellos era común que, cuando algo los alteraba, los ojos se les salían hacia afuera. Es algo así cuando la conciencia se altera, el registro del yo sale hacia el mundo fuera de la piel, la distancia con el mundo se acorta, por lo tanto, todo lo afecta y lo daña. Hay mucha tensión y mucha violencia, por lo tanto.

El yo dirige las operaciones utilizando un espacio y, según se emplace este, la dirección de los impulsos cambiará.

Quisiera contarte una experiencia que me demostró que la ubicación del registro del yo modifica el registro del sufrimiento y, por lo tanto, es clave para la felicidad. Estando en uno de esos tantos momentos de conciencia angustiada que solía tener, me fui a conversar con mi hermano Dario a un café. Él me pidió: “Relátame tu problema”. Le conté un problema que no recuerdo, pero que me hacía sufrir muchísimo. Después de escucharme, con una voz calma y persuasiva, me dijo: “Rosita, respira

profundo, siéntate derecha, cierra los ojos y mira tu problema desde adentro. Anda hacia adentro y mira tu problema”. Por primera vez sentí la magia de correr el punto de mira, de adentrar mi yo que se había externalizado haciéndome sentir que el problema era gigante y uno conmigo. Estaba tan afuera de mi misma, tan descentrada, tan pegada al problema, que lo veía y sentía como mucho más grande de lo que verdaderamente era. Fue tan fuerte esa experiencia que nunca comprendí qué pasó hasta bastante después, esa verdadera disolución de mi problema y, por tanto, de mi sufrimiento de manera instantánea, ¡fue magia! Y desde ahí, siempre creí que Dario hacía magia. Solo hace poco tiempo he ido comprendiendo que el tema de correr el registro del yo hacia adentro del espacio de representación es una clave muy importante para superar el sufrimiento. Como psicóloga nunca me habían enseñado absolutamente nada de esto y creo que, al contrario, me habían desenseñado. Esto es lo que hoy se hace con las meditaciones, el *mindfulness* y distintas propuestas espirituales y psicológicas que ayudan a desarrollar la atención y la conciencia de sí, en un momento epocal donde la fuga y la desconexión de nosotros mismos es “lo normal”.

Para alejarnos del sufrimiento es imprescindible elevar nuestro nivel de conciencia. Esto es lo mismo que despertar. Cuando despiertas de un sueño, te das cuenta de que lo que vivías, aun cuando te parecía real, no lo era; lo mismo sucede cuando elevas tu nivel de conciencia: pasamos desde este semi-sueño en que vivimos normalmente hacia una vigilia verdadera. Nos damos cuenta de que la forma de vivir, pensar y sentir cotidiana era como un sueño, y que hay nuevas maneras de vivir la realidad.

Esto se realiza buscando el emplazamiento correcto del yo, si por cualquier circunstancia el registro del yo se externaliza demasiado o se ensimisma, esa conciencia estará en problemas. Aprender a desplazar el yo, peregrinar a través de nuestro es-

pacio de representación buscando nuevas huellas y nuevos espacios, es indispensable para superar el sufrimiento. Y si en ese peregrinar encontramos los espacios donde la conciencia se inspira, ¡estamos hechos!

Para superar el sufrimiento es imprescindible aprender a desplazar, y luego a suspender el yo. Suspender el yo de manera voluntaria no es nada fácil, me encuentro realizando este aprendizaje, se requieren aprender a meditar, hacer silencio y a lograr la atención plena, o utilizar algún procedimiento que ayude en esta dirección.

“La conciencia está en condiciones de suspender el yo y lograr una suerte de vacío en el que se experimenta una actividad mental muy distinta a la habitual. La suspensión del yo se logra desplazando progresivamente al yo de su ubicación central como objeto de meditación, esto es posible porque la memoria puede dejar de entregar datos y sentidos (por lo menos externos). Así, la conciencia es capaz de internalizarse hacia lo profundo del espacio de representación, hacia el sí mismo. En esta internalización surge aquello que siempre está escondido por el ruido. En lo profundo, se encuentran las experiencias de los espacios y los tiempos sagrados, raíz de toda mística y sentimiento religioso.

En determinadas condiciones de alteración de la conciencia, en estados superiores, se produce un curioso fenómeno que irrumpe iluminando todo el espacio; este se acompaña por fuertes conmociones psíquicas que entregan un registro emotivo cenestésico muy profundo. Algunos sujetos salen a vigilia con cambios en el sistema de estructuración de su conciencia que ahora interpreta de un modo distinto la percepción externa habitual. Se modifica la representación que acompaña a la percepción. Por medio de procedimientos ascéticos, rituales, ayuno, oración repetición se puede lograr contacto con la fuente de luz”.²⁷

27 Silo, *Apuntes de Psicología*, Santiago: Virtual Ediciones, 2003.

Para todo ser humano es posible la iluminación. La iluminación va desde una sensación suave que te da el registrar el día con más brillo, con suave alegría, pasando por sentir chispazos de luz o brillo al interior de los ojos cuando estas realizando una meditación, hasta el logro del fenómeno del cual aún no puedo hablar, ya que no tengo experiencia.

Tomando contacto con lo que está adentro mío, pero no soy yo.

Practica sentarte, cerrar los ojos y escuchar el silencio, cada vez más vas a acceder a la sabiduría que está en el fondo de tu conciencia. Cada vez que tengas un pensamiento, déjalo pasar, piensa que es un vendedor que te quiere vender algo que tu no necesitas; cada vez que aparezca un pensamiento, trata de esquivarlo o repelerlo como te salga más fácil.

Siéntate un rato, cierra tus ojos, disfruta de no hacer nada por un momento, salvo conectare con lo mejor y lo profundo de ti.. Vas sintiendo tu respiración, relajando tu cuerpo, solo eso.

Recientemente, leí *El poder del ahora*, de Eckhart Tolle, y su autor decía al respecto: “Me encanta la sencilla definición de la iluminación dada por Buda como ‘el fin del sufrimiento’. No hay nada sobrehumano en esto, ¿cierto? La iluminación es un estado de totalidad, de estar ‘en unión’ y, por lo tanto, en paz”.

Por ahora, puedo ayudarte diciendo que, al menos, podemos poner nuestra conciencia en disposición a lograr la inspiración.

EN BÚSQUEDA DE LA INSPIRACIÓN

Si de avanzar en felicidad se trata, una fantástica opción que he aprendido es ponerme a disposición para lograr que mi conciencia alcance un nivel de inspiración.

Como dijimos, nuestra conciencia normalmente está perturbada. La conciencia perturbada se caracteriza por estados alterados que van desde la actividad cotidiana a la emoción violenta, o estados ensimismados que van desde la calma reflexiva hasta la desconexión del mundo externo. La mayoría de nosotros estamos con nuestra conciencia perturbada. Ya sea ansiosos, violentos, rabiosos, angustiados o demasiado ensimismados como para conectar con los demás y sus necesidades.

Sin embargo, y por suerte, nuestra conciencia puede dejar de estar perturbada y lograr el estado de conciencia inspirada; nuestra conciencia tiene la potencialidad de lograr inspiración. Cuando nuestra conciencia se inspira, todo cambia. Somos otros, el mundo es otro, las personas son mejores y todo se ve más luminoso; se registra un mayor grado de felicidad. Un ejemplo de este estado es cuando se está enamorado, sin embargo, hay muchas otras formas de lograr inspiración.

“La conciencia inspirada es una estructura global capaz de lograr intuiciones inmediatas de la realidad. Ejemplos de ello son los estados anormales y casos extraordinarios de experiencias con lo sagrado, como el éxtasis (situaciones mentales en que uno queda absorto dentro de sí y suspendido), el arrebató (agitación emotiva y motriz en que nos sentimos transportados a otros paisajes mentales, a otros tiempos y espacios), y el reconocimiento (uno cree comprenderlo todo en un instante)”.

¿Te ha sucedido alguna vez al mirar un paisaje hermoso o una puesta de sol que sientes como si uno y todo fuésemos lo mismo?

¿Has sentido a veces una comunión perfecta o una armonía total con todo lo existente? ¿Has creído comprender por instantes el misterio de todo? ¿Has sentido alguna vez una alegría enorme, sin aparente motivo? ¿Has sentido una energía grande que se apodera de ti? ¿Has quedado alguna vez exhorto viendo las maravillas de una flor o el aletear de una mariposa? Quizás, alguna vez, viendo o escuchando una pieza excepcional del arte, ¿te has sentido ante algo sagrado, divino, algo que te conecta con una dimensión trascendente?

Todos estos son casos de conciencia inspirada. Después de vivir estas experiencias, uno queda más lúcido, el nivel de conciencia se eleva y somos capaces de comprender las cosas de un modo distinto. La confusión retrocede y la sabiduría avanza. Uno enfrenta sus problemas cotidianos mejor, tiene más perspectiva, las dificultades no se ven tan graves.

La conciencia inspirada se gatilla también en ciertos momentos claves de la vida, como en los momentos de peligro vital, en los momentos que uno siente que va a perder la cordura, los momentos de toma de decisiones que se experimentan de vida o muerte.

Te invito a reflexionar en un momento de tu vida, un momento de crisis fuerte:

¿Cómo saliste de ahí? ¿Hubo algo en ti que se develó con una fuerza o sabiduría que no es propia de tu yo? Como que uno dice: “ese no fui yo” o se sintió guiado por algo o por alguien.

¿Tienes la experiencia, en algún momento de crisis, de haber sido tomado o guiado o impulsado por una fuerza que no era tuya? Reflexiona: ¿Actuaste de tal manera que te sorprendiste a ti mismo? ¿Te ha pasado?

La conciencia inspirada se puede dar como fenómeno accidental, como seguramente te ha sucedido, pero también puede darse

como fenómeno deseado a través de técnicas de trance, danzas rituales, ceremonias repetitivas, ayunos, oraciones o ejercicios de meditación y concentración.

Las distintas tradiciones espirituales tienen métodos diversos para buscar la inspiración de la conciencia. La búsqueda es la misma, aunque cambien las formas de acceder a ello.

A esto se llega ya sea a través del desplazamiento del yo y la sustitución, o a través de la suspensión del yo. Para poner nuestra conciencia en disposición a lograr inspiración no lo hacemos desde un registro de un gran yo, se requiere una actitud humilde, se requiere desplazar ese registro de yo de una ubicación central. También es posible, aunque requiere mucho más trabajo suspender el yo; ahí comienzan estados mucho más interesantes que nos hablan del logro de estados de felicidad más profundos.

“Las religiones normalmente, y las tradiciones chamánicas, buscan la entrada al trance por la interiorización del yo y por la exaltación emotiva en la que está copresente la imagen de un Dios o una fuerza que toma y suplanta la personalidad humana. Es el caso de personas que entran en trance, su yo se interioriza, se desplaza y es suplantado por un supuesto Dios o una entidad que toma la conciencia de la persona y habla a través de ella.

Pero también puede darse la suspensión del yo sin suplantación, avanzando hacia el ensimismamiento, como es el caso del yoga y algunas prácticas místicas”.

La entrada a los espacios profundos ocurre desde la suspensión del yo, allí se producen registros significativos de conciencia lúcida y comprensión de las propias limitaciones mentales. La idea es continuar en la profundización de la suspensión hasta lograr el registro de vacío.

Existen distintas disciplinas que ayudan en el entrenamiento para entrar a lo profundo. Algunos budistas lo hacen con las

abstracciones meditativas. Silo enseñó la disciplina mental, la alquimia (o disciplina material), La disciplina morfológica y la disciplina energética.

Existe otro camino más accesible para ayudar en este desplazamiento y, luego, suspensión del registro del yo, es decir, para entrar a los espacios profundos, que es la experiencia de la fuerza.

La fuerza es energía que está difundida por todo el mundo, y mucha gente la experimenta de diferentes maneras. Algunas veces, hemos sentido accidentalmente una gran alegría, que se ha elevado en nosotros y nadie puede explicárselo de ninguna manera. Es probable que hayas sentido algunas veces una armonía extraordinaria. Todo esto son manifestaciones accidentales de la energía. Cuando has sentido que la energía operaba en ti, no has dicho “yo estoy aquí y las cosas están allá”, sino más bien, “nosotros estamos aquí, nosotros somos lo mismo”. La gente y las cosas, yo y el mundo, somos lo mismo. Cuando esta energía se expresa, nos pone en comunicación con todo, porque todo es también parte de la energía. Entonces, nosotros comprendemos cosas no de una manera intelectual, sino de una manera que va más allá del intelecto.

Probablemente viste la saga de *Star Wars*. Algo importante sabía el guionista de cuando hablaba de la fuerza: “Que la fuerza te acompañe”, “Aprende a utilizar la fuerza, Luke”, “Déjate llevar”. Hacer una experiencia con la fuerza no es nada difícil: consiste en cerrar los ojos, imaginar una esfera transparente y luminosa que baja hasta uno, se posa en el corazón y comienza a expandirse más allá de nuestro cuerpo, al tiempo que ampliamos la respiración. No me extenderé en esto salvo para decir que hace muy bien y que no es difícil, que hay mucha gente en el intento de manejarse correctamente en este tema.

Hay otros caminos sencillos para buscar inspiración de manera intencional que también permiten que lo profundo se revele, a través de los cuales, aun cuando no haya una real

suspensión del yo, se logra un leve desplazamiento que, por lo menos a mí, me ha sido muy útil.

Yo inspiro mi conciencia mediante una oración matinal que resume la disciplina mental.

Es sencilla y, a la vez, muy potente. *Léela en voz alta y ve qué te pasa al leerla*, y si te hace sentido. Quizás sea un poco rara para ti, pero quise mostrártela. Llevo un par de años profundizando y experimentando con ella y me ha servido mucho.

“Tú que eres la luz de la gnosis, enséñame a ver tu presencia en lo uno y lo todo.

Enséñame a ver con el entendimiento por encima de la Tierra y por encima de los ojos humanos.

Tú, que eres lo permanente, muéstrate a través de mis recuerdos, de mis pasiones, de mi fuerza que no es mía.

Tú, que eres lo uno y lo todo, siempre quieto y activo, muéstrame el misterio de aquello que no está en ti para comprender por la gnosis que estás por encima de la luz, y también de lo oscuro en unidad eterna”.

Otra forma que utilizo es la recomendación que se da en libro *El mensaje de Silo*, y se refiere a una meditación cotidiana:

No dejes pasar tu vida sin preguntarte: “¿quién soy?”.

No dejes pasar tu vida sin preguntarte: “¿Hacia dónde voy?”.

No dejes pasar un día sin responderte quién eres.

No dejes pasar un día sin responderte hacia dónde vas.

Date un minuto, cierra tus ojos y pregúntate ahora. Ve qué sientes, qué te pasa.

