

El proceso de auto-transformación

Por: Vicente Hao Chin, Jr.

Contenido

Prefacio	3
1 LA VIDA QUE ENFRENTAMOS.....	4
2 LA NATURALEZA DE LA AUTO-TRANSFORMACIÓN	7
3 Nuestra Naturaleza Humana	12
4 La naturaleza del condicionamiento humano.....	16
5 La perfectibilidad humana	19
6 SOBRE LA ALERTIDAD PROPIA	22
7 Conocimiento vs. Alertidad	28
8 Pautas sobre el Procesamiento de Auto-Alertidad.....	30
9 Pautas ulteriores en el Procesamiento.....	35
10 LOGRANDO UN NIVEL FUNCIONAL DE TENSIÓN CERO	40
11 La Naturaleza del Dolor Emocional.....	44
12 Midiendo el Conflicto	50
13 Ejemplos de Sesiones de Procesamiento	51
14 Tratando Con El Miedo.....	55
15 Estudios de Casos	60
16 Relaciones Efectivas	64
17 Amor y Aprecio	69
18 Manejando la Angustia	76
19 La Salud y el Cuerpo Físico.....	77
20 Manejando los Condicionamientos.....	80
21 Respuesta en lugar de Reacción.....	84
22 Clarificación e Integración de los Valores.....	87
23 Integración y Aptitud Constructiva.....	93
24 Trascendencia.....	97
25 Viendo lo Que Es.....	99
26 Meditación	101
27 La Unidad Esencial de las Religiones.....	109
28 La Unidad de la Vida	111
29 El Programa de Siete Días	113
30 El Próximo Paso.....	115
31 La Auto-Transformación y la Juventud	117
32 Auto-Transformación y Educación.....	119
Apéndice 1 Lecturas Recomendadas	123
Apéndice 2 Inventario Propio	125
Apéndice 3 Llegando a ser un Facilitador	128
GLOSARIO	129

Prefacio

Este libro se intentó originalmente como un manual para los facilitadores del Seminario de Auto-Transformación que mis colegas y yo hemos estado dirigiendo por muchos años en Asia, Australia y Europa. A petición de muchos participantes en los seminarios de tener materiales de lectura de los seminarios, se ha hecho ahora asequible el libro para el lector general, y los materiales para los facilitadores han sido puestos en un manual separado.

El Seminario de Auto-Transformación recibe muy alentadora retroalimentación de los participantes en muchos países. Asiste un amplio espectro de personas, incluyendo ejecutivos, profesionales, educadores, padres, gente joven, trabajadores de desarrollo comunal, empleados de gobierno y pacifistas. Muchos sienten que él es no sólo altamente relevante para situaciones de su vida presente, sino que también él se abre a nuevas dimensiones en la vida a las cuales ellos nunca antes le habían dado pensamiento serio. El caluroso respaldo que a menudo oímos 'Debí haber aprendido esto cuando era más joven.'

Muchas escuelas y universidades solicitan que el seminario se dé a sus administradores, facultades y estudiantes. Organizaciones religiosas, no gubernamentales, grupos profesionales y compañías privadas similarmente solicitan el seminario en vista de su efecto positivo en las vidas de los participantes.

Aunque las personas que no han asistido al seminario pueden aprender los principios del proceso presentado en el seminario leyendo este libro, les alentamos a discutir el libro con grupos o facilitadores para asegurarse de que ellos comprenden totalmente las diferentes prácticas sugeridas en este libro, especialmente el procesamiento de auto-alertidad que es crucial para el programa entero. Siempre que sea factible, recomendamos que los lectores participen en uno de los Seminarios de Auto-Transformación.

Las personas interesadas pueden visitar el sitio web del Programa de Auto-Transformación, a www.selftransformation.net O pueden escribir *The Self-Transformation Program*, Philippine Theosophical Institute, 11ba Street, Quezon City, Phillipines. Email: tspeace@info.com.ph.

Los primeros borradores de este libro han recibido comentarios y sugerencias útiles de Bebot Rodil, Dr. Caren Elin, Les Vincent, Lionel Rodríguez, Vicki Jerome, Letty LIm, Lourdes Esmero, Diana dunningham Chapotin, y Bárbara Coster, a todos los cuales estoy agradecido.

Vicente Hao Chin, Jr.
Quezon City.

1 LA VIDA QUE ENFRENTAMOS

Enfrentamos dos problemas en la vida: el personal y el de la relación o relaciones.

EL PROBLEMA PERSONAL

En el lado personal, todos estamos confrontados con los problemas de la infelicidad, el miedo, la angustia, las presiones de la sociedad, de dolores físicos y emocionales, las enfermedades, la muerte y miles de otros asuntos que amenazan la serenidad, el significado y la felicidad de la vida. Nadie está exento de estas amenazas. Desde el momento que nacemos hasta el día que morimos, la vida es un constante acto de balanceo entre la satisfacción de necesidades personales y conteniendo con impedimentos externos. Nacemos a una vida de conflicto. La mayoría de la humanidad nace de dos padres que no conocen cómo manejar los conflictos de la vida. Los niños aprenden de sus padres formas defectuosas para tratar con estos conflictos, creciendo así inseguros, a la defensiva y perdidos en la jungla de la vida.

¿Existen formas probadas por el tiempo para tratar efectivamente con estos problemas?

Existen. Desde tiempo inmemorial, han existido sabios que han descubierto y transmitido a las generaciones posteriores duraderas soluciones a los dilemas del vivir. Estos sabios seres vienen de culturas, razas y períodos históricos diversos. Sus logros no son secretos. Ellos no han guardado sus descubrimientos para ellos mismos. Sin embargo, desafortunadamente, estos vislumbres no son bien conocidos por el mundo, como debían serlo. Nuestras instituciones educacionales apenas prestan atención a ellos, lo cual es lamentable, considerando cómo muchos años de escuela son dedicados al aprendizaje de los polinomios, reglas gramaticales, información histórica, códigos sociales, conocimiento científico, etc., muchos de los cuales ni aún los usamos cuando arribamos a la adultez.

Por ejemplo, ¿cuántas escuelas enseñan a sus niños cómo manejar el miedo? No conozco ni una que haga eso sistemáticamente. Por el contrario, casi todas las escuelas usan el miedo como una herramienta para obligar a los estudiantes a seguir las reglas. En lugar de liberar los niños del miedo, ellas contribuyen a la acumulación de miedos en el niño. Como resultado, los niños crecen cargando equipaje psicológico que añaden a su infelicidad e insanos patrones de vida.

¿Cuántas escuelas enseñan a sus estudiantes cómo tratar con la angustia? De nuevo, no conozco ninguna. Sin embargo, la angustia es el azote de la humanidad. El miedo y la angustia son dos de los más insanos mecanismos de imitación de la humanidad que contribuyen a la miseria humana. Ellos engendran inseguridad, la cual a su vez engendra agresividad, la cual eventualmente suscita violencia.

Sin embargo, se conoce lo suficiente sobre cómo manejar el miedo y la angustia para ser capaces de ayudar a billones de seres humanos a vivir con menores cargas y miseria. Que los establecimientos educacionales en todos los países no han incorporado tales percepciones básicas dentro de su currículo es un amargo comentario sobre nuestra sabiduría colectiva. La Humanidad hoy está más interesada sobre cómo ganarse la vida que con aprender a cómo vivir. La gente está más ocupada en cómo competir que en superarse. Están demasiado ocupados construyendo defensas protectoras para proteger sus inseguridades, y han tenido muy poco tiempo para explorar sus potencialidades más altas como seres humanos.

Por muchos años, he estado envuelto en la conducción de grupos de estudio en la Sociedad Teosófica sobre tales tópicos como la espiritualidad, la consciencia transpersonal, meditación, Karma y el destino. Inicialmente, no podía ayudar pero noté que aunque estas ideas fueran aceptadas ávidamente, era obvio por algunas de nuestras actitudes y comportamiento que este conocimiento no llegaba a estar integrado en nuestras vidas cotidianas. Por ejemplo, oradores y participantes podían

hablar sobre las calificaciones para la vida espiritual, que incluyen la cesación de la ira y el egoísmo, sin embargo, no existían sesiones dedicadas a cómo realmente manejar la ira y el egoísmo.

Existía claramente una brecha entre el ideal y la realidad. Las discusiones sobre el ideal pueden a menudo adormecernos pensando que estamos avanzando en esa dirección, cuando de hecho no lo estamos. Nos sentimos satisfechos que estamos estudiándolo, que conocemos sobre ello, pero extrañamente no estamos angustiados porque no lo vivimos.

El Seminario de Auto-Transformación surgió de esta necesidad de cerrar la brecha entre el ideal y lo real. Si hablamos de amor, ¿qué exactamente significamos en términos de nuestra relación con nuestras esposas e hijos, amigos y co-trabajadores, etc.? ¿Es una declaración verbal de amor? ¿Es una expresión de cuidadosa conducta? O ¿Es un estado interno de conciencia? O ¿Todos estos? ¿Cómo actualizar cada uno de estos? ¿Cuáles son los obstáculos en el camino de su realización?

Hemos oído decir, la prueba del pudín está en el comerlo. De ahí que debamos hacer preguntas sobre los resultados finales de nuestros estudios y la declaración de nuestros ideales. ¿Existe realmente paz interna en nuestra vida cotidiana? ¿Estamos libres de temor y angustia crónica? ¿Somos fácilmente dañados cuando alguien impensadamente nos dice algo duro? ¿Nos deprimimos? ¿La gente que nos rodea percibe o siente nuestro cuidado por ellos?

El Seminario de Auto-Transformación enseña que es posible para una persona crecer hacia estados de serenidad y significado pleno, con la capacidad de efectivamente tratar con los inevitables conflictos de la vida. Uno puede librarse de los grilletes del temor, la ira y el resentimiento y despertar a la posibilidad del genuino amor y ternura. Ello afirma que es posible explorar las potencialidades superiores de la vida humana —tales como espiritualidad, intuición y trascendencia— sin tener que abandonar los deberes circunstanciales en que hemos nacido o crecido.

EL PROBLEMA SOCIAL

El problema social inevitablemente debe ser enfrentado por el individuo. Uno no puede escapar de él. Aún si uno se va para las montañas para huir de la gente, tal huida es en sí misma un intento de contender con los problemas de las relaciones humanas, ya sean ellos interpersonales, sociales o globales.

Interpersonales. Si reflexionamos sobre ello, encontraremos que virtualmente toda nuestra infelicidad es debida a problemas de relaciones. Como un amigo lo puso: ‘Conozco qué es el infierno. El Infierno es la gente.’ Cuando leemos de gente de negocios que comete suicidio debido a fracasos en esos negocios o bancarrota, ellos no lo hacen por el dinero, sino porque sienten miedo a la humillación. Los psicólogos han observado que el miedo número uno de la humanidad es el miedo al rechazo (el cual incluye miedo al fracaso y miedo a hablar en público). Tememos el rechazo más que la muerte y el dolor.

Si observamos el conflicto, la ira, el miedo y el resentimiento en las relaciones interpersonales, encontramos que ellos están enraizados en nuestros condicionamientos individuales, actitudes y carácter. El miedo, por ejemplo, es el resultado de los condicionamientos de nuestros mayores, escuelas o la media. Así para contender con el miedo, no debemos mirar al objeto que produce el miedo, sino a los condicionamientos que hemos adquirido.

Necesitamos, entonces, transformarnos a nosotros mismos, no a otra gente.

Social. El medio ambiente social es otra fuente crónica de problemas humanos. Este incluye crímenes, tiranía, la pérdida de la libertad, la injusticia, la corrupción, la incompetencia, y muchas otras formas de desorden social. Muchos pensadores han investigado dentro de la naturaleza de la sociedad ideal, desde Platón en su *República* hasta Tomás More en su *Utopía*. Dos mil quinientos años de tales

investigaciones no han hecho al mundo un lugar más ideal. En muchos sentidos, el ha llegado a ser peor.

Mientras tanto, la estructura legal de la sociedad ha llegado a ser más y más compleja. Cada año, millares de nuevas leyes han sido promulgadas, desde los congresos nacionales a los consejos de las más pequeñas villas. Ellas complican la vida, y encontramos que están aún muy lejos de la utopía que buscamos.

Existe una razón fundamental del por qué no podemos crear esa sociedad ideal. La razón está en nosotros mismos los seres humanos. Debido a nuestras mismas naturalezas propias, no es posible la sociedad ideal.

Hace más de veinte años, visité Auroville, la comunidad visionaria en el Sur de la India establecida en honor de Sri Aurobindo, el famoso yoghi. Un guía nos la mostró. Los residentes totalizan muchos miles, procedentes de diferentes países alrededor del mundo. Antes de ellos ser aceptados finalmente como residentes, ellos tenían que pasar a través de una probación, la cual, aprendí, tomaba casi un año. Aparte de las casas para residencia, Auroville tenía una escuela, pequeñas factorías y tiendas. Pero un lugar mencionado por el guía me chocó: era la *tienda libre*. Era como cualquier otra tienda, excepto que si veía algo en la tienda que usted deseaba, podía obtenerla —por nada. El único requisito hecho a usted era que si usted tenía algo que no necesitara en su casa, usted debía donarlo a la tienda.

Pregunté al guía cuánto hacía que existía la tienda. ‘Dos años y medio’, me dijo. ‘¿Cuál es la diferencia entre la tienda ahora comparada con el comienzo?’ ‘Bueno, hoy existen más artículos en la tienda que al comienzo.’

Pensando en Manila, la ciudad de donde venía, vi que era del todo imposible poner una tienda allí. Cuando le he preguntado al público en varios lugares qué pasaría si ellos pusiesen una tienda como esa en sus ciudades, ellos invariablemente se rieron. ‘Sólo duraría un día, y todo se acabaría.’ Algunos aún dijeron ‘una hora.’

Pero, ¿cuál es la diferencia entre nuestras ciudades y Auroville? ¿Por qué no podemos hacer lo que es posible en Auroville?

La respuesta es la gente. Aquellos que se unen a Auroville, presumo, son individuos que han ido más allá de la actitud adquisitiva y avara del promedio de los ciudadanos del mundo. Ellos ven que la cooperación y el mutuo afecto son las claves para la estabilidad y la armonía social. Esto trajo a mi mente que verdaderamente si deseamos cambiar nuestras sociedades, debemos comenzar con los individuos que las componen. Donde no existe transformación individual, la sociedad permanecerá esencialmente estancada, a pesar de los deslumbrantes avances tecnológicos.

Más de quince años después de mi visita, volví a Auroville para ver si la tienda libre estaba todavía en existencia. ¿Qué ustedes piensan que vi? Existen ahora dos tiendas libres.

Las órdenes religiosas y monásticas en varias religiones del mundo tienen algunas de las características de Auroville, y otra vez tenemos que concluir que la diferencia está en la gente. No son las reglas ni las leyes lo que hacen la diferencia esencial. Es la gente. Los ciudadanos de los distintos países están generalmente auto-centrados, son individuos adquisitivos y codiciosos, que pueden estar deseando violar las leyes con el fin de cumplir sus anhelos y deseos. La gente en las comunidades espirituales, por otro lado, han trascendido en una cierta extensión las tendencias egoístas adquisitivas de las personas laicas.

En el mundo de los negocios, los competidores están listos para eliminar a todos los demás. ¿Por qué? ¿Por qué no pueden ellos convenir en vivir y dejar vivir? De nuevo, es debido a la mutua inseguridad y desconfianza, dos actitudes que están en la raíz de una hueste de problemas sociales. Mientras estas actitudes negativas permanezcan dentro de nosotros, la verdadera armonía social permanecerá como un sueño elusivo.

Global. En alrededor de cinco mil años de historia registrada, la guerra ha sido el azote de la humanidad. Todo el mundo —con muy pocas excepciones— no gusta de la guerra. Ninguna madre

gustaría enviar a sus hijos al campo de batalla. Asociamos la guerra con la barbarie, cuando los seres humanos eran gobernados por sus amígdalas, (el cerebro mamífero) más que por sus cerebros humanos. Según llegamos a ser más ‘civilizados’, sin embargo, hemos llegado a ser más sofisticados y menos bárbaros, y sin embargo, hemos llegado a ser más capaces del mal que antes. Las guerras han llegado a ser más atormentadoras. En lugar de arcos y flechas, usamos minas terrestres, armas biológicas, gases venenosos, bombas nucleares, todo lo cual mata no sólo los así llamados ‘enemigos’ sino también civiles inocentes, mujeres y niños, quienes no tienen nada que ver con las agendas políticas o militares de los líderes.

Albert Einstein fue interrogado una vez sobre qué clase de arma será usada en la III Guerra Mundial. Él dijo: ‘No sé, pero conozco qué usarán en la IV Guerra Mundial. Usarán piedras.’

‘¿Solucionan los pactos y tratados los problemas de la guerra? Las lecciones en el siglo veinte son pruebas de que a lo más ellos son la calma entre las tormentas. La primera guerra mundial fue ampliamente considerada como la última guerra. Pero escasamente veinte años después, una peor guerra mundial estalló, liberando las armas más espantosas que la humanidad ha conocido, las bombas V2 y la bomba atómica.

Durante la segunda guerra mundial, murieron un total de 56.4 millones de personas. Pensamos que desde su final en 1945, el mundo está ahora disfrutando de más de medio siglo de paz. ¿Correcto? Erróneo. En la pasada media centuria, de acuerdo con el Instituto de Investigación sobre la Paz Internacional de Estocolmo, más de 20 millones de personas han sido asesinadas debido a guerras y conflictos en varias partes del mundo.

La solución a los conflictos globales no puede encontrarse en los aumentos de las armas que se piensa deben servir como disuasión. Ni puede ser encontrado en los tratados y convenios, aunque ellos son muy útiles en la madurez colectiva, cuando un por ciento significativo de la población mundial ha trascendido los condicionamientos personales y sociales en la raíz de la inseguridad internacional, el temor y la desconfianza, y cuando ellos han despertado a un nivel de conciencia superior que ve a la humanidad como una familia indivisible, sin distinción de color, religión, nacionalidad o raza.

EL PROCESO DE AUTO-TRANSFORMACIÓN

El proceso de auto-transformación es un acercamiento al cambio interno necesario para resolver ambos problemas de la vida, el personal y el social. El proceso no es nuevo. Se le encuentra en las tradiciones de la sabiduría antigua en todo el mundo, tanto el antiguo como el moderno. La investigación continúa para afirmar la validez de los principios de este acercamiento.

En 1995 los ejercicios usados en este acercamiento fueron desarrollados en un Seminario llamado “El Seminario de Auto-Transformación”. Desde entonces se ha dado a millares de personas, jóvenes y viejos, en muchos países, tales como las Filipinas, Australia, Reino Unido, Singapur, Malasia, Indonesia, India, Sri Lanka, Bangla Desh y Pakistán. Las respuestas de los participantes son muy positivas. Algunos dicen que ellos desean no sólo continuar el proceso sino también aprender cómo dirigir el seminario y llegar a ser un facilitador. Eventualmente, se establecieron cursos de entrenamiento para facilitadores en muchos países.

2 LA NATURALEZA DE LA AUTO-TRANSFORMACIÓN

El programa de Auto-Transformación descrito en este libro es un acercamiento a la auto-integración, la cual sirve como un fundamento para vivir efectivamente. Es también una base indispensable para la

paz a largo plazo interpersonal, social y global, así como una preparación necesaria para la vida espiritual.

La auto-transformación consiste de cuatro aspectos:

1. Revisión de nuestro mapa personal de realidad.
2. Clarificación de nuestros valores.
3. Dominio de sí .
4. Trascendencia.

Cada aspecto es una parte esencial del todo. Cuando uno falla, el proceso de transformación no está completamente integrado.¹ Las fuentes internas del conflicto y la discordancia continuarán estando presentes. El cuarto aspecto, trascendencia, usualmente viene más tarde en la vida a la mayoría de la gente. Pero, sus comienzos pueden encontrarse cuando clarificamos nuestros valores y aspectos del auto-dominio.

REVISIÓN DE NUESTRO MAPA PERSONAL DE REALIDAD

Somos los productos de nuestros condicionamientos, los cuales son modelos de reacción específica dados a los estímulos, tales como sonidos, objetos, individuos, profesiones, animales, recuerdos, situaciones, etc. En este libro, usamos la palabra “condicionamiento” para referirnos a la serie de comportamientos y modelos de pensamientos que han sido adquiridos —a menudo no rigurosamente— de la experiencia, incluyendo creencias y actitudes. Así, lo usamos aquí en un sentido más amplio que como él es usado comúnmente en la psicología (condicionamiento clásico y operante). Las actitudes culturales y las creencias religiosas, por ejemplo, podrían ser parte de esos condicionamientos, en la extensión en que ellos han sido implantados por la sociedad dentro de la mente de la persona. La forma en que nos comportamos, sentimos, pensamos, nuestras actitudes, gustos y disgustos, nuestras creencias y perspectivas —todos estos son los frutos de condicionamientos. Recogemos y adquirimos estos condicionamientos según crecemos, comenzando desde la matriz. Estos condicionamientos constituyen nuestra visión del mundo, nuestro mapa de realidad. Nuestras actitudes y miedos, los cursos de estudio que escogemos, la mujer o el marido que seleccionamos, nuestros alimentos favoritos, el ocio que preferimos —estos no son sino los resultados de largas cadenas causales que se originan en los condicionamientos básicos. Y éstos determinan las cualidades y significados de nuestra vida, nuestra felicidad o infelicidad. Ellos determinan nuestro destino.

Desafortunadamente, nuestros condicionamientos no están bien diseñados. Los adquirimos no sistemáticamente y a menudo inconscientemente, resultando en patrones de reacción nocivos, tales como el miedo y los prejuicios, que hacen miserable e inefectiva la vida, y creencias que son erróneas, particularmente aquellas que rayan en la superstición.

Edna una laboriosa secretaria, estaba siempre corta de dinero y a menudo necesitaba la ayuda financiera de parientes y otra gente. Cuando se le preguntaba si ella tenía algunos ahorros, ella decía que no tenía ninguno. Al preguntarle por qué ella no ahorraba, decía que su mamá le había prohibido que ahorrara. La mamá le decía a ella que cuando una persona tenía ahorros, la mala fortuna viene a la vida de uno. Ella no veía que cuando la mala fortuna realmente venía, ella tenía que tomar préstamos de los ahorros de otros.

¹Me refiero a la auto-transformación como a un proceso en el sentido general de una “acción de moverse hacia delante progresivamente desde un punto a otro en el sendero hacia la realización.” Esto no debería ser confundido con el uso especial de los términos *proceso* y *procesamiento* en subsecuentes capítulos de este libro, específicamente, el procesamiento de auto-alertidad. Esto último no es sino una parte del completo proceso de auto-transformación.

Como niños, no tenemos opción en estos condicionamientos. Nuestros mayores y nuestro medio ambiente, tal como la escuela, TV, y media, nos los imponen. Somos, en efecto, víctimas de nuestros condicionamientos. Cuando no los revisamos, continuamos siendo víctimas indefensas a lo largo de nuestras vidas.

El proceso de transformación debe por ello revisar todos estos condicionamientos, y debe comenzar con nuestra visión del mundo, nuestra comprensión de todo lo que es la vida. Por ejemplo, nuestra visión del mundo acerca del propósito de la vida está grandemente determinada por nuestros padres. Crecemos expuestos a lo que es significativo para nuestros padres —la ganancia o pérdida de un negocio, los problemas en la oficina, el miedo a cometer pecados, la necesidad de ir a la iglesia todos los domingos, etc. Día a día, lo que vemos y oímos a nuestros padres y mayores constituyen los ladrillos y piedras que construyen el edificio desde el cual nos asomamos dentro del mundo. Cuando este edificio está construido con ventanas que tienen hojas de vidrio distorsionadas, vemos entonces distorsionada la vida, y llegamos a ser inefectivos en lidiar con ella. Nuestras soluciones no trabajan, porque no podemos comprender los problemas. Porque no podemos contender con los problemas del vivir, nos quejamos de que la vida es cruel, injusta, tenebrosa u opresiva. Entonces, nos ponemos a la defensiva, o nos retiramos, o nos endurecemos convirtiéndonos en agresivos o siendo matones.

Esta enredada y retorcida red de condicionamientos es difícil de ver y difícil de deshacer. La persona promedio recorre la vida cargando casi inconscientemente los modelos de tales condicionamientos —viviendo y comportándose de acuerdo a los surcos grabados desde la infancia.

En un sentido profundo, estamos dormidos. Nos movemos como robots y autómatas, llevando a cabo obedientemente la confusa programación en nuestra psiquis. La primera etapa de la iluminación es ser consciente de que nos estamos moviendo mecánicamente de acuerdo a modelos condicionados preestablecidos.

Opuesto a la mayoría de los seres humanos, el Buddha, el Iluminado, cuando se le preguntó, “¿Cuál es la diferencia entre usted y los demás? Replicó, “No existe diferencia entre yo y los demás, excepto, que estoy despierto.”

Esta revisión continua de nuestro mapa personal de realidad es un proceso sin fin. Pero, cuando comenzamos el proceso de auto-transformación, ciertos elementos de este conocimiento son esenciales para efectuar el cambio. Esto se toca en el Capítulo 3.

CLARIFICACIÓN DE VALORES

Después que hemos revisado nuestras concepciones de la vida, entonces debemos clarificar dos cosas: (1) los principios sobre los cuales estarán basadas nuestras acciones, y (2) nuestras prioridades. Esto significa que debemos clarificar los valores que deseamos guíen nuestras vidas.

Los valores son objetos o principios que son dignos de seguirse. Ellos son dignos, de ahí que sean llamados valores. Vale la pena tener paz interna; de ahí que la paz interna es un valor. Existen tres clases de valores:

1. Valores Universales o centrales. Ellos son valorados por todos los seres humanos ya sea (1) a causa de la naturaleza intrínseca de los valores, o (2) a causa de la misma naturaleza de nuestro ser humano. Por ejemplo, la verdad como realidad objetiva (como distinguida de la veracidad) es buscada por su propia causa, porque no tiene sentido perseguir la irrealidad, a menos que estemos psicológicamente desequilibrados. La naturaleza intrínseca de la verdad la hace un valor universal. Por otro lado, existen valores que son buscados universalmente debido a nuestra naturaleza humana. La felicidad, por ejemplo, es buscada por todos los seres humanos porque estamos construidos psicológica y biológicamente en esa forma. Nadie persigue deliberadamente la infelicidad. Aún los masoquistas persiguen la auto-satisfacción.

2. Valores Sociales y Culturales. Estos valores cambian de acuerdo al tiempo y lugar. Revisarlos es extremadamente importante para librarnos a nosotros mismos de los condicionamientos. Muchos de estos valores son adquiridos inconscientemente; ellos no son cuestionados y tienden a dominar nuestra visión y pensamiento. En muchos sentidos, nos identificamos tanto con los valores de nuestra cultura que cambiando nuestros valores parece igual que cambiarnos. Esta es una decisión que debemos enfrentar, pues muchos de estos valores sociales, culturales y religiosos son obstáculos para crecer sanos psicológica y espiritualmente. Algunos de los llamados valores religiosos pertenecen a esta categoría, mientras que algunos pertenecen a la categoría de valores universales.

3. Valores personales. Existen lo que es digno a un individuo y diferirá de una persona a otra. Una persona puede valorar la soledad, y otra puede apreciar la compañía. Una persona puede dar peso supremo a los asuntos familiares, mientras que otra a su carrera.

Es importante comprender que la paz interna y la armonía social no son alcanzables cuando los valores culturales, sociales y personales son contrarios a los valores universales. Así, un principio fundamental en la auto-transformación es que los valores personales deben ser puestos en alineación con los valores universales. Pero para hacerlo, debemos comprender la validez y mérito de los valores universales.

En el seminario y en los capítulos que siguen, ustedes notarán que la discusión sobre los valores está situada después del auto-dominio. Aunque, lógicamente, los valores deberían preceder el auto-dominio, he aprendido por experiencia que la gente encuentra difícil apreciar la integración de los valores universales en sus vidas a menos que ellos hayan contendido con los conflictos dentro de ellos mismos.

AUTO-DOMINIO

Si tenemos una insinuación de lo que es digno de perseguir en la vida, ¿podemos realmente hacerlo? ¿Podemos subir la montaña de nuestros sueños y no sólo soñar sobre ello? O ¿Es esto tan difícil? ¿Existen demasiados obstáculos?

Ante todo, necesitamos ver que el obstáculo principal para perseguir nuestra visión es nosotros mismos. No son las circunstancias u otra gente lo que hace difícil la jornada. Somos nuestros peores enemigos. Tenemos el potencial para transformar nuestras vidas en nuestros más altos ideales. Sin embargo, a menudo quedamos atrapados en el error fundamental de culpar a las circunstancias externas por nuestro fracaso. El fracaso es siempre desde dentro.

El auto-dominio es una clave crucial en el proceso de auto-transformación. Es el escalón más importante que conduce al cambio. Con él, podemos ganar percepciones internas sobre nuestra propia naturaleza y la dinámica de nuestra psiquis y cuerpo. A la raíz del auto-dominio están dos importantes ideas:

1. Alertidad.
2. Libertad de los condicionamientos dañinos.

La primera es la clave para la segunda. La segunda es la clave para la liberación.

Para alcanzar el auto-dominio, tenemos que considerar ciertos aspectos de la personalidad tales como

- Ira.
- Miedo.
- Resentimiento y odio.
- Reacciones automáticas.
- Mal humor, depresión, soledad.
- Necesidades.
- Egocentrismo.

Un área que necesita atención especial en nuestra discusión del auto-dominio es la efectividad en nuestras relaciones. Aparte de tratar con nuestros condicionamientos, es esencial para nosotros aprender fundamentales acercamientos para relaciones efectivas. De ahí que este libro esté dedicando un capítulo a esta cuestión.

TRASCENDENCIA

El pináculo de la auto-transformación es el descubrimiento de nuestra naturaleza superior —nuestra verdadera naturaleza. Esta realización nos libera de la prisión de la personalidad o los vehículos que usamos. Como ya se mencionó, la personalidad es esencialmente un producto de los condicionamientos, y somos virtualmente prisioneros de tales condicionamientos. El descubrimiento de eso que está más allá de la personalidad es la clave para la liberación. Cuando los místicos hablan sobre la liberación o *moksha*, o estar despiertos, o estar auto-realizados, ellos se refieren a esta liberación trascendente. Es un recorrido digno de seguir, porque de otra manera estamos revolcándonos en esta prisión.

La verdadera motivación para la auto-transformación es el descontento interno, el “divino descontento” de que hablan los místicos. Es un anhelo que no brota desde nuestros condicionamientos, sino más bien del florecimiento de una naturaleza interna que trasciende la personalidad exterior. Es divino porque emana desde nuestra naturaleza espiritual más que de los deseos y ambiciones condicionados. Cuando nuestra motivación es meramente llegar a ser mejores o “progresar” nosotros mismos o ser “más exitosos o efectivos”, entonces el ímpetu para la transformación será de corta vida. Se detendrá cuando cesemos de sentir la presión de los problemas que nos han agujoneado para progresar nosotros mismos, aún si realmente no nos hemos mejorado.

La Trascendencia se refiere a un estado expandido de alertidad y experiencia que va más allá de los niveles ordinarios del hacer, sentir y pensar. Es una realización de nuestro total potencial, de lo que podemos llegar a ser. Pero también nos conduce más allá del mero auto-dominio a una más plena comprensión de la naturaleza de la vida y del cosmos. A través de ella cesamos de ser prisioneros de esta jaula mundial en la cual típicamente nos encontramos a nosotros mismos.

La conciencia trascendente es el verdadero factor integrante dentro de nosotros. Cuando ella despierta, llegamos a estar alertas de un designio interno que guía nuestra vida, y somos entonces capaces de determinar cuáles condicionamientos son edificantes y cuáles no lo son. Esta conciencia también llega a estar alerta de los conflictos y es el juez interno de cómo tales conflictos deberían ser resueltos. Antes de este despertamiento, el destino de la personalidad está determinado por los condicionamientos externos, y los conflictos son resueltos por el condicionamiento (como miedo, deseo, creencias, resentimiento) que es más fuerte. Pero cuando esta conciencia superior se despierta, ella puede disminuir el control de estos condicionamientos.

La verdadera paz interna está enraizada en el despertamiento de lo trascendente en nosotros. Esta percepción interna está bien probada por la experiencia independiente de los sabios por millares de años. Pero ella no significa retirada. La trascendencia no es una renunciación o una rebelión. Simplemente hemos crecido más allá de los límites corrientes de nuestra comprensión. Continuamos apreciando y aplicando la utilidad de nuestra comprensión previa, pero a la nueva luz de esta más amplia comprensión. Exacto a como cuando crecemos, no rechazamos los juguetes de nuestra niñez. Somos libres de jugar o no con ellos, pero ellos no juegan más un papel central en nuestras vidas. Los vemos como ellos realmente son, más que como tesoros que debemos guardar a toda costa, como hacíamos cuando éramos niños en que no teníamos la voluntad de regalarlos o aún prestarlos a otros.

El proceso de auto-transformación descrito en este libro cubre los cuatro aspectos de la auto-transformación: (1) revisión de nuestro mapa personal de realidad, (2) clarificación de nuestros valores,

(3) auto-dominio y (4) trascendencia. Sin embargo, a la mayoría de la gente los más relevantes son los tres primeros. Esto es natural. La cuarta etapa, la trascendencia, es algo que tiene que emerger espontáneamente. No es algo que pueda forzarse. Sin embargo, trabajando sobre los tres primeros se nutrirá e inducirá la emergencia del cuarto.

ESPIRITUALIDAD Y AUTO-TRANSFORMACIÓN

Mucha gente pregunta, ¿es necesario trabajar sobre los factores físico, emocional y otros psicológicos con el fin de acometer la vida espiritual? Sí lo es. Las razones son directas y deberían ser obvias, pero por alguna razón mucha gente que aspira a lo que ellos piensan es la vida espiritual a menudo escogen ignorar la necesidad de ayudar a sus seres mundanos. En efecto, ellos escogen la vía de la supresión y la negación, la cual, a la corta y a la larga se convierte en obstáculos para la vida trascendente. Los conflictos o debilidades en la personalidad arrastran la conciencia a estos niveles. Nos identificamos con estos resultados a través del apego.

Se necesitan dos clases de preparación para la vida espiritual. La primera es purificación, la segunda la edificación de la estructura. La purificación es la limpieza de los insanos condicionamientos en la personalidad, tales como miedo, culpa, resentimiento y la propensión a la ira. La edificación de la estructura es el fortalecimiento de nuestras capacidades para contender con las complejas circunstancias de la vida. La timidez denota una estructura psicológica débil. La asertividad es una estructura saludable. La primacía de la voluntad sobre los hábitos es saludable. La pereza crónica no lo es; ella significa que los vehículos externos no están bien integrados con nuestra naturaleza superior.

La espiritualidad no está desconectada de las experiencias físicas o psicológicas. La vida espiritual no está separada de la vida mundana. Cuando existe debilidad en una faceta, ella afecta a la otra. La auto-transformación, por ello, tiene una acometida dual: la transformación y la purificación de la personalidad exterior y el despertamiento y fortalecimiento del yo interno. Esta acometida dual asume un tercer aspecto: la interacción armoniosa entre el yo superior y el yo inferior, haciendo al inferior subordinado al superior.

3 Nuestra Naturaleza Humana

En el proceso de la auto-transformación, revisamos los siguientes aspectos del mapa de realidad:

- La naturaleza del ser humano.
- Los efectos del condicionamiento en la vida humana.
- El poder de cambiar los condicionamientos y moldear nuestro destino —la auto-iniciativa.
- La perfectibilidad humana.

Otros tópicos tales como Karma, la vida después de la muerte, el renacimiento y la unidad de la vida, son también importantes en una revisión tal, pero no son discutidas en el seminario o en este libro. El tiempo impone límites al seminario para la consideración de aquellos aspectos que son inmediatamente relevantes para la auto-transformación.

LA NATURALEZA DEL SER HUMANO

Figura 1: Niveles de Conciencia

<i>Planos de Conciencia</i>	<i>Equivalente Sánscrito</i>	
Espíritu	<i>Atma</i>	Individualidad o Yo Interno
Trascendente	<i>Buddhi</i>	
Mental Superior	<i>Arupa Manas</i>	
Mental inferior	<i>Rupa manas</i>	Personalidad o Yo Externo
Emocional físico	<i>Kama</i>	
Doble etérico Cuerpo denso	<i>Linga sarira</i> <i>Sthûla sarira</i>	

Nuestro Estudio de la naturaleza humana es la clave para el proceso de la auto-transformación. Ella es la base de muchas percepciones internas, principios, métodos y acercamientos que son enseñados en el seminario. Es por ello importante que deberíamos tener una comprensión de la naturaleza humana y ser capaces de verificar su validez desde nuestra propia observación y experiencia. Deberíamos similarmente estar familiarizados con la correspondencia de nuestra comprensión de la naturaleza humana con las enseñanzas de las tradiciones espirituales alrededor del mundo.

Tenemos niveles de conciencia, como se muestra en la Figura 1.

La experiencia humana, incluyendo nuestras reacciones a los sucesos externos, puede ser mejor comprendida cuando estamos familiarizados con estos estratos de conciencia.

El cuerpo físico. El cuerpo físico está compuesto de:

- El cuerpo material denso: lo sólido, líquido y gaseoso son los contenidos de nuestro cuerpo físico.
- Doble etérico: el “cuerpo bioplásmico”, cuyas emanaciones son registradas a menudo por fotografía Kirlian. Es una réplica exacta del cuerpo denso pero compuesto de material etéreo invisible a la visión normal (aunque una minoría muy pequeña de personas pueden ver estas emanaciones). El resplandor que viene de este cuerpo es lo que ha sido llamado tradicionalmente el aura humana.

El doble etérico es el vehículo para la circulación de lo que es conocido como *ch'i* o *prana*. Esta energía es lo mismo que el orgone de Wilhelm Reich y la fuerza odílica u ódica del Baron von Reinchenbach. El físico británico W. Kilner llamó las emanaciones la “atmósfera humana” y escribió sus investigaciones en un libro del mismo nombre (más tarde titulado *El Aura Humana*).² La Dra. Thelma Moss, que ha dirigido numerosas investigaciones sobre esta fuerza a través de la fotografía Kirlian, la llama bioenergía.³

El conocimiento de este doble etérico y la energía que transmite es muy importante en la comprensión de ciertos fenómenos que han confundido a la humanidad por centurias. Está detrás de la así llamada curación magnética, curación por las manos o curación *pránica*. El mesmerismo, popularizado por Antón Mesmer, es posible sólo a través de la manipulación de esta energía. Envuelve

² Kilner, W., *El Aura* (New York Samuel Weiser, 1973).

³ Moss, Thelma, *La Probabilidad de lo Imposible* (New York New American Library, 1974), p. 23 y siguientes.

cambios en el doble etérico y los movimientos de la energía vital, la cual Mesmer llamó “magnetismo animal”. El mesmerismo es a menudo considerado equivocadamente como idéntico al hipnotismo, pero el último es sólo un fenómeno psicológico que permite al hipnotizador dar instrucciones directas al subconsciente sin la censura del ego consciente, mientras que el mesmerismo es el control o manipulación de la energía vital que afecta no sólo el cuerpo, sino también la mente.

El control sobre este doble etérico y su energía explica tales fenómenos como animación suspendida, en la cual los fakires son enterrados por días sin alimento ni oxígeno y permanecen vivos; la telekinesia o la capacidad de la mente para mover objetos físicos; y la cirugía psíquica, en la cual el cuerpo físico es abierto con manos desnudas y cerrado sin cicatrices.

Esta energía está también detrás de los fenómenos documentados de gente que permanece viva y saludable sin tomar alimento y líquido por décadas, tales como Teresa Neumann de Konnersreuth, Alemania y Giri Bala de la India⁴ Ella es la base de la práctica y curación del *ch'i kung (gigong)*, la acupuntura y la terapia shiatsu.

Cuerpo Emocional. Llamado *Kama* en las tradiciones Orientales, este es otro estrato o plano de conciencia estrechamente conectado a la estructura físico-etérica. Es el asiento de las emociones y se convierte en un cuerpo separado después de la muerte de una persona.

Mental Inferior. Este es el nivel del pensamiento concreto, tal como cuando pensamos en objetos específicos como una silla particular o un caballo o una persona o palabra. Los pensamientos en este nivel ya tienen forma, color, proporción, nombre o sonido. De ahí que en sánscrito es llamado a menudo *rupa manas* o “mente-forma”. La literatura teosófica se refiere a ella como la mente “concreta.”

Mental Superior. El pensamiento abstracto o conceptual ocurre en este nivel de conciencia. Los pensamientos aquí están sin forma, de ahí que son llamados *arupa manas*, “mente sin forma.” Por ejemplo, cuando comprendemos la esencia de lo infinito, no necesitamos imaginar el espacio negro (aunque casi automáticamente lo hacemos), Si imaginamos el espacio exterior con estrellas y planetas, es la mente concreta funcionando.

Trascendente. Aquí yace la esfera de la conciencia espiritual, contemplativa o mística, llamada *buddhi* o *prajna* en el Este. La verdadera intuición ocurre en esta esfera. La intuición no es lo mismo que la percepción extra-sensorial tal como la telepatía o la clarividencia. El último grupo pertenece a la personalidad, mientras que la intuición pertenece a la individualidad.

Al igual que los otros planos de conciencia, el plano trascendente tiene muchos sub-planos y aspectos. La iluminación o esclarecimiento ocurre en este plano. Tal iluminación tiene múltiples niveles, llamados por varias clases de samadhis o satoris en el Este. Este asunto será tocado otra vez cuando sobre la trascendencia en la última parte de este volumen.

Espíritu o Yo Superior. A la experiencia en este nivel se refiere Santa Teresa de Ávila como “unión,” para distinguirla de la iluminación. Es el pináculo de la vida mística. Es el nirvana del Budismo. Uno que ha alcanzado este estado es llamado un individuo autorrealizado, esto es, uno que ha alcanzado la más profunda realización de la verdadera naturaleza de uno. Los teósofos se refieren a esto como la realización de la naturaleza del *atma* de uno.

NATURALEZA DUAL DE UN SER HUMANO

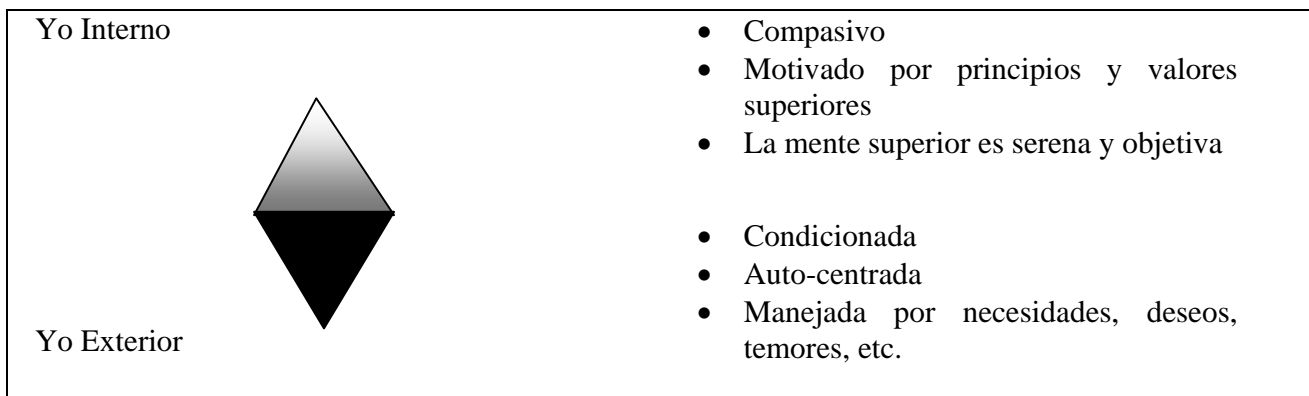
Los seis planos arriba (o siete, si se considera el físico como dual) son divisibles en dos importantes grupos: la individualidad y la personalidad, o el yo superior y el yo inferior. Cada grupo puede ser simbolizado por un triángulo, uno hacia arriba y el otro invertido (véase Figura 2)

⁴ *Autobiografía de un Yoghi Parahamsa Yogananda.*

Cada grupo tiene características distintivas, la comprensión de las cuales es vital para la auto-transformación.

El triángulo inferior, o la personalidad, es un producto del condicionamiento y se comporta primariamente en respuesta a ese condicionamiento. Es manejada por los deseos y necesidades, y así está auto-centrada. La personalidad piensa en términos de qué beneficio puede ganarse de algo o qué dolor puede evitarse. El triángulo superior, o individualidad, es diferente. Comienza con la mente superior, es objetiva en ver las cosas y de ahí que es serena e impersonal.

Figura 2: El Yo Inferior y Superior



¿QUIÉN LE GUSTARÍA QUE GANARA?

Para comprender la diferencia entre la mente superior y la personalidad, trate de responder esta pregunta: Si su hijo fuera un contendiente en una contienda, ¿quién desearía usted que ganara la contienda? (Pausa un momento para contestarse la pregunta antes de seguir adelante la lectura).

Virtualmente todas las personas contestan “mi hijo”. Nada inusual. Sin embargo, ¿no desea también usted que el mejor contendiente gane, ya sea o no ese contendiente su hijo? (Pausa un momento para considerar esta pregunta).

La mayoría dice “Sí, deseo que gane el mejor contendiente.” (Unos pocos son lo suficiente honestos para admitir que ellos todavía desean que su hijo gane, aún cuando no sea el mejor.)

Ahora trate de contestar de nuevo: Si su hijo fuera un contendiente en una contienda, ¿quién usted desearía que ganara? (Pausa de nuevo para considerar).

Muchas personas contestan: “Deseo que gane el mejor,” y muchos permanecerán en silencio.

Para aquellos que dicen que “gane el mejor,” ¿no desean también, al mismo tiempo, que gane su hijo?

Casi todos asienten con sus cabezas en respuesta a esta pregunta. En efecto, tenemos dos respuestas a una simple pregunta, y las dos son casi siempre incompatibles.

EL CONFLICTO ENTRE LO SUPERIOR Y LO INFERIOR

Tenemos aquí una importante percepción que es una clave para el proceso de auto-transformación. Los seres humanos tenemos una naturaleza dual. Nuestras dos respuestas diferentes vienen de estas dos naturalezas diferentes: el triángulo superior y el inferior. El yo inferior o la personalidad desea que gane su hijo —porque ella está básicamente centrada en sí misma y manejada por el deseo. La mente superior, sin embargo, es impersonal y de ahí que es más capaz de ver las cosas sin ser influenciada por

los cristales coloreados de nuestros deseos. Ella ve inmediatamente la verdad que el mejor contendiente debería ganar.

Las personas cuyo yo inferior es dominante tienden a trabajar hacia la obtención de que sus hijos ganen. Ellos pueden aún sobornar a los jueces o chantajearlos. Las personas cuya mente superior es dominante son capaces de gustosamente aceptar la no ganancia de sus hijos. Ellos inmediatamente ven (o intuyen) que es imparcial y correcto que el mejor contendiente debería ganar, aún si no es su propio hijo.

Aquí hay una implicación tremendamente significativa de la observación sobre las tendencias del yo superior y del yo inferior:

La gente que está dominada por sus personalidades inferiores son gente que son candidatos a los desengaños, frustraciones e infelicidad, y ellos también son capaces de hacer lo injusto para alcanzar sus fines. Ellos son las fuentes de perturbadoras ignominias en el mundo.

Los individuos cuyos seres superiores son dominantes, por otro lado, son gente que pueden aceptar la realidad como ella es. Ellos ven más claramente lo que es recto y lo que no lo es, y no son infelices con las consecuencias cuando éstas están basadas sobre rectos principios. Estas personas tienden a ser más felices, a estar más en paz y más contentos que aquellos cuyos triángulos inferiores son dominantes.

LECTURAS ULTERIORES

Ciertos libros son útiles en el estudio ulterior de la naturaleza humana como se ha delineado antes. Les aliento a familiarizarse con la presentación teosófica de los varios planos de conciencia y sugiero los siguientes libros:

La Sabiduría Antigua, Annie Besant, *La Clave de la Teosofía*, H.P.B.

En la pasada centuria han sido hechas muchas clasificaciones diferentes sobre los niveles de la conciencia humana, y un intento para compararlas se encontrará en *Psicología Integral* de Ken Wilber. Este libro tiene múltiples diagramas que comparan la estratificación de la conciencia por escritores y grupos tales como Aurobindo, Piaget, el Sufismo, la cábala, Vedânta y Budismo.

Entre los escritores teosóficos se han hecho algunos cambios en la clasificación y nomenclatura en los pasados cien años con respecto a los planos de la conciencia humana. En la literatura primitiva, particularmente los escritos de H.P.Blavatsky, los cuatro principios de la personalidad inferior consistía de *Kama* (emociones), *prana* (energía vital), *linga sarira*(el doble etérico) y *Sthûla sarira* (cuerpo físico). La literatura posterior da énfasis a los vehículos o planos y considera a *prana* como una energía que fluye a través de los vehículos.

El término *cuerpo astral* fue usado por H.P.Blavatsky para referirse al *Linga sarira* o doble etérico. Escritores posteriores tales como Annie Besant y C.W. Leadbeater usaron el término *cuerpo astral* para referirse al cuerpo emocional o *kama rupa*. De ahí que, para evitar cualquier confusión, el término *cuerpo astral* no ha sido usado en este libro.

4 La naturaleza del condicionamiento humano

La realización de que nuestra personalidad es el producto del condicionamiento es extremadamente importante, y constituye otra clave para el proceso de auto-transformación.

Los condicionamientos primarios que son más susceptibles de conflictos internos y externos son los siguientes:

- Reacciones de miedo
- Prejuicios, gustos y aversiones
- Resentimientos y apegos
- Mecanismos de imitación: tensión, irritación e ira.

El campo de la psicología de la conducta surgió de la realización del abrumador poder del condicionamiento en la vida de un individuo. B.F. Skinner, el bien conocido exponente del conductismo, clamaba que él podía ser capaz de producir cualquier clase de ser humano —sacerdote, soldado, criminal, hombre de negocios, etc., — si se le confiara una persona a él desde la infinidad a la adultez. Aunque el conductismo es seriamente inadecuado como un armazón para la comprensión de la psiquis humana, él valida el papel principal del condicionamiento en la formación del pensamiento, las actitudes, patrones de reacción y hábitos de los individuos.

Los condicionamientos pueden penetrar profundo dentro del subconsciente, y este es donde ellos hacen su máximo daño (o beneficio). Una persona puede haber estado asustada por un gato mientras era todavía joven. Cuando este miedo no es apropiadamente procesado por la mente consciente, él va al subconsciente. Todos los gatos pueden asustar a esa persona en el futuro.

Cuando aprendemos a manejar, primero tenemos que decidir conscientemente apretar los frenos cuando vemos la luz roja o cruzando a una persona. Después de repetidas acciones a lo largo de estas líneas, estamos entonces condicionados para aplicar los frenos cuando vemos la luz roja. Cuando hacemos esto aún en el medio de una conversación con alguien más. Es hecho sin deliberación o pensamiento. De hecho, puede decirse que los chóferes no deciden aún apretar los frenos —el condicionamiento de ellos actúa automáticamente.

BOTONES DE EMPUJE

Cada condicionamiento es un botón de empuje en nuestra mente subconsciente. Cuando se percibe un tipo específico de estímulo, se aprieta un botón de un tipo de condicionamiento, disparando una reacción automática. Un diagrama simplificado puede ayudar a ilustrar cómo son acumulados los botones de empuje.

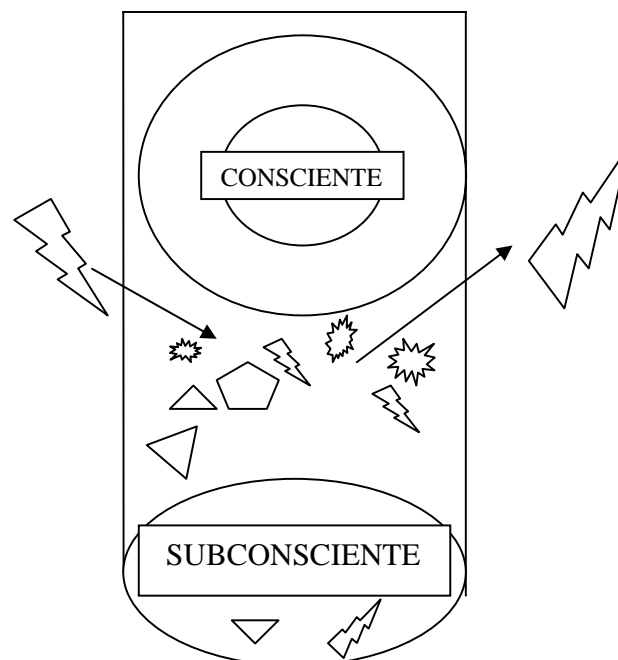


Figura 3: Formación de los Botones de Empuje

Una experiencia emocionalmente angustiada pasa parcialmente a través de nuestra mente consciente y parcialmente a través de nuestra conciencia periférica. La mente consciente puede directamente sentir y procesar la angustia, pero la conciencia periférica tiende a rechazar el dolor y evitarlo. La parte de la

experiencia que no es completamente experimentada por la mente consciente se hunde en la inconsciente como una angustia no procesada o no resuelta y se convierte en un botón de llamada. Se convierte en una congestión de energía que se perpetúa a sí misma debido a nueva energía dolorosa generada por subsecuentes experiencias que no son de nuevo procesadas. Debido al botón de llamada inicial, existe una tendencia a evitar subsecuentes experiencias del mismo tipo, reforzando así las angustias previas no resueltas y los comportamientos evasivos.

Si nuestra facultad de raciocinio es débil, entonces la perpetuación de la experiencia dolorosa puede tener un efecto regresivo, haciendo a la psiquis retirarse dentro de un capullo auto-defensivo. Si es fuerte, entonces, podemos equilibrar la reacción de retirada con acciones opuestas o decisiones hechas por la voluntad consciente, aunque tal acto de equilibrio no borra el botón de empuje.

Discutiremos más ampliamente la naturaleza de la conciencia periférica, incluyendo esa de la supra-conciencia o conciencia trascendente en el capítulo 6.