Agrego a estas formas una tercera: el “regalo” que ya expliqué en la página 63.

Otra manera maravillosa de inspirarme ha sido pidiendo inspiración antes de entrar a mis sueños. Los sueños son

formas que utiliza la conciencia para integrar sus contenidos, generalmente, son neutros o desagradables e inquietos; sin embargo, pueden ser fuente inapreciable de inspiración. Cuando estoy con una real necesidad, hago la experiencia de pedir inspiración antes de dormirme, cuando tengo mis ojos cerrados y estoy a punto de entrar al sueño. La respuesta no es inmediata, pero muchas veces, alrededor del cuarto día que me mantengo en el intento, tengo un sueño que me orienta, me responde y me inspira. Los sueños pueden ser una herramienta utilísima para el avance en el tema de la felicidad. En nuestra sociedad, salvo excepciones dadas por la psicología y ciertas corrientes espirituales, no nos enseñan a utilizarlos y comprenderlos, nadie nos enseña a extraer de ellos su potencial sanador y, en general, se los considera como algo irracional, que no sirve, pero a mí me han ayudado mucho y suelen sacarme de mis angustias en momentos de gran necesidad. Muchas veces, cuando pido con fuerza desde lo profundo, viene una señal que se traduce en mis sueños y logra inspirar mi conciencia. Seguramente, a ti también te pasa, pero normalmente no te das cuenta o no recuerdas al despertar.

Por otra parte, contamos con muchísimas otras formas muy sencillas de inspirarnos: el contacto con la naturaleza, la contemplación de la belleza, la profundización en una buena música, el contacto sincero con un ser amado, una comunicación directa y verdadera, la sonrisa de un niño; son experiencias donde uno logra un cierto silencio interior, experiencias donde uno siente algo sagrado. Estas experiencias, entre otras, inspiran a la conciencia y, cuando la conciencia está inspirada, uno logra mejores respuestas en el mundo. La inspiración permite conectar con el amor, la actitud distensa, la soltada, el relajo, la bondad, la compasión, la felicidad.

Nunca había entendido la importancia de la distensión hasta que comprendí la necesidad de tener la conciencia inspirada;

nunca había comprendido la importancia de aprender a respirar profundamente hasta que comprendí que es la respiración la que permite la distensión.

La tensión es el peor enemigo de la salud física y psíquica. Todos los esfuerzos que he realizado en mi vida para aprender a distenderme recién están dando sus frutos. He sido una persona extremadamente tensa: fumé gran parte de mi vida, me como las uñas, cuando tenía que hacer alguna imagería, mi tensión era tal que mis párpados no paraban de tiritar, todo me daba miedo, todo me tensaba, saludar, despedirme, llamar por teléfono, hablar en público y en privado, manifestar lo que me pasaba, etc. Pero creía que la vida era así, que la tensión era el estado normal de las personas; incluso, que era útil a la vida, ya que me hacía eficiente y atenta, así que suponía que vivir la vida de manera tensa era lo correcto y lo obvio.

Todo el mundo hablaba de que era importante vivir distenso, pero yo no comprendía para qué. No tenía un propósito que me impulsara a hacer todo lo que hay que hacer, para desembarazarse de la tensión, para vivir con más atención.

Primero, me dio señales mi cuerpo, dolor de hombros y otros varios. Luego, empecé a comprender que si quería entrar a espacios profundos, si quería inspiración, si quería felicidad, la distensión, la soltada interna era lo primero y lo más indispensable que tenía que lograr. Y la distensión se logra con mayor facilidad con la respiración adecuada. Aprender a respirar es el mejor aprendizaje que puedo recomendar. Suena tonto, suena obvio, pero es aprender las vocales para el que quiere leer: sin vocales no hay lectura, sin respiración profunda no hay distensión y no hay posibilidad de felicidad.

Ahora bien, la inspiración, como su nombre lo indica, también se relaciona con la adecuada respiración: inspiro, tomo aire y expiro.

Ahora mismo, si haces una buena inspiración, verás de lo que hablo.

Inspiro profundo y me puedo llenar de una energía que activa mis células.

Expiro profundo y suelto. Cuando expiro profundo, suelto mis tensiones y, con ello, puedo soltar mis aprehensiones, ansiedades, temores etc.

La palabra “inspiración” no en vano es la misma cuando se refiere a tomar aire que cuando se refiere a iluminar la conciencia.

Te invito a hacer el siguiente ejercicio:

Diferencia contracción y expansión o, lo que es lo mismo, diferencia tensión con distensión: Cuando estás tenso o contraído: ¿Qué sientes, qué piensas, qué haces? ¿Te es fácil o difícil respirar? ¿Amas u odias? ¿Te sientes solo o acompañado? ¿Sufres o eres feliz?

Y, al revés, cuando estás o expansivo: ¿Te es fácil o difícil respirar? ¿Amas u odias? ¿Te sientes solo o acompañado? ¿Sufres o eres feliz?

Una de las grandes frases orientadoras de mi vida fue una que leí en *El paisaje interno*²⁸: “Quiero esto porque me tranquiliza; no quiero aquello porque me desconcierta o me violenta”. Siempre intenté tomar mis decisiones de acuerdo a ella y descubrí que buscar la tranquilidad, es decir, la distensión, es una excelente guía para la felicidad. Es opuesto a las propuestas de moda, en que se te dice que es mejor vivir la vida al límite, buscar experiencias extraordinarias, una suerte de fuegos artificiales que te llenan la vida por un tiempo y que te dejan un vacío. Para elegir mi pareja, mi estilo de vida, mis vacaciones, siempre me digo: quiero esto porque me tranquiliza y no quiero aquello porque me desconcierta. Frente a disyuntivas de la vida, que son múltiples, esta es una linda forma de avanzar en esa felicidad calma.

28 Silo, *El paisaje interno*, op. cit.

El día que me comprometí con mi pareja, él me leyó un texto que refleja lo mismo; me dijo: “Hay dos tipos de amores: uno se parece a los fuegos artificiales, que son espectaculares, pero acaban rápido; otro, es como el piloto del calefón, que siempre está encendido, es algo aburrido, pero cuando abres la llave del agua caliente, es capaz de elevar la temperatura de toda el agua, y luego, cuando se cierra, sigue el piloto encendido, bajito, fome, pero ahí está”. Creo que la felicidad es más parecida al piloto de calefón, no digo que no sea lindo ver fuegos artificiales, pero no se es feliz, si uno los persigue.

La inspiración es más probable que se dé en esos momentos calmos, tranquilos, momentos donde hay silencio y espacio para que algo, que no soy yo, se exprese.

Un momento de gran inspiración se suele dar en presencia de la finitud: tener presente la muerte y la posibilidad de la trascendencia, da perspectiva y produce inspiración. La inspiración ayuda a aumentar la unidad interna.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE ACTUAR CON UNIDAD?

Según lo que creo, de acuerdo al grado de unidad interna que uno alcance en la vida es posible construir un algo que trascienda más allá de la muerte del cuerpo. Si tengo una vida más integrada, con más paz interior, con más momentos de inspiración, puedo gestar dentro mío un embrión espiritual. He visto la vida como una oportunidad de gestación de ese algo.

Por ello, en un libro de la felicidad tenemos que hablar del tema de la muerte. La muerte es una suerte de despertador que nos abre a los temas prioritarios y trascendentales. La muerte propia y ajena nos da una oportunidad de evolución. Nos ayuda a superar nuestras más grandes dificultades, la posesión y la creencia en que solo existe lo que veo. Mientras más avanza mi vida, más importancia le doy a resolver la tristeza que produce la separación de los seres queridos y la angustia que produce la idea de la finitud de uno mismo.

Siempre me he puesto como una gran aspiración en mi vida morir en paz, con todo lo que ello implica. Y también he puesto prioridad en intentar enfrentar la muerte de mis seres queridos con la mayor sabiduría posible, tanto para ayudarlos, como para ayudarme a mí misma.

En esta dirección, estudié mucho al respecto y todo lo aprendido lo volqué en mi primer libro. Pero la vida continuó y puso a prueba mis aprendizajes. Mi padre murió de un momento a otro un día cualquiera de abril; otro día cualquiera, tuve la experiencia de que me dijeran que yo tenía cáncer; y el día menos pensado, casi me asfixio por una embolia pulmonar al llegar de un hermoso viaje a Turquía.

Lo primero que puedo decir es cuánto agradecí haberme preparado para ello. No puedo declarar que haya sido un tema

superado: la muerte de mi padre me debilitó enormemente y tuve muchas enfermedades que, posteriormente, relacioné con la pena de su partida; sin embargo, la fortaleza que tuve en ese momento y la posibilidad de sentir que pude ayudarlo a él y a mi madre, me llenó de una profunda paz y, por qué no decirlo, de felicidad.

¿Será posible morir feliz? No lo sé, pero sí sé que mínimamente es posible morir en paz, que se parece bastante. Eso requiere morir reconciliado, morir sin pendientes y, ojalá, morir con la creencia, y en lo posible la certeza, de la trascendencia. Esto que es fácil decirlo, no es tan fácil de hacer o, por lo menos, no es mecánico, requiere esfuerzo, intención y trabajo.

No es posible hablar de felicidad si no se ha superado o enfrentado, por lo menos, el temor a la muerte. La muerte es un tema que nos acompaña siempre: muere un padre, un amigo, algún hijo de un conocido, un artista conocido, o se enferma de cáncer ese vecino, o el amigo de un hijo, etc. Cada vez que me enfrento a este tema pasan cosas extrañas. La vida se ordena de una manera distinta, las prioridades, por un instante, son las que siempre debieron ser.

La presencia de la muerte puede producir depresión o inspiración. Recuerdo el momento en que me dijeron “tiene cáncer”. Fue un balde de agua fría al principio, pero, al poco andar, toda la vida adquirió más brillo, más claridad en su propósito, se hacía más interesante y profunda. Cada instante empezó a ser vivido con mayor intensidad, una suave alegría empezó a despertarse. Aunque, claramente, cuando el cuerpo está débil, enfermo, o maltratado por las agujas u operaciones, no es fácil sentir eso. Mayor razón aún para prepararse para la enfermedad o la muerte cuando uno está sano, ya que después no es fácil prepararse, ya que no tienes energía para ello. Cuando uno está enfermo, la energía está recuperando el cuerpo enfermo, así que no hay energía para otras cosas.

Para que la presencia de la muerte produzca inspiración, primero tienes que elegir tus creencias. Es útil y bueno aprender a tener fe en algo que va más allá, pero más útil y bueno es tener experiencia de ese algo. Distintas tradiciones espirituales tienen sus formas; yo prefiero experiencia, y no dogmas. Pero es mejor dogmas a nada, según creo.

Yo era una persona que tenía fe en la muerte: creía que uno moría y punto. Era una persona racional y razonable. Me costaba aceptar esa contundente declaración: *“La vida no tiene sentido si todo termina con la muerte”*. Sin embargo, experimentaba que tenía razón, por lo menos experimentaba el sinsentido que se siente al creer que todo termina con la muerte y punto. Cuando me decidí a cambiar mis creencias, fui experimentando algo más liviano, más luminoso.

Cuando digo que me decidí a cambiar mis creencias, no estoy diciendo nada trivial. Es importante comprender que uno puede decidir creer lo que uno quiera creer. A mí eso me sonaba totalmente imposible, pero lo hice, decidí creer, al principio sin convicción y dediqué una vida entera hasta convencerme. No soy una persona fácil de convencer.

Así que es interesante esto de aprender a reconocer qué sirve, y es bueno creer, y qué no. De verdad, nada es definitivamente cierto, y todo depende lo que uno crea, ya que, como decía Buda, el pensamiento hace realidad. Lo que uno cree es lo que uno plasma en el mundo para confirmar eso que cree. No es fácil darse cuenta de esto, pero puedes ir experimentándolo. Si crees en tu mala suerte, eso es lo que vas a producir, encontrar y confirmar; si crees que eres feo o si crees en la maldad de la gente, es lo que encontrarás. Así que una de las claves importantes para la felicidad es creer en la trascendencia, superar la muerte, saltar por sobre ella. Y ello requiere experiencias especiales que te permitan registrar en ti algo que trascienda. Para eso sirven las experiencias de fuerza, para eso

sirven las experiencias inspiradoras que permitan el contacto con una nueva forma de ver la realidad.

Ahora, si hemos de experimentar mayor felicidad aún no basta la creencia, es necesaria la experiencia. En este camino estoy dando mis primeros pasos, y no me atrevo a decir demasiado aún.

Te recomiendo leer mi primer libro, *Luz en el umbral. Guía y pautas para el bien morir*. Ahí podrás encontrar ayuda más precisa para prepararte para tu muerte y la de otros. La muerte nos pone en presencia de una suerte de contradicción fundamental que provoca mucho sufrimiento, a la cual se ha respondido mirando hacia otro lado. Es decir, frente al dolor ocasionado por esta contradicción, lo hemos anestesiado y vivimos como si ese hecho no fuera a pasar. El ser humano no podía respirar bajo el agua y lo hizo, no podía volar y levantó vuelo, no podía contemplar lo pequeño y ahora puede hacerlo, no podía llegar a planetas lejanos y arribó a ellos, no podía acumular y, menos aún, procesar demasiada información y la era cibernética terminó con esa imposibilidad, no podía manipular sus genes y ahora lo está haciendo. ¿No podrá, entonces, hacer algo grandioso y superar el temor a la muerte?

Respondiendo a la pregunta que plantea este capítulo, de acuerdo a lo que creo y experimento, el registro de unidad interna y el logro de esa unidad interna es lo que permite fortalecer y consolidar un algo que no soy yo, un algo espiritual, que no solo ayuda a una mayor felicidad, sino que creo puede trascender a la muerte del cuerpo.

No te extrañes con el siguiente capítulo. Estamos hablando de que aspiramos a la felicidad y acerca de todo lo que podemos hacer para avanzar hacia ella. Recorrer el camino requiere energía, y una muy buena fuente de energía es la sexualidad bien entendida. El plexo sexual es la fuente de energía por excelencia, la felicidad requiere energía y, por lo tanto, en un libro acerca de la felicidad es conveniente que reflexionemos en torno a esto.

MEJORANDO MI SEXUALIDAD TENDRÉ MÁS ENERGÍA PARA SER FELIZ

La sexualidad, practicada con sabiduría, es fuente y origen de energía. Esa energía es necesaria para la creatividad y para llevar adelante nuestros proyectos en el mundo. Por lo tanto, una sexualidad satisfactoria es indispensable para la felicidad. Sexualidad que puede y debe acompañarnos hasta el final de nuestros días, si la salud lo permite.

Yo nunca le di demasiada importancia a este tema. La verdad, vengo de una familia bastante pacata y tradicional; en una época reprimida e ignorante, obviamente era un tema oculto, privado y tabú. Mi relación con la sexualidad era casi de un mal necesario, la veía como algo que respondía a las necesidades animales del ser humano. Más adelante en mi vida la vi como algo placentero y punto; muy recientemente, he comprendido su sentido profundo y el por qué los negadores de la vida han buscado reprimirla.

Al avanzar en mi trabajo evolutivo fui comprendiendo que la sexualidad era la fuente de la energía, era la fuente de la vida, no solo en el sentido de la procreación. El libro *La mirada interna* dice al respecto:

“En ciertos pueblos primitivos existe aún la represión del sexo, así como en otros considerados de ‘civilización avanzada’. Es evidente que, en unos y otros, el signo destructivo es grande, aunque en los dos casos el origen de tal situación sea distinto.

Si me pides más explicaciones, te diré que el sexo es en realidad santo, y es el centro desde el cual se impulsa la vida y toda creatividad. Así como desde allí también se impulsa toda destrucción cuando su funcionamiento no está resuelto.

Jamás creas las mentiras de los envenenadores de la vida cuando se refieren al sexo como algo despreciable. Por el contrario, en él hay belleza y no en vano está relacionado con los mejores sentimientos del amor.

*Se cuidadoso, entonces, y considéralo como una gran maravilla que debe tratarse con delicadeza, sin convertirlo en fuente de contradicción o en desintegrador de la energía vital”.*²⁹

No es posible aspirar a una felicidad plena si aquí hay problemas. Tengas o no pareja, la energía sexual es algo que hay que despertar, mover, manejar a favor de la vida.

Siempre hay formas de mejorar al respecto. En mi caso, ha sido un proceso que ha venido de menos a más en mis treinta años de pareja. He tenido dificultades en este área, pero siempre las he superado con trabajo interno. La mayoría de las veces me di cuenta de que eran problemas de comunicación. Mientras más conectada estuve con el amor, más posibilidades tuve de mejorar.

Hoy, me arrepiento de no haber conversado más con mis hijos al respecto. Sexualidad y muerte son temas tabú en esta sociedad. Es extraño, ya que justamente ambos temas son imprescindibles para lograr el despertar de las conciencias y el avance hacia un mayor bienestar social y personal. ¿Será pura casualidad o producto de la intencionalidad de unos pocos que quieren manejar a los pueblos?

Hoy, existe la tendencia opuesta a la de mi época: se da la sobreerotización a todo, la pérdida de la fuerza y la energía, se da tanto por falta como por exceso. Esto queda bien explicado en el mismo texto:

“Las mayores descargas de energía se producen por actos descontrolados. Estos son: la imaginación sin freno, la curiosidad sin control, la charla desmedida, la sexualidad excesiva y la percepción exagerada (el mirar, oír, gustar, etc., de manera desbordada y sin objetivo). Pero debes reconocer también que muchos proceden de ese modo porque descargan

29 Silo, “Pérdida y represión de la fuerza”, en *La mirada interna*, España: ATE, 1979.

sus tensiones que, de otro modo, serían dolorosas. Considerando esto, y viendo la función con que cumplen tales descargas, convendrás conmigo en que no es razonable reprimirlas, sino más bien ordenarlas.

En cuanto a la sexualidad, debes interpretar correctamente esto: tal función no debe ser reprimida porque, en este caso, crea efectos mortificantes y contradicción interna. La sexualidad se orienta y concluye en su acto, pero no es conveniente que siga afectando la imaginación o buscando nuevo objeto de posesión de modo obsesivo.

El control del sexo por una determinada moral social o religiosa sirvió a designios que nada tenían que ver con la evolución, sino más bien con lo contrario.

La fuerza (la energía de la representación de la sensación del intracuerpo), se desdobló hacia lo crepuscular en las sociedades reprimidas, y allí se multiplicaron los casos de endemoniados, brujos, sacrílegos y criminales de toda laya, que gozaron con el sufrimiento y la destrucción de la vida y la belleza. En algunas tribus y civilizaciones, los criminales estuvieron repartidos entre los que ajusticiaron y los ajusticiados. En otros casos, se persiguió a todo lo que era ciencia y progreso porque se oponía a lo irracional, a lo crepuscular y a lo reprimido”.

Solo quisiera hacerte pensar cómo está tu relación con este tema, que vieras si puedes avanzar y que fueras relacionando esa energía vital con la energía necesaria para vivir una vida plena.

¿Estoy satisfecho con mi vida sexual? ¿Es un ámbito unitivo?
¿Puedo mejorar? ¿Cómo?

Cuando hablo de sexualidad, no hablo de pareja, hablo de una sexualidad que se puede ejercer solo o acompañado, joven o viejo. Recuerdo que hace no mucho llegó a mis manos una película extraordinaria que mostraba a un grupo de personas de la tercera edad intentando mejorar su vida sexual: *La vida empieza hoy*. Esto hubiera sido impensable en otras épocas, y en este país especialmente. Acá hay un tema a explorar, pero explorar no con

una mirada de consumo, sino con una mirada sagrada, con una mirada de amor. Explorar para buscar la energía y la vitalidad que nos entrega cuando este tema está bien resuelto.

Se nos ha hecho creer que la sexualidad es algo que se practica a cierta edad y, obviamente, que solo en pareja. Hoy en día, cuestiono estas verdades. Mientras más comprendo el manejo de la energía para llegar a la iluminación, más las cuestiono. Creo que aquí hay otras creencias a explorar y nuevas valoraciones que tenemos que desarrollar.

En vez de valorar al cuerpo joven y bello, empiezo a valorar a las personas de edad que se atreven a pasearse en bikini por la playa, valoro a las mujeres adultas que no pierden su sensualidad, las personas de la tercera edad que rearman sus vidas y se atreven e intentan que no envejezca su sexualidad.

Por mi parte, tengo 54 años y espero lograr que la salud me acompañe y poder continuar hasta viejita explorando los misterios del sexo junto a mi pareja.

Necesitamos de esta energía sagrada para ser felices, necesitamos aprender más y orientarnos por los sabios y por aquello que nos dé unidad interna. Con esa energía renovada es importante amar la realidad que se construye cultivando el amor al cuerpo, a la naturaleza a la humanidad y al espíritu.

AMO LA REALIDAD QUE CONSTRUYO Y VOY SIENDO FELIZ

No importa la cantidad de retroalimentación positiva que uno haya recibido de los demás, no importa todos los éxitos que a uno lo validen ante sí mismo y los demás, uno sigue sintiendo que no es “lo suficientemente bueno”. Difícilmente se siente satisfacción con uno mismo, nada es suficiente. Es como si la voz de mi padre diciéndome por qué no fue un 7 cuando me sacaba un 6,5 siempre me persiguiera. Todo podría ser mejor, y todo lo podría hacer mejor.

“Si yo fuera”, seguida de una variación de “más delgada, más fuerte, más amable, más inteligente, más tranquila, más querida, más reconocida, más linda”. Si el libro que hago fuera mejor, más vendido, más difundido. Si mis hijos fueran más extrovertidos, más seguros, etc. Nuestra evaluación de nosotros mismos es, por lo general, en comparación con los demás, o con algún ideal o estándar que hemos adoptado y que no tiene criterio de realidad alguno.

¿Cómo cambiar esa insatisfacción por aceptación, por cariño, por amor? No me quería a mí misma y no creía que eso fuera posible de lograr. Es raro encontrar gente que se quiera profundamente a sí misma de verdad. Sinceramente, no creo que sea posible quererse uno mismo sin querer a los demás, y viceversa. Por lo tanto, uno puede partir aprendiendo por donde sea, el resultado es el mismo. Aprendo a querer a la humanidad y me aprendo a querer. Para muchos, la idea de quererse uno mismo puede ser difícil, pero si hemos aprendido a querer a algún otro, podemos aprender de esa experiencia para aplicarla con nosotros mismos.

Aprender a no juzgar ni juzgarse, aprender a reconciliar nuestras acciones y a las personas de nuestro pasado, es una de

las primeras claves. Ya que, en este extraño juego de espejos que es la vida, lo que hago con el otro me lo hago a mí: si juzgo a otro, me juzgo a mí; si perdono, me perdono; si trato mal, me maltrato; si sonrío, me sonrío.

Primero, he aprendido a observar a ese juez interno, ese crítico que todo el día está diciendo lo que está mal en mí y en los demás. Ese es como un crítico ácido que está aprobando o reprobando todo lo que haces y hacen. Es horroroso observarlo: mirar la ropa o la apariencia de los otros, las arrugas o la gordura propia y de otros; ver cómo uno siempre está juzgando todo el rato. Además, si uno está atento, puede observar que se equivoca en esos juicios casi siempre.

De ahí que me ha parecido tan interesante la simple propuesta de Silo cuando dice: “*Yo no quiero juzgarme ni juzgar*”. Es tan simple, pero incluso eso lo entendí mal. Al principio, entendí esta propuesta como si dijera “yo no quiero juzgarme ni ser juzgado”, y lo que más apliqué fue ese “no quiero ser juzgado” y, entonces, fui juzgando a todos por juzgarme. No puedo hacer nada por evitar que los demás me juzguen, pero sí puedo hacer por evitar juzgar y juzgarme. He aquí el inicio del amor a uno mismo y a los demás.

No juzgar ni juzgarse parece fácil, pero es lo más difícil que hay. Por mi experiencia, creo que requiere un muy buen nivel de reconciliación y mucha comprensión epocal (viví en la época donde se creía que educar era corregir). Se necesita mucha sabiduría para no juzgarse ni juzgar, se necesita aprender algo de psicología, de espiritualidad, de historia. Al comprender mejor al ser humano, su historia, la forma en que funciona su psiquismo, puedo ganar en amplitud y juzgar menos.

¿Cómo hago yo para no juzgar a jóvenes que fuman o toman en exceso? Comprendo la época. ¿Cómo no juzgar a personas que hacen cosas totalmente raras para mí? Comprendo su cultura, comprendo su historia, comprendo su paisaje de formación. ¿Cómo hago para no juzgarme? Me conozco a mí misma,

conozco bien mi paisaje de formación, mi biografía, la de mis padres y la de los padres de mis padres, comprendo la época en que vivo, comprendo cómo todo eso opera en mí, me acepto y de ahí me propongo un cambio. Soy capaz de comprender mi mecánica, pero busco un cambio intencional para avanzar, para evolucionar como ser humano.

Mirarnos a nosotros mismos con una mirada amable y compasiva requiere humildad. Quisiera transcribir este trozo del libro *Humanizar la Tierra*, que refleja muy bien ese amor del que estamos hablando:

“Tú no estás en guerra contigo mismo. Empezarás a tratarte como un amigo con el que hay que reconciliarse, porque la misma vida y la ignorancia te alejaron de él.

Necesitarás una primera decisión para reconciliarte, comprendiendo tus contradicciones anteriores. Luego, una nueva decisión para querer vencer tus contradicciones. Por último, la decisión de construir tu vida con actos de unidad, rechazando los materiales que tanto perjuicio han atraído sobre tu cabeza.

Es conveniente, en efecto, que aclares en tu pasado y en tu situación actual los actos contradictorios que verdaderamente te aprisionan. Para reconocerlos, te basarás en los sufrimientos acompañados de violencia interna y del sentimiento de traición a ti mismo. Ellos tienen netas señales.

No estoy diciendo que debas mortificarte en exhaustivos recuentos sobre el pasado y el momento actual. Recomendando, simplemente, que consideres todo aquello que cambió tu rumbo en dirección desafortunada y que te mantiene ligado con fuertes ataduras. No te engañes una vez más al decirte que aquellos son ‘problemas superados’. No está superado, ni comprendido adecuadamente, aquello que no se ha cotejado a una nueva fuerza que compense y sobrepase su influencia.

Todas estas sugerencias tendrán valor si estás dispuesto a crear un nuevo paisaje en tu mundo interno. Pero nada podrás hacer por

ti, pensando solo en ti. Si quieres avanzar, tendrás algún día que admitir que tu misión es humanizar el mundo que te rodea”.

Es difícil comprender a los sabios, aunque muchos de ellos coinciden en temas fundamentales. Si pudiéramos ver que somos verdaderamente los guionistas de nuestra vida, aunque no nos demos cuenta; si pudiéramos ver que la vida que vivimos, salvo el accidente, es nuestra construcción —incluso la respuesta que damos al accidente también es nuestra construcción—; si pudiéramos ver que lo que vamos construyendo son paisajes que están adentro nuestro; si pudiéramos ver esa conexión entre el adentro y el afuera; entonces, nos daríamos cuenta de que nuestra única posibilidad es aprender a amar la realidad que construimos. Todo en nuestro entorno son realidades construidas, y la mejor manera de relacionarnos con esto es amar esa realidad que se construye.

¿Qué significa esto? Es obvio, en la creencia popular, para una madre amar a un hijo, pero ¿es obvio amar el trabajo que realizo?, ¿el amigo que tengo?, ¿las decisiones que tomo?, ¿amar las dificultades y errores que cometo?, ¿amar la construcción de mi relación con mi vecino, con mi familia, con mi país, etc.? Poner nuestro corazón en dirección de amar todo lo que hago y construyo nos abre las puertas de la felicidad.

Todos estos aprendizajes son un proceso, no se logran de un día para otro. Sin embargo, si voy en la dirección correcta, la felicidad y la alegría se hacen presentes. De ahí que la propuesta de amar la realidad que construyes me hizo tanto sentido, y le dio una dirección clara a mis confusos pensamientos y sentimientos. *“Ama la realidad que construyes y ni aun la muerte detendrá tu vuelo”*. Para mí, era leer chino mandarín al principio. Sin embargo, al pasar el tiempo, con la madurez, con más experiencia, empecé a captar la sabiduría escondida en esa pequeña frase.

Uno, como todo ser humano, siempre construye realidades, cotidianamente construye muchas realidades, desde las más pe-

queñas hasta las más grandes. Construye relaciones de amistad, construye familia, construye su día, la comida en su hogar, la ruta que elige, la ropa que se pone, el trabajo que realiza, etc. Y cada cosa que construye uno la puede amar o destruir a través del juicio, la crítica, el enojo, el exitismo.

Buscar esa actitud de amar lo que uno realiza aporta mucho a la felicidad. ¿Cómo hago esto? Primero, debo priorizarlo y establecerlo como norte. Luego, buscar todo lo que necesite para desarrollar esa actitud en mí. Por mi parte, además de ser una activa siloista, practicante de muchas herramientas de desarrollo personal, activa creyente en la importancia de ayudar a otros como única manera de crecer uno mismo, también visité psicólogos, busqué la acupuntura, conversé con amigos, leí, busqué y busco. No me quedo quieta pensando que la tristeza es parte de la naturaleza humana. Nunca me he rendido, siempre busco la forma de que amar la realidad que construyo sea parte de mi sentir cotidiano.