LA PENETRANTE INFLUENCIA DE LOS CONDICIONAMIENTOS

El subconsciente condicionado es llamado a veces nuestra segunda mente. Ella es prácticamente independiente de la mente consciente. De hecho, está tan auto-dirigida que toma un tremendo esfuerzo a la mente consciente el retomar el control sobre los patrones de reacción de la mente subconsciente.

Cuando nos gusta el helado de chocolate o detestamos gente con bigote o reaccionamos con ira por ser llamado gordos, todos estos ya no son las reacciones de la mente consciente. Ellas son las reacciones de la mente condicionada subconsciente. Mi mente consciente puede desear no temer a los gatos porque conozco cuán domados y lindos ellos están sobre el regazo de mi amigo o mi hermana, pero mi mente subconsciente se va por encima de esta realización consciente, y el temor torna por encima de mi total naturaleza.

En el caso del dolor emocional, en el cual la energía envuelta en la experiencia dolorosa no se le permite que fluya naturalmente, las respuestas condicionadas son congeladas en nuestro subconsciente. La energía permanece como una congestión en el sistema psíquico-fisiológico y es automáticamente disparada cada vez que un estímulo la activa.

Esto es hipotéticamente cierto para toda clase de condicionamientos, pero, está por ver si podemos generalizar y extender esta hipótesis a todos los casos.

La influencia de nuestro condicionamiento es penetrante e incluye nuestras ambiciones, nuestros puntos de vista religiosos, nuestra filosofía de la vida, nuestras carreras, nuestro comportamiento en las relaciones y aún las más pequeñas cosas como si nos ponemos las medias primero en el pie derecho o primero en el izquierdo.

Nuestra visión del mundo está moldeada por incontables influencias. Las principales son:

- Nuestros padres o mayores con los cuales crecimos.
- Maestros
- La Televisión y las películas
- Los iguales a nosotros
- Libros y revistas
- Las experiencias de la vida

Mientras no desarrollemos nuestra propia alertidad, difícilmente podemos escoger nuestros condicionamientos. En su mayoría, ellos simplemente nos suceden. Esto es particularmente así para la gente cuyo yo interno o naturaleza interna ha estado siendo constantemente suprimida debido al miedo. Pero si estamos situados en un medio ambiente de crecimiento, con amplia oportunidad para el auto-descubrimiento, entonces podemos a una temprana edad tener una parte más significativa en aceptar o rechazar potenciales condicionamientos. Este es el papel vital de un acercamiento educacional iluminado.

EL PODER DE TENER DOMINIO SOBRE NUESTROS CONDICIONAMIENTOS

Los conflictos en los condicionamientos envuelven lo siguiente:

- *Parte de la personalidad contra otra parte de ella:* Existen condicionamientos incompatibles en la mente subconsciente o el triángulo exterior, el deseo de viajar y el miedo de volar en aviones.
- *La mente superior contra parte de la personalidad:* Un conflicto entre los principios o realidades percibidos por la mente superior y los intereses o necesidades de la personalidad inferior.

En el primer caso, el conflicto es resuelto por extinguir uno de los condicionamientos. En el segundo caso, es resuelto por el fortalecimiento del yo interno y cambiando el condicionamiento del yo externo alineándolo con los valores del superior.

El fortalecimiento de nuestra naturaleza interna es la clave para el dominio sobre nuestro yo externo. No estamos simplemente tratando el re-acondicionamiento de los hábitos del externo sino más bien subordinar el yo externo a los dictados de nuestro yo interno.

La tercera parte del proceso de auto-transformación, el dominio de sí, está dedicado a neutralizar los condicionamientos indeseables y formar unos sanos. Tal cambio está basado sobre nuestra claridad sobre nuestros valores y prioridades.

5 La perfectibilidad humana

Otro aspecto que necesitamos explorar es la perfectibilidad de todo ser humano.

Todos los individuos son como semillas que tienen el completo potencial de la planta guardada dentro de ellas. El desarrollo armónico del potencial de uno resulta en la auto-realización. Este estado es el punto culminante de las prácticas espirituales y místicas antiguas y modernas del mundo.

Nacemos imperfectos (con la semilla de la perfección enterrada profundo dentro), de padres imperfectos, dentro de una sociedad imperfecta. Como resultado de estas bases imperfectas, estropeamos nuestras vidas una y otra vez, quedando heridos física y psicológicamente, y frecuentemente sentimos la aflicción y el dolor de vivir.

Afortunadamente, existe suficiente evidencia de que la vida no necesita ser vivida de esa forma. Existen seres humanos —verdaderamente muchos de ellos— que han descubierto las claves para finalizar la aflicción, el descubrimiento de realidades más altas de la vida y la realización del profundo potencial de un ser humano, esto es, la perfección humana.

La perfectibilidad humana no significa que nos convertimos en dioses, igual a como un perro perfecto no se convierte en dios. Él es todavía un perro, pero uno que ha alcanzado las potencialidades más altas de un perro. Pero, la perfección humana significa que hemos despertado potencialidades dentro de nosotros mismos que pueden hacernos parecer supra-humanos. Así, tenemos personajes históricos como Gandhi, Cristo, Buddha, Apolonio de Tyana, el conde St. Germain, Francisco de Asís y otros quienes son considerados con respeto y reverencia, porque ellos parecen haber alcanzado un nivel de potencia y madurez que los saca a ellos de lo ordinario.

La psicología moderna ha reconocido en alguna extensión este fenómeno. Abraham Maslow se refiere a estas personas como individuos auto-actualizados (aunque el concepto oriental de la perfección va más allá de este concepto de Maslow). Carl Jung llama este proceso de maduración “la producción del individuo”, en la cual el individuo trasciende el ego y realiza el Yo.⁵ Roberto Assagioli lo llama “psíquico-síntesis”, en el cual los diferentes aspectos de la conciencia reflejan la voluntad del verdadero Yo.⁶ Otros psicólogos han reconocido también estos niveles de madurez que indican este

⁵ Jung Carl, *Escritos Selectos*.

⁶ Assagioli Roberto, *Psico-síntesis*.

ascenso hacia la perfección, tal como el “total funcionamiento” de Carl Rogers, la “autonomía funcional” de Gordon Allport y la “yoidad creativa” de Alfred Adler.

En cada caso, ya sea desde el punto de vista místico o desde el psicológico, un semejante individuo realizado ha arribado a una comprensión más profunda de la realidad, está claro sobre la jerarquía de los valores en la vida, ha alcanzado el dominio de sí y ha trascendido los niveles normales de la conciencia humana. Ellos se han liberado ellos mismos de las angustias e infelicidad que es la herencia de la carne.

LAS CUALIDADES DE LAS PERSONAS AUTO-ACTUALIZADAS

Maslow más que ningún otro psicólogo, condujo estudios intensivos de estos individuos maduros e integrados. Él veía a los seres humanos como caracterizados por una jerarquía de necesidades: básicas, de seguridad, de pertenencia, de autoestima y de auto-actualización. Él enfatizaba la tendencia natural de la gente para ascender a necesidades más altas y la creciente indiferencia de tales personas a sus necesidades inferiores, tales como necesidades sociales o físicas. Las necesidades encontradas en el nivel de la auto-actualización son llamadas meta-necesidades y constituyen la persecución de tales valores como la verdad, la belleza y la armonía.

A continuación resumimos las cualidades del individuo auto-actualizado basándonos en los escritos de Maslow⁷. Notarán que estas cualidades convergen hacia aquellos rasgos reconocidos entre personas auto-realizadas en las tradiciones espirituales.

* Las personas auto-actualizadas *tienen “percepción más eficiente de la realidad y relaciones más cómodas con ella.”* Esto significa que ellos tienen un mínimo de distorsiones en sus percepciones de la gente y el medio ambiente en contra distinción a los neuróticos, quienes a menudo están extraviados cognoscitivamente. La gente auto-actualizada está más a tono con la realidad y están menos amenazados por ella.

* Son capaces de *aceptarse a ellos mismos* como ellos son, incluyendo sus errores y debilidades. De la misma manera, ellos *aceptan a otros*.

* Ellos exhiben un alto grado de *espontaneidad*. No son estorbados por convencionalismos rígidos, ni son rebeldes por la rebelión misma.

* Ellos no son egocéntricos. Más bien, ellos están ocupados con los problemas o las causas que son ajenas a ellos mismos. Ellos están *orientados a ser misioneros*.

* Ellos disfrutan la *soledad y la privacidad* y están *inafectados y serenos* ante eventos que pueden trastornar a otros.

* Ellos son autónomos y no dependientes de la cultura y el medio ambiente. Ellos están “necesitados de su propio desarrollo y continuado crecimiento de *sus propias potencialidades y recursos latentes*.”

* Ellos exhiben una continua *frescura de apreciación*. Ellos experimentan repetidamente temor y maravilla y placer en su mundo todos los días.

* Ellos tienen “*experiencias místicas*” o “*sentimientos inmensos*”, en los cuales ellos experimentan éxtasis, temor y maravilla.

* Ellos tienen un profundo sentimiento de *compasión* por los seres humanos en general.

* Ellos tienen profundas relaciones interpersonales con los demás.

* Ellos son *democráticos en sus actitudes*. Ellos no discriminan sobre la base de clase, raza o color.

* Ellos son *altamente éticos*; ellos tienen un claro sentido de lo recto y lo erróneo.

* Ellos tienen un saludable, no hostil *sentido del humor*.

* Ellos son *creativos*. Ellos tienen una forma fresca, ingenua, directa, de mirar las cosas.

⁷ Maslow, Abraham. *Motivación y Personalidad*. New York Harper & Row, 1970. pp. 153-174.

Gordon Allport listó similarmente las cualidades que indican madurez, las cuales son paralelas a las de Maslow.⁸ Alan Watts escribió: “La psicoterapia y las vías de la liberación tienen dos intereses en común: primero, la transformación de la conciencia, del sentimiento interno de la propia existencia de uno; y segundo, la descarga del individuo de las formas de condicionamiento impuestas sobre él por las instituciones sociales.”⁹

Al citar las teorías de Maslow, Jung y Assagioli, debemos tener cuidado de que no las igualamos con el concepto de perfección de las tradiciones místicas. En las tradiciones, budista, india, y aún la cristiana, el concepto de perfección trasciende lejos la admirable madurez que Maslow ha listado. En el Oriente los seres perfectos no sólo se han librado a sí mismos del ciclo de dolor y sufrimiento (*dukha*) sino que han logrado un nivel de conocimiento y conciencia que trae a ellos más cerca o más armonizados a la fuente de la existencia, que la gente llama lo Absoluto, Dios, la Realidad o la Vida Divina. Estos seres han trascendido los deseos terrenos y están liberados del ciclo de necesidad o reencarnación. En muchas de tales tradiciones, estos grandes seres han dominado también leyes desconocidas de la naturaleza, así que ellos son capaces de hacer cosas consideradas como milagrosas, como en los casos de Padre Pío, Paramahansa Yogananda o Teresa Neumann.

Esta búsqueda de la perfección humana está reflejada en muchos de los trabajos clásicos de misticismo, no sólo en las tradiciones orientales sino también en la tradición judía-cristiana-islámica. Los hindúes se refieren a tales individuos que han alcanzado esa meta como *rishis* o *jivanmuktas*, almas liberadas. El término *mahatma*, o gran alma, es usado extensivamente en la literatura teosófica. Los budistas se refieren a ellos de acuerdo a sus varios niveles de iluminación; ellos incluyen *arhats*, *Bodhisattvas* y *buddhas*. En el Viejo Testamento, ellos pertenecen a la Orden de Melchizedek.¹⁰ El Nuevo Testamento se refiere a ellos como “hombres justos hechos perfectos.”¹¹ Santa Teresa de Ávila tituló su libro sobre esta ascendente marcha *El Camino de Perfección*. Al-Jili, un sufí musulmán, escribió un libro titulado *Al-insan al Kamil*, o El Hombre Perfecto. Tales personajes no sólo han alcanzado un alto nivel de logro espiritual, sino que han resuelto muchos de los fundamentales enigmas y problemas de la vida humana.

Un sentido de la palabra *santo* se refiere similarmente a tal logro, pero muchos de aquellos que han sido declarados santos pueden haber sido sólo mártires de la Iglesia Católica más que seres auto-realizados.¹²

⁸ Allport, Gordon W. *Personalidad y el Encuentro Social* Boston: Beacon Press, 1964. p. 162.

⁹ Watts, Alan, *Psicoterapia, Este y Oeste*. New York: New American Library, 1963. p. 18.

¹⁰ Salmos 110:4; *Hebreos* 5: 4-6, 7: 1-3, 20-23.

¹¹ *Hebreos* 12:23; *Efesios* 4: 13; *1Corintios* 2:6-8; *Mateo* 5:48.





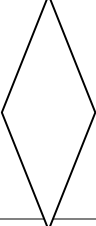
¹² Rahner, Karl et al., *Sacramentum Mundi: An Encyclopedia of Theology* (New York: Herder and Herder, 1970, Vol 3, p. 401.

DESPERTAMIENTO DE LA CONCIENCIA SUPERIOR

El sendero hacia la perfección siempre impone el despertamiento de un nivel superior de conciencia, no una horizontal, lineal expansión de los estados existentes.

La figura 4 ilustra eso en cada reino de la naturaleza, existe un nivel de conciencia añadido que lo distingue del precedente.¹³

Figura 4: Niveles activos de conciencia en diferentes etapas y desarrollos

Niveles de Conciencia	Mineral	Vegetal	Animal	Humano	Humano Perfecto
Âtma Buddhi Mente Superior					
Mente inferior Emocional					
Físico-etérico					

6 SOBRE LA ALERTIDAD PROPIA

La alertidad de sí mismo es la clave del proceso de auto-transformación. Acoplado con percepciones internas maduras sobre *ch'i* o energía *pránica*, la alertidad de sí mismo puede sanar heridas emocionales y disipar miedos irracionales. En sus aspectos más sutiles, la alertidad es el elemento esencial en la meditación y la puerta-vía hacia la conciencia trascendente.

Una vía alternativa para la comprensión de nuestra conciencia se muestra en la figura 5. Está adaptado de un diagrama de Roberto Assagioli en *Psíquico-síntesis*. Esta idea es análoga al diagrama del triángulo superior e inferior en el Capítulo 3 (Figura 1), pero destaca un aspecto diferente de nuestra conciencia.

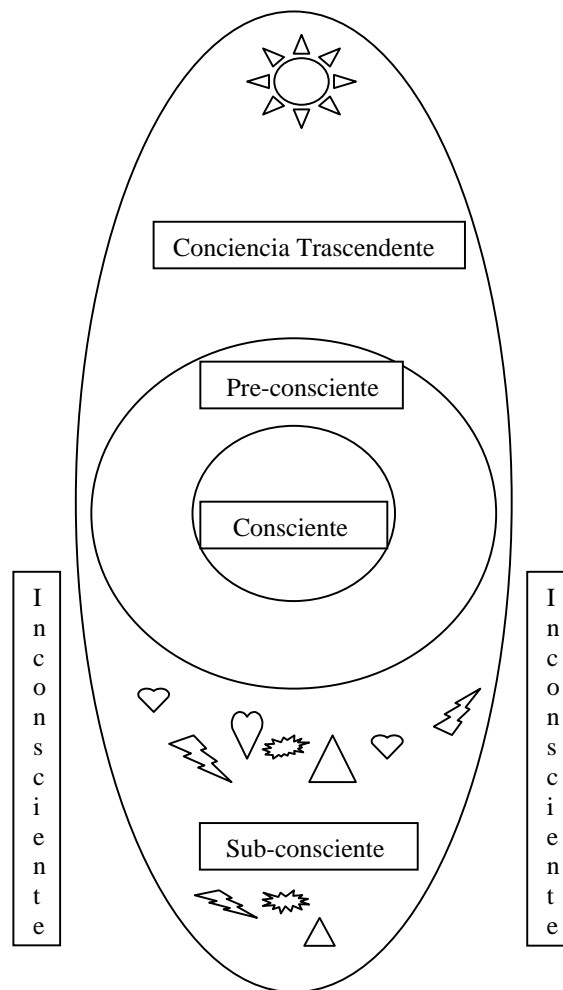
El círculo en el centro representa nuestra conciencia presente, rodeada por el nivel pre-consciente. El pre-consciente es ese depósito de información y recuerdos que son prontamente accesibles a la mente consciente. No es lo subconsciente, pero no está tampoco en el campo de la conciencia presente. Puede ser considerado también como una conciencia que es fronteriza entre lo consciente y lo subconsciente.

Lo subconsciente representa el área en la cual la información y los recuerdos están guardados con sus energías emocionales acompañantes. Una parte de lo subconsciente interactúa fácilmente con lo consciente. Otras partes no son tan fácilmente accesibles aún si ellas afectan el comportamiento de la persona.

La consciencia trascendente, o supra-conciencia, es ese nivel equivalente a la conciencia mística, espiritual, o intuitiva. Ella trasciende los niveles concreto y abstracto de los niveles pensantes. El círculo radiante en lo alto representa el verdadero yo, equivalente al espíritu o *Âtma*. Recuerde que este es un diagrama de dos dimensiones, y el verdadero yo no debe ser comprendido como situado verticalmente sobre lo alto de nuestra conciencia.

¹³ Adaptado de *El Hombre Visible e Invisible* de C. W. Leadbeater.

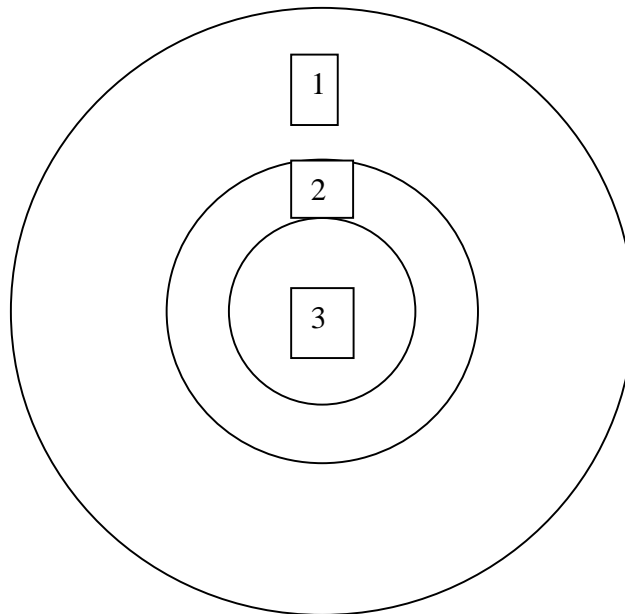
Figura 5 Los Aspectos de la conciencia



Nuestra conciencia o atención está normalmente enfocada sobre algún objeto o idea. Cuando ella hace así, tiende a olvidarse de otras cosas que son percibidas o experimentadas en la periferia de la conciencia, tales como los sonidos de los alrededores o aún la reacción emocional subconsciente a algo. (Subconsciente significa aquí por debajo del campo normal de la conciencia, no *inconsciente*. Deberíamos considerar lo subconsciente como de muchas capas, partiendo de la periferia de la atención hasta la profunda subconsciencia.)

Cuando nuestra atención está enfocada en algo, las otras percepciones son relegadas a lo subconsciente; así, no notamos el golpe de una puerta cuando estamos leyendo una novela. (Pero puede ser recordado a través de la hipnosis.) Este campo de la atención puede expandirse, o acompañarse, por un substrato de conciencia semi-atenta que juega un papel central en la auto-alertidad. El diagrama que sigue (Figura 6) ilustra estas distinciones:

Figura 6: Capas del Campo Consciente



1. **Campo de la conciencia presente *Fragmentaria***: no coordinada, no capaz de estar alerta de conflicto o inconsistencia; puede abrigar creencias o hechos contradictorios.
2. **Campo de alertidad periférica *Integradora***: permite interacción integrada que conduce a la sana normalización del sistema psíquico-físico.
3. **Campo de atención *Exclusiva***: Tiende a excluir otras cosas de la alertidad.

Nuestra conciencia (como opuesta a las esferas subconsciente y supra-consciente) puede ser clasificada en tres niveles:

1. El Campo de Atención. Esta es el área de nuestra conciencia que se enfoca sobre los objetos. Tiene la cualidad de ser exclusiva; esto es, excluye cualquier cosa que está fuera de su atención.

2. El Campo de alertidad periférica. Esta es como la penumbra del campo de atención. Posee la cualidad de integración; esto es, está consciente de las contradicciones y conflictos en lo que es percibido o experimentado y así pavimenta el camino hacia la integración. Discutiremos esto más totalmente abajo.

3. El Campo de la Conciencia Subliminal. Este constituye las partes que no pertenecen a los dos primeros campos, pero que aún son parte de la esfera activa de nuestra conciencia (en contraste a lo subconsciente). Tiene la cualidad de estar fragmentada en la forma que sostiene sus contenidos; esto es, los contenidos son dejados descoordinados y desintegrados. Su modelo de reacción es casi solamente influenciado por los condicionamientos del subconsciente, de ahí que sea automático.

Este campo de conciencia subliminal es la parte dominante de la mente de los individuos que carecen de alertidad propia. Es a través de este campo que las urgencias y tendencias subconscientes son llevadas a cabo o traducidas en acción mientras estamos despiertos, haciéndonos conscientes de tales acciones. (El subconsciente puede producir directamente acciones mientras estamos dormidos, pero no somos conscientes de ello porque ellas no pueden pasar a través de ninguno de estos tres campos. Es el involucramiento de este campo lo que nos hace consciente de una reacción automática que surge fuera de nuestro subconsciente.)

Ser consciente de una acción, sin embargo, no significa que producimos la acción con dominio y alertidad propios. Las acciones que pasan sólo a través de la parte subliminal de nuestra conciencia no

están integradas con las otras partes de nuestra mente. Así, si reacciono automáticamente con miedo a un cuadro de una serpiente, esta reacción no está integrada con el conocimiento o realización de que una pintura o foto no es peligrosa y que no hay necesidad de huirle.

Las acciones a través de este campo por ello, son condicionadas, automáticas, y a menudo pueden ser irracionales.

EL CAMPO DE LA ALERTIDAD PERIFÉRICA

Es la segunda capa, el campo de la alertidad periférica, la que juega un papel más crucial en el desarrollo de la alertidad de sí mismo. Esta es la capa que nos hace conscientes de un conflicto interno, una tendencia automática, un gusto o disgusto, un prejuicio, o una actitud. Ella nos da la oportunidad de revisar y acceder a la sabiduría de estas tendencias automáticas o respuestas de la mente subconsciente (a través del campo de la conciencia subliminal). Con la expansión de esta capa, llegamos a estar más verdaderamente a cargo de las acciones y reacciones, comparadas con el tiempo cuando no estábamos alertas. Uno está, en un sentido significativo, más despierto y es más capaz de hacer selecciones. Existe mayor libertad.

En la persona promedio, esta alertidad periférica es oscura y estrecha. En muchos tipos de neurosis, ella es extremadamente estrecha, y en muchos sicóticos ella virtualmente no está funcionando. Los sicóticos son virtualmente prisioneros de sus modelos de reacción condicionada. Ellos no son libres para hacer selecciones inteligentes y conscientes porque ellos están difícilmente alertas de nada. Ellos sólo reaccionan automáticamente, y por lo tanto, involuntariamente.

El campo de la alertidad periférica puede expandirse o profundizarse a través de la meditación y el cotidiano ejercicio de alertidad propia. Un mayor y más difundido campo de alertidad periférica puede incluir una alertidad de reacciones corpóreas, reacciones de miedo, irritación, motivaciones y gustos y disgustos, pensamientos, opiniones y actitudes.

El *contenido* de este campo de alertidad periférica es *procesado conscientemente* casi inmediatamente por nuestro campo de atención, considerando que aquellas en el campo externo de la conciencia subliminal serán tratadas *automáticamente* por nuestros condicionamientos con muy pequeña alertidad o sin ella.

Este punto es importante para el auto-dominio, porque los conflictos o inconsistencias pueden ser más efectivamente tratados cuando estamos alertas a ellos que cuando no lo estamos.

Una segunda razón con respecto a la importancia de un activo y expandido campo de alertidad periférica es que, porque los conflictos son atendidos inmediatamente, ellos no contribuyen a la acumulación de bagaje psicológico en el subconsciente. Los conflictos son tratados y resueltos según ellos ocurren. Ellos no son reprimidos o evadidos. Si ellos no son resueltos, un tal estado de no resolución es conscientemente reconocido más que empujado dentro del subconsciente. Esta capacidad es un factor extremadamente importante en sostener la salud psicológica de un individuo.

EMOCIONES Y AUTO-ALERTIDAD

Estudios psicológicos afirman que las emociones están usualmente acompañadas por reacciones o estados psicológicos. Así, cuando sentimos miedo, nuestro cuerpo *nunca* está relajado. Él está tenso. Esta tensión significa que existe una oleada de energía en alguna parte.

Cuando no existe auto-alertidad, esta oleada y el sostenimiento de esta energía puede continuar por un extenso período, aún cuando el peligro ya no esté presente. Este es el origen de recurrentes congojas

psicológicas tales como miedos, pesares, resentimientos, heridas, etc. Cuando son causadas por experiencias que amenazan la vida, pueden conducir a problemas psicológicos tales como desordenes por tensión post-traumáticos.

Cuando existe auto-alertidad, sin embargo, esta acción de oleada disminuye a un mínimo, y la tensión causada por su sostenimiento o congelación es relajada, permitiendo así la liberación natural de la energía sostenida.

Tenemos aquí una clave vital para la resolución de los problemas emocionales y los condicionamientos que son la causa agobiante de la infelicidad y la miseria humana. Ello envuelve una comprensión de la dinámica de la energía que está envuelta en los desórdenes emocionales.

LA ENERGÍA

¿Qué es esta energía?

Es la misma energía que el *ch'i* (o *qi*) que viaja a través de los meridianos de acupuntura en el cuerpo. Cuando somos amenazados, existe un ímpetu de este *ch'i*, y el organismo se aferra a ella mientras la amenaza o el peligro está presente. Esto casi seguro tiene una raíz biológica que también se encuentra en los animales.

En los seres humanos, debido a nuestra composición psicológica, nos espaciamos sobre el peligro aún cuando ya no esté presente. Así, el sostenimiento o congelación de la energía tiende a continuar. *Ella se hunde a un nivel más profundo en nuestro sistema en un estado durmiente pero disponible.* Así, cuando la amenaza reaparece, ya sea de hecho o en el recuerdo, la oleada y lo excluido o congelado de la energía se presenta instantánea y automáticamente.

La comprensión de este proceso es la clave para la remoción de las reacciones emocionales no deseadas irracionales tales como temor, ira, resentimiento y celos. Cuando se permite a esta energía guardada fluir naturalmente, la reacción automática de miedo o ira desaparece con ella. Esto cuenta para la asombrosa desaparición de estas reacciones irracionales, cuando una persona arrostra el procesamiento de auto-alertidad, el cual será discutido más tarde.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

¿Cuál es el papel de la respiración profunda en la auto-alertidad?

La respiración abdominal es efectiva en activar el *ch'i* en varias partes del cuerpo, incluyendo aquellas que están conectadas con los miedos y los traumas. *Cuando la oleada de energía está acompañada por la auto-alertidad, no existe acción de agarre o congelante, permitiendo que la energía fluya a sus puntos naturales de liberación, tales como los dedos de manos y pies, la coronilla, la boca o los ojos.*

El flujo de *ch'i* se experimenta como pinchazos de aguja, entumecimientos, temblor, presión, dolor o calor moderado.

Las manos y los pies, por ejemplo, sienten la sensación que la gente describe como electricidad, o una sensación de picazón. Cuando la energía es fuerte, se torna en entumecimiento o temblor.

Una persona experimentando este proceso debe permitir a la energía que fluya naturalmente hasta que se equilibre y retorne a la normalidad. Esto puede tomar diez minutos o más de una hora, dependiendo de la intensidad de la energía encerrada. Si la energía es excesiva, deberíamos descontinuar la respiración profunda después de una hora (usualmente por entonces nos sentimos cansados o exhaustos) y respirar a un nivel normal.

Es importante que al terminar una sesión, no deberíamos experimentar dolor o presión (tal como un dolor de cabeza). Por otra parte, la respiración debería continuarse hasta que mengüe el dolor o la presión. Esto previene un innecesario dolor pendiente que puede durar por horas o aún días, cuando se le deja no resuelto en el medio de un proceso.

EL PROCESO

Cuando hablo de ‘el proceso’ o ‘procesar’ algo, me estoy refiriendo al acto de auto-alertidad acompañado por respiración abdominal que se aplica a específicas energías congeladas en la psiquis y el cuerpo de una persona —un miedo, un resentimiento, un daño, un recuerdo penoso, un trauma, depresión, etc.

Se puede hacer el proceso por usted mismo si está familiarizado con él. Para aquellos no familiarizados, debería hacerse con la ayuda de otra persona que tenga experiencia en este proceso.

EFFECTOS DE LA ALERTIDAD

La expansión de la alertidad tiene ciertos efectos directos sobre nosotros. A continuación, algunos de los beneficios de la práctica diaria de la auto-alertidad:

1 *El Cuerpo*

- La alertidad nos capacita para tratar con el dolor más efectivamente. El dolor es un mecanismo protector del cuerpo. No es un enemigo, sino un aliado. Cuando existe alertidad, experimentamos el dolor sin sentirnos miserables.
- Nos habilita para estar más en contacto con las necesidades del cuerpo y ser capaces de responder a él más efectivamente. La alertidad propia nos ayuda a ver los deseos condicionados o impulsos que tenemos hacia ciertos tipos de alimentos o bebidas y por ello ser capaces de manejarlos conscientemente.
- Impide la tensión o stress crónica.

2. *La Emoción*

- Puede manejar efectivamente emociones dolorosas tales como el miedo, la ira, el resentimiento, el apego, daño o depresión.

3. *El pensamiento*

- La alertidad trae claridad en el pensamiento.
- Clarifica nuestros valores.
- Nos ayuda a llegar a ser más objetivos en nuestros juicios.
- Nos ayuda a desarrollar pensamiento atento, esto es, pensar con alertidad, no sólo con concentración.

4. *Creatividad*

- Debido a nuestra alertidad de los condicionamientos, prejuicios y presunciones, nuestras mentes llegan a ser más capaces de explorar nuevas direcciones, reforzando así la creatividad.

5. *Intuición*

- En adición a la alertidad de las capas de nuestra mente, incluyendo sentimientos y pensamientos, llegamos a estar más alertas de los niveles superiores de percepción, esto es, la intuición. Comenzamos a ver más allá de las apariencias. La percepción llega a estar más profundamente integrada, incorporando valores espirituales más profundos.

6. *Trascendente*

- Una percepción intuitiva tal es el comienzo de la vida espiritual o mística.

7 Conocimiento vs. Alertidad

Muchas personas que pasan a través del proceso de auto-alertidad e menudo encuentran difícil distinguir entre el conocer la alertidad y estarlo, entre conocerla y tener la experiencia de ella. Ellos frecuentemente asumen que cuando ellos conocen que ellos están furiosos, ello significa que son conscientes de que están furiosos. Esto no es necesariamente así. Debemos por ello ir más profundamente dentro de este aspecto, porque he observado esta dificultad aún entre aquellos que han ido a través del procesamiento muchas veces y se les ha explicado la distinción entre conocimiento y alertidad.

El conocimiento es una traducción de una experiencia, una simbolización en otro nivel. Es registrar una cosa que ha sucedido y de ahí que esté siempre en el pasado. La alertidad es del presente. No es una traducción, sino más bien una experienciación.

El conocimiento sobre algo envuelve la *nominación* y la *clasificación* de ello de acuerdo a algunas categorías organizadas de antemano en nuestra mente, basadas sobre un juego de información *acerca* de ello. Cuando veo un objeto por primera vez, digamos un teléfono celular, busco conocer cómo es que se le llama y cuáles son sus funciones y uso. Puedo intentar presionar las teclas y llamar a alguien y sentir la alegría de la nueva experiencia. Una vez que he aprendido esto, mi mente la guarda en el banco de la memoria. La próxima vez que vea el mismo objeto, esta información guardada será recuperada, y reconozco el teléfono celular. La repetida familiaridad con él suministra este juego de información en un nivel conceptual más sutil, tal, que cuando veo el teléfono celular, mi mente casi subconscientemente lo reconoce sin tener que recordar el nombre y las detalladas funciones de él. Esto es cierto para cosas como sillas, plumas, casas, nubes y un millón de otras cosas, incluyendo personas y experiencias subjetivas como la ira y el daño. Cuando reconocemos tales cosas en esta forma, estamos extrayendo datos de la memoria en un nivel conceptual, pero no estamos experimentando el objeto como lo hicimos en el comienzo. Este reconocimiento por ello es indirecto y simbólico. No es una experiencia del objeto, sino un reconocimiento, debido a su identidad con un juego particular de datos en nuestra memoria. Esto es automático y sucede tan rápido que no tomamos nota de su dinámica nunca más.

Esta facultad de la mente es extremadamente útil. Pero es también esta misma facultad la que eventualmente se convierte en una barrera para nuestra capacidad de experimentar cosas en el momento presente. Ahora confundimos conocer y tener experiencia.

Cuando estoy bravo, probablemente reconoceré sus síntomas en mí, como gritar a otros. Sé que estoy bravo, pero no necesariamente estoy alerta de mi estado de ira. Puedo no estar alerta, por ejemplo, que estoy crispando mi puño, mi cabeza puede sentir calor físico, mis mandíbulas pueden estar apretadas o tensas y mi corazón puede estar latiendo fuerte. Todas éstas son parte de la experiencia de la ira en este momento. Una persona furiosa está usualmente inatenta de estos elementos de la experiencia de la ira. Ellas están sucediendo en el mismo instante automáticamente.

Estar en contacto con estos aspectos de la ira es el comienzo de la alertidad. Como dije, esto tiene un propósito. Esta alertidad nos trae atrás a nosotros al dominio sobre los patrones condicionados en nuestra psiquis que causan los conflictos y los problemas.

La alertidad tiene grados. Su rango varía, dependiendo de la extensión a la cual abarque la conciencia los aspectos de una experiencia. Por ejemplo, en la ira, puedo estar alerta de lo alto de mi voz pero no de mi puño crispado. O puedo estar alerta de mi puño crispado pero no de la parcialidad o prejuicio mental-emocional, que ha surgido en mi mente y el cual ha activado la ira. Mientras más alertas estemos, más amplio el campo de la alertidad periférica. Esta alertidad periférica, sin embargo, no es algo que podamos expandir fácilmente a voluntad. Ella es una cualidad de nuestra conciencia, provocada por nutrición y práctica. La respiración consciente, el procesamiento de auto-alertidad y la meditación son prácticas que ayudan a expandir la alertidad periférica.

La alertidad es una experiencia de un fenómeno que es directo y no está interpretado por la mente. Un desagradable ‘dolor’ es ya una interpretación, un segundo nivel de experiencia. El primer nivel es una alertidad una sensación producida por los nervios enviando señales a nuestro cerebro.

En su forma cruda, la experiencia es sólo eso —una sensación que emana de una cierta localización en el cuerpo. Psicológicamente, no es ni placentera ni desagradable (aún cuando el cuerpo está reaccionando automáticamente al mensaje de los nervios.)

¿TENGO DOLOR?

Un ejercicio llamado ‘¿Tengo dolor?’ dado en el Seminario de Auto-Transformación ilustra esto.

Sugiero que usted haga este ejercicio según usted lea de forma que la siguiente discusión será significativa. Él tomará sólo uno o dos minutos. Primero, pellízquese a usted mismo en la parte interna de su propio brazo superior. Es probablemente desagradable, y a usted no le gusta la experiencia.

Entonces, hágalo por segunda vez, pero esta vez con una diferencia. Primero, toque su piel sin pellizcarla. Pase a respiración profunda mientras siente el toque de sus dedos sobre su brazo interno. Entonces, lentamente presione sus dedos en forma de pellizco, pero no fuerte. Sienta la sensación. Esté alerta de cualquier experiencia conectada con la presión de los dedos. Entonces, presione un poco más fuerte. Haga esto lentamente. Sienta si la sensación se está extendiendo a las otras partes del brazo. Si es así, sólo tenga la experiencia completamente. Entonces, lentamente presione más y más duro, y finalmente presione tan duro como pueda mientras todavía tiene la experiencia de la sensación entera, totalmente. Después de dos o tres segundos de pellizcarse a uno mismo fuerte, déjelo.

Cuando haya terminado, frote la piel donde usted se ha pellizcado para impedir el moretón.

¿Cuál es la diferencia entre la primera y la segunda vez que usted se ha pellizcado? La primera fue probablemente dolorosa y no le gustó. ¿Qué sobre la segunda vez? ¿Se sintió miserable o apenado?

Mucha gente que ha pasado a través de este ejercicio ha dicho que el primer pellizco fue ‘doloroso’ pero el segundo no. Tome nota de esta paradoja. En el segundo pellizco, estábamos de hecho teniendo la experiencia que se suponía era ‘dolorosa,’ y sin embargo, extraño pero cierto, no fue ‘dolorosa’ como usualmente la conocemos. Experimentamos la sensación y la forma en que se expande a otras partes de la piel o brazo. No estábamos evitando la sensación. Sin embargo, no fue desagradable.

La alertidad nos ofrece un primer nivel de experiencia más que un segundo o tercer nivel de experiencia (tal como la reacción psicológica de desagrado) o a un mero conocimiento sobre la experiencia.

ALERTIDAD EN LA MEDITACIÓN

Cuando practicamos la meditación, son importantes estas observaciones. Alertidad de pensamientos es diferente de pensar sobre los pensamientos. Lo último involucra reconocimiento, nombrando y clasificando; etiquetamos los pensamientos como ‘perturbaciones,’ o ‘intrusiones.’ Este es el segundo nivel de experimentar pensamientos, lo cual es diferente de estar alerta a los pensamientos. Estamos encasillándolos en tipos y categorías, gustadas y no gustadas, deseables e indeseables. Estos todos vienen del banco de datos de nuestra memoria. Esto no es alertidad directa. Podemos ahora preciar mejor por qué J. Krishnamurti se refiere a esto como ‘alertidad sin opciones.’ Es una alertidad sin juicio, preferencia, análisis, discriminación o aún nominación.

Pero esta alertidad sin dictamen no es lo mismo que la alertidad en blanco de un infante que no ha aprendido todavía a nombrar o clasificar. La última es una mirada fija abierta que absorbe y ayuda a desarrollar nuevas conexiones nerviosas. En la primera, la experiencia es absorbida por un nivel interno de conciencia que no es lógico sino más intuitivo. Tiene una sabiduría de sí propia que trasciende la mente discursiva y analítica. Es lo que los budistas llaman *prajna*; es la conciencia contemplativa de

los místicos cristianos. Por ello, esta alertidad sin opinión no es como una absorción en blanco de las cosas. Ella tiene un valor noético que es diferente del conocer intelectual. A menudo no reconocemos esto, porque el reconocimiento intelectual es el único que comprendemos.

ALERTIDAD Y TRASCENDENCIA

De lo que estemos alerta, lo trascendemos. Cuando estamos alertas al dolor físico, trascendemos el dolor mientras experimentamos el dolor. La alertidad está más allá de o es más que el dolor. Es una totalidad más grande o holon¹⁴, por decirlo así, que incluye el dolor pero no está limitado por o exclusivamente identificado con él. (Ver sobre los holons en el capítulo 28)

Cuando existe alertidad de angustia emocional, la trascendemos. El mismo principio se aplica a los pensamientos, condicionamientos, conceptos, percepciones y el yo.

La verdadera alertidad, por ello, es la clave de la liberación. Ella nos permite estar libres de las esferas de la experiencia o estructuras de la conciencia que nos aprisiona. La alertidad del yo es como una persona prisionera que se vuelva una invisible neblina expansiva que puede pasar a través de las paredes de la prisión. La alertidad última está más allá de esta neblina. No está ni expandiéndose ni es prisionera. No existe prisión ni prisionero.

8 Pautas sobre el Procesamiento de Auto-Alertidad

La auto-alertidad a través de respiración abdominal es la herramienta básica que se usa en el Seminario de Auto-Transformación para efectuar la remoción de insalubres condicionamientos. El procesamiento de auto-alertidad puede hacerse por usted mismo solo (auto-procesamiento) o puede hacerse con la ayuda de otra persona.

Eventualmente, el procesamiento de la auto-alertidad debería hacerse sólo por usted mismo. Al comienzo, sin embargo, es necesario arrostrar el proceso con la ayuda de un facilitador o guía.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

La respiración abdominal es una parte importante del procesamiento de auto-alertidad. Ella intensifica el flujo de *ch'i* a través del sistema entero, particularmente los meridianos, porque activa el centro *tan t'ien* (japonés *hara*) en el área abdominal, el cual se dice es el repositorio de *ch'i*. A través de tal respiración, toda congestión existente será sentida más palpablemente, debido a la presión temporaria creada por el movimiento intensificado de *ch'i*. La auto-alertidad permite a los canales soltarse y relajarse, permitiendo así que fluya la congestión.

Este es el procedimiento para la respiración abdominal:

- Coloque las palmas de las manos sobre su abdomen, cerca de dos pulgadas debajo del ombligo.
- Trate de mover sus palmas delante y atrás expandiendo y contrayendo los músculos del abdomen
- Entonces, expanda el abdomen e inhale a través de la nariz, seguido por la expansión de su diafragma y su pecho.

¹⁴ Arthur Koestler propuso el concepto de los holons, un punto de vista que ha sido adoptado por psicólogos transpersonales tales como Ken Wilber. Un holon es una unidad total u organismo que es también una parte de una totalidad más grande.

- Cuando exhale, sople el aire a través de la boca y contraiga sus músculos abdominales.
- Tome cinco segundos para inhalar y otros cinco segundos para exhalar. Una forma de mantener la cuenta de cinco segundos es contar mentalmente a paso firme: un mil uno, un mil dos, un mil tres, un mil cuatro, un mil cinco.

La respiración abdominal es realmente la respiración natural. Si observamos respirar a los infantes, notaremos que ellos no sólo respiran a través de su pecho. Su cuerpo entero se levanta arriba y abajo.

Una vez que usted ha aprendido la respiración abdominal, está usted listo para el siguiente paso, el cual es examen o escaneo.

El escaneo tiene un propósito triple:

1. Permite que usted esté alerta de la existente tensión o congestión en la superficie de vuestro cuerpo y permite la relajación de estas tensiones.
2. Le hace consciente de la diferencia entre tensión o congestión y la verdadera relajación. Esta alertitud no sólo es importante al procesamiento sino es una necesidad vital en el diario vivir.
3. Prepara a usted para el más intensivo procesamiento emocional.

Las pautas dadas a continuación están divididas en dos partes: procesándose a usted mismo y procesando a otros. Los procedimientos son idénticos, pero existen consideraciones especiales cuando estamos procesando a otra persona. Al procesarnos a nosotros mismos, conocemos lo que nos está sucediendo, pero al procesar a otros, no conocemos nada excepto lo que la persona nos dice o lo que vemos en las expresiones en sus rostros y cuerpo.

PROCESÁNDOSE A USTED MISMO

Escaneando

El procedimiento para escanearse es como sigue:

- Siéntese en una posición cómoda, con ambos pies planos sobre el piso y ambas manos sobre su regazo. Haga respiración abdominal al menos cinco veces antes de comenzar a examinar. Mientras usted está escaneando, usted debe continuar la respiración abdominal profunda a través de toda la sesión. Cierre sus ojos (aunque esto puede ser hecho con los ojos abiertos si se prefiere.)
- Según respira en la sexta vez, sea consciente de la coronilla y la parte posterior de su cabeza. Perciba o sienta cualquier sensación en estas partes. Vea si usted siente alguna pesadez, tensión, presión o dolor. Si no existe ninguno, entonces esté consciente de la siguiente área de la cabeza (véase más adelante) según usted continúa dentro del siguiente ciclo respiratorio.
 - Si usted siente pesadez, tensión o dolor en la coronilla o parte posterior de la cabeza, entonces sea consciente de la naturaleza de la pesadez. ¿Es en una pequeña área? ¿O un área grande? ¿Es con latidos, o es una presión constante? ¿Es un área circular, o es una línea?. Si es una línea, ¿cuán gruesa es? Tomando nota de estas cualidades, usted estará experimentando la tensión más que *pensando* sobre la tensión.
 - Según inhale, atienda a la experiencia de la tensión o pesadez. Según exhale, sienta el dorso de su cuello, sus hombros, su espalda y sus brazos y manos. (La secuencia de alertitud mientras se inhala y exhala dependerá de la dirección natural del flujo de *ch'i* en el cuerpo. Así, si la congestión es en el pecho, entonces, al exhalar el aire uno debe estar alerta a la boca y mandíbula.)
- No trate de luchar o cambiar la tensión. Sólo esté atento a ella, o tenga la experiencia de ella totalmente, según inhala y exhala el aire. Haga esto hasta que la pesadez o el dolor se disipen.

- Usted puede sentir pesadez sobre sus hombros o brazos. Sea consciente de tal pesadez. Puede ella aún convertirse en entumecimiento o una sensación de picazón en los dedos. Sea consciente de estas dos según exhala el aire.
- Si no siente en su cabeza ninguna tensión o incomodidad, entonces, continúe a la frente y los ojos. Siga el mismo procedimiento anterior si siente cualquier pesadez o tensión. Si no hay ninguna, entonces continúe a la cara y las mandíbulas. Después al cuello y el área de los hombros. Entonces, al pecho. Siga al estómago y las áreas abdominales. Continúe a los brazos y manos. Después, la espalda. Por último sus caderas, piernas y pies.
- A cada paso, procese si usted siente cualquier incomodidad.
- Después de examinar toda tensión, pesadez, dolor o entumecimiento, examine su cuerpo de nuevo y haga el chequeo de si todavía existe cualquier tensión o incomodidad en cualquier parte. Si existe, entonces vaya a través de ello de nuevo.
- Si usted tenía dolores musculares antes del escaneo, incluya tales dolores musculares en el mismo.
- Sólo después que se sienta completamente relajado es que se completa la sesión del escaneo. Al escanearse, es común sentirse cansado si usted ha tenido tensiones o dolores que fueron liberados.

PROCESAMIENTO EMOCIONAL

Si usted ha realizado apropiadamente el escaneo, usted ahora está listo para el procesamiento de los conflictos emocionales. Este es esencialmente lo mismo como escanear, excepto que usted ahora pensará de una persona o suceso que le ha irritado, dañado o perturbado a usted. Si usted todavía no está muy familiarizado con el escaneo, es mejor que se haga el procesamiento emocional con la ayuda de un facilitador o guía.

El procedimiento para el auto-procesamiento es como sigue:

- Siéntese cómodamente, como en el escaneo; haga respiración abdominal al menos cinco veces.
- Examine el cuerpo, si él está relajado o no. Si no, entonces vaya a través del escaneo de procesamiento hasta que su entero cuerpo esté completamente relajado.
- Después que el cuerpo esté relajado, piense de una persona o incidente que le haya irritado, dañado o perturbado a usted. Recuerde que usted debería continuar la respiración abdominal profunda a todo lo largo de la sesión.
- Si el episodio recordado permanece como un problema emocional no resuelto, entonces, usted va a sentir algo en su cuerpo según respire profundamente. Puede ser una pesadez o un dolor en el pecho, una presión en la cabeza, dolor de espaldas, etc. (Si usted no siente nada, ello no significa necesariamente que el problema ha sido resuelto dentro de usted. El auto-defensivo yo puede haberse hecho cargo, previniéndole de estar en contacto con capas más profundas de vuestra conciencia.)
- Si usted siente algo, entonces, procéselo como usted hizo en el examen. Hágalo hasta que la congestión se normalice. Puede tomar cinco o sesenta minutos, pero generalmente se normaliza en diez minutos o algo así.
- Después que la pesadez o presión se ha ido, haga chequeo de todo el cuerpo para cualquier tensión remanente. Procese cualquier tensión o incomodidad que usted note.
- Cuando su cuerpo esté totalmente relajado, entonces, recuerde de nuevo la misma persona o episodio. Si existe de nuevo una reacción de incomodidad, procésela de nuevo como antes.
- Después de alcanzar la relajación y habiendo chequeado toda tensión, recuerde el incidente de nuevo. Haga esto hasta que ya no exista ninguna reacción de incomodidad.

- Si usted ha ido haciendo el procesamiento con los ojos cerrados, hágalo ahora con los ojos abiertos. Si usted siente todavía alguna incomodidad, procésela de nuevo.
- Examine su cuerpo entero por si queda alguna tensión antes de finalizar la sesión. Vuestro cuerpo completo debe estar relajado, aún si se siente cansado.

Al hacer el anterior procedimiento, usted puede sentirse agotado o cansado después de la primera ronda. Si usted siente que debe descansar, hágalo así después de que haya alcanzado total relajación. Si usted no se siente muy cansado, entonces, continúe con una segunda ronda o una tercera, hasta que ya no exista más reacción desagradable ante el recuerdo.

AYUDANDO A OTROS A PROCESARSE A ELLOS MISMOS

Las pautas anteriores son para el procesamiento a uno mismo. Ahora, pongamos nuestra atención a las pautas para ayudar a otros a procesarse a ellos mismos.

Cuando usted ayuda a otros en el procesamiento de auto-alertidad, usualmente significa que la otra persona no está todavía familiarizada con el método. Es común para la persona no comprender las instrucciones o no seguirlas correctamente. Ellos pueden también resistir las instrucciones, especialmente si existe dolor.

Como un facilitador o guía, usted juega por ello un papel importante en el éxito del procesamiento. Usted debe conocer cómo hacer las preguntas adecuadas y ser sensible al lenguaje del cuerpo de la persona para conocer qué está sucediendo internamente. Usted debe conocer cómo dirigir la respiración y procedimiento de alertidad para ayudar al flujo de *ch'i* y descongestionar el sistema. Usted debe también ser suficientemente experimentado para no ser alarmado por sensaciones o dolores aparentemente intensos, y usted debe conocer cómo manejarlas.

Las personas que conocen cómo procesarse a sí mismas no están necesariamente listas para procesar a otros. Se requiere entrenamiento y experiencia.

PRECAUCIÓN

Si usted ha asistido al seminario, usted ha sido advertido sobre el procesamiento de las emociones de otras personas a menos que usted haya sido adecuadamente preparado para hacerlo y se le pida así. Algunas personas pueden ir a través de reacciones emocionales intensas, y esto requiere de un facilitador experimentado que pueda manejar estos casos extremos, tales como fobias severas, recuerdos traumáticos y culpa intensa. Trate de ganar más experiencia con el auto-procesamiento primero. O, si usted tiene la oportunidad, participe en seminarios donde usted pueda servir como co-facilitador bajo la guía de un facilitador más experimentado.

ESCANEANDO

El procedimiento es el mismo que las previas pautas para el auto-escaneo, excepto que ahora usted está facilitando el procesamiento de otra persona.

- Siéntese frente al sujeto sin tocarse uno a otro. Los pies del sujeto deberían estar planos sobre el piso, con ambas manos sobre el regazo. Pida al sujeto que realice la respiración abdominal al

menos cinco veces. Observe si lo está haciendo correctamente. Si no, pídale que sople el aire fuera de forma que el aire exhalado usted lo sienta si pone su mano alrededor de un pie y medio de la cara del sujeto.

- Pida ahora al sujeto que sea consciente de la coronilla y parte posterior de la cabeza. Pausa por diez segundos. Entonces pregunte si existe algún sentimiento de incomodidad allí. (Asegúrese que la persona comprende ‘incomodidad’. Usted puede decir: ¿Existe alguna tensión, pesadez, presión o dolor en lo alto y parte posterior de su cabeza?) Nueva pausa y espere por una respuesta.
- Si el sujeto dice que siente algo, tal como ‘Existe un dolor en mi cabeza’, entonces, pregunte: ‘¿En qué parte?’ Trate de que el sujeto experience completamente la sensación haciendo preguntas específicas, ayudando a la persona a estar alerta de su talla, la delgadez o grosor de la sensación, la dureza o suavidad, la intensidad, la agudeza o pesadez, etc. Preguntas útiles son: ‘¿Qué tamaño es el área del dolor? ¿Cuál es la forma del dolor? ¿Es duro o suave?’
- Si el dolor ha menguado, entonces, pregunte sobre otras áreas. Si la persona voluntariamente dice que existe una sensación o dolor en un área específica, tal como el pecho, siga adelante entonces y procese el dolor del pecho.
- Durante toda la sesión de escaneo, observe cualquier cambio en la expresión de la cara o movimiento del cuerpo. Ellos pueden darle algunas indicaciones sobre lo que la persona puede estar sintiendo dentro. Algunos ejemplos de cosas a tomar nota: fruncir las cejas, chasquido de los dedos, apretando los labios. Éstas usualmente indican tensión o incomodidad. Ellas desmienten declaraciones verbales de que estén ya relajados.
- Recuerde que cuando exista congestión o dolor en un área, pida al sujeto sentirla totalmente mientras inhala y sentir el área circundante o que fluye abajo mientras exhala. La excepción es cuando la congestión, pesadez o entumecimiento es sentida en las manos o pies; entonces, permita al sujeto sentirla mientras exhala. (Como se mencionó antes, la secuencia de alertidad mientras se respira dentro y fuera dependerá de la dirección natural del flujo de *ch'i* en el cuerpo.)
- Cuando usted note una lucha interna, recuerde al sujeto no luchar o cambiar la tensión, sino sólo estar alerta de ella, o experienciarla completamente, mientras inhala y exhala. Haga esto hasta que la pesadez o el dolor se disipe naturalmente.
- Cuando el sujeto siente que la presión o incomodidad se ha disipado, pregunte a la persona de nuevo para chequear el cuerpo entero y vea si existe todavía cualquier otra incomodidad. Si existe alguna, entonces procésela de nuevo. Tome nota que cuando la persona clama estar bien relajada, usted debe todavía chequear si esto es verdadero por la observación de la expresión de la cara y la postura del cuerpo.
- Sólo después que la persona se siente completamente relajada es que se completa la sesión de escaneo.

FACILITANDO EL PROCESAMIENTO EMOCIONAL

El procedimiento para facilitar el procesamiento emocional de un sujeto es como sigue:

- Deje que la persona vaya a través del escaneo para asegurar que el cuerpo esté totalmente relajado. Si emerge alguna incomodidad del examen, procéselo hasta que la persona se relaje. No proceda al examen emocional hasta que la persona esté totalmente relajada. La relajación total capacita a la persona para llegar a ser sensitiva a la presencia de la incomodidad. (Sin embargo, si la persona ha pensado ya en algunos recuerdos dolorosos y está ya experimentando

incomodidad física cuando usted comienza la sesión, continúe con el procesamiento emocional ya que no existe otra opción.)