¿Cuáles son las realidades que construyo?

En mi caso, construyo relaciones con mis hijos, marido, hermanos, padres, amigos; construyo mi trabajo, mi casa, mi relación con la nana, este libro, mi espíritu, etc. Tengo muchas realidades que construyo. La pregunta es: ¿Las amo?

¿Cuáles son las realidades que tú construyes? ¿Las amas?

Los estoy invitando a tener una actitud hacia todo lo que uno va haciendo en la vida cotidiana. Yo suelo ser muy exigente, nunca me gusta lo que hago, siempre estoy centrada en lo que no tengo, en lo que me falta. La actitud de amar la realidad que uno construye la he ido adquiriendo con el tiempo, haciendo una pequeña huella, predisponiéndome en esa dirección. Miro con ojos más amorosos, miro con ojos amables todo lo construido, me miro con ojos más amables.

Siempre me pregunté ¿cómo se relaciona el amar la realidad que uno construye con el hecho de que la muerte no detenga mi vuelo (que es como termina la frase original)? Me he ido respondiendo que, para amar esa realidad, necesariamente tengo que buscar y desarrollar mi unidad interna, esa unidad me va ayudando a construir ese embrión espiritual que será la clave de la trascendencia. De ahí que la muerte no detendrá mi vuelo, ya que algo continuará más allá. Así lo entiendo.

Creo que puedes experimentar que esta actitud ayuda mucho a registrar la felicidad en uno, el registro de amor y de felicidad van de la mano: amo la realidad que construyo y voy siendo feliz.

Obvio que esto no es fácil, muy pocas veces uno siente de verdad amor, pero si lo pongo como aspiración, como dirección, voy a ir, tarde o temprano, encaminando mi ser hacia allá.

Entonces, si no siento amor, sufro; si sufro, es señal de que hay algo que necesito reconciliar o de que hay algo incoherente que necesito alinear, para que vuelva a mí esa experiencia de amor, esa experiencia que me mantiene inspirada y avanzando en felicidad.

En las primeras palabras de *La mirada interna* se dice: “*Aquí hay alegría, hay amor al cuerpo, a la naturaleza, a la humanidad y al espíritu*”. Para profundizar en lo que es amar la realidad que construyo me pareció interesante detenerme en estos cuatro amores que se propone cultivar y que aportan a la alegría y la felicidad:

1. ¿Qué es la alegría? Es una agradable emoción cuyas características principales son la liviandad, el brillo y la apertura. Es como un sol que ilumina y transforma el paisaje. En este contexto, implica una energía en expansión, no importa si poderosa o suave, siempre centrífuga, y se orienta en la corriente del dar. La alegría es ruptura y también libertad, por

lo tanto, es impredecible. Pero tiene condiciones: huye de la tensión, de la violencia y del sufrimiento. Es la antítesis del sustrato sufriente que algunas corrientes occidentales inculcan, y el antídoto por excelencia a los tiempos de crisis y decadencia caracterizados por el nihilismo, la apatía, la depresión, la desilusión, etc.

2. ¿Qué es el amor al cuerpo? Muchos años de mi vida, especialmente en mi juventud, no comprendí estas palabras. Hoy, a los 54 años, con un cáncer de colon remitido y una salvada milagrosa de embolia pulmonar, puedo comprender la importancia de cuidar al cuerpo y amarlo. El cuerpo es el vehículo para nuestro espíritu, el cuerpo es lo que me permite expresarme en el mundo. Cuando él se enferma, mi energía tiene que ser utilizada en mejorarlo y no me queda energía para realizar otras cosas en el mundo. Muchas veces, para reconciliarme con mi cuerpo, hice una experiencia guiada, una imagería que se trataba de la conexión con una imagen guía, con la Protectora de la Vida³⁰. Ella me decía: *“Aun en la enfermedad y la vejez, el cuerpo será el perro fiel que te acompañe hasta el último momento. No reniegues de él cuando no pueda responder a tu antojo. Mientras tanto, hazlo fuerte y saludable. Cuídalo para que esté a tu servicio y oriéntate solamente por las opiniones de los sabios. Yo, que he pasado por todas las épocas, sé bien que la misma idea de belleza cambia. Si no consideras a tu cuerpo como al amigo más próximo, él entristece y enferma. Por tanto, habrás de aceptarlo plenamente. Él es el instrumento de que dispones para expresarte en el mundo”*. Como el ser humano obtiene su sensación interna a través de circuitos de impulsos, es importantísimo contar con un cuerpo sano, ya que muchos de los malestares psíquicos con

30 Es una experiencia guiada, una imagería, una experiencia guiada, una imagería, una experiencia guiada. (Ojo esta nota esta rara porque repite)

que nos encontramos corresponden a traducciones de impulsos, producto de tener nuestra “biología descompensada”. Esta es una importante reflexión para los psicólogos, quienes antes de iniciar cualquier tratamiento, debieran verificar que el cuerpo esté sano. Mucha irritación puede corresponder a acidez, mucha depresión puede corresponder a anemia, o falta de sueño, etc. Amar al cuerpo, según lo que he aprendido, significa alimentarlo bien, hacer el ejercicio necesario, darle sueño adecuado, aceptarlo aunque no represente el ideal de belleza de la época, quererlo en la enfermedad, en la debilidad, fortalecerlo lo más que se pueda, nunca olvidar su finitud y que, en el fondo, es un envase que contiene una sustancia misteriosa y trascendente.

3. ¿Amor a la naturaleza? Hoy ya es más obvio para todos la importancia de amar la naturaleza. La naturaleza es la casa donde el cuerpo vive. No hay nada más inspirador que la conexión con la naturaleza. Muchas experiencias de contacto con lo sagrado las he tenido al observar una montaña, observo esa permanencia, esa majestuosidad y conecto con lo permanente que hay en mí. Amo esa flor que veo, y amo la belleza que hay en mí. Conecto con los pájaros y conecto con los espíritus de mis antepasados. Conecto con todo eso y de verdad conecto con lo mejor de mí, con aquello que trasciende al yo. Amar la naturaleza es aprender a gozar de ella, cuidarla, es aprender lo que nos pueda enseñar observándola, es sentirme en contacto y unión con su eternidad. Vivimos en un sistema interconectado, hemos de estar atentos, para no perjudicar a la raza humana destruyendo su hábitat. Pero, si logramos comprender que somos uno, que todo está infinitamente conectado, podremos comprender que el amor a uno mismo y a la naturaleza van de la mano.
4. El amor a la humanidad. Ya sea en el amor romántico que siento por mi pareja, o en el amor incuestionable por la vida

cuando estoy conectada con todo lo que me rodea, o en el amor a la naturaleza, la esencia de la experiencia es la misma: se registra una fuerza poderosa y misteriosa, una presencia viva que nos hace sentirnos parte de algo más grande que nosotros mismos. Todos sabemos que cuando tenemos el corazón lleno de amor nos sentimos felices. La verdad es que no es posible amarse uno mismo de verdad sin amor verdadero hacia la humanidad. El amor es uno solo y, cuando se registra amor verdadero, se registra por todo. Para mí, amor a la humanidad es amar su diversidad, es no discriminar a otro distinto a mí por su raza, creencia, color, género o condición. Amar a la humanidad es sobrepasar el individualismo y comprender que los colectivos son muchísimo más sabios que los individuos. Somos diversos y esa diversidad es lo que enriquece y mejora a la especie y a uno mismo. Amar a la humanidad es luchar por un mundo de iguales derechos y oportunidades para todos. Amar a la humanidad significa que no te es indiferente el dolor y el sufrimiento de los demás.

5. El amor al espíritu. El espíritu es algo que todo ser humano va construyendo en su interior en la medida en que va realizando acciones válidas y aumentando su unidad interna. Amar el espíritu, según lo que experimento, se relaciona con priorizar su evolución y desarrollo, con comprender que es algo que hay que cuidar. Yo lo experimento en mí, como una suerte de embrión, casi como si estuviera embarazada y gestando algo, un algo en mi interior. Es un proceso de gestación que no dura nueve meses, sino lo que dura tu vida. Tal como cuando una está embarazada se cuida para no dañar al feto, no da lo mismo lo que una haga con la vida, cierto tipo de acciones dañan al espíritu y otras lo fortalecen. Amar el espíritu lo relaciono con cuidar cada imagen, decisión, acto que realizo. Y también hacerlo con el otro: cada vez que violento al otro, daño su espíritu. Amar el espíritu implica estar atenta a no ser pragmática,

el espíritu es algo intangible en mí y en el otro que se alimenta de bondad, de amor, de unidad, de armonía, de paz; mientras más me doy y doy eso, más amor genero.

Hay que estar atento para no confundir ni acercar el registro de amor al de sacrificio o culpa. “*Aquí se reniega de los sacrificios, del sentimiento de culpa y de las amenazas de ultratumba*”, dice la segunda frase de *La mirada interna*. Para aprender a amar, con mayúsculas, tenemos que liberarnos de nuestro sustrato de creencias culposas, no se puede amar al otro si me siento culpable de cosas que hago o no hago con él, o si hay un dios que me va a castigar si no me comporto como se debe. Para amar de verdad, tengo que ser libre de amar o no amar, tengo que tomar el amor como una opción querida. Nadie ama obligado. La felicidad, el amor y la libertad interna van de la mano.

Algo importante para que este asunto del amor te lleve a la felicidad, y no a lo opuesto, es comprender que el amor está en uno y no en el otro o lo otro. Es decir, el amor es algo que yo siento y decido o puedo entregar. El amor puedo ponerlo en una persona, pero también puedo sacarlo y cambiar de objeto; es mi capacidad de amar lo importante y a ella no se la puede llevar nadie, aunque la persona muera, y menos si se va con otro o me deja de querer. Cuando se ama de verdad, esa capacidad está en mí y la puedo aplicar a distintos objetos, a personas, a conjuntos, a causas o a objetos, como amuletos, talismanes, etc. Esto lo aprendí de mi hermano. Él estaba casado con una hermosa mujer, Laura Rodríguez, la primera diputada humanista de la República de Chile. Tenían una relación maravillosa, pero el cáncer aparentemente le arrebató su amor. Vi a mi hermano recuperarse suavemente al comprender que el amor estaba en él y que lo podría volver a posar alguna vez sobre otra persona, como así fue. Una persona amada puede despertar la experiencia del amor, pero el amor está al interior de uno.

Comprender lo que te estoy contando me llenó de mucho sentido y de felicidad. Entender mi vida como si fuera una forma de gestación de algo nuevo, un verdadero embarazo, un algo nuevo que se liberará en mi muerte, me cambió la perspectiva de la vida y la vi como un misterio a develar. El camino se hizo más interesante. Las dificultades las veo como oportunidades. Me siento con la misma energía y alegría profunda que cuando estaba embarazada.

En estricto rigor, podríamos decir que todos estamos embarazados, ya que traemos en nuestro equipo biológico potencialmente un embrión, que puede evolucionar, pero no te hablo más de esto, es bueno experimentarlo y, quizás, la mejor experiencia que puedas hacer para esto es la experiencia de fuerza.³¹

31 XV. La experiencia de paz y el pasaje de la fuerza:

1. Relaja plenamente tu cuerpo y aquieta la mente. Entonces, imagina una esfera transparente y luminosa que, bajando hacia ti, termina por alojarse en tu corazón. Reconocerás al momento que la esfera deja de aparecerse como imagen para transformarse en sensación dentro del pecho.
2. Observa cómo la sensación de la esfera se expande lentamente desde tu corazón hacia fuera del cuerpo al tiempo que tu respiración se hace más amplia y profunda. Al llegar la sensación a los límites del cuerpo puedes detener allí toda operación y registrar la experiencia de paz interior. En ella puedes permanecer el tiempo que te parezca adecuado. Entonces, haz retroceder esa expansión anterior (llegando, como al comienzo, al corazón) para desprenderte de tu esfera y concluir el ejercicio calmo y reconfortado. A este trabajo se le llama “experiencia de paz”.
3. Pero, en cambio, si quisieras experimentar el pasaje de la fuerza, en lugar de retroceder en la expansión deberías aumentarla dejando que tus emociones y todo tu ser la sigan. No trates de poner tu atención en la respiración. Deja que ella actúe por sí sola mientras sigues la expansión fuera de tu cuerpo.
4. Debo repetirte esto: tu atención, en tales momentos, debe estar en la sensación de la esfera que se expande. Si no puedes lograr esto conviene que te detengas y lo intentes en otra oportunidad. De todas maneras, si no produces el pasaje podrás experimentar una interesante sensación de paz.
5. Si, en cambio has ido más lejos, comenzarás a experimentar el pasaje. Desde tus manos y otras zonas del cuerpo te llegará un tono de sensación diferente al habitual. Luego percibirás ondulaciones progresivas y al poco tiempo brotarán con vigor imágenes y emociones. Deja entonces que se produzca el pasaje.
6. Al recibir la fuerza percibirás la luz o extraños sonidos dependientes de tu particular modo de representación habitual. En todo caso importante será la experimentación de la ampliación de la conciencia uno de cuyos indicadores deberá ser una mayor lucidez y disposición para comprender lo que ocurre.

Amar no es fácil:

“¿Qué imagen tienes de los sabios? ¿Verdad que los concibes como seres solemnes, de ademanes pausados, como quienes han sufrido enormemente y en función de ese mérito te invitan desde las alturas con suaves frases en las que se repite la palabra ‘amor’?”

Yo, en todo verdadero sabio, he visto un niño que corretea en el mundo de las ideas y las cosas, que crea generosas y brillantes burbujas a las que él mismo hace estallar. En los chispeantes ojos de todo verdadero sabio he visto ‘danzar hacia el futuro, los pies ligeros de la alegría’. Y muy pocas veces, he escuchado de su boca la palabra ‘amor’, porque un sabio verdadero nunca jura en vano”.³²

Creo que son muy pocas veces las que he presenciado y he podido dar amor, con mayúsculas.

Sintamos el amor.

Piensa en alguien que amas entrañablemente. Mientras imaginas a esa persona, observa lo que sucede en tu cuerpo. Es posible que en tu pecho sientas calidez. Tal vez, una sonrisa viene a tu cara.

¿Dónde está la energía del amor? ¿De dónde viene? ¿Pertenece a esa persona? Un ser querido puede despertar esa experiencia del amor, pero el amor está dentro de ti. Puedes cultivar un corazón lleno de amor mediante el fortalecimiento de ese sentimiento a través de la atención consciente.

Cada vez que he logrado acercarme a ese registro, o cuando siento paz y algo de plenitud, he aprendido a agradecer.