- Con los ojos cerrados, pida al sujeto que recuerde otra persona o incidente que le ha perturbado, irritado o dañado. Pausa de veinte segundos.
- Pregúntele si existe alguna sensación o malestar en el cuerpo. Proceda a procesar cualquier malestar en el cuerpo hasta que éste se normalice.
- Al recibir respuestas del sujeto tome nota de las respuestas vagas, conceptuales o no específicas. Una tal declaración como ‘me siento herido’ no es una *descripción* de lo que se está experimentando sino un *concepto* de lo que siente. Pregunte, ‘¿dónde lo siente en su cuerpo?’ Preguntas hábiles ayudan al sujeto a llegar a estar *alerta* a la experiencia, en lugar de decirles lo que *ellos piensan* sobre la experiencia. Estas son dos cosas muy diferentes. De ahí que, preguntas sobre tamaño, dureza, densidad, etc., ayuda a la persona a estar *alerta* en lugar de *pensar o conceptualizar* sobre lo que está teniendo como experiencia.
- Procese hasta que todo el malestar se normalice.
- Si la persona no está todavía muy cansada, repita el procedimiento preguntando al sujeto que recuerde el incidente por segunda vez. Si todavía persiste algún malestar o pesadez o dolor, no importa cuán leve sea, vaya de nuevo a través del proceso hasta que el malestar se normalice. Repita el ciclo de procesamiento hasta que nada más sea sentido al recordar el incidente.
- Se llegará a un punto cuando la persona no tiene más ninguna reacción adversa al recuerdo. En algunos casos, ellos declaran que ellos echan de menos o aman a la persona a quien ellos pensaban que odiaban. (como por ejemplo un padre)
- Entonces, pida al sujeto que abra los ojos, y piense una vez más en la otra persona. Si todavía existe reacción desagradable, vaya de nuevo a través del procesamiento.

9 Pautas ulteriores en el Procesamiento

Los comentarios que se ofrecen a continuación son para los individuos que están ayudando a otros a través del proceso de auto-alertidad. Puede ser relevante, las notas se aplican también a personas que están haciendo el auto-procesamiento, esto es, aquellos quienes se procesan a ellos mismos sin la ayuda de otra persona.

ASPECTOS FÍSICOS

1. Siéntese frente al sujeto o un poco al lado del mismo. Sus rodillas no deberían tocar las piernas del sujeto. De ahí que, si es necesario, siéntese un poco al lado del sujeto para ser capaz de estar cerca y oírlo mejor.
2. Evite tocar al sujeto. Aunque tocarlo en momentos apropiados puede ayudar a llevar vuestra empatía, especialmente cuando el sujeto esté sufriendo fuertes experiencias emocionales, tocarle puede hacer también que el sujeto se sienta custodiado o que se sienta incómodo. En ciertas culturas, tocar a la persona es muy impropio.

3. Mire al sujeto y observe lo que está sucediendo en todo momento. Pueden haber momentos cuando usted necesite procesarse a usted mismo para estar alerta de lo que está sucediendo dentro de usted. Pero esto no debería impedirle de estar alerta de lo que está sucediendo en el sujeto. Por esta razón, evite escribir cualquier cosa mientras está procesando el sujeto.

COMUNICACIÓN VERBAL

1. Su voz, manera y tono de hablar juegan papeles importantes en el procesamiento. Es por la voz que se lleva el sentimiento de confianza. Cuando usted está ansioso, tal ansiedad es llevada a través de la voz. Usted debería ser consciente sobre su propia tensión o si está hablando en un tono alto —lo cual puede indicar falta de relajación.
2. Durante el procesamiento, las preguntas que usted haga no deberían ser intrusas, tales como preguntar demasiado a menudo. El sujeto será distraído de su auto-alertidad. Las preguntas deberían estar basadas sobre lo que usted sienta se necesite en ese momento.
3. Tampoco deberían existir demasiado pocas preguntas o recordatorios. Un sujeto que no esté muy familiarizado con el procesamiento de auto-alertidad es casi como irse a la cavilación o reminiscencias, más que al alcance de un estado de auto-alertidad. Sus preguntas o recordatorios están dirigidos a regresar a la alertidad de las experiencias físico-éticas en el cuerpo.
4. Pregunte ‘qué’ y no pregunte ‘por qué’. Las preguntas ‘qué’ indagan por descripciones de los hechos de una experiencia; las preguntas ‘por qué’ hacen ir al sujeto dentro de la mentalización y la justificación, lo cual tiende a llevar lejos al sujeto de la auto-alertidad.
5. Ayudando a otros a procesar, evite recordatorios sugerentes, excepto el recordatorio de respirar y estar alerta. Por ejemplo, no sugiera al sujeto que debería ‘estar relajado’. Evite sugerencias que ayuden a asegurar o hacer a la persona sentirse positiva, tales como, ‘usted se sentirá mejor’, o ‘usted se sentirá bien después de esto’. El propósito del procesamiento es ayudar a la persona a estar alerta sin ser dictaminadora.

DURACIÓN DE LA SESIÓN

1. La duración de la sesión de procesamiento puede variar desde quince minutos a dos horas, dependiendo del sujeto. Alguna gente es capaz de ir a través del proceso muy rápidamente. Otra puede encontrar la energía en el cuerpo moviéndose de un lado a otro sin fluir fuera aún después de una hora.
2. Vea que no existan sentimientos de incomodidad, tensión o dolor dejado al final de cada sesión. Si el sujeto todavía siente una ‘bola’ en la boca del estómago, continúe a través del proceso hasta que la bola se disuelva o se mueva. No se ponga ansioso por disolverla apurándose. Tal prisa puede a veces obstruir el proceso.
3. Si el sujeto todavía siente aprieto o tensión después de un largo tiempo, y si es aconsejable discontinuar, pídale que respire normalmente y no profundamente, mientras esté todavía yendo a través de la auto-alertidad. La disminución en la energía disminuirá el aprieto que está sintiendo, pero permite que todavía cualquier aprieto remanente fluya a través de la auto-alertidad.
4. Si existen tensiones en algunas partes del cuerpo que parecen no fluir después de un tiempo largo, tal como la cabeza, cuello, hombros o brazos, puede sugerirle al sujeto que presione ciertas partes de su cuerpo para ayudar a la energía a fluir. Es mejor que usted pida al sujeto que lo haga por sí mismo. Refrénese de tocarlo.

LA ENERGÍA FLUYE

1. Cuando el sujeto va a través de la respiración abdominal, las congestiones en el sistema reciben mayor presión del flujo de *ch'i*, y la tensión, aprieto o dolor puede ser sentido en aquellas áreas que están congestionadas. La alertidad previene la constricción de aquellas partes. Tales constricciones impiden que la energía fluya libremente. La figura 8 ilustra las direcciones principales del fluir de la energía (desde el centro del cuerpo hacia la cabeza, las manos y los pies) durante el procesamiento, pero existen otras menores.
2. Para ayudar a la energía a fluir naturalmente, su papel es ayudar al sujeto a llegar a estar alerta del área de congestión, como lo indica la tensión, aprieto o dolor. Al hacer esto, haga uso de un número de acercamientos para identificar y estar alerta de las áreas congestionadas:
 - Pregunte sobre el tamaño: Si es grande o pequeño, ¿de qué parte a qué parte?
 - Pregunte sobre la forma: ¿Es plana? ¿Es una bola? ¿Es una línea? ¿Rectangular? ¿Oblonga?
 - Pregunte sobre el lugar: ¿Es cerca de la superficie de la piel? ¿Es profundo dentro?
 - Pregunte sobre la textura: ¿Es dura o blanda? ¿Es un dolor agudo o moderado?
 - Pida al sujeto que esté alerta a las bordes de la sensación; por ejemplo, si es un aprieto del pecho, pídale que esté alerta del borde exterior de la tensión, el cual puede ser el lado del pecho cerca del brazo superior.
 - Pida al sujeto estar alerta del área donde usted piensa que la energía pueda fluir naturalmente: si la tensión es alrededor del cuero cabelludo, entonces pida que esté alerta del dorso del cuello y hombros, porque estos son los canales naturales del flujo de la energía de la cabeza. Si la tensión está sobre el brazo superior, entonces pídale estar alerta de su antebrazo y manos.
3. Las vías de salidas normales para el flujo de la energía congestionada son:
 - Los brazos, manos y dedos.
 - Las piernas, pies y dedos.
 - La coronilla de la cabeza.

Han existido casos donde el sujeto ha reportado que la energía salió de sus oídos, nariz y pezones. Pero, esto es raro. Existen también ocasiones cuando las congestiones parecen desaparecer a mitad del cuerpo sin que el sujeto note si salió a través de alguna de las vías señaladas.

4. Son sentidas muchas clases de sensaciones cuando la energía está fluyendo fuera. Estas incluyen:
 - Sensación de picazón, usualmente en las extremidades. Esto indica el flujo libre de fuerte energía. A veces descrita como siendo pinchado por agujas o alfileres.
 - Entumecimiento. Cuando la energía es muy fuerte, ésta es usualmente la sensación. Continúe con la alertidad de estas partes entumecidas, y se disipará naturalmente.
 - Calor, usualmente en las extremidades. Esto indica el flujo normal o liberación de la energía.
 - Frialdad —usualmente en las manos o pies. Esto indica que la energía está fluyendo pero está bloqueada en algún punto, tal como la muñeca o antebrazo, y las manos sienten el frío. En este caso, es útil pedir al sujeto estar alerta de las partes del cuerpo *antes de* la parte fría. Por ejemplo, si sienten las manos frías, entonces, pídale que esté alerta de su muñeca.
 - Contracción muscular. Existen raras veces cuando la energía es tan fuerte que los músculos de las manos se contraen y endurecen y el puño se crispa como si fuertemente agarrara algo. El masaje de antebrazo y mano ayuda en esta condición.

CONGESTIONES

Cuando la respiración abdominal es iniciada con alertidad, el sujeto siente tensión, aprieto o dolor en aquellas áreas donde existen congestiones en el sistema. El lugar de estas congestiones variará de acuerdo a la naturaleza y origen del problema emocional. Por ejemplo,

- Emociones que envuelven la supresión de la expresión crea a menudo la congestión en el área del pecho, la mandíbula o la boca. Así, si un niño se reprime de llorar o gritar mientras está siendo castigado por su padre o cuando una persona reprime la urgencia de hablar, a menudo se siente como un bulto en la garganta. A veces se sentirá como una parálisis de las mandíbulas, como si estuvieran trancadas o entorpecidas.
- El miedo, por otro lado, puede ser sentido en la boca del estómago. Cuando se recuerda un miedo, puede aparecer como una bola alrededor del estómago. Puede ser dura o blanda, grande o pequeña. Durante el procesamiento, el tamaño y textura cambiarán.
- El miedo también se siente en las extremidades, tales como las piernas con el miedo a las alturas.
- Sensaciones en o alrededor de los ojos indican a menudo lágrimas del pasado reprimidas.
- La ira es sentida en muchas áreas de la cabeza —la frente, parte posterior de la cabeza, etc. Dolor en el área de la espalda puede indicar también el flujo incompleto de la energía desde la cabeza.
- La culpa es sentida en el centro del pecho.
- Heridas y resentimientos son sentidos a menudo en el lado izquierdo o derecho del pecho. Es sentido como presión sobre el corazón, resultando en alguna dificultad para respirar. La mayor parte de la gente lo siente en el lado izquierdo o en el centro del pecho, pero algunas veces puede estar en el lado derecho del pecho.
- Las presiones o responsabilidades pesadas son sentidas sobre los hombros o la espalda.

Las congestiones son sentidas a veces sólo en un lado del cuerpo, tal como la izquierda de la cabeza y los brazos. Mas bien que relacionado con los hemisferios del cerebro, parecen estar conectadas a los meridianos que fluyen en un lado del cuerpo, desde la cabeza hacia abajo.

Se está investigando todo el tiempo, y facilitadores y aquellos que pasan por el procesamiento son animados a contribuir con sus experiencias y observaciones para profundizar nuestra comprensión del procesamiento.

DOLOR

Cuando las emociones reprimidas son intensas, la congestión puede ser sentida como dolor cuando se inicia la respiración abdominal. El dolor puede sentirse en cualquier parte del cuerpo, desde la cabeza a las extremidades, dependiendo de la naturaleza de la emoción y la congestión. Cuando es en la cabeza, por ejemplo, el facilitador debería guiar la alertidad del sujeto para facilitar el flujo de la congestión. Si el dolor es sobre la frente o encima de las cejas, entonces, deje que el sujeto esté alerta de las sienes y el lado de la cabeza, entonces, el dorso del cuello y los hombros.

MERIDIANOS DE ACUPUNTURA

Es útil familiarizarse con los meridianos de acupuntura o canales a través de los cuales fluye *ch'i* en el cuerpo. Ustedes pueden entonces identificar la dirección del flujo y ayudar al sujeto para que llegue a estar alerta del meridiano siguiente para prevenir la obstrucción. Por ejemplo, en número de 9 tenemos los puntos del así llamado Meridiano del Estómago que fluye desde el lado de la cabeza hacia el dorso del cuello. Cuando existe dolor en esas áreas de la cabeza, entonces el facilitador debería ayudar al sujeto para estar alerta del dorso del cuello durante el ciclo de espirar.

Para este propósito no es suficiente que usted aprenda sobre los catorce meridianos principales de acupuntura; usted también tiene que conocer los lazos de conexión entre los meridianos. La transferencia de sensaciones de la congestión no sigue exactamente los puntos de un meridiano específico. Ella puede transferirse desde un meridiano a otro o aún saltar puntos meridianos.

EFFECTOS EMOCIONALES SOBRE EL FACILITADOR

Algunos facilitadores encuentran que cuando ayudan a otra persona a procesar, ellos pueden sentirse afectados cuando la otra persona está llorando, o sentirse cansados después de algún tiempo. Cuando somos afectados emocionalmente, nos encontraremos a nosotros mismos ineptos para estar alertas a lo que está sucediendo al sujeto. De hecho, podemos aún encontrar que estamos más envueltos en el procesamiento de nosotros mismos que en ayudar al sujeto.

¿Cómo evitamos ser afectados o estar cansados cuando estamos ayudando a alguien?

Cuando somos afectados por el pesar o emociones de otro, ello indica que un botón de reacción ha sido disparado dentro de nosotros. Ello significa que necesitamos trabajar sobre ello en nosotros mismos más tarde. En el intermedio, debemos estar alertas de lo que está sucediendo en nosotros en ese momento cuando estamos ayudando a otra persona.

Cuando nos sentimos cansados después de una sesión con una persona, ello significa que no estábamos relajados y en calma durante la sesión. No estábamos alertas de que una parte de nuestro cuerpo estaba tensa todo el tiempo. La habilidad para rápidamente distinguir entre tensión y relajación es por ello una capacidad necesaria que todo facilitador debe desarrollar.

ALERTIDAD Y CAVILACIÓN

Debemos tener cuidado que el sujeto no caiga en cavilación o imaginación; de otra forma, ellos meramente intensifican el trauma del recuerdo. Preguntando oportunamente, y preguntas apropiadas sobre los sentimientos físicos, el facilitador ayuda al sujeto a mantener la alertidad de sus energías corpóreas y por ello, permitir que la energía fluya naturalmente. Esto capacita al sujeto para permitirle ir y liberar emociones y energías reprimidas segura y permanentemente.

COMPORTAMIENTOS ÚTILES E INÚTILES

1. Como se mencionó anteriormente, cuando se ayuda a auto-procesarse a sujetos, déle vuestra total presencia y atención enfocada a ellos. Excepto para escribir un cuerpo de mapa de la secuencia del proceso, evite escribir o tomar notas durante el procesamiento.
2. Esté alerta de su propio cuerpo físico mientras el sujeto está pasando sus propios sentimientos y sensaciones. Puede ayudar su sentido o sentir la naturaleza de lo que ellos están sintiendo.

3. Cuando el sujeto está pasando por dolor emocional y está llorando, es a veces útil sostener sus brazos u hombros. Note que esto debería ser hecho con la consideración de si es apropiado. Si está inseguro, entonces, evítelo.

PROCESAMIENTO ENTRE MARIDO Y MUJER, PARIENTES O AMIGOS

En el procesamiento de auto-alertidad, particularmente el procesamiento emocional, las parejas, los familiares o amigos cercanos tratando de ayudar el proceso de otros puede encontrar algunas dificultades. Por ejemplo,

- Cuando el evento que se está procesando está directa o indirectamente relacionado a la propia relación de ambos, puede existir un sentimiento de la parte de un participante que el evento no está siendo dirigido y que el procesamiento es una evitación del evento. La persona que siente la herida o el enfado puede ni aún estar deseando hacer el procesamiento. Puede ser mejor discutir el asunto primero, y entonces hacer el procesamiento después que ambas partes sientan que será útil.
- Para un procesamiento mutuo sin obstrucciones, no debe haber eventos emocionales negativos entre los socios.

MOVIMIENTOS DEL CUERPO

Algunas veces los sujetos oscilan o estiran sus cuerpos. Una `persona, por ejemplo, que estaba procesando el miedo a la oscuridad comenzó a oscilar en una forma circular. La oscilación llegó a ser más rápida y más vigorosa. Duró por alrededor de cinco o diez minutos y gradualmente menguó.

En otro caso, el cuerpo del sujeto se mecía delante y atrás. Entonces, ella se estiró súbitamente hacia delante de forma que su cabeza fue tirada atrás y su expresión facial mostró que ella sentía algún dolor. Más tarde, sus caderas oscilaron muy rápido de lado a lado, como en un movimiento de baile. Esto continuó por alrededor de diez minutos. Cuando se le pidió estar alerta del área oscilante o de tensión en el cuerpo, la oscilación disminuyó y eventualmente se detuvo.

La oscilación o mecida es sólo la manifestación de energía sin balance en el cuerpo. Cuando estas son permitidas que sucedan con alertidad, entonces ellas eventualmente menguan y desaparecen.

10 LOGRANDO UN NIVEL FUNCIONAL DE TENSION CERO

Una cualidad importante que necesitamos desarrollar en el proceso de auto-transformación es la *capacidad de lograr un estado de relajación funcional siempre que no exista necesidad de tensión*. Ello libera la energía de la conciencia para la alertidad, en lugar de estar siendo chupada por la tensión psicológica.

La tensión es una parte necesaria de la vida diaria, y nos movemos y hacemos acciones físicas tensionando nuestro sistema muscular. Los músculos también se tensan cuando tenemos ansiedad o ira o cualquier otra emoción negativa y surge la energía *ch'i*, preparando el sistema psíquico-físico para la acción. Durante estos estados, el sistema psíquico-físico no está en un estado relajado, esto es, no está en un nivel cero de descanso o relajación.

Cuando, sin embargo, la presión circunstancial ha aliviado y no tenemos más ansiedad o ira observable, mucha gente todavía no retorna al estado de descanso o relajación. Todavía existe tensión en una o más áreas de sus cuerpos. Usualmente, la persona no está aún alerta de esta continua tensión. Esta tensión crónica causa cansancio y stress.

Nivel funcional cero. Debemos por ello aprender cómo alcanzar un *nivel funcional cero* de tensión sobre una base de un momento a otro. Es llamado ‘funcional’ porque no está a un verdadero nivel cero de no tensión absoluta. Existe aún alguna tensión para mantener un nivel funcional de alertidad, tal como durante el trabajo, hablando y caminando.

Este nivel funcional depende del tipo de actividad en que estemos comprometidos. Por ejemplo, si estamos enfrascados en un juego de tenis de mesa, entonces el nivel funcional cero se mantendrá a un estado mínimo de tensión de manera que podamos responder rápidamente a las bolas que están llegando. Las piernas están inclinadas, con flexibilidad y prontitud para saltar. El brazo que sostiene la raqueta está levantado al nivel del pecho, listo para moverse a la izquierda o derecha. Pero, no debemos estar *más* tensos de lo funcionalmente necesario; de otro modo, interferirá con nuestra responsividad. Así, un brazo y cuerpo tiesos —indicando excesiva tensión durante un juego de tenis de mesa— reduce nuestro tiempo de respuesta a una bola que llega. Tal tiesura no es un nivel funcional cero para un jugador de tenis de mesa. Llegamos a ser de hecho menos eficientes o efectivos en el juego.

El efecto obstructivo de la tensión innecesaria es encontrado en muchas actividades o juegos; en el golf, una no buscada tiesura o tensión interfiere con el total balance del club; en la natación, ella enerva a los nadadores más rápidamente de la energía necesitada; en la conversación, jugar con llaves y lápices afecta la atención del que escucha; en el baile, tensionar los músculos incorrectos es garantía de perder la gracia.

En cada una de estas actividades, sin embargo, se necesita una combinación de tensión y relajación para que la óptima energía produzca el resultado que deseamos, y las combinaciones son diferentes para cada actividad.

El nivel funcional cero de un jugador de tenis de mesa es diferente del nivel funcional cero de una persona sentada en una silla leyendo una revista. En el último, las piernas no necesitan estar en grado máximo de tensión y estar tensas para una agilidad máxima. Ellas pueden estar completamente estiradas y relajadas. Los brazos pueden estar totalmente en descanso, excepto para los músculos de los brazos y manos necesitados para sostener la revista. Si las piernas están tensas mientras leemos una revista, entonces, la persona no está en un nivel funcional cero. Esto es tensión *innecesaria*.

La auto-alertidad nos ayuda a lograr esta combinación óptima de tensión y relajación que representa el nivel funcional cero sobre una base de momento-a-momento. En el jugador de tenis de mesa, la frente y los hombros deberían estar relajados. El agarre de la raqueta debería ser justo lo suficiente y no demasiado duro. Los pies no brincan y saltan y danzan en un estado de afilada anticipación. Cualquiera de estos movimientos o tensiones innecesarios serán notados si usted está alerta, y ellos cesarán naturalmente cuando usted los note. Al leer una revista, usted debe notar si sus piernas están innecesariamente tensas. Notarlo le permitirá a ellas retornar a un estado natural de relajación. Estos ejemplos pueden ser aplicados a cualquier estado de la actividad humana.

El nivel funcional cero no es meramente un estado de ausencia de tensión. Es también el logro de la calma emocional en la vida diaria. Este estado hace posible la sensibilidad emocional para usted mismo y hacia las emociones de otros.

Nivel Virtual cero. El nivel funcional cero de tensión es diferente del nivel virtual cero de tensión, el cual es el nivel máximo de ausencia de tensión para un ser humano. A este nivel, prácticamente todos los músculos voluntarios están en un estado de descanso. No existe ola de energía lista para cualquier respuesta anticipada. En meditación, este estado de relajación se evidencia por un nivel muy poco profundo de respiración, casi imperceptible, indicativo de la baja necesidad del cuerpo de oxígeno y *ch'i*. Ello es evidencia de una bajo nivel de actividad biológica, emocional y mental en la persona. Las ondas de actividad del cerebro en este estado indicarían ondas ya sea alfa, delta o theta.

Este nivel es llamado virtual porque no es necesariamente un nivel absoluto de ausencia de tensión. La última puede no sea posible, porque sería un estado no útil. La vida necesita actividad biológica y

psicológica. Aún en la muerte, encontramos que mucha gente va a la tumba con sus tensiones de sus vidas.

Nivel psicológico cero. El nivel funcional cero de tensión hace posible otro estado, el *nivel psicológico cero*—un estado de alertidad en el cual los pensamientos son no-reactivos y no tienen tendencias a formar opiniones, gustos y disgustos y juicios. La mente no está ocupada con los pensamientos. El nivel psicológico cero no es un estado inútil o disfuncional. Por el contrario, es uno que habilita los estados internos o sutiles de conciencia para interactuar directamente con la realidad. La función intuitiva está activa, y llega a ser posible la verdadera acción impersonal, no de nuevo la reacción personal.

Así como el nivel funcional cero hace posible un alto grado de dominio en la acción humana, de igual modo, el nivel cero psicológico abre la posibilidad de mayor comprensión humana, resultando en valoración y respuestas superiores a una situación, particularmente cuando está acoplada con el dominio del yo. La valoración de las situaciones está sobre un nivel intuitivo más que en un nivel lógico. Somos capaces de ver más allá de las apariencias, porque no estamos ya más absortos o distraídos por respuestas condicionadas, ya sea emocional o mentalmente. Así, el dolor físico no es más visto como desagradable o como algo para huir de él. Él es una sensación que tiene un propósito biológico y psicológicamente ni es para gustarlo ni para rechazarlo. Podemos sentir la sensación de ‘dolor’, pero no experimentamos miseria psicológica. Ni existe apego personal ni desprecio de gente, la cual es una respuesta superficial —de ahí condicionada— hacia la gente. En su lugar, surge una cualidad diferente de la realidad de la gente que es profunda, auténtica y compasiva.

De estos tres niveles cero, el primero que debemos explorar es el nivel cero funcional. El procesamiento de auto-alertidad es el paso más directo para alcanzar este nivel sobre una base continua. El proceso de la auto-alertidad nos libera de las congestiones de energía y botones de empuje que causan tensiones innecesarias. Sólo cuando se alcanza el nivel funcional cero sobre una base regular pueden ser posibles los otros dos niveles.

CUATRO ACERCAMIENTOS A LA AUTO-ALERTIDAD DIARIA

Aquí están cuatro acercamientos para nutrir la auto-alertidad diaria. Esfuércese en hacerla parte integral del comportamiento diario. El primer efecto de estos hábitos es la disminución de la tensión crónica y el stress. Finalmente, ellas provocan una cualidad de atención momento-a-momento que tiene un efecto transformativo en nuestra vida.

Respiración abdominal. Haga de ésta su respiración normal en lugar de la poco profunda respiración del pecho. La respiración abdominal tiende a relajar todo el cuerpo y a calmar los sentimientos. Trate conscientemente de respirar de esta forma tan a menudo como pueda. Ella llegará a ser, eventualmente, un hábito inconsciente.

Hablando desde el estómago. Notamos que una persona tensa tiende a tener una voz de tono alto; una persona en pánico puede aún tener una voz chillona aguda. Por otro lado, una persona muy relajada tiende a tener una voz redonda, sonora. Cuando despertamos de un sueño muy descansado, notamos que tenemos una voz de tono bajo. Nuestro estado de tensión se refleja en nuestra calidad de voz. Una tiende a seguir a lo otro.

Una manera de mantener un nivel de tensión bajo por ello es por el habla desde el estómago. Esto se hace produciendo el sonido desde el diafragma y el abdomen sin tensionar la caja vocal.

Para practicar el habla desde el estómago, trate de pronunciar palabras que comiencen con ‘j’ sin el sonido ‘j’: *jardín, jarro, joya, júbilo*. Sea consciente de todo esfuerzo sostenido en el área de la

garganta. Permita a la caja vocal sólo resonar al pasaje del aire. Cuando usted ha conseguido la destreza, entonces, practique leyendo regularmente de esta manera.

Pensando desde la espina dorsal. ¿Ha notado usted que usted puede pensar desde diferentes partes de su cabeza y cuerpo y que estos modos de pensar están correlacionados con vuestro nivel de tensión? Existen tres modos de pensar. El primero es pensar desde la frente, el segundo es pensar desde la parte posterior de su cabeza, y el tercero es pensar desde su espina. A menudo vemos gente frunciendo las cejas en una expresión de ansiedad o cuidado o ira. De ahí, ellos usualmente forman ranuras permanentes entre sus cejas. Si hacemos esto deliberadamente, notamos que hay una tensión correspondiente en nuestra cabeza, particularmente la frente y el área del cuero cabelludo. Este es el primer modo de pensar. Las personas que piensan constantemente en esta forma serán más susceptibles a dolores de cabeza y caída prematura de su cabello. Intente de nuevo. Frunza sus cejas mientras mira a algo. Esté alerta de su cuero cabelludo y la parte trasera de su cuello. ¿Nota la tensión? Si es así, permanezca con la tensión, así usted recuerda cómo la siente. Entonces, en el estado de alertidad, deje que la tensión mengüe, permitiendo a sus músculos de la cabeza que se relajen.

Mientras esté todavía alerta de su cabeza, mire de nuevo al mismo objeto, esta vez con alertidad de cualquier posible tensión. Observe *desde* dónde usted tiende a estar pensando. ¿Dónde está el centro de su presente conciencia? Esto nos conduce al segundo modo de pensar: pensar desde detrás de vuestra cabeza. Usted puede notar que aunque el primer modo parece enfocarse sobre el área de la frente, este segundo modo está un poco difuso en la cabeza. Usted puede aún notar que usted está más consciente de la base de su cráneo en la parte de atrás de su cuello. Y usted notará que usted está más relajado mirando el objeto que usted escogió.

Permanezca con este modo de pensar por dos o tres minutos. Familiarícese con la diferencia entre el primero y el segundo modo. Esté consciente si los músculos de su cuero cabelludo o la frente o cejas están tensos. Sienta cualquier sensación al lado de su cabeza, sienes, etc.

El tercer modo de pensar es aquél en el cual su alertidad incluye la espina dorsal. En este modo usted llega a estar alerta de prácticamente todos los estados de tensión conectados con el pensar. Usted notará que hay tensión mínima en esta clase de observar y pensar. Existe auto-alertidad. Al mismo tiempo, usted tiende a tener la experiencia de una más profunda percepción y comprensión de los eventos, conversaciones y situaciones.

Trate de hacer de este tercer modo su modo normal de pensar. Practíquelo tan a menudo como se acuerde hasta que se convierta en la segunda naturaleza.

Pausa antes de actuar Finalmente, existe un cuarto acercamiento que surgirá naturalmente de la práctica de los tres anteriores. Este es hacer una pausa antes de actuar. Esta pausa es realmente una pausa de alertidad, no necesariamente en términos de tiempo. Puede tomar sólo una fracción de un segundo, o cuando más unos pocos segundos.

Según usted vaya a leer las siguientes palabras, tome esa pausa de alertidad. Esté alerta de su cabeza, su cuerpo, sus sentimientos, sus pensamientos-reacciones, y su actitud en este momento. Vea si sus hombros y brazos están tensos mientras usted está sosteniendo este libro. Esté alerta de la razón por qué está continuando con la lectura de estas líneas.

Antes de hablar a alguien, tome la pausa de alertidad. Antes de contestar el teléfono, tome esa pausa.

El monje budista Tich Naht Hahn ofrece una versión de esta pausa con su ‘meditación teléfono.’ El sugiere que cuando suene el teléfono la primera vez, haga una inspiración profunda. En la segunda vez, dibuje una sonrisa en su rostro. Al tercer timbrado, descuelgue el teléfono.

Estas cuatro herramientas deben ser practicadas conscientemente tan frecuentemente como sea posible hasta que ellas lleguen a ser parte de vuestra naturaleza. Si esto se hace con diligencia, usted seguramente notará el cambio en la vida de uno en el transcurso de unos pocos meses.

11 La Naturaleza del Dolor Emocional

Libros sobre psicología y fisiología psicológica nos dicen que las emociones están acompañadas por cambios físicos en el cuerpo tales como disminución de la salivación, incremento en sudoración de la piel y secreción de epinefrina y adrenalina. Lo que ellos usualmente no mencionan es la excitación del *ch'i*, acerca de lo cual discutí anteriormente en este libro. La excitación del *ch'i* acompañada por actividades fisiológicas tales como activación de la adrenalina, incremento de la presión sanguínea, o tensión de los músculos, es lo que llamamos la emoción, ya sea agradable o desagradable. Puede ser activada por una cognición (al ver o recordar) o por una expresión facial (frunciendo el entrecejo o sonriendo). Cuando ningún flujo de energía es activado, no existe emoción.

En este capítulo, vemos dentro de la naturaleza del dolor emocional, pero no dentro de la naturaleza de todos los tipos de emociones. La alegría es una emoción, por ejemplo, no es un problema y de ahí que pueda ser echada a un lado desde que no hace ninguna interferencia o procesamiento, a menos que tengamos una incapacidad para experimentar alegría o una resistencia a tener experiencias alegres.

¿Por qué la visión de una serpiente causa en una persona la excitación de energía, conocida como la emoción llamada miedo, pero no en otra?

Young Susan ve una serpiente. Ella ha sido informada previamente sobre serpientes venenosas y sus peligros. Ella luego cree (reconoce) que está en peligro mortal. Su cuerpo entero se prepara para huir, activando la liberación de adrenalina (y *ch'i*), y ella corre a lugar seguro. Ahora segura, Susan dirige su atención a, o es distraída por, otras cosas, ella ignora el flujo de energía que continúa todavía. Alguien conversa con ella sobre un tópico enteramente diferente, y la mente de ella está distraída de la experiencia de miedo. El flujo de energía es detenido, congelándola así en el sistema. Esta energía congelada permanece allí como un bloque o congestión hasta que sea liberado. Puede permanecer allí por diez días, diez años o toda la vida.

La próxima vez que Susan vea una serpiente, sus sistema biológico envía la energía de lucha-o-huída o respuesta *ch'i*, empujando o poniendo presión sobre la energía congelada que está estorbando su sistema. Esto activa la energía atrapada, lo cual ella siente en su cuerpo como un movimiento de energía desagradable. Puede ser una sensación fuerte, o puede ser débil. Esta energía que ella siente es el miedo. *La respuesta biológica de lucha-o-huída que está acompañada por un brote de adrenalina o ch'i no constituye miedo en sí mismo. Es la activación de esta energía congelada que es sentida como miedo.* Esta energía activada es sentida como un endurecimiento en la boca del estómago, como una sensación de hundirse o como un debilitamiento del flujo de energía en las extremidades. Puede sentirse como una sensación de picazón o calentamiento. Cuando es suficientemente fuerte, causa entumecimiento o aún tiesura en los músculos.

Cuando el cuerpo no tiene bloques o congestiones de energía durante tiempos de tensión o crisis o peligro, la energía natural fluye y es sentida como elevada alertitud o estar listo, como el elevado estado de un jugador de tenis de mesa mientras está jugando, el cual no tiene miedo.¹⁵

Cuando tenemos la experiencia del temor, ello significa que alguna previa experiencia desagradable ha acumulado una reserva de energía en partes específicas del cuerpo que no ha fluido fuera cuando ella fue despertada. Esta congestión de energía está estimulada por la cognición de la amenaza. *El dolor emocional, por ello, es la presencia dolorosa de esta congestión de energía que es activada por un recuerdo, una situación o un estímulo.* Cuando esta congestión se disipa, el dolor emocional desaparece.

¹⁵ Experimentos dirigidos en los cuales fue inyectada adrenalina a sujetos para imitar los efectos del sistema nervioso simpático muestran que los sujetos no sintieron emociones. Schachter, S & Singer, J:E., *Cognitive, Social and Physiological Determinants of Emotional State*. Revista Psicológica, 69 (1962) 379-399, citado por David G Myers, *Psicología* 4ª Edición N.Y 1995) Pág. 456.

Esta comprensión de la naturaleza de la excitación emocional está basada sobre cientos de sesiones de procesamiento con gente cuyos temores o ira o resentimiento desapareció después que a la energía congestionada se le permitió fluir o ser liberada a través del procesamiento. Tal liberación ocurre normalmente dentro de treinta minutos, aunque en una minoría de casos toma mucho más.

Ahora, veamos dentro de la naturaleza de las emociones desagradables, y cómo el procesamiento de auto-alertidad resuelve muchas cargas emocionales muy rápidamente.

EMOCIONES BÁSICAS Y DERIVATIVAS

Las emociones desagradables o dolorosas son de varias clases. Algunos ejemplos son heridas, resentimiento, enojo, irritación, rabia, furia, ira, acoso, miedo, culpa, envidia, celos, tristeza, depresión, lobreguez, melancolía, soledad, ansiedad, pánico, vergüenza, turbación, exasperación, molestia, angustia, pena, aversión, disgusto, remordimiento, rechazo y desesperación.

Existen muchos tipos de emociones desagradables, pero existen sólo unas pocas emociones primarias. Las otras emociones son derivadas de estas emociones primarias. El Conocimiento de cómo manipular las emociones raíces nos capacita para contender efectivamente con las emociones secundarias derivadas.

Existen seis emociones primarias negativas, tan lejos como podemos presentemente .determinarlas. Ellas son el miedo, el enojo, la herida, la aversión, el abatimiento y la culpa. Estas emociones primarias no son reducibles una dentro de la otra. Esta lista no está significada a ser final y no incluye, como ya se mencionó antes, las emociones positivas, tales como la alegría, porque estamos al presente sólo interesados con el efectivo manejo de las emociones que son obstructivas al crecimiento y la madurez del ser humano.¹⁶

Miedo

El miedo es una reacción biológica que ha sido encajada dentro de nuestro sistema para la preservación de sí. La compartimos con los animales. En los seres humanos, sin embargo, la reacción del miedo se desarrolla dentro de niveles más profundos de complejidad y sutilidad que engendran una amplia variedad de emociones secundarias derivadas.

Investigaciones entre los infantes muestran que ellos tienen sólo dos miedos naturales: el miedo a sonidos altos y el miedo a caerse. Todos los otros miedos, incluyendo el miedo a las serpientes, la oscuridad, los extraños, la altura y la gente, son adquiridos. El miedo es una causa mayor de la infelicidad humana y es un serio obstáculo para nuestro crecimiento, tanto, que el proceso de auto-transformación dedica especial atención a ello.

Las siguientes son las emociones secundarias derivadas del miedo:

Angustia es un mecanismo de nuestra psiquis que nos incita a hacer algo. La energía incitante es el miedo —usualmente el miedo de alguna consecuencia. Debido a que es miedo, la persona tiende a evitar pensar sobre ello. Así, la angustia tiende a perpetuarse a sí misma en una forma circular —el miedo causa no acción y la no acción ulterior causa angustia. El Capítulo 18 está dedicado a esta importante emoción negativa y como tratar con ella.

¹⁶ Diferentes psicólogos tienen diferentes listas de emociones básicas. Pueden ser cuando menos dos (felicidad y tristeza) y como más once (enojo, aversión, valor, abatimiento, deseo, desesperación, miedo, odio, esperanza, amor y tristeza). La lista varía de acuerdo al criterio escogido por el psicólogo. Vea listas en Ortony, A., & Turner, T.J., ¿Qué es básico acerca de las emociones básicas? *Revista Psicológica*, 97 (1990) pp. 315 -331.

Ansiedad es un miedo cuyo objeto no es específico o vago, mientras que la angustia es acerca de algo específico e identificado. La ansiedad es el resultado de repetidos miedos no procesados que se han acumulado en nuestro subconsciente. Se ha convertido en un vago sentimiento sobre un inminente infortunio pero el cual no puede ser tratado porque no está especificado. Para resolverlo, debe primero convertirse a angustias específicas, y entonces, podemos aplicar las pautas sobre cómo manejar la angustia.

Pánico es un miedo agobiante que hace estemos confusos e inciertos sobre qué hacer. Este es el resultado acumulado de muchos miedos, angustias y ansiedades que no han sido resueltos o bien manejados. A veces resulta en *ataques de pánico*, aquellos inexplicables sentimientos que pueden no tener una causa inmediata.

Fobias son reacciones de miedo que están (1) fuera de proporción al peligro actual, tal como saltar y chillar a la vista de una rata o cucaracha, o (2) irracional, tal como temblar al ver la foto de una araña.

Trauma es una 'herida' psicológica que continua causando dolor. Estrictamente hablando, los miedos adquiridos son realmente traumas en variantes grados de intensidad. Pero un trauma llega a ser patológico cuando causa dolor periódico tal como pesadillas, reacciones intensas a cualquier cosa que nos recuerde de ello o que severamente perturba nuestra vida y trabajo cotidianos.

Envidia es una emoción más compleja, siendo una mezcla de un número de cosas: baja auto-estima, resentimiento y miedo. No envidiamos los éxitos o logros de aquellos con quienes podemos identificarnos, esto es, aquellos a quienes amamos y cuidamos. Los logros de ellos son sustitutamente nuestros también. Por otro lado, los logros de aquellos con quienes no podemos identificarnos, particularmente aquellos con quienes estamos resentidos, son sentidos como amenazas a nuestra propia auto-estima.

Turbación involucra una pérdida de presencia y estando confuso y perplejo al mismo tiempo. La turbación puede que no haya sido causada por nadie, como cuando resbalamos y caemos frente a otra gente. De ahí, que no existe causa de ira hacia nadie (excepto quizás con nosotros mismos). La turbación se manifiesta como escape y ocultación y no desear enfrentar a la gente. A su raíz está el miedo a lo que la gente pueda pensar o decir.

Vergüenza es un sentimiento similar. Es el miedo al rechazo, o un sentimiento de ser rechazado por otros. A la raíz de él está una insana auto-estima.

El miedo no sólo engendra emociones secundarias o derivativas sino también ciertos estados psicológicos o características personales. Éstas incluyen las siguientes:

Inseguridad es un sutil y crónico estado psicológico de ser incapaz de contender. Está enraizado en el miedo y es un poco diferente del flujo de emociones sentidas tales como ansiedad o pánico. Es el resultado de la acumulación subconsciente de miedos. Difícilmente estamos alertas de los sentimientos conectados con la inseguridad, pero no obstante, nos comportamos de acuerdo a estos miedos. Cuando las varias formas de miedos son resueltos a través del procesamiento de auto-alertidad, sin embargo, el sentido de inseguridad desaparece.

Baja auto-estima es otro estado que está caracterizado por pobre consideración de uno mismo, inseguridad y el deseo de ser amado y apreciado. No es tanto una emoción, sino una actitud o estado psicológico. Esta enraizado en experiencias dolorosas que no han sido apropiadamente procesadas y se han sumergido profundamente en el subconsciente.

Enojo

El enojo tiene raíces biológicas. Es manifestado en el excitado estado del cuerpo que está listo para luchar o atacar. La energía psíquica y etérica (*ch'i*) es convocada desde nuestros nervios y descargada en el sistema para responder a la emergencia. Los animales sacan sus dientes, arquean sus lomos, erizan sus pelos y parecen feroces.

Entre los humanos, el enojo ha adquirido un nivel de complejidad y sutilidad de manera que ya no es él una cuestión de luchar con los dientes y las garras. Las normas sociales han reprimido la expresión

externa de tal despertar, resultando en la constante supresión y la construcción de otra clase de congestión dentro del sistema.

El enojo no comienza como enojo. Está precedido por irritación. Pero, la irritación a su vez no comienza con irritación. Está precedida por un sutil sentimiento de incomodidad o disgusto que a menudo pasa inadvertido. Y porque la incomodidad es inadvertida, está sin resolver y tiende a erigirse en irritación o enojo mientras el estímulo para la incomodidad continúe estando presente.

Cuando el enojo no es resuelto y crece, se convierte en rabia o furia. En ese estado, no estamos más en control. Hemos alcanzado un estado mental de incapacitación, y nuestro comportamiento será controlado ahora por la rabia más que por la razón. Existe una tendencia hacia la violencia, y si empuñamos un arma, podemos dañar o matar a otra persona a la que queremos.

Existen grados de enojo, pero la incomodidad no es una de ellas. Podemos sentir una incomodidad sin estar enojados. A continuación están algunos de los derivados del enojo.

Frustración es el sentimiento de no ser capaz de hacer algo sobre un estado indeseable. Está usualmente acompañado por la irritación y el enojo y conduce a la agresión.

Irritación es un nivel moderado de disgusto sobre una persona o una situación que está acompañada por impaciencia o enojo.

Rabia es un enojo violento e incontrolado. Es el resultado de enojo acumulado y es como la erupción de un volcán.

Ira es el fuerte enojo acompañado por malevolencia o algunas veces por el odio. Es manifestada como un sentimiento de justa indignación.

Herida

El sentirse herido usualmente no es una de las emociones fundamentales listadas por los psicólogos. Pero nuestras observaciones en el procesamiento de auto-alertidad indican que es una reacción emocional diferente de las otras. No es una forma de miedo; ni es enojo o frustración. Sentirse herido es un sentimiento en el cual nuestra auto-dignidad o auto-estima parece haber sido asaltada. Es una reacción psicológica que difiere del enojo y el miedo, la cual está más estrechamente enraizada a los orígenes biológicos. El sentirse herido puede ser análogo al impulso biológico hacia la preservación propia y la supervivencia, excepto que en este caso, ella es la preservación del ego psicológico, el sentido de yoidad.

La respuesta de energía en la herida es escapar, y su punto focal físico es en el área del pecho. Es un sentimiento de hundimiento, a veces como un sentimiento de apuñalamiento en el pecho cerca del área del corazón.

Cuando nos sentimos heridos, como cuando nuestra esposa o esposo dice o hace algo que parece darnos por descontado o ignorarnos, podemos no llegar a estar enojados. Cuando la herida no está acompañada por enojo, podemos sólo enfurruñarnos o retirarnos y sólo sentir la herida. Es parecido a ser lesionados, y la lesión necesita tiempo para sanar.

Pero el sentirnos heridos está acompañado a menudo por un sentimiento de ser víctima de una injusticia; de ahí que a veces está acompañada por indignación y resentimiento.

Algunos de los derivados del sentimiento de herida son los siguientes:

Sentirse **insultado** es un sentimiento de ser degradado por otros. La reacción es usualmente acompañada con enojo.

Piedad de si es la prolongada auto-indulgencia sobre nuestras heridas y dolores.

Depresión puede surgir de la piedad de si que puede haber surgido de una herida.

Resentimiento es la herida mezclada con irritación o enojo. Podemos estar enojados con un cierto niño, pero no necesariamente resentir del niño a menos que hayamos sido personalmente afectados o dañados.

Odio es un nivel intenso de resentimiento. En este caso, existe enojo, no simplemente irritación.

Abatimiento

El abatimiento incluye un grupo de emociones que son difíciles de clasificar pero caracterizadas por postración de espíritu y disminución de fortaleza. Ellas pueden ser causadas por la pérdida de algo o alguien, pérdida de esperanza o una separación de nuestro objeto de apego.

Tristeza está caracterizada por un bajo nivel de energía, una pérdida de motivación y de interés y una pérdida de entusiasmo. Ella es más de humor y puede que no sea causada por una pérdida de cualquier cosa.

Depresión es un estado de desaliento acompañado por auto-depreciación, baja energía y sentimiento de inadecuación. Existen dos clases: (1) la depresión normal que es un bajo punto de vista temporal y se disipa con el tiempo, y (2) la depresión neurótica o sicótica que es profunda, duradera y algunas veces suicida.

Desesperación es una pérdida de esperanza. Es diferente de la tristeza pero comparte el mismo bajo nivel de energía.

Pesar, como una palabra, es usada en muchos sentidos diferentes. Es usada a menudo para describir un sentido amargo de pérdida de un ser amado, el cual caería bajo esta clase de emoción (abatimiento). Pero el pesar es también algunas veces usada para referirse al amargo remordimiento, el cual hará caerle bajo la categoría de culpa. (ver más adelante).

Aversión

La aversión es una intensa inclinación para evitar algo. Es repugnancia o revulsión, un fuerte rechazo o disgusto por algo. La aversión es diferente del miedo, aunque ellos comparten rasgos similares. Por ejemplo, la aversión a las orugas puede involucrar el sentimiento desagradable que esté arrastrándose sobre mi brazo. El desagradable sentimiento usualmente se desarrolla en un miedo a las orugas. La aversión a cosas viscosas o al estiércol, sin embargo, puede no desarrollarse en miedo.

Disgusto por ciertos alimentos pueden ser experimentados como un sentimiento nauseante o nauseabundo.

Culpa

La culpa es un sentimiento que resulta de nuestra violación percibida de un particular código o principio de moral.

Remordimiento es un sentimiento más intenso de dolor debido a la culpa.

MOVIMIENTOS DE EMOCIONES Y ENERGÍA

Cada una de las seis emociones básicas tiene localizaciones correspondientes en términos del movimiento y congestión de la energía *ch'i* en nuestro sistema físico-etérico.

Miedo a un suceso inminente es sentido a menudo como un movimiento o congestión de energía en la boca del estómago o plexo solar. Puede sentirse como teniendo mariposas en nuestro estómago o una pelota dura. Cuando realmente enfrentados con una amenaza (altura, serpiente, etc.), a menudo sentimos la reacción en nuestros miembros, tales como temblores, debilitamiento o enfriamiento.

Enojo es casi siempre sentido en nuestra cabeza, aunque puede ser seguido por dolor en otras partes de nuestro cuerpo tal como nuestra espalda.

Herida es sentida en el pecho, usualmente en el lado izquierdo, sobre dos pulgadas a la izquierda del esternón. Puede sentirse como un dolor punzante o una pelota dura congelada. Sentimos una pesadez sobre el pecho que hace más difícil respirar.

Abatimiento o tristeza involucra un sentimiento de debilidad, una falta de energía psíquica y física. La depresión, que es la forma extrema de abatimiento, conduce a pensamientos de suicidio.

Aversión, cuando no está asociada con el miedo, es sentida como náusea u otras formas de sensaciones desagradables físicas (tales como erizamiento ante el pensamiento de orugas arrastrándose sobre nuestra piel.)

Culpa es sentida también en el pecho, pero en el centro, en la parte baja del esternón. También se siente como pesadez.

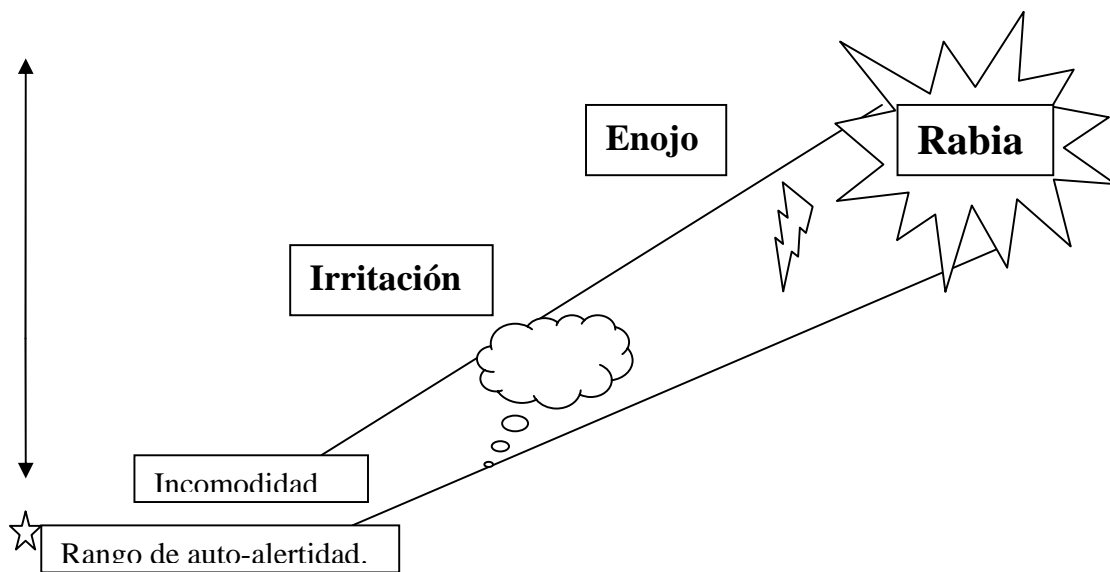
En todas estas reacciones existe una energía de desarmonía o congestión o abandono. Restaurando el flujo natural de energía en las áreas afectadas y a través del sistema se remueve efectivamente el dolor. Aunque esta declaración pueda parecer una aproximación simplista a tales serios desórdenes como traumas y fobias o depresión, ustedes pueden verificar por ustedes mismos a través de experimentación e investigación antes de echarla a un lado. Años de experiencia en los Seminarios de Auto-transformación y sesiones de consejería por facilitadores de seminarios han repetidamente afirmado la efectividad de este acercamiento en ayudar a aliviar a los individuos de sus dolores emocionales.

EMOCIONES Y AUTO-ALERTIDAD

En la anterior discusión, encontramos que dentro de cada grupo las emociones pueden diferir de uno a otro en términos de grados pero no en clase. Por ejemplo, tenemos muchos grados de miedo —yendo desde una simple incomodidad hacia algún objeto hasta una fobia total al mismo objeto.

La auto-alertidad previene el incremento de una emoción dolorosa sin represión. También facilita que una emoción naturalmente mengue dentro de un estado de equilibrio o ecuanimidad.

Tomemos la emoción del enojo como un ejemplo y veamos su *Evolución* en la Figura 10:



El enojo es un nivel medio de emoción que ha crecido de la irritación y la incomodidad. El enojo no explota inmediatamente como enojo excepto cuando ha sido desarrollado un botón de presión condicionado. El es siempre precedido por la irritación. La irritación, a su vez, es siempre precedida por incomodidad o tensión. Cuando no estamos alertas de una incomodidad, puede crecer en irritación. Cuando no estamos alertas de una irritación, puede crecer en enojo. Y cuando todavía no estamos alertas del enojo, él puede convertirse en rabia o furia. En esta última etapa, la gente llega a estar 'mentalmente incapacitada.' Ellos no son ya razonables; ellos pierden el control de ellos mismos. Es la energía encerrada estallando fuera del sistema. La energía demanda ser liberada a través de formas

violentas, tales como arrojar cosas, pegando a alguien, dando puñetazos a la pared, o gritando. Cuando es reprimida, ellos sentirán temblores en el cuerpo, y la presión sanguínea se elevará al máximo.

Cuando existe auto-alertidad, se permite a la energía fluir naturalmente y así no se vigoriza en una forma más intensa. La incomodidad es probablemente resuelta a su nivel, sin la necesidad de desarrollarse en irritación. Ni la irritación crece para convertirse en enojo.

La auto-alertidad entonces puede efectivamente contender con la incomodidad, la irritación y aún el enojo —ya sea previniendo su escalada o permitiendo la segura liberación de la creciente energía.

EXPRESIÓN VERSUS LIBERAR

Algunas veces, leemos de libros que abogan por la expresión de una emoción tal como el enojo con el fin de curar a uno mismo del doloroso sentimiento. Muchos talleres usan este acercamiento para liberar el enojo. Leí una vez que en una fábrica japonesa, la compañía proveyó una habitación en la cual una almohada fue atada a un poste. La almohada tenía una cara pintada sobre ella. Cuando los trabajadores estaban enojados o frustrados con sus supervisores, ellos podían ir a esta habitación y darle puñetazos a la almohada como una forma de dar salida a su enojo.

¿Resuelve este método el problema de la frustración o el enojo? Pienso que no. Puede temporalmente liberar peligrosas energías encerradas, pero no resuelve la frustración o el enojo dentro.

Las expresiones de hostilidad no lo disminuyen necesariamente. De hecho, las investigaciones muestran que la expresión puede intensificar la hostilidad. En un estudio, fueron entrevistados un centenar de ingenieros despedidos. A algunos de ellos fueron hechas preguntas que les permitieran a ellos desahogar su hostilidad. Cuando el grupo entero recibió un cuestionario considerando la actitud de ellos hacia la compañía, se encontró que aquellos que desahogaron su enojo mostraron más hostilidad que aquellos que no lo hicieron.¹⁷

El procesamiento de auto-alertidad es un acercamiento no violento para liberar energía almacenada. La liberación de la energía resuelve el conflicto o dolor emocional permanentemente. En sí mismo él no soluciona el conflicto externo que causó el conflicto interno, pero la liberación de la energía congestionada remueve los botones de presión de reacciones que tienden a quitar la vista de la persona a la realidad objetiva.

12 Midiendo el Conflicto

Una herramienta conveniente para el procesamiento de auto-alertidad es la unidad subjetiva de conflicto (SUD)¹⁸ desarrollada por S. Wolpe. Es el rango desde 0 a 10 en el cual un sujeto evalúa la fortaleza del conflicto, siendo 0 no conflicto o dolor y siendo 10 el conflicto o dolor extremo.

Esta herramienta de medida es útil por las siguientes razones:

- Le dice al facilitador que el sujeto está todavía incómodo. Si el sujeto dice, '3', entonces el facilitador pregunta, "¿Dónde sientes este '3'? Escanea tu cuerpo y mira dónde sientes la incomodidad."
- Ayuda a los sujetos a conocer si ellos han tenido una mejora en sus sentimientos internos de conflicto. Algunas veces ellos toman el proceso por seguro y no realizan que ellos han alcanzado un mejor estado de relajación.

¹⁷ Ebbesen, E. B., Duncan, B., & KOnezni, V.J., Efectos del contenido de hablar agresivo sobre futura agresión verbal: Un campo experimental. *Revista de Psicología Social Experimental*, 11 (1975), 192-204, citado en David G. Myers, *Psicología*. 4ta. Edición (New York; Publicaciones Worth, 1995), p. 446.

¹⁸ Siglas en inglés de la frase usada por S Wolpe traducida antes del paréntesis.

Durante una sesión con cerca de seis miembros del personal de una institución, he estado charlando con ellos informalmente antes del comienzo de la sesión, y he sentido que ellos estaban más o menos relajados, juzgando por la forma en que ellos estaban interactuando conmigo. Me sorprendió por ello cuando uno de ellos dijo que estaba 9 en una escala de 0 a 10 y otros dos estaban en 7. Realicé que mi evaluación externa era muy diferente de la valoración interna de conflicto de un sujeto. Suficiente cierto, fue que la miembro del personal en el nivel 9 quien se derrumbó más tarde debido a una discusión menor sobre un tema con otro miembro del personal. Lo que fallé de recoger de la interacción personal, el SUD fue capaz de revelarlo.

COMO USAR EL SUD

Cuando un sujeto está ya en conflicto al comienzo de una sesión de auto-alertidad, el facilitador debería preguntar, ‘En una escala de 0 a 10, donde 0 es completa relajación y 10 tensión extrema, ¿cómo se puede evaluar a usted mismo justo ahora?’ Cuando el sujeto está realmente tensionado, espere un mínimo de 5 en la respuesta.

Si el sujeto no está tensionado al comienzo, el facilitador debería entonces preguntar por el SUD sólo después que el sujeto ha recordado una persona que le ha enojado o trastornado.

Después del procesamiento, cuando el sujeto ha ya alcanzado un estado de relajación, el facilitador debería preguntar de nuevo por el SUD; generalmente, la respuesta será de 0 a 2. Si ella es un 2, significa que el sujeto siente todavía ligera incomodidad. El facilitador debería entonces preguntar dónde está siendo sentida, y si se necesita, continúe a procesarla.

El facilitador debería preguntar por el SUD muchas veces durante la sesión de procesamiento, siempre que ellos sientan que la información será útil.

13 Ejemplos de Sesiones de Procesamiento

Para entender mejor el procedimiento para el escaneo y el procesamiento emocional, he incluido más abajo dos ejemplos de sesiones. Por favor, tome nota que las palabras usadas durante el procesamiento son cuidadosamente escogidas para evitar sugerencias, excepto en dos aspectos:

1. Para recordar a la persona que respire profundamente.
2. Para preguntar a la persona donde ellos sienten las sensaciones durante los ciclos de inspiración y expiración del aliento.

Las demás, el facilitador debería meramente preguntar pidiendo “qué”.

ESCANEANDO

La mayoría de las sesiones de escaneo involucran pesadez o dolores menores, tales como dolor de espaldas. En algunos casos, sin embargo, él toca sobre eventos emocionales. El presente caso abajo es un ejemplo de una sesión de escaneo que involucró eventos emocionales. No existía discusión sobre ningún problema personal antes de la sesión. Ni el sujeto discute el asunto después excepto para lo que se menciona al final de la sesión. El tiempo entre pausas es sólo aproximado, según fue recordado de memoria después, en lugar de transcrito desde una grabación.

Las notas en **negrita** [y entre corchetes] son comentarios sobre el proceso.

El Procesamiento

FACILITADOR (F): Siéntese cómodamente, con las palmas de sus manos sobre su regazo y los pies sobre el piso. Inhale profundamente desde su abdomen al menos cinco veces con sus ojos cerrados. (*Pausa por 60 segundos.*)

F.: Ahora según continúe respirando desde su abdomen, escanee su cuerpo y revise si siente alguna tensión o incomodidad. ¿Siente usted cualquier cosa en lo alto de su cabeza y el dorso de ella?

(Pausa por 10-20 segundos)

SUJETO (S): (Moviendo su cabeza lentamente) No.

F: ¿Cuánto acerca de su frente y ojos? (Pausa por 10 segundos)

S: (Eleva su mano y se toca el medio de su pecho) [**Parte inferior del esternón**]

F: ¿Siente algo en su pecho?

S: (Lentamente inclina su cabeza afirmativamente.)

F: ¿Qué siente usted en su pecho?

S: Dolor.

F: ¿Cuán grande es éste?

S: Como una pelota...

F: ¿Es dura o suave?

S: Dura.

F: Según usted inhale profundamente, sienta este dolor en su pecho, y según usted exhale, sienta los lados de su pecho, incluyendo sus brazos y manos. (Pausa por unos pocos segundos) [**La energía tiende a fluir hacia los brazos, de ahí esta sugerencia.**] No luche con el dolor. Sólo experiéncelo completamente. No trate de cambiarlo. Sólo esté alerta de él completamente. (Pausa)

S: (Frunce levemente sus cejas y presiona sus labios cerrados.) [**Indica que ella está agarrando sus emociones.**]

F: Si su cuerpo siente como que está llorando, es correcto llorar. [**Esta seguridad es útil, porque a mucha gente le es embarazoso llorar.**]

S: (Empiezan a fluir lágrimas de sus ojos. Sus labios empiezan a aflojarse después de cerca de 30 segundos.)

F: ¿Qué siente usted ahora?

S: (Lentamente inclina su cabeza.) Me siento mejor ahora, pero mi cabeza está dolorosa.

F: ¿Dónde en la cabeza?

S: (Se toca la porción izquierda del dorso de su cabeza.) Aquí... [**Alrededor del área donde los huesos parietal y el occipital se unen.**]

F: Según usted inhale, sienta el dolor en esa área. Según exhale, sienta el dorso de su cuello, incluyendo sus hombros y espalda. (Pausa por un minuto.) [**De nuevo, siguiendo la dirección del flujo de energía.**]

S: El dolor ha cedido. Siento de nuevo un dolor en mi pecho (pone todos sus dedos sobre el lado izquierdo del pecho, dos pulgadas del medio del esternón.)

F: ¿Es un área grande? O ¿Es un área pequeña?

S: Pequeña, como algo punzante.

F: Según usted inhale, sienta este dolor. Según exhale, sienta el lazo izquierdo de su pecho, incluyendo sus brazos y manos.

S: (Después de un minuto) Mi garganta... como si algo está bloqueándola...

F: ¿Qué parte de su garganta?

S: (Toca el área entre la manzana de Adán y la clavícula.)

F: Según inhale, sienta la constricción en esta área. Según exhale, sienta las áreas circundantes de vuestra garganta, incluyendo el área de su boca. (Pausa)

S: Esta está entumecida. (tocándose la región de la mandíbula.)

F: Sienta el entumecimiento según usted exhale (Pausa)

F: (Después de un minuto) ¿Qué siente usted ahora?

S: (Asintiendo con la cabeza) El entumecimiento es menor... El bloque en mi garganta está todavía allí, pero más pequeño...

F: Continúe la respiración profunda, sienta su garganta según inhale y sienta su boca según exhale. (Pausa)

F: (Después de un minuto) ¿Qué siente usted ahora?

S: Ahora todo lo siento bien. Siento mi garganta bien.

F: ¿No más el bloque?

S: No más.

F: ¿Qué acerca de su boca?

S: No está ya entumecida. No más.

F: ¿Qué acerca de su pecho?

S: (Después de cerca de 20 segundos) No más El está bien.

F: ¿No más pesadez?

S: No más.

F: ¿Qué acerca de su cabeza?

S: Está bien. Ningún dolor.

F: ¿Puede usted ahora chequear su cuerpo completo para ver si existe todavía cualquier parte que esté incómoda o tensa? (Pausa)

S: (Después de alrededor de 30 segundos) Si me siento relajado.

F: ¿Completamente relajado?

F: ¿Se siente cansado?

S: Sí.

F: Es normal sentirse cansado después de un procesamiento. Puede ahora abrir sus ojos.

Después de la sesión, la única cosa que la sujeto mencionó fue que se sintió como gritando cuando estaba sintiendo el bloqueo en la garganta. Ella no detalló sobre la causa o circunstancia.

En este caso, aunque el objetivo era meramente escanear y liberar las congestiones en el cuerpo, ella estaba realmente ya procesando un tema emocional, aún cuando no estaba consciente de la conexión con ningún recuerdo o experiencia.

PROCESANDO UN ASUNTO EMOCIONAL

Lo siguiente es un recuento resumido de una sesión de procesamiento mucho más larga que tomó alrededor de una hora y cuarto. Fue inducida por una ola de emoción que sintió el sujeto mientras hacía el escaneo. Ella sintió amargura y resentimiento acerca de una persona que ella pensaba había perdonado largo tiempo atrás, porque la otra persona envuelta había muerto.

FACILITADOR (F): Vaya dentro de respiración abdominal profunda por cinco veces. (Pausa hasta que se completen los cinco ciclos respiratorios)[**Tanto como sea posible, comience desde un estado de relajación**]

F: Ahora me gustaría pedirle que piense de una persona o un incidente que le haya herido o irritado o perturbado. Respire profundamente según hace esto, y dígame que siente en su cuerpo. (Pausa y espera.)

SUJETO(S): (Ella comenzó a sollozar fuertemente, y lágrimas fluyeron cayendo por sus mejillas. Ella parecía retener su respiración después de cada inhalación) [**El facilitador guardó silencio por cerca de un minuto.**]

F: ¿Qué siente usted ahora?

S: (Tocándose su garganta y pecho) Mi pecho está pesado, y existe un pequeño objeto en mi garganta, como una pelota.

F: Según inhale, sienta la pesadez en su pecho y la bola en su garganta. Según exhale el aire, sienta las áreas circundantes, incluyendo brazos y manos, así como su boca y mandíbulas. (Pausa)

F: (Después de un minuto) ¿Qué siente usted ahora?

S: Siento pesadez en mi pecho (*tocándose su pecho*)

F: Sienta la pesadez en su pecho según inhale. (*Pausa*)

F: (*Después de cerca de dos minutos*) ¿Qué siente usted ahora?

S: Ya no existe más pesadez en mi pecho, pero existe un dolor en el dorso de mi hombro derecho. Siento también tensión en mis muslos.

F: Sienta el dolor en su hombro derecho según inspire, y entonces, según exhale, sienta sus piernas y pies.

S: (*Ella fue a través del proceso en silencio por sí misma por unos pocos minutos*)

F: ¿Qué siente usted ahora?

S: Ahora se ha ido.

F.: ¿Su hombro?

S.: No existe más ningún dolor.

F.: ¿Cómo están sus piernas?

S.: Todo está bien ahora.

F.: ¿Puede usted chequear ahora si todavía existe cualquier tensión dondequiera?

S.: (*Después de alrededor de 30 segundos:*) Me siento relajado ahora.

F.: Me gustaría pedirle ahora que de nuevo pensara en la misma persona o incidente y me dijera que siente. [**Este es el segundo ciclo sobre el mismo tema**]

S.: (*Tocando sus sienes*) Tengo dolor aquí...

F.: Según usted respire, al inhalar, sienta el dolor en sus sienes. Según usted exhale, sienta el dorso de su cuello, hombros y espalda.

S.: (*Fue a través del procesamiento por unos pocos minutos de nuevo en silencio*)

S.: Se fue ahora. No existe ya más dolor.

F.: ¿Puede usted chequear de nuevo si existe todavía cualquier tensión en otra parte?

S.: Me siento relajado ahora.

F.: Me gustaría pedirle pensar de nuevo en la misma persona y dígame que siente. [**Este es el tercer ciclo sobre el mismo tema.**]

S.: (*Después de unos dos ciclos de respiración*) Siento mi cabeza pesada, y existe tensión en mi garganta.

F.: Entonces, sienta la pesadez en su cabeza según inhale, así como la tensión en su garganta, según exhale, sienta su cuerpo y brazos así como su boca.

S.: (*Fue a través del procesamiento de nuevo por unos minutos.*) Ahora está bien, la pesadez y la presión se han ido.

F.: ¿Puede usted chequear de nuevo si existe todavía cualquier incomodidad en alguna parte de su cuerpo?

S.: (*Después de una pausa*) Me siento relajado.

F.: Piense de nuevo en la misma persona e incidente y dígame que siente.

S.: (*Después de unos pocos momentos, lentamente sacude su cabeza*) No siento ninguna cosa ya más.

F.: Revise si se ha relajado completamente.

S.: Sí, lo estoy completamente.

F.: ¿Se siente cansado? ¿Le gustaría continuar?

S.: Sí, puedo continuar.

F.: Ahora, quisiera pedirle que piense sobre otro incidente conectado con esta persona y dígame que siente. [**Este es el primer ciclo para el segundo incidente.**]

S.: (*Después de una pausa*) Siento pesadez aquí (*señalando al área del corazón sobre el lado izquierdo del esternón*)

F.: Entonces siéntalo según inhale y sienta el lado de su pecho y brazos según exhale.

S.: (*Silencio por unos pocos minutos*)

F.: ¿Qué siente ahora?

S.: Siento todo correcto ahora en el pecho, pero siento pesadez en mi cabeza.

F.: Siga adelante y sienta la pesadez en su cabeza según hizo antes según inhale y exhale el aire.

S.: (*Después de unos minutos*) Siento toco correcto ahora; no existe más pesadez.

F.: ¿Puede pensar de nuevo en el mismo incidente y decirme qué siente? [**Este es el segundo ciclo para el segundo incidente.**]

S.: (*Silencio por unos pocos momentos*) Siento de nuevo pesadez en mi cabeza.

F.: Entonces, continúe y siéntalo según inhale y exhale.

S.: (*Después de unos pocos minutos*) Se ha ido ahora. No existe más pesadez.

F.: ¿Puede pensar en el incidente de nuevo? [**Este es el tercer ciclo para el segundo incidente.**]

S.: (*Después de algunos momentos, lentamente hace una seña afirmativa con la cabeza*) No siento nada más. Me siento relajado.

F.: ¿Puede pensar de otro incidente conectado con esta misma persona? [**Este es el tercer incidente a ser procesado**]

S.: (*Su cara cambió y de nuevo sollozó amargamente. El facilitador no preguntó nada por un minuto o algo así mientras estaba llorando.*)

F.: Inhale y exhale profundamente y sienta completamente cualquier sensación que pueda estar teniendo en su cuerpo.

S.: (*Hizo la respiración y estuvo silente por algún tiempo.*)

F.: ¿Qué siente usted ahora?

S.: Me siento bien ahora. Ya no existe más pesadez en mi pecho.

F.: ¿Puede usted pensar otra vez en este tercer incidente y decirme qué siente? [**Este es el segundo ciclo para el tercer incidente.**]

S.: (*Silencio por unos pocos momentos*) Me siento todo bien, no siento nada sobre ellos ahora. Me siento relajado.

F.: Quisiera pedirle que ahora abra los ojos y piense en la persona de estos incidentes y me diga qué siente sobre ella.

S.: (*Después de algunos momentos de silencio*) Estoy en paz con él ahora. Pensé que había ya superado este dolor, porque había leído un libro sobre el perdón y ya lo había perdonado. Pero, ahora realizo que todavía tenía este profundo dolor dentro de mí.

Los eventos emocionales pueden estar a poca profundidad o muy profundos. El rango y variedad puede extremadamente amplio. La experiencia es el mejor maestro cuando venimos a comprender cómo manejar situaciones diferentes. Con el tiempo, aprendemos como dirigir la mayoría de las circunstancias en el momento en que ellas ocurren. Pronto estas habilidades llegan a ser casi como una segunda naturaleza para nosotros.

14 Tratando Con El Miedo

El miedo es básicamente una reacción biológica ante una amenaza. Sus síntomas incluyen entre otros tensión, debilidad, vacuidad en el estómago, temblor. Cuando una amenaza no produce estos síntomas, la persona es indiferente a la amenaza, o está preocupada, pero no asustada.

La línea que separa la simple *preocupación* del *miedo*, puede ser difícil de representar o puede diferir de una persona a otra. La preocupación es esencialmente un *impulso compasivo* que busca aliviar o prevenir el dolor y sufrimiento en otra persona. Viene de la tríada superior. No es ego-céntrica. El miedo, por otra parte, es una reacción de *auto-protectora* que está acompañada por una *aflicción personal*. La preocupación no trae consigo infelicidad personal, pero el miedo sí.

Otro factor que distingue el miedo de la preocupación es que el alcance de tal reacción (tal como la tensión), distorsionará el juicio o razonamiento de respuesta a la amenaza. El miedo usualmente

distorsiona nuestra percepción de una situación, mientras que tendemos a ser objetivos cuando se trata de una preocupación.

Podemos saber que existe algún tipo de riesgo cuando montamos un avión, pero lo montamos de todos modos, y durante todo el viaje nos sentimos relajados, nos divertimos y dormimos fácilmente. Aún cuando las bolsas de aire sacudan el avión entero, aún mantenemos la calma y hasta bromeamos sobre ello. Estamos, por supuesto, preocupados por nuestra seguridad, pero no tenemos miedo.

Esto contrasta con personas que conocen el mismo riesgo acerca de los aviones, pero se sienten congelados todo el tiempo que están en el avión. Días antes del vuelo, pueden sentirse un mariposeo en el estómago o tensiones en los hombros sólo de pensar que el vuelo se aproxima. Están preocupados por su seguridad, al igual que cualquier otra persona, pero en adicción, hay una reacción de miedo.

Es esta reacción de miedo con la que debemos tratar. Tal miedo

- Distorsiona la percepción de la realidad externa
- Afecta la sensatez de juicio
- Causa infelicidad
- Refuerza el auto-proteccionismo del ego que propenderá a obstruir el despertamiento espiritual

LA INTENSIDAD DEL MIEDO

Cómo tratamos con el miedo depende de dos factores:

1. La intensidad del miedo
2. La fuerza de nuestra voluntad interna

Miedo Ligero: Cuando el miedo es insignificante o ligero, podemos ser capaces de vencer fácilmente tal obstáculo, a menos que nuestra voluntad sea tan débil que no nos esforcemos en vencerlo. En este caso necesitamos fortalecer nuestra voluntad.

Miedo Intenso: En casos donde el miedo es intenso, tenemos que trabajar en la neutralización de las reacciones automáticas de miedo. Tales reacciones intensas son un verdadero obstáculo para la acción efectiva y sabia. La reacción de miedo es básicamente irracional, y puede dominar fácilmente nuestras tendencias de comportamiento. Para este nivel de miedo, el procesamiento de auto-alertidad es quizás el camino más efectivo de hacer desaparecer el miedo completamente.

LA IRRACIONALIDAD DEL MIEDO.

El miedo provoca reacciones que desaffan la razón. Estela, por ejemplo, estaba tan asustada de las arañas que no podía ni siquiera mirar la foto de una araña. Cuando la letra s era mencionada, ella reaccionaba con miedo porque recordaba que la palabra spider (araña) comenzaba con s. la razón nos diría que es obvio que una fotografía no es dañina y menos aún la letra s. pero el sistema físico-emotivo está condicionado contrariamente.

Jenny es una profesional exitosa que ha obtenido premios por su trabajo. Pero tiene miedo a las serpientes. Cuando ella era joven, ella no podía escribir una palabra con la letra s, porque le recordaba la serpiente. Cuando ella tenía que escribir una palabra con la letra s, ella escribía primero todas las otras letras y le pedía a su hermana que escribiera la letra s. Cuando su familia salía junta a cenar, y su padre ordenaba fideos, ella no comía porque lucían como serpientes. Por miedo a que su padre se ofendiera si ella no comía, le permitía poner los fideos en su plato, pero inmediatamente los transfería al plato de su hermana cuando el padre no estaba mirando.

Algunos lectores pueden encontrar esto gracioso, pero para estas personas tales miedos son serios. Los miedos pueden afectar decisiones importantes en la vida, como la elección de una carrera (alguien que tiene miedo a la sangre nunca escogerá ser un médico), o alejarnos de oportunidades de cambiar

nuestras vidas (como no aceptar una beca en el extranjero por miedo a abordar un avión). El miedo puede hacernos peligrosamente inefectivos (como una señora que se paralizó durante un fuego, en lugar de correr fuera del edificio ó ser capaz de ayudar a otros).

Es esencial que nos libremos nosotros mismos de todas las formas de miedo. Este estado de intrepidez es diferente del coraje. El coraje es necesario sólo cuando tenemos miedo. Cuando no existe miedo, no hay necesidad de tal coraje.

Las personas que no tienen miedo no necesariamente son individuos temerarios. Ellos pueden ser aún altamente prudentes y cuidadosos, y estar concientes del riesgo que corren. Uno puede no temer a las alturas, pero eso no significa que la persona se parará descuidadamente al borde de la azotea de un edificio alto.

Durante los seminarios, yo hago frecuentemente esta pregunta: ¿Qué hay acerca del miedo al Señor? ¿Debemos también eliminar este miedo? ¿Acaso la Biblia no dice: "el miedo al Señor es el comienzo de la sabiduría"?

La palabra original en Hebreo para miedo es "yare", que puede significar miedo, pero también significa sobrecogimiento o reverencia. La traducción según King James, utiliza "miedo", la cual no es apropiada. Debió haber sido reverencia. Existe una amplia diferencia entre miedo y reverencia.

Siempre evitamos a lo que tememos. Si tengo miedo de las arañas, las evito. Si tengo miedo a mi padre, lo evito. Si tengo miedo del Señor, ¿le daré la espalda? No lo haré.

Pero cuando reverenciamos o respetamos a alguien, no le tememos. Ponemos cuidado en no disgustarle, pero no lo evitamos. De aquí que la verdadera traducción de ese versículo debió ser: "Reverenciar al Señor es el comienzo de la sabiduría".

Pero el miedo no se detiene con la evasión. Creo que fue Aristóteles quien dijo que "a la larga odiarás lo que temes". Las personas que le temen a las cucarachas tienen la tendencia automática de matar cucarachas. Esta es probablemente la raíz de muchos tipos de violencia social que observamos en nuestro medio.

TIPOS DE MIEDO

Los miedos pueden clasificarse como siguen:

- Miedos Físicos
- Miedos sociales
- Miedo a lo desconocido

Miedos Físicos. Los miedos físicos son miedos a objetos o ambientes identificables, tales como serpientes, cucarachas, relámpagos, personas muertas, ataúdes, alturas, aguas profundas, etc. Usualmente se originan de experiencias desagradables o traumáticas en el pasado. La congestionada energía cimentada no ha fluido normalmente, y de aquí que ella educa la reacción psicológica de desagrado cada vez que vemos o recordamos el objeto de miedo.

Miedos sociales. Los miedos sociales están relacionados con la gente. Como mencioné anteriormente, el mayor miedo de los seres humanos es el miedo a ser rechazados, lo que incluye ser humillados y criticados y ser objeto de habladurías de la gente. El miedo a hablar en público pertenece a esta categoría. Así que es el miedo a fallar. Note que el miedo a fallar es un miedo social —un miedo a lo que la dirá gente si no pasamos un examen de acceso a trabajo profesional o no alcanzamos un blanco de ventas o no somos exitosos en los negocios. Algunos individuos cometen suicidio cuando enfrentan una humillación. Para ellos, la muerte es una alternativa menos dolorosa que la desgracia.

El miedo de la gente es una reacción de desagrado que puede haber sido originada de pasados sentimientos angustiosos cuando éramos amonestados, criticados, humillados u objeto de burlas. En su raíz, entonces, hay energías congeladas que continuamos cargando. Estas energías son disparadas cuando la posibilidad de ser humillados de nuevo es subconscientemente percibida y la reacción de

miedo aparece. El camino para lidiar con el miedo de la gente, por lo tanto, es procesar la energía congelada conectada con el miedo y permitirle fluir.

Miedo a lo desconocido. El miedo a lo desconocido incluye el miedo a la muerte, a los fantasmas y al infierno. Estos miedos son más complejos, pues son una mezcla de creencias, energías congeladas y falta de preparación. Podemos incluir en esta categoría el miedo de perder cosas o personas.

Vamos a tomar el miedo a la muerte como un ejemplo. El miedo a la muerte puede deberse al miedo del dolor de la muerte o a la aniquilación o miedo a ir al infierno o miedo a la separación de los seres queridos o a la combinación de todo esto. Es de alguna manera más complejo que el miedo a objetos o a personas. Tal miedo puede ser debido a:

- **Ignorancia.** Las personas temen que la muerte sea el fin de todo. El mejor modo de vencer este miedo es averiguar qué sabemos de la muerte según investigaciones. Que existe la vida después de la muerte es casi absolutamente un hecho. Hay tanta evidencia para ello, que sólo necesitamos buscar en investigaciones documentadas sobre experiencias cercanas a la muerte, reencarnación e investigaciones físicas para quedar convencidos de este hecho.

Otro aspecto de este miedo es la creencia errónea de que la muerte es dolorosa. Desde las investigaciones de los **thanatologistas** (los que estudian la muerte), descubrimos que el proceso de morir no es doloroso. De hecho, la serenidad se observa frecuentemente entre los que experimentan la transición de la muerte. Si alguna vez hay dolor o sufrimiento, no proviene por morir en sí, sino por cualquier enfermedad que la persona esté sufriendo. Estudios sobre las experiencias cercanas a la muerte, de hecho muestran que la muerte libera a la persona del sufrimiento.

- **Falta de preparación.** Otra fuente del miedo a la muerte es la falta de preparación. ¿Que pasaría cuando inesperadamente tuviésemos un accidente y muriéramos? ¿Estamos dejando una montaña de líos a nuestra familia? ¿Saben ellos acerca de nuestras deudas, de nuestras cuentas de banco, etc.? Las personas frecuentemente no piensan acerca de estas cosas porque sienten terror del pensamiento de la muerte. Pero mientras menos se preparen para estas cosas, más miedo tendrán a la muerte. De aquí que, es conveniente para nosotros que arreglemos nuestros asuntos y documentos ahora, de modo que si algo nos sucediera, hemos dejado instrucciones a alguien que será capaz de atender eficientemente las cosas que necesiten atención.
- **Relaciones Incompletas.** La tercera fuente de miedo a la muerte es lo que podemos llamar relaciones incompletas. Tenemos miedo de separarnos de la gente cuando nuestras relaciones son insatisfactorias o incompletas. Cuando no hemos expresado nuestro cariño y afecto a quienes amamos, es difícil separarnos de ellos. Cuando no hemos dedicado tiempo ni atención suficiente a nuestros envejecidos padres, nos aterrorizamos al pensar que ellos pueden morir. Si es así, entonces debemos dedicar todo el tiempo y cuidado a quienes amamos. Este amor debe ser expresado de alguna manera —no necesariamente tiene que ser verbal. Puede ser visitándolos regularmente. Puede ser una larga y agradable conversación. Puede ser a través de considerados regalos o una carta.
- **Trauma o fobia.** Podemos tener un trauma o fobia a la muerte, lo cual es una reacción condicionada al pensamiento de la muerte debido a alguna experiencia desagradable en el pasado. Esto puede ser resuelto con el proceso de auto-alertidad.

PROCESANDO EL MIEDO

La mayoría de los miedos son debidos al disparo de energía congestionada dentro de nuestro sistema psico-fisiológico, resultando en un sentimiento de desagrado que queremos evadir. Permitiendo a esta energía fluir normalmente, permitirá que la reacción de miedo desaparezca.

El procesamiento de miedos, por lo tanto, es esencialmente igual al procesamiento de emociones. Sin embargo, el procedimiento difiere un poco. Vamos a tomar el procesamiento de miedo a hablar en público como un ejemplo.

- A los sujetos que tienen miedo de hablar en público se les pregunta primero si están dispuestos a vencer el miedo a través del proceso de auto-alertitud. Se les dirá que en cualquier fase, son libres de abandonar, y nada será hecho sin su permiso.
- Si están de acuerdo, entonces se les pedirá que se imaginen que alguien les pide que hablen en una audiencia al día siguiente. Los que tienen fobia a hablar en público reaccionarán fisiológicamente ante este imaginado pensamiento de que ellos posiblemente tendrán que hablar. Puede haber un incremento de los latidos del corazón, tensión en brazos y piernas, pesadez en el plexo solar o debilidad en las rodillas.
- Cuando tales reacciones son reportadas por la persona, entonces el facilitador les pide que respiren profundo y estén concientes de la incomodidad o pesadez o entumecimiento, etc. Esto a la larga cederá y la persona entrará en estado de relajación.
- Después de estar seguros de que la persona está relajada y calmada, el facilitador le pedirá que imagine ahora que está enfrente de un pequeño grupo. Le preguntará si siente algo en su cuerpo. Específicamente preguntará acerca de las partes del cuerpo en las que anteriormente tuvo sensaciones durante el primer procesamiento. Si aún tienen alguna sensación, entonces el facilitador le pedirá que realice el procesamiento de auto-alertitud de nuevo en todo el cuerpo y regrese a una completa relajación.
- Entonces el facilitador le pedirá al sujeto que se imagine enfrente de una mayor audiencia. Es probable que una incomodidad sea otra vez sentida. El facilitador seguirá los mismos procedimientos de procesamiento hasta que el sujeto alcance la relajación.
- Note que los escenarios imaginados durante el procesamiento pasarán por etapas graduales —desde situaciones ligeramente amenazadoras hasta los escenarios más amenazadores.
- Cuando el sujeto se siente relajado enfrentando una audiencia, el facilitador le pedirá que se pare delante de una habitación (cualquier habitación vacía) y que se imagine en un escenario enfrentando una gran audiencia.
- Si el sujeto se siente relajado haciendo esto, entonces se le animará a tratar de pararse frente a un grupo de verdad y que diga algunas cosas de ellos mismos.

Cuando estos pasos se hacen apropiadamente, el sujeto quedará libre de la fobia de hablar en público. (Esto no significa que no se ponga nervioso cuando hable. La nerviosidad es diferente de una fobia)

El procedimiento es esencialmente similar para todos los tipos de miedo que incluyan reacciones angustiosas ante un objeto o cosa imaginada. Los siguientes son otros ejemplos:

Miedo a la oscuridad. El facilitador pide al sujeto que imagine estar en la oscuridad, y entonces el facilitador le ayuda a procesar. Luego el facilitador acompaña al sujeto a una habitación y le pide su permiso para apagar la luz, entonces procesa la incomodidad. Luego de la relajación, el facilitador le pide permiso para irse, le dice al sujeto que procese él mismo cualquier incomodidad que sienta y que salga una vez que se haya relajado totalmente.

Miedo a las alturas. Primero el facilitador le pide al sujeto que imagine que está en un edificio alto, y que procese la incomodidad. El facilitador luego acompaña al sujeto a un alto *pero seguro* lugar donde el sujeto pueda mirar hacia abajo desde la altura a la tierra. El facilitador guía al sujeto a procesar la reacción hasta que se alcance la relajación. Entonces trata en otros lugares.

Los procedimientos anteriores pueden ser adaptados para otros tipos de miedo. El principio básico es este: *Cuando el sistema psico-fisiológico está en un estado relajado cuando nos enfrentamos a lo que tememos. (o sea, el objeto, imagen o recuerdo), no hay miedo.* Es la

reacción corporal de angustia que constituye la experiencia del miedo. La comprensión conceptual de la presencia de una amenaza o peligro no constituye en sí misma un miedo.

LAS CAPAS MÁS PROFUNDAS DE LA EXPERIENCIA DEL MIEDO

El miedo a los objetos o personas es la manifestación más tangible o externa del miedo. Pero existen tipos más sutiles de miedo que son menos perceptibles pero operan de la misma manera que los miedos externos. Estos tipos más sutiles vienen en forma de vacilación, evasión, y aversión. Detectarlos requiere de un nivel de profunda comprensión y alertidad.

Por ejemplo, cuando alguien está detrás de mí, yo puedo conciente o inconcientemente evitar esa persona yendo al baño. Yo no estoy experimentando un miedo palpable. Y aún así estoy evitando esa persona, lo cual es un síntoma de miedo.

Cuando alguien está en desacuerdo con mi creencia u opinión, puede comenzar a caerme mal esa persona o incluso reaccionar con justa indignación. Tales reacciones pueden significar que yo percibo a esa persona como una amenaza.

La percepción consciente de estas sutiles reacciones puede guiarnos hasta la liberación de tales patrones automáticos. Esto involucra un procesamiento de un nivel sutil más profundo de experiencia. Se necesita la profundidad de una mente meditativa —una que esté consciente de las diferentes capas de pensamiento-reacciones.

15 Estudios de Casos

La experiencia es el mejor maestro cuando se trata del procesamiento de auto-alertidad. Según los facilitadores procesan más y más gente, se tornan más sensitivos a lo que está ocurriendo a una persona mientras está transitando por experiencias internas. Tal sensibilidad guía al facilitador a hacer preguntas más útiles que hacen el proceso más efectivo.

Lo que sigue son cortos sumarios de casos reales que ilustran diferentes tipos de problemas de personalidad o conflictos internos que son aliviados por el proceso de auto-alertidad. Hemos modificado las circunstancias cuando ha sido necesario para proteger la privacidad de las personas implicadas.

STRESS Y NEUROSIS

Willy era un exitoso profesional que en recientes pasados años había desarrollado fobias. No pudo salir más a la calle sin compañía. Acostumbraba a manejar él mismo cuando hacía viajes largos fuera de la ciudad, que duraban días, y ahora temía manejar él mismo. Él tenía que tomar píldoras para el corazón diariamente, porque tenía palpitations del corazón y presión alta. Comenzó a tomar pastillas para dormir porque no podía dormirse fácilmente. Consultó doctores que le dijeron que no podían detectar ninguna anomalía en su corazón o en su nivel de colesterol.

Entonces, él realizó tres veces el proceso de auto-alertidad, con intervalos de una semana. En la primera ronda, la cual duró menos de una hora, sintió presión en su pecho y encontró que se sintió como sollozando. El facilitador le dijo que estaba bien llorar, y él comenzó a sollozar incontrolablemente mientras su cuerpo se sacudía violentamente. Sintió dolor de cabeza, que fue liberado a través de las extremidades. Sus brazos y manos se entumecieron. Luego de que la energía fluyera, se sintió calmado y dijo que estaba cansado.

Cuando regresó la semana siguiente, dijo que ya no necesitaba pastillas para dormir, y podía salir a la calle solo. Cuando se sometió al proceso de auto-alertidad la segunda vez, fue mucho menor la energía liberada.

Luego de la tercera sesión, él contaba felizmente a cualquiera que escuchara lo que le estaba pasando. No tomó más pastillas para el corazón, pues ya no tenía la presión alta. Pudo volver a manejar él mismo y no tuvo más necesidad de ser acompañado. Los miedos que habían estado atribulándolo habían desaparecido totalmente. Dormía tan bien, que ahora se acostaba muy temprano. También comenzó un vigoroso régimen de ejercicios.

RELACIONES FAMILIARES

Elsa estaba desesperada a causa de sus problemas domésticos que implicaban riñas constantes con su esposo y resentimiento extremo hacia su tía, que vivía con ellos.

Mientras ella se sometía a un proceso de auto-alertidad, se le pidió que pensara en su tía. Ella empezó a llorar y sintió presión en la cabeza y parte izquierda de todo el cuerpo. Realizó dos ciclos de ejercicio de auto-alertidad.

Luego de cuatro días, ella regresó y dijo que había ocurrido un cambio drástico en sus sentimientos en casa. Ahora podía hablar con su tía y no reaccionaba con ira ante su esposo. Parecía muy excitada y feliz y compartía sus experiencias con miembros de un grupo regular al que estaba asistiendo.

DOLOR CRÓNICO Y STRESS

Edwina padecía de dolor crónico en su espalda y hombro todos los días. En ocasiones no podía levantarse de la cama y tenía que pedirle a alguien que la cargara para poder pararse. Su doctor pensaba que era producto de la escoliosis. En el trabajo ella estaba muy estresada pues tenía mucha presión de trabajo. Su alta tensión había comenzado a influir en la efectividad de su trabajo.

Cuando se sometió al procesamiento de auto-alertidad con profunda respiración abdominal, comenzó con un simple escrutinio de su cuerpo. Sentía dolor en su cabeza y nuca. La parte más dolorosa era una pequeña bola del tamaño de su pulgar en su hombro derecho, conectando la parte baja trasera del cráneo, y la espalda. Cuando ella sintió esto la primera vez, su cara se contrajo de dolor. Se le aseguró que estaba bien pasar por el dolor, porque ella estaba tratando de resistir el dolor. En el segundo ciclo, la bola era menos dolorosa. En ciclos posteriores, la bola no apareció más, pero la presión se esparció hasta el otro hombro.

Después de pasar por más de ocho ciclos de procesamiento por preocupaciones específicas, iras y resentimientos, ella entró en un estado de relajación en el cual se sintió adormecida y cansada. Mientras ella estaba descansando y permitiéndose ir a dormir, dijo que comenzó a sentir una presión muy fuerte en las sienes, presionando hacia el interior del centro de su frente. Luego la energía fue al área del pecho izquierdo con un intenso calor. La energía fue diagonalmente al interior del seno y luego fue liberada a través del pezón. Esto pasó muy rápidamente.

Cuando ella vio al facilitador otra vez, al cabo de una semana, ella reportó que el dolor de espalda que ella sentía cada mañana había desaparecido, y ella podía levantarse fácilmente de la cama. Ella utiliza ahora el proceso de auto-alertidad para lidiar con sus tensiones cotidianas y es mucho menos irritable que antes.

MIEDO

Martha era una profesional prominente que era respetada por su habilidad ejecutiva y juicio. Ella tenía varias fobias, una de ellas era el miedo a la oscuridad. No podía dormir con las luces apagadas. Cuando tenía que apagar las luces de la sala, tenía que prepararse primero ella, porque el interruptor estaba en la puerta principal y ella tenía que correr hasta su cuarto al momento de apagar las luces.

Ella estuvo de acuerdo en procesar su miedo. Fuimos a la sala de la casa de un amigo, y cuatro de nosotros acompañándola, le dijimos que apagaríamos la luz. Ella estaba al tanto del proceso, y cuando se asustó le pedimos que describiera qué estaba sintiendo en su cuerpo. Comenzó a describir la estrechez en su estómago y el temblor de sus brazos y manos. Según ella respiró desde el abdomen y sintió esta estrechez y temblores, la sensación física comenzó a ceder. Gradualmente ella se relajó totalmente. Entonces le pedimos permiso para que uno de nosotros abandonara la sala. Ella accedió. Cuando la persona se paró para salir, ella comenzó a sentir tensión de nuevo, pero esta vez con una menor intensidad. Ella pasó a través del proceso de auto-alertidad de nuevo hasta que su cuerpo entero estuvo calmado y relajado. Uno por uno, le fuimos pidiendo permiso para irnos. En el momento que el último estaba saliendo, ella ya se sentía cómoda con su patrón de reacción, y aceptó permanecer en la sala oscura sola. Se le dijo que podía irse de la habitación en cualquier momento que ella quisiera, pero le sugerimos que lo hiciera sólo cuando estuviera completamente relajada. Ella se quedó, y cuando dejó la habitación, su miedo a la oscuridad ya había desaparecido.

RECUERDO Y CLARIDAD DE IMAGEN

Un recuerdo doloroso o un resentimiento con frecuencia está acompañado por una nítida y clara imagen de la persona o suceso que está siendo recordado. Comúnmente observamos que después del proceso de auto-alertidad, cuando el resentimiento desaparece, la imagen se torna también borrosa y difícil de recordar o re-crear.

Alma era una ejecutiva dinámica, altamente inteligente. Había llegado muy alto, pero una cosa pesaba en su vida. Era un amargo resentimiento hacia su padre, que aún vivía con ella.

Cuando comenzó el proceso de auto-alertidad, las imágenes de incidentes dolorosos conectados con su padre eran muy claras y vívidas. Ella empezó a tener dolor de cabeza y bolas duras en la boca del estómago, lo cual procesó por cerca de treinta minutos. Luego de que la sensación de entumecimiento y hormigueo cedieron, ella trató de recordar los incidentes relacionados con su padre otra vez, y dijo que ya no eran claros. Su resentimiento hacia su padre también desapareció.

BLOQUEOS DE ENERGÍA INTERCONECTADOS

Las energías de un bloqueo emocional pueden estar relacionadas con las energías de otro recuerdo emocional de una naturaleza diferente.

Durante un seminario, Lynn quería vencer su miedo a hablar en público. Como esto implicaba miedo y nosotros deberíamos tener una sesión especial para eso, se acordó que trataríamos primero con otras formas de aflicción emocional, y trataríamos con el miedo al día siguiente.

Lynn se adentró en el proceso de auto-alertidad a través de la respiración, y la primera cosa que le vino a la mente fue el recuerdo de cómo ella era maltratada por una tía cuando era una niña pequeña. Comenzó a sollozar y a sentir presión y pesadez en varias partes del cuerpo. Con el facilitador, trabajó en esto cerca de una hora, hasta que su resentimiento hacia su tía se disipó. Luego de la sesión, sintió pena y comprensión hacia su tía, más que ira y odio.

Al otro día, al inicio de la sesión para conquistar el miedo a hablar en público, Lynn de pronto dijo que no temía hablar en público. Sintió que el miedo se fue con las energías que fluyeron cuando procesaba el resentimiento hacia su tía la tarde anterior.

TRAUMA

Marta asistía al Seminario de Auto-Transformación, y cuando alguien le pedía que hiciera una respiración abdominal profunda, ella decía que no podía hacerlo. Se sentía una cosa pesada en todo el pecho, que describió como un “bloque de concreto.” Le mostramos cómo proceder a pesar de ese bloque, y mientras realizaba el proceso ella lloraba y temblaba. Sus extremidades se entumecieron. Luego de más de 40 minutos, entró en un estado de relajación y la presión en el pecho desapareció por completo. Cuando le preguntamos cómo se sentía, sonrió y dijo que se sentía ligera y como danzando.

Supimos que cuatro años atrás dos miembros de su familia murieron por accidentes en un lapso de unos pocos meses. Ella no pudo soportar los traumas y por dos años estuvo bajo tratamiento psiquiátrico. Su alegría se apagó y no era capaz de pensar en sus dos seres queridos sin llorar o en ocasiones ponerse histérica. Su trabajo fue afectado. Luego del procesamiento, ella ahora podía pensar en los dos miembros de la familia sin angustiarse.

Al día siguiente del seminario, hablé acerca de la muerte y nuestro miedo sobre ella por cerca de 30 minutos. Después de la sesión, Martha me habló y me dijo que estaba asombrada de haber podido escuchar mi charla sobre la muerte con calma. Antes de eso ella no podía oír hablar de la muerte sin romper a llorar. Estaba convencida de estar ya libre del trauma de los dos accidentes.

DOLOR

George era un sacerdote renuente a participar en el escrutinio y procesamiento de auto-alertidad. Él sólo quería observar y aprender. Cuando le dijimos que no perdía nada con probar, él aceptó intentarlo.

Durante el escrutinio, un facilitador se sentó con él como compañero, y repasó la alertidad de diferentes partes del cuerpo. Luego de la sesión, nos sorprendimos cuando él voluntariamente compartió, delante de todos, la experiencia que había tenido.

George dijo que por trece años había padecido un dolor crónico en su espalda, justo debajo del hombro derecho. Había consultado doctores y recibido masajes de espalda muchas veces, pero el dolor permanecía. Durante la sesión de escrutinio, él siguió la dirección estando justamente alerta del dolor mientras hacía la respiración abdominal. Él estaba sorprendido cuando el dolor desapareció. Se volvió y torció su cuello y cuerpo justo para chequear si estaba todavía allí, y él no pudo sentirlo más. Durante los tres días del seminario, el dolor no regresó. No hemos encontrado de nuevo a George después del seminario dado que vivía en otro país, pero sospecho que el dolor se fue permanentemente, a menos que él acumule nuevos estreses.

El rango de dolores que puede ser normalizado por los procesamientos de auto-alertidad parece ser tan amplio que constantemente descubrimos nuevas áreas de aplicación según pasan los años. La normalización de botones de empuje de condicionamientos a través de la liberación natural de la energía bloqueada parece ser básico para el alivio de dolores psicológicos que ahora vemos es una clave importante para una edificante salud psicológica.

16 Relaciones Efectivas

Se ha estado discutiendo la auto-alertidad, la cual es un efectivo acercamiento para alcanzar el dominio propio y la resolución de dolores y conflictos internos. Pero, existe otra mayor fuente de desarmonía emocional que debe ser ayudada si deseamos alcanzar paz interna duradera. Esto concierne a nuestras relaciones con la gente.

Puede decirse que la principal fuente de infelicidad humana está en los problemas en nuestras relaciones con la gente. Cuando perdemos dinero o un carro, podemos sentirnos perturbados por un día o una semana, pero pronto lo olvidamos y continuamos con nuestra vida. Pero, cuando tenemos relaciones problemáticas —especialmente con gente que están muy cerca de nosotros— el conflicto puede durar por diez o cincuenta años. Puede afectar nuestro trabajo, nuestras relaciones con otra gente y algunas veces el mismo significado de nuestras vidas.

Ellen había tenido dificultades con su esposo, Fred. Ella sospechaba que Fred estaba teniendo un romance con otra mujer, pero Fred negaba esto. Esta sospecha la hería e irritaba profundamente. Pero, lo más que ella hablaba a Fred sobre ello, más bravo se ponía Fred. El problema fue como una cuña que los fue separando a ellos más y más lejos. Ellen estaba convirtiéndose en estresada, y fue tomando su precio en su trabajo de oficina. Se le llamó a ella la atención sobre un número de recurrentes errores que ella hacía en su trabajo. Cuando ella llegaba a la casa, sus niños no entendían su irritabilidad sobre aún pequeñas cosas como un tenedor de menos en la mesa de comer. Le costaba mucho tiempo dormirse y había comenzado a tomar píldoras. En su desarmonía, ella ocasionalmente pensaba en terminar con su vida. Fred, notoriamente se distanciaba a sí mismo de Ellen. Él ni aún quería salir más con ella y los niños los fines de semana.

La vida de Ellen no es única. En muchos aspectos, ella representa millones de personas cuyas vidas pierden su significado debido a los problemas en las relaciones.

Porque este problema es tan importante y porque él roba la felicidad de la humanidad, el proceso de auto-transformación debe tratar con esta fuente de dolor y conflicto. Lo que necesitamos aprender y desarrollar es una serie de cualidades internas y una serie de habilidades externas.

Tres factores contribuyen a relaciones sanas y efectivas:

1. Auto-alertidad
2. Escuchar activamente.
3. Asertividad armónica.

Hemos discutido el proceso de auto-alertidad en los previos capítulos. Trataremos ahora con los otros dos factores, es de escuchar activamente y una asertividad armónica.

ESCUCHAR ACTIVAMENTE

Escuchar es uno de los ingredientes más importantes en una relación efectiva y realizadora. Aun escuchar tiene un efecto sanador. Es la forma más simple y directa de resolver las dificultades entre la gente.

Durante los Seminarios de Auto-Transformación, pedimos a los participantes se dividan en grupos de tres. Cada persona tiene la oportunidad de ser un participante, un oyente y un observador. Se pide a los participantes que hablen a los oyentes sobre una experiencia significativa o memorable en su vida. Los observadores observan qué está sucediendo entre los dos. ¿Estaba el oyente realmente escuchando? ¿Estaba el participante animado o descorazonado para hablar?

Después de la sesión, los participantes se reúnen y entonces ellos comparten unos con otros los comportamientos que ellos notaron que contribuyeron a una escucha efectiva y aquellos que obstruyeron la escucha. El facilitador escribe en la pizarra en cuatro columnas. Esta es una lista típica que usualmente dan los participantes:

Según los participantes leen lentamente a través de cada columna, implicaciones importantes llegarán a ser obvias para ellos, y probablemente para ustedes también. Trate de añadir vuestras observaciones sobre el escuchar con efectividad o sin ella, y sus efectos sobre usted como participante.

Ustedes notarán que los comportamientos útiles de los oyentes son capaces de producir alegría, alivio, afirmación y felicidad en la persona que habla. Los comportamientos no útiles, por otro lado, puede producir resentimiento, infelicidad, baja auto-estima y desánimo.

Pregúntese a usted mismo, ¿cuál clase de oyente se está produciendo en vuestro propio hogar ahora mismo? Si es de la primera columna, entonces, los miembros de vuestra familia son probablemente gente feliz. Si es de la tercera columna, entonces ellos son probablemente gente infeliz, particularmente en sus relaciones unos con otros. Y tome nota que esto está sucediendo cada día, 365 días al año.

Figura 11

Comportamiento útil que contribuye a un oyente efectivo	Efecto sobre el que habla	Comportamiento no útil	Efecto sobre el que habla
Contacto visual mutuo Hace preguntas claras Asentimientos de cabeza Expresión facial apropiada Se inclina hacia delante Afirma lo que es dicho No distraído por otras cosas	Se siente animado Se siente importante Se siente bien Se siente feliz Se siente inspirado, motivado Se siente aliviado, amado Respeta al oyente Mayor auto-confianza	Mirando a dondequiera Sin reacción facial Mirando el reloj Sin contacto visual Haciendo otra cosa Inquieto, Interrumpiendo Contando su propia historia Dando consejo	Insultado Pierde interés de compartir Se siente mal, ultrajado, ofendido No se siente apreciado Siente ira Con ganas de irse

El *genuino* oyente tiene una magia que es casi increíble.

Tony era un joven muy infeliz y atribulado cuando él se me acercó después de una reunión. Él buscaba abandonar su casa porque él no podía tolerar más a su padre. El padre estaba siempre riñéndole, y Tony le daba la espalda y caminaba lejos siempre que su padre comenzaba su arenga. Tony lloraba cuando estaba compartiendo esta situación, porque era difícil para él decidirse a partir.

Tony accedió a primero procesar su ira y resentimiento. Hizo el procesamiento de auto-alertidad, y su resentimiento hacia su padre se disipó después de cerca de treinta minutos. Entonces, discutimos la genuina audición. Al principio, él estaba asombrado que yo aún le sugiriera que él debería escuchar a su padre, cuando eso era la última cosa que él deseaba hacer. Pero le aseguré que era digno de intentarse al menos por dos semanas. Porque él ya había procesado su ira hacia su padre, él estaba más dispuesto a intentar la sugerencia.

Nos reunimos después de las dos semanas. Él me saludó con una gran sonrisa, y estaba riendo cuando me contó lo que había sucedido cuando por primera vez realmente escuchó a su padre — enfrente a él, en lugar de irse por la puerta cerrándola de golpe, mirando a sus ojos en lugar de volverse una oreja sorda, deteniendo cualquier cosa que estuviera haciendo en lugar de mirar para algo que

hacer. Su padre fue tomado desprevenidamente por este comportamiento inusual. Su padre le dijo enseguida que él conocía Tony tenía algo entre manos y no podía engañarlo(al padre). Tony sólo sonrió y continuó escuchando sin argumento, haciendo preguntas aclaratorias cuando las necesitó. Hizo esto al siguiente día, y al siguiente, y al siguiente.

Y después de dos semanas —su padre cambió. Detuvo su prédica, y el resto de la familia comenzó a sentir diferentemente hacia él. En los siguientes pocos meses, él se fusionó y llegó a estar más cerca de sus hijos. Tony decidió que él debería permanecer en su hogar y no abandonarlo. Su padre no fue más un problema en su vida. Él pudo ahora conversar y jaranear con ellos.

La forma más poderosa de tratar con las personas iracundas es escucharlas a ellas —no sólo a las palabras sino también a los sentimientos y frustraciones. Oírlas no significa estar de acuerdo con ellas; ello significa comprenderlas. Ello significa tener interés por ellas. (es un poco diferente si la otra persona está en un estado de rabia, ya que ellos no están ya cuerdos. Pero todavía trabaja en muchos casos de rabia, salvo que esté involucrado peligro de violencia.)

El escuchar tiene un efecto sanador. Puede curar las profundas heridas del alma. El Dr. William McGrath escribió: “El noventa por ciento de todas las enfermedades mentales que llegan a mi podrían haber sido prevenidas, o curadas, por la bondad ordinaria.” Esa bondad comienza, y puede aún terminar, con simple genuina escucha. El Dr. Elton Mayo escribió, “Un amigo, una persona que es verdaderamente comprensiva, que se toma el trabajo de escucharnos como consideramos nuestro problema, puede cambiar nuestra total perspectiva sobre el mundo.”