7. Cuando lo desees puedes terminar con ese singular estado (si es que antes no fue diluyéndose por el simple transcurrir), imaginando o sintiendo que la esfera se contrae y luego sale de ti del modo en que había llegado al comenzar con todo aquello.

32 Silo, “Humanizar la Tierra”, en *El paisaje interno*, op. cit.

AGRADECER ME HACE FELIZ

Nunca comprendí muy bien la importancia de agradecer para ser feliz. No entendía qué tenía que ver una cosa con la otra.

Últimamente, he comprendido que hay dos caminos: la queja o el agradecimiento. Yo he sido de las personas quejosas, nunca nada es suficientemente perfecto, nada es suficientemente apropiado, o bello, o bien hecho. Las personas perfeccionistas tenemos ese problema, nunca estamos conformes con nada y nunca estamos agradecidos por nada, ya que nada satisface nuestros deseos insaciables de perfección.

Cada vez que te encuentres a ti mismo quejándote, en un momento difícil, puedes hacer este ejercicio: Agrega una frase que tu puedes construir para ganar en perspectiva, aunque te parezca falsa al principio y ve que sucede: “A pesar de esto, soy una privilegiada, o mi vida está bendecida, o todo está bien, o mi vida tiene sentido”.

No sé muy bien por qué sentir agradecimiento verdadero ha sido algo tan difícil para mí. Será porque, como dicen por ahí, “lo que pasa es que usted lo tuvo todo”, entonces, ¿no le costaron las cosas y, por eso, no agradece?

Mucho tiempo creí eso, entonces, no solo no agradecía, sino que me culpaba por no agradecer, y el sentimiento de agradecimiento se me hacía cada vez más esquivo. Quizás, la causa más cercana que encuentro a mi dificultad para registrar el agradecimiento pleno sea mi profunda ignorancia, como diría Buda. Ignorancia acerca de lo que es realmente importante en la vida, ignorancia acerca de la raíz del sufrimiento, ignorancia acerca de la impermanencia de todo, ignorancia acerca de la importancia de desarrollar esa actitud, tanto para mi propia felicidad, como para la de mi entorno.

Lo opuesto al agradecimiento es la queja, y lo siguiente es la envidia. La envidia es un sentimiento muy desagradable y, por lo menos en mí, muy común. He aprendido a relacionarme con ella, observándola, riéndome y no pescándola. Recientemente, he descubierto tras mis envidias temores ocultos de no poder cumplir ciertos deseos. La envidia es odiosa, insaciable, aunque tengas todo en el mundo, siempre puedes encontrar algo que envidiar si miras lo que te falta. Mucho mejor intencionar la mirada de lo que tienes, el vaso medio lleno, y agradecer lo que hay.

Focalízate en lo que tienes.

Reflexiona, cierra tus ojos y concéntrate en lo que sí tienes, no en lo que falta. Repite este ejercicio.

Elige distintos ámbitos de tu vida y concéntrate en lo que hay.

Lo he aprendido a hacer y, quizás, no espero una gran alegría para agradecer, me bastan pequeñas alegrías y aprovecho de agradecer. Hay tanto: levantarse vivo, ver un hijo creciendo, sentir amor por algo, una hermosa primavera, una buena música, un contacto con lo profundo, una comunicación sincera, un rato de calma, etc. Uno no tiene que esperar a que el aprecio y la gratitud surjan de manera espontánea. Uno puede conscientemente cultivar este poderoso aliado para un corazón feliz. Cada día de nuestras vidas tenemos muchas oportunidades para desarrollar un corazón agradecido, prestando atención a las bendiciones, grandes y pequeñas, que están a nuestro alrededor. Incluso, si las cosas son incómodas, o no son como se podría desear, todavía es posible encontrar algo para agradecer. Los estados negativos como la ira, la amargura y el resentimiento se disuelven en presencia de la gratitud.

Revisa ahora, en los distintos ámbitos de tu vida:

¿Qué puedes agradecer? ¿A quién le puedes agradecer?

Y la próxima alegría que experimentes, no olvides de agradecer en tu interior. Trata de estar atento a qué experimentas.

Entre otras cosas importantes y claras que comprendí en el mensaje fue: *“No dejes pasar una gran alegría sin agradecer en tu interior. No dejes pasar una gran tristeza sin reclamar en tu interior aquella alegría que quedó guardada”*.

He aprendido que agradecer y guardar en el interior ese sentimiento es recolectar la energía en un recipiente para poder utilizarla después cuando se necesite. Es como guardar el agua de lluvia cuando llueve, para poder usarla en momentos de sequía. La energía que da el registro de agradecimiento, guardada en el interior, va configurando un algo en el centro del pecho que se va llenando, hinchando, es como que el corazón fuese un recipiente. Ese recipiente, al estar lleno, me permite apelar a esa energía cuando estoy triste, complicado o angustiado, y ahí viene el mecanismo inverso, que es el pedir.

Cuando tenemos una necesidad y no somos capaces de resolverla, es momento de pedir. Cuando estamos tristes, angustiados o confundidos y necesitamos alegría, calma o claridad, podemos pedir. Cuando estamos enfermos y necesitamos salud, pedimos por ella. Esto también se extiende a nuestros seres queridos y también puede extenderse más allá, si uno lo siente de verdad. Por ejemplo, si uno quiere paz en el Medio Oriente uno puede pedir por ello.

El pedido es una actitud transformadora y un procedimiento con el que podemos clarificar nuestras necesidades y concentrar la energía en la concreción de nuestras aspiraciones. Obviamente que “mis necesidades” no están solo reservadas para mi propia situación personal, sino para mi “mundo” también, incluye a mis seres queridos y otros, todos aquellos cuya presencia existe dentro de mí y que contribuyen a la conformación de mi mundo interno.

El pedido implica dos momentos: uno, donde meditamos sobre lo que necesitamos realmente y, otro, donde solicitamos su cumplimiento.

En mis épocas más escépticas, me enojaba con aquellos que pedían y, según yo, no hacían nada más que pedir. Hoy en día me he dado cuenta de que pedir no es poca cosa. Es mucho lo que uno hace, ya que al pedir bienestar para alguien, uno va generando una onda amorosa, una correntada energética que ayuda al que pide de todas maneras, y yo creo que también al que la recibe, aunque lo separe la distancia física.

Creo que, aunque no podamos verlo, en algún plano, todos somos uno, y que mi pedido por otro puede ayudarlo. También creo que cuando uno pide con sinceridad, diversos mecanismos, tanto psicológicos como espirituales, se ponen en marcha. El más simple sería que al pedir se me ocurren cosas que yo misma puedo hacer, que antes no había visto. También al pedir, desde la humildad, posibilito que se exprese en mí la sabiduría universal, que otros pudieran llamar Dios, o guía, o lo profundo de uno mismo.

Será interesante saber a quién pido; tener la imagen más precisa ayuda. Puede ser a un guía espiritual o religioso que uno tenga, o una imagen más difusa de la vida o Dios, o una energía cósmica; según lo que uno crea, será interesante dar y agradecer a esa misma imagen de modo de ir la cargando y dándole potencia.

Muchas veces, en mi ignorancia desmerecí o no creí en los poderes curativos o milagrosos de ciertos objetos o ciertas imágenes religiosas. Hoy, entiendo que la energía del ser humano, su fuerza, puede acumularse en objetos frente a los cuales se ha agradecido con devoción y, por lo tanto, se cargan; y luego, son objetos a los cuales se puede pedir y contribuyen devolviendo la energía positiva acumulada de la gente. Es importante distinguir que no es el objeto lo que cura o hace milagros, sino la fuerza y energía humana con las cuales han sido cargados. Esta distinción es importante ya que alguna gente promueve la ignorancia, haciéndonos creer que los objetos en sí son milagrosos:

la pata de conejo, el santo, la figura religiosa, el lugar sagrado, independientemente de la fuerza y energía que le da la gente; eso genera mucha confusión, superstición y negocio. Es posible que muchos objetos “sean milagrosos”, ya sea por la energía acumulada a través de pedidos y agradecimientos, o por la fe que le pone la gente, pero no por el objeto en sí.

Sin duda que el más importante de mis pedidos ha sido pedir por alegría, pedir por salir de la tristeza espesa que me acompañó tantos años, pedir por superar mi sufrimiento y ayudar a otros a hacer lo mismo. No digo que sin esfuerzo, pero hoy puedo ver los frutos de este pedido y me atrevo incluso a escribir mis aprendizajes en el intento de que sean útiles a otros.

En realidad puedes fortalecer los circuitos de la felicidad en el cerebro.

Siempre que estés experimentando un momento de alegría o satisfacción al caminar, al escuchar música, al ver una puesta de sol, al ser amable, y te sientas agradecida, ¡no te lo pierdas!

Nota los sentimientos de tu cuerpo y el estado de tu mente: ¿Tu mente se siente ligera, abierta?

Puedes conscientemente intensificar esa sensación. Los psicólogos llaman a esto “memorizar” la sensación. De cualquier manera, estás profundizando los circuitos, es como generar una huella, una nueva memoria sensorial positiva.

Tómate algunos minutos para pensar en una persona a la que tienes gratitud, registra el agradecimiento. Tómate algunos minutos para pensar en todas aquellas cosas por las que puedes agradecer, registra y ve cómo se siente tu mente y cuerpo con esto.

La actitud y la predisposición hacia el agradecimiento me van ayudando a mejorar y valorar los vínculos con otros.

TODO VÍNCULO HUMANO ES SAGRADO

En mi búsqueda hacia la felicidad he comprendido que los vínculos humanos son sagrados. ¿Qué quiere decir eso? Lo sagrado es aquello que es irremplazable, esos hilos invisibles que nos unen unos a otros. Cuando mi humanidad toca la tuya, se generan vínculos que son irremplazables e irrompibles.

Cuando un vínculo importante se rompe, ya sea por un desencuentro, una pelea, una partida o una muerte, se sufre. Normalmente, se nos enseña a interpretar esto como una dificultad para soltar o desposeer. Hay algo más profundo en esto: de todo vínculo se puede obtener un aprendizaje y registrar un agradecimiento. Si lo destruyo, lo desintegro en mí e imposibilito el aprendizaje que ese vínculo, esa persona, pudo darme. En el fondo, pierdo una oportunidad de integrar contenidos y lograr nuevos aprendizajes, ya que los aprendizajes más importantes de la vida se obtienen cuando desarrollamos y fortalecemos los vínculos humanos.

¿Les ha pasado dejar de ver a una persona que alguna vez fue querida y después de mucho tiempo reencontrarla y sentir el mismo afecto que sentían hace años, a pesar de que no se vieron? ¿Les ha pasado sentir que toda relación significativa ha dejado un algo adentro de ustedes, que les era indispensable para su evolución? ¿Les ha pasado, al quebrar un vínculo, que esa pena de la ruptura se repita como una comida mal digerida?

En la ceremonia de muerte que realizamos los siloistas se dice: *“Las acciones puestas en marcha no se pueden detener jamás”*, aunque tú no comprendas muy bien cómo se transforman una acción en otra. Entre otras interpretaciones que esta frase puede tener, la entiendo como que los vínculos que uno establece tienen una influencia inimaginable que traspasa generaciones, culturas y países.

El gesto que hago o no hago tiene un efecto que no imagino. El encadenamiento de acciones tiene el efecto de una bola de billar: le pego a una y se encadenan las unas y las otras hasta que la bola negra cae en el hoyito; pero hay que imaginarse tantas bolas chocando unas con otras, que uno nunca puede imaginar cómo se van afectando, traspasando su efecto a un tiempo y un espacio lejano.

En este sentido, cuidar los vínculos que establezco es muy importante. Todas mis acciones tienen efecto, no solo directamente, sino indirectamente, y traspasan el tiempo y el espacio. De ahí que ese sagrado vínculo sea el hilo de la eternidad.

Puede ser que tu nombre no sea recordado, pero el efecto de tu acción en otro perdurará y se multiplicará en positivo y negativo.

Muchas veces, estos vínculos de amor se contaminan con celos, envidias, rabias y resentimiento. Estos vínculos se fortalecen en negativo y desencadenan una cantidad de infortunios inimaginables. Hay muchas historias como Romeo y Julieta, donde los vínculos que están llenos de resentimientos pasan las generaciones y traen mucho infortunio. Limpiar estos vínculos, a través de un trabajo de reconciliación profunda, es una tarea prioritaria para todo ser humano.

¿Cómo puedo pedir que Israel y Palestina hagan la paz, si no soy capaz de llevarme bien con mi hermano o mi vecino? ¿Cómo puedo aspirar a una Latinoamérica unida si no hago mi parte para unir a mi familia? ¿Cómo puedo abogar por la paz en Siria si ni siquiera puedo hablar con la madre o el padre de mis hijos?

Y sucede que muchísima gente no capta esa relación. Muchísimos luchadores sociales trabajan por cambiar su medio sin comprender que la transformación social y personal debe ser simultánea. Encontramos legisladores que hacen leyes en contra de la violencia maltratando a sus esposas, o activistas por la paz con su familia desintegrada. Demasiada incoherencia.

Cuando un vínculo afectivo entre humanos se rompe y se contamina de resentimiento, experimento sufrimiento. Cuando soy capaz de recomponer un vínculo, se registra como que las estrellas del firmamento cantaran. Registro unidad interna, en ese instante, lo sagrado o lo divino se expresa a través de nosotros. Son registros de profunda felicidad.

Recomponer vínculos rotos y generar vínculos nuevos positivos es una tarea difícil, ya que los demás son espejos de nuestras propias cosas no resueltas. Esas que nos cuesta ver y que fácilmente vemos afuera. Este trabajo requiere autoconocimiento profundo y una cierta mirada interna, que sabe que lo que veo y lo que me pasa, tiene más que ver conmigo que con la suerte o el destino.

Cada vez que un vínculo está por romperse porque me da rabia o me enoja recuerdo: “*Resiste la violencia en ti y fuera de ti*”. Algunas veces, nos sentimos maltratados y quisiéramos responder. Si en vez de eso, uno tratara de ver el pedido de fondo, lo que la persona en el fondo le pasa, si uno fuera capaz de dejar el propio ego al lado y aunque lo hieran pudiera captar que en el fondo, muchas veces, al frente hay un niño herido con necesidad de ser reconocido o querido, uno podría resistir la violencia y luego despertar el amor.

¿Te ha pasado? ¿Recuerdas alguna situación en que un ser querido te haya maltratado? ¿Qué tal si no te hubieras defendido simplemente, sino que hubieras resistido tu violencia y su violencia? ¿Qué tal si hubieras intentado comunicarte con sinceridad de manera no violenta para comprender? Detrás de la violencia está el temor, y detrás el deseo. ¿Qué deseo? El deseo de ser amado; ser reconocido puede estar disfrazado con el deseo de dinero, pero si vas más atrás, también ese es deseo de ser amado o de sentirse seguro.