Los niños se sienten amados cuando los padres los escuchan. Inconscientemente, su auto-valoración es reafirmada cada vez que alguien verdaderamente los escucha. Muchas familias dan los niños por seguros. Los mayores los ignoran cuando ellos están pidiendo algo, o preguntando sobre algo. Los padres que están haciendo algún trabajo o quehacer de la casa o leyendo un periódico ni aún se molestan en mirar a sus hijos cuando los niños les hablan. Cada vez que esto sucede, se refuerzan los sentimientos de los niños que ellos no son importantes.

Sugiero fuertemente que los padres desarrollen el hábito de interrumpir lo que ellos estén haciendo siempre que un niño se le acerque a ellos para algo, a menos que la tarea sea algo que realmente no puede ser interrumpida (tal como cuando estamos hablando a alguien por teléfono). Esta clase de interacción crea en el niño auto-estima y auto-confianza. Aunque los padres no digan, “te amo”, el niño se siente amado.

Cuando la tarea no puede ser interrumpida, entonces dígame al niño que usted finalizará su trabajo presente y usted hablará con él después, digamos, diez minutos. Después de los diez minutos, no olvide su promesa. El niño probablemente estará esperando.

Para niños mayores y adolescentes, escuchar a los padres trabaja mágicamente también. Los niños que realmente escuchan a sus padres encuentran que sus padres tienden a no ser tan impetuosos o propensos a reprimendas. Una de las mejores formas de tratar con un padre o madre explosivo es escucharlos a ellos.

Una familia cuyos miembros pueden escucharse unos a otros es probablemente una familia feliz. No es que estén libres de problemas, infortunios o conflictos, sino que la forma en que ellos tratan estos problemas y conflictos no engendra resentimiento e ira interpersonal.

ASERTIVIDAD ARMONIOSA

El tercer elemento para una relación sana es la comunicación efectiva, la cual requiere asertividad armoniosa.

Existen tres formas de responder a la gente cuando encontramos cualquier clase de conflicto: somos ya *tímidos*, *agresivos*, o *asertivos*.

La timidez evita el conflicto pero nos deja dañados o cargados.

La agresividad no evita el conflicto, pero cuando lo enfrentamos, usamos palabras o acercamientos que tienen a intensificar o agravar el conflicto.

La asertividad, por otro lado, enfrenta el conflicto sin empeorar la situación. Esto es logrado siendo cuidadoso en no usar palabras acusatorias que harán que la otra persona se sienta a la defensiva. Describimos nuestra propia reacción más que el supuesto motivo de la otra persona. Se evita el juicio sobre el carácter de la otra persona, a menos que la situación lo requiera (tal como cuando un supervisor está evaluando a un subordinado).

(Existe una cuarta forma —el silencio maduro— el cual es una forma trascendente de lidiar con el conflicto bajo ciertas situaciones. Pero no será tratada en este libro, porque una persona que responde de esta manera tiene ya resuelto el problema de los conflictos en la vida, ya sean internos personales o interpersonales.)

La Figura 12 describe algunas características sobresalientes de los tres acercamientos:

Figura 12: Tres Modos de Lidar con los Conflictos

<i>Tímido</i>	<i>Agresivo</i>	<i>Asertivo</i>
Suprime su propio derecho No habla o miente o usa la apologética impropia.	Viola los derechos de otros Acusa o juzga la otra persona, usando declaraciones que comienzan con “Usted es...”	Ejerce su propio derecho Manifiesta su reacción, sentimiento u opinión sin acusar o juzgar a otros, usando frases que comienzan con “Siento...”
Reprime sus sentimientos.	Da rienda suelta a su ira; manipula los sentimientos de la otra persona.	Expresa sus sentimientos sincera y honestamente.
Está temeroso. Evade el conflicto pero no lo resuelve	Pierde el control Crea más problemas y conflictos	Está en calma y auto-alerta Resuelve el conflicto más efectivamente

En los Seminarios de Auto-Transformación los participantes en grupos de alrededor de siete a diez personas. Se le da a cada grupo una situación, y ellos dramatizan, por la vía de jugar roles, la respuesta tímida, la respuesta agresiva y la respuesta asertiva.

Ejemplos de escenas:

- Una persona está montando un transporte público (ómnibus o taxi) y está muy perturbado por la alta música rock dentro del vehículo. ¿Cómo él se comporta si él es tímido? ¿O si es agresivo? ¿O asertivo?
- Un hombre invita su novia pasar tres días en un lugar de veraneo en la playa —sólo ellos dos. La muchacha ama al hombre pero no se siente cómoda con la idea y no desea ir. Si ella es tímida, ¿cómo maneja la situación? Si es agresiva, ¿qué sucede igualmente? ¿Cómo puede ser ella asertiva y decir no sin ofender a su novio?
- Un grupo de amigos está celebrando un cumpleaños, cuando otro amigo pasa o llega por allí. El grupo ahora le pide al amigo recién llegado que tome alcohol con ellos “para celebrar el cumpleaños”. Pero, esta persona no toma alcohol y no lo desea. ¿Cómo él maneja la situación si él es tímido? ¿Agresivo? ¿Asertivo?

En cada escena, es importante que cuando se describa la situación asertiva, las personas asertivas no recurran a mentiras o excusas, sino siempre digan la verdad. ¿Cómo pueden ser ellos verdaderos sin ser ofensivos? Por ejemplo, en el caso de la celebración del cumpleaños, ellos no deben decir que sus doctores le ordenaron no beber. En la escena, ellos creen que beber alcohol es dañino y ellos no desean caer en ello. ¿Cómo ellos llevan esta situación sin ofender a sus amigos?

La falta de asertividad conduce a mentir aún en las circunstancias más simples. Cuando alguien pregunta, “¿Le gusta a usted mi nuevo estilo de pelado?” ¿Qué dice usted cuando su honesta opinión es que parece horrible?

Deberían anotarse los siguientes puntos para desarrollar la capacidad para una comunicación asertiva:

- Un elemento importante en la asertividad es ser capaz de declarar una verdad sin crear una reacción defensiva por parte de la otra persona.
- Tal reacción defensiva es educada cuando los juzgamos, cuando estamos atacando o criticando o condenando.

- Una declaración asertiva se enfoca sobre el evento o acción, más que en la persona, y describe nuestros propios sentimientos u opiniones sobre ello.
- Por consiguiente, tenemos que escoger nuestro lenguaje, tomando nota que lo que es costumbre puede a menudo ser agresivo (diciendo, “no, usted está equivocado,” en lugar de dar nuestra propia opinión alternativa) o insincero (diciendo, “No, no lo molesto. Está correcto,” cuando realmente no es correcto.)

La asertividad es el producto de dos cosas: nuestro carácter y la adquisición de una destreza. Es un carácter que está en calma, benévolo, justo y auto-alerta. La destreza es la capacidad de escoger palabras que son verdaderas pero no innecesariamente dañinas u ofensivas. Lleva práctica adquirir esta destreza del lenguaje. Debemos por consiguiente estar alertas constantemente de las oportunidades de ser verdaderos y asertivos.

Aparte de las palabras que usemos, otros dos elementos pueden contribuir a la agresividad o la asertividad: el lenguaje del cuerpo y el tono de voz. Cuando nos acercamos a otra persona con brazos en jarras (puestas a la cintura), la impresión que la otra persona tiene es que estamos bien bravos y agresivos aún antes de que hablemos. Cuando hablamos con tono de voz alta o de mando, las personas a las que hablamos se sienten ofendidas y maltratadas y se ponen a la defensiva.

Las habilidades para la asertividad incluye una familiaridad con lo que es ofensivo o no en una cultura. A continuación, hay algunos ejemplos:

- La frase “su gente o su pueblo” puede ser ofensiva en algunas culturas o grupos (como en Las Filipinas) pero no en otras.
- La voz alta puede ser inofensiva en una cultura pero amenazante en otra. En un país del Sur Asiático he observado trabajadores sentados unos al lado de otros y hablando en voz alta como si discutieran. Pero ellos estaban realmente sólo discutiendo en una forma normal.
- Mirando a la otra persona mientras le hablamos puede conllevar sinceridad en una cultura (como en los países occidentales) pero puede significar falta de respeto en otras (como en partes del sur de Asia, particularmente entre jóvenes muchachas y hombres mayores).
- Llamar a otra persona curvando su dedo índice hacia arriba puede ser insultante en una cultura pero no en otras.

Todos estos no son sino ejemplos de factores culturales que pueden hacer la diferencia entre un acercamiento agresivo y uno asertivo.

Solicitar retro-alimentación de los amigos es una vía útil de comprender si nuestro comportamiento es agresivo o no. Esto puede hacerse también en un grupo de crecimiento en el cual los miembros se reúnen regularmente para aprender sobre facetas del vivir que pueden acelerar la auto-transformación.

17 Amor y Aprecio

Frecuentemente hablamos del amor, y sin embargo, raramente vemos su manifestación en la vida diaria. Los amantes, maridos y mujeres, padres e hijos —ellos frecuentemente dicen que se aman unos a otros, y sin embargo, mucho del comportamiento de ellos no parece reflejar esta afirmación.

¿Qué es el amor? ¿Cómo es él distinguido de la atracción, infatuación, deseo o dependencia? ¿Es el amor romántico, amor genuino? ¿Son los celos un signo de amor? ¿Castigar físicamente a un niño es un signo de amor?

La cultura moderna ha popularizado ciertos significados de la palabra amor. Estos pueden frecuentemente ser recogidos de las modernas tonadas:

“Te amo — porque te necesito.”

“Estoy perdidamente enamorado; no puedo vivir sin ti.”

“Sé mía esta noche.”

“Lo que hiciste y de dónde vienes, no me importa, tan lejos como me ames, baby.”

Es obvio que lo que llamamos amor romántico está frecuentemente caracterizado por la necesidad o deseo de aquel o aquella a quien “ama.” Si digo, “Te amo porque te necesito,” ¿qué sucede cuando ya no te necesite? ¿Ceso de amarte? Si digo, “Te amo porque eres bella,” ¿qué sucede si ya no eres bella?

Esta clase de amor depende de condiciones. Te doy amor si me das alguna otra cosa. Si no lo haces, entonces no te amo. Esto obviamente no es amor. Es una transacción de negocios.

LA NATURALEZA DEL GENUINO AMOR

¿Qué caracteriza una actitud o relación amante o solícita? Durante los Seminarios de Auto-Transformación, cuando pedimos a los participantes que listen lo que ellos piensan son las cualidades del genuino amor, ellos usualmente incluyen cualidades tales como las siguientes:

Respeto	Atención	Sacrificio	Bondadoso	Amplitud
Consideración	Comprensión	In-egoísta	Paciente	Consagrado
Ser dador	Servicio	Auxiliador	Compartiendo	Perdonando

Inmediatamente se notará que todas estas palabras tienen una cosa en común; la consideración hacia la otra persona, más que la preocupación con nuestras propias necesidades. De ahí que podemos decir que la esencia del amor es una *preocupación por el bienestar del otro*.

Geoffrey Hodson el eminente autor teosófico, una vez habló de una clave importante para la felicidad en el matrimonio, y dijo que las parejas que practican esta clave tendrán garantizada la felicidad en su vida matrimonial. La clave es, *Siempre piensa en el bienestar de tu pareja, y nunca en el tuyo propio*. Si observamos las parejas que conocemos, encontraremos que esto es profundamente cierto. Las parejas más felices son aquellas que no están generalmente preocupadas con tratar de satisfacer sus auto-centradas necesidades, ya sean físicas o psicológicas. En otras palabras, sus vidas están relativamente libres del aprisionamiento de los botones de encendido psicológicos creados en el pasado. En su lugar, ellos sienten y exhiben una preocupación natural por la persona amada.

En relación ahora con nuestra comprensión de la naturaleza dual de los seres humanos, encontramos que el amor es esencialmente una expresión de nuestra naturaleza superior o triángulo superior, más que del inferior. El triángulo inferior, siendo una criatura de necesidades y deseos, está básicamente preocupado sobre la satisfacción de estas necesidades. Está orientado hacia obtener, más que dar. Cualquier acto de dar desde este nivel (“Te amo...”) está enraizado en alguna clase de satisfacción que se deriva de la otra persona (“...porque me haces feliz.”)

EXPRESIONES DE AMOR Y APRECIO

Los seres humanos responden positivamente y sanamente al amor de otra gente. Pero tal amor debe ser *expresado por el comportamiento*. No puede permanecer sólo como una intención o un deseo. Muchos padres se sienten sorprendidos y heridos cuando ellos oyen que sus hijos han dicho que sus padres no los aman. Ellos sienten la herida porque ellos han estado trabajando tan duro por su familia, sólo para oír que sus hijos se sienten no amados. Estos padres han fallado en distinguir entre la intención y la conducta. La gente no es clarividente o vidente para poder discernir los sentimientos más profundos de

otra gente. Ellos pueden únicamente sentir lo que se expresa o manifiesta en la conducta, tal como una palabra amable, una sonrisa, un toque, un abrazo, una alabanza, una llamada telefónica o un regalo.

En la conducta, el amor y la solicitud se manifiestan a través de actos muy simples que surgen del aprecio espontáneo y la preocupación por los demás. Unos pocos de esos actos en relación con la gente serán identificados a continuación:

ESCUCHANDO

Escuchar es el acto más básico de aprecio. No escuchar es el más seguro signo de estar absorto en uno mismo, que es, egocentrismo.

Escuchar genuinamente, según hemos explorado en una sección previa, significa que estamos listos para comprender a otra persona incondicionalmente. No significa por esto que deberíamos siempre estar de acuerdo con lo que se dice. Comprender no significa estar de acuerdo. Son dos cosas muy diferentes. En el proceso de la comprensión, no existe resistencia desde dentro. Son las reacciones condicionadas en pro o en contra de lo que se oye lo que puede obstruir la verdadera comprensión de otra persona.

En el proceder, esto puede manifestarse en situaciones simples tales como la siguiente:

Cuando un niño se acerca a usted para hablarle sobre algo, usted interrumpe cualquier cosa que está haciendo y enfrenta al niño, preferiblemente al mismo nivel (significando que usted mismo baja su cara al mismo nivel de la cara del niño). Déle su completa atención, comprendiendo el significado de sus palabras y sentimientos y después respóndalas apropiadamente, ya sea simple reconocimiento, aprecio, decisión o abandonar una demanda (vea más adelante la firmeza).

- Cuando le hable a su esposa, mírele a ella. Excepto quizás para intercambios de información inconsecuentes o triviales como “¿Dónde está el periódico?” toda conversación es una oportunidad para la expresión de vuestro aprecio o cuidado por vuestra esposa. Esto es particularmente cierto cuando vuestra esposa está expresando algunos problemas o dificultades o preocupaciones. Escuchar genuinamente a alguien es una de las afirmaciones más profundas de la importancia de esa persona.
- Cuando hablamos a una persona mayor, ¿pretendemos escuchar sólo por humor o para consolarla? ¿O podemos genuinamente escuchar?

Cuando extendemos esta capacidad a verdaderamente escuchar a alguien que encontramos, comenzamos a tener un gusto de lo que es realmente amor incondicional.

TIEMPO DE CALIDAD

Al expresar nuestro cuidado por la gente a nuestro alrededor, es útil comprender lo que significa la frase *Tiempo de calidad*. Tiempo de Calidad no sólo significa emplear una hora o un día con una persona, como si fuera una inversión en tiempo para mostrar a la persona que cuidamos por ella.

Tiempo de calidad significa que estamos disfrutando el tiempo con la persona. Significa que apreciamos a la persona.

- Cuando vamos a la playa con nuestra familia, ¿nos acostamos todo el día en la playa leyendo una novela? Si hacemos esto, entonces ello significa que nuestra relajación es más importante que nuestra compañía. Fuimos a la playa para nuestro descanso, más que para disfrutar cosas con ellos.

Pero, usted puede decir, ¿qué si realmente necesito un descanso? ¿Es que una vacación no es para eso?

Entonces, esto significa que usted pierde el tiempo por ellos. Aún el tiempo que está usted supuesto a disfrutar con ellos, usted lo necesita para usted mismo. Existe posiblemente una falta de equilibrio en vuestra vida. Ello significa que ha acumulado estrés. Su descanso o tiempo libre es usado para el propósito de desenmarañarse. ¿Cuándo tendrá tiempo para la gente que usted “ama”? ¿Por qué a veces le da a los seres más queridos de usted la más baja prioridad?

- En los pequeños momentos en casa, ¿conversamos con nuestra familia o hacemos algo con ellos que todos disfruten haciéndolo? La seguridad o disfrute de la actividad al mismo tiempo es la esencia del tiempo de calidad.

SENSIBILIDAD A LAS NECESIDADES Y SENTIMIENTOS DE OTROS

Cuando estamos habitualmente embargados en nuestras propias necesidades y deseos, estamos usualmente ciegos a las necesidades y sentimientos de otros. Cuando hemos procesado nuestras propias necesidades y botones de encendido alojados en nuestro triángulo inferior, encontraremos que no será difícil ser sensitivos a las necesidades de otros.

IN-EGOÍSMO

Estar genuinamente preocupados sobre el bienestar de otro significa que no debemos estar absortos en nosotros mismos. Tal absorción incluye sentimientos de impaciencia, ira y vindicativos o estando ocupados con pensamientos sobre nuestro trabajo, cuidados, etc.

Para alcanzar esta cualidad de no egocentrismo, debemos haber procesado la carga interna no resuelta y alcanzado un más alto grado de efectividad e integración en los asuntos de nuestra vida.

FIRMEZA O ASERTIVIDAD EN EL AMOR

La gente pregunta a veces, “Si somos demasiado in-egoístas, ¿no seremos fácilmente abusados por otros?” Un participante del seminario dijo: “Ciertamente si alguien me abofetea en la mejilla derecha, no le daré mi mejilla izquierda. ¡Le abofetearé a él!”

Un concepto erróneo común es que la persona amante es una débil o que se deja pasar por arriba de ella, una alfombra para que la gente se suba. Esto es debido al hecho de que la gente entiende el amor como una relación de la personalidad, que es, perteneciente al triángulo inferior o el yo inferior.

Consideremos a Mahatma Gandhi —pocos son tan amantes e in-egoístas como él era. ¿Era él uno que se dejaba pasar por arriba? Ni aún el entero Imperio Británico podía moverle a él si él no deseaba moverse.

El amor no tiene miedo. No trata de complacer con el fin de ganar el afecto del ser amado. Tiene la sabiduría que los sentimientos románticos a veces carecen. Puede ver las faltas y debilidades del amado y puede decir no al amado si lo que es pedido no es para su beneficio. Aquí hay dos ejemplos de asertividad en el amor:

1. Una madre que verdaderamente ama a su hijo no mimará a su hijo o le dará todo los antojos y caprichos del niño. El amor tiene firmeza tanto como tiene claridad y bondad. Una madre que no puede decir no a su hijo es una madre que tiene miedo —ella está temerosa de perder el afecto de su hijo. Así, es una necesidad, mas que amor.

2. Una esposa que ama a su esposo escogerá no cooperar en un asunto que, a la larga, contribuirá a la infelicidad de su esposo o engendrará conflicto entre ellos dos. Pero una decisión tal debe emerger de la claridad de la sabiduría del amor y no de los miedos, prejuicios o estrechez de la esposa misma. Así, el amor es sabiamente asertivo.

AMOR Y APEGO

Un aspecto especial del amor que es frecuentemente cuestionado es el apego. Cuando somos aficionados a una persona, existe a menudo un sentimiento de apego hacia la persona. Echamos de menos las personas cuando están lejos. Nos afligimos cuando las perdemos. En otras palabras, hemos crecido apegados a la persona.

¿Es el apego una parte necesaria del amor? O ¿Es posible amar sin apego?

Considerémoslo. Cuando estoy apegado a algo, ¿qué sucede? Me siento cómodo cuando el objeto de amor está presente y me siento despojado cuando está lejos. Siento una necesidad de la presencia del otro, y de ahí el apego es realmente una expresión de nuestra necesidad. Es todavía la llamada del auto-centrado yo inferior y es distinto del amor. De hecho, puede decirse que en la extensión que exista este apego auto-centrado, en esa extensión el amor está corrompido con aspiraciones egoístas.

Pero no estar apegado no significa que no exista el genuino aprecio del ser amado.

Aprecio. El aprecio es diferente del apego. Podemos ver mirar a la puesta de sol con maravilla y estar sin apego. Cuando el sol se pone y la oscuridad envuelve el cielo, no anhelamos el retorno de la escena. ¿Podemos mirar una pintura o una película de una manera similar? ¿Hasta qué punto acerca de una relación?

¿Podemos apreciar completamente la presencia de una persona mientras ella está a nuestro alrededor y no sentirnos miserables cuando esté ausente?

Relación incompleta. Aquí enfrentamos el asunto sobre el estado incompleto de nuestras relaciones con otras personas. Cuando nuestra interacción y experiencia de una persona es incompleta, entonces existirá un deseo de estar con la persona de nuevo, un anhelo por la persona. Tendemos a echarlos de menos. Esta es la manifestación de apego.

Cuando, por otro lado, nuestra experiencia de una relación es completa, no existe anhelo por la presencia de la persona cuando no está cerca. No existe sentimiento de miseria debido a la ausencia del otro.

Una persona significa algo para nosotros en cualquier momento. Esta es realmente la esencia de nuestro aprecio por la persona. Cuando ellas están frente a nosotros, este aprecio se manifiesta como una inclinación a expresar algo a la persona o hacer algo por ellas o hacer algo junto con ellas. *Esta inclinación es debida a la energía psíquico-física que surge espontáneamente debido a nuestro aprecio por la persona.* La experiencia completa de este sentimiento, esta inclinación o esta actitud, y el manejo apropiado de ella, da cabalidad a la interacción. Después de la interacción, no existe anhelo remanente o deseo por la repetición después de la experiencia o la presencia.

Suponga que visito a mi madre que vive en otro lugar. Si tengo aprecio por ella, existirían ciertas cosas que me siento inclinado a decir o hacer mientras estoy con ella. Pueden ser pequeñas cosas como ayudarla a limpiar o cocinar, o sólo tener una hora de conversación con ella. Si durante esa hora soy capaz de totalmente tener la experiencia de mi aprecio por ella tanto dentro de mí mismo (tal como un cálido sentimiento hacia ella) y en términos de mi conducta (ayudándola en sus quehaceres domésticos), entonces la interacción es completa para esa instancia particular. No abandonaré su casa con sentimiento triste o culpable o infeliz.

Pero, si durante la hora con ella no estoy alerta de mis más profundos sentimientos por ella (esto es, los sentimientos están pero no estoy exactamente alerta conscientemente de ellos), entonces mis acciones y mis conversaciones no reflejan esta más profunda actitud. De hecho, puedo comportarme en una naturaleza contraria, tal como de reprimenda o de crítica hacia ella por no tomar regularmente las medicinas o por no contestar llamadas (que es como mucha gente expresa sus “preocupaciones”). Al final de la hora, abandonaré la casa de mi madre con un sentimiento subconsciente de incumplimiento, aún un sentimiento de justa ira porque “ella no escucha consejos,” “ella es muy cabeza-dura,” etc., etc.

Cuando mis interacciones con ella son repetidamente de esta naturaleza, entonces estaré temeroso de perderla —un sentimiento de no estar preparado para la partida final. Existe un sentimiento acumulado dentro —una energía psíquico-física que no es capaz de fluir libre o completamente— que causa este sentimiento de miedo o pérdida. Esta es la causa del apego.

La auto-alertidad nos capacita para estar en contacto con esta actitud o sentimiento de aprecio y actuar apropiadamente de acuerdo con sus inclinaciones espontáneas. Es el factor que nos capacita a una completa interacción con una persona desde cada momento al siguiente, desde una reunión a la siguiente, no dejando remanentes dentro de nosotros que más tarde resulten en apego.

AMOR INCONDICIONAL

¿Puede ser el amor realmente incondicional —dado sin ninguna expectativa para uno mismo? Si es así, ¿Es eso posible en la vida práctica? ¿Somos todavía seres humanos cuando amamos sin ninguna expectativa del otro ser?

Existen dos clases de expectativas entre la gente.

- *Expectativas de relación*, o aquellas expectativas que surgen de una relación concertada o admitida.
- *Expectativas egocéntricas*, o aquellas que surgen de las necesidades personales y deseos de una persona.

Si solicito un trabajo y soy aceptado, establezco una relación con la compañía, mi superior y mis co-empleados. Esta relación multifacética crea expectativas inter-personales. Se espera que comience a cierta hora y realice ciertas tareas que he aceptado. Estas son expectativas de la relación.

Si me caso con una persona. Me estoy comprometiendo en efecto a ciertos deberes explícitos o implícitos tales como un esposo y un padre. En una sociedad monógama, se espera que no tenga una segunda esposa o tenga una relación similar con otras mientras esté casado con una persona. Por entrar al matrimonio, estoy aceptando tales premisas, creando tales expectativas de relación. En otras palabras, existen deberes que han sido fijados y aceptados. Tales expectativas son propias, y no surgen de necesidades auto-centradas del individuo.

Las expectativas egocéntricas son diferentes. Ellas están enraizadas en las necesidades psicológicas o deseos de la persona y pueden o no tener nada que ver con las expectativas de relación. Cuando espero que mi esposa recuerde mi cumpleaños, o que ella debiera ser responsiva cuando estoy de humor para el romance, entonces, son mis expectativas egocéntricas las que están operando. No existe nada en el arreglo matrimonial que el marido o la mujer debiera siempre estar en el mismo humor de la pareja o que ellos nunca deberían olvidar el cumpleaños del otro.

Las expectativas de relación pueden diferir de cultura a cultura —ya sea cultura familiar, cultura étnica o cultura nacional. Las expectativas de relación son más impersonales, esto es, ellas pueden ser tomadas como “deberes,” mientras que las expectativas egocéntricas son personales.

El amor incondicional puede tener expectativas de relación pero no expectativas egocéntricas. Las expectativas de relación son debidas a deberes percibidos por la otra parte surgiendo de lo acordado sobre la relación. Pero porque no existen expectativas egocéntricas, no nos sentimos personalmente dañados o despreciados por las omisiones de la esposa u otra gente. Así, no surge la ira, aún si se perciben algunos problemas.

Las claves para el amor incondicional son dos: (1) el despertamiento de nuestra conciencia espiritual más elevada, la cual es compasiva y cuidadosa, y (2) la desaparición de los botones de encendido, o patrones de reacción condicionada que engendran daños y frustraciones.

RETROALIMENTANDO

Aquí está un ejercicio que se da durante el Seminario de Auto-Transformación. Puede hacerse por cualesquiera dos personas relacionadas una con otra lo suficientemente como para ser capaces de darse sustancial retroalimentación una a otra —marido y mujer, hermanos y hermanas, amigos, co-trabajadores, etc. Es una actividad que puede profundizar nuestra relación con la otra persona y puede engendrar mayor autenticidad en la relación. Es también un ejercicio que ayuda a desarrollar desapego al ser capaz de escuchar alabanza y crítica sin reacciones de botones de encendido.

Este es un ejercicio muy poderoso y se asume que las dos personas en la actividad han aprendido el procesamiento de auto-alertidad, a escuchar y ser asertivos. Cada persona debe escoger un socio y hacer lo siguiente:

- Cada socio toma turnos en dar al otro tres retroalimentaciones positivas. Ellos acuerdan quién será el primero en ser el dador del retroalimento y quién el receptor.
- Cada socio puede pedir al otro dar una retroalimentación negativa, que debería ser insertada entre la segunda y la tercera positivas. Cuando no se hace la petición, no debe darse ninguna negativa.
- Ambos socios deben ir primero dentro de un auto-escrutinio por unos pocos minutos para asegurarse que están relajados y auto-alertas.
- Después de asegurarse que ellos están ahora en un estado relajado, el *receptor* del retroalimento dice que está listo para recibirlo.
- El dador del retroalimento piensa de algo que admira en la otra persona. Entonces lo expresa en palabras verídicamente, sinceramente y sin exageración.
- El *receptor*, después de oír la cualidad positiva, chequea si ha tenido cualquier reacción automática al retroalimento. Él debería procesar esta reacción. Puede ser turbación, tensión, llorar, etc. No debería dar ninguna explicación o justificación o negación. Sólo debería pasar la experiencia de la reacción y procesarla. Durante esta etapa, ambos, el *dador* y el *receptor* deberían estar en silencio.
- Cuando el *receptor* ha finalizado el procesamiento de la reacción y ha alcanzado un estado de calma y relajación, entonces debería decir al *dador*, “Estoy listo para el siguiente retroalimento.”
- El *dador* dará ahora la segunda cualidad. Se seguirá el mismo procedimiento anterior.
- Si el *receptor* pidió un retroalimento negativo, entonces debería darse después del segundo positivo, usando el mismo procedimiento. Si no se hizo la petición, entonces va a la tercera y última retroalimentación positiva.
- Entonces cambian los papeles. El *receptor* ahora se convierte en el *dador* de la retroalimentación.
- A través del ejercicio, no debería haber conversación, explicación o justificación por el *receptor*. Si se necesita cualquier explicación, ellos hacen eso después del ejercicio.

Los propósitos de este ejercicio son dos:

1. Dar una oportunidad a los participantes de recibir retroalimentaciones positivas de otra gente en una atmósfera que es conducente a la sinceridad y la veracidad.

Muchas personas que pasan este ejercicio son sorprendidas a menudo cuando sus cualidades positivas son reconocidas. Muchos aprenden por primera vez que la gente aprecia ciertos rasgos que ellos no piensan de ellos mismos como admirables. Esto refuerza su auto-aceptación.

2. Desarrollar la capacidad de recibir alabanza o crítica sin generar reacciones automáticas que tiendan a ser defensivas o causen rechazo.

Cuando se desarrolla esta capacidad, una persona puede escuchar lo que es verdadero y puede ignorar lo que no lo es. Es un ejercicio para ver claramente las cosas como ellas son. Los chuchos o botones de encendido de reacciones automáticas tienden a nublar nuestra visión o comprensión objetiva de lo que se dice, impidiéndonos así de ver claramente la realidad.

Cuando exploramos profundamente la naturaleza del aprecio, la compasión, del cuidar y del amar, comenzamos a descubrir que lo que es llamado amor es una clase de radiación desde nuestro ser interno. Es como el sol que brilla indiscriminadamente sobre todo, o como la flor que da su perfume a todos, no pensando aún si hay o no transeúntes. El amor es esencialmente no selectivo, pero cuando es filtrado a través de nuestra personalidad, sentimos preferencias y favoritismos.

El amor es esencialmente trascendente y no personal. Es la emanación natural de la naturaleza espiritual dentro de nosotros que siente nuestra no separatividad con los demás. Sentimos por los demás; sentimos con los demás. Sus intereses son sentidos espontáneamente como nuestros intereses.

18 Manejando la Angustia

La Angustia sirve una función muy útil. Ella nos instiga a prestar atención a algunos problemas no resueltos. Así, ella nos previene de convertirnos en individuos irresponsables. El problema, sin embargo, es que la angustia es también una gran fuente de infelicidad humana. Ella nos quita el sueño y la capacidad de ser espontáneamente alegres. Ella hace la vida pesada y molesta.

Tres factores contribuyen a la angustia:

1. **El miedo.** Esta es la raíz de la angustia. Lo que hace desagradable a la angustia. Si no existe miedo, entonces es una *preocupación* más que una angustia.

2. **Insana Filosofía de la Vida.** Cuando las prioridades y los valores no están claros, entonces encontramos constantemente dilemas en hacer decisiones. Nos convertimos en renuentes a soltar las alternativas no viables.

3. **Métodos Inefectivos Para Resolver Problemas.** Tenemos una falta de claridad en cuál es el mejor método para tratar con un problema. La mente tiende a estar no satisfecha con lo que está haciéndose sobre ello.

El primer factor, el miedo, ha sido tratado ya en capítulos anteriores. El segundo factor será discutido en el Capítulo 22. Ahora trataremos con el tercer factor.

ELIMINANDO LA ANGUSTIA

Estos son pasos que pueden eliminar el peso de la angustia:

- Clarificar el objeto de la angustia. Cuando no estamos claros sobre la naturaleza del problema, encontramos que no podemos resolverlo. Existe una diferencia entre ansiedad y angustia. La ansiedad es un sentimiento vago, mientras que la angustia es específica. Por ello, si sentimos ansiedad, necesitamos investigar su causa. Cuando ella llega a ser clara, entonces, ella se convierte en angustia, la cual podemos entonces resolver.
- Búsqueda de ideas sobre soluciones alternativas. La búsqueda de ideas es un proceso creativo que permite que todas las ideas sean llevadas a estudio. No se rechazan sugerencias, aún las raras o ridículas. Tales ideas aparentemente sin sentido pueden dar señales que conduzcan a soluciones no convencionales pero efectivas. Es mejor cuando la búsqueda de ideas se hace con otras personas, que puedan presentar ángulos o puntos de vista a los que podemos estar ciegos.

- Identifique alternativas viables. Después de la búsqueda de ideas, escoja las que son más viables. Puede ser una o cinco posibles líneas de acción.
- Ponga límites a cada acción. Sitúe fechas-límites para los cumplimientos de estas acciones visibles.
- Hacer lo mejor nuestro para cumplimentar las acciones escogidas. Nuestro subconsciente debe ser convencido que estamos haciendo nuestro mejor nivel. Sólo entonces cesará de angustiarse.
- Después de haber hecho lo mejor, tenemos que aceptar las consecuencias cualesquiera ellas sean. No podemos hacer nada mejor aún si el mundo se desploma.

PREVINIENDO LA ANGUSTIA

Tan importante como eliminar la angustia es la habilidad para prevenirla. La angustia es una crisis que a menudo viene de la acumulación de tareas que no han sido apropiadamente atendidas y resueltas. He aquí algunas ideas para prevenir la angustia:

- Evitando hacer actos que vayan contra nuestros principios o valores. Actos sin principios reclamarán sus consecuencias más tarde, resultando en angustia e infelicidad. Así, cuando mentimos, nos angustia ser descubiertos.
- Escribamos nuestras prioridades en la vida. Demos adecuado tiempo a cada una de estas prioridades.
- Situemos metas y programas de acción para términos largos, medianos y cortos.
- Mantener diariamente una lista de cosas para hacer.
- Ir a través de nuestra lista cada día y hacer lo mejor nuestro para cumplir cada cosa, especialmente las desagradables. Encontraremos el tiempo extra suficiente para el día cuando hemos primero atendido diligentemente la lista de cosas para hacer.
- Después de hacer lo mejor, aceptemos los errores y las consecuencias de nuestras elecciones.

19 La Salud y el Cuerpo Físico

El dominio de sí mismo no es un proceso psicológico o espiritual que sea independiente del cuerpo. La conciencia es influenciada y algunas veces aún determinada, por el estado del cuerpo. Los individuos cuyos cerebros han sido dañados o han sufrido cirugía pueden experimentar severas alteraciones en sus percepciones, razonamiento y estados de conciencia. Ciertas drogas y alimentos afectan el estado de nuestra mente y sentimientos, tales como específicos champiñones, la LSD, antidepresivos, alcohol, café, etc.

Nuestra efectividad en hacer casi cualquier cosa en esta vida también depende del estado de nuestro cuerpo. El cuerpo, cuando está condicionado a ser letárgico, a menudo frustra las intenciones más altas de la mente. Deseamos meditar en la mañana, pero el deseo del cuerpo por la suave comodidad de la cama puede fácilmente prevalecer sobre la búsqueda de la liberación. Nos determinamos a ayudar en alguna labor noble, pero la inercia del cuerpo es también demasiado pesada. No controlamos más el cuerpo. Nuestros cuerpos en cambio determinan nuestra capacidad para hacer las cosas.

El cuerpo físico entonces, debe ser mantenido de forma que esté completamente subordinado a nuestro yo interno, como un caballo domado que es responsivo a los más ligeros toques de rienda del

jinete..El cuerpo, aparte de sus necesidades naturales, no debe tener su propia agenda adquirida que predomine sobre la agenda más importante de la vida de la persona interna.

Para mantener el cuerpo en una condición óptima, considere las siguientes sugerencias probadas por el tiempo.

EJERCICIO

El cuerpo se mantiene en una condición saludable cuando el sistema de energía está funcionando bien a través de la circulación apropiada del *ch'i* o *prana* a través de todas las partes del cuerpo. Esto se hace por medio de la respiración profunda.

El mejor ejercicio entonces, es cualquier actividad que involucra respiración profunda, la cual a su vez estimula la circulación de la energía por todo el cuerpo. Ejemplos de éstos serían los aeróbicos, *ch'ikung*, *t'ai chi chuan* y *asanas* de yoga. El proceso de respiración debe sostenerse por un período de al menos doce a treinta minutos, dependiendo de la profundidad de nuestra respiración. Cuando hacemos trote rápido, por ejemplo, nuestra respiración tiende a ser muy profunda, y notamos la sensación de picazón en nuestras extremidades después de más de diez minutos de correr continuo. La respiración sostenida es importante, ya que ésta capacita a que la incrementada circulación de la energía alcance todas las partes del cuerpo.

Ejercicios orientales tales como el *t'ai chi chuan*, *ch'ikung* y *asanas* tienen ciertas ventajas sobre los más vigorosos ejercicios aeróbicos. Debido al paso más lento de los movimientos, llega a ser posible para nosotros estar alertas de las partes del cuerpo y a ser conscientes de la tensión y relajación de diferentes partes del cuerpo.

Necesitamos tomar nota de estos tres ingredientes de efectivo ejercicio: respiración, alertidad y el ciclo de tensión y relajación de ciertas partes del cuerpo. La respiración intensifica la circulación de la energía *ch'i*, la alertidad nos mantiene en contacto con las partes no relajadas del cuerpo y el ciclo de tensión y relajación ayuda a contraer y estirar las partes del cuerpo para mantenerlas listas, ligeras y ágiles.

DIETA

Alimentos no saludables es una causa mayor de tempranas enfermedades tales como ataques cardíacos, enfermedades hepáticas y osteoporosis.

En el Seminario de Auto-Transformación, fuertemente recomendamos la adopción de una dieta vegetariana por cuatro razones:

1. Salud Investigaciones han demostrado más allá de toda disputa que una dieta vegetariana es mucho más saludable que la basada en carne. Los estudios sobre longevidad entre ciertos grupos de gente tales como los Hunzas y los Adventistas del Séptimo Día muestran una muy baja incidencia de las enfermedades que caracterizan la vida moderna tales como los trastornos cardiovasculares y cánceres. Estudios masivos sobre extensos períodos han producido resultados similares, tales como un estudio hecho en 1960 y continuado por veintiún años entre 27,529 adultos en California y otra entre 11,000 personas en Gran Bretaña.¹⁹

En 1990, un equipo internacional de científicos anunció los resultados del Proyecto China-Oxford-Cornell sobre Nutrición, Salud y el Medio Ambiente, el cual se comenzó en 1983. Este fue con mucho la más larga investigación sobre dieta y salud jamás emprendida por ningún grupo, y una de sus sobresalientes conclusiones es que

Si los países industrializados... pueden curarse ellos mismos de sus adicciones por la carne puede finalmente ser un mayor factor en la salud mundial que poner juntos a todos los doctores, las pólizas de seguro de salud, y las medicinas.²⁰

¹⁹ Parachín Víctor, *365 Buenas Razones para ser un Vegetariano*. (New York: Publicaciones Avery, 1998) pp. 10, 62.

²⁰ John Robbins, *Dieta para un Nuevo Mundo* (New York: Libros Avon, 1992), p. 86.

2. *Compasión*

Los animales sufren cuando son asesinados. Las vacas son golpeadas con una maza o hacha sobre la cabeza o heridas en la garganta. ¿Tienen ellas que sufrir esto sólo para que los humanos se deleiten?

Se necesitan dos cosas para que un organismo sienta dolor: un sistema nervioso central y receptores del dolor. Todos los vertebrados, o animales con espinazos, tienen los dos. Ellos incluyen a los peces, mamíferos, aves, anfibios, reptiles y por supuesto los seres humanos. Por esto, ellos sienten dolor. Cada vez que un matarife asesina una vaca, o cerdo, animales conscientes están sufriendo dolor y sacrificando sus vidas por el paladar humano. Por precisamente las mismas razones, la gente no come sus mascotas y los vegetarianos compasivos no comen animales.

Los animales también sufren por las condiciones de la explotación en granjas animales. Los pollos en las avícolas a menudo tienen los picos cortados para que no se piquen unos a otros. (Uno se asombra de cómo ellos puedan comer). Por meses, los terneros jóvenes son puestos en corrales que no les permiten movimientos de manera que sus músculos no se endurezcan. La carne de ellos es por eso blanda. ¿Ha usted alguna vez sentido difícil permanecer estando postrado en una posición por sólo un día?

3. *Efectos de ciertos tipos de alimentos*

Algunos tipos de alimentos tienden a perturbar el cuerpo y la mente, y otros no. El café, el té y el chili tienden a estimularnos, y otros alimentos tales como las carnes, tienden a aletargarnos.

La filosofía de la India, habla de tres tipos de alimentos: el *rajásico*, o aquellos que estimulan; *tamásico*, o aquellos que causan aletargamiento; y los *sáttvicos*, aquellos que son armónicos.

Las frutas y los vegetales generalmente caen bajo la categoría *sattvica*, y la carne pertenece al grupo *tamásico*. Aquellos que buscan el auto-dominio, son animados a evitar el alimento *tamásico*, ya provenga de fuente animal o vegetal.

4. *Razones Ecológicas*

La producción de animales para alimento está resultando en altos costos medioambientales para el planeta.

Las selvas tropicales en América del Sur están siendo convertidas en tierras de pasto para el ganado para proveer las necesidades alrededor del mundo. Cuarenta por ciento de las selvas de América Central fueron destruidas con este propósito entre 1960 y 1985. Una dieta basada en carne está contribuyendo también al agotamiento de las fuentes de aguas potables. La provisión de agua potable al mundo está alcanzando tales alarmantes bajos niveles que los científicos predicen que las guerras futuras pueden ser libradas por la provisión de agua. En los Estados Unidos más de la mitad de toda el agua usada va a la producción del ganado. “Toma menos agua alimentar un vegetariano por un año que lo que se necesita para alimentar a un comedor de carne por un mes.”²¹

EVITACIÓN DE HÁBITOS NO SALUDABLES

Ciertos hábitos o vicios contribuyen a la mala salud. Fumar cigarrillos es el ejemplo más claro. La evidencia ha sido tan abrumadora que las compañías cigarreras han aceptado compensar billones de dólares a los gobiernos por los costos médicos de los tratamientos de enfermedades causadas por los cigarrillos.

Tomar alcohol es otra. No sólo afecta la mente, sino que está directamente conectado con tales enfermedades como el cáncer del hígado y la cirrosis.

Se ha demostrado que las drogas infligen daños al cerebro de los adictos.

²¹ Parachin Victor, obra citada p. 95.

ACTITUD Y FILOSOFÍA DE LA VIDA

Los síntomas de enfermedades físicas no son sino los fenómenos más externos o conchas de una larga cadena de causas que están enraizadas en nuestra filosofía de la vida. Esta incluye nuestra actitud hacia las cosas y los sucesos, la jerarquía de valores, las perspectivas en la vida y las destrezas en la solución de los problemas. Las siguientes son unos pocos ejemplos de manifestaciones externas de nuestra vida interna:

- Un aprehensivo crónico es más propenso a desarrollar úlceras que uno no aprehensivo.
- La gente optimista tiende a infligir menos daño psicosomático sobre sus cuerpos que sus contrapartes pesimistas.
- Reír, como han encontrado los médicos, puede verdaderamente ser una medicina muy buena.
- El enojo constante causa recurrentes dolores de cabeza.

La lista es muy larga, mostrando que la salud está íntimamente conectada con nuestro estado de mente y sentimientos, los cuales están a su vez enraizados en nuestra filosofía de la vida.

Las reglas del vivir saludable son pocas y sencillas. Pero necesitamos claridad de valores para conocer qué hábitos debemos abandonar a favor de mejor salud.

20 Manejando los Condicionamientos

Hemos cubierto un número de acercamientos que ayudarán a purificar el triángulo inferior de los condicionamientos no deseados y a integrar cualesquiera condicionamientos deseables a los que se les permita permanecer. En este esfuerzo, deberían mantenerse en mente tres principios generales:

1. No deberíamos permitir a los condicionamientos del pasado determinar nuestro comportamiento presente sin nuestro consciente consentimiento.

Crecemos adquiriendo miles de condicionamientos que no nos dan la oportunidad de revisar y tamizar. Muchos de ellos son dañinos y son la causa de nuestra miseria e ineffectividad. Tenemos que llegar a un punto donde realicemos como los condicionamientos controlan y dominan nuestras vidas. El proceso de auto-transformación nos ha mostrado también que existen medios efectivos para remover tales condicionamientos. Para nosotros es la hora de si modificaremos nosotros mismos nuestros condicionamientos o nos libramos de aquellos insanos. Debemos entonces, examinar estos condicionamientos y escoger cuales eliminar y cuales retener.

2. No deberíamos permitir que los presentes alrededores y la falta de pensamiento de otros determinen nuestro estado presente de ser.

Cuando gente alrededor nuestro están faltos de humor, ¿perdemos el humor también? Cuando el tiempo está malo, ¿también nos ponemos de mal humor?

Consideremos el termómetro y el termostato. Un termómetro de mercurio sube cuando la temperatura ambiente es caliente, él desciende cuando está fría, él vuelve a subir de nuevo cuando se calienta. En otras palabras, él reacciona de acuerdo al ambiente circundante. Por otro lado, un termostato establece su temperatura propia deseada. Cuando usted lo pone a 20 grados centígrados, él para el compresor cuando está demasiado frío. Cuando está muy caliente, él arranca el compresor para traerla de nuevo a 20 grados.

Ahora necesitamos preguntarnos, ¿somos termómetros o termostatos? ¿Estamos irremediabilmente condicionados por nuestros ambientes? Cuando alguien dice algo avieso más allá de descuido o

ignorancia, ¿estamos envueltos en resentimiento que arruina el resto de nuestro día? O ¿Determinamos nuestro propio estado de ser —nuestras propias respuestas a lo que la gente dice o hace?

Aquí está un poema de un autor anónimo que puede ayudarnos a ser termostatos en vez de termómetros:

La gente es irrazonable, ilógica, y centrada en sí misma.
Ámalos de todas maneras.
 Si haces el bien, la gente te acusará de tener motivos egoístas ulteriores.
Haz el bien de todas maneras.
 Si tienes éxito, ganarás falsos amigos y verdaderos enemigos.
Ten éxito de todas maneras.
 El bien que hagas será olvidado mañana.
Haz el bien de todas maneras.
 La honestidad y la franqueza te hacen vulnerable.
Sé honesto y franco de todas maneras.
 Lo que emplees años en construir puede ser destruido en una noche.
Construye de todas maneras.
 La gente realmente necesita ayuda, pero pueden atacarte si los ayudas.
Ayúdalos de todas maneras.
 Dale al mundo lo mejor que tienes y te sacarán los dientes.
Dale al mundo lo mejor que hayas obtenido de todas maneras.

3. Deberíamos emprender un programa que cambiará nuestros condicionamientos tanto que ellos sean consistentes con nuestras más altas metas y valores.

Esto puede hacerse a través de:

- *Lectura regular de literatura apropiada.* Nuestros pensamientos son los fundamentos de nuestro comportamiento y actitudes externos. Cuando leemos regularmente tipos escogidos de literatura, nuestros patrones de pensamiento y nuestras actitudes se cambian de acuerdo con ella. Es un buen hábito leer diariamente materiales preseleccionados. Por ejemplo, aquellos que sienten que sus actitudes son pesimistas o derrotistas pueden desear leer literatura de auto-mejoramiento tales como aquellas de Dale Carnegie. Otros inclinados hacia la espiritualidad pueden desear leer libros sobre meditación y misticismo.
- *Opción deliberada de compañía de semejante mentalidad.* Al igual que los libros, somos también influenciados por la compañía que mantenemos. La compañía de chismosos, por ejemplo, degrada nuestros hábitos de pensar a un bajo nivel personal, fortaleciendo más allá los aspectos indeseables de nuestra personalidad. Si hemos decidido seriamente proseguir la vida espiritual, entonces tratemos de buscar la compañía de aquellos que ya están haciendo eso.
- *Emprendiendo conscientemente programas de re-condicionamiento.* La auto-transformación es un proceso deliberado. Necesitamos emprender programas que cambiarán los hábitos (físicos, emocionales y mentales) de nuestra personalidad. Existen muchos acercamientos probados por el tiempo. El programa de siete días del Seminario de Auto-transformación es un acercamiento al cambio conductual que comienza desde esfuerzos pequeños. El procedimiento está explicado en el Capítulo 29.

EL CONTROL DEL DESTINO

Existe una cosa tal como destino. Nacemos en vidas que tienen patrones y tendencias preestablecidos. Que nacemos a una serie particular de patrones y no otra, es parte de ese destino. Que nacemos dentro de un medio ambiente social y cultural dado, es también una parte de nuestro destino. Lo que los budistas llaman *samskaras* o semillas del Karma son también parte de los patrones presentes de nuestras vidas traídas a nosotros desde previas existencias.

Pero, tales patrones y tendencias no están fijados rígidamente. Como un río, el curso de la corriente puede estar predeterminado, pero, puede ser cambiado. Cuando no hacemos algo, entonces el patrón del pasado toma posesión y nuestro destino está fijo. Dentro de nosotros hay niveles de conciencia que pueden interactuar con tales patrones prefijados y de ahí que cause una modificación de estos surcos.

Llega un momento en nuestras vidas cuando realizamos que los factores que determinan nuestra vida pueden venir bajo nuestro control. Pero necesitamos hacer una opción consciente para tomar control.

Tenemos el poder de ir más allá del sufrimiento en nuestras vidas. Tenemos el poder de cambiarnos a nosotros mismos, nuestras actitudes, nuestros hábitos, nuestras relaciones. Lo más pronto que emprendamos el cambio en estas causas, lo más pronto que podemos cosechar el cambio en los efectos. La vida está gobernada por la ley de causa y efecto, de siembra y cosecha, de la ley del Karma.

Cuando llega esta realización, no podemos ya más reprochar a otros por el estado de nuestras vidas. No podemos reprochar a Dios, a nuestros padres, nuestro gobernante, nuestra sociedad, etc. No es que ellos no sean responsables, pero es una pérdida de tiempo reprocharles. Podemos estar inseguros o llenos de miedo por la forma en que fuimos criados por nuestros padres. Pero, esa verdad no cambia el hecho de que estamos todavía inseguros y temerosos. Debemos hacer algo sobre ello. Y podemos.

Para controlar nuestro destino, debemos considerar al menos tres factores:

1. Debemos clarificar en nuestras mentes qué clase de vida o futuro deseamos tejer para nosotros.

El desarrollo de una sana filosofía de la vida es el primer paso. Debemos estar claros de lo que es la vida del todo, y debemos clarificar que valores o principios nos guiarán al vivirla.

2. Debemos estar familiarizados con los principios que gobiernan la ley de causa y efecto.

Debemos realizar que controlamos nuestro destino en la extensión que controlamos las causas de tal destino. Así, debemos no sólo estar alertas de nuestro comportamiento, sino también de los sentimientos y pensamientos que impulsan tal comportamiento. Más allá que eso, debemos estar alertas de las raíces sub-yacentes de tales sentimientos y pensamientos.

3. Necesitamos desarrollar auto-dominio —esa capacidad para controlar nuestra personalidad o triángulo inferior.

Los varios aspectos del auto-dominio en esta sección cubren los elementos más esenciales para tal control. La auto-alertidad es el componente más importante.

LA LEY DE CAUSA Y EFECTO

La filosofía oriental ha dado al mundo valiosas vislumbres internos sobre la ley de causa y efecto. Es llamada la Ley del Karma. A continuación, están algunos pensamientos claves para su consideración.

El Karma opera sobre todos los niveles de conciencia

La naturaleza de las emociones y los pensamientos son tan mecánicas como la del mundo físico, aunque ellas son mucho más sutiles que la materia. Los pensamientos y los sentimientos son energías que producen efectos en dos direcciones.

1. Al exterior en sus propios planos, afectando los pensamientos y sentimientos de otros.
2. Hacia abajo, a través de nuestros cerebros, creando un patrón psíquico-fisiológico en nuestros comportamientos.

El principio del Karma afirma que cuando creamos un pensamiento-emoción (ya que ellos son inseparables), él asume una forma en el mundo invisible y se convierte en una entidad en el plano mental-emocional. Esa entidad perdura de acuerdo a la energía con que está dotada. Así, un pensamiento de ira dura más que un pasajero pensamiento sobre un puente o un río. Esta entidad está enlazada a su creador y necesita ser neutralizada en algún momento en el futuro, porque ella ha creado un estado de desequilibrio. Cosechamos nuestro karma cuando un proceso equilibrante opera activamente.

En *Las Cartas de los Mahatmas a A.P. Sinnett*, un adepto maestro escribió que nuestros pensamientos son vitalizados por elementales y llegan a ser entidades activas.

Las fuentes del karma son no sólo de acciones en esta vida sino también de vidas anteriores.

La realidad de la reencarnación ha recibido validación de investigadores científicos en el siglo veinte. El tema no es así más uno religioso o teológico, sino científico. Aquellos que desean mirar dentro del asunto se les anima a que lean los trabajos del Dr. Ian Stevenson de la Universidad de Virginia. Un sumario de su trabajo está sucintamente declarado en su ensayo sobre *La Evidencia de Supervivencia Desde El Pretendido Recuerdo de Pasadas Encarnaciones*, el cual ganó el Premio William James de la Sociedad Americana de Investigaciones Físicas. Él ha reunido más de dos mil casos documentados de gente que recuerda sus vidas pasadas y quienes fueron capaces de corroborar sus reclamos.

Existen tres tipos de karma en toda vida.

1. *Karma acumulado*, este es el karma que no puede ser equilibrado durante este período de vida porque las condiciones no son todavía adecuadas. Así, si tengo una deuda de gratitud a un individuo particular, entonces, tengo que esperar hasta que yo renazca al mismo tiempo que esa persona antes de que pueda neutralizar el des-balance que he creado en una vida previa.

2. *Karma en sazón*. Este es el karma que ahora está listo para fruición en esta vida. Tal fruición o creará más karma o será una oportunidad para la cesación de esa cadena particular de karma. Así, mi enemistad con un individuo puede conducir a ulterior odio, prolongando así el conflicto, o puede ser resuelto y terminado por no tomar revancha sino por procesar mis propios sentimientos y actitudes naturalmente. Esta opción está abierta a una persona que ha alcanzado un cierto grado de auto-alertidad. Los karmas en sazón están divididos en aquellos que son inevitables y aquellos que pueden ser evitados. Ciertos factores hereditarios son inevitables, como mi altura y rasgos físicos. La mayoría de los tipos de Karma, sin embargo, pueden ser modificados cuando ellos son mezclados con acciones kármicas presentes.

3. *Karma presente*. Este es el karma nuevo que está constantemente produciéndose cada hora y cada día de nuestra vida. Una persona carente de auto-alertidad produce mecánicamente estos nuevos des-balances kármicos, mientras que uno que está auto-alerta trae esta esfera de acción dentro de su voluntad y control, no siendo manejado mecánicamente por los impulsos o las circunstancias. Es a través de este karma presente que tejemos nuestro destino futuro. Es también a través de la acción presente que terminamos las cadenas de causas y efectos viniendo desde el pasado.

ALGUNOS PRINCIPIOS DE LA LEY

C. Jinarajadasa delineó los efectos generales de ciertos tipos de acciones en su libro *Fundamentos de Teosofía*. La Figura 13 es una adaptación.

Figura 13: Causas y Efectos

Actos benévolos	⇒	Medio ambiente bueno
Actos dañinos	⇒	Medio ambiente difícil
Aspiraciones	⇒	Ideales
Aspiraciones / Deseos	⇒	Capacidades
Pensamientos sostenidos	⇒	Carácter
Éxitos	⇒	Entusiasmo
Experiencias	⇒	Sabiduría
Experiencias dolorosas	⇒	Conciencia
Voluntad de servir	⇒	Espiritualidad

Las acciones benevolentes, debido a su intención bondadosa y efectos auxiliadores, generan buena voluntad en los corazones y mentes de otra gente. Ellas crean un medio ambiente que es similarmente benevolente a los que han sido benevolentes. Esta actitud o predisposición en otra gente puede ser inconsciente pero será no obstante manifiesta en su comportamiento. Así algunas veces nos asombramos de nuestra fortuna en recibir inesperada bondad de otra gente, aún totalmente extraños. La filosofía Oriental nos dice que esto no es accidental. Ellos son los efectos naturales de causas que hemos generado en esta o en previas vidas.

Los actos dañinos, por otro lado, crean consciente o inconsciente malevolencia en otra gente hacia el hacedor. Así, no debería sorprendernos que nuevos conocidos parezcan exhibir injustas actitudes y comportamientos hacia nosotros aún si no hemos hecho nada para ofenderlos.

Los trabajos de la ley de causa y efecto a través de muchas vidas explican la aparente injusticia en la vida humana. Somos capaces de ver la tapicería más grande del destino humano, partes de la cual son tejidas por nosotros día a día, vida tras vida. Esta comprensión trae a nosotros ecuanimidad cuando enfrentamos adversidades que somos incapaces de prevenir o corregir. Ni estamos perplejos cuando somos los beneficiarios de inesperada bondad.

Con esta larga visión en mente, desplegándose sobre las vidas, realizamos ahora la verdad de la declaración que verdaderamente somos los dueños de nuestro destino.

21 Respuesta en lugar de Reacción

Cuando en una crisis o una situación que requiera decisión, podemos o *reaccionar* desde nuestros condicionamientos o *responder* con sabiduría desde un nivel más profundo de conciencia. Una *reacción* es a menudo rápida y automática, mientras que una *respuesta* interna puede bien ser lenta o muy rápida, pero siempre con cuidado. Esta lentitud o rapidez tiene una razón diferente de la rapidez de una reacción. La respuesta lenta de sabiduría interna puede aún parecer estúpida o de inteligencia lenta

desde un punto de vista externo. Pero a la larga, y desde una perspectiva más amplia, es a menudo la más sabia.

Necesitamos distinguir aquí nuestro uso de la reacción y la respuesta.

Una *reacción* se refiere al comportamiento disparado por un estímulo sobre un patrón *condicionado*, tal como cuando saltamos automáticamente a la vista de una rana o nos ponemos bravos al pensar de una persona. Un patrón condicionado es disparado, y la reacción es automática.

Una *respuesta* es una acción que surge desde una evaluación más profunda de la situación por nuestra mente superior, con o sin intuición. La mente superior está libre de gustos y disgustos personales, o miedos y deseos y atracción y revulsión. Ella evalúa las situaciones basándose sobre valores o principios y una perspectiva más completa, con un mínimo de distorsión que viene de los condicionamientos personales.

Por ejemplo, suponga que somos insultados en la presencia de otra gente. Una *reacción* típica es sentirse humillado, después iracundo, después quizás agresivo (o tímido). Algunos botones de empuje han sido disparados y las reacciones son automáticas.

Por el contrario, si no tenemos botones de empuje (no patrones de reacción a un insulto), no existirá ira, o sentimiento de ser insultado, aunque pueda no ser olvidado el hecho que la otra persona está atacándonos agresivamente. Esta comprensión de la acción de la otra persona es absorbida y comprendida en nuestra mente superior o los niveles más profundos de nuestra conciencia, y ocurre una no consciente evaluación. El comportamiento resultante de esa evaluación interna es lo que llamaremos respuesta. Aún si tenemos botones de empuje al insulto —tal como sentir ira— seremos todavía capaces de respuesta interna, tan lejos como tengamos una alertidad de la ira.

+

DESTREZA EN LA ACCIÓN

Una reacción es automática y no deliberada. Una respuesta, por el contrario, surge de una más profunda apreciación o evaluación de la situación. La respuesta puede estar combinada con habilidad externa en lidiar con la situación.

En el ejemplo anterior sobre el ser insultado en público por alguien, podemos justo permanecer en silencio, puesto que estamos inafectados por el abuso verbal. O podemos decidir decir algo que podría efectivamente tener que ver con la situación. El decir algo involucra destrezas interpersonales que envuelve fluidez verbal, familiaridad con las actitudes y reacciones emocionales de la gente y familiaridad con costumbres y valores culturales.

Cuando tales destrezas interpersonales externas están combinadas con evaluación interna, entonces nuestra respuesta tiende a ser sabia, y puede aún ser veloz, si es necesario. Su acción puede ser más rápida que una reacción.

Las proezas de algunos practicantes de artes marciales, tales como atrapar una flecha en vuelo con la mano, ofrecen chocantes ilustraciones de la rápida respuesta que surge de esta evaluación interna y destreza externa. La reacción sola no produce esta destreza, ya que una reacción es demasiado lenta para esto. La reacción se mueve desde un patrón fijo, y de ahí, ella no puede responder bien a situaciones inesperadas.

La capacidad para responder, en lugar de reaccionar, requiere el desarrollo de una personalidad externa transparente (cuerpo, emociones y mente inferior) que no obstruya la percepción inmediata de la situación por la mente superior. La mente superior es capaz de rápidamente sintetizar los dispares aspectos de una situación mucho más rápido que la mente lógica. Debido a esto, ella es capaz de responder a la situación rápida y efectivamente cuando está combinada con la destreza externa.

EL ESPACIO ENTRE PERCEPCIÓN Y RESPUESTA

Como un ejercicio para desarrollar la capacidad cotidiana para respuesta más profunda que la reacción superficial, deberíamos ser conscientes de un espacio entre la percepción y la respuesta. El espacio puede ser una fracción de un segundo o puede ser treinta segundos, dependiendo de la urgencia del momento.

Cuando estalla un fuego, por ejemplo, es sabio hacer una pausa por unos pocos momentos y estar alerta, a la vez, de la situación y de nuestro propio estado interno —tensión, miedo, confusión, etc. Aquellos pocos momentos, digamos, cinco segundos, no demorarán sustancialmente nuestra acción subsiguiente (a menos que vidas estén críticamente en peligro en ese momento), pero ellos pueden capacitarnos para actuar más sabiamente en hacer las cosas importantes más que reaccionar impensadamente en un pánico. Se ha visto a gente caer en estado de shock al verse en un fuego, convirtiéndose en un riesgo más que en una ayuda porque otra gente ha tenido que atenderlos a ellos. Esta es una clara reacción incontrolada. Puede practicarse el estar alerta del espacio entre la percepción y la acción en muchas pequeñas formas en la vida diaria. Por ejemplo, cuando suena el teléfono, esté alerta de cualquier reacción automática impensada para correr hacia el teléfono.

Hemos hablado anteriormente sobre la ‘meditación teléfono’ del monje budista Thich Nhat Hanh cuando se reciben llamadas telefónicas.

Al hacer llamadas telefónicas, él sugiere además que el verso siguiente se lea antes de marcar:

Las palabras pueden viajar muchos miles de kilómetros;
 Ellas están para construir comprensión mutua y amor;
 Estoy determinado a que mis palabras serán bellas como flores,
 Hago el voto de que mis palabras serán bellas como bordados.

Pegue el poema en algún lugar cerca del teléfono para ayudarlo a estar atento mientras habla por teléfono.

Podemos inventar muchas maneras de recordarnos a nosotros mismos estar alertas de las reacciones en la vida diaria. Una madre que está constantemente irritada cuando el cuarto de baño está sucio puede poner una señal sobre la puerta del mismo para recordarle estar alerta según ella inspecciona el baño. Cuando ella ve que está desarreglado, que esté alerta de cualquier irritación —no suprimiendo la irritación, sino estando alerta de ella. Ese momento de alertidad es el espacio necesitado entre la percepción y la acción.

Cuando cesamos de ser reactivos, y destrezas externas apropiadas han sido desarrolladas, entonces este deliberado espacio llegará a ser innecesario. La acción será entonces veloz y espontánea, en adición a ser más sabia.

22 Clarificación e Integración de los Valores

La filosofía de la vida para toda persona consiste de dos aspectos:

1. Un mapa de la realidad —una comprensión de lo que es toda la vida, de la naturaleza y el cosmos.
2. Una jerarquía de valores —una percepción de cuales cosas son más importantes que otras.

El filósofo Will Durant escribió que la sabiduría es ‘ver las cosas grandes como grandes, y las pequeñas como pequeñas.’ Esto implica que, primero, vemos la realidad objetivamente, más que en una forma distorsionada, y segundo, que somos capaces de ver la importancia relativa de las cosas.

La clarificación de valores significa que debemos revisar cuáles valores deberían guiar nuestra vida. *Valor* significa lo que es digno. Si la felicidad es digna, entonces, es un valor. Si jugar al basketball es digno, entonces, es un valor.

El problema comienza cuando estos valores entran en conflicto, no sólo unos con otros, sino también cuando ellos compitan por nuestro tiempo y atención. Entre la familia y el basketball, ¿cuál es más importante? Entre honestidad y ganar más dinero, ¿cuál es más importante?

Cuando no damos tiempo a la consideración de este punto, entonces, nuestros *valores condicionados* toman posesión. Ellos subconscientemente dictan lo que es más importante y qué es menos importante. Así, un padre gasta más tiempo después del trabajo con sus colegas de la oficina que con su familia, aunque cuando más tarde se le pregunta sobre ello, él realiza que su familia es más importante para él que sus amigos.

CLASES DE VALORES

Existen tres clases de valores:

1. Valores universales
2. Valores culturales
3. Valores personales

Valores Universales

Los valores Universales son valorados por todos los seres humanos debido a la naturaleza intrínseca de estos valores o por virtud de que somos seres humanos.

La Verdad, por ejemplo, es valorada por su propia causa. Anhelamos conocer la verdad más que ser desencaminados o estar bajo una ilusión. Preferimos una ilusión sólo cuando existe temor o existe una patología psíquica, en cuyo caso entonces ponemos el valor de la evitación del dolor sobre ese de la verdad. Pero, aún en último caso, no es porque no preferimos la verdad a la ilusión.

La felicidad es buscada por todo ser humano debido a nuestra composición biológica, psicológica y espiritual. Aún los masoquistas se inflingen dolor sobre ellos mismos porque ellos derivan felicidad de ello.

Los valores Universales son compartidos por los seres humanos independientemente de la cultura y la edad. Los siguientes son algunos de estos valores universales:

- Verdad
- Felicidad
- Paz interna
- Amor
- Bondad
- Justicia
- Respeto
- Valentía e intrepidez

Las escuelas universalmente exponen estos valores. Pero el problema es que las escuelas y los maestros no los toman seriamente. Ellos reconocen que ellos a menudo son impracticables (tal como la honestidad) y casi inalcanzables (tales como la felicidad y la paz interna). Así, los valores universales son vistos como ideales. La sociedad moderna muestra evidencia al predominio de los valores que contradicen estos valores universales.

Vemos dentro de este conflicto en una sección posterior.

Valores Culturales

Los valores Culturales son dependientes de las normas sociales, las creencias religiosas y otras situaciones de medioambientales de la gente. Así, en una sociedad en la cual la proporción de los hombres a las mujeres sea de sólo uno para diez, la poliginia puede ser legal y ética; si es al revés, la poliandria puede ser legal y costumbre ética. En algunos países el divorcio es permitido, en algunos es un pecado.

Algunos valores culturales son crueles y todavía son tolerados o aún promovidos por miembros de la comunidad. Por casi mil años en China, antes de 1912, muchas mujeres estaban sometidas a la atadura de los pies con tela para hacer sus pies pequeños y delicados. Esto resulta en la ruptura de los dedos y la deformación de los pies completos. Las niñas desde los tres años en adelante debían estar sometidas por sus madres a esta cruel práctica, y ellas sufrían severo dolor por dos o más años. La práctica fue prohibida cuando Sun Yat Sen fundó la República de China. Los valores culturales también cambian con el tiempo. Lo que en una generación es considerado como no ético, puede no ser más así en la siguiente.

Muchas de nuestras actitudes y creencias son derivadas de estos valores culturales, de ahí que sean valores condicionados. Los valores Culturales no son necesariamente buenos para la humanidad simplemente porque ellos tienen extendida aceptación. Necesitamos revisar tales valores, porque ellos pueden colorear la forma en que vemos la vida, y la forma en que nos comportamos. Ellos pueden crear conflictos internos y externos.

La tendencia a acumular riqueza, por ejemplo, es un condicionamiento cultural muy fuerte derivada de la medida de éxito de la sociedad o de expectativas familiares. Puede ser que no tengamos miedos o fuertes deseos que impelan a la acumulación, pero nuestras mentes subconscientemente asumen que ella es el valor preferido, y porque ella es una suposición enclavada u oculta, no es cuestionada a menudo. Ella entonces ejerce presión sobre nosotros y puede llegar a ser excesivamente influyente o aún agobiante en vista de su incuestionada validez. Ella puede efectivamente gobernar cualquier decisión que hacemos para adherirnos a los valores universales.

Una revisión de nuestros valores culturales es así una revisión de nuestra filosofía de la vida. Poca gente hace esto deliberadamente. Ello requiere una ampliación del conocimiento sobre la vida y los asuntos humanos.

Valores Personales

Los valores Personales son dignos para un particular individuo y difieren de persona a persona. Así, alguna gente puede valorar el arte más que ganar dinero y así emplea más tiempo pintando, aún si él le provee pequeños ingresos. Otros pueden valorar el dinero más que el arte y así emplean más tiempo comprando y vendiendo pinturas que siendo pintores ellos mismos.

Los Valores Personales son grandemente subjetivos y no son ni éticos ni no éticos, excepto cuando ellos van contra uno de los valores universales. Así, si preferimos el chocolate o la vainilla, es una preferencia subjetiva. Pero, si comemos la carne de un mamífero puede ser un tema ético, porque él ahora toca sobre el dolor y sufrimiento causado por la matanza de animales para alimento.

Es importante realizar que *la paz interna no es posible si nuestros valores personales contradicen uno o más valores universales*. La verdadera realización interna nos elude porque no somos capaces de integrar los aspectos superiores e inferiores de nuestro ser.

Si hago una injusticia a alguien mientras trato de ganar dinero, no tendré paz interna. Me sentiré inseguro. Más importante, intuitivamente conozco que es una cosa *errónea* hacerlo. Este sentido de la acción no ética no viene de los valores culturales sino que es debido a un sentido interno de lo recto y lo erróneo que tenemos, independiente de nuestra cultura.

Así, es importante explorar una forma de vida en la cual los valores universales estén en armonía con nuestros valores personales.

¿SON PRÁCTICOS LOS VALORES UNIVERSALES?

En nuestras conferencias, preguntamos a la audiencia (algunos de los cuales son maestros de escuela) quienes entre ellos creen que la honestidad es la mejor política. Quizás la mitad de ellos o menos levantan las manos. Cuando preguntamos cuántos de ellos consideran que la honestidad es práctica, usualmente uno o dos, o nadie, levantan sus manos.

Estamos enfrentando aquí una contradicción fundamental entre nuestros principios y nuestra realidad cotidiana. Parece no práctico ser honesto o ser verdaderamente de principios. Creemos que no podemos elevarnos en nuestras carreras si somos honestos o si no hacemos compromiso con las demandas del medio ambiente que nos compele a mentir. O que no podemos ganar una elección si somos demasiado honestos. O llegar a ser un exitoso hombre de ventas a menos que exageremos o mal representemos el producto.

¿Cuán verdadera es esta extendida impresión?

PRINCIPIOS Y LOGROS

Hace muchos años, leí un libro autobiográfico de Joe Girard, quien fue anotado en el *Libro de Records Mundiales Guinness* como el vendedor más alto en el Mundo por al menos siete años consecutivos. Girard era un vendedor de autos y camiones. Algunas veces los clientes venían a él para comprar una clase especial de vehículo que su proveedor no producía. Él le decía al cliente que su compañía no tenía ese vehículo, pero que él estaba disponible en otro vendedor (un competidor), y Girard refería al cliente al representante del competidor. Pero, él también le decía al cliente que si en el futuro el cliente necesitaba cualquier cosa que Girard tenía, entonces ellos llamaran a Girard. Él entonces le daba su tarjeta al cliente.

Tal honestidad tenía un efecto sobre potenciales clientes. Gente del otro lado del continente lo llamaban si él podría suministrarles con lo que ellos necesitaba, y si Girard lo tenía, él tenía una buena oportunidad de obtener la orden, porque el había sido honesto con el cliente. Girard no se elevó hasta el tope a través de la insinceridad y tácticas de manipulación.

Conocí una dama empresaria que era una de las vendedoras del material de un enorme proyecto de obras públicas en Las Filipinas. Los compradores de obras públicas descubrieron que entre sus suministradores, esta dama era aparentemente la única que no ponía sobrepuestos o se confabulaba con otros suministradores para aumentar los precios cotizados de ellos. Con el tiempo, los compradores desarrollaron una confianza tan alta en esta dama que ellos le pedían les ayudara a chequear los precios

de artículos que ellos estaban comprando. Es innecesario decir, que esta dama recibía grandes órdenes de estos proyectos de obras públicas, simplemente porque era honesta y digna de confianza.

Un joven oficial público a quien conocía muy bien tomó el camino menos transitado y estaba determinado a no sucumbir a la corrupción cuando fue electo alcalde de una ciudad en Las Filipinas. Grupo tras grupo vinieron a él ofreciéndole regulares cantidades de dinero si él aceptaba sólo mirar para otro lado. Pasó el tiempo y de nuevo él educadamente declinó, hasta los sindicatos encontraron que ellos estaban frente a un alcalde que habría de veras muerto sobre sus principios. A diferencia de otros políticos, él no incluyó a periodistas y gente de la media en su nómina sólo para asegurar que ellos dijeran cosas buenas sobre él o estuvieran en silencio sobre cualquier cosa que ellos observaran erróneas. No tomó mucho tiempo para que la gente realizara que ellos estaban ante un verdadero funcionario honesto. Ellos le dieron su confianza. Él ganaba por derrumbamiento en cada reelección, con pocos fondos de campaña para sustentarle. En una elección, no tuvo opositor. Tres años después el abandonó la alcaldía, fue premiado con el Premio Ramón Magsaysay (el Premio Nóbel Asiático) por servicio al gobierno, el único funcionario local a quien se le dio un tal reconocimiento.

Puedo citar muchos ejemplos de gente que, cuando ellos están claros sobre sus valores y han desarrollado destrezas maduras en la administración y relaciones interpersonales, ellos aventajan en sus respectivos campos y alcanzan niveles que son inalcanzables por la gente que emplea la impostura o son insinceros. Existen millones de políticos, pero sólo aquellos que son de principios ganan el nombre de estadistas. Existen muchos así llamados gente religiosa, pero sólo un pequeño porcentaje son llamados espirituales.

Stephen Covey, en su muy vendido libro *Siete Hábitos de Gente Altamente Efectiva*, notó que los individuos verdaderamente exitosos son aquellos que están *orientados al carácter ético* más que los orientados a *personalidad ética*. Las vidas de la gente orientada por carácter ético están guiados por principios más que por conveniencias, por lo que es justo y compasivo más que lo que es egoísta. Los individuos orientados de personalidad ética pueden sobornar o ser insinceros con el fin de alcanzar una cierta meta, pero sus éxitos serán bloqueados por paredes que sólo pueden ser vencidas por la adhesión a los principios universales. Ellos pueden pronto descubrir que ellos han pagado por su cegato ‘éxito’ con un alto precio.

VALORES EN LA VIDA DIARIA

La prueba de la viabilidad de los valores universales yace en sus aplicaciones a nuestra vida cotidiana, lo cual exploraremos ahora.

La mayor parte de los padres mienten a sus hijos, y muchos hacen eso habitualmente. ¿Por qué es necesaria la falta de honestidad con nuestros propios hijos? ¿Por qué no podemos ni aún ser verdaderos con los más cercanos a nosotros? Muchos padres justifican su falta de honestidad diciendo que ellos dicen mentirillas —por el bien de sus hijos. Pero, me asombra, ¿qué es bueno sobre tener padres en quienes no se pueden confiar?

Este es un ejemplo típico: Un joven hijo se acerca a su madre y le pide dinero para comprar algo en la tienda. La madre siente que su hijo no lo necesita, así, le dice que ella no tiene dinero. El niño está defraudado. Según el va a otra habitación, él oye a su padre pedir dinero a su madre, y la madre responde, ‘Cógelo de mi bolso carmelita.’

Si ustedes fueran el hijo, ¿qué sentirían? ¿Cómo tomarían las palabras de su madre en el futuro? ¿Piensan que la mentirilla de la madre era digna del potencial resentimiento y falta de confianza sentida por el hijo?

Parte del problema es que la madre no realizó que era posible para ella decirle no a su hijo y darle sus sinceras razones sin necesariamente crear resentimiento en su hijo. Esta opción habría sido menos dañina que mentir, aún cuando el niño se sintiera defraudado con su ‘no.’

Ser capaz de ser sincero requiere la capacidad de comunicar asertivamente y sinceramente. Debemos también haber desarrollado la auto-alertidad para ser capaces de enfrentar la incomodidad en nuestros sentimientos. Su amiga viene sonriendo abiertamente y orgullosamente le muestra su nuevo peinado. Ella le pide, ‘¿Qué piensas de mi peinado?’ Sucede que usted piensa que no tiene del todo una buena apariencia. De hecho, usted piensa que luce fea con él. ¿Qué dirá usted?

En muchas culturas, es propio decir, ‘Luces OK’ o ‘luce bien,’ aún si ello es una ruidosa mentira.

Aprendiendo a cómo comunicarse asertivamente, podemos tener una mejor idea de cómo dar respuesta sin ser jueces, hablar verdaderamente sin innecesariamente herir a la otra persona.

HACIENDO MODESTOS ESFUERZOS

En la búsqueda de la auto-transformación, necesitamos experimentar con oportunidades cotidianas para la integración de los valores universales en nuestra vida. Haga esto a un paso cómodo.

Por ejemplo, intente una honestidad modesta. Usando habilidades para la comunicación asertiva, tome riesgos para encontrar gradualmente más fácil ser verdadero en muchas cosas en la vida cotidiana —con nuestros hijos, esposa, amigos, colegas, compañeros de oficina, etc.

Experimente con modesta justicia y limpieza. Cuando nos privamos de una ventaja no limpia, podemos encontrar que podemos tomar el aparente sacrificio. También se siente bien profundo dentro. De nuevo con tales pequeñas victorias, encontraremos que no es ya más difícil ser justo cuando vienen asuntos más grandes.

Hacer modesta bondad todos los días. Decir ‘gracias’ a gente a quienes usualmente no agradecemos pequeños favores, como pasar la sal. Gradualmente se convierte en un hábito. Incluso, no pensamos más en eso. Las ‘gracias’ vienen justo automáticamente a nuestros labios siempre que cualquier persona nos hace cualquier cosa pequeña.

CLARIFICANDO LOS VALORES PERSONALES

Para integrar los valores universales dentro de nuestras vidas, debemos hacer otra tarea necesaria: clarificar nuestros propios valores personales.

Muchos de nosotros pasa la vida sin conocer que nuestros valores personales no son realmente propios nuestros. Ellos son justamente sólo reflejos de las demandas de nuestro entorno: nuestros padres, amigos, sociedad, lo que dirá la gente, etc. Comenzamos a asombrarnos de por qué no somos felices en nuestras carreras o por qué fácilmente nos encolerizamos cuando estamos desempeñando nuestro trabajo.

Winnie trabajaba como investigador legal en uno de los mejores centros legales en el país por cerca de veinte años. Cuando la encontré, ella todavía joven, le pregunté que planeaba hacer cuando se retirara, pensando que ella desearía establecer su propia ley práctica. Ella dijo, ‘Abriré una tienda de vestidos.’ Fui tomado por sorpresa, y no pude decir nada por unos momentos. Le pregunté por qué. Ella dijo, ‘Siempre, desde que fui joven, siempre había deseado diseñar vestidos y hacerlos. Ahora que estoy por retirarme, esa es la cosa que realmente deseo hacer.’

‘Entonces, ¿por qué te convertiste en abogada?’, le pregunté. ‘Cuando fui a entrar a la universidad, mi tío no quería financiar mis estudios a menos que tomara la abogacía. Así lo hice.’

Hacía más de diez años desde esa tarde, y no había encontrado a Winnie de nuevo. A menudo deseo saber que sintió ella a través de los veinte años cuando ella estaba haciendo trabajo legal. Deseo saber qué está haciendo ahora. Deseo que ella sea feliz en su nueva carrera, haciendo diseños creativos.

¿Estaríamos usted y yo dispuestos a dedicar más de veinte años de nuestras vidas a algo que realmente no amábamos? La falta de claridad de nuestros valores personales pueden condenarnos a una vida que no apreciamos, a un trabajo que no encontramos pleno.

Es esencial para cada uno de nosotros clarificar qué es verdaderamente significativo en nuestras vidas —cosas por las cuales nos gustaría vivir y aún morir.

Para ayudarnos a alcanzar tal claridad, debemos intentar responder dos preguntas. Para algunos de nosotros, ellas pueden ser difíciles de responder. Sin embargo, haga lo mejor. Usted puede siempre cambiarlas después. Sugiero que usted *escriba* sus respuestas, no sólo piense acerca de ellas. Escribiéndolas se le forzará a ser específico y ver su jerarquía actual de valores personales más claramente. La primera pregunta es, *¿Cuáles son las tres cosas que usted gustaría de hacer o alcanzar o llegar a ser antes de morir?*

Escríbalas en el orden de su importancia.

La segunda pregunta es, *¿Cuáles son las tres cosas que a usted le gustaría hacer o acometer dentro de los próximos tres años?*

Al responder la primera pregunta, usted realmente está buscando una respuesta que no viene desde su yo externo, el cual es su mente lógica o emociones. Cuando su yo externo responde, usted puede replicar de acuerdo a los valores de la sociedad, lo cual puede no estar en consonancia con su más interno yo. Usted desea la respuesta que venga desde algún lugar más profundo dentro de usted.

Por esta razón es importante revisar la lista después de una semana, un mes, y un año. Vea si sus respuestas son todavía las mismas. Si en estos tiempos diferentes su lista es la misma, usted puede estar razonablemente seguro que usted está escuchando la respuesta de su más profundo ser. Si la lista se mantiene cambiando, entonces, significa que usted está escuchando a vuestro externo yo.

Su respuesta a la segunda pregunta le ayuda a determinar si usted estará empleando sus venideros años significativamente. Si lo que usted va a hacer en los próximos tres años no tienen nada que ver con su lista del resto de su vida, entonces, decida si usted está haciendo las cosas correctas por los próximos tres años, o, si por el contrario, si su lista del resto de su vida necesita ser revisada.

Revise también si sus valores personales están en armonía con los valores universales. Si no, revíselos y vea si profundo dentro de usted mismo ellos son realmente lo que usted anhela en la vida.

INTEGRACIÓN DE LOS VALORES

Los anteriores ejercicios y discusión constituyen la primera, pero necesaria, etapa en la integración de los valores y el comportamiento.

La segunda etapa es la integración de estos valores. Se requieren dos cosas para interiorizar los valores:

1. Claridad de los valores universales y personales: Debemos estar convencidos de que los valores universales son válidos y verdaderamente dignos de perseguir, y también que nuestros valores personales están claros y son sentidos fuertemente.

2. Los condicionamientos contrarios están neutralizados.

Los condicionamientos a ser neutralizados son de dos clases:

1. Condicionamientos psíquico-emocionales: aquellos que involucran hábitos y reacciones emocionales, tales como miedos, resentimientos, etc.

2. Condicionamientos mentales: aquellos moldeados por los valores culturales, tales como la medición del éxito y el fracaso y la filosofía de la vida. Ellos crean preferencias por estilos de vida, modos de acción, etc. Este aspecto está relacionado a una revisión del mapa de realidad de uno.

Cuando se alcanza la verdadera claridad y los condicionamientos están comprensiblemente revisados, entonces los valores pueden ser completamente integrados dentro de nuestra vida con mínima dificultad.

23 Integración y Aptitud Constructiva

El proceso de Auto-transformación incluye una etapa en la cual el ego es fortalecido para capacitarse a tratar con las presiones y las amenazas de nuestro medio ambiente. El fortalecimiento del ego incluye lo que puede llamarse aptitud constructiva en el más amplio sentido. Es el fortalecimiento de cada nivel de consciencia (tales como el desarrollo de las habilidades y capacidades mentales, emocionales y físicas) y la integración de los contenidos de estos niveles de acuerdo a una serie de prioridades.

Cuando el ego no es fuerte, tenemos una tendencia a abandonar, a dar la vuelta o ser defensivos. Esto demora más el sendero hacia la total madurez del individuo, porque la auto-actualización y auto-trascendencia son impedidos por estos patrones de reacción auto-defensivos.

Veamos algunas ilustraciones de esta debilidad.

RELACIONES INTERPERSONALES

La timidez y la baja autoestima son ejemplos de debilidad del ego o personalidad que abate nuestra total capacidad. Estamos indecisos para afirmar nuestros derechos, o atrevernos aún a hacer preguntas o investigar o aclarar. La raíz de esto es, por supuesto, el miedo. Es el resultado de condicionamientos desde nuestra niñez.

Una persona agresiva y jactanciosa está libre de esta debilidad, pero la agresión crea sus propios dolores internos y externos. Por otro lado, la asertividad no está sujeta al péndulo de la timidez y la agresión. La asertividad es otro nivel de interacción interpersonal que es efectiva y al mismo tiempo no productora de nuevos conflictos y dolores.

En este ejemplo, la aptitud constructiva está desde la timidez a la asertividad, pasando por alto la agresividad como una etapa intermedia de aprendizaje.

CAPACIDAD PARA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La vida requiere la capacidad para comprender los problemas y para resolverlos. Usualmente esta es una capacidad racional que incluye conocimiento, poder analítico y claridad de pensamiento. Algunos de nosotros no parece tener la energía mental o el entrenamiento para acometer actividad mental

persistente para resolver un problema. En otras palabras, nuestro cuerpo mental o estructura es débil o subdesarrollada. Es esencial que primero debiéramos desarrollar una tal capacidad, porque a menos que lo hagamos, el resultado es baja autoestima que reforzará más la tendencia a ser tímido, resultando en adicional in efectividad en la vida.

Cuando la gente recurre a métodos tales como la astrología para resolver sus problemas, o a explicaciones tales como Karma y la vida pasada como una justificación de lo que está sucediéndoles a ellos, ellos pueden algunas veces pensar que han crecido ellos más que sus problemas, pero realmente están todavía en un estado de inadecuada madurez buscando un conveniente atajo a las dudas del vivir.

He observado a menudo, por ejemplo, que mucha gente recurre a los adivinos con el fin de enfrentar o resolver sus problemas. No estoy interesado con la certeza o falsedad de la aproximación de la adivinanza particular, sino con la motivación de la persona a buscar respuestas en esta forma. La adivinanza es una forma más fácil de tratar con los problemas. Las respuestas son más comprensibles —“Su tía se pondrá bien en tres meses.” O “Usted encontrará una persona que va a ser su esposo.” Pero, depender de las respuestas de otra persona, adivino o no, es una abdicación de nuestros poderes de hacer decisiones y de la capacidad de guiarnos nosotros mismos a través de nuestro propio futuro o destino.

PARADOJA

Ahora enfrentamos una aparente paradoja. La etapa más alta del proceso de auto-transformación es in-egoísmo absoluto, pero la estructuración constructiva es fortalecimiento del ego. ¿No estamos construyendo algo que tenemos que destruir más tarde?

El fortalecimiento de la personalidad es una etapa que debemos pasar antes de la trascendencia. La debilidad del ego conduce a la regresión dentro del estado fragmentado (discutido abajo) en lugar de la trascendencia hacia el estado espiritual.

El psicólogo trans personal Ken Wilber cita un autor que declara que el ochenta por ciento de miembros de Nueva Era que claman se dedican a lo trans personal están realmente yendo atrás a lo pre-personal, que es, ellos están realmente regresando atrás a un seguro santuario defensivo, como una reacción a su incapacidad para tratar con su presente medio ambiente social y cultural. Wilber mismo piensa que no más del uno por ciento de la gente en el mundo está en la etapa espiritual.

La importancia del desarrollo de esta etapa intermedia puede encontrarse en los escritos de los clásicos espirituales y de gente notable.

Gandhi se reportó haber dicho que es mejor ser violento que ser no violento por cobardía. La verdadera no violencia se origina desde una posición de fortaleza y trascendencia más que de debilidad.

En el *Bhagavad Gitâ*, Arjuna rehúsa emprender una batalla con sus primos y parientes y prefiere ser matado más que matar. Krishna, el maestro espiritual de Arjuna, ‘realiza que lo que Arjuna considera su repulsa de un acto de matar no se origina en realización espiritual sino en la cobardía.’²² El Swami Prabhavananda comenta que “Arjuna no ha alcanzado aún la iluminación espiritual la cual le permitiría a él renunciar la acción. Luchar es su deber, dictado por su carácter el cual sus pasados pensamientos y acciones han impuesto sobre él.”²³

El clásico espiritual *Luz en el Sendero* declara: “Busca en tu corazón la raíz del mal y arráncala...Solamente el fuerte puede destruirla. El débil tiene que esperar su crecimiento, su fructificación y su muerte.”²⁴

Todas las citas anteriores ejemplifican la necesidad de ir a través de un período de aptitud constructiva antes de que podamos alcanzar una etapa trascendente.

²² Prabhavananda, Swami, *El Sermón de la Montaña de acuerdo a la Vedânta*. (N.Y.: Nueva Biblioteca Americana, 1963)

²³ Ídem.

²⁴ Collins, Mabel, *Luz en el Sendero* Página 2, Edición Electrónica.

ETAPAS EN EL PROCESO

Existen tres niveles reconocibles en el proceso de la auto-transformación: el fragmentado, el integrado y el trascendente. Estos tienen correspondencia, pero no necesariamente idénticos con, lo que los psicólogos trans-personales refieren como pre-racional, racional y trans-racional o pre-personal, personal y trans-personal. Los trabajos de Wilber se espacian extensamente en esta distinción, y recomiendo sus escritos al lector interesado.

Fragmentada. Esta es una etapa en la cual las diferentes partes de la conciencia funcionan un poco independientemente y a menudo en conflicto una con la otra. La facultad racional no es capaz aún de la integración de los diferentes aspectos de la personalidad. Se espera que según maduramos, estas diferentes partes llegarán a estar integradas. En muchos de nosotros, sin embargo, esta integración no ocurre según crecemos, conduciendo a lo que Wilber llama disociación, en lugar de diferenciación. La diferenciación es riqueza, mientras que la disociación es patológica.

Cuando existe miedo o heridas, por ejemplo, estas emociones reaccionan independientemente de la razón y pueden predominar sobre la razón. Estas emociones, comportamientos o tendencias pueden ser contradictorias unas con otras. Así, un padre puede creer que él ama a su hijo, sin embargo, él es capaz de infligir dolor punitivo a su hijo. Una persona puede estar convencida que ver a un médico es importante, y sin embargo demora la consulta debido al miedo.

Un síntoma del nivel fragmentado es la ineficacia en nuestros asuntos tales como trabajo, relaciones, salud y paz interna. La ineficacia puede ser penetrante y cubrir casi todas las principales facetas de nuestra vida (como en el caso de un alcohólico), o puede ser sólo en una faceta, tal como la relación marital. Esto es causado por no estar integradas las estructuras de la psiquis, y pueden no estar claros las prioridades y valores.

Cuando estamos fragmentados, entonces es necesario para nosotros emprender lo que algunas veces es llamado un programa de estructuración constructiva —para fortalecer la integración de nuestra personalidad con nuestras facultades racionales. Los botones de empuje tales como miedos y necesidades insanas y deseos deberían ser procesados y neutralizados. Nuestra jerarquía de valores y prioridades debería ser clarificada. La voluntad debería ser fortalecida.

Integrado. El resultado de un buen programa de estructuración constructiva es la integración y conduce a la mejora de nuestra efectividad en los asuntos de nuestra vida.

El propósito inmediato del proceso de auto-transformación es una tal integración. Evaluamos cuáles aspectos de nuestra vida no están trabajando bien, y entonces emprendemos un programa para mejora aquellos aspectos. Los métodos que usamos no deberían ser paliativos, sino deberían conducir a la efectividad permanente. Así, en una relación forzada, el esquivar es una solución temporal, mientras que la alertidad, el escuchar y la comunicación efectiva son soluciones permanentes. En el insomnio, las píldoras son paliativas, mientras que la alertidad y la normalización de nuestras tensiones conducirán a una solución duradera del problema.

La integración nos hace *capaces* en un sentido mundano. Cualquier trabajo o responsabilidad que escojamos hacer o aceptar, somos generalmente efectivos y eficientes. Si es una destreza que necesitamos aprender, entonces no tendremos vacilación en adquirir la destreza de la mejor forma que podamos.

Trascendencia. Esta es la siguiente etapa de crecimiento, en la cual la conciencia espiritual y la sabiduría intuitiva juegan un creciente papel en nuestra vida. Una alertidad emerge en nosotros que va más allá de lo racional. Este es el más alto nivel de madurez. En sí misma, la etapa trascendente está caracterizada por múltiples sub-etapas reconocidas en la literatura mística. Cubriré más a fondo esto en el Capítulo 24.

ESTRUCTURACIÓN CONSTRUCTIVA

La integración involucra la eficiente ínter conectividad entre diferentes aspectos de la personalidad y la individualidad superior, tales como las siguientes:

- Los valores y prioridades están claros para nosotros, de tal modo que cuando percibimos un conflicto en una situación, tenemos poca vacilación para decidir a favor de una cierta dirección que será consistente con nuestros valores más altos, aún si existe aparente sacrificio en términos de necesidades más básicas tales como necesidades psicológicas o financieras.
- Los botones de empuje no deseados ya no son dominantes. Ellos están subordinados a la razón superior. Nuestra más elevada voluntad es ahora superior a los deseos del triángulo inferior de la personalidad. Siempre que existe un conflicto entre la voluntad y los deseos o necesidades, la voluntad prevalece más a menudo, si no siempre.
- La facultad racional es fuerte. Podemos reconocer el razonamiento engañoso. Somos capaces de ver los puntos de vista de otros, ya sea que concordemos o no. El pensamiento atontado es minimizado, tal como usar los sentimientos y la razón para asuntos que primariamente necesitan la razón para resolver.

En el proceso de auto-transformación, la estructuración constructiva involucra los siguientes componentes:

- Procesamiento de auto-alertidad: conduciendo a la minimización de la tensión, estrés y los varios botones de empuje condicionados en nuestro subconsciente que causan dolor emocional y pensamiento confuso.
- Dominio propio: la capacidad de llevar a cabo lo que es percibido ser las más altas opciones de nuestra facultad racional.
- Relaciones efectivas: la capacidad de tratar efectivamente con los conflictos humanos.
- Programa de siete días: práctica en el fortalecimiento de la voluntad sobre los deseos.
- Inventario propio: una auto-valoración de lo que está trabajando y no trabajando en nuestra vida como un indicador de qué estructura fortalecer en nuestro ego.

ASPECTOS DE INTEGRACIÓN ESTRUCTURAL

El proceso de integración involucra coherencia interna dentro de una estructura (intra-estructural), tal como la razón, y entre estructuras (inter-estructural) tal como entre la razón y la emoción.

Integración intra-estructural. El primer aspecto de la integración está dentro de cada nivel de conciencia. Muchos individuos, por ejemplo, abrigan creencias contradictorias y no son conscientes de ello. Esto es especialmente evidente cuando se viene a las creencias religiosas. Muchos creemos que Dios es todo misericordioso, y sin embargo abrigamos la creencia que existe condenación eterna cuando morimos culpables de algún pecado mortal.

Esto es a menudo debido a la falta de motivación para clarificar temas intelectuales y creencias. Es sintomático de una mente no desenvuelta, una capacidad mental débil. Está caracterizado por un bajo nivel de energía mental.

Un deliberado esfuerzo para leer, discutir y escribir ayuda a fortalecer tal debilidad mental.

La misma fragmentación interna es vista en nuestras naturalezas emocionales. Nuestros humores parecidos a péndulos representan estados emocionales contradictorios que podemos tener en la misma situación o medio ambiente.

Integración Inter-estructural. El segundo tipo de integración es entre estructuras. Podemos estar convencidos que fumar es dañino a la salud y debería ser abandonado (creencia mental), y sin embargo, nuestro cuerpo puede estar adicto a él y no puede abandonarlo. (inclinación física.)

Estas contradicciones inter-estructurales son comunes entre la mayoría de la humanidad. Nuestros sistemas educacionales a menudo no tratan sistemáticamente con estos problemas y pueden aún frecuentemente nutrirlos. Lo mismo va con los padres. Esto es porque padres y maestros, ambos, abrigan estas mismas tendencias o creencias contradictorias. Ello también perpetúa el fortalecimiento del punto de vista o comportamiento que es más consistente con la realidad.

24 Trascendencia

El más alto reino de la experiencia humana yace en lo trascendental. Él va más allá de los sentidos, los sentimientos y el pensamiento. Los términos *místico*, *espiritual* y *trans-personal* se refieren a este reino.

Alcanzamos un punto en nuestras vidas cuando experimentamos una vacuidad o un anhelo que no puede más satisfacerse por experiencias físicas, emocionales o mentales. La razón ya no más es adecuada. Lo que llamamos felicidad humana ya no más es suficiente. Una insatisfacción tal es descrita a veces como el descontento divino. Es una sed inextinguible hasta que ‘llegamos al hogar’ a nuestro verdadero origen. Tomás Merton, el bien conocido místico católico, escribió, ‘La angustia espiritual del hombre no tiene otra cura que el misticismo.’²⁵

La Trascendencia no es una experiencia de una vez, que cuando es alcanzada, ya es permanente. La palabra cubre una multitud de niveles de logro. La literatura mística se refiere a dos niveles generales: iluminación y unión. Esto es equivalente a la realización del *Buddhi* y el *atma*, o iluminación y nirvana. Cada uno de estos niveles tiene sub-niveles de logro.

MISTICISMO

El Misticismo ha sido definido como la búsqueda de la ‘unión con lo Absoluto’²⁶ o ‘una búsqueda espiritual de la verdad oculta o sabiduría, cuya meta es la unión con lo divino o el reino trascendente.’²⁷

El Misticismo de acuerdo con Evelyn Underhill, bien conocido autor del clásico trabajo *Misticismo*, ‘no es una opinión: no es una filosofía. No tiene nada en común con la persecución del conocimiento oculto.’ Toda tradición religiosa mayor tiene su elemento místico, descrito a menudo por un término distintivo representando una tradición distinta con esa religión. Así, en el Islam, él es llamado *tasawwuf* o Sufismo; en el Judaísmo es llamado Kabbalah. En el cristianismo, se le refiere a menudo simplemente como misticismo cristiano. En el hinduismo existen muchas escuelas místicas, pero la más popular son Raja Yoga y Vedânta. Estas escuelas son identificadas a veces con el nombre de la

²⁵ *Enciclopedia Británica*, “Misticismo”, Edición de Lujo 2000 CD.

²⁶ Underhill, Evelyn, *Misticismo* (New York: E.P.Dutton, 1961), p. 72.

²⁷ *Enciclopedia Británica*, “Misticismo”, Edición de Lujo 2000 CD.

persona que primero expuso sus enseñanzas, tales como Ramana Maharshi para *vichara* o auto-búsqueda y J. Krishnamurti para la alertitud sin elección. El Budismo tiene también diversas tradiciones místicas, tales como el budismo tibetano y el Budismo Zen.

La búsqueda mística está caracterizada por etapas con sub-etapas dentro de cada etapa. Los escritores occidentales tales como Evelyn Underhill consideran que las etapas mayores son como sigue:

- Despertamiento.
- Purificación del yo.
- Iluminación
- Purificación del alma.
- Unión.

El despertamiento se refiere a la llamada de nuestro yo interno cuando se siente el descontento divino. Es la verdadera conversión espiritual, no meramente uno que cambia etiquetas. Geoffrey Hodson lo llama 'la llamada a las alturas.'²⁸ En el Islam es la verdadera *tawbah* o conversión, no sólo una declaración de fe. Sentimos que existe un significado más profundo de la vida que el otro de la vida mundana de nuestros sentidos. Este despertamiento conduce a una búsqueda del verdadero sendero, o el camino válido y probado por el tiempo para realizar lo trascendente. El espíritu despierto intuitivamente encuentra lo recto, porque siente lo inadecuado de tales senderos que meramente satisfacen la personalidad. En el Sufismo Islámico, el sendero es llamado *tariqah*.

La purificación del yo es la remoción de los condicionamientos, deseos y necesidades insalubres del yo personal o triángulo inferior. Este es necesariamente un largo proceso. Lo más tarde que sea comenzado en la vida, lo más dificultoso es. Hemos ya adquirido tanta basura que el sufrimiento de la purificación puede ser intenso. Este es el comienzo del sendero. La gran tradición mística ha sentado las pautas que arrojan luz sobre este oscuro sendero. Ella involucra la negación del yo, porque el yo ha adquirido demasiados deseos y necesidades que son obstructivos de la vida espiritual.

Se requiere en esta etapa la auto-disciplina de la personalidad. Vemos ahora el verdadero significado de los así llamados mandamientos morales o códigos de ética: el *yama* y el *niyama* del Yoga, las *paramitas* del budismo Mahayana, la evitación de los siete pecados capitales en el cristianismo, las pautas en *A los Pies del Maestro* de J. Krishnamurti o aquellos del *Viveka Chudamani* (Joya Suprema de la Sabiduría) de Sankaracharya. En el Islam, el proceso de purificación es la verdadera o mayor *Jihad* o guerra santa. Es la conquista del yo. Conduce a las diferentes *maqams* o etapas espirituales.²⁹

Iluminación es el vislumbre de la realidad mayor, de lo trascendente. Se refiere a menudo a una súbita experiencia de esclarecimiento. Es el despertar del *buddhi* o *prajna*, la conciencia espiritual. En el Zen, es la experiencia de *Kensho* o *satori*. Puede manifestarse a veces en una conciencia cósmica que sacude a la vida.³⁰

Pero la alborada de la conciencia mística puede ser gradual e imperceptible. Puede comenzar con lo que H P. B. llama *manas-taijasa*, o mente iluminada por el *buddhi*. Según el *buddhi* llega a ser parte de la conciencia cotidiana, ella es referida en la literatura cristiana como la conciencia contemplativa, o 'la presencia.'

La etapa iluminativa tiene muchas sub-etapas, tales como las varias clases de samadhi en Yoga. En el sufismo, ellas son las *ahwal* (singular, hal) o estados espirituales.³¹

La purificación del alma es el proceso de crecimiento después de que la conciencia espiritual ha comenzado a ser activa en nuestra vida. Igual que las etapas precedentes, ella también tiene sub-etapas

²⁸ Hodson Geoffrey, *La Llamada a las Alturas* (Wheaton, Il.: Casa Editorial Teosófica, 1975.)

²⁹ *Enciclopedia Británica*, "Maqam", Edición de Lujo 2000 CD.

³⁰ Bucke, Ricardo, *Conciencia Cósmica* (New York: E. P. Dutton, 1969)

³¹ *Enciclopedia Británica*, "Hal", Edición de Lujo 2000 CD.

y facetas. La psicología moderna trans-personal y la psiquiatría tienen identificadas varias condiciones que detienen el proceso de crecimiento en nuestra vida espiritual. La literatura mística clásica, ambas de Oriente y Occidente, está repleta con pautas para esta etapa. San Juan de la Cruz escribió sobre las ‘oscuras noches’ del alma y los sentidos. El budismo habla de las diez ataduras que deben ser superadas hasta que nos convirtamos en un completo arhat. Las iniciaciones espirituales en la literatura teosófica hablan de estos mismos grilletes.

La *Unión* se refiere al sumergimiento de la conciencia individual en la conciencia divina. Es llamada *fana* en el Islam y nirvana en el budismo. Podemos pensar que un estado tal es el logro final del alma. Pero, las diferentes tradiciones de nuevo hablan de varios grados de unión. Así, aparte del nirvana del budismo, existe todavía el *paranirvana*, o más allá del nirvana, así como también *mahaparanirvana*, o el gran más allá del nirvana. En el Islam, *fana* tiene muchos grados: *fana’ fi ashshaykh* (‘aniquilación en el maestro’), *fana’ fiar-Rasul* (‘aniquilación en el Profeta’) y *fana’ fi-Allah* (‘aniquilación en Dios’).³²

En el Seminario de Auto-Transformación, el auto-dominio se relaciona con la purificación del yo personal, mientras que la trascendencia está relacionada con la limpieza de la conciencia mental superior y la preparación para el despertar de los niveles superiores de conciencia.

25 Viendo lo Que Es

Durante el Seminario de Auto-Transformación, se les muestra a los participantes un dibujo de un objeto provocativo, tal como un arma, proyectada sobre una pared o pantalla. Se les pregunta qué viene a sus mentes o qué reacciones tienen. Las respuestas típicas son violencia, muerte, sangre, miedo, amenaza y poder. Después que ellos han dado sus reacciones, se les ha dicho a ellos, ‘¿Se les ha ocurrido a ustedes que esto es una pantalla de tela con sombras lanzadas sobre ella? Cuando ustedes reaccionan con miedo o ansiedad o piensan de la muerte y la sangre, están reaccionando no a *lo que es* sino a las asociaciones que ustedes dan a lo que ven. Ustedes están por consiguiente realmente reaccionando a vuestra memoria, no a lo que ustedes ven. En lo que ustedes ven, que no son sino sombras y una tela, no existe violencia, ni amenaza, ni muerte. Por consiguiente, no vemos *lo que es* en nuestra vida cotidiana. Constantemente vemos nuestros recuerdos.’

Ver ‘lo que es’ debía ser el más simple de los actos. En la práctica ello es extremadamente difícil. De hecho, es una de las cosas más duras de hacer en la vida porque no podemos ayudar al ver con nuestra mente condicionada. Siempre que reconocemos cualquier cosa, estamos viéndola de acuerdo a la etiqueta o el propósito o la función de ese objeto, basado sobre cómo fuimos enseñados.

Una silla nunca es esa ‘cosa’ aquí. Cuando la vemos, ella es siempre una silla con funciones, diseños y grados de comodidad. Lo mismo sucede cuando vemos nuestras esposas, o esposos, hijos o cuando vemos las palabras, los edificios, etc. Aun cuando sea un objeto que nunca hemos visto, tratamos de clasificarlo o compararlo de acuerdo a lo que ya hemos conocido antes.

Esta facultad del intelecto es muy útil. Ella nos capacita para navegar efectivamente a través del mundo natural así como en el mundo social. Pero esta capacidad tiene sus desventajas. Ella también se convierte en nuestra prisión. Cuando la etiqueta y las asociaciones de un objeto son establecidas en la mente, entonces, ella desarrolla un automatismo que casi siempre nos impide ver fuera de las asociaciones. Así, para algunos de nosotros, una jeringuilla debe siempre evitarse, ya que es dolorosa. Difícilmente se nos ocurre que ella sea una bendición, ya que es la mejor vía de introducir medicina rápidamente en el cuerpo.

³² Obra citada ‘Sufismo.’

El problema surge cuando el objeto llega a estar enlazado con alguna reacción emocional como el placer o el dolor, gusto o disgusto, atracción o repulsión, amor u odio. Es inmensamente difícil estar libre de un aprisionamiento tal en nuestra percepción. Sólo vemos lo que es presentado por nuestra intensa reacción. No vemos más la cosa como ella es.

Lo que llamamos auto-realización, madurez espiritual y perfección necesita el desarrollo total de esta capacidad de ver las cosas más allá de nuestras estructuras de percepción condicionadas. Ello es ver las cosas como ellas son, sin importar si nos gustan o no, si las apreciamos o no, si las necesitamos o no. Ello significa entonces, que debemos ser capaces de ver este patrón de reacción; de otra forma, no somos capaces de auto-liberarnos de eso. Sólo podemos auto-liberarnos de algo cuando vemos qué es lo que nos aprisiona.

Para ver las paredes de esta abstracta prisión, debemos cultivar una sensibilidad que pueda vigilar los movimientos de nuestras experiencias subjetivas —pensamientos, motivos, sentimientos e ideas. Debemos ser capaces de verlas sin juicio, ya que el juicio es en sí mismo una de aquellas cosas que necesitamos vigilar.