Los vínculos son sagrados porque son los que permiten la expresión de ese amor, de esa energía divina. Para mantener estos vínculos en el mundo que vivimos es importante desarrollar

la compasión, que no significa “pobrecito”, pues eso se traduce en “¡qué bueno que no me pasa a mí!”. Compasión significa “sentir junto con”.

Una amiga me enseñó un día: “Paliza en poto ajeno no duele”, que se parece a decir: “Otra cosa es con guitarra”. Ambos dichos populares reflejan lo difícil que es ponerse en el lugar del otro. Desarrollar la compasión, es decir, sentir con, no es fácil, requiere empatía, requiere saber y querer ponerse en el lugar del otro para sentir con el otro. Pero sentir con el otro es muy complejo, ya que muchas veces nunca se han tenido experiencias similares como para poder imaginar lo que se siente. Tampoco uno puede sentir parecido al otro, ya que somos tipos humanos diferentes. Otra dificultad que se agrega es que el paisaje de formación de cada uno, es decir, la historia, valores, creencias, son muy distintos, por lo tanto, ponerse en los zapatos del otro se dificulta, ya que hay que ponerse desde su historia, no desde la mía, hay que achicar y desplazar el yo.

Piensa en un ser querido que esté pasando por un momento difícil, imagina cómo ayudar. En vez de dar una respuesta apurada, reflexiona, imagina que se siente en una situación parecida.

¿Cómo te gustaría ser tratado en una situación similar?

Digamos que si quieres ser cada vez más feliz, cuida y aumenta la cantidad y calidad de tus vínculos. Y conecta con el registro sagrado en cada uno de ellos, son únicos, irrepetibles, tienen un sentido, tienen algo para enseñar y tienen algo para aprender.

Algo lindo que hago para mantener y desarrollar ese sagrado vínculo es pedir bienestar para mis seres queridos. Cuando estoy preocupada por ellos, transformo mi preocupación en un pedido.

Toma un momento para preguntarte qué palabras podrían expresar sinceramente tu pedido por mayor bienestar y felicidad hacia tus seres queridos, o tu país o la humanidad.

Cuando hayas encontrado la frase que te resuena, dila en tu interior. Puedes imaginar el bienestar para esa gente, sentirlo en ti y, luego, enviarlo. Observa cómo el cuerpo y la mente se sienten cuando haces esto.

Imaginar que algún día los vínculos humanos serán efectivamente sagrados, que el valor de la vida, de la reconciliación y la no violencia se instalará en la humanidad es una hermosa aspiración. Esa imagen aspirada, que nos inspira a muchos seres humanos humanistas del mundo es la acción humana niversal.

LA NACIÓN HUMANA UNIVERSAL: UNA IMAGEN QUE ME CONMUEVE

Es imposible ser feliz rodeado de seres infelices. Es interesante comprender que la búsqueda de la propia felicidad involucra la búsqueda de la felicidad de quienes me rodean. Desde muy joven, me hicieron la propuesta de la transformación personal y social simultánea y ahora, ya madurita, recién la comprendo.

En este mundo enfermo de individualismo, pocos comprenden que la felicidad es algo que no es posible si la quiero solo para mí. Es algo que involucra a otros. De ahí que despertar los sueños y las acciones en relación a mejorar nuestro medio inmediato, y a partir de allí el más lejano, es algo muy necesario.

En mi búsqueda de felicidad me enfrentaré a la pobreza de la población, al crecimiento de la barbarie, al atropello constante de los derechos humanos, a la violencia en todas sus formas, y descubriré que el mundo en que vivo no es en el que quiero vivir. Puedo apartar la mirada de la situación que sufre la gente a mí alrededor. Puedo decir que es natural, que así son las cosas, que son otros los responsables, que lo intenté y ahora debo preocuparme de “mí mismo”, pero deberé hacer un esfuerzo para ocultarme a mí mismo el dolor que experimento. En este caso, dolor producido por la percepción del sufrimiento en otros.

Si acepto la sociedad en que vivo y me adapto para jugar con las reglas del juego que esta me impone, anestesiaré mis sentimientos y, al pasar los años, experimentaré el fracaso y el sinsentido.

El sueño de un mundo mejor es una aspiración de muchos seres humanos y es un acicate a nuestra mejora personal. Ese sueño creo que está guardado en lo profundo de la conciencia de todo ser humano. Puede estar anestesiado, negado o muy oculto, pero creo que en todo ser humano está.

Hace un tiempo, asistí al lanzamiento de un libro de la Patricia May³³. En él, nos hizo imaginar el mundo que aspirábamos, la educación a la que aspirábamos, la salud, el tipo de ciudad, etc. Luego, nos hizo compartir esos sueños. Al finalizar, nos explicó que aquello que logramos imaginar es aquello que quizás podremos construir. Esto me hizo mucho sentido, ya que conocía la teoría de la imagen de Silo. Para que cualquier cosa exista en el mundo, es necesario que primero sea imaginada en las personas, dentro de su espacio de representación. La imagen es lo que moviliza al cuerpo, sin imagen no hay acción. Todo lo que hoy existe, alguna vez estuvo en la imaginación de un visionario.

Es así que no puedo acercarme al final de este libro sin antes proponer una imagen para que aquel que quiera la vaya configurando en su interior y avanzando hacia ella: la imagen de la humana niversal.

¿Una acción humana niversal? Es una nación regida por la libertad, la solidaridad, la igualdad de derechos y de oportunidades, por la no discriminación y la no violencia. Un tipo de sociedad donde no solo la ley, sino las oportunidades sean iguales para todos. La libertad personal y la solidaridad son aparentes opuestos, pero ambas son importantes para el logro de una nación humana. También la no discriminación y la no violencia, ya que hay muchos tipos de discriminación, desde la más grotescas hasta las más sutiles.

Las características esenciales de la nación humana universal son:

1. Ubicación del ser humano como valor y preocupación central.
2. Afirmación de la igualdad de todos los seres humanos.
3. Reconocimiento de la diversidad personal y cultural.

33 Patricia May Urzúa es antropóloga y escritora chilena. Ha sido columnista en la revista *El Sábado* de *El Mercurio*. Es considerada como “una de las mujeres destacadas por su aporte desde las ciencias sociales al desarrollo social” en Chile.

4. Tendencia al desarrollo del conocimiento por encima de lo aceptado como verdad absoluta.
5. Afirmación de la libertad de ideas y creencias.
6. Repudio a la violencia.

El cambio acelerado que se está presentando en el mundo lleva a una crisis global del sistema y a un consecuente reordenamiento de factores. Todo ello, será la condición necesaria para lograr una estabilidad aceptable y un desarrollo armónico del planeta. Por consiguiente, a pesar de las tragedias que puedan avizorarse en la descomposición de este sistema global actual, la especie humana evolucionará y habrá de avanzar hacia un mundo que entregue mayor felicidad a sus habitantes.

En la comprensión de la dirección de la historia, que comenzó en nuestros antepasados homínidos, radica nuestra fe en el futuro. Esta especie que ha trabajado y luchado durante millones de años para vencer el dolor y el sufrimiento, no sucumbirá en el absurdo. Por ello, es necesario comprender procesos más amplios que simples coyunturas y apoyar todo lo que marche en dirección evolutiva aun cuando no se vean sus resultados inmediatos. El descorazonamiento de los seres humanos valerosos y solidarios retrasa el paso de la historia.

Amigo, sentirás verdadera alegría cuando aportes a la vida. Verdaderamente, serás feliz cuando ayudes a serlo a otros.

Aspirar a una acción hHumana niversal que concrete el ideal de humanizar la tierra, me da fe, esperanza y fortalece mi alegría.

Para enriquecer la lectura de este libro y sabiendo que somos diversos y que otras personas dan nuevas perspectivas en este tema que te pueden ayudar, le pedí a algunos amigos, de distintas edades, aportes en relación a sus experiencias en torno a la felicidad.

Estos son sus testimonios. Quizás, en ellos también encuentres algo que te haga sentido.

TESTIMONIOS, APRENDIZAJES DE VIDA

La felicidad es un estado mental. Es lo que siento cuando me aproximo a la esencia de lo que soy y de lo que me impulsa.

“La felicidad es un estado mental. Es lo que siento cuando me aproximo a la esencia de lo que soy y de lo que me impulsa; lo que hago transforma el mundo alrededor y, al mismo tiempo, acerca mi ser más íntimo. En el esfuerzo por alcanzarla, acumulo conocimiento. Cuando este aprendizaje sirve para colaborar con las otras personas en la superación del dolor y del sufrimiento, la vida se llena de sentido y la felicidad aumenta.

El sentido de la vida humana solo puede ser descubierto por cada cual. A medida que lo voy develando, experimento cohesión interna y unidad. El alejamiento se experimenta como desintegración y contradicción.

Considero al sufrimiento como una señal de la conciencia para avisar de un error psicológico que me desvió del sentido de la vida; lo acepto como un indicador de alguna respuesta falseada en la relación con otros. En definitiva, un grito del alma para anunciar que la acción que realizo está torciendo el camino hacia la felicidad.

Uno de los errores más habituales que me desorienta, es culpar a otros de mis frustraciones. Esa conducta me envuelve con una coraza de resentimiento que bloquea las mejores aspiraciones y nubla la inspiración para concretarlas. La motivación queda atrapada por la cáscara del rencor y se anida el pensamiento de que la tal felicidad no existe; entonces, me consume el desgan y la depresión. Otras veces, suele asomarse el temor de que no existe algo que tenga verdadero valor y solo encontraré un terrorífico vacío, entonces, emborracho mi conciencia en algún mundo artificial.

La culpa, el resentimiento y el sinsentido son muy posibles de superar si logro un momento de sinceridad que me permita admitirlos; al verlos, la reconciliación llegará reconociendo mis propios fracasos. Hay dos reflexiones que han sido importantes para poder observar lo que me pasa con verdad. La primera, es la perspectiva de la muerte: ¿Qué se sostiene y qué es lo superfluo de mi vida frente a la cercanía de la muerte propia y de la gente más querida? La segunda, es la evocación de ciertas experiencias especiales de comunión con la naturaleza y lo existente, o de un amor muy grande que me ha invadido, o comprenderlo todo por un breve instante.

Ambas reflexiones, sobre la muerte y sobre las aparentemente casuales y súbitas experiencias trascendentales, despertaron la mirada interna.

La mirada interna me ha permitido reconocer la unidad en mí. Ahora sé, por experiencia (y no por creencia), que dentro de uno hay algo, una sustancia de tipo espiritual, que se experimenta como unidad interna, y su proximidad produce cohesión, alegría y sentido. Lo más impresionante es que produce, como corolario, la pérdida del temor a la muerte. El sentido de la vida se convierte en hacer crecer esa unidad, en estar cada vez más cerca de esa experiencia.

El crecimiento de la unidad interna se logra al realizar acciones válidas, valiosas precisamente porque aumentan la unidad y ayudan a superar el dolor y el sufrimiento en los demás. Este tipo de acción es una acción no natural, exclusivamente humana, que sobrepasa la mecánica tendencia a la autoafirmación. Es una regla que se conoce desde la remota antigüedad, pero su versión más actual está formulada como ‘trata a los demás como quieres ser tratado’; es decir, mi acción ha de dirigirse a los otros, entregando y haciendo para ellos aquello que considero que son mis propias necesidades. Llevar adelante este propósito aumenta mi energía disponible, mejora la lucidez y mi capacidad atencional, y crece el conocimiento de mí mismo.

Quizás, lo más importante para alcanzar la felicidad es reconocer la unidad interna dentro de uno; aunque sea por un chispazo intuitivo, porque a partir de allí querré volver a esa experiencia y, por lo tanto, habré retomado el camino hacia el sentido. La reconciliación y la no violencia no tienen sentido por sí mismas, sino a la luz de facilitar el reconocimiento de la experiencia de unidad.

Este es el testimonio que puedo dar sobre la felicidad para el libro de Rosita, para mi gente más cercana y para toda la gente”.

Dario Ergas

Vivo en el asombro y la confianza básica, y me siento amigo de quienes creen y buscan la felicidad.

“Llevando conmigo una larga vida a través del diálogo y la acción social y cultural, de estar en el mundo de la medicina y del desarrollo personal y espiritual, siempre he estado cerca del tema del goce, de la alegría y de la felicidad, en sus múltiples versiones y matices. Sin embargo, de alguna manera, los integro con el sufrimiento, con la confusión, con el vacío, con el pesimismo, con el escepticismo, en el gran tema del sentido. El sentido de la existencia y de todas sus dimensiones, el sentido de nuestras vidas, el que ella tiene de por sí, el sentido que nosotros le otorgamos.

Desde el discurrir de la vida en sí, gozamos con la tibieza del sol, la frescura de la brisa, el sabor de la comida, el contacto con el agua o con la piel de la otra persona. Nos alegra la visita inesperada de alguien querido, la buena noticia en el trabajo o la familia, la música querida, el hallazgo científico, el éxito en cualquier dominio del existir. La idea de felicidad apunta a un estado armónico, consonante con nuestras expectativas, cuyo centro varía según los lentes culturales, donde prima el amor, el espíritu, la solidaridad, la creatividad, la seguridad, la esperanza.

De alguna manera, en la felicidad y en estas especies de unidades o de versiones transitorias de la misma, se percibe un estar en el mundo, como fluyendo, en que no suelen estar presentes dos dimensiones básicas de la existencia humana: el misterio del ser y la complejidad de la identidad humana.

En mi vida he recibido tres grandes regalos: el asombro, las sincronías y las amistades. Desde muy temprano me acompañan los grandes interrogantes, el por qué hay existencia; la pregunta por el ser, con su complementario, la pregunta por nosotros, el misterio de nuestro yo. Sí, la pregunta de Leibniz y de Heidegger, de lo que no habla la ciencia, ni resuelve ni Aristóteles ni Descartes. La pregunta de los niños: de dónde vengo yo, mis padres, mis abuelos, mis bisabuelos, hasta el punto en que se va más allá del Big Bang y callan o cambian el tema los padres, los profesores, los medios de comunicación, los que se supone que saben.

La pregunta por el yo entra aguas adentro de la adolescencia y, al calor de la vitalidad, la opacidad de las drogas o seducciones afectivas, vocacionales o ideológicas, va quedando anestesiada en los dominios del inconsciente.

En mi caso, las preguntas de la primera adolescencia de los tres a cuatro años se mantienen vivas en esta tercera adolescencia de la vejez, asumidas como tales, como un componente básico de lo que es el hacerse cargo de nuestra condición de seres finitos privilegiados, con un puesto especial en el cosmos, pero finitos al fin.