Los pensamientos, los recuerdos y las asociaciones nos impiden de ver las cosas como ellas son. Al explorar esta capacidad, por ello, debemos ser capaces de vigilar nuestros pensamientos mientras miramos. Esto eventualmente desarrolla la cualidad de desapego aun a medida que reconocemos el valor de una cosa en los ojos del mundo.

Evelyn Underhill se refiere a esta capacidad como teniendo el ‘ojo sencillo’.³³ J. Krishnamurti la llama ‘alertidad sin opción’, una alertidad que simplemente mira sin nombrar, juzgar, escoger o identificar.

Ver con el ojo sencillo no significa que perdamos la capacidad para nombrar o recordar asociaciones. La capacidad del intelecto para hacer esto es ciertamente útil. No podemos regresar a nuestra casa desde nuestro lugar de trabajo sin esta facultad; ni podríamos reconocer a nuestra esposa o hijos. Siendo capaces de ver las cosas como ellas son, sin embargo, no somos atrapados por este nivel cognoscitivo ordinario de percepción. Somos capaces de ver las cosas no meramente sobre un nivel sino sobre múltiples capas de realidad.

NATURALEZA ILUSORIA DE LA PERCEPCIÓN

Cuando reflexionamos sobre nuestra percepción de las cosas, llegará a ser evidente que lo que estamos viendo tiene una naturaleza ilusoria. Unos pocos ejemplos pueden ser suficientes:

- Las cosas nos parecen como ellas lo hacen porque sucede que estamos equipados con instrumentos visuales (nuestros ojos) que perciben el espectro de colores desde el rojo al violeta. Esta banda de ondas luminosas desde el rojo al violeta no es sino una minúscula parte de un extenso arco del entero espectro electromagnético que incluye rayos infrarrojos, ultravioleta, rayos x, ondas de radio y rayos gamma, todos los cuales son invisibles a nosotros. Si nuestros ojos pudieran ver en el rango de los rayos x, veríamos los huesos y órganos en lugar de la piel y los vestidos. La belleza no sería más medida en términos de rasgos faciales sino en términos de las más atractivas formas de huesos.
- La escala de nuestra visión también determina nuestra valoración de un objeto. Por ejemplo, vemos una piel ‘lisa’ porque vemos a una escala que nos hace virtualmente ciegos a las irregularidades de las células de la piel. Si nuestra visión fuera microscópica, como el ojo de una mosca, lo que podríamos ver sería los pelos de la piel, las secreciones grasas, las bacterias de la superficie o los huecos de la piel.

³³ *El Misticismo Práctico*, página 37 Edición de 1915.

Deberíamos pensarlo dos veces antes de rozar nuevamente esas cosas.

Pero la naturaleza ilusoria de nuestra percepción no está limitada a los sentidos físicos. Se extiende a las sutilidades de las interpretaciones emocional y mental de las cosas. En el mismo sentido que nuestra percepción visual está encerrada dentro de un rango, así la forma en que ‘sentimos’ y ‘pensamos’ sobre las cosas está también encerrada dentro de ciertos rangos, de acuerdo a nuestros instrumentos emocional y mental. La Realidad está lejos más allá de estos limitados rangos.

Ver las cosas como ellas son es un tema que ha recibido atención en psicología desde los tiempos de Sigmund Freud. En el psicoanálisis Freud favorece una atención libre-fluctuante que no esté enfocada. Al concentrar nuestra atención, la mente tiende a seguir la inclinación de nuestras expectativas y así no ver las cosas como ellas son. He aquí una interesante declaración de Freud:

Si las expectativas son seguidas en esta selección existe el peligro de nunca encontrar nada sino los que ya es conocido, y si sigue la inclinación de uno cualquier cosa que está para ser percibida será muy ciertamente falsificada.³⁴

Note el chocante paralelismo de esta declaración con un tema recurrente en las pláticas de J. Krishnamurti:

La mente... ha funcionado siempre dentro del campo de lo conocido. Dentro de ese campo de lo conocido no existe nada nuevo... Para poner esa pregunta, debemos ser tremendamente serios porque si ponemos la pregunta con un motivo, porque buscamos ciertos resultados, el motivo dicta la respuesta. Por ello, debemos poner la pregunta sin motivo, sin ninguna ganancia; y eso es una cosa extraordinariamente difícil de hacer.³⁵

La totalidad de nuestro condicionamiento es lo conocido, y ese condicionamiento puede ser roto, pero no a través del análisis.³⁶

Comentando sobre los puntos de vista de Freud, Abraham Maslow declaró:

Freud recomienda una atención pasiva más que activa sobre la premisa de que la atención activa tiende a ser una imposición de las expectativas sobre el mundo real. Tales expectativas pueden sumergir fuera la voz de la realidad, si ella es lo suficiente débil. Él recomienda que seamos condescendientes, humildes, pasivos, interesados sólo en encontrar qué tiene que decirnos la realidad³⁷.

Maslow además advierte contra nuestra tendencia a ‘rubricar’ lo que percibimos —clasificando, catalogando, dividiendo, o estereotipando— mas que viendo las cosas en su naturalidad y singularidad. Rubricar la percepción... es una invitación a errores.³⁸

26 Meditación

La meditación es el medio comprobado por el tiempo hacia la exploración interna de nuestra conciencia. Nos ayuda a descubrir las paredes de la sutil prisión que nos impide ver la realidad como ella es. Es la puerta que conduce al descubrimiento del verdadero ser.

El término *meditación* es usado para un amplio rango de prácticas. Debemos ser capaces de distinguir la meditación espiritual —o meditación clásica— del resto.

Por ejemplo, el Método Silva de José Silva es llamado meditación, pero es diferente de la meditación espiritual. Este Método envuelve el re-condicionamiento del triángulo inferior. Puede capacitar a la persona para relajarse fácilmente o hasta alcanzar estado alfa de la actividad cerebral.

³⁴ Colección de Escritos Vol. II, citado en Abraham Maslow, *Motivación y Personalidad* p. 307, Edición 1970.

³⁵ *Trabajos Coleccionados* J. Krishnamurti, Vol. 17 p. 35 1992.

³⁶ Ídem, p. 208.

³⁷ Abraham Maslow, *Motivación y Personalidad* p. 207, Edición 1970

³⁸ Ídem p. 210.

La meditación espiritual, sin embargo, se relaciona con la total realización del triángulo superior. Para hacer esto, el meditador trata de que el triángulo inferior llegue a estar sereno.

Esta observación también puede hacerse de la Meditación Trascendental y la Respuesta de Relajación como ellos son popularmente practicados. Estos métodos han probado ser útiles y efectivos para ciertos cambios en la personalidad. Ellos pueden usarse en conjunción con la meditación espiritual, pero son diferentes.

MEDITACIÓN ESPIRITUAL

La meditación espiritual asume un trasfondo filosófico o perspectiva que cuestiona las presunciones de la vida como la viven el promedio de las personas. Ella ve el mundo circundante como una capa externa de una realidad mucho más vasta. Este mundo está a menudo caracterizado por los conflictos que conducen al sufrimiento y el dolor. La meditación espiritual no busca escapar de un mundo así sino más bien trascenderlo.

Lo que sigue es una descripción de la práctica de meditación espiritual.

La meditación busca el despertamiento de la conciencia trascendente, precedida por una serie de preparaciones que hacen posible para nosotros ir más allá de la personalidad, esto es, los niveles físico, emocional y mental de nuestra conciencia. Una meditación tal no está principalmente envuelta con imágenes o visiones o voces. Donde existen imágenes o formas u objetos reconocibles o colores, entonces se está todavía en el reino de los pensamientos concretos. La meditación busca trascenderlos.

El objeto de la preparación es para permitir al triángulo inferior, triángulo personal, estar sereno. Después que son hechas las preparaciones preliminares (cuerpo, emociones, percepciones sensorias, etc. que se discuten a continuación), los pasos superiores hacia la tranquilidad interna envuelve lo siguiente:

Concentración. Esta etapa disciplina sistemáticamente la mente reacondicionando sus hábitos. El uso de un mantra es una de las formas de disciplinar la mente. Un mantra escogido o palabra es usado como un ancla. Repitiéndola mentalmente una y otra vez, usualmente siguiendo el ritmo de la inhalación y exhalación del aliento, la mente es disciplinada para que ignore toda otra cosa que no sea el mantra, esto desarrolla gradualmente una actitud de desinterés en las cosas extrañas no escogidas por el meditador.

La concentración es un paso necesario en Raja Yoga como se describe en los *Yoga Sutras* de Patanjali. El conteo del aliento en Zen es otro ejemplo de esta etapa disciplinaria.

Alertidad. Esta etapa envuelve vigilancia de los movimientos de la mente, incluyendo sentimientos, reacciones e ideas, así como el origen de estos movimientos. Tal alertidad provoca una calma del triángulo de la personalidad, liberando de este modo la conciencia para que esté alerta a los reinos más sutiles. Ejemplos de este acercamiento sería la 'alertidad sin opción' de Krishnamurti, la cuidada atención en la meditación budista y *vichara* o auto-investigación en la meditación de Sri Ramana Maharshi.

La meditación envuelve una no forzada alertidad de los contenidos de nuestra conciencia. En la concentración, existe una lucha entre la intención del meditador y los hábitos condicionados de la mente. En la meditación, esta batalla cesa, y la conciencia ininterrumpidamente mantiene una alertidad de cualquier cosa que está en la mente.

El proceso de mediación entra entonces dentro de los reinos de *samadhi* cuando el centro de conciencia, el observador, pierde su separatividad del objeto de su atención. La pared que divide ella misma del objeto se disuelve lejos.

Ambos acercamientos son usados por los meditadores. Eventualmente, sin embargo, toda meditación conduce a la etapa de alertidad. La concentración u otros modos de disciplinar la mente no son sino preparaciones para la meditación de alertidad

PREPARATIVOS PARA LA MEDITACIÓN

Un acercamiento clásico a la meditación está delineado en los *Yoga Sutras* de Patanjali, escrito alrededor de 2500 años atrás. A pesar de lo conciso de sus aforismos, contiene quizás el más comprehensivo mapa de la conciencia trascendente. Permanece como el texto excelente sobre el tema hasta este día.

Una parte valiosa de los *Yoga Sutras* pertenece a la preparación que se necesita para la obtención de *samadhi*. Patanjali delinea las siete etapas de preparación, las cuales culminan en la octava, *samadhi*, caracterizada por la *cesación de las modificaciones de la mente-material*. Cada una de las siete etapas está relacionada con aspectos específicos de nuestra naturaleza que nos impiden alcanzar *samadhi* y el despertamiento de *prajna*, o la conciencia intuitiva. Es útil aquí una apreciación global de estas preparaciones:

1* Restricciones (*yama*). Existen cinco comportamientos que eventualmente contribuyen a la integración y la ausencia de conflictos internos psicológicos: *no mentir, no violencia, no robo, no sensualidad y no adquisitividad*. Sus opuestos están enraizados en necesidades psicológicas y deseos que automáticamente perturban nuestra mente.

2* Observancias (*niyama*). Estas son cinco actitudes o cualidades de la mente que eventualmente conducen a la auto-trascendencia: *pureza, contento, austeridad, auto-estudio y auto-entrega*.

3* Posturas apropiadas (*asanas*). Al entrar dentro del silencio meditativo, nuestro cuerpo debe estar quieto y cómodo de manera que él no se convierta en una fuente de perturbación. La mejor postura para la meditación es probablemente la posición del loto completa. Otras posturas alternativas es la posición de medio loto, sentada y de rodillas.

4* Control de la energía vital (*pranayama*). La energía vital, llamada *prana* o *chi*, circula por todas partes del cuerpo a través del día. Cuando no regulada, puede ser la fuente de perturbación en la mente. El control de la energía es hecho a través de la regulación de nuestro aliento. Notaremos que la inhalación y la exhalación tienen un efecto sobre los pensamientos. De ahí, la eventual disminución de la actividad respiratoria durante la meditación resulta en un mínimo estímulo de los pensamientos a causa de la actividad pránica.

5* Retiro de los sentidos (*pratyahara*). La mente es retirada entonces de los reportes de los sentidos. Puede evitarse la recepción de luz, sonidos y otros estímulos sensorios por nuestros sentidos. Eso es automático. Pero la percepción de estos reportes sensorios puede ser retirada por la mente. Así, cuando leemos una novela absorbente, no notamos una puerta simplemente golpeada o los carros que pasan. Los oídos continúan recibiendo sensaciones, pero la mente no las ha abarcado, esto es, la mente fue retirada de estas sensaciones. El retiro de los sentidos se refiere al acto de retirar la conciencia de todos los reportes sensorios.

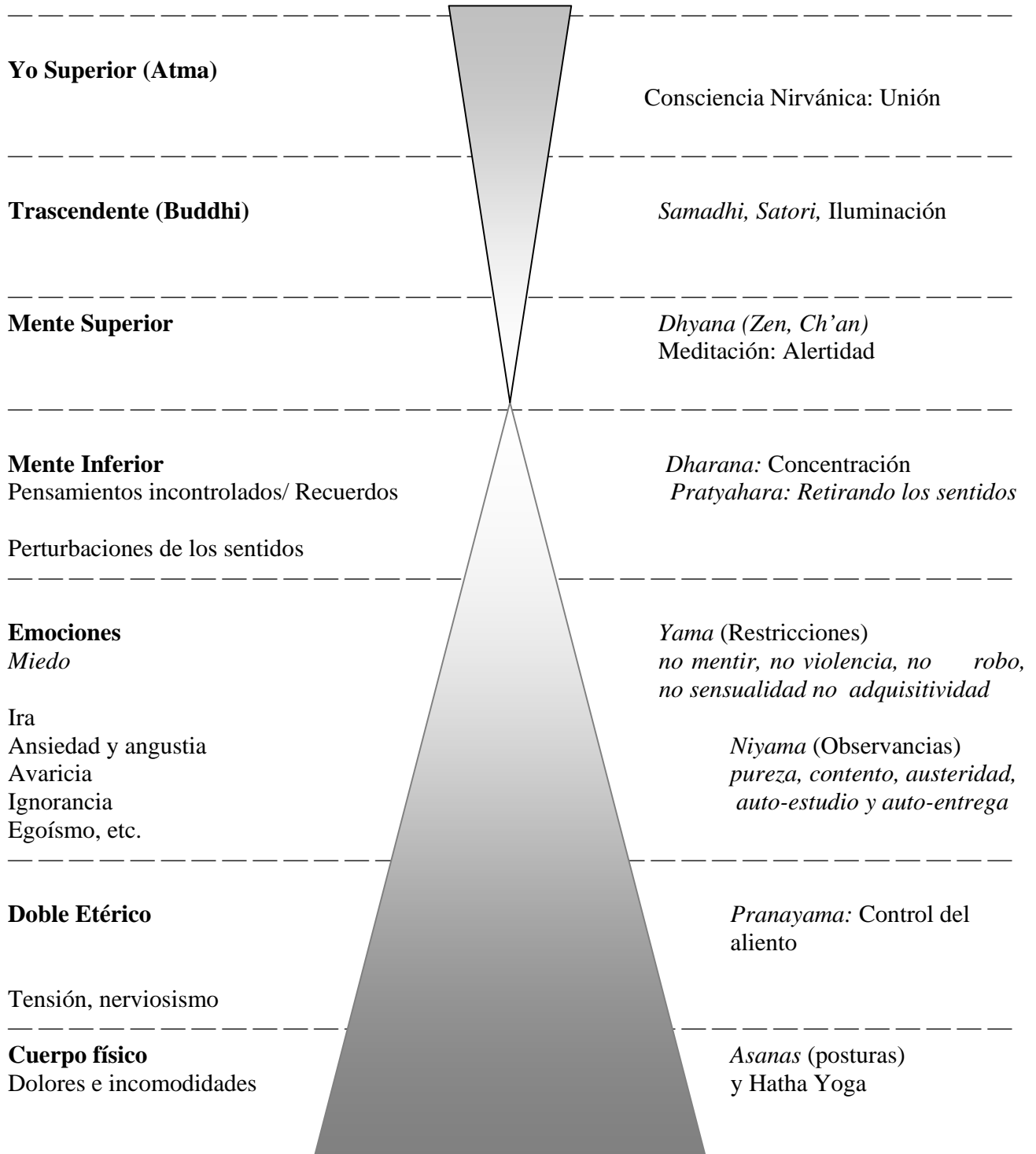
6* Concentración (*dharana*) Esto significa el enfoque de la mente sobre un objeto escogido. Entrena la mente a estar bajo la dirección de la voluntad del meditador. La mente de la persona promedio es una esclava de los estímulos externos y los condicionamientos psicológicos. Ella piensa de acuerdo a estas circunstancias. La concentración es una práctica que regula esta tendencia indisciplinada.

7* Meditación (*dhyana*). El ininterrumpido estado de la conciencia sobre un objeto es meditación. Aunque la concentración envuelve disciplina forzada, la meditación mora en el objeto, sin ser distraída o perturbada.

8* *Samadhi*. Este ocurre cuando ha cesado la distinción entre el objeto y el meditador. Sólo permanece ahora el objeto.

Lo anterior no es sino un bosquejo de las ocho etapas. Recomiendo que busque una más profunda comprensión del proceso estudiando los *Yoga Sutras* mismos con la ayuda de comentarios, tales como aquellos del Dr. I.K.Taimni en su libro *La Ciencia del Yoga*.

Figura 14: Etapas en la Meditación



CONTENDIENDO CON LOS PENSAMIENTOS EN LA MEDITACIÓN

La meditación busca alcanzar un estado de alertidad que no esté absorbido en los procesos del pensamiento. Es un estado de ser, más que de pensar, en el cual la maleable mente material (*citta*) cesa sus casi interminables modificaciones. Yoga llama a este estado *samadhi*.

En ruta a tal estado, encontramos varias condiciones mentales que efectivamente llegan a ser obstáculos para la cesación de *citta*. Necesitamos estar alertas a estos estados intermedios y aprender a como contender con ellos.

En la sección que sigue, mantenga en mente que el estado final que buscamos es pura alertidad sin contenido —pura subjetividad que es no dirigida y sin esfuerzo.

Acercamientos Iniciales. Cada vez que entramos en meditación, es esencial que tomemos nota del estado de nuestra mente. ¿Está ella llena con el ruido del día? ¿Está estresada? El acercamiento a la meditación que será útil depende de estos estados iniciales.

Por ejemplo, cuando la mente y el cuerpo están tensos y están todavía devanando los problemas del día, un acercamiento a Mantra Yoga puede ser útil recién para calmar la mente. Éste hace uso de palabras o enfoca puntos que permiten a la mente morar en una cosa más que ser llevada lejos por pensamientos asustadizos. La palabra o palabras constituyen el foco auditorio y el foco visual puede ser cualquier punto o actividad espacial.

Recomiendo que usted comience su meditación con la repetición de una palabra de dos sílabas (o dos cortas palabras) tal como *Soham* ('Eso soy'), *Hamsa* ('Soy Eso') o sus equivalentes en español. Puede decir también 'uno-dos'. Deje que siga el patrón de su inhalación y exhalación. La primera es proferida mentalmente cuando inhala y segunda cuando exhala. La respiración es normal. Al mismo tiempo, enfoque su mente en un punto dondequiera en su cabeza, tal como el área entre sus cejas. Haga esto mecánicamente hasta que sus pensamientos se muevan lejos de los sucesos y preocupaciones. Un área espacial alternativa de foco es su inhalación y exhalación.

Puede usarse también la repetición de una palabra de una sílaba tal como 'Om'. Mentalmente recite la palabra durante la exhalación. Esté alerta de los pensamientos entre la recitación de la palabra. Palabras alternativas pueden ser 'Mu' (significa 'nada') o 'Uno.'

Pensamientos. Al contender con los pensamientos, es útil reconocer los varios niveles de pensar, los cuales son:

- Imágenes y sonidos.
- Pensamientos abstractos.
- Intenciones

Imágenes y sonidos. El primer grupo consiste de pensamientos groseros. Obsérvelos hasta que ellos se calmen naturalmente. El parloteo mental pertenece a esta clase.

Pensamientos abstractos. Cuando el tren de imágenes y el parloteo de la mente cesen, entonces usted necesita estar alerta de los pensamientos sin forma. Estos son los pensamientos abstractos que son sutiles pero imperceptiblemente suaves en sus movimientos. El reconocimiento de cosas u objetos o conceptos es un movimiento en este nivel. Esto es, en el momento en que reconocemos cualquier cosa, tal como una silla, aún si no la llamamos una silla o la identificamos verbalmente, existe ya un movimiento sutil en la mente. Esté alerta de que el proceso de nombrar, reconocer y el sutil juicio continúan todo el tiempo. La alertidad tiende a detener esta actividad automática. Llegamos a estar alertas del espacio entre estos pensamientos.

Intenciones. Una clase especial de pensamiento abstracto es la intención. Las intenciones parecen emanar de ninguna parte —sólo estallando dentro del campo de la conciencia. Pensamos que voluntariamente escogemos tales intenciones, hasta que descubrimos que ellas justo aparecen sin desearlas. Notamos de hecho que la creencia de que las intenciones son voluntarias es ilusoria.

Tras todas éstas, está la energía que satura la conciencia —o quizás *constituye* la conciencia. La energía no es distinguible de la conciencia. Cuando la energía desaparece, la conciencia también se oscurece y desaparece. Llegamos a estar dormidos o inconscientes.

Cuando esta energía permanece, existe alertidad. El objeto de la meditación es mantener esta alertidad sin estar identificado con ninguno de sus contenidos —pensamientos, motivos, percepciones, etc.

El Ser. Finalmente, la conciencia puede entrar en un estado de pura subjetividad, de pura alertidad vacía de intenciones, reconocimiento, preferencias y nominación.

Este estado puede perderse fácilmente por la más ligera percepción de nuestros sentidos o los más ligeros rastros de nuestros recuerdos. Gradualmente, a través de la práctica, se incrementa la longitud del tiempo en que puede sostenerse este estado.

Este estado es como el rico suelo, donde ocurre la germinación o gestación bajo el suelo no visible. Un proceso contemplativo continúa imperceptiblemente, conduciendo a la emergencia de un substrato sutil de conciencia que permanece aún durante períodos no meditativos. Esa es la ‘presencia’ de que hablan los místicos, la emergencia de *prajna*, o la conciencia *búdica*.

Este substrato de la conciencia es un desarrollo significativo en la práctica, porque ella es el enlace entre lo trans-personal y lo personal en nuestra vida diaria. De hecho, es la emergencia de lo trans-personal en la vida diaria.

Cualquier cosa que esté sucediendo —mientras estamos trabajando, pensando, leyendo, sintiendo, reaccionando— este substrato es un testigo no participante, pero influenciando. Influye porque, por su misma presencia, impide que sucedan ciertas cosas insalubres, tales como tensión, emociones reprimidas y reacciones automáticas.

Esterilidad. Existirán momentos cuando aparentemente nada está sucediendo durante la meditación. La meditación, como ya se mencionó, es como plantar una semilla bajo la tierra. La regamos todos los días, y todavía nada parece estar sucediendo sobre la superficie. Sin embargo, debajo de la tierra, sin verla, la semilla está germinando y floreciendo. Un día, un brote se adelanta, silenciosamente, lentamente, imperceptiblemente, que eventualmente crece en la exhuberancia de la planta.

EFECTOS AUTO-TRANSFORMADORES DE LA MEDITACIÓN

La práctica regular de la meditación tiene un efecto acumulativo sobre nuestra conciencia, carácter y personalidad.

Primero, ayuda a expandir nuestro campo de alertidad periférica, aquellos contenidos y percepciones del campo de la conciencia presente que está fuera de nuestro campo de atención y alertidad. Esta conciencia periférica empieza a convertirse parte de nuestra alertidad. El efecto es integrador, esto es, los contenidos y percepciones de la alertidad periférica no permanecen como elementos independientes de la conciencia que pueden eventualmente resultar en conflictos y dolores psicológicos. Si llegamos a estar alertas de sutiles incomodidades, nos quedamos con la experiencia de la incomodidad hasta que sea resuelta, ya sea a través de procesamiento o razonamiento, pero no a través de la represión.

Según el campo de la alertidad periférica se expande a niveles más sutiles, llegamos a estar alertas no sólo de sentimientos o incomodidad, sino aún de pensamientos, motivos, actitudes, prejuicios o preferencias que reaccionan automáticamente a percepciones o estímulos. Esto es bueno. Ellos son parte de los condicionamientos que llevamos dentro de nosotros mismos. Esta expansión de nuestra alertidad acelera la disolución de los botones de empuje en nuestro sub-consciente. Es así un socio trabajador del procesamiento de auto-alertidad al tratar con la fragmentación del yo inferior.

Las percepciones, los reconocimientos o estímulos pueden ser comparados a una pelota de ping-pong que entra al campo de la conciencia. Cuando el campo de la alertidad periférica es estrecho, la pelota choca inmediatamente con las paredes del sub-consciente, con todos sus botones de empuje, rebotando

inmediatamente, esto es, sacando reacción inmediata y automática. Este rebote es impremeditado, sin proceso y no es el resultado de madura reflexión.

Cuando, sin embargo, el campo de la alertidad periférica crece profundamente, ocurre una secuencia diferente de sucesos. La bola de ping-pong viaja más lejos antes de chocar con cualquier pared, y así desciende lento. Si choca con algo de todas maneras, el rebote será menos fuerte. Si no choca con ninguna pared, entonces, sólo va más despacio hasta detenerse, y flota allí hasta que se disipa. Cuando la alertidad periférica es lo suficiente profunda, entonces la llegada de una pelota de ping-pong se nota por una capa más profunda de nuestra conciencia —la mente iluminada (*manasa-taijasi*) o el *buddhi* en sí mismo. La percepción por la mente iluminada o el *buddhi* resulta en una comprensión que conduce a una respuesta sutil que es ahora traducida por la personalidad en acción (lo cual supone que los triángulos superior e inferior están ahora transparentemente integrados.)

Segundo, la práctica de la meditación abre el canal entre la conciencia cerebral y la conciencia transpersonal. En la persona promedio, este canal está ocupado por el ego o el yo personal, con todas sus conexiones con el sub-consciente. No mucho de los niveles más sutiles puede pasar abajo a los niveles más groseros. El yo, con todas sus inseguridades, desea tomar el mando.

Al crear una más amplia alertidad periférica, la meditación expande este canal o puente y, al mismo tiempo, desinfla el yo. Esto capacita a la luz de la conciencia superior filtrarse abajo dentro de la ordinaria mente vigílica. Según procesamos las preocupaciones del ego más y más, él llega a ser más fino y más transparente, convirtiéndose menos en un obstáculo para el descenso de la luz desde los reinos superiores. En Yoga, esto se describe como el estado de *samapatti*, cuando el yo está como una joya transparente, no distorsionando más las realidades circundantes. Patanjali dice que con esto, existe la alborada de la luz espiritual dentro de nuestra conciencia.

SAMADHI E ILUMINACIÓN

Se necesita tocar de paso un aspecto especial de la meditación, *samadhi*, en vista de la vaguedad que usualmente nubla un reconocimiento de él.

Samadhi es igualado a menudo con iluminación en muchos escritos. En mi mejor comprensión, esto no es exacto. La iluminación es una forma de *samadhi*, pero no todos los *samadhis* son el equivalente de iluminación. De la misma forma, *samadhi* y *sartori* en Zen no son sinónimos.

Samadhi, como un término usado por Patanjali en sus *Yoga Sutras*, se caracteriza por la *ausencia del observador* en relación a un objeto de atención. Fuera de este estado, puede emerger *prajna* o el conocimiento intuitivo. Lo que se entiende normalmente como iluminación es la presencia de *samadhi* más *prajna*. *Prajna* es la percepción interna o conocimiento desde la conciencia *búddhica* o espiritual.

Samadhi envuelve un cambio estructural en la consciencia, pero la iluminación envuelve un despertamiento intuitivo; el despertamiento de una facultad de percepción trascendente que nos capacita para ver las cosas como realmente son.

No es necesario pues que ocurra *samadhi* antes que la luz de *prajna* o conocimiento intuitivo se filtre dentro de nuestra mente ordinaria. Cuando las percepciones internas de esta facultad superior, o *buddhi* se filtran dentro de la mente abstracta, entonces, la mente misma puede decirse que está iluminada. —el *manas-taijasi*, o ‘mente radiante.’

INTUICIÓN

Es desafortunado que la palabra *intuición* haya llegado a confundirse con corazonadas y con percepción extra-sensorial. La verdadera intuición no es nada de estas, aunque en su manifestación pueda usar de estas otras facultades de la psiquis. Intuición es visión trascendente. Es difícil de explicar y definir a aquellos que piensan principalmente en términos de utilidad, pragmatismo, efectividad mundana y

puntos de vista similares. Ella es como los viajeros que han estado caminando y caminando hacia el pico de una montaña, sólo para realizar que aunque ellos no están todavía en la cúspide, ellos ya han ‘arribado.’ De hecho, ellos nunca han estado lejos de la meta. De hecho, nunca ha existido ninguna meta. Esta analogía es como ser mal entendido por la mente. Y ella no puede ser ayudada, porque la mente trabaja como ella lo hace —pensando en términos de metas lineales, propósitos, objetos y cosas tridimensionales. La analogía ilustra que la intuición no tiene nada que ver con la telepatía o clarividencia o presentimientos pragmáticos tales como sentimos que puede llover así que agarramos una sombrilla al salir aún cuando el sol esté alumbrando brillantemente.

La intuición es ‘el reverso’ de la visión. Es la mente dando un salto mortal, tal que mientras regresamos a la misma posición, no estamos en la misma posición. Es virar lo de dentro fuera.

Estos son esfuerzos verbales desesperados. Pero pueden dar la idea y permitir al lector explorarla por anticipado.

Este es el significado de *prajna* o *bodhi* en el budismo. La cristiandad no tiene términos equivalentes a *prajna* y *bodhi*; *intuición* y *espiritual* se acercan. La palabra *contemplación* ha sido empleada para este propósito, pero ella tiende a arrastrar el significado más lejos, debido a la asociación de la palabra con pensamiento y deliberación. La palabra *fe* ha sido usada similarmente para esto, pero la palabra está tan pesadamente abrumada con otras connotaciones que de nuevo cubre mucho más que lo que devela.

27 La Unidad Esencial de las Religiones

El estudio de la conciencia espiritual y el misticismo hace evidente que existen muchas importantes capas en toda religión:

- La capa más externa consiste de los *rituales* y *ceremonias* de una religión. Éstas son obviamente superficiales en naturaleza y no representan el corazón de una religión. Estos rituales cambian frecuentemente.
- La siguiente capa es la teología de una religión, que consiste de la serie de *creencias* o *doctrinas* de cada religión. Éstas también están a menudo sujetas a cambio. El Catolicismo, por ejemplo, ha cambiado sus dogmas en el curso de las centurias. Ella ha modificado su punto de vista sobre la creencia de que la tierra es el centro del universo o que no existe salvación fuera de la iglesia.
- La capa más interna es la espiritualidad, o el *aspecto místico* o *espiritual* de una religión. En esta capa, difícilmente ha habido algún cambio en la esencia de la espiritualidad en los varios pasados millares de años. La espiritualidad es de experiencia, y cada generación de buscadores espirituales tiende a validar lo que ha sido previamente descubierto o realizado. El misticismo es el corazón de toda religión. Es la llama que mantiene viva una religión y la hace sobrevivir errores desastrosos que las teologías y los rituales pueden cometer.

Esta explicación puede ser representada por una serie de círculos concéntricos, como en la Figura 15 al final del capítulo. El círculo más externo son los rituales y ceremonias. El siguiente círculo es la teología. El tercer círculo es la espiritualidad, o corazón místico de las religiones. Este tercer círculo consiste de muchos sub-círculos, tales como la gnosis o el esoterismo y los diferentes grados de alcance místico.

Fuera de estas tres capas de círculos, encontramos las creencias supersticiosas que crecen alrededor de toda tradición religiosa.

Cuando los adherentes religiosos se enfocan principalmente sobre los rituales o la teología de su propia religión o aquellos de otras, ellos tienen una tendencia a considerar toda otra con sospecha, con separatividad y aún con hostilidad. La violencia religiosa que vemos en el mundo es el resultado de

vivir la vida religiosa sobre estos dos niveles. En Irlanda, vemos el extraño fenómeno de católicos y protestantes, ambos cristianos, poniendo bombas y matándose unos a otros. En el mundo islámico, vemos los chiítas y zunitas matándose unos a otros. Cómo la gente de la misma religión puede estar tan dividida que ellos se vuelvan y maten a los otros es verdaderamente un fenómeno asombroso. Lo que parece ser igualmente asombroso es que mucha gente dé esto por seguro como si no sintiese nada extraño en ello. Un visitante del espacio exterior estudiando la humanidad seguramente encontrará a la especie humana una muy curiosa.

Pero entre los místicos de las grandes tradiciones religiosas, no encontramos esa enemistad, sospecha, separación y hostilidad. Los vedantinos, los yoghis, los sufíes, los budistas contemplativos, los místicos cristianos, los cabalistas judíos —ellos ven más cosas que los unen que las que los separan.

Tomás Merton, el bien conocido monje trapista que ha escrito libros de gran venta sobre la vida espiritual, fue uno de aquellos que ahondó dentro de la esencia de la espiritualidad de varias religiones y las comparó. En un libro titulado *El Zen y las Aves del Apetito*, él preguntó si un católico puede practicar Zen, y permanecer católico. Contestó con un definitivo sí. El Zen, para él, es una experiencia y no un dogma. No es diferente de la experiencia espiritual de un católico o un protestante.³⁹

Una monja católica de Canadá, hermana Elaine MacInnes escribió un libro titulado *Enseñando Zen a los Cristianos*⁴⁰ Ella se considera a sí misma una discípula del *roshi* Zen Yamada Koun mientras permanece como una monja católica. Ella estableció el primer centro Zen en Las Filipinas y enseñó a numerosos monjas, sacerdotes y gente laica la práctica de la meditación Zen. ¿Cómo puede una monja católica —una discípula de Cristo— ser al mismo tiempo una discípula de un *roshi* budista Zen? Esto es sólo posible si vemos la esencia de la espiritualidad Zen como no diferente de la espiritualidad cristiana.

Hazrat Inayat Khan, el maestro sufí que popularizó el misticismo islámico al Occidente, enfatiza la unidad esencial de la experiencia espiritual entre las diferentes tradiciones. Él de hecho declaró: ‘Nadie puede ser un místico y llamarse a sí mismo un místico cristiano, un místico judío o un místico mahometano. Porque ¿qué es misticismo? Misticismo es algo que borra de la mente de uno toda idea de separatividad, y si una persona clama ser este místico o ese místico él no es un místico; él está solo jugando con un nombre.’⁴¹

Mahatma Gandhi, cuando se le preguntó cuál era su religión, dijo que él era un hindú, un musulmán, un judío, un cristiano y un budista.

Abraham Maslow, en su libro *Religiones, Valores y Experiencias Pico*, escribe:

En la extensión en que todas las experiencias-pico o místicas son lo mismo en su esencia y han sido siempre lo mismo, todas las religiones son lo mismo en su esencia y siempre han sido lo mismo. Ellas deberían por ello, llegar a un acuerdo en principio sobre la enseñanza que es común a todas ellas, o sea, todo lo que las experiencias-pico enseñan en común (cualquier cosa que es *diferente* sobre estas iluminaciones puede justamente ser tomada como siendo localismos ambos en tiempo y espacio, y son, por ello, periféricas, gastables, no esenciales.) Esta cosa común, este algo que es exactamente lo opuesto después que echamos lejos todos los localismos, todos los accidentes de lenguajes particulares o filosofías particulares, todas las frases etnocéntricas, todos aquellos elementos que no son comunes, podemos llamarla la ‘experiencia religiosa corazón’ o la ‘experiencia trascendente’.⁴²

³⁹ Merton Tomás, Obra citada, Edición de 1968 de New York Directions.

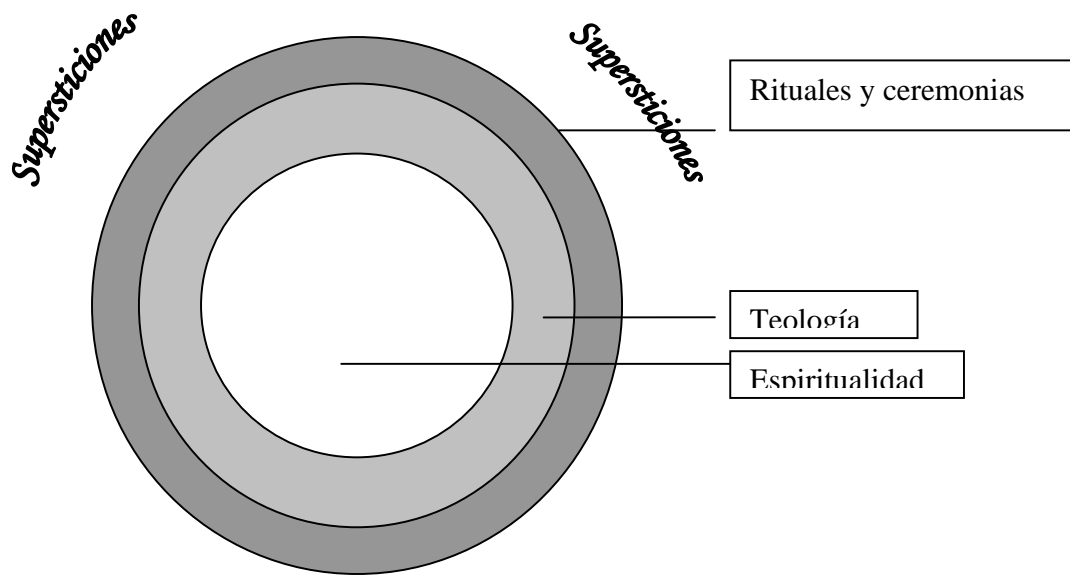
⁴⁰ Obra citada publicada por la Casa Editorial Teosófica en Filipinas.

⁴¹ Khan, Hazrat Inayat, *La Vida Interna* (Boston; Shamballa, 1997, p. 60.

⁴² Maslow, Abraham H., Obra citada, Londres, Penguin, 1976, página 20.

Esta realización de la unidad esencial de las religiones del mundo es la verdadera y final solución a las luchas interreligiosas que el mundo ha venido contemplando por milenios. Ello no es sólo un deseo o una esperanza. La armonía interreligiosa ya existe entre los místicos de todas las religiones hoy. Es sólo entre aquellos que ven su vida religiosa en términos de dogma y rituales y organizaciones que existe hostilidad y separación. Para ayudar a alcanzar la unidad religiosa, debemos popularizar los aspectos místicos y espirituales de las religiones.

Figura 15: Niveles de Religión



28 La Unidad de la Vida

La consciencia trascendente saca a luz otra percepción interna dentro de la naturaleza de las cosas — la unidad de la vida. Esta es la base primaria de la fraternidad universal.

Exploremos esto más profundamente.

Miremos a una simple hoja de un árbol. Su vida parece estar separada de las otras hojas. La prueba aparente de tal separatividad es que si cortamos esa hoja, ella morirá, pero las otras hojas no morirán o serán dañadas.

Sin embargo, miremos de nuevo. ¿Qué le da la vida a la hoja? Ella viene de la savia nutriente que pasa a través de la ramita, la misma ramita que suministra la misma vida a las otras hojas. En otras palabras, la hoja no tiene una vida separada. Existe sólo una vida que anima no sólo las hojas sino también las ramitas, las ramas, el tronco y las raíces del entero árbol, los cuales no son sino las vestiduras externas de esa vida. La vestidura se marchita y muere durante el otoño y el invierno, y una nueva vestidura crece en primavera y verano. La vestidura cambia, pero la vida no. Es la misma vida una. Las hojas parecen separadas, pero ellas no son realmente sino una vida.

Miremos a nuestros dedos. Ellos están también separados. Ustedes hieren el dedo meñique y sienten dolor, pero los otros dedos no están sangrando. Ellos permanecen saludables e inafectados. Y aún así, estos dedos no tienen vidas separadas. Ellos son parte de una vida que corre a través del cuerpo entero

del ser humano. La separatividad es superficial. Si miramos más profundo dentro de la naturaleza de los dedos, veremos que ellos no están realmente separados.

Vemos a otros seres humanos como separados de nosotros. Si usted siente dolor, yo no lo siento. Si usted muere, no muero. Verdaderamente, parece cierto que estamos separados. Pero eso es porque estamos auto-identificándonos con la vestidura externa que llamamos el cuerpo o personalidad. Si miramos más profundo dentro de nuestra naturaleza humana, una realización diferente puede asomarse sobre nosotros. Entre aquellos que realizan esta unidad interna de la vida están los místicos, cuyas consciencias del yo superior o triángulo superior ha despertado. En ellos existe una emergencia natural no sólo de compasión, sino una realización de la unidad de la vida.

¿Es una maravilla que Francisco de Asís no deseaba aún pisar una hormiga cuando caminaba? ¿Qué él consideraba el sol y la luna como su hermano y hermana?

John Donne tuvo una percepción interna mística cuando escribió las inmortales palabras:

Ningún hombre es una isla, entera en sí misma; todo hombre es una pieza del continente, una parte de lo principal. Si un terrón es llevado lejos por el mar, Europa es lo menos, así como si fuera un promontorio, así como si fuera un feudo de tu amigo o el tuyo propio: cualquier muerte de un hombre me disminuye, porque estoy envuelto en la humanidad, y por ello nunca envío para saber por quién doblan las campanas; ellas doblan por ti.

CORROBORACIÓN

Este concepto de unidad en organismos y en la naturaleza está ahora ganando más amplia aceptación en los círculos científicos. En biología, la teoría de los campos mórficos y la resonancia mórfica es un ejemplo; la teoría Gaia de la tierra como un organismo es otra; el inconsciente colectivo de Carl Jung en psicología es otro ejemplo. Arthur Koestler propuso el concepto de 'holons', un punto de vista adoptado por los psicólogos trans-personales tales como Ken Wilber. Un holon es una unidad u organismo entero que es también una parte de una mayor totalidad. Un holon es equivalente a una unidad mórfica de Rupert Sheldrake. Las series totales de holons forman una jerarquía de holons, o una holarquía.

COLECTIVO INCONSCIENTE

Una de las mayores contribuciones de Jung es su teoría de la existencia del colectivo inconsciente, un nivel de conciencia compartido en común por toda la humanidad. Sus manifestaciones están en la forma de mitos y arquetipos.

Él dijo, 'El inconsciente colectivo... no es individual sino común a todos los hombres, y quizás aún a todos los animales, y es la verdadera base de la psiquis individual.'

RESONANCIA MÓRFICA

Sheldrake propuso la teoría de la resonancia mórfica en 1981 con la publicación de su libro *Una Nueva Ciencia de la Vida*. Toda cosa, esto es, toda *unidad mórfica*, ya sean átomos o cristales, órganos, animales, sistemas sociales o el cosmos entero en sí mismo, tiene su propio *campo mórfico*. Estos campos determinan la forma y comportamiento de la unidad u organismo, porque los campos tienen

recuerdos, y las formas y comportamiento siguen estos recuerdos. Estos campos pueden ser de comportamiento, sociales, culturales o mentales. Ellos constituyen la subyacente unidad de los organismos así como la interrelación entre diferentes organismos, la cual puede ser parte de una unidad mórfica mayor.

Unidades mórficas similares se afectan una a otra a través de un proceso que Sheldrake llamó ‘*resonancia mórfica*.’ Por ejemplo, diez ratas en Inglaterra pueden aprender a resolver un nuevo laberinto en diez horas. Este aprendizaje se dice que tiene un efecto sobre otras ratas que pueden estar a millares de millas lejos, esas tales ratas en los Estados Unidos pueden resolver el mismo laberinto en un período más corto. Experimentos han sido conducidos que parecen validar esta hipótesis.

Aunque Sheldrake es cuidadoso de no decir que esto implica una consciencia común, él dice que ello es algo similar al concepto del inconsciente colectivo de Jung. En una entrevista televisiva con el Dr. Jeffrey Mishlove, Sheldrake fue bien explícito sobre esto:

MISHLOVE: Cuando usted habla sobre estos campos conteniendo un recuerdo, ellos casi comienzan a sonar como la mente en si misma, en alguna forma divertida.

SHELDRAKE: Bien, si ellos son parecidos a la mente, ellos son mucho más parecidos a la mente inconsciente que a la mente consciente, porque tenemos que recordar que en nuestras propias mentes, una gran parte de la mente, que Jung y sus seguidores han enfatizado es que todos tenemos no sólo nuestro inconsciente personal, sino que sintonizamos en o accedemos al inconsciente colectivo, el cual es una memoria colectiva de la especie. Lo que estoy diciendo es muy parecido a esa idea, pero no está confinado a los seres humanos, ello es cierto a través de la naturaleza.

Compartir la consciencia de animales de una especie particular es equivalente al concepto de un alma grupo en Teosofía. Extendiendo este concepto a los seres humanos, significa que existe un mayor campo compartido o consciencia entre los seres humanos. Como dijo Sheldrake, ‘En el reino humano esto es similar a la teoría de Jung del inconsciente colectivo.’

29 El Programa de Siete Días

Vamos ahora a las partes finales del proceso de auto-transformación. Hemos cubierto un amplio espectro de información y práctica. Asumiendo que el lector ha intentado los ejercicios dados en los capítulos previos, estamos listos ahora para explorar dos acercamientos hacia la continua auto-transformación en nuestras vidas.

El primero es el Programa de Siete Días, y el otro es el ‘Paso Siguiente’ a ser tratado en el próximo capítulo.

El programa de siete días es un paso específico hacia el fortalecimiento del dominio de sí mismo. Usando los varios métodos y acercamientos cubiertos en este libro, seleccione una conducta particular en su vida que a usted le gustaría cambiar (añadir, mejorar, o remover) por los siete días siguientes. Debería ser algo que se haga casi sobre una base diaria, más bien que algo que sólo puede hacerse una vez a la semana. Son ejemplos: parar de fumar, hacer ejercicios todos los días, minimizar la ira, emprender una dieta y leer o estudiar todos los días.

Al escoger el proceder, mantenga cuatro criterios en mente:

1. Específico. El programa de siete días envuelve una conducta específica, no sólo un vago deseo general. Por ejemplo, usted no debería decidir simplemente ‘ser más saludable’ (demasiado vago y general), sino mas bien ‘hacer *tai chi* por treinta minutos cada mañana’, o ‘dejar de fumar’, o algo más que usted escoja.

2. Mensurable. Al final de los siete días, usted debe ser capaz de determinar si ha cumplido su programa o no. Así, si usted desea minimizar la ira, entonces usted tiene que estimar cuán a menudo o

cuán intenso usted se ha puesto bravo cada día o cada semana. Si el promedio es cuatro veces al día, entonces usted puede desear disminuir tales ocurrencias de ira a no más de una vez al día. (Nota: usted debe también dejar claro si usted está incluyendo la irritación en su definición de ira.) O usted puede medir su ira en términos de intensidad, no sólo la frecuencia. En una escala de cero a diez, ¿cuál es su nivel promedio de ira?

3. Algo difícil de hacer. Debería ser una conducta que usted ha evitado hacer —en otras palabras, algo que ha estado resistiéndosele hasta ahora. No deberían escogerse para un programa de siete días algo que ya está haciéndose regularmente. El programa se preocupa por el fortalecimiento de la voluntad interna y el dominio de la personalidad externa.

4. Método. Se debe escoger un método para asegurar que los participantes acometerán exitosamente el programa de siete días. Por ejemplo, suponga usted es padre, le debería gustar pasar más tiempo con sus hijos en lugar de trabajar tiempo extra en la oficina, entonces, debe planificar un horario de trabajo y un recordatorio para asegurarse que no se preocupará por ningún trabajo pendiente. Usted puede desear delegar parte de su trabajo a otros, o cambiar sus citas con clientes a la hora del mediodía en lugar del de la cena, o pedir a su esposa le ayude llamando para recordarle a cierta hora en la tarde.

AYUDA AL PROGRAMA

Recuerden que el programa de siete días es básicamente un proceso de re-acondicionamiento. Así podemos hacer uso de bien conocidas técnicas de influencia a nuestra mente subconsciente para apoyar el esfuerzo. A continuación están dos de tales métodos que pueden fortalecer nuestro programa de siete días:

1. *Fortaleciendo la motivación*

Este es un acercamiento sugerido por el autor Antonio Robbins. El propósito es crear la influencia que nos propulse a actuar en nuestro programa de siete días. En una hoja de papel en blanco, dibuje una línea vertical en el medio, dividiendo el papel en dos columnas. En la columna izquierda, escriba las *ventajas* o *beneficios* para usted si es capaz de lograr su programa de siete días. En la columna de la derecha, escriba todas las *desventajas* o *efectos dañinos* si usted no hace su programa. Escriba tantas razones como sea posible en ambas columnas.

2. *Visualización*

Otra técnica es la visualización. Aquí hay un acercamiento adaptado de un método usado por José Silva:

Suponga que su programa de siete días es levantarse a las 5:00 a.m. y meditar por veinte minutos. Entonces, puede usar la visualización para ayudar a influenciar su cuerpo, sentimientos y mente a estar más inclinados a implementar vuestra resolución.

Cierre sus ojos e inhale profundamente cinco veces hasta que todo vuestro cuerpo esté relajado y vuestros sentimientos estén en calma. Entonces, imagínese comportándose en su forma vieja (sintiendo pereza para levantarse). Ponga esta imagen o escena en un marco que tenga bordes grisáceos. Ahora imagínese levantándose vivamente y haciendo su meditación. Ponga esta escena también en otro marco, sobre-impuesto sobre la primera, y el borde del cuadro es en brillante color dorado. Mantenga esta enmarcada imagen en la mente por al menos dos minutos. Sienta la calma y los beneficios de la meditación mientras se visualiza a usted mismo meditando.

La visualización es una poderosa herramienta para re-acondicionar, y por esta razón debe ser usada con cuidado. Lo que visualicemos consciente o inconscientemente en nuestra mente tiende a condicionar nuestra personalidad a comportarse de acuerdo a tales imágenes.

GRUPO DE AUTOTRANSFORMACIÓN

Los participantes en los Seminarios de Auto-transformación son animados a reunirse regularmente después, así que puedan formar un grupo de crecimiento que nutrirá y continuará el proceso de transformación. El grupo se reúne semanal o mensualmente en un día fijo acordado, y ellos tienen una agenda para la reunión que incluye charlas, ejercicios o discusiones para ayudar a su crecimiento. Puede ser una sesión de estudio dirigida por un disertador asignado. Puede ser una sesión de procesamiento. O puede ser una sesión de aprendizaje estructurado. Si usted no ha asistido a un seminario, pero siente que le gustaría explorar e implementar algunos de los acercamientos que encuentra en este libro, entonces puede que quiera formar un grupo informal de amigos que estén interesados parecidamente. Ustedes pueden, por ejemplo, discutir juntos uno de los capítulos en este libro, y entonces explorar su relevancia a vuestras vidas y decidir sobre lo que cada uno desea hacer sobre ello. Pueden dedicar una reunión cada mes al procesamiento de auto-alertidad con el propósito de contender con cualquier tensión acumulada, o la limpieza de pasados botones de empuje o temas emocionales.

El grupo puede también emprender trabajo de servicio común que transmita los frutos del aprendizaje propio a otra gente que puede beneficiarse de ellos, particularmente gente joven andando a tientas en la oscuridad acerca de todo lo que es la vida.

30 El Próximo Paso

Para una persona que ha comenzado conscientemente el proceso de auto-transformación, la oportunidad para crecimiento y transformación llega a ser continua, no importa cuales sean las circunstancias. Un factor importante en la aceleración o demora de este proceso es, entre otras cosas, la disponibilidad de la *energía de alertidad* para sostener el proceso.

En cada etapa de la vida existe un *próximo paso* (o *pasos*) hacia el crecimiento. Este próximo paso puede encontrarse haciéndonos preguntas tales como las siguientes:

- ¿Estoy tenso ahora mismo?
- ¿Estoy incómodo en alguna forma?
- ¿Qué aspectos en mi vida me hacen todavía infeliz?
- ¿Estoy fuertemente insatisfecho sobre algo? ¿Qué puedo hacer acerca de ello?
- ¿Qué relaciones en mi vida todavía no parecen trabajar?
- ¿Existen cosas que valen la pena que quiero seguir pero que parezco dudar de seguir?
- ¿Están mis prioridades y valores claros para mí? ¿Están mis actividades de acuerdo con estas prioridades?
- ¿Me siento completo en mi trabajo?
- ¿Encuentro la vida sin significado o sin dirección?
- ¿Estoy quejándome sobre cualquier cosa en mis circunstancias presentes?

Toda circunstancia que presenta un conflicto, un pesar, un dilema, ya sea mayor o menor, representa un potencial *próximo paso* en nuestro crecimiento. El conflicto y el dolor indican la pérdida de integración y trascendencia. Ellas son las pistas para ambos, el problema y la solución.

Los acercamientos o métodos que exploremos en el proceso de auto-transformación son los medios de tomar ese próximo paso que esperamos conduzca a resolver y vencer el conflicto.

Karen había sido introducida al proceso de auto-transformación por más de un año y había ya procesado una porción de problemas en la vida de ella. De hecho, se ofreció para entrenarse como

facilitadora para el seminario. Cuando de nuevo la encontré después de un año, me dijo que había entrado en un nuevo negocio. Me dijo, ‘estoy muerta’, como vio que no había entendido lo que significaba, me explicó que se sentía tan cansada y exhausta que se sentía como una persona muerta. Y esto no era sólo esa tarde. Había sido una ordalía para ella por alrededor de un mes. La tensión, el agotamiento físico los argumentos y las discordancias, todas estas habían ido agotándola cada día, así que ella deseaba abandonar todo el negocio.

Me sorprendió que no se le ocurriera a ella que este tormento que ella estaba sufriendo es lo que el proceso de auto-transformación está significado a dirigir. Ella quizás asumió que los problemas de negocios son diferentes de los temas de auto-transformación. Este es un error. Nada está fuera del proceso de auto-transformación, porque el proceso es sobre el vivir en sí mismo. Ya sea un dolor de muelas, o una irritación, o un trauma, o la amenaza de muerte de un ser amado —todos estos son parte del proceso de crecimiento y de ahí relevantes para la auto-transformación.