Paulatinamente, fui recibiendo apoyos de la vida: las amistades genuinas, grupos de relaciones entrañables, amor y familia maravillosa, que me sirvieron de puerta de entrada a la coexistencia; experiencias de sincronías, que me han abierto a la noción de multiuniverso, complementaria a la de misterios y realidades consensuales; participación en pequeños y grandes procesos sociales y políticos.

De alguna manera, el asombro se me ha ido integrando con la admiración, admiración a la naturaleza y a la condición humana. La amistad con personas, grupos, sentires, proyectos, se continúa con el verse en una racionalidad de confianza en la vida, con asumir la prueba de vivir con preguntas, asumiendo el misterio de todo y de nosotros mismos. Un existencialismo positivo, ecológico, humanista, espiritual, abierto. Con el goce y la alegría de la residencia en la Tierra y confiando en su sentido, una confianza activa, semejante y confundida con la paz activa. Un asumir la importancia, confiar en el sentido último de los dos grandes misterios.

Un querer acercarse a la amistosofía. Un asumir la relación del asombro y la confianza básica como equivalente a la felicidad”.

Luis Weinstein

Ser más feliz tendría que tener la libertad como principio absoluto y al amor como el fruto más excelso de esa misma libertad.

“Lo más importantes para ser feliz es estar abierto a la vida con todos tus sentidos, recuerdos y sueños. Dejar que la vida entre en uno con todo lo que ella trae de dolor, de placer y de sentido. De dolor para saber a qué atender, de placer para no amargarte más de la cuenta y de sentido para poder ir más allá de tu dolor y tu placer, y no quedarte en el sufrimiento de una vida que solo es alternancia mecánica de dolor y de placer.

Aquí, lo esencial es la apertura, el no cerrarse a los registros. Entiendo que la aparición del registro es la primera condición para que lo podamos observar. Tiene que ver con no bloquear ningún camino de los que van a conciencia, sean las sensaciones, la memoria o la imaginación. O sea, lo que llamamos las tres vías que pueden traer sufrimiento (si están obturadas), pero también felicidad si es que están abiertas, despejadas y conducen a un destino bueno y querido, para uno y los demás.

Los momentos más felices de mi vida tienen en común la generosidad, la disposición de dar. Mi primer momento fue cuando, de niño, en el colegio, le hice un tarea a un amigo y este se sacó una muy buena nota. Fue como darle un regalo a alguien muy apreciado. Regalar, así nomás, por el gusto de regalar, sin esperar nada a cambio, ha sido lo que siempre me ha reportado felicidad. Apenas esperé retorno, quedé condicionado a una expectativa y a una conducta por parte del otro. O sea, falta de libertad, sufrimiento.

Aquí quisiera resaltar que el acto de regalar dentro de la experiencia de la amistad genuina es la forma del humanismo cotidiano, empírico, que mejor nos preserva de la posesión. En el regalar te desprendes de algo valioso y se lo das a otro. Tampoco te atas a la expectativa, que también es una forma de la posesión irracional de la intención del otro. Creo que estos registros se pueden extender a todo otro tipo de relación, particularmente la de pareja, que está tan transida de posesión.

En los momentos peores de mi vida aprendí a ver lo que realmente me estaba pasando, sin negarlo, por más sufriente que fuera; dejar que el sufrimiento se exprese con todas las imágenes que quiera y observar en esa pequeña historia mi propio condicionamiento, lo que yo mismo hice o dejé de hacer para que se produjera, dentro de la programación cultural recibida (machismo, vocación de sacrificio, obediencia ciega, compulsión de éxito, etc.).

Si tuviera que dar tres recomendaciones serían:

1. Buscar el camino por todos los medios al alcance, hasta estar seguro de encontrarlo (tiene señales inequívocas: impacto total en el ser, un antes y un después, encaje total con el más profundo sentir). Creo que sin una experiencia de fuerte encuentro y conversión de sentido es difícil luego desarrollar la fuerza para seguirlo coheren-

- temente. Doy por sobreentendida la calidad humanizadora, liberadora del sufrimiento, de la dirección a seguir.
2. Seguirlo con toda la resolución y coherencia que uno es capaz de tener y desarrollar. Es importante saber que uno debe alimentar constantemente, día a día, su propia resolución, pues hay fuerzas en el medio que operan en contra. Así es que la tarea parece ser diaria. De lo contrario, podemos olvidar todo y tomar una dirección que nos traiciona por ser contradictoria a nuestro anhelo más profundo y maravilloso.
 3. Ayudarse con todos los que nos acompañan (el camino no se recorre en solitario y tiene que ver con el más alto destino humano). Con los demás se hace más fácil el recorrido, y si te duermes, los amigos te despiertan y facilitan mucho tu ascenso.

La educación para enseñar a superar el sufrimiento y ser más feliz tendría que tener la libertad como principio absoluto y al amor como el fruto más excelso de esa misma libertad: amor a la naturaleza, a la humanidad y al espíritu. Aquí, el amor lo entendí como bondad, cuidado, protección, como libertad y equidad. En realidad, no sé muy bien cual es primero, creo que son como dos raíces que tienen que dar lugar a una sola planta”.

Javier Zorrilla

Al vacío...

“Ella es una mala persona, siempre te dice una cosa y hace otra”; ‘¿Te acusó? ¡Cómo puede ser tan falsa!’; ‘¡Ah, ya sé, quiere que te echen!’; ‘No, no es mala, es desconectada de su bondad’. Cansada de este tipo de frases, aburrida de intentar cambiar ese medio laboral, comprendiendo que no había lugar donde fuera distinto,

observando que los cargos no son sinónimo de autonomía, un día colapsé y viajé hacia mi interior.

Comencé a preguntarme: ¿Qué es lo que realmente quiero? ¿Cómo quiero que sea mi estilo de vida? ¿Quiero ser la jefa, la dueña? ¿Quiero ganar dinero y acostumbrarme a las relaciones competitivas y llenas de cahuines? Y mi mente volvía: ¿Qué es lo que realmente quiero?

Mi mente divagaba en estas preguntas. De pronto, comprendí que si me emplazaba desde el ego o el prestigio todo se enredaba, entonces, debía limpiar mi emplazamiento, de verdad debía escuchar lo que realmente quería.

Acompañada de mi pareja, que me veía cada vez peor, decidimos tirarnos al vacío. Más allá de seguir contando con esa entrada de plata que sostenía una estructura de gastos que no permitían ni siquiera ahorrar, decidimos que yo estuviera tranquila.

Logré que me echaran, cosa nada difícil, y definí que por mis características no podía estar más en un lugar ‘estable’. Así es que comencé a crear mis propios proyectos que fueran coherentes con eso que realmente quería.

Pasé por momentos de mucha escasez, dejé de pagar deudas en el banco arriesgándonos a embargo, bajamos nuestros gastos, intentamos ordenarnos. Por bastante tiempo puse toda mi energía en un solo proyecto, hasta que aprendí que eso no saldría rápido, que tenía muchas virtudes, que podía hacer diferentes cosas, que no tenía que poner toda la energía en una sola actividad. Así, empecé a apoyarme en mis redes más cercanas, a generar contactos, a buscar tener diferentes entradas, porque comprendí que en algunos momentos se caía una y estaba la otra sosteniendo.

Hoy, no soy millonaria, no tengo una casa propia, sigo arrendando; no tengo ahorros, sigo ordenándome; no ascendí en mi trabajo ni soy dueña de ninguna empresa; pero estoy tranquila, administro mí tiempo, hago otras actividades que no

me generan ingresos, pero que me alimentan el espíritu y, por si fuera poco, comparto con mi marido y mi hijo todo el tiempo que queremos, disfrutando lo simple y más hermoso: la vida”.

Marcela Latorre

Me parece que lo que más acerca a ese estado de suave felicidad es el de la unidad interna.

“Una de las grandes interrogantes por la que la gente corre tras ella todo el tiempo. Tengo recuerdos de cuando era una niña y comenzaban a florecer los aromos. Ya era septiembre y sabía que mi madre nos compraría un par de zapatos y vestidos nuevos para mí y para mi hermana Nany. Claro, en ese tiempo creía que la felicidad de que llegara septiembre era esa, además de tener unos días sin colegio (que creo era mi infelicidad en ese momento de la vida). Sabía que volaríamos volantines y que se repararía un cierto aire festivo, que vería felices a mis padres y que tendría tiempo de conversar y jugar con mis amigas. Finalmente, podía sentir ese palpito de felicidad en el corazón, que no era por los zapatos ni el vestido, sino por el ambiente de entrega mutua del amor.

En otros momentos de la vida, cuando uno ama y se sabe amado, te envuelve un estado de felicidad, claramente los enamorados (recíprocos) caen en un estado endórfico que hace que la vida sea un cúmulo de felicidad, en estados de conciencia en donde todo parece brillantemente posible, porque cuando somos felices irrumpe en nuestra cabeza que seremos capaces de todo y nos llenamos de entusiasmo. Increíblemente, otra vez caigo en la cuenta de que no es con cosas materiales, sino es más bien un estado interno; aunque depende de la reciprocidad, si no, todo a la mierda y se puede caer en el abismo.

Otras veces, la felicidad me arrebató a mí misma y solo despierto feliz, abro mis ojos y sin explicación alguna parece que todo funciona bien, que todo calza perfectamente. No sé de

dónde vino o qué la produjo, pero simplemente soy feliz, ahí, en ese momento en donde me gustaría abrazar a mis seres queridos y decirles que los amo, en donde siento profundo agradecimiento interno y que, muchas veces, me mueve a la creación de proyectos.

Otras veces, cuando estoy en contacto con la naturaleza y contemplo (observo de verdad) todo a mi alrededor sin juicios, sin temores, cuando estoy con el todo, siento una apacible felicidad solo de ser y estar en comunión.

Creo que la felicidad no es algo muy definible con palabras, pero sí se puede experimentar, sentir vivir. Me parece que lo que más acerca a ese estado de suave felicidad es el de la unidad interna, pensar, sentir y hacer en una misma dirección y tratar a los demás como quieres ser tratado. En ello he encontrado la felicidad que da la paz interior y esa felicidad puedo lograrla, en alguna medida, por mi acción. Depende menos de los demás y me da un bonito sentido”.

Mariana Sandoval

Volcar la mirada interna hacia la profundidad de nuestra conciencia.

“Conocí las enseñanzas de Silo cuando tenía 17 años y me sentía totalmente perdida. Guiada por sus propuestas, fui aprendiendo a salir del sufrimiento y sinsentido. ¿Cuáles fueron los elementos que más me ayudaron?

Crecí en un entorno en el que el sufrimiento es considerado como inherente a la vida. ‘La vida es así’, es una frase que escuchaba repetidas veces. Afirmar la posibilidad de vivir una vida plena, de felicidad creciente, me abrió el futuro. La vida será de acuerdo a lo que hagamos con ella. La frase ‘Ama la realidad que construyes’, del libro *Humanizar la Tierra* se volvió un aforismo que me hablaba de ser una transformadora de las condiciones que no me gustaban en mí y fuera de mí, una creadora

de la vida y el mundo que quiero. Me remitía a un ser humano cuya intencionalidad lo lanzaba a futuro como protagonista de un mundo añorado y anhelado.

Entonces, me lancé a buscar en todo lo que el medio me ofrecía como ensueño: pareja, amigos, viajes, estudios, actividad social, etc. Desde pequeña habían irrumpido en mi cotidianidad experiencias maravillosas de alegría, comunión y plenitud que, sin embargo, no había reconocido como señales que indicaban un camino a seguir y a las que no había prestado mayor atención. Al volcar la mirada hacia la propia profundidad de la conciencia y encontrar en ella nuevos significados, descubrí que en mí, así como en todo ser humano, existen los espacios de la esperanza, la fraternidad y la alegría y, sobre todo, la experiencia de sentido trascendente que transforma la vida. La vida es mucho más de lo que parece a simple vista. Descubrirlo, conocerlo es un intento que vale la pena, una aventura maravillosa que nos permite despejar la creencia y el temor a la muerte que nos acompaña como una sombra. Al experimentar que hay un sentido trascendente, ya no es indiferente lo que hagas con tu vida. Mi vida adquirió otra dimensión.

Puedo abreviar en esa profundidad de mi conciencia para hacer crecer la bondad en mí, la inspiración, pero mi vida transcurre esencialmente en un mundo con otros seres humanos. La manera en que me relacione con las personas de mi entorno determinará mi felicidad creciente o sufrimiento. Y ahí tengo mis dificultades. Las expectativas hacia el otro y, por tanto, la dependencia de lo que haga o deje de hacer, me llevaban una y otra vez a la frustración y el sufrimiento. La intención de aprender a reconciliarme con aquellos que creo que me hicieron daño fue fortaleciendo la sensación de libertad interna y futuro abierto.

El principio: ‘Trata a los demás como quieres que te traten’, es mi guía. Y ahí voy. Sin embargo, cuando quedo atrapada en

las exigencias y críticas hacia los otros, es la meditación de este principio la que me devuelve el registro de lo humano en el otro y en mí, y me permite retomar la acción unitiva que me da unidad interna. Y esta unidad interna creciente se expresa como paz, fuerza y alegría.

Mi síntesis es que el futuro tiene posibilidades insospechadas y dependerá de lo que aspiremos y vayamos construyendo. Para ello, necesitamos volcar la mirada interna hacia la profundidad de nuestra conciencia, buscando las experiencias de sentido y trascendencia para compartir con los otros el camino solidaria y fraternalmente. Y esta es una intención que se renueva día a día, avanzando paso a paso, un pie delante del otro”.

Madeleine Jhon

La felicidad existe. No es una felicidad rimbombante.

“Cuando recibí la invitación a dar un testimonio acerca de la felicidad, no me sentí preparado para hacerlo. Pero, hace unos días, encontré unos escritos de cuando tenía 18 años, en los cuales me preguntaba acerca de qué significaba ser feliz. La respuesta, un tanto ingenua e imprecisa, finalmente redundaba en que la felicidad plena aparentemente no existía pero, en la medida en que uno buscaba, era feliz. Ese era un buen punto de partida.

Mi concepción ha cambiado un poco con el paso de los años; sin embargo, rescato el concepto de búsqueda, porque le da un espacio a la intencionalidad que ahora me resulta significativa.

Ahora, con 44 años, estoy absolutamente convencido de que la felicidad existe. No es una felicidad rimbombante, la felicidad del arrobó o la felicidad del evento circunstancial. Es una felicidad tranquila, calma, sin apasionamientos. Es la felicidad de la acumulación de actos unitivos, la de la vida coherente. Es la felicidad del ‘trata a los demás como quieres que te traten’, la

del pensar, sentir y hacer lo mismo y en la misma dirección. Es la felicidad del ‘ama la realidad que construyes’.

Seguir la regla de oro, presente en las más diversas culturas como la máxima de las leyes morales, no es fácil. Antes, hay que pensar acerca de cómo le gusta a uno que lo traten. La tendencia es a identificar las cosas que a uno no le gustan. De hecho, el mandamiento cristiano y tan arraigado en nuestra cultura dice ‘no hagas a los demás lo que a ti no te gusta que te hagan’. Pero, tratar a los otros como a uno le gusta que lo traten es muchísimo más proactivo y nos obliga a ir hacia el otro, pero como lo dice esta máxima, ir hacia el otro teniendo claro que el otro siente de la misma forma que uno. Esto nos pone en la necesidad de autoobservarnos, de reconocernos, querernos y hacernos cariño. Nos obliga a estar permanentemente atentos a lo que uno hace y dice, mirando el efecto en el otro y en uno mismo, y asumir que ‘yo no soy indiferente a lo que te pase a ti’. Y es lindo, se registra como un acto unitivo y de felicidad.

Cuando uno va creciendo y cada vez se enfrenta a más desafíos, debe tomar decisiones. De hecho, se puede considerar que la adultez se caracteriza porque uno emprende un proyecto propio y deja de ser, al menos en parte, un eslabón del proyecto de otros, y eso implica tomar decisiones. ¿Qué difícil es hacer coincidir lo que uno piensa, siente y hace! Pero se puede. También nos exige poner mucha atención, meditar las respuestas, darse un tiempo. ¿Por qué siempre todo debe ser resuelto con tanta premura? Uno debe dar respuestas cuando cree estar seguro de la sintonía. ¿Por qué, cuando uno sale de la secundaria, debiera saber si trabajar o estudiar? Y si uno decide estudiar, ¿por qué tendría que saber qué estudiar? Y cuando se decide qué estudiar, ¿por qué tendré que endeudarme para toda la vida para financiar dichos estudios?, o ¿estudio lo que puedo financiar o lo que me asegura el bienestar económico? Todas estas preguntas suelen agobiar a los jóvenes. No los agobia la pregunta en sí,

sino la necesidad impuesta de que la decisión debe ser ¡ahora, ya! Como si al no hacerlo, no hubiera otra oportunidad. No son pocos los jóvenes que colapsan y se enferman, o se niegan definitivamente a crecer, sobre todo en un mundo hostil que los trata mal. La magia está en hacer lo que se siente y sentir lo que se piensa. No hay acto más reconfortante que este y, cuando se experimenta, el registro es de felicidad.

Si uno ha ido por la vida tratando a los demás como a uno le gusta que lo traten, y haciendo, sintiendo y pensando en la misma dirección, no puede más que amar la realidad que se ha construido. Qué interesante es el concepto de construcción: hacer los cimientos y construir los muros de tu vida desde abajo hacia arriba, consolidará una estructura sólida, fuerte, permanente. Si no ha sido así, es bueno darse cuenta, detenerse y, con valentía, decir ‘mi vida ha estado llena de contradicciones, pero de aquí en adelante amaré la realidad que construya’. Y así, con un profundo tono de afectividad y agradecimiento, los actos unitivos se producirán mágicamente.

Pero lo más maravilloso es que la felicidad se transmite y contagia. El otro te lo agradece, aunque no siempre explícitamente, y eso es lo mejor. Uno no puede tratar mal a alguien que siempre lo ha tratado bien, y si eso llegara a suceder, se registrará el tono sombrío y pesado de la contradicción en el cuerpo. Nadie puede reprochar una decisión coherente. Cuando uno experimenta un acto unitivo, y este tiene que ver con otros, ni siquiera puede imaginar los alcances que puede llegar a tener. No es necesario seguirle la pista, basta con considerar dicha posibilidad y se tendrá un registro de una cálida alegría.

En estos momentos que me toca vivir, revisando mi historia hacia atrás, veo con satisfacción que los actos unitivos superan largamente los actos contradictorios, por lo que me declaro una persona feliz y amo profundamente la realidad que he construido.

Esto ha sido bueno para mí, y creo que también ha sido bueno para los que me rodean.

Hay una felicidad más profunda, la felicidad del sentido de la vida, de la experiencia de trascendencia. En esa estamos y seguiremos trabajando”.

Justo Concha

La rebelión contra mi propio sufrimiento.

“¿Qué es lo que más me ha ayudado para hacer crecer la felicidad en mi vida? ¿Cómo decir algo simple en un tema que abarca toda la vida? Es más, ¿qué es la búsqueda más importante de la vida de uno, si no es la felicidad?

Lo es porque, en definitiva, uno asume muchas de las propuestas externas que, similares a los espejismos, bailan en nuestros corazones y en nuestras mentes, y uno las guarda con la secreta esperanza de que con ellas crecerá nuestra felicidad. Son los ‘si tuviera esto, sería la máxima felicidad’: si encontrara el amor de mi vida, si tuviera dinero, si tuviera un proyecto potente, en fin, estas ensoñaciones que todos conocemos. Las situaciones anheladas se van dando o no, uno las sigue buscando o las abandona, siguen poblando nuestra mente o se desgastan.

Pero lo que fue quedando claro para mí es que no eran las propuestas externas las que aumentaban la felicidad. ¿Por qué? Porque cuando se logran, dejan un nuevo vacío por delante, un vacío que se llena de temor a perder lo que se logró, a querer más, a compararse con otros, y nuevamente estamos en la situación de ‘si tuviera esto, ahora sí que sería feliz’. Por lo que el logro de esas propuestas externas llevaba a ciertas repeticiones y no constituían en sí un fundamento que me hiciera crecer en mi vida. ¿Qué es entonces aquello que hace crecer la felicidad? Es probable que la respuesta varíe de una persona a otra, y que solo se pueda responder en forma testimonial, basándose en la

propia experiencia, aun cuando, en mi caso, he sido fuertemente influenciada por Silo y su mensaje.

Hay algo en mí que fue el punto de partida: la rebelión contra mi propio sufrimiento. En un momento de mi vida, me di cuenta de que la pasaba mal, que sufría. Como siempre sucede con estas situaciones, uno cree que solo uno está sufriendo, que uno es el raro. Lo experimentaba como insatisfacción conmigo misma, con mi vida, como si me faltara un hilo conductor (ahora lo llamaría un propósito), y mi intuición me decía que si lograba dar con lo que me tocaba hacer en esta vida que me era dada, podría avanzar en un crecimiento interior.

Es aquí que se inicia el acto de búsqueda para liberarme del sufrimiento e ir ganando en felicidad, o en libertad (el sufrimiento siempre te limita, te restringe, te encierra, te aísla). Es en este punto que aun hoy, treinta y cinco años más tarde, paro una oreja interna y me escucho con más atención. Es como si esa rebelión contra el sufrimiento hubiera sido un tremendo motor para ir en el sentido contrario: el de la vida, el de la reconciliación, el de la apertura hacia otros, el de aprender sin límites sobre este maravilloso psiquismo humano. En mi búsqueda de fundamentos a mi existencia, busqué lo que habían dicho filósofos, poetas, lo que decían los movimientos sociales y espirituales, hasta que di con una síntesis de Silo que resonó en mi interior. Decía algo así: *‘El ser humano tiende a lograr su felicidad. El dolor y el sufrimiento se oponen a la felicidad. El dolor es físico y su retroceso depende del avance de la sociedad y de la ciencia. El sufrimiento es mental y su retroceso depende de la reconciliación consigo mismo. Se sufre por vivir situaciones contradictorias, por recordarlas y por imaginarlas. Esas son las tres vías del sufrimiento. Únicamente un verdadero sentido de vida proporciona unidad, logra reconciliación. Resumiendo, cuando surge el verdadero sentido, el ser humano se reconcilia consigo mismo, haciendo retroceder el sufrimiento y despejando el camino de la felicidad’.*

Había dado con una enseñanza que no le decía a uno cuál era el sentido de la vida, sino que lo empujaba a descubrir su propio sentido de vida, insinuando que al tomar esa dirección se iba por un camino liberador que podía hacer crecer la felicidad. Hay algo más que aprendí en este caminar: que se camina junto a otros. Poder ayudar a otros a entender la raíz de su propio sufrimiento me fortalecía en este camino tomado. Es como si ayudarle a otros y ayudarse a sí mismo, fueran parte del mismo acto y de la misma búsqueda de sentido.

Hoy siguen vigentes los temas que descubrí en esos tiempos juveniles: el sufrimiento sigue siendo una señal de que estoy en el campo de influencia de mis contradicciones; reforzar mi propósito es parte de una actitud permanente en mi vida cotidiana, y es la que me acerca a una conducta coherente conmigo y con otros, y cuando puedo brindarle esta posibilidad a otros, lo siento como un aporte a la vida y al ser humano”.

Ana L'Homme

EPÍLOGO

El fuerte sufrimiento que sentí tanto tiempo impulsó una profunda búsqueda que, a lo largo de treinta y cinco años, dio sus frutos.

Gracias a los últimos trabajos para convertirme en maestra de la disciplina mental³⁴, accedí a comprensiones y registros que me han dado certeza de que la vida tiene un sentido y de que la trascendencia es posible. Estas experiencias también me han permitido comprender lo que Patricia May dice en el prólogo de este libro: “No es preciso buscar o anhelar ser feliz, sino más bien dejarlo ser, escucharlo, dejar que emane”.

Todas las comprensiones que tuve a través de la meditación trascendental (que es la forma en que Silo llamó al inicio a la disciplina mental), han modificado muchísimo mi vida cotidiana: muchas cosas que antes no comprendía adquirieron sentido, la importancia del arte, la necesidad del contacto con la naturaleza, lo imprescindible que es estar reconciliado, la importancia de buscar inspiración, la sexualidad como fuente de energía, la necesidad imperiosa de actuar con unidad, la prioridad que tiene el resolver desde ya el temor a la muerte, el darse tiempo para hacer silencio, lo indispensable que es tomar contacto con lo profundo de uno mismo, etc.

34 Es una de las cuatro disciplinas que entregó Silo a sus discípulos, como caminos de acceso a lo profundo, un corto tiempo antes de dejar este tiempo y espacio. Las vías que hoy conocemos se apoyan en los descubrimientos que realizaron diferentes pueblos en un lapso no mayor a los 7 mil años. Es tal la diversidad de fuentes fragmentarias que no se puede pretender abarcar todo el conocimiento y la práctica de acceso a lo profundo. Las cuatro disciplinas trabajan con la manipulación de objetos materiales externos (disciplina material), con la energía psicofísica (disciplina energética), con los objetos mentales (disciplina mental) y con las formas mentales (disciplina morfológica). Queda claro que esas disciplinas no agotan otras posibles vías.

Mis prioridades, sin duda, han cambiado. La mayoría de mis días se han transformado en algo entretenido, en un desafío, en el sentido de darme una oportunidad para fortalecer mi espíritu.

Gracias a estas experiencias, vi la realidad de un modo nuevo, la vi mucho más bella y con elementos que no había visto, ya que cuando miramos hacia afuera, no vemos, porque estamos pensando en otra cosa, porque divagamos, porque uno está muy ensimismado, o muy preocupado de las “cosas importantes”. La verdad, generalmente, no vemos hacia afuera, solo nos vemos a nosotros mismos.

Logré intuir una intención evolutiva que hace mover a la conciencia. Logré intuir que la conciencia se mueve a pesar mío y va impulsada por algo, por su propia necesidad, que no depende de mí. Sentí que la voluntad de la intención evolutiva se relaciona con la libertad.

Aprendí que activando nuevos puntos de mi cerebro, en el espacio de representación, hay luz. Algo se va despejando. Visité nuevas regiones, donde se intuye una puerta de entrada a lo sagrado. Registré por un pequeñísimo instante la suave presencia de Dios, del ser, de la mente o como quieran llamarle. Pude estar, por algún tiempo, en un lugar donde todo está bien, no existe el bien y el mal, hay unidad, paz, no hay tiempo, no hay apuro. Emplazado ahí, uno siente que nada malo puede suceder. En la vivencia de lo profundo se acaba la polaridad, todo está bien, lo que es y lo que no es.

Sentí a mi conciencia como energía, como chispa divina, como parte de la explosión inicial, átomos de energía que circulan en mí y quizás circularon en nuestros antepasados, átomos de energía que son iguales en todos los seres humanos, en la flor, el perro, las estrellas, los planetas, la montaña, la Vía Láctea, comprendí que soy lo mismo. Es como que, al principio, todo es uno y, por lo tanto, todo tiene algo de ese uno. Tenemos algo en común, algo que nos une, que viene desde el Big Bang.

No hay separación, no hay dialéctica, tuve un extraño registro de totalidad, de unión y de compasión que me produjo una gran conmoción. Descubrí que todo y todos somos sagrados y que, por lo tanto, necesitamos cuidarnos. Todos somos necesarios, pero no indispensables.

El cuerpo, sus sentidos y su memoria dan la ilusión de separatividad y mortalidad, pero no es así.

Estas experiencias cambiaron mi vida y están al acceso de cualquiera que medite en humilde búsqueda. Por eso, me atreví a contártelas. Este fue mi camino; es necesario que busques y recorras el tuyo.

Imagina el mundo al que aspiras y hazlo realidad día a día. Eso puede partir ahora, al cerrar este libro. No lo dejes simplemente como un libro más que consumiste. No lo olvides, que te sirva lo dicho para despertar tu intención profunda de ponerte en dirección de superar tu sufrimiento y el de aquellos que te rodean. Pon tu intención hacia el logro de la felicidad verdadera. Aprende, busca, no cejes; más bien, permite que la felicidad te encuentre, tomando contacto con lo profundo que hay en ti y en otros.

La misión de todo ser humano es encontrar su felicidad y la de los seres que lo rodean. Hoy es posible, hoy es necesario. Es hora del próximo salto evolutivo de la especie, y es algo que cada uno de nosotros puede hacer, tu grano de arena, más el mío, y así siguiendo, hasta contagiar y persuadir al mundo entero a ponerse en la búsqueda o el encuentro de una felicidad profunda, como derecho y deber humano a ser respetado en todos los rincones del planeta.

Para que el ser humano pueda seguir su evolución hacia la libertad y el aumento de la felicidad personal y social, es necesario que crezca y se afirme el buen conocimiento. El buen conocimiento supera el sufrimiento, enseña el contacto con lo profundo, el buen conocimiento libera, lleva a la justicia y la reconciliación, hermana, inspira y humaniza.

Te invito a promover el buen conocimiento. Móntate en las alas del pájaro llamado “¡Intento”, vuela sobre las frustraciones, las debilidades y las pequeñeces. Solo aprende a ser cada día más profundamente feliz, y comparte tu aprendizaje con tu medio inmediato.