Karen estaba yendo a través del dolor y la agonía debido a un par de factores:

- Acumuló tensión diaria y olvidó neutralizarla regularmente.
- No formuló una clara filosofía de la vida que abarca tales cosas como negocios y problemas.
-

Discutimos el asunto y le recordé a ella del uso de la auto-alertidad en contender con problemas como este. Ella sonrió, reconociendo que lo había olvidado.

Durante la siguiente semana, vi a Karen muchas veces, y ella sentía que sus días eran mucho mejores ahora. Estaba menos tensa y enervada al final del día.

Veamos algunos ejemplos de las casi infinitas posibilidades del próximo paso:

- Usted está por hacer un largo paseo por ómnibus o avión. En el pasado normalmente se ha sentido cansado o agotado después del largo viaje. Este viaje puede ser el próximo paso. Según comienza el viaje, note si su cuerpo está relajado y cómodo. Escanee y revise cualquier incomodidad o tensión. No debería ser difícil ver que si usted puede estar seguro que está cómodo en este momento y puede mantenerlo, entonces un viaje de doce horas no será agotador. Un viaje sólo da cansancio cuando se mantiene una posición tensa por largas horas.
- Usted está esperando por algunas personas y ellos tardan. Usted está aburrido e impaciente. Permita que esta impaciencia sea la oportunidad para el siguiente paso. Esté alerta de su impaciencia y atienda a la experiencia de ella totalmente, sin tratar de remediar la incomodidad ni justificar la tardanza de las otras personas. Haga respiración abdominal según usted se escanea a sí mismo.
- Usted y su esposa tienen un recurrente punto de conflicto. Ello causa sentimientos hirientes y voces airadas. La próxima vez que surja, intente escuchar el punto de vista de su esposa sin dar el suyo propio. Permítale que se sumerja en usted mismo y esfuércese en comprender los sentimientos y actitud detrás de las palabras. (Note que comprender a otros no significa que usted concuerde con ellos). Permítase a usted mismo experimentar con total alertidad el conflicto dentro de usted mismo, aún si esta alimentación del conflicto toma todo el día. Si existe ira dentro de usted, siéntala con alertidad. Si el conflicto todavía no puede ser resuelto, no intente resolverlo a menos que sea crítico.
- Usted está preocupado sobre una tarea que necesita ser hecha, pero usted sigue aplazando sobre ello. Quédese con la preocupación y esté alerta del conflicto dentro de usted. No le eche a un lado. Esté alerta de lo desagradable. Esté alerta de las razones por las que está posponiendo la tarea. Procésese a sí mismo si siente que existe una fuerte razón emocional detrás del aplazamiento.

Usted puede ver por los ejemplos anteriores que el próximo paso puede ser cualquiera en el curso del día que cause conflicto interno y externo. Esté alerta de tales oportunidades para crecer. Muy pronto, usted realizará que este cuidado cotidiano es una poderosa herramienta hacia la trascendencia y el desapego, esto es, la vida espiritual.

Existen próximos pasos menores y mayores. Los menores son las tensiones y los conflictos que ocurren en el curso del día. Ellos llegan y se van. Pero ellos son valiosos ladrillos y piedras de crecimiento si les prestamos atención.

Los próximos pasos mayores son aquellos que son capaces de crear puntos de vueltas en la vida, tales como

- Recurrentes o prolongados conflictos o dificultades en las relaciones.
- Conflictos de carreras, incomodidades o dilemas.
- Faltas de carácter o debilidades percibidas.
- Ansiedad o preocupación recurrente o grandes miedos.
- Anhelo de crecimiento interno o espiritual.

Toda persona enfrenta en todo momento próximos pasos menores o mayores. Cada uno de estos próximos pasos es una valiosa oportunidad para genuino crecimiento. Una clara filosofía de la vida auto-transformadora nos capacita para estar alertas a estas oportunidades y tomar ventajas de ellas. Así se acelerará el verdadero crecimiento en nuestra vida.

31 La Auto-Transformación y la Juventud

Por espacio de más de seis años, mis colegas y yo hemos adaptado los contenidos del Seminario de Auto-Transformación en un campamento de jóvenes llamado El Campamento Juvenil Enlace Dorado, en el cual gente joven desde trece a veinticinco años aprenden sus principios en una atmósfera de diversión, actividades y trabajos en equipo. Hemos simplificado el programa, pero retenido los elementos esenciales, tales como procesamiento de auto-alertidad, relaciones efectivas, clarificación de valores y la retroalimentación. Además de estos, están las sesiones que les permiten aprender sobre la aceptación del yo y los otros, hablar en público y construcción de equipos. Casi todos los participantes del campamento juvenil se convierten en miembros de una organización de jóvenes llamada Enlace Dorado. Muchos de ellos regularmente se reúnen después del campamento. Ellos organizan proyectos comunales, festivales deportivos, programas de servicio, sesiones de aprendizaje y actividades similares.

Hemos tenido la oportunidad de observar los efectos del programa juvenil Enlace Dorado en las vidas de mucha gente joven. Lo que hemos visto en muchos de los pasados años ha sorprendido no sólo a nuestros facilitadores sino más especialmente a los padres de estos jóvenes. Los cambios en las conductas, actitudes, relaciones, valores y perspectivas en la vida de la gente joven nos ha convencido que estamos haciendo algo correcto.

Larry era un pobre estudiante de la universidad cuya madre era el único sostén de la familia. Él se había convertido en un fuerte bebedor alcohólico, vaciando una caja de cerveza en una sentada. Muchas veces su madre contaba a íntimos amigos anegada en lágrimas cómo Larry algunas veces llegaba a casa y, encontrando que todavía no había comida preparada, tiraba las cazuelas en la cocina lleno de ira.

Un día su madre supo acerca de los campamentos Juvenil Enlace Dorado y persuadió a su hijo a que se uniera. Él lo hizo. El cambio en la conducta de Larry fue notable. Inmediatamente después del campamento abandonó la bebida. Su madre notó que Larry ya no estaba violento en la casa, sino que

hacia trabajos de la casa espontáneamente, tales como trayendo cubos de agua cada mañana desde una bomba comunal algo distante (la casa de ellos no tenía agua corriente). Él fue capaz de obtener una beca y terminar su educación universitaria. Al presente, Larry es un modelo de joven que ayuda en las facilitaciones del campamento juvenil. Su autodisciplina es excelente. Su inegoísmo es genuino.

Jenn era una niña muy tímida, cuando se le pedía que hablara a un grupo, se ponía tan nerviosa que se echaba a llorar. Tenía muy baja autoestima y no pensaba que podía hacer cosas de significado. Durante el campamento, dijo que tenía miedo a los gusanos, y lloró cuando se vio ante esas pequeñas criaturas. Ella se había convertido también en autodestructiva. Cuando ella superó su miedo de los gusanos y de hablar en público durante el campamento, ella realizó las posibilidades de crecimiento y mejoramiento en su vida. Jenn tomó esto seriamente y emprendió un esfuerzo para mejorarse ella misma. Después de muchos años, ella ha llegado a ser un brillante ejemplo de una persona joven que confía en sí misma, abierta, cariñosa, alegre y efectiva en lo que hace. Ahora enseña, da conferencias, ayuda a dirigir campamentos y sirve como co-facilitadora en el Seminario de Auto-transformación.

Enrique se había convertido en un azote para su padre. Era el único hijo y había llegado a ser tan irresponsable e inestable que su padre no tenía sino palabras de ira para él siempre que se veían. A su vez, Enrique no sólo mostraba falta de respeto sino desafío hacia su padre. A pesar de su aparente inteligencia, había acabado de suspender su tercer año en la Secundaria. Se había convertido en fuerte bebedor y fumador y llegaba a veces a casa a las 3:00 a.m. después de una juerga de bebedera con sus amigos. Su padre no podía hacer nada.

Entonces, Enrique se unió al Campamento celebrado en la ciudad donde vivía. Él fue un problema real el primer día. Se unió a un grupo de participantes y comió en una casa fuera de los predios del campamento, en violación de las reglas establecidas. Regaló a los campistas con chistes sexuales que avergonzaban a las muchachas. Pero, según pasaron los días, los contenidos del campamento comenzaron a tocarle en una forma que nadie esperaba.

Dos semanas después del campamento, recibí una llamada de distancia de Enrique, y me dijo que tenía buenas nuevas. Primero, había parado de fumar. Segundo, había parado de tomar. Sus compañeros se preguntaban por qué él no había salido más con ellos. Pero, lo más importante estaba ahora en conversaciones con su padre. Su padre había comenzado a hablar *con* él, mas que reprimirle.

Dos meses más tarde, Enrique llamó de nuevo para decirme que él ahora estaba ayudando voluntariamente en el negocio de su padre. Mucho más tarde, él llamó de nuevo para decir que había pasado la prueba de ingreso a una de las mejores universidades en su región. De hecho, alcanzó el máximo en los exámenes.

Puedo citar innumerables casos como los de Larry, Jenn y Enrique cuyas direcciones de crecimiento cambiaron drásticamente después que ellos fueron expuestos al proceso de auto-transformación. Las experiencias de ellos me han convencido que el proceso de auto-transformación debe ser introducido a más y más gente joven a través de las escuelas y grupos de jóvenes.

La gente joven está más abierta a nuevas ideas, actitudes y conductas, aún si tales ideas están aparentemente en conflicto con lo que dice la sociedad. Sus condicionamientos no están todavía demasiado profundamente incrustados y de ahí que sean susceptibles a influencias contrarias.

Las actividades y lecciones de auto-transformación pueden ser organizadas para gente joven, ya sea dentro o fuera de los ambientes de las escuelas. Los aprendizajes pueden complementar su educación del hogar y la escuela. Lo que se necesita es más gente que haya pasado a través del proceso de auto-transformación que ofrezcan su tiempo, energía y percepciones internas a la gente joven que necesitan guía en la navegación de este misterio llamado vida y esta jungla de concreto llamada sociedad. Para información sobre cómo presentar el proceso de auto-transformación a gente joven, pueden contactarnos a la dirección que se encuentra en el Apéndice 3.

32 Auto-Transformación y Educación

Siempre me ha parecido extraño que muchas destrezas y conocimientos esenciales en la vida no se enseñen en la escuela. Son ejemplos la información confiable sobre la felicidad y la infelicidad, sobre relaciones efectivas, sobre el manejo de las emociones tales como la ira o la depresión, sobre el auto-dominio (no sólo la disciplina mecánica), sobre el éxito en las relaciones maritales y sobre la paternidad. Y sin embargo, en la escuela empleamos demasiado tiempo aprendiendo sobre senos, cosenos, polinomios, los productos de esta provincia o esa región, la fecha cuando Magallanes llegó a las Filipinas y el nombre de sus barcos, el peso atómico del mercurio y el boro —toneladas de información que, según mencionamos al inicio de este libro, no usamos cuando llegamos a ser adultos.

Por el otro lado, no tenemos cursos que nos enseñen cómo vivir la vida más completamente, tal como Relaciones Efectivas, Manejo de Emociones Dolorosas, Dominio de Sí Mismo o Paternidad Efectiva.

La educación debe consistir de al menos dos cosas: educación para la vida y educación para adaptarse a la sociedad moderna. La educación moderna es principalmente la segunda y la primera es descuidada a menudo.

Ejemplos de la segunda clase de educación son un idioma y aprendizaje de los fundamentos de las matemáticas, historia, ciencias sociales y temas similares que son necesarios para ser efectivos en la vida moderna. Estos también incluyen cursos que son efímeros. Por ejemplo, llegar a ser programador de computadora o experto en manejos legales está enlazado con las demandas sociales de la generación presente. Hace centurias, podría haber sido la carrera militar o el sacerdocio. Estos son necesarios, pero son, a la larga, secundarios para las necesidades más básicas del crecimiento y madurez humanos.

No es realmente dinero lo que necesitamos, sino la satisfacción y cumplimiento que el dinero se supone que compra. Estudiamos cómo ganar dinero pero no estudiamos el arte y la ciencia de la satisfacción y el cumplimiento. Caemos en el amor y el matrimonio, esperando vivir una vida feliz, así aprendemos a como ser atractivos para conseguir matrimonio, pero no estudiamos sobre qué es realmente una vida feliz.

La educación para la vida es esencialmente la educación para el verdadero crecimiento humano, sin consideración de la cultura en la que hemos nacido. Esto envuelve crecimiento hacia la madurez con cualidades tales como aquellas identificadas por Maslow para gente auto-actualizada. Creo que la educación debería incorporar este importante aspecto del aprendizaje. Este aspecto debería ser introducido no sólo en niveles colegiales, sino comenzando desde los niveles de guarderías y elementales. Las raíces del carácter son formadas en los primeros años; de ahí, que lo que puede ser llamado educación transformativa debería empezar tempranamente.

Esta clase de educación requiere tres cosas: (1) una filosofía de la vida basada en una comprensión más iluminada de la naturaleza y los valores humanos, (2) un sistema de educación que traduce la filosofía en un programa de enseñanza de varios temas tales como matemática, lenguaje o historia, y (3) un grupo de maestros cuyas vidas incorpore la filosofía y quienes hayan sido entrenados en implementar el sistema.

LA FILOSOFÍA DE LA VIDA

La filosofía de la vida que forma la base de la educación transformativa no es una filosofía unitaria que sea fija y dogmática. Es una dinámica y creativa que está fundada en la sabiduría antigua o filosofía perenne.

La sabiduría antigua o filosofía perenne es difícil de delinear y definir, pero ella existe. No es la invención de ninguna persona, grupo, religión, cultura o tradición particular. Es una sabiduría basada en la experiencia acumulada de la humanidad. Sus percepciones internas trascienden paredes culturales o mojigaterías sectarias. Su espíritu es independiente de cualquier particular grupo o movimiento en la historia. Pero, las más sabias tradiciones de toda nación o cultura están basadas en ella. Su validez es reconocida por la intuición y el sentido común.

La sabiduría antigua consiste de una comprensión de la vida y la naturaleza, esto es, un mapa comprensivo de la realidad y una forma de vida basada en tal comprensión. Sus expresiones más altas son las tradiciones místicas de las varias culturas tales como el cristianismo místico, el budismo místico, la cábala, el sufismo, la Vedânta y el Yoga. En la sociedad humana, sus principios son traducidos en modos de relación e interacción que provocan máxima armonía y unidad. En la vida personal, ella provoca interna paz, integración y realización.

El Seminario de Auto-Transformación está enraizado en la sabiduría antigua. El seminario ha reunido los vislumbres de tales representativos de la sabiduría como la Teosofía, J. Krishnamurti, el misticismo cristiano, la psicología trans-personal, el Zen, Ramana Maharshi, Yoga, Maslow y una hueste de otros.

La educación moderna es generalmente ciega a la sabiduría antigua. Está esclavizada por los valores de la sociedad actual. El propósito de la persona promedio está definido por las fugaces normas de lo que es actualmente popular: Internet, estrellato, política, lo exitoso, etc. Desafortunadamente, el significado de la vida humana ha llegado a estar definido por íconos culturales.

La educación moderna es un dócil instrumento de las fuerzas sociales y así sirve la estructura social, más que al ser humano. En este sentido, ella falla en su importante tarea de ayudar a los individuos a alcanzar sus verdaderas potencialidades como seres humanos. La educación entrena a la gente para llegar a ser eficientes dientes de rueda en una inmensa máquina social inventada medio ciegamente por la evolución social que mide el significado de la vida a través de tales cosas como el producto nacional bruto, las reservas de divisas, subidas en los precios de la bolsa, golpes de taquilla, listas de éxitos, incremento en las acciones de mercado, reconocimiento de primera plana y cubierta televisiva.

La verdadera educación, aunque reconozca la necesidad de la gente de adaptarse a las normas de la sociedad actual, debería al mismo tiempo enseñar a los estudiantes el punto de vista más amplio de la vida que trasciende y circunde supervivencia y estabilidad económica, competencia social y rivalidad religiosa. Ella debe ayudar a la gente joven a:

- Comprender el amor más allá de la institución del matrimonio y la satisfacción de los sentidos.
- Apreciar su humanidad más allá de la nacionalidad.
- Ver espiritualmente más allá de la religiosidad.
- Comprender la felicidad más allá del placer.
- Ver la rectitud ética más allá de la moralidad cultural.
- Seguir la excelencia más que la competencia.
- Ver la unidad por encima de la inseguridad.

EL SISTEMA DE EDUCACIÓN

Enraizado en la sabiduría antigua, la educación debe idear un sistema, un programa o un esquema que capacite a la gente joven a aprender sobre el vivir y al mismo tiempo adaptarse a la sociedad actual. Tales programas o políticas deberían estar basados en principios centrales que sean derivados de la sabiduría antigua.

Veamos unos pocos ejemplos de cómo los principios pueden ser traducidos dentro del sistema:

- ***El miedo no debería ser usado como una herramienta para la motivar a los niños a comportarse en una cierta forma.***

Una fuente de infelicidad humana y conflicto social es el insano condicionamiento del miedo en los individuos. Resulta en inseguridad, agresividad, timidez, baja auto-estima, infelicidad e irracionalidad. ¿De dónde vienen estos miedos? Ellos son inyectados en los corazones de los niños por padres y maestros con el fin de imponer disciplina y condiciones de conducta de los niños.

Es importante por ello, que el sistema de educación no utilice el miedo como un instrumento de compulsión en la educación. La falta de crecimiento, impide verdadero aprendizaje, obstruye la creatividad y causa infelicidad.

- ***Un medio ambiente amoroso y afectuoso generalmente produce una actitud y sentimiento en los estudiantes que refuerza su crecimiento, benevolencia, cooperación, felicidad y bienestar.***

De ahí, los maestros y directores deben ser capaces de proveer un medio ambiente tal.

- ***Los niños necesitan aprender auto-disciplina o auto-dominio.***

Una atmósfera amorosa no debe ser interpretada como una licencia para que los niños hagan cuanto desean hacer. Son necesarias las reglas. Esto es obvio. La firmeza debe acompañar al amor.

Veamos cómo los principios pueden ser traducidos en el currículo y métodos de enseñanza.

- ***El aprendizaje debe alentar la inteligencia más que la mera acumulación de información.***

Es más importante para los estudiantes comprender por qué Colón buscaba navegar hacia el lado oeste, que memorizar la fecha cuando él desembarcó en el Nuevo Mundo. Es más importante para los niños el por qué de una fórmula que pasar los exámenes por memorizarla. Este es el desarrollo de la inteligencia, o la capacidad de comprender los subyacentes principios y su significado, así que ellos serán capaces de aplicar el aprendizaje a las circunstancias futuras.

- ***Los estudiantes deben ser motivados por la excelencia más que por la competencia.***

Así, no deberían existir grados de competitividad u honores que inciten a pelear a un estudiante con los otros. Los niños que son lentos en comprender las matemáticas no son necesariamente menos inteligentes que sus compañeros de clase. El crecimiento humano no puede ser adecuadamente medido por simples normas tales como un cuestionario o grados. No es hacer justicia a las multifacéticas capacidades de un ser humano. Que la capacidad humana no puede ser medida simplemente por una norma está reconocido por muchas escuelas de psicología hoy, tal como la teoría, de Howard Gardner, de inteligencias múltiples (lógica, lingüística, espacial, musical, kinestética, interpersonal, intra-personal, naturalística y existencial)

- ***El ejemplo es uno de las más poderosas herramientas en la educación.***

Los maestros deben ejemplificar lo que ellos están enseñando. Si los maestros de matemáticas exhiben pasión e interés por su asignatura, su ejemplo motiva a los estudiantes a aprender matemáticas.

Cuando un maestro transpira entusiasmo en discutir historia, tal entusiasmo infectará a los estudiantes. Cuando el maestro no usa ira o no grita para resolver situaciones problemáticas, los estudiantes inconscientemente adoptan una forma similar de enfrentar las dificultades.

LOS MAESTROS

Venimos a un ingrediente vital de un sistema de educación iluminado: la presencia de maestros que incorporan la filosofía y que están familiarizados con los principios del sistema de educación.

Los maestros de educación transformativa son aquellos que han luchado con los temas de la vida ellos mismos. No son perfectos ejemplos de individuos transformados, pero ellos han luchado y aprendido los principios. Ellos aprecian el propósito de la educación iluminada y sinceramente tratan de vivir sus principios.

Los maestros deben poseer las cualidades de un individuo auto-transformado a un cierto grado, específicamente una naturaleza amorosa, dominio de sí y un interés apasionado en la asignatura que estén enseñando.

Una actitud amorosa no es una herramienta. No es una técnica. Es una cualidad en la persona. Una naturaleza amorosa es como la luz del sol para una flor. La ayuda a florecer. Tal cualidad afectiva, acoplada con el dominio propio, exhibe paciencia en ayudar a los estudiantes a aprender. Los maestros se ajustan al paso del estudiante, más que presionarlos a ajustarse al del maestro. Ellos están alegres de dar tiempo extra a los estudiantes que tienen dificultades. El apasionado interés del maestro en la asignatura es el catalizador que despierta un entusiasmo correspondiente en el estudiante por el tema.

Necesitamos escuelas que ofrezcan la educación transformativa. Tales escuelas nutren la gente joven que será físicamente sana, emocionalmente saludable, mentalmente alerta, inteligente, responsable, sensible al bienestar común y preparada para la vida espiritual. Ellos son gente que no contribuirá al enredo de nuestro mundo presente. Sus hogares no se convertirán en manchas de problemas adicionales en la tierra. Mas bien, ellos es probable que contribuyan a la armonía y la paz entre las personas. Ellos serán las pruebas vivientes de que es posible ser efectivos en la sociedad humana sin ser antagónicos, competitivos, adquisitivos y egoístas, y que la felicidad humana es posible en medio de los desafíos y adversidades de la vida.

Apéndice 1 Lecturas Recomendadas

Una de las mejores vías para acelerar nuestra comprensión de la vida y la realidad es leer extensa pero selectivamente. En los muchos millares de años pasados, incontables sabios han luchado los principios, los conflictos y los misterios de la vida y el cosmos, y ellos colectivamente pueden enseñarnos importantes percepciones internas que no podemos encontrar en los estudios académicos. Las enseñanzas de ellos pueden ayudarnos en la auto-transformación y ver el más amplio y profundo punto de vista de la realidad. Relacionaré algunos de ellos aquí, con la precaución de que la lista no puede esperar ser exhaustiva sino más bien, iniciadora.

Es útil familiarizarse con ciertos libros populares de auto-ayuda tales como los trabajos de Dale Carnegie, Napoleón Hill y Antonio Robbins. Ellos pueden tener puntos de vista los cuales no necesariamente concuerdan con este libro, pero en general, podemos recoger muchas percepciones internas prácticas de los escritos de ellos. Por ejemplo, muchos de los escritos de Antonio Robbins son sobre el *recondicionamiento* de nosotros mismos, más que trascendiendo condicionamientos insanos a través de limpieza, liberación o purificación, el cual es el punto de vista adoptado en el proceso de auto-transformación. Esta es una diferencia fundamental. Nada menos, los libros de Robbins y los otros autores demuestran que ningún individuo necesita estar a merced de su pasado. Podemos hacer algo para cambiar nuestras vidas.

Desde los libros populares de auto-ayuda, volvemos nuestra atención a la filosofía perenne o sabiduría antigua de la vida. Esta sabiduría no enseña habilidades o cómo ser exitoso en el mundo o cómo ser popular. La seguridad financiera es importante, pero es sólo una pequeña parte del cuadro más grande de la vida. (De hecho, el exagerado énfasis sobre la seguridad financiera resulta en ineffectividad en el vivir) La filosofía perenne va más allá de los valores culturales de nuestro tiempo y nos da una más amplia y más profunda perspectiva de la vida.

Mi propia exposición a la sabiduría antigua fue a través de la Teosofía. Aunque ella no es la única, es para mi mente una de las más comprehensivas presentaciones de la sabiduría. Ella también sirve como un valioso trasfondo que nos ayuda a entender otros libros, filosofías y religiones. Debajo están tres libros con los cuales pueden comenzar:

- *La Sabiduría Antigua* por Annie Besant.
- *La Clave de la Teosofía* por H. P. Blavatsky.
- *El Océano de la Teosofía* por William Q. Judge.

La sabiduría antigua incluye familiaridad con varias enseñanzas del lado oculto de la naturaleza que arrojan luz sobre los fenómenos no bien explicados por la ciencia. Esto incluye la vida después de la muerte, los fenómenos psíquicos, las facultades paranormales y la existencia de *ch'i* o *prana*.

Deberían suplementar estos estudios por la lectura de los resultados de investigaciones controladas en estos campos, tales como la fotografía Kirlian, investigaciones sobre la reencarnación, las pantallas de Kilner y las investigaciones de las Sociedades de Investigaciones Psíquicas Inglesa y Americana. Ejemplos de tales trabajos incluyen:

- *20 Casos Sugerentes de Reencarnación* por el Dr. Ian Stevenson.
- *The Phoenix Fire Mystery* por J. Head y S. Cranston. Esta es probablemente la mejor compilación de extractos sobre reencarnación de varios escritores, científicos, filósofos, maestros y escrituras religiosas.
- *La Probabilidad de lo Imposible* por la Dra. Thelma Moss.

Modernas exposiciones de la sabiduría antigua pueden encontrarlas en los escritos de Ken Wilber, cuyos trabajos e investigaciones abarcan un tan amplio espacio sobre la filosofía perenne. Una buena introducción a su trabajo es:

- *El Ken Wilber Esencial*. Los trabajos de Wilber intentan integrar campos tan diversos como psicología, sociología, física moderna, filosofía, religión comparada y misticismo.

Un campo especial de la psicología con el que es digno familiarizarse es la psicología transpersonal. Aquí sugerimos los trabajos de Abraham Maslow y otros psicólogos, tales como los siguientes:

- *Motivación y Personalidad* por Abraham Maslow.
- *El Más Lejano Alcance de la Naturaleza Humana* por Abraham Maslow.
- *Religiones, Valores y Experiencias Pico* por Abraham Maslow.
- *Psicosíntesis* por Roberto Asagioli.
- *Senderos Más Allá del Ego* por Roger Walsh y Francis Vaughan.

Una de las significativas afirmaciones de la filosofía perenne es la unidad espiritual de las religiones. Aunque parecen hoy estar en disputa unas con otras, existe unanimidad entre los filósofos perennes que, al nivel raíz, todas las tradiciones espirituales están esencialmente en acuerdo. Los libros siguientes son dignos de leerse:

- *La Filosofía Perenne* por Aldous Huxley.
- *La Unidad Trascendente de las Religiones* por Fritjof Schuon.
- *Las Enseñanzas Misterio en las Religiones del Mundo* por Florice Tanner.

Este nos trae al corazón de la religión: el misticismo o la experiencia mística. La auto-transformación eventualmente conduce a la vida mística. Como lo puso un escritor: “No existe otro camino por donde ir.” De ahí que la familiaridad con la conciencia mística es una parte esencial de nuestras lecturas. Existen muchos libros excelentes sobre este tema. Sugiero unos pocos:

- ‘*Misticismo*’ por William James (uno de los últimos capítulos de su libro *Variedades de Experiencias Religiosas*.)
- *Misticismo* por Evelyn Underhill.
- *Comprendiendo el Misticismo* por Richard Woods.

Es importante una apreciación de los diferentes senderos hacia la espiritualidad, probados por el tiempo, tales como los siguientes:

- *Los Yoga Sutras de Patanjali*. Este es el libro fuente esencial sobre Yoga, escrito hace unos 2,500 años. Existen muchas traducciones de este trabajo con comentarios. *La Ciencia de Yoga* de I. K. Taimni es uno de los más abarcales.
- *La Vida Interna* por Hazrat Inayat Khan. Este es un libro de misticismo por un Sufí.
- *Lo Esencial del Budismo Zen* por D. T. Suzuki. Es muy útil por estar familiarizado con el misticismo del Budismo, tal como Zen, meditación *vipasana* y Budismo Tibetano.
- *El Castillo Interior* por Teresa de Ávila. Una descripción de las capas de nuestra conciencia que conducen a la unión.
- *La Enseñanza Espiritual de Ramana Maharshi*. Sri Ramana es considerado uno de los verdaderos sabios del siglo veinte. Sus enseñanzas son sencillas y usa la “Auto-pesquisa” o el acercamiento *vichara* a la meditación.

Se recomiendan particularmente al estudiante de auto-transformación los trabajos de J. Krishnamurti. Sus enseñanzas presentan uno de los acercamientos más claros y más dirigidos a la alertitud y la vida trascendente. Ellos no contienen jerga o tecnicismos que tiendan a ofuscar más que clarificar. Lean cualquier compilación de sus charlas, particularmente las siguientes:

- *La Libertad Primera y Última*. Una colección de los varios temas de sus charlas.
- *Adelanta la Vida*. Este es un libro para gente joven. Contiene una clara discusión sobre los muchos condicionamientos que adquiere las personas según crecen.
- *Comentarios sobre el Vivir. Series 1, 2 y 3*.

La práctica de la meditación es una parte importante del proceso de auto-transformación. Es por ello útil estar familiarizado con los principios y los pasos en una meditación apropiada. En adición a los libros mencionados arriba, tales como los *Yoga Sutras* de Patanjali, se sugieren algunos libros más:

- *Cómo Meditar* por Lawrence LeShan.
- *Viaje del Despertar* por Ram Dass.
- *Concentración y Meditación* por Christmas Humphreys.

Uno de los segmentos cruciales del proceso de auto-transformación es el procesamiento de auto-alertidad, el cual implica la purificación de la psiquis de los asuntos psicológicos y recuerdos no resueltos. En este respecto es útil una comprensión de los principios que envuelven *ch'i* y sus movimientos. Las mejores fuentes son los libros sobre acupuntura que identifican los catorce meridianos principales del cuerpo.

Finalmente, es útil aprender acerca de las relaciones efectivas desde las percepciones internas de muchos autores. En adición a los trabajos de Dale Carnegie, se recomienda el siguiente libro:

- *Habilidades de la Gente* por John Bolton.

De la anterior lista de lecturas recomendadas, ustedes pueden ramificarse en estudios especializados más profundos.

Apéndice 2 Inventario Propio

El siguiente inventario propio debería ayudarle a clarificar las direcciones de vuestro crecimiento en la vida. Las descripciones sólo son sugestivas y no están significadas a ser completamente exactas para todos. Un '1' indica que usted ha alcanzado total dominio sobre ese aspecto particular, y '5' indica que usted está casi agobiado o superado por una falta de dominio de ese aspecto. Vuelva a escribir las descripciones para hacerlas más convenientes a su situación. Cada uno de estos aspectos está dentro de vuestro poder el controlarlos. Decida cuál área usted necesita mejorar.

<i>Aspecto</i>	1	2	3	4	5
<i>Irritación</i>	No se irrita	Raramente	Ocasionalmente	A menudo	Muy a menudo
<i>Ira</i>	No es irascible	Muy raramente y ligeramente	Ocasionalmente	A menudo con intensidad	Muy a menudo, con tendencia a violencia
<i>Resentimiento</i>	No se resiente, trata de enviar sinceros pensamientos positivos a los que son hostiles a uno mismo.	Disgusta de alguna gente, pero puede relacionarse armónicamente con ellos.	Tiene resentimiento de algunas pocas personas; los evita	Abriga ira y fuerte resentimiento a cierta gente, deseándoles mal.	Tiene fuerte odio hacia cierta gente; desea desquitarse.
<i>Miedo</i>	No tiene miedo	Reacciones de negligencia antes situaciones amenazadoras	Tiene miedo de ciertas cosas y las evita	Fuertes miedos	Tiene fobia(s) que está(n) afectando la vida de uno y la felicidad.
<i>Tensión</i>	Alerta a la más ligera tensión puede relajarse fácil e inmediatamente	Siente la tensión pero es capaz de relajarse después.	Nota que tiene tensión o estrés	Se cansa fácilmente, tiene dolores.	Altamente estresado, fuertemente atado, fácil siente la ira
<i>Preocupación</i>	Maneja los problemas de inmediato y previene preocupaciones; puede aceptar situaciones inevitables	Ocasionalmente preocupado por preocupaciones no resueltas	Tiene preocupaciones y siente su peso	Muchas preocupaciones que afectan la mente y la salud	Apreensivo crónico, encuentra difícil dormir, necesita medicinas o tranquilizantes
<i>Relaciones familiares</i>	Armónicas, afectuosas y significativas	Generalmente armónicas; menores problemas de comunicación	Fricciones ocasionales; ira y resentimiento	Frecuentes conflictos; se evitan unos a otros; no disfruta estar en el hogar	Relaciones casi intolerables; al borde de la ruptura
<i>Relaciones laborales</i>	Armónicas, afectuosas y significativas	Generalmente armónicas; menores problemas de comunicación	Fricciones ocasionales; ira y resentimiento	Frecuentes conflictos; se evitan unos a otros; no disfruta el trabajo	Relaciones casi intolerables; al borde del abandono o cambio de trabajo
<i>Relaciones sociales</i>	Armónicas, afectuosas y significativas	Generalmente armónicas; menores problemas de	Fricciones ocasionales; ira y resentimiento	Frecuentes conflictos; se evitan unos a otros; no	Evita casi totalmente las reuniones sociales

		comunicación		disfruta la compañía	
Trabajo y Carrera	Cumplimentado, altamente motivado y productivo	Satisfecho con la situación del trabajo	La situación es tolerable; a veces realizado, a veces infeliz.	Insatisfecho con el trabajo y el curso de la carrera	Resiente del trabajo, se siente improductivo e infeliz
Apego a las cosas	Valora y cuida lo que posee, pero acepta su pérdida si es necesario	Le importa la pérdida del trabajo, posesiones o el nombre, pero puede manejar bien las dificultades	Temeroso de la pérdida del trabajo, posesiones, reputación, etc.	Disgustado por la posible pérdida de estas cosas	Tiene miedo constante de la pérdida de posesiones, finanzas, status, reputación, etc.
Apego a las personas	Afectuosos y amoroso, pero puede aceptar completamente la partida o la pérdida si es necesario	Le importa la pérdida o partida de los que ama, pero puede manejarla.	Temeroso de la pérdida de quienes ama	Disgustado por el recurrente pensamiento de la pérdida de alguien amado	Tiene constante temor de la pérdida de alguien amado; efectivamente afectado cotidianamente
Paz interna	Generalmente sereno, capaz de efectivamente enfrentar y manejar las adversidades con calma	Generalmente contento	Contento, pero a menudo se queja de las cosas	Infeliz con mucho en la vida de uno	Se siente a menudo deprimido, infeliz o solo; se siente enfadado con la vida
Auto-centrismo	No piensa sobre los inconvenientes personales; alegremente da paso a otros en asuntos personales; ayuda espontáneamente sin pensar en reconocimiento	Útil; fácilmente supera la ingratitud de otros sin suprimir su ayuda	Trata de ser justo, pero es dañado u ofendido cuando no son encontrados necesidades o deseos personales; ocasionalmente útil pero no sale de su camino para servir	Insistente en las necesidades y deseos personales de sí mismo; se siente mal si no los encuentra; no motivado a ayudar o servir a otros	Fácilmente enfadado con inconveniencias personales; fácilmente herido y ofendido; fuertemente dirigido a sacar ventaja de otros, aún si es no ético

Apéndice 3 Llegando a ser un Facilitador

Muchas personas que han asistido al Seminario de Auto-Transformación preguntan a menudo como pueden llegar a ser ellos facilitadores del Seminario.

El primer pre-requisito es haber asistido al seminario. Éste es realizado muchas veces al año en varias ciudades de Las Filipinas por individuos o grupos que han sido entrenados como facilitadores. En Australia y la India, el seminario es también llevado a cabo en tales ciudades como Perth, Adelaida, Nueva Delhi, Bangalore, y Chennai.

La persona interesada en llegar a ser un facilitador debe poseer ciertas cualidades mínimas tales como, paciencia, habilidades de comunicación e interés genuino en ayudar a la gente a resolver problemas básicos de la vida. El entrenamiento de un facilitador toma años, y los entrenados deben estar listos a sostener el esfuerzo hasta lo más profundo de su capacidad para ayudar en el proceso de transformación de otros.

El Seminario de Auto-Transformación no es simplemente sobre el aprendizaje de destrezas, aunque él involucra el aprendizaje de muchas habilidades que son útiles para toda de la vida. Él es sobre una manera de vivir, fundada sobre la visión de la vida enraizada en la sabiduría antigua. Es una comprensión de quienes somos como seres humanos; es sobre la clarificación de lo que es importante y lo que es menos importante, sobre el dominio propio, sobre las relaciones y sobre la trascendencia de los conflictos crónicos que caracterizan la vida diaria. Así, en sus aspectos más profundos, el seminario es una preparación para la vida superior, la vida mística.

Ayudar el esfuerzo de transformación de otra gente es una tarea noble. Es también una profunda responsabilidad. Ello requiere que los facilitadores no sólo tomen esta difícil búsqueda de la comprensión de la vida y de ellos mismos, sino que también desarrollen las cualidades que los prepararán para ayudar efectivamente a otras personas en sus propios procesos de transformación.

La vida es inmensamente compleja. Para comprenderla más completamente, no nos podemos limitar a nuestras áreas respectivas de especialización, como un médico que es bueno curando enfermedades pero fracasa miserablemente al tratar problemas matrimoniales o de familia. La genuina auto-transformación involucra una sabiduría bien balanceada y bien ampliada respecto a aspectos claves de la vida. Como facilitadores, entonces, necesitamos ampliar nuestro campo de comprensión de tal modo que comprendamos la dinámica de aquellos aspectos clave —valores, penas, dolores, deseos, temores propósito de la vida, relaciones, la naturaleza de la conciencia, etc. En la profundización de tal entendimiento, nuestros estudios necesariamente nos llevan a los campos de la ciencia, el misticismo, la psicología, la experiencia religiosa, la filosofía, la fisiología, las ciencias sociales y las artes de la comunicación. Aunque no podemos llegar a ser expertos en un espectro tan amplio del conocimiento humano, podemos al menos comprender bien aquellos aspectos que son relevantes a la realización de nuestro más alto potencial.

Por esta razón, la alimentación de un facilitador toma años necesariamente. Ello requiere:

- Una comprensión cognoscitiva de la naturaleza de la vida y sus procesos.
- Una exploración intensiva de acercamientos efectivos a la solución de conflictos en nuestra propia vida que eventualmente nos prepare para la trascendencia o la vida espiritual.
- El desarrollo de habilidades en consejería y comunicación —hablar en público, dinámica y organización de grupos— y la capacidad especial para ayudar a otros en el procesamiento de auto-alertidad.

Si usted está interesado en asistir al seminario o entrenarse como un facilitador, por favor contacte El Instituto Teosófico de Las Filipinas.

1 Iba Street, Quezon City. Filipinas.

Email: tspeace@unfo.com.ph; theophil@info.com.ph Website: www.selftransformation.net.

GLOSARIO

- 7 días, Programa de** — una resolución para hacer una tarea o practicar un comportamiento regularmente por siete días consecutivos como una forma de entrenar la personalidad para que sea obediente a la voluntad superior de uno. La resolución debería ser específica y calculable. Debería vincularse con algún grado de dificultad. Se debería especificar un método para cumplirlo.
- Agresividad** — una aproximación a manejar los conflictos interpersonales caracterizada por palabras acusatorias y sentenciosas, a menudo acompañadas con tonos y emociones hostiles. Es una aproximación que tiende a prolongar o empeorar el conflicto. (*Vea también* Asertiva, Tímido)
- Alertidad** — término que tiene un espectro de significados: desde la conciencia de algo a la pura alertidad sin ningún objeto específico. En el proceso de auto-transformación, la auto-alertidad se refiere a estar conscientes de las sensaciones, percepciones y fenómenos que ocurren en el propio cuerpo, las emociones y la mente. En meditación la alertidad comienza desde la conciencia de algo a la alertidad sin ningún objeto. (*Vea también* Meditación)
- Amor** — un interés inegoísta por el bienestar de otro u otros, según se distingue de un interés centrado en sí mismo, que a menudo se confunde con amor, tal es como extrañar a una persona, los celos, etc. El amor es esencialmente incondicional, y no cambia aún si la otra persona cambia. En su expresión puede ser firme y asertivo, y actuará de acuerdo al mejor bienestar de todos los interesados, más que tratar de complacer por miedo de perder el afecto del otro. (*Vea también* Expectativas).
- Asertividad** — una aproximación a manejar los conflictos interpersonales caracterizada por la habilidad para expresar los sentimientos o puntos de vista de uno sin ofender a la otra persona. Tiende a usar declaraciones que comienzan con ‘Yo...’ mas bien que ‘Tú...’ y expresan sentimientos sin acusar o juzgar. (*Vea también* Agresividad, Tímido)
- Auto-alertidad** — en el proceso de auto-transformación, ésta se refiere a la alertidad de las varias facetas de la propia personalidad-cuerpo, sentimientos, pensamientos. Se necesita distinguirla de la ‘alertidad pura’, la cual no tiene objeto para su percepción.
- Auto-dominio** — dominio por el yo interno o individualidad sobre los hábitos y comportamientos de la personalidad o yo externo.
- Auto-transformación** — un proceso caracterizado por dos aspectos principales: (1) el despertamiento o fortalecimiento de la individualidad o naturaleza interna de uno, y (2) la transformación del yo externo o personalidad para que llegue a ser congruente con la individualidad.
- Botones de empuje** — un condicionamiento subconsciente que produce un patrón de reacción fijo cuando se le estimula o provoca. Es generalmente adquirido a través de la experiencia, y puede evocar reacciones placenteras, como excitación, o dolorosas, como el miedo. (*Vea también* Condicionamiento)
- Campo de atención** — el campo de alertidad cuando uno es consciente de algo. Debe distinguírsele de la conciencia periférica, la cual está próxima a ella. (*Vea también* Conciencia periférica.)
- Ch’i** — (*Vea* Energía)
- Conciencia mística** — alertidad de un nivel de conciencia más allá de los pensamientos, imágenes e intenciones. Es sinónimo de conciencia espiritual o contemplativa.
- Conciencia periférica** — el campo de conciencia próximo a nuestro campo normal de atención o alertidad. Uno tiende a estar abstraído del contenido de este campo de conciencia periférica, no porque ella sea subliminal o subconsciente, sino porque la atención de uno está enfocada exclusivamente en otra cosa. Una persona puede llegar a ser consciente de los contenidos por una difusión del campo de atención de uno, circuyendo así una gran parte de su periferia. La conciencia periférica se distingue de la pre-conciencia en que la primera se refiere a la percepción de contenidos presentes de la mente, tales como un sentimiento, una tensión, una actitud, mientras que

la pre-conciencia puede contener cualquier cosa que puede no ser relevante en el momento, tal como recuerdos de lo que se hizo ayer. (*Vea también* Pre-consciencia; Campo de atención; Subconsciente)

Condicionamiento — una reacción automática a un estímulo dado (percepción, imaginación, memoria, etc.), o a un hábito o comportamiento fijo adquirido. Los condicionamientos incluyen reacciones de miedo, prejuicios, gustos y disgustos, actitudes, etc. Cuando no son examinados, estos condicionamientos determinan grandemente la forma de vida del individuo.

Congestión — la acumulación de una energía es una parte específica del cuerpo, tal como el pecho o la cabeza, resultando en sensaciones de incomodidad, tensión, pesadez o dolor. Esto es debido a la retención o congelamiento de la energía en ese lugar en vez de permitirle fluir naturalmente. Se libera la congestión y se alcanza un estado normal a través del procesamiento de auto-alertidad. (*Vea también* Procesamiento emocional; Energía)

El yo y el Yo — la palabra “yo” generalmente se refiere a la personalidad o ser externo. Con mayúscula, se refiere al Ser Interno, al corazón del cual está el Espíritu o Atma.

Emociones básicas — emociones que no son derivadas de otras clases de emoción. Entre las emociones negativas, las siguientes se consideran emociones básicas: miedo, ira, ofensa, aversión, abatimiento, y culpa. Todas las otras emociones negativas tales como ansiedad, preocupación, celos, depresión, etc., son derivadas de estas emociones básicas, o son combinaciones de diversas emociones básicas. Así, el resentimiento es una ofensa mezclada con irritación o ira.

Energía — a menos que se defina de otra forma, se refiere a la semi-física energía que circula por todo el cuerpo a través de los meridianos de acupuntura. Ha sido llamada ch'i (o *qi* en pinyin) prana, energía bioplásmática, orgono, fuerza ódica, magnetismo animal, etc. Es la energía que es activada cuando una persona siente una emoción. Ella a su vez, estimula cambios fisiológicos o bioquímicos en el cuerpo. Esta energía se distingue de la energía de la psiquis o conciencia, la cual es más sutil. (*Vea también* Congestión)

Escaneo — la conciencia de cualquier tensión o incomodidad en el cuerpo físico mientras se hace respiración abdominal profunda, y la normalización de tal tensión. (*Vea también* Procesamiento emocional)

Expectativas — lo que uno espera que otros hagan, lo cual puede resultar, cuando se incumplen, en frustración o dolor emocional. Existen dos clases de expectativas: expectativas personales, y expectativas de relaciones. Las expectativas personales son aquellas motivadas por necesidades y deseos personales, y pueden conducir a infelicidad cuando se incumplen. Las expectativas de relaciones son aquellas creadas por relaciones acordadas (ya sean implícitas o explícitas) tales como matrimonio, empleo, amistad, etc. Las expectativas de relación no tienen que causar frustración personal e infelicidad si no son satisfactorias.

Espiritual — un nivel de conciencia que trasciende la mente, y ha sido llamado místico, contemplativo, trascendental, *buddhi*, etc. Es más un estado de ser, que un sistema de creencias. Así, él trasciende las teologías o dogmas de las religiones. (*Vea también* Misticismo; Trascendencia)

Expresión de emociones — la expresión de sentimientos tales como gritar, golpear una almohada, llorar, etc. Es distinta de la liberación de la energía conectada con las emociones. La expresión no necesariamente libera la energía, ya que la liberación no necesita vincularse con la expresión. Así, una persona que golpea una almohada con ira puede todavía estar colérica después, mientras que una persona que libera la energía conectada con la ira cesará de estar colérica o resentida de la persona. (*Vea también liberación de energía-sentimiento*)

Individualidad — el ser interno compuesto por la mente superior, la conciencia espiritual y el Yo o Espíritu dentro. Se contrasta con la personalidad, compuesta de la mente inferior, las emociones, y

el cuerpo, incluyendo la mente subconsciente. La individualidad es simbolizada por el triángulo hacia arriba. (*Vea también* Personalidad)

Integración — el funcionamiento armónico de la individualidad (o ser interno) y la personalidad (o ser externo), con la primera controlando y determinando el comportamiento de la última.

Liberación de energía-sentimiento — permitir que la energía conectada con una emoción fluya naturalmente usando el procesamiento de auto-alertidad o acercamientos similares. La liberación resuelve efectivamente la emoción asociada tal como miedo o la ira. Tiene que distinguirse de la expresión de las emociones, tal como golpear una almohada con ira, lo cual no necesariamente resuelve la ira. (*Vea también* Expresión de emociones)

Mapa de la realidad — personal comprensión de uno mismo, de la vida, de la naturaleza y del cosmos. Un mapa tal puede contener partes erróneas, las cuales entonces extravían a las personas en vivir de acuerdo con tales puntos de vista equivocados. En la extensión en que nuestros mapas sean defectuosos, nuestras vidas pueden llegar a ser menos efectivas, resultando en frustración, dolor, pena, desarmonía, etc.

Meditación — un estado de alertidad no perturbado por el movimiento descontrolado de los pensamientos, emociones y percepciones. La verdadera meditación es la secular puerta de entrada al despertamiento de la conciencia espiritual o mística. Es diferente de ciertas prácticas populares (también llamadas meditación) que involucran la relajación del cuerpo, la fijación de lo psíquico, o el alcance de un estado del cerebro que conduce a la producción de las ondas alpha cerebrales. Estas son útiles, pero no constituyen la esencia de la meditación espiritual. Algunos de los bien conocidos acercamientos a la meditación espiritual son yoga, Zen, vipasana o atención, y alertidad. Todas ellas involucran preparación que promueva auto-disciplina en el cuerpo, cuerpo pránico, emociones y pensamientos. (*Vea también* Trascendencia; Conciencia mística; Espiritual)

Mente pre-consciente — una parte de la mente que es prontamente accesible a la mente consciente de uno pero la cual por el momento no está en el campo de la atención de uno. (*Vea también* Conciencia periférica; Subconsciente; Campo de atención)

Meridianos — los canales a través de los cuales fluye la energía *ch'i*. Existen catorce meridianos principales en la práctica de acupuntura, y muchos otros menores. Los meridianos tienen puntos a lo largo de los canales donde pueden ocurrir congestiones de energía.

Nivel de tensión funcional cero — un estado del cuerpo donde no se ejerce tensión innecesaria sobre otros músculos, que no sean los involucrados en una actividad específica que se esté haciendo en ese momento, tales como leer un libro, caminar o jugar tenis.

Personalidad — el yo exterior de un ser humano, compuesto del cuerpo, las emociones y la mente inferior. La personalidad está sujeta a condicionamiento, y es dirigida por necesidades y deseos, tendiendo así a estar auto-centrada. (*Vea también* Individualidad)

Prana — (*Vea* Energía)

Procesamiento — (*Vea* Procesamiento de auto-alertidad)

Procesamiento de auto-alertidad — estar alerta de una reacción fisiológica o sensación mientras se hace respiración abdominal profunda, sin intentar cambiar, reprimir o luchar contra tal reacción o sensación. (*Vea también* Procesamiento emocional; Escaneo)

Procesamiento emocional — la conciencia de la incomodidad en el cuerpo mientras se padece pena emocional (miedo, ira, ofensa, depresión, etc.) y, con la ayuda de respiración profunda, permitiendo que las congestiones de energía en el cuerpo fluyan y se liberen, conducen a un estado de relajación y la desaparición de la reacción emocional angustiada. (*Vea también* Escaneo; Procesamiento de auto-alertidad)

Psiquis — la naturaleza emocional y mental de una persona. La psiquis pertenece a la personalidad.

Reacción — una acción condicionada automática disparada por un estímulo o percepción. Una reacción brota del condicionamiento de uno, y de ahí puede ser ejecutada sin pensamiento,

deliberación o sabiduría. Una reacción puede aún ser irracional, tal como el miedo a ver la imagen de una serpiente. En contraste con esto, una respuesta es una acción que surge del ser interno de uno y de ahí ha sido pesada en relación a los valores más profundos de uno y está libre de la reacción condicionada de la personalidad o triángulo inferior. (*Vea Respuesta*)

Respuesta — una acción o contestación a un estímulo, percepción o situación. Una respuesta, según se usa en este libro, viene desde el triángulo superior, ya sea sólo de la mente superior, o con intuición, en contraste a una reacción, la cual proviene de los condicionamientos de la personalidad, y por ello, tiende a ser más superficial. (*Vea Reacción*)

Siguiente paso — una oportunidad para crecer que uno enfrenta en cualquier momento. Cuando uno se siente angustiado acerca de algún incidente, esta angustia es un síntoma de que algo no está aún dominado o aprendido. Una persona puede mirar dentro de sí misma, o la situación, para ver que puede aprender —este es el siguiente paso de crecimiento.

Subconsciente — la capa de conciencia que está normalmente oculta de nuestra conciencia, pero el contenido de la cual puede llegar a la superficie de la mente consciente. Aunque este término es a menudo intercambiado con ‘inconsciente’, es útil distinguir entre los dos. Los contenidos del subconsciente tienen relaciones funcionales interactivas con la mente consciente, mientras que aquellos del inconsciente son esos que no las tienen y nunca pueden llegar a la superficie de la mente consciente. (*Vea también Pre-Consciente; Campo de Atención*)

Tímido — sentirse atemorizado para expresarse (uno mismo) o los sentimientos de uno, especialmente en una situación de conflicto donde la persona está molesta, dañada, encolerizada, etc. La persona tiende a reprimir los sentimientos no resueltos. Es un modo inefectivo de tratar con el conflicto. (*Vea también Agresiva; Asertiva*)

Trascendencia — ir más allá de los niveles de experiencia del cuerpo, los sentimientos y la mente; alcanzar o despertar un nivel de conciencia que está más allá de las limitaciones de la personalidad y sus condicionamientos. Es el reino de lo místico, lo espiritual o contemplativo. Involucra la emergencia de la conciencia transpersonal, tal como *buddhi*, *prajna* o verdadera intuición. (*Vea también Misticismo; Espiritualidad*)

Triángulo inferior — la personalidad consistente del cuerpo, emociones y mente inferior. (*Vea también Triángulo superior, Personalidad; Individualidad.*)

Triángulo superior — la individualidad consistente de la mente superior, la conciencia trascendente, y el Verdadero Ser. (*Vea Triángulo inferior; Personalidad; Individualidad*)

Unidad subjetiva de angustia (SUD) — un método sencillo de determinación del nivel de angustia que una persona está experimentando en cualquier momento. Se pregunta generalmente en la siguiente forma: ‘En una escala de 0 a 10, donde cero significa que usted se siente completamente relajado y cómodo, y 10 significa que está intolerablemente tenso o angustiado, ¿qué nivel numérico usted siente ahora mismo?’

Valores culturales — valores adoptados o promovidos por la sociedad, los cuales tienden a condicionar la visión del mundo de los individuos según ellos crecen. Los valores culturales incluyen algunos valores religiosos. Ellos pueden cambiar con el tiempo, y pueden incluir muchas supersticiones y creencias irracionales. (*Vea también Valores universales; Valores personales*)

Valores personales — la jerarquía de valores de un individuo que están determinados por las preferencias personales de uno, tales como intereses, carrera, gustos, hobbies, gustos y disgustos, etc. (*Vea también Valores culturales; Valores universales*)

Valores universales — valores que son compartidos por todos los seres humanos, sin consideración de cultura o época. Ejemplos de éstos son verdad, sinceridad, justicia, belleza, armonía, etc. Los valores son universales ya sea debido a la naturaleza inherente del valor (como la Verdad, que, por su misma naturaleza, se prefiere sobre la ilusión), o debido a la constitución de nuestra naturaleza humana (como la natural búsqueda de la felicidad por la humanidad). Se distinguen de los valores

culturales, que cambian de acuerdo a época y lugar, y de los valores personales (los cuales varían de persona a persona). Los conflictos y desarmonías surgen cuando los valores personales y culturales no están en alineamiento con los valores universales. Los valores universales no son negociables, por decirlo así. Ellos no se ajustan para satisfacer una cultura o a una persona. (*Vea también* Valores culturales; Valores personales)

fin